



PREPLETANJA

55

december 2017

*Želimo vam veliko
medsebojne povezanosti*

Božična

*Nikdar iz mojih ust grda beseda ni pršla,
če zanjo računa blo ni.
Ben, če kdo zarad tega postrani me gleda,
ga n'coj lepo prosim nej mi oprosti.*

*An boh nej popazi na svojo famijo,
an svojim otrok'm da srečo an mir.
N'coj na b'm nobega v maloro pošiljal,
ka greh je bit jezen na sveti večer.*

*Vesel božič vsim, vesel božič vsim,
vesel božič voščm prou vsim.*

*Malo ljudi je, k radi me majo,
an dosti več tistih, ka slabo mi čjo.
An ka nankar za božič pozabit ne znajo,
če kdaj kej narobe med nami je blo.*

*Ma sej nič ne rečem, ma sej niso krivi,
človk mona ne rata, se tak že rodi.
Sej niso krivi, zato če so živi,
tud žval ma pravico do tega, da žvi.*

*Vesel božič vsim, vesel božič vsim,
vesel božič voščim prou vsim.*

*Jezika ne špam, an bog mi oprosti,
če komu kdaj rečem, da je to kar je.
Ma resnice ne mara človk prou neč kej dosti,
an je jezen, če kdo jo u fris mu pove.*

*En lep vesel božič vsim dušam prodanim,
vesel božič nunc'm brez tistih reči.
An putanam, šašinam an ritim usranim,
če koga sem spustu, nej se ne jezi.*

*Vesel božič vsim, vesel božič vsim,
vesel božič voščim prou vsim.*

*Iz dna srca voščim vsej bandi caganski,
ka zarad njih vse u k'p k hudiču v ret gre,
an ka jim za pravico je ku za sneg lanski,
iz dna srca voščm prou vsim kar jih je.*

*Ma, da bi na glavo se zrušla jim streha,
an da posušila bi jetra se jim,
ma ben ta noč je sveta an da na bo greha,
nej bo vesel božič še njim.*

*Vesel božič vsim, vesel božič vsim
en lep vesel božič voščim prou vsim.*

Iztok Mlakar



DRAGE IN SPOŠTOVANE BRALKE,
DRAGI IN SPOŠTOVANI BRALCI!

R. Hižman

Radojka Hižman

Odgovorna urednica



Ustvarjajmo srečo vse dni v letu!

Upanje. Da bo jutri boljše, da bomo zdravi, da bomo obdržali ali dobili službo.... Upanje je občutje, stanje duha, ki nam pomaga, celo omogoča, da naredimo naslednji korak, da zjutraj vstanemo, da presežemo težka življenjska obdobja, tragične dogodke, skrbi, strahove. Upanje nas usmerja k našim željam in ciljem. Vendar zgolj upati in nič narediti, da bi se uresničilo to, kar upamo, nas ne bo pripeljalo do zelenega cilja. Upanje je sila, ki nas poganja, da se povežemo s soljudmi, da jih opazimo in sprejmemo, saj le s sprejemanjem drugih in v sodelovanju z njimi lahko uresničimo svoje cilje. V sodelovanje in medsebojne odnose lahko vnašamo vedno kaj novega in se nenehno spreminjamo, tako kot se spreminja vse na svetu, v veselju. V nenehnem spreminjanju, razvijanju, odzivanju na nove okoliščine v našem življenjskem svetu je skrivnost sreče, ki si jo ob menjavi starega in novega leta eden drugemu voščimo. Naj ne ostane le pri lepih željah! Ustvarjajmo srečo

vse dni v letu! Iskreno spregovorimo s človekom, ki smo se mu oddaljili, iščimo izgubljeno bližino, naklonjenost. Prikličimo pogum iz globin našega srca in se podajmo na pot novega, neznanega, zelenega. Uresničimo hrepenenje, ki je v vseh nas, po sprejetosti, bližini, ljubezni. Mnogokrat nam bo uspelo, včasih pa tudi ne. Vendar bomo vedeli, da smo naredili vse, da bi uresničili svoja hotenja, potrebe. Cilja morda ne bomo vselej dosegli, zgodilo pa se bo nekaj novega, drugačnega, boljšega. Živeli bomo tukaj in zdaj in ne nekdaj nekoč.

Naj bo vaše srce odprto in ljubeče za vse in vsakogar, ki bo stopil na vašo pot. Ustvarjajte srečo zase in za druge sleherni dan novega leta!

