



Sofinancira  
Evropska unija

## Projekt: LEPOTA ZRELIH LET

### Kratek opis:

Projekt *Lepota zrelih let* si prizadeva za izboljšanje kakovosti življenja starejših ter spodbujanje aktivnega, zdravega in socialno vključenega staranja. Skozi prilagojene telesne vaje, sprostitvene tehnike, glasbene delavnice in medgeneracijska srečanja krepi psihofizično počutje ter zmanjšuje občutke osamljenosti. Poseben poudarek namenja ohranjanju ljudske pesmi in kulturnega izročila ter razvoju turističnih programov, prilagojenih starejšim in gibalno oviranim osebam. Projekt povezuje različne partnerje ter ustvarja priložnosti za druženje, gibanje, ustvarjalnost in raziskovanje naravne in kulturne dediščine Dolenjske in Bele krajine. Projekt spodbuja dostojanstveno staranje ter krepi povezanost med generacijami in lokalno skupnostjo.

### Cilji:

- ✓ izboljšati kakovost življenja starejših ter spodbuditi njihovo aktivno, zdravo in socialno vključeno staranje,
- ✓ povečati socialno vključenost starostnikov ter zmanjševati občutke osamljenosti in izključenosti,
- ✓ izboljšati psihofizično počutje stanovalcev z redno telesno vadbo, dihalnimi in sprostitvenimi tehnikami,
- ✓ krepiti pozitivno življenjsko naravnost in občutek lastne vrednosti,
- ✓ spodbujati medgeneracijsko sodelovanje ter povezovanje stanovalcev, svojcev in širše skupnosti,
- ✓ ohranjati in prenašati ljudsko pesem ter kulturno izročilo na mlajše generacije,
- ✓ razviti turistične programe, prilagojene starejšim in gibalno oviranim osebam,
- ✓ vzpostaviti inovativne oblike sodelovanja med Domom, društvi in drugimi organizacijami.

### Rezultati projekta:

- ✓ izvedba najmanj 30 delavnic, predavanj in vaj za starejše,
- ✓ priprava in izvedba 5 novih turističnih programov na območju Dolenjske in Bele krajine,
- ✓ oblikovanje online delavnice kot trajnega izobraževalnega produkta,
- ✓ priprava pesmarice ter izvedbo glasbenih delavnic z nastopi,
- ✓ priprava informativne brošure in organizacija dneva odprtih vrat,
- ✓ izvedba analiz in anket o počutju stanovalcev na začetku in ob zaključku projekta,
- ✓ vzpostavitev novih partnerstev in povezav z drugimi domovi ter društvi upokojencev.

### Partnerji pri projektu:

- Event turizem Marjanca Trščinar Antić s. p.,
- Dom starejših občanov Novo mesto,
- Društvo upokojencev Podgorje-Stopiče.