

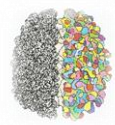
Spodbujanje razvoja kognitivnih sposobnosti starejših s pomočjo art terapije –  
fraktalne risbe

## Raziskovalno (zaključno) poročilo

**Spodbujanje razvoja kognitivnih sposobnosti starejših s pomočjo art  
terapije – fraktalne risbe** – poročilo o rezultatih projekta Erasmus+ 2022,  
Ključni ukrep 2: Manjša partnerstva na področju splošnega izobraževanja  
odraslih (KA210-ADU)



dr. Mihaela Kežman



## Spodbujanje razvoja kognitivnih sposobnosti starejših s pomočjo art terapije – fraktalne risbe

**dr. Mihaela Kežman**

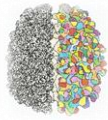
Raziskovalno (zaključno) poročilo

**Spodbujanje razvoja kognitivnih sposobnosti starejših s pomočjo art terapije – fraktalne risbe** – poročilo o rezultatih projekta Erasmus+ 2022, Ključni ukrep 2: Manjša partnerstva na področju splošnega izobraževanja odraslih (KA210-ADU)

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v  
Ljubljani

COBISS.SI-ID 206204675

ISBN 978-961-95502-4-3 (PDF)



## Spodbujanje razvoja kognitivnih sposobnosti starejših s pomočjo art terapije – fraktalne risbe

### 1 Podatki o raziskovalnem projektu

Avtor	dr. Mihaela Kežman
Drugi avtorji	Martina Kosec
Naslov	<b>Spodbujanje razvoja kognitivnih sposobnosti starejših s pomočjo art terapije – fraktalne risbe</b> – poročilo o rezultatih projekta Erasmus+ 2022, Ključni ukrep 2: Manjša partnerstva na področju splošnega izobraževanja odraslih (KA210-ADU).
Založništvo in izdelava	Artiče: Zavod Prosum, 2024
Značilnosti elektronskega vira	el. knjiga
Oznake predmeta	demenca, kognitivni razvoj, starejši, fraktalna risba
Šifra projekta	KA210-ADU-0014/2022
Trajanje projekta	Trajanje projekta od 1.9.2022 do 31.8.2024
Vodja projekta in prijavitelj projekta	dr. Mihaela Kežman (Zavod Prosum)
Nosilna raziskovalna institucija	dr. Mihaela Kežman Zavod Prosum, Trebež 2a, Artiče, Slovenija
Raziskovalna organizacija – soizvajalka (partner projekta)	Martina Kosec Puni potencial d.o.o, Severi 3, Zagreb, Hrvaška

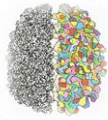
### 2 Rezultati in dosežki raziskovalnega projekta

Povzetek in cilji raziskovalnega projekta

SLO

**Prednostno področje (horizontalni cilj) projekta je bilo:** Vključenost in raznolikost na vseh področjih izobraževanja in usposabljanja. Osredotočili smo se na starejše.

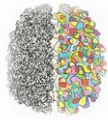
Starejši se vse manj vključujejo v družbene aktivnosti in se pogosto znajdejo na robu družbene izključenosti. Osamljenost je eden poglavitnih problemov starejših. Na drugi strani



se prebivalstvo stara in s seboj prinaša mnoge izzive sodobne družbe. Eden takšnih se zagotovo vse pogostejša pojavnost kognitivnega upada in razvoj demenc pri starejših. Zato smo z projektom želeli starejše motivirati za vključevanje v aktivnosti, s katerimi so razvijali različne veščine skozi kreativnost, art terapijo in tako razvijali kognitivne sposobnosti skozi fraktalno risbo in s tem preprečevali, upočasnjevali ali zamikali nastanek demence. Projekt je tako bil namenjen izboljšanju kognitivnih sposobnosti starejših.