Vaša urednica Radojka Hižman

št: 55



6

Pogovor

Desa Muck
življenjepis
Desa Muck pogovor



14

Aktivnosti za
prostovoljce

Prekmurje –
usposabljanje
in izobraževanje
prostovoljk in
prostovoljcev

Moje doživljanje ob
ustvarjanju in delu v
skupini

Dom Nine Pokorn
Grmovje, Žalec

Program pazi zase
in (po)skrbi zase



20

Dejavnost
zveze

Strokovna podpora
voditeljem skupin -
dvodnevni seminarji
2017

Vtisi udeleženk
in udeležencev
seminarja v Portorožu

Sodelovanje ZDSGS
na 17. Festivalu za 3.
življenjsko obdobje



28

Medgene-
racijski
tabori

Medgeneracijsko
društvo Lučka,
Koroška

Medgeneracijsko
društvo Drava,
Maribor

Mariborski park



33

Iz
društev

Medgeneracijsko
društvo Tromostovje

Dom Janka Škrabana,
Belčinci

Dom starejših občanov
Radenci - DOSOR

Medgeneracijsko
društvo Jesenski cvet,
Domžale

Društvo upokojencev
Sevnica

Dom Hmelina, Radlje
ob Dravi

Medgeneracijsko
društvo za samopomoč
Lučka, Koroška

Medgeneracijsko
društvo Mozaik
generacij, Polzela

Medgeneracijsko
društvo Jesen, Ilirska
Bistrica



52

Zanimivosti

Letni časi

Zakaj sneži?

Novo leto

Običaji ob
praznovanju
novega leta

Šampanjec

Izdajatelj: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, PE Maribor, Partizanska cesta 12/I, 2000 Maribor, T: 02 234 75 70. **Glavna in odgovorna urednica:** Radojka Hižman. **Jezikovni pregled:** Mojca Kositer. **Fotografija na ovitku:** Eva Jug. **Oblikovna zasnova in postavitve:** 2R design, Robert Resman s.p. **Tisk:** Tiskarna Artelj, Tacen

Prispevke za naslednjo številko sprejemamo do 15.4.2018 na E- naslov: hizman.radojka@gmail.com ali v pisni obliki na naslov: ZDSGS, uredništvo revije Prepletanja, Partizanska c. 12, 2000 Maribor. ISSN 1580-8076. Projekt sofinancira Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS in FIHO.

DRAGE PROSTOVOLJKE IN PROSTOVOLJCI,

ki skupaj z nami sodelujete v programu
Skupine starih ljudi za samopomoč

Letošnje leto je bilo v znamenju 30-letnice Programa. Povezal nas je jubilejni zbornik, predvsem pa pozitivna in navdihujoča slavnostna akademija 1. junija v Celju. Na prireditvi je častni pokrovitelj, predsednik Republike Slovenije Borut Pahor rekel, da DELAMO PRAVE STVARI NA PRAVI NAČIN in naši predsednici ter preko nje vsem prostovoljkam in prostovoljcem izročil protokolarno priznanje - slovensko zastavo.

Hvala vsem za vse dosedanje prostovoljske ure in na novih 30 let DRUG Z DRUGIM!

Želimo vam prijazno in radodarno leto 2018!
In ko vas bo kdo v letu 2018 vprašal: »Kako ste?«,
mu odgovorite: »Odlično, pa še izboljšuje se!«
Na ta način boste ustvarili prostor
za še več pozitivnih sprememb.

Zorica Škorc, predsednica ZDSGS in strokovna služba:
Martina, Blanka, Danijela, Petra in Tatjana

... Pa še nekaj modrosti za popotnico:

Starejše ljudi v domovih za ostarele so spraševali, kaj bi v življenju naredili drugače. Redko se pojavi obžalovanje, da bi si kdo želel delati več ali imeti več denarja. Poglejte, kaj so najpogostejše odgovorili. Njihova razmišljanja dajo misliti nam, ki še vedno lahko kaj spremenimo ...

- Nikoli nisem uresničil svojih sanj; nikoli nisem bil dovolj pogumen, da bi uresničil svoje cilje, raje sem počel, kar so od mene pričakovali.

- Preveč sem delal in premalo časa posvetil družini; zaradi preveč dela sem bil premalo z otroki, ko so odrasčali in me najbolj potrebovali.

- Več časa bi preživel s prijatelji; ko si star, ko zbolíš, ti denar ni več tako pomemben, takrat postanejo pomembni trenutki, preživeti z ljudmi, ki so ti dragi.

- Premalokrat sem izrekel »rad te imam«. Včasih si ne upamo izpovedati čustev, ker se bojimo odziva in kako bomo videti, a neizražena ljubezen in čustva so na koncu življenja še bolj boleča. Najbolj boli, ko zamudiš priložnost, da bi nekomu povedal, da ga imaš rad.

- Večkrat bi moral povedati, kar si mislim, namesto da sem se zadrževal, da sem bil vljuden ali sem hotel vzdrževati nek navidezni mir. V resnici pa potlačena čustva jeze ali žalosti na koncu pripeljejo do bolezni.

- Nisem razrešil konfliktov. Včasih je prepozno in nerazrešeni odnosi in nesporazumi bolijo.

- Živel bi bolj resnicoljubno, bolj iskreno, ne bi se pretvarjal, da sem nekdo, kar nisem, samo zato, da bi ugajal.

- Bil bi bolj srečen in hvaležen, saj ugotoviš, da se za srečo in spremembe odločiš sam.

(vir: www.sensa.si)



Zorica Škorc
Predsednica

DRAGI MOJI, DRAGE MOJE!

