



Koper 19.04.2021

Cikel petih izobraževalnih delavnic na temo kakovostnega staranja

CPPK – Center za psihoterapijo in psihosocialno pomoč Koper je pripravil cikel delavnic na temo kakovostnega staranja. Cilj in namen delavnic je podpora pri dojetanju tretjega življenjskega obdobja kot pozitivnega, smiselnega in ustvarjalnega. Projekt izvajamo v partnerstvu z Medgeneracijskim centrom Izola in Društvom upokojencev Hrpelje-Kozina.

Strategija dolgožive družbe je oblikovana na konceptu aktivnega staranja, ki poudarja aktivnost in ustvarjalnost v vseh življenjskih obdobjih, skrb za zdravje in medgeneracijsko sodelovanje ter solidarnost. To bo zagotovilo blaginjo in kakovostno življenje prebivalstva s poudarkom na medgeneracijskem sodelovanju ter zavedanju pomena kakovostnega staranja. Usmeritve izhajajo tudi iz zavedanja, da so človekove pravice enake za vse ljudi, ne glede na starost.

Danes se govori o obdobju starosti tudi v povezavi s pojmom *Gerotranscendence*, torej o nečemu kar presega, napolni, spremeni človeka in ga tudi pripravi na slovo iz tega časa in prostora. Namen projekta je tudi promocija in pomen duševnega zdravja v tem življenjskem obdobju ter predelava morebitnih strahov, blokad in omejitev na poti do tega. Sploh v času epidemije se je pomembno pogovarjati o tem, saj so se spremenile naše vsakodnevne navade ter okrnile možnosti druženja, kar lahko za posameznika pomeni soočanje z večjim občutkom osamljenosti. Za doživljanje vrednosti in smisla v starosti, je pomembno, da človek svojo starost sprejme, se sam aktivno trudi za njeno kakovost, ustvarja pristne medosebne odnose in da je povezan z ljudmi in mlade in srednje generacije.

Za plodno starost je pomembna dejavnost/vključenost in hkrati tudi zmožnost za samoto, mir, tišino. Ena od pomembnih dimenzij kakovostnega staranja je pomen doživljanja pozitivne samote. To je kontemplativna samota, ki jo človek sam izbere in katere si zaželi, zato da se pogloblja v stvari, ki ga zanimajo. Pozitivna samota je nasprotje osamljenosti. Pri osamljenosti sicer večinoma doživljamo, da nam manjka priložnosti za stik, za izmenjevanje mnenj, počutimo se odrezani in kot da nikomur ne pripadamo.



POTEK DELAVNIC

Predstavitvene delavnice bodo potekale v 5 srečanjih preko spletne platforme Zoom. Vsako srečanje bo trajalo 1,5 ure (1 uro predavanj, pol ure za vprašanja, vtise), udeležba je brezplačna.

Teme delavnic:

- **26.04.2021 ob 19h - Kako doživljamo sebe skozi različna življenjska obdobja?**
- **03.05.2021 ob 19h - Iskanje smisla tudi v času, ko življenje ni najbolj enostavno.**
Izkustvena delavnica.
- **10.05.2021 ob 19h - Kaj pomeni dejavno življenje v povezavi s pozitivno samoto?**
- **17.05.2021 ob 19h - Strah pred osamljenostjo, skrb za zdravo čustveno življenje.** *Izkustvena delavnica: Izraziti svoje strahove preko likovnih izraznih sredstev.*
- **31.05.2021 ob 19h - Življenjski obračun, ustvarjalen pristop do lastne življenjske zgodovine.**
Izkustvena delavnica: Napisati svoj življenjski obračun.

Udeležencem, ki bi se za to odločili, želimo ponuditi tudi strokovno pomoč po zaključku sklopa izobraževalnih delavnic. Kdor bo želel poglobiti in dodatno predelovati teme iz delavnic, bodo na razpolago ali individualna ali skupinska podporna srečanja, v času od junija do septembra. Čez poletje je v planu 5 srečanj podporne skupine.

»Upamo, da bo med udeleženci prevladal pogum in želja po novih znanjih in delu na sebi. Potrudile se bomo biti čim bolj razumljive in tako tehnologijo kot vsebine približati uporabnikom. Morda je učenje novih tehnologij tudi nekaj, kar spada k pojmu kakovostnega staranja v vedno bolj digitalizirani družbi.« pravi Manca Švara, vodja projekta iz Centra za psihoterapijo in psihosocialno pomoč Koper.

(Projekt se izvaja v okviru razpisa »Spodbude za rešitve: Dolgoživa družba«, ki ga sofinancirata Stičišče nevladnih organizacij Istre in Krasa – ISKRA in Ministrstvo za javno upravo iz Sklada za nevladne organizacije.)

O DRUŠTVU

Društvo Center za psihoterapijo in psihosocialno pomoč Koper (CPPK) deluje kot skupina psihoterapevtov/psihoterapevtk, svetovalcev/svetovalk in drugih strokovnih delavcev/delavk iz področja psihoterapije v Obalno-kraški regiji.

O IZVAJALKAH DELAVNIC

Izvajalke smo se izobraževale iz področja psihologije, psihoterapije in svetovanja: Neva Felicjan, univ. dipl. socialna pedagoginja, svetovalka realitetne terapije/teorije izbire. Katja Hrabar, univ. dipl. socialna delavka, svetovalka transpersonalno-kognitivne terapije. Manca Švara, magistrica umetnosti in specializantka Jungovske analitične psihologije.