**Glavni cilji projekta:**

- Izboljšati kognitivne sposobnosti starejših in prispevati k večjem socialnem vključevanju starejših. V aktivnosti/delavnice smo zato vključili 130 starejših udeležencev (60 let in več).
- Povečati usposobljenost osebja sodelujočih organizacij za izvedbo art terapije. Z namenom uresničevanja tega cilja smo usposobili 8 novih mentorjev, ki so že pričeli s samostojnim izvajanjem pripravljene programa.
- Doseči pozitivno promocijo aktivnega staranja in starosti. Ta cilj smo uresničevali s 4 razstavami izdelkov (fraktalnih risb) udeležencev in 2 okroglima mizama, kjer je bilo vključenih preko 200 udeležencev (v Sloveniji in na Hrvaškem).
- Zmanjšati in preprečiti socialno izključenost in osamljenost starejših. V ta namen smo starejše vključevali na aktivnosti/delavnice, na razstavo, k aktivni pripravi kulturnega programa ob zaključku dogodka in na okroglo mizo.
- Zagotoviti priložnost vključevanja starejšim, ki so iz podeželskega okolja. Ta cilj smo dosegli s tem, da smo aktivnosti izvajali predvsem na podeželskem območju in tako dali starejšim prav tukaj več priložnosti. Hkrati bomo ta cilj dosegali z aktivno promocijo projekta.
- Zmanjšati dejavnike (upad kognitivnih sposobnosti), ki vplivajo na nastanek in razvoj demence. Ta cilj smo dosegli z izvedenimi delavnicami in z izdanim priročnikom.
- Trajnostni vidik projekta smo dosegli z usposobljenimi osmimi novimi mentorji in izdanim priročnikom za nadaljnje delo (v slovenskem in hrvaškem jeziku).
- Zasnovati inovativen in uspešen program za preprečevanje kognitivnega upada starejših. Ta cilj smo dosegli z zasnovano programom Spretne roka, aktivni možgani, realizacijo in izvedeno raziskavo, ki je pokazala uspešnost programa.



- Dodati prispevek v znanstveno raziskovalno polje, kar smo dosegli z raziskavo o učinkih vključevanja starejših v aktivnosti art terapije. Rezultate smo predstavili tudi na dveh konferencah z mednarodno udeležbo (Maribor in Dubrovnik).

**Projekt je potekal skozi različne aktivnosti:**

- Izvedba delavnic art terapije za starejše:

Izvedba delavnic art terapije fraktalne risbe, s katerimi smo skozi aktivnosti pri ranljivi ciljni skupini z manj priložnostmi, kar starejši tudi so, v okviru delavnic z različnimi vajami povezovali levo in desno polovico možganov, delali na osrediščenosti in osredotočenosti skozi cikel 8 delavnic in usmerjali samostojno delo udeležencev (po navodilih) ter izmerili pozitivne rezultate pri udeležencih. Učinke eksperimenta predlagane aktivnosti smo merili skozi anketni vprašalnik (ki je vseboval merilne lestvice), ki so ga vključeni udeleženci izpolnili pred izvedbo aktivnosti in po zaključku aktivnosti. Med obema vprašalnikoma smo naredili primerjavo in meritev učinkov.

- Izdaja priročnika z delovnimi listi in z vajami (v slovenskem in hrvaškem jeziku):

Izdaja priročnika z delovnimi listi in z vajami (z navodili za risanje in barvanje), tako v slovenskem kot tudi v hrvaškem jeziku. Priročnik je namenjen vključenim v projekt, hkrati pa so ga bili deležni tudi drugi starejši in z njim smo dosegli motiviranost za nadaljnjo vključitev in promocijo projekt ter aktivnosti.

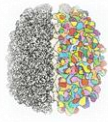
- Rezultati raziskave:

Iz dobljenih rezultatov raziskave smo napisali strokovni članek. Z njim smo želeli metodo art terapije – fraktalno risbo še bolj približati starejšim, jih opolnomočiti za nadaljnje samostojno delo ter jih hkrati motivirati za nadaljnje vključevanje novih udeležencev. Rezultate raziskave smo predstavili tudi na dveh konferencah z mednarodno udeležbo.

- Razstava fraktalnih risb z okroglo mizo:

Z izdelki udeležencev smo naredili razstavo in okroglo mizo v obeh državah, ki sta sodelovali pri projektu. Udeleženci so aktivno sodelovali pri pripravi same razstave in dogodka. Z njim smo promovirali projekt, aktivnosti in javnost ozaveščali o pomenu kognitivnih sposobnosti in demence. Tako smo si med državama partnericama izmenjali izkušnje, znanje, starejši so se družili, spoznavali in pridobivali socialne kompetence.