Smo v najlepšem delu iztekajočega se leta. To je čas, ko se nekoliko ustavimo in si vzamemo nekaj trenutkov zase in za svoje najbližje.

To je čas, ko se ozremo na prehojeno pot v letu 2017, ki je za nas bilo praznično in zelo delovno.

Ponosna sem, da sem lahko z vami, prostovoljci, člani skupin, strokovno službo in z vsemi ostalimi, s katerimi smo delili znanje in se učili za boljši jutri. Saj veste, da ste enkratni in neponovljivi.

Hvaležna sem vsem, ki nas finančno podpirajo: Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Ministrstvo za zdravje, Fundacija FIHO, Občine Maribor, Škofja Loka, Domžale, Ajdovščina in podjetje Hofer.

Z našim delom in njihovo podporo nam uspeva udejanjati poslanstvo Zveze, in to je:

»Za starostnike ustvarjamo varno okolje v pogovornih skupinah v bližini njihovega doma z namenom medsebojne podpore, razumevanja, ohranjanja dobrega počutja in krepitve zdravja ter izmenjave koristnih informacij in izkušenj.

Po načelih zaupnosti, enakovrednosti, strokovnosti in opolnomočenja zagotavljamo druženje, neformalno učenje in zabavo z vrstniki ter drugimi generacijami, krepimo njihovo samopodobo ter srednjo generacijo pripravljamo na kakovostno staranje«.

Tako si drug z drugim lepšamo življenje.

Za nami je lepo in naporno leto. Hvala vsem skupaj in vsakemu posebej za sodelovanje.

V prihajajočem letu vam želim predvsem obilo zdravja, zadovoljstva, miru in sreče. Naj se vam uresničijo zastavljeni cilji, doživite veliko zanimivih izkušenj in radi imejte sebe.

SREČNO 2018 – vaša predsednica

POGOVOR

Z DESO MUCK

➡
Radojka
Hižman

📷
strokovna
služba Zveze

Pred intervjujem z Deso Muck sem se spraševala, kako naj jo sploh predstavim, to vs-estransko žensko, ki jo na TV gledamo kot humoristko in šaljivko, pisateljico knjig za vse generacije, knjig o bolj in manj resnih in težavnih stvareh, o junakih, ki so kot mi, neperfektni, nepopolni, nenormalno normalni ali normalno nenormalni.

Tako so jo predstavili na spletni strani Sigedal (sigedal.org).



Desa Muck, slovenska pisateljica, dramatičarka, igralka, televizijska voditeljica, scenaristka in publicistka. Rodila se je 29. avgusta 1955 v Ljubljani.

Je najbolj brana slovenska pisateljica, ki piše za otroke, mladino in odrasle. Preizkusila se je v več poklicih. Delala je kot pomočnica vzgojiteljice v vrtcu, negovalka duševno prizadetih otrok, tehnična risarka v gradbenem podjetju. Je profesionalna pisateljica in svobodna umetnica. Igrala je v številnih filmih in gledaliških predstavah in vodila televizijske oddaje. Večkrat je bila nominirana za Slovenko leta 1996, 1997, 1998 in 2008. Ima tri hčerke.

Napisala je preko 50 literarnih del za otroke, mladino in odrasle, mnoga so tudi prevedena v nemški, angleški, hrvaški, srbski, romunski, češki, slovaški, madžarski, romski jezik. Odlikujeta jo žlahtni humor in sočutje. Po njenem romanu za odrasle Panika je bil posnet celovečerni film, zgodbe za otroke o Anici pa so posnete v krajše televizijske filme. Kot filmsko igralko jo je odkril režiser in igralec Peter Zobec, ki jo je leta 1982 povabil v televizijsko serijo Ante. Od leta 1996 do leta 2002 in od leta 2008 do 2010 je sodelovala z RTV SLO in voditeljcem Mariom Galuničem v nedeljskih družinskih oddajah Mario, ZOOM in Spet doma kot sovoditeljica. Pred tem je bila televizijska voditeljica glasbene oddaje Videogodba, za kar je prejela nagrado Viktor, in mladinske oddaje Periskop. Igrala je v 20 filmih in televizijskih serijah. Pisala je scenarije za silvestrske oddaje in razvedrilne prireditve, kot so Slovenska popevka, Melodije morja in sonca, Ema in druge. Kot literarna ustvarjalka je poznana tudi po kolumnah, objavljenih v revijah in časopisih Jana, Ona, Lisa, Objektiv, ki so zbrane izšle v knjigah Pasti življenja leta 2005 in Pasti življenja II leta 2007 ter Takole bom rekla, leta 2017. Opravljala je tudi publicistično delo v reviji Antena ter v otroški reviji PIL. Je avtorica stripa o Desovili.

