



ZAKLADA  
ZAJEDNIČKI  
PUT

# Djelovanje Zaklade „Zajednički put“ na očuvanju kvalitete života starijih osoba za vrijeme pandemije u Gradu Zagrebu

Ines Vrban, univ. spec. act. soc.

# Zaklada „Zajednički put“

- Osnovana 2009. godine s ciljem podizanja kvalitete života starijih osoba na području Grada Zagreba
  - Besplatne radionice, edukativni i savjetodavni programi za starije osobe
  - Zajednica stambenih jedinica
  - Provođenje kampanja
    - Prikupljanje financijskih sredstava → financiranje programa i aktivnosti u lokalnoj zajednici
    - Osvještavanje potencijala, potreba i problema s kojim se starije osobe susreću
  - Provođenje istraživanja → Organizacija i unaprjeđenje rada Zaklade
    - Prava osoba starije životne dobi u Gradu Zagrebu (Spajić-Vrkaš, Vrban, Rusac, 2013)
    - Narativi o dostojanstvu u starijoj životnoj dobi (Rusac, Vahtar, Vrban, 2016)
    - Percepcija korisnika i djelatnika domova za starije osobe o nasilju nad starijim osobama u Gradu Zagrebu (Rusac, Vrban, Vahtar, 2020)

# Prava osoba starije životne dobi u Gradu Zagrebu (Spajić-Vrkaš, Vrban, Rusac, 2013)

N=309 starijih osoba

Metoda: anketni upitnik

Neki od rezultata:

- Treba li starijim osobama društvo osigurati potrebne uvjete za stjecanje novih znanja i vještina?
  - Da – 89,3 %
  - Ne – 10,7 %
- Na koji način starije osobe mogu pomoći svojoj zajednici?
  - Prenošanjem znanja i iskustva: 19,4 %
  - Volontiranjem: 16,2 %
- Koja su znanja i vještine starijim osobama najpotrebnija?
  - Informatička pismenost – 30,4 %
  - Umjetničko izražavanje – 25 %
  - Znanje stranih jezika – 20,1 %
  - Kako očuvati zdravlje – 18,3 %

# Rad s korisnicima (prije pandemije)

## Senior centar i Edukativno-istraživački centar za podizanje kvalitete života

- 800 korisnika i 38 volontera svih dobnih skupina
- Sve aktivnosti su besplatne
- EDUKATIVNE AKTIVNOSTI
  - Strani jezici (engleski, njemački, španjolski)
  - **Informatička pismenost (osobno računalo, pametni telefoni)**
  - Predavanja i tribine (razne teme s obzirom na interes korisnika)
  - Debatni klub
- SAVJETOVALIŠTA
  - Psihološko savjetovalište (individualno i grupno)
  - Zdravstveno savjetovalište + gimnastika, preventivno vježbanje i nordijsko hodanje
  - Pravno savjetovalište
- RADIONICE KREATIVNOG IZRAŽAVANJA
  - Akvarel, keramika, nakit, međunarodni folklor literarna grupa...

# Starije osobe i pandemija

Ranjiva društvena skupina

Pandemija → povećana ranjivost

- Najviša stopa smrtnosti:  
7946 umrlih starijih osoba  
92,46 % od ukupnog broja umrlih

Dob (godine)	Broj umrlih	Udio (%) od ukupno umrlih
0-9	2	0,02
10-19	4	0,05
20-29	15	0,17
30-39	32	0,37
40-49	120	1,40
50-59	475	5,53
60-69	1463	17,02
70-79	2662	30,98
80-89	3105	36,13
90-99	709	8,25
≥ 100	7	0,08
Ukupno	8594	100,00

Izvor: HZJZ, podatci od 26. rujna 2021.

# Starije osobe i pandemija – međunarodna istraživanja

*Lockdown* i različiti oblici socijalnog distanciranja kao mjere zaštite od širenja zaraze kod starije populacije uzrokovali su:

40% - pogoršano mentalno zdravlje

40% - pogoršano fizičko zdravlje

70 % - smanjena fizička aktivnost i tjelovježba

57% - osjećaj usamljenosti

50% - smanjena kvaliteta života (Bailey et al., 2021)

77% - zabrinutost za budućnost

69% - osjećaj tuge

68% - tjeskoba

50% - ljutnja (Vahia, 2020)

# Izazovi pandemije i aktivnosti Zaklade „Zajednički put”

- Psihološko savjetovanje
  - Individualno – telefonski i/ili video poziv (WhatsApp, Skype)
  - Grupno (Zoom, Google Meet)
- Pružanje informacija
  - Informacije Nacionalnog stožera o aktualnim mjerama + posebni savjeti za starije osobe (Facebook stranice Zaklade)
  - Informacije o besplatnim online kulturnim i zabavnim sadržajima (npr. linkovi za online kazališne predstave, filmove ili virtualne šetnje muzejima...)
- Online radionice (Zoom i Google Meet)
  - Učenje stranih jezika
  - Likovne radionice
  - Online tjelovježba

# Izazovi pandemije i aktivnosti Zaklade „Zajednički put”

Izrada online edukativnih materijala:

- Strani jezici (engleski i španjolski)
  - Izrada video materijala – nastavne jedinice
  - Izrada online priručnika za učenje jezika sa zadatcima i rješenjima za vježbu
  - YouTube kanal: Superseniori – Zaklada Zajednički put
- Informatičko opismenjavanje (osobno računalo, pametni telefon)
  - Izrada video materijala
  - Izrada online priručnika
  - YouTube kanal: Superseniori – Zaklada Zajednički put
- Pravo doba za vježbanje
  - YouTube kanal sa zaokruženim setom fizičkih vježbi za starije osobe
  - Vježbe je moguće izvoditi u kućanstvu i/ili prirodi



# Izazovi pandemije i aktivnosti Zaklade „Zajednički put”



# Izazovi pandemije i aktivnosti Zaklade „Zajednički put“

- Pokretanje *Srebrne linije*
  - Besplatno telefonsko psihosocijalno savjetovanje za korisnika zagrebačkih javnih domova
  - Suradnja sa Zakladom Solidarna i Gradskim uredom za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom Grada Zagreba

**SREBRNA LINIJA**



0800 200 208

**UTORKOM I ČETVRTKOM**

**OD 16,30 DO 18,30 SATI**

---

PSIHOSOCIJALNA PODRŠKA ZA KORISNIKE

DOMOVA ZA STARIJE OSOBE GRADA ZAGREBA

Nazovite nas s punim povjerenjem i uz zajamčenu  
anonimnost na **BESPLATAN TELEFON**

# Hvala na pažnji!



<https://www.zajednickiput.hr/>

Fb: Zaklada Zajednički put

Fb: Superseniori

Youtube: Superseniori – Zaklada  
Zajednički put

Youtube: Pravo doba za vježbanje