- Izobraževanje novih učiteljev fraktalne risbe:



## Spodbujanje razvoja kognitivnih sposobnosti starejših s pomočjo art terapije – fraktalne risbe

Iz vsake organizacije, kjer smo izvajali aktivnosti/delavnice, smo v izobraževanje vključili po eno osebo, ki smo ji ponudili izobraževanje in podporo do vključno z opravljanjem izpita za fraktalnega učitelja III. stopnje. Na ta način smo dosegali trajnost projekta, saj novi mentorji že samostojno izvajajo nadaljnje aktivnosti.

Za samo metodo fraktalne risbe kot oblike art terapije pa smo se odločili zaradi njene preprostosti uporabe in dostopnosti. Daljše ime metode fraktalne risbe je fraktalna metoda analitične diagnostike, predvidevanja in samokorekcije človekovega stanja in njegovih problemov. Osnovana je na znanosti o razvoju in delovanju (neuroplastičnosti) možganov, na terapiji z barvami (kromoterapiji) in kvantno-informacijski medicini. Metoda združuje tri področja, in sicer likovno umetnost, psihologijo in pedagogiko. Deluje na različnih področjih:

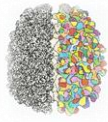
- izboljšanje zdravja, počutja, komunikacije ter psiho-fizične aktivnosti,
- zmanjšanje notranjih konfliktov, stresa, jeze, tesnobe in depresije,
- porast poguma, radosti, volje, samozavesti, samospoštovanja,
- razvoj ustvarjalnega in intelektualnega potenciala ter navdih,
- razvoj kreativnega potenciala,
- uravnoteženost čustvenega stanja, jasnost, osmišljenost,
- uglasitev s seboj, z okolico, bližnjimi in svojimi talenti.

Vključeni udeleženci so konkretno pridobili, izboljšali ali ohranjali sposobnosti predvsem na področju kognitivnih sposobnosti.

ANG

**The priority area (horizontal goal) of the project was:** Inclusion and diversity in all areas of education and training. We focused on the elderly.

The elderly are increasingly less involved in social activities and often find themselves on the edge of social exclusion. Loneliness is one of the main problems faced by the elderly. On the other hand, the population is aging, bringing many challenges to modern society. One of these challenges is the increasingly frequent occurrence of cognitive decline and the development of dementia in the elderly. Therefore, with this project, we aimed to motivate the elderly to participate in activities that develop various skills through creativity and art therapy, thus enhancing cognitive abilities through fractal drawing, and preventing, slowing

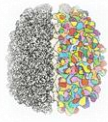


down, or delaying the onset of dementia. The project was thus aimed at improving the cognitive abilities of the elderly.

**Main objectives of the project:**

- Improve the cognitive abilities of the elderly and contribute to greater social inclusion of the elderly. Therefore, we included 130 elderly participants (aged 60 and over) in the activities/workshops.
- Increase the qualifications of the staff of participating organizations for conducting art therapy. To achieve this goal, we trained 8 new mentors, who have already started independently implementing the prepared program.
- Achieve positive promotion of active aging and old age. We pursued this goal through 4 exhibitions of the participants' works (fractal drawings) and 2 roundtables, involving over 200 participants (in Slovenia and Croatia).
- Reduce and prevent social exclusion and loneliness among the elderly. To this end, we involved the elderly in activities/workshops, exhibitions, the active preparation of a cultural program for the event's conclusion, and roundtable discussions.
- Provide opportunities for the inclusion of the elderly from rural areas. We achieved this goal by primarily conducting activities in rural areas, thus providing more opportunities for the elderly there. We will continue to achieve this goal through active promotion of the project.
- Reduce the factors (cognitive decline) that contribute to the onset and development of dementia. We achieved this goal through conducted workshops and the publication of a manual.
- Ensure the sustainability of the project by training eight new mentors and publishing a manual for further work (in Slovenian and Croatian).
- Design an innovative and successful program to prevent cognitive decline in the elderly. We achieved this goal through the design of the "Skillful Hands, Active Minds" program, its implementation, and conducted research, which demonstrated the program's effectiveness.
- Contribute to the scientific research field, which we achieved through research on the effects of elderly participation in art therapy activities. We also presented the results at two international conferences (Maribor and Dubrovnik).