Najbolj znana je po pisanju proze, predvsem za mladino in otroke. V svojih zapisih zavzema preproste in splošne človeške izkušnje. Obravnava teme, kot so slava, bonton, spolnost, droge, šola, motnje hranjenja. Serija Blazno resno o seksu, šoli, zadeti, popolni, slavni velja za "najstniško biblijo odrasčanja". Napisala je osem gledaliških predstav za otroke, tri radijske igre, od katerih je bila Kdo je ubil zmaja? nagrajena in predvajana na nemškem in italijanskem nacionalnem radiu. Njeno igro Blazno resno zadeti so uprizorili v Kulturnem gledališču v Novi Gorici, leta 2009 pa tudi v Cankarjevem domu in Prešernovem gledališču v Kranju.

Napisala je dve monokomediji Jutri začnem in Končno srečna, pet dram za odrasle.

Priredila je besedilo in napisala songe za gledališko predstavo Muca copatarica, ki jo od leta 2007 še vedno igra Prešernovo gledališče v Kranju. Napisala je scenarij za muzikal Alpska saga in scenarije za goste druge sezone humoristične TV-nani-zanke Dragi sosedje.

TELEVIZIJSKE NADALJEVANKE

- Naša krajevna skupnost, 1980
- Danes gor, jutri dol, 2009
- Točno popoldne, 2015
- Več po oglasih, 2016
- Dragi sosedje, 2017

CELOVEČERNI FILM

- Rdeči boogie ali Kaj ti je deklica, 1982
- Dih, 1983
- Kako sam sistematski uništen od idiota, 1983
- Zadah tijela, 1983
- Trije prispevki k slovenski blaznosti, 1983
- Ljubezen, 1984 (COBISS)
- Naš človek, 1985
- Ljubezni Blanke Kolak, 1987
- Veter v mreži, 1989
- Ameriški sen, 1992
- Good rockin' tonight, 1992
- Kaj si zares mislim o Woodyju Allenu, 2004
- Instalacija ljubezni, 2006 (nagrada vesna za najboljšo stransko vlogo)
- Veronika in Friderik, 2009
- Panika, 2013

MLADINSKI FILM

- Pozabljeni zaklad

GLEDALIŠKE PREDSTAVE

- Blazno resno zadeti (Gledališče Nova gorica)
- Blazno resno o seksu (Prešernovo gledališče Kranj)
- Blazno resno popolni
- Selma in Lojzka
- Jutri začnem (monokomedija)
- Končno srečna (monokomedija)
- Muca copatarica (Prešernovo gledališče Kranj)
- Portreti 1 (Mladinsko gledališče Ljubljana)
- Portreti 2 (Mladinsko gledališče Ljubljana)
- Portreti 3 (Mladinsko gledališče Ljubljana)
- Gledališka vaja (Gledališče Koper)
- Božični večer (Gledališče Koper)

MLADINSKA KNJIŽEVNOST

Zbirka Anica:

- Anica in grozovitež, 2001 (COBISS)
- Anica in materinski dan, 2001 (COBISS)
- Anica in zajček, 2001 (COBISS)
- Anica in Jakob, 2002 (COBISS)
- Anica in športni dan, 2002 (COBISS)
- Anica in velike skrbi, 2003 (COBISS)
- Anica in počitnice, 2004 (COBISS)
- Anica in velika skrivnost, 2004 (COBISS)
- Anica in prva ljubezen, 2005 (COBISS)
- Anica in skrivnostna maska, 2007 (COBISS)

Zbirka Čudežna bolha Megi:

- Čudežna bolha Megi in bernardinec Karli, 2012
- Čudežna bolha Megi in zajček Branko, 2012

- Čudežna bolha Megi in želvici Taška in Toni, 2013
- Čudežna bolha Megi in muca Živka, 2013
- Čudežna bolha Megi in papagaj Slavko, 2014
- Čudežna bolha Megi in dihurček Jurček, 2014
- Čudežna bolha Megi in podganici Ančka in Katka, 2015
- Čudežna bolha Megi in hrček Marjan, 2015
- Čudežna bolha Megi in kobila Rika, 2016
- Čudežna bolha Megi in zlati ribici Darja in Ivo, 2017

Zbirka Škratovile:

- Škratovile in pasje srce, 2014
- Škratovile najdejo mamo, 2015
- Škratovile ujamejo lovca, 2016
- Škratovile udomačijo samoroga, 2017

Ostala dela za mladino:

- Tistega lepega dne, 1992 (COBISS)
- Blazno resno o seksu, 1993 (COBISS)
- Pod milim nebom, 1993 (COBISS)
- Blazno resno popolni, 1995 (COBISS)
- Hči Lune, 1995 (COBISS)
- Blazno resno zadeti, 1996 (COBISS)
- Kremplin, 1996 (COBISS)
- Lažniva Suzi, 1997 (COBISS)
- Blazno resno slavni, 1998 (COBISS)
- Fonton, 1998 (COBISS)
- Blazno resno o šoli, 2000 (COBISS)
- Čudež v operi, 2001 (COBISS)
- Sama doma, 2001 (COBISS)
- Kakšne barve je svet, 2002 (COBISS)
- Kokoš velikanka, 2007 (COBISS)
- Ko se želva izgubi ..., 2009 (COBISS)
- Nebo v očesu lipicanca, 2010
- Skrivnost božičkove kape, 2015

