



DOM PETRA UZARJA
TRŽIČ

Hiša prijaznih ljudi

**CENTER ZA AKTIVNO
IN PRIJETNO STARANJE
(CAPS)**

Regijski gerontološki center
Doma Petra Uzarja Tržič



OSNOVNI CERTIFIKAT



Družini
prijazno
podjetje



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad



KAJ JE GERONTOLOGIJA?

Gerontologija je veda, ki z **biološkega, sociološkega in psihološkega vidika raziskuje staranje**. Beseda gerontologija izhaja iz grške besede Geron – »star človek« in »logija« – študij.

ZAKAJ CENTER ZA AKTIVNO IN PRIJETNO STARANJE?

Staranje je **biološki proces**, ki ga spremljajo mnoge spremembe. V Občini Tržič zagotavlja institucionalno varstvo in storitve pomoči na domu Dom Petra Uzarja. Imamo veliko izkušenj s starejšimi in njihovimi potrebami, zato želimo naša znanja deliti s tistimi, ki se znajdejo v stiski ali ko morajo poskrbeti za starega človeka. Izkušnje in potrebe skupnosti v zadnjem letu so pokazale, da se družinski člani mnogokrat znajdejo v stiski in ne vedo, na kakšen način se odzvati na potrebe starejših.

Z aktivnostmi Centra za aktivno in prijetno staranje ponujamo starejšim v naši regiji **prostor za preventivne in družabne aktivnosti, druženje, podporo, izobraževanje in svetovanje.**

DEJAVNOSTI CENTRA ZA AKTIVNO IN PRIJETNO STARANJE

Center za aktivno in prijetno staranje bo obsegal:

- Center dnevnih aktivnosti
- Informacijsko točko za starejše in njihove družinske člane
- Pomoč in podporo na področju demence
- Pomoč in podporo v času umiranja in žalovanja



Center dnevnih aktivnosti



Pomoč in podpora v času umiranja in žalovanja

Center za aktivno in prijetno staranje

Regijski gerontološki center Doma Petra
Uzarja Tržič

Informacijska točka za starejše in njihove družinske člane

Pomoč in podpora na področju demence



CENTER DNEVNIH AKTIVNOSTI

Namen centra dnevnih aktivnosti je **omogočiti starejšim aktivno in prijetno staranje** in s tem **krepitev in ohranjanje njihove samostojnosti**. Poleg tega bomo v sklopu centra aktivnosti pozornost namenjali tudi tistim, ki se pripravljajo na upokožitev, da se zmanjša stres, ki nastaja v tem življenjskem obdobju.

Center dnevnih aktivnosti ponuja **dnevni prostor, kjer je prostor za druženje ob kavi ali čaju, branju dnevnih časopisov, sprostitvi**.

Aktivnosti centra potekajo po urniku, ki je znan za en mesec naprej. V primeru sprememb Vas obveščamo preko spletne strani www.dputrzic.si in v domu.

INFORMACIJSKA TOČKA ZA STAREJŠE IN NJIHOVE DRUŽINSKE ČLANE

Z veseljem bomo z Vami raziskovali, kaj je tisto, kar najbolj potrebujete v obdobju, ko se Vi ali kdo od Vaših družinskih članov stara, Vam svetovali in Vas informirali o mreži pomoči, ki jo lahko koristite.

POMOČ IN PODPORA NA PODROČJU DEMENCE

Na področju demence bomo ljudem, ki potrebujejo pomoč zaradi srečevanja z demenco v svoji družini dnevno na voljo za **telefonski pogovor** ali pa za **individualen pogovor** po predhodnem dogovoru. Poleg tega bomo organizirali **skupino za samopomoč za družinske člane oseb z demenco, predavanja za širšo javnost o demenci**, prirejali pa bomo tudi **Alzheimer Caféje**.

POMOČ IN PODPORA V ČASU UMIRANJA IN ŽALOVANJA

Pomoč in podpora v času umiranja in žalovanja je zelo pomembna in omogoča družinskim članom, da se dostojno poslovijo od svojega bližnjega. V tem obdobju človek, ki se sooča z umiranjem in žalovanjem potrebuje več podpore in pomoči. Na voljo smo za **telefonski ali individualen pogovor** po predhodnem dogovoru.

PROSTOVOLJSTVO PRI NAS

Vedno smo vseli novih prostovoljcev, ki bi lahko s svojimi znanji in izkušnjami vodili kakšno aktivnost, skupino za samopomoč ali pa na kakšen drug način prispevali k razvoju centra.

V Centru za aktivno in prijetno staranje spodbujamo medgeneracijsko sodelovanje, tako da ste vabljeni dijaki, študentje, zaposleni, brezposelni, upokojenci, da se nam pridružite kot prostovoljci in prispevate pomemben del k razvoju našega Centra za aktivno in prijetno staranje. Dobrodošli!

INFORMACIJSKA TOČKA ZA STAREJŠE IN NJIHOVE DRUŽINSKE ČLANE



030 600 166

Na voljo smo Vam:

Pon: 14.00-17.00

Tor.: 11.00-14.00

Sre.: 12.00-15.00

Čet.: 12.00-15.00

Pet.: 09.00-12.00

V letu 2015 so vse aktivnosti brezplačne. Naš namen je prispevati k prijetnemu in aktivnemu staranju v Občini Trzič in širši okolici.



Mag. Borut Sajovic,
župan Občine Trzin:

Občina Trzin pozdravlja in se z veseljem aktivno pridružuje projektu Gorenjskega gerontološkega centra. Trdno sem prepričan, da si generacija zrelih ljudi, ki je še polna energije, znanja in izkušenj to priložnost zasluži in jo bo v skupno dobro odlično izkoristila. Veselim se izziva in sodelovanja tako z našim domom, ki je odlična in ugledna institucija kot tudi z številnimi uporabniki in srčnimi prostovoljci. Gremo, z roko v roki in nasmehom skupaj naprej.



Dr. Anamarija Kejzar,
direktorica DPU Trzin:

Center za aktivno in prijetno staranje je nastal z željo ponuditi naše znanje in izkušnje okolju. Vsako življenjsko obdobje prinaša s seboj nekaj novega, nove izkušnje pa naslonimo na naše spomine. Tako si pišemo svojo zgodbo. Naj bo starost resnično prijetna, tako si jo lahko naredimo. Veselimo se snidenja z vami v Hiši prijaznih ljudi in v domu odprtih vrat.

Center za aktivno in prijetno staranje (CAPS)
Regijski gerontološki center Doma Petra
Uzarja Trzin
Ročevnica 58, 4290 Trzin, www.dputrzic.si

**Za vse informacije smo na voljo na
telefonski številki: 030 600 166**

Projekt sofinancirata:



DOM PETRA UZARJA
TRZIN

Hiša prijaznih ljudi