**The project involved various activities:**



## Spodbujanje razvoja kognitivnih sposobnosti starejših s pomočjo art terapije – fraktalne risbe

- Conducting art therapy workshops for the elderly:

We conducted fractal drawing art therapy workshops, where through activities involving the vulnerable target group with fewer opportunities (such as the elderly), we connected the left and right hemispheres of the brain with various exercises during the workshops. We worked on centering and focusing through an 8-workshop cycle, guided the participants' independent work (following instructions), and measured positive results among the participants. The effects of the proposed activity were measured through a survey questionnaire (including measurement scales), which the participating elderly completed before and after the activities. We compared and measured the effects between the two questionnaires, obtaining excellent results, which we present in the final section.

- Publication of a manual with worksheets and exercises (in Slovenian and Croatian):

We published a manual with worksheets and exercises (including drawing and coloring instructions) in both Slovenian and Croatian. The manual was intended for the project participants, but it was also made available to other elderly individuals, motivating further engagement and promoting the project and activities.

- Research results:

Based on the research results, we wrote a professional article. With it, we aimed to further familiarize the elderly with the method of art therapy – fractal drawing, empower them for continued independent work, and motivate further participation of new participants.

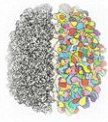
- Exhibition of fractal drawings with a roundtable discussion:

We organized an exhibition of the participants' works and a roundtable discussion in both countries involved in the project. The participants actively contributed to the preparation of the exhibition and event. Through this, we promoted the project, activities, and raised public awareness about the importance of cognitive abilities and dementia. Thus, we exchanged experiences and knowledge between the partner countries, and the elderly had the opportunity to socialize, get to know each other, and acquire social competencies.

- Training of new fractal drawing teachers:

From each organization where we conducted activities/workshops, we included one person in the training, providing them with education and support up to and including the exam for the Level III Fractal Teacher. In this way, we ensured the sustainability of the project, as new mentors are already independently conducting further activities.





## Spodbujanje razvoja kognitivnih sposobnosti starejših s pomočjo art terapije – fraktalne risbe

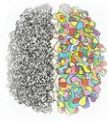
We chose the method of fractal drawing as a form of art therapy because of its simplicity of use and accessibility. The full name of the fractal drawing method is the fractal method of analytical diagnostics, prediction, and self-correction of a person's state and problems. It is based on the science of brain development and function (neuroplasticity), color therapy (chromotherapy), and quantum-information medicine. The method combines three fields: visual art, psychology, and pedagogy. It operates in various areas:

- Improvement of health, well-being, communication, and psycho-physical activity
- Reduction of inner conflicts, stress, anger, anxiety, and depression
- Increase in courage, joy, willpower, self-confidence, and self-respect
- Development of creative and intellectual potential and inspiration
- Development of creative potential
- Emotional state balance, clarity, and meaningfulness
- Harmony with oneself, the environment, loved ones, and one's talents

Participants specifically gained, improved, or maintained abilities, particularly in the area of cognitive abilities.

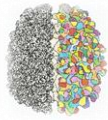
### 3 Šifra raziskovalnih rezultatov

Klasifikacija raziskovalnih rezultatov in učinkov	
A PUBLICISTIKA	
A.01 članek	KEŽMAN, Mihaela. Art terapija lahko zmanjša tveganje za nastanek demence. Vzajemnost : glasilo ZPIZ in ZDUS. [Tiskana izd.]. Marec 2024, letn. 50, str. 32, ilustr. ISSN 1318-1300. [COBISS.SI-ID 189693699]
	KEŽMAN, Mihaela. 101 obraz demence. Spretne roke, aktivni možgani : priročnik s kognitivnimi in likovnimi vajami za krepitev možganov (Str. 8-12). Vrsta gradiva - članek, sestavni del. Leto – 2024. Jezik – slovenski. [COBISS.SI-ID - 205746435]



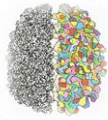
Spodbujanje razvoja kognitivnih sposobnosti starejših s pomočjo art terapije –  
fraktalne risbe