DELA ZA ODRASLE

- Panika, 2003
- Neskončno ljubljenejši moški, 2004
- Pasti življenja, 2005
- Peskovnik Boga Otroka, 2006
- Pasti življenja II, 2007
- Nebo v očesu lipicanca, 2010
- Odred, 2015
- Takole bom rekla, 2017
- Alpska saga, scenarij za muzikal, 2017

PRIZNANJA IN NAGRADE

- 1985, Viktor za medijske dosežke in dosežke v popularni kulturi za vodenje televizijske oddaje Videogodba
- 1998, Nagrada večernica za najboljši mladinski roman leta Lažniva Suzi
- 1999, Najljubša slovenska mladinska knjiga Lažniva Suzi
- 2005, Levstikova nagrada za zbirko zgodb Anica (Anica in velike skrbi, Anica in počitnice, Anica in velika skrivnost)
- 2003, 2004, 2005, 2006, 2007 Zbirka Anica — Moja najljubša slovenska knjiga po izboru mladih bralcev
- 2007, vesna za najboljšo žensko stransko vlogo v filmu Instalacija ljubezni na 10. Festivalu slovenskega filma
- 2016, Ježkova nagrada

POGOVOR Z DESO MUCK

Pogovor je potekal 9. novembra 2017 v hotelu Histron v Portorožu, v okviru dvodnevne seminarja za voditeljice skupin starih ljudi za samopomoč.

Že na začetku pogovora je naša gostja Desa Muck pokazala svojo hudomušnost in sproščenost, ko se je pošalila: »Imam eno vprašanje. A niste rekli, da je to prostovoljsko gibanje starejših za starejše? Kje pa so starejši?«

Radojka: *Pater Karel Geržan, vaš prijatelj, je o vašem pisanju in ustvarjanju povedal tole: "Branje Desinih kolumn poleg užitka prinaša ozdravitev, saj celo težka vprašanja izpostavi humorno, da se bralec lažje sooči z njimi. Zato bi morale biti na voljo ne le v knjigarnah, pač pa tudi v lekarnah, morda celo na recept."*

Glede na to, da ste vsestranska ustvarjalka, pisateljica, scenaristka, igralka, kako doživljate samo sebe?

Desa: Gotovo ne tako, kot me doživljajo drugi. A povem po pravici? Povem, ampak ne bom o tem debatirala, prav? Počutim se staro, bolno, debelo, utrujeno, v glavnem tako, to je to.

R: *No, jaz sem prepričana, da tukaj sedi marsikdo, ki bi tudi zase lahko to rekel, jaz sem že kar ena med njimi, bi rekla.*

D: Se, pa ne vsak dan.

R: *Vem. Včasih, ne pa vedno. Dobro, se imate bolj za pisateljico ali bolj za igralko? Je to sploh možno ločiti pri nekom, ki dela na vseh teh področjih?*

D: Ko sem bila mlada, sem se imela bolj za igralko, čeprav se takrat niti nisem s tem dosti ukvarjala. Z leti pa vedno bolj postajam pisateljica in mi je to vedno bližje, pa tudi rajši zdaj to počnem. V bistvu se mi igrati sploh več ne ljubi, samo če sem zelo brez denarja.

R: *A to pomeni, da so igralci dobro plačani?*

D: Ne, žal ne, ampak so pisatelji še slabše. Prvič je igranje fizično zelo naporno, čeprav mogoče ne boste verjeli, tudi pisanje fizično ni najbolj enostavno, toliko in toliko ur presedeti pred računalnikom, to terja svoj davek, razne sindrome karpalnega kanala, pa vretenca, edino bolnega kolka nimam od tega. Kolkom je prihranjeno, če pišeš, drugo je vse na udaru. In nekako mi je bolj všeč, da sem lahko sama, ko delam. Vedno bolj naporno mi je, ker moraš pri igranju dati ogromno energije v zelo kratkem času. Na odru, tudi pred kamero, si ener-

getsko zelo fokusiran, tudi stres je kar precej velik in z leti se mi zdi to kar naporno. Zdaj sem bila dva meseca v Beogradu, smo snemali nadaljevanke in ko sem prišla domov, en teden sploh nisem vedela, kje sem, tako sem bila utrujena. Vedno govorimo, koliko je še drugih pasti v Beogradu, od kajmaka naprej. Mislim, da sem si celo glavo enkrat na njem razbila. Pa po žilah mi je tek.

R: *Kako se je začela vaša pisateljska pot? Prvo knjigo ste napisali pri tridesetih letih?*

D: Ja, malo pred tridesetim, tudi sama se ne spomnim prav dobro. Okoli tridesetega, to se pravi tri, štiri leta nazaj (smeh občinstva*). Pozno pa sem jo verjetno napisala zaradi nizke samopodobe, občutka, da nisem dovolj pametna, nisem dovolj izobražena. Potem pa, ko sem še druge slovenske pisatelje spoznala, sem videla, da to ni res, pa sem si tudi jaz upala kaj napisati.

R: *Ste vedeli ali ste se odločili, da hočete biti pisateljica?*

D: Če bi bilo to tako enostavno... Veliko ljudi si želi napisati knjigo, tudi meni veliko pišejo, jaz bi napisal knjigo ali jaz sem napisal knjigo in tako naprej. No pač, rodila sem se s tem talentom in seveda nimam nič pri tem, da sem ga dobila, tako da si včasih želim, da ga ne bi, rajši kakšnega drugega, recimo za matematiko, da bi si vsaj položnice znala izračunati. No, ampak s tem talentom, s to ljubeznijo do besed, tudi do literature, ki se je zelo hitro pokazala, čim sem se naučila brati, sem padla v svet knjig in je bilo zame konec vsega ostalega sveta, samo ta je še obstajal, v knjigah, knjižni svet, in to me je fasciniralo. In seveda, ker sem si z branjem zelo hitro krepila besedni zaklad, sem tudi bolje pisala, bolje kot ostali v razredu. Imeli smo enega zelo dobrega profesorja za slovenščino, ki je ves čas to (talent) poudarjal, stalno smo brali moje spise, vsak dan, če kak dan nismo, sem bila užaljena. Zakaj pa moramo zdaj Lojzetov spis poslušati? Pisala sem tudi strašno dramatične pesmi, ki jih čisto nobeden ni razumel, tudi jaz ne. Vem, da sem vse tujke, kar sem jih prebrala, ne da bi vedela, kaj pomenijo, vključila v te svoje pesmi. Potem pa sem nehala, v puberteti sem res skoraj čisto opustila pisanje in sem bolj mislila, da bi postala igralka, ampak tudi tam mi je manjkalo samozavesti. Skratka, ena boga revca sem bila, kar se tiče samozavesti, res usmiljenja vredna. Potem

pa me je življenje v bistvu prisililo, ko so se začela neka naključja, za katera danes vem. To si pri svojih letih že upam trditi, da naključij ni. Da so mogoče neke ljudi v moje življenje pritegnili ravno ti moji talenti, in ko so potem prišli tapravi ljudje, so rekli, au, ta je pa faca, pa jo dajmo še malo na televiziji pokazati, da se bodo še drugi smejali. No, potem pa malo zaslužiš s tem, pa tako naprej. In tako nekako se je začelo, najbrž nekaj napišeš, če znaš tako dobro gobcat. Nisem se sama kaj zelo ponujala.

R: *Torej je večina knjig nastala po nekakšnem naročilu?*

D: Kasneje ja. Ker takoj, ko sem napisala prvo knjigo, sem se pa sama zagrebla, to moram priznati. To je bila knjiga Pod milim nebom, ki je izhajala v Pilu v nadaljevanjih. Do tega pa je prišlo tako, da sem pred tem pisala te ljubezenske zgodbe, ki so bile objavljene npr. v Anteni; napisala sem jih, sploh vam ne morem povedati koliko. Po 40 strani na dan sem jih napisala. To delo je bilo zelo slabo plačano, kar je pomenilo, da sem morala veliko pisati, pa še računalnika ni bilo. S pisalnim strojem sem napisala ogromno. To je bila tudi odlična šola, za katero mi niti ni žal, čeprav je res bilo garanje, ampak super, sem zelo vesela, da se mi je to zgodilo. Potem pa sem šla na Pil in jim rekla, da sem napisala roman v nadaljevanjih, roman za otroke, če bi ga oni objavili. In so rekli, da ni problem, prinesi ga. Jaz pa hmm, kaj pa zdaj, ker napisan pa še sploh ni bil, saj sem mislila, da se bomo kakšno leto pregovarjali. Potem sem zdirjala domov in v 14 dneh napisala ta svoj prvi mladinski roman, ki je izšel v nadaljevanjih in je bil tako uspešen, da so mi potem začeli naročati vse živo.

R: *So bile teme tudi naročene ali je bilo to vam prepuščeno?*

D: Na začetku ja. Recimo, prva knjiga, ki je sledila Pod milim nebom, je bila Blazno resno popolni, o bontonu, ki so mi jo tudi v Pilu naročili. Hoteli so, da prav o bontonu pišem, ker se današnja mladina ne zna več lepo obnašati, jaz pa tudi ne, tako da imamo nekaj skupnega.. Potem pa sem si že sama začela izmišljevati teme.

R: *Teme, o katerih pišete, so zelo aktualne, teme, ki se tičejo vsakdanjega življenja mladostnikov, torej teme, ki so za njih problemske, in ne samo da so aktualne, imajo nek predznak tabuja, ali pa so take, da se o njih težko pogovarjaš.*

Kljub temu bralci vaše junake doživljajo empatično, čeprav nimajo samo dobrih in zaželenih lastnosti.