A.02 knjiga	<p>KEŽMAN, Mihaela (avtor, fotograf), KOSEC, Martina (avtor, fotograf, ilustrator). Spretne roke, aktivni možgani : priročnik s kognitivnimi in likovnimi vajami za krepitev možganov. Artiče: Zavod Prosum, 2024. 62 str., ilustr. ISBN 978-961-95502-1-2. [COBISS.SI-ID 189602819]</p>
	<p>KEŽMAN, Mihaela (avtor, fotograf), KOSEC, Martina (avtor, prevajalec, fotograf, ilustrator). Spretne roke, aktivan mozak : priručnik kognitivnih i likovnih vježbi za jačanje mozga. Artiče: Zavod Prosum, 2024. 62 str., ilustr. ISBN 978-961-95502-2-9. [COBISS.SI-ID 189957891]</p>
<b>B ZNANSTVENE KONFERENCE</b>	
B.04 vabljeni predavanja	<p>KEŽMAN, Mihaela. Dignity and preservation of cognitive abilities of the elderly with the help of art therapy - fractal drawing. V: TOPLAK, Jurij (ur.), et al. It's about people 2024: In Service of Sustainability and Dignity : the 12th Annual Conference of Europe's Sciences and Arts Leaders and Scholars : book of abstracts : Maribor, 8-13 March 2024. 1st ed. Maribor: AMEU - ECM, Alma Mater Press, 2024. Str. 142. ISBN 978-961-7183-37-5. <a href="https://press.almamater.si/index.php/amp/catalog/view/84/103/230">https://press.almamater.si/index.php/amp/catalog/view/84/103/230</a>. [COBISS.SI-ID 205782787]</p>
	<p>KEŽMAN, Mihaela. Stimulating the development of cognitive abilities of the elderly through the method of fractal drawing : međunarodna znanstveno-stručna konferencija Čimbenici kvalitete zdravstvene njege u kući: Tehnologija, mediji i obrazovanje, 11.-14. 4. 2024. [COBISS.SI-ID 205887747]</p>
<b>C</b> UREDNIŠTVO	/
<b>D VODENJE</b>	



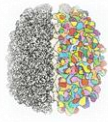
Spodbujanje razvoja kognitivnih sposobnosti starejših s pomočjo art terapije –  
fraktalne risbe

D.01 vodenje/koordiniranje (mednarodnih in domačih) projektov	Koordinacijo in vodenje projekta Spodbujanje razvoja kognitivnih sposobnosti starejših s pomočjo art terapije – fraktalne risbe je izvedla dr. Mihaela Kežman, prijaviteljica projekta.
D.06 zaključno poročilo o tujem/mednarodnem projektu	O projektu je pripravljeno zaključno poročilo, ki bo dostopno na spletni strani: <a href="https://zavod-prosum.si/">https://zavod-prosum.si/</a> in kot raziskovalno poročilo na Cobissu.
E NAGRADE	/
F APLIKATIVNI REZULTATI	
F.01 pridobitev novih praktičnih znanj, informacij in veščin	8 vključenih udeležencev je pridobilo nova znanja, večšine ter informacije in tako postalo Mentorji programa fraktalne risbe za starejše Spretne roke, aktivni možgani.  130 vključenih udeležencev je spoznalo inovativno metodo za razvoj kognitivnih sposobnosti (preprečevanje demence) in pridobilo nova praktična znanja, informacije in veščine.
F.02 pridobitev novih znanstvenih spoznanj	Na področju preprečevanja kognitivnega upada in demenc pri starejših smo z raziskavo prišli do rezultatov, ki kažejo na to, da je metoda fraktalne risbe uspešna metoda, s katero spodbujamo razvoja kognitivnih sposobnosti.
F.06 razvoj novega izdelka	V okviru projekta je nastal nov priročnik z vajami za kognitivni razvoj starejših v slovenskem in hrvaškem jeziku Spretne roke, aktivni možgani.
F.11 razvoj nove storitve	Za namen razvoja kognitivnih spretnosti starejših smo razvili nov 8 tedenski program, ki prvi vključuje art terapijo – fraktalno risbo z naslovom Spretne roke, aktivni možgani.