D: Ja, tudi to srečo imam, da sem se rodila v Sloveniji, zato ker tukaj ni težko najti tabu teme. Skoraj vse je tabu. Kar se tiče pisanja za najstnike, sem razmišljala, o čem bi sama kot najstnica hotela brati. Ker so bile teme še tudi takrat tabuizirane, recimo, ni bilo knjig o spolnosti za najstnike. Bile so medicinske knjige, za študente medicine, kjer si lahko videl spolne organe, in sicer moške in ženske, ampak s kakšnimi grožnjami in z izpuščaji posute, med različnimi drugimi boleznimi. Ali pa neke suhoparne knjige, ki jih sploh nisi razumel. Jaz sem do kakega 10. leta mislila, da otroci rastejo na drevesu, ki se imenuje dojenčkovc, in še druge oslarije. Vam raje ne govorim, to so grozne stvari. Potem mi je sestrčina, ne vem koliko sem bila takrat že stara, povedala, a ji nisem verjela, meni se je zdelo nagražno. To, da se s svojim lastnim telesom začneš srečevati, ko odrasčaš, in začne vse sorte udarjati po tebi, je katastrofa. In takrat so bili naši starši še veliko bolj sramežljivi, kakor so sedaj. Jaz sem svojo mamo vprašala, ne spomnim se kaj, spomnim pa se, da je bila nedelja jutraj in da ji je vse iz rok začelo padati, celo steno je s kakavom polila. Ne vem, ali sem jo nekaj o menstruaciji vprašala ali kaj, mislim – živčni zlom, totalno. In ja, sem rekla, to bi bilo fino pisati za otroke, ker recimo tega še takrat ni bilo. Po tej moji knjigi pa je seveda sledila poplava knjig o spolnos-

ti za otroke, napisana na tak bolj sproščen in humoren način.

R: *Se vam dogaja, da ljudje, ko jim rečeš, Deso bo nastopila, kar mislijo, da bodo samo še cepali od smeha, Deso bo kar stresala šale iz rokava. Se za vas lahko reče, da ste oseba »na štose«?*

D: Ne, jaz recimo govorim šale, če sem za to plačana. Drugače pa, če sem dobre volje, recimo tukaj vidim, da ste zelo veseli, če kaj smešnega povem, potem mi gre lažje od rok. Se mi pa dogaja, da se mi ljudje kar režijo, pa sploh nič smešnega ne povem, morda celo kaj žalostnega. Ker pač pričakujejo, da je vse, kar rečem, smešno. Pa ni, ne. Privatno sem zelo, zelo, zelo normalen človek.

R: *Pa si kdaj želite, da bi vas ljudje vzeli resno?*

D: Jaz se tega bojim, da bi me resno jemali, preveč. Celotno življenje zelo skrbim za to, da me ne bi. Verjetno zato, ker nočem, da bi me resnično prepoznali, recimo, da dosti žalosti zraven nosim in tudi strahov in skrbi itd. Pa še ena stvar je, zakaj imam rada, da se mi ljudje smeji. S tem si narediš nek obrambni zid, čeprav si za tem obrambnim zidom ranljiv, prestrašen, negotov. Včasih, ne vedno. Ampak, recimo, da si utrujen in ti v življenju ne gre, nihče ne bi vicev pravil in afen guncal. In s tem, ko se delaš norca iz sebe ali pa iz svojih situacij, si narediš zid. Po drugi strani pa, če ti uspe, da se ti ljudje smejejo, je v tem tudi neka moč. To moram priznati, tudi vi morate priznati, a ne uspe

veliko ljudem na svetu. In jaz se počutim zaradi tega privilegirano, počašчено, in to mi daje moč za naprej, energijo, mogoče se s tem malo hranim.

R: *Bi lahko rekli, da ko se soočiš z nekimi stvarmi ali se pohecaš iz njih, ko ti ne gre dobro ali ko te nekaj teži, je to lahko kakšna vrsta psihoterapije?*

D: Ja, ali pa samoterapija.

R: *Ali nam to pomaga, da nam je potem lažje?*

D: Pa, ne vem.

R: *Ali je vam lažje, če o nečem napišete?*

D: Ja, jaz na to drugače gledam. Da bi moje pisanje bilo ne vem kako terapevtsko, ni. Ker to je moj poklic. Je pa res, da se lotevam tem, ki me recimo jezijo. To po eni strani je terapevtsko, mi gre malo ven, samo potem pa takoj zatem pride druga stvar, ki se ji reče slaba vest. Kdo vse bo pa zdaj užaljen? Pa kdo sem jaz, da sem tebe razburjala? Recimo, take stvari. Včasih pa pomaga. Včasih me je strah, da bo kdo užaljen, pa kaj si bo kdo mislil. Tega je zdaj že zelo malo. Sem se prav prekalila, ampak ko sem bila mlajša, ko sem začela pisati kolumne, je bilo tega veliko več. Želela sem si, da bi razneslo tiskarno, preden časopis izide, da si ja ne bo kdo kaj mislil. Zdaj nimam več toliko tega problema, zdaj sploh ne. Težko pa govorim o svojem pisanju kot o terapevtskem pisanju. Je pa to na nek način postalo zelo moderno. Vedno več avtobiografij izhaja, takih, ki so napol fikcija, napol pa avtobiografija. Je tudi zelo veliko dobrih knjig, npr. knjiga Damirja Zlatarja Freya, knjiga, ki je v bistvu avtobiografija, je pa tudi kot roman. In to je terapevtsko pisanje. Jaz pa niti ne pišem avtobiografskih, zelo redko. Kaj noter »všutilim«. Tisto, za kar najbolj mislite, da sem si izmislila, je bilo res. Tisto, za kar mislite, da je bilo res, pa sem si izmislila.