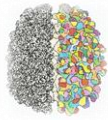
Spodbujanje razvoja kognitivnih sposobnosti starejših s pomočjo art terapije –  
fraktalne risbe

	<p>Razvili smo tudi program za izobraževanje mentorjev, ki bodo delali s starejšimi. Modul, ki je namenjen izključno delu s starejšimi je nastal v okviru tega projekta.</p>
<p>F.17 prenos obstoječih tehnologij, znanj, metod in postopkov v prakso</p>	<p>V okviru projekta pripravljen program za starejše (znanje, metode in prakse) je bil prenesen v prakso, saj je bilo 130 starejših udeležencev vključenih v program.</p> <p>Pridobljena znanja, metode in postopke so v prakso prenesli tudi mentorji (ki so to postali v okviru projekta), saj so že samostojno začeli z izvajanjem programa Spretna roka, aktivni možgani pri populaciji starejših oseb.</p>
<p>F.18 posredovanje novih znanj neposrednim uporabnikom (seminarji, forumi, konference)</p>	<p>Nova znanja so bila neposredno prenesena tudi neposrednim uporabnikom, saj smo program in rezultate predstavili na dveh konferencah z mednarodno udeležbo udeležencem, ki delajo s starejšimi.</p> <p>Program smo posredovali tudi študentom sociologije in socialne gerontologije, ki bodo delali s starejšimi.</p> <p>Program je bil posredovan tudi nekaterim organizacijam, ki delajo s starejšimi (domovi za upokojence, društva upokojencev, druga društva ...).</p>
<p>F.28 priprava/orga nizacija razstave</p>	<p>V okviru projekta smo pripravili in organizirali 4 razstave fraktalnih risb, kjer smo predstavili izdelke udeležencev. Razstava je bila namenjena tudi širši javnosti, katero smo na ta način tudi ozaveščali in informirali o projektu, programu in rezultatih.</p>
<p>G UČINKI APLIKATIVNIH REZULTATOV</p>	
<p>G.02 gospodarski razvoj</p>	<p>Demenca je eden največjih izzivov dolgožive družbe. Ocenjeno ekonomsko breme v Sloveniji, ki je bilo izračunano po presečni metodi, v obdobju 2015–2017 se giblje okoli 11,4 milijona EUR letno oziroma 0,3 % vseh izdatkov za zdravstvo. Svetovna zdravstvena</p>



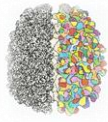
Spodbujanje razvoja kognitivnih sposobnosti starejših s pomočjo art terapije –  
fraktalne risbe

	<p>organizacija (v nadaljnjem besedilu: SZO) je izračunala svetovne stroške demence v letu 2015: ti so znašali 818 milijard EUR oziroma 1 % svetovnega bruto domačega proizvoda (Strategija obvladovanja demence v Sloveniji do leta 2030, stran 4, dostop: <a href="https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/NOVICE/Strategija-obvladovanja-demence-v-Sloveniji-do-leta-2030.pdf">https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/NOVICE/Strategija-obvladovanja-demence-v-Sloveniji-do-leta-2030.pdf</a>) .</p> <p>Glede na zapisno lahko trdimo, da z inovativnim in uspešnim programom za preprečevanje demence dolgoročno pomembno vplivamo k zmanjševanju izdatkov za stroške demence.</p> <p>Wilson idr. (2002, 742) na drugi strani ugotavljajo, da obstaja pozitivna povezava med pogostostjo udeležbe pri kognitivno stimulativnih dejavnostih in zmanjšanjem tveganju za nastanek demenc v kasnejšem življenjskem obdobju. Zato v zadnjem času narašča število dokazov, ki podpirajo idejo o smislu kognitivnih koristi pri zdravih pri starejših ljudeh kot tudi pri ljudeh s tveganjem za demenco (Wang idr. 2012, 488). Ker se prebivalstvo stara in število ljudi, ki živijo z demenco ali blago kognitivno okvaro (MCI), še naprej narašča, je ključnega pomena prepoznati ustvarjalne in inovativne načine za podporo in izboljšanje kakovosti njihovega življenja (Astell 2018, 189).</p>
G.02.01 razširitev ponudbe novih izdelkov/storitev na trgu	<p>Na trgu so novi izdelki in storitve, ki so nastali v okviru projekta:</p> <p>Priročnik Spretne roke, aktivni možgani (in v hrvaškem jeziku Spretne roke, aktivan mozak).</p> <p>Program za usposabljanje novih mentorjev Spretne roke aktivni možgani (in v hrvaškem jeziku Spretne roke, aktivan mozak).</p> <p>Program za vključevanje starejših v preventivne aktivnosti Spretne roke, aktivni možgani (in v hrvaškem jeziku Spretne roke, aktivan mozak).</p>



Spodbujanje razvoja kognitivnih sposobnosti starejših s pomočjo art terapije –  
fraktalne risbe

G.02.05 razširitev področja dejavnosti	Partner v projektu Puni potencial d.o.o. je svojo dejavnost razširil še na področje dela s starejšimi.
G.04 družbeni razvoj	Skladno s Strategijo obvladovanja demence (str. 6) gre za (1) družbeni razvoj na področju spodbujanja preventivnih programov za zmanjševanje dejavnikov tveganja ter za ohranjanje in krepitev zdravja v skupnosti z različnimi pristopi do posameznih skupin in posameznikov ter za (2) zmanjšanje dejavnikov tveganja za razvoj demence (priprava in izvedba novih programov zmanjševanja tveganja za upad kognitivnih sposobnosti in posledično nastanek demence ter vključevanje udeležencev v medgeneracijske aktivnosti, s čimer preprečujemo izolacijo in socialno izključenost kot enega pomembnih dejavnikov tveganja), gre za (3) spodbujanje sodobnih raziskav o demenci, tudi za (4) ozaveščanje splošne in ciljnih populacije o zdravem načinu življenja in preprečevanju dejavnikov tveganja za nastanek demence, ob tem pa gre za (5) aktivno vključevanje v preventivne programe na lokalni ravni.
G.04.01 dvig kvalitete življenja	<p>O dvigu kvalitete življenja lahko govorimo večplastno. Na eni strani se je dvignila kvaliteta življenja starejših, ki so bili vključeni, saj smo iz raziskave dobili podatke, da se je vključenim starejšim na vse področjih merjenja izboljšali stanje (v povprečju). Tako lahko govorimo o pomembnem kazalcu dviga kvalitete življenja.</p> <p>O dvigu kvalitete življenja lahko govorimo tudi na nivoju novih mentorjev, ki so ob zaključni evalvaciji izpostavili izboljšanje njihovega stanja in novih znanj ter veščin, zaradi katerih so mnogo pridobili.</p> <p>Ker pa ima projekt tudi trajnosti vidik, lahko o učinku dvige kvalitete življenja govorimo tudi na nivoju tako ali drugače vključenih v prihodnosti. Posebej ob velikem zanimanju za program za starejše in za mentorje pričakujemo, da se bo ta učinek še nadaljeval.</p>



## Spodbujanje razvoja kognitivnih sposobnosti starejših s pomočjo art terapije – fraktalne risbe

G.04.04 razvoj socialnih dejavnosti	Pri vključenih je šlo za razvoj različnih socialnih dejavnosti: <ul style="list-style-type: none"><li>• Socialne interakcije in druženje: skozi vključevanje v aktivnosti so se starejši družili, izmenjavali izkušnje in vzpostavljali nova prijateljstva.</li><li>• Šlo je za skupinske aktivnosti, kjer so starejši krepili spretnosti motorike roke in spodbujali kognitivni razvoj možganov.</li><li>• Starejši so skozi aktivnosti ohranjali mentalno aktivnost.</li><li>• Organizirane dejavnosti so spodbujale kreativnost, zmanjševale stres in krepile občutek osebnega zadovoljstva.</li><li>• Vzpostavljalo se je tudi prostovoljno delo (posebej mentorjev), ki so lahko s svojimi izkušnjami in znanjem prispevali skupnosti. To jim daje občutek koristnosti in povezanosti s širšo skupnostjo.</li><li>• Skupine so se razvile tudi v obliko podporne skupine, kjer so starejši lahko delili svoja čustva, izzive in se medsebojno podpirali. To je še posebej pomembno za tiste, ki se soočajo z osamljenostjo, izgubo bližnjih ali zdravstvenimi težavami.</li></ul>
G.08 varovanje zdravja in razvoj zdravstvenega varstva	Program, v katerega so bili vključeni tudi starejši je skozi vsa srečanja vseboval preventivne aktivnosti in ozaveščanja. Na ta način je program spodbujal udeležence v smeri varovanja zdravja.

Projekt je sofinancirala EU.



Zavod

*Pr*sum