R: *Kako pa oblikujete like? So v celoti izmišljeni ali vendarle poberete kakšne lastnosti pri resničnih ljudeh?*

D: Tudi. Recimo, poseben užitek je, to pa je mogoče malo terapevtsko, če koga ne maraš. Če imaš neko blazno zoprno sosedo, ki ti teži, ne vem, ker je mačka šla mimo njenega vrta. Potem pa le dodaš malo, kakšen lik tako preoblikuješ, pa skriješ kakšno laž, pa nihče ne ve, samo ti veš, in potem se ti »ha ha ha. Pa si noter, Rezka, pa si noter! Še 100 let boš noter, tako zoprna«. To se seveda zgodi. V romanu Odred je lik, ki se imenuje Mirsada,



ki pa je narejen čisto po resničnem liku, ki se tudi imenuje Mirsada. Sem jo pa prosila za dovoljenje in je bila zelo počaščena. Drugače pa si jih izmislim za potrebe knjige, za potrebe sporočila.

R: Ravno ste omenili to knjigo *Odred*. V njej opisujete dogodivščine iz življenja uporabnikov psihiatrije. Ste si sami izbrali to temo ali vam je bilo naročeno? Zakaj ravno to?

D: To sem si sama izbrala. Zakaj ravno uporabniki psihiatrije, ste me hoteli vprašati. Ker gre tukaj na nek način mogoče za najbolj projektivno ogledalo, kar sem jih kdajkoli napisala, in to se ti ponuja samo. Ampak gre za knjigo, kako se ustanovi politična stranka in kje se najdejo bolj primerni kandidati za tako stranko. To se mi je kar samo porodilo. Mislim, da to niso kakšni hudi pacienti, ampak bolj nevrotiki, ki imajo malo teh problemov, malo tistih.

R: Liki v knjigi so zelo realistični, s takimi in drugačnimi težavami. Od odvisnosti od alkohola, depresije in pa tudi politične manipulacije. Zelo realistična knjiga.

D: Ja hvala, ker v tej knjigi je en moment, ko ustanovijo stranko, drugače operativno niso preveč sposobni, nimajo ne ustrezne izobrazbe, ne izkušenj. Saj, ko gledaš naš parlament, vidiš, da vsi ljudje tam niso ravno kompetentni. Ampak čim ustanovijo stranko, si najprej razdelijo funkcije ministrov, še preden sploh gredo kandidirat.

R: Ste najbolj brana slovenska pisateljica. Kako se vam to zdi?

D: Ja, grozno fajn. To se mi tako fajn zdi, da si pa tega res ne pustim vzeti. Včasih kdo reče, ste med najbolj brani, meni pa kar iii...kaj? Najbolj brana! A smo se zato borili? Mislim, da temu botruje tudi velika količina knjig, ki sem jih napisala. Ampak dobro, saj jih je še kdo drug, pa ni najbolj bran.

R: A imate kaj od tega, da ste najbolj brana slovenska pisateljica? To se ne nanaša samo na prodane knjige, ampak tudi na število izposojenih knjig v knjižnicah. Kaj imate od tega?

D: S knjižničnim nadomestilom je cela drama, vendar sem se iz nje zdaj čisto umaknila. Že nekaj let se s tem ne ukvarjam več, ker to res nima nobenega smisla. Gre pa za to, da ko se je sprejemal zakon o knjižničnem nadomestilu, je bilo v Društvu slovenskih pisateljev sprejeto, da se nadomestilo nameni za do 20.000 izposoj. Kar je nad tem, pa ne. Jaz imam



60.000 izposoj ali pa več kot 60.000 izposoj, kar pomeni, da jaz dobim enako knjižničnega nadomestila kot tisti, ki jih ima 20.000, kar pa se meni za malo zdi. Predvsem pa se mi je za malo zdelo to, da se razlika deli po presoji Društva slovenskih pisateljev, kar pomeni, da se porazdeli med članstvo v društvu. Recimo, jaz bi morala dobiti 9.000 evrov na leto, dejansko pa dobim okrog 3.000, preostalih 6.000 evrov si v Društvu razdelijo med seboj, da potem hodijo na neka svoja srečanja, da dajo enemu, da gre za en mesec v New York pisat knjigo, ki si je noben živ hudič ne bo izposodil ali pa prebral. To se je meni takrat res zdelo malo za malo. Tako sem si mislila, ajde, če meni vzamejo 2/3 za svoje potrebe, naj. Ampak, zakaj jaz ne smem soodločati o tem, kam bo šel ta denar? Jaz sem pripravljena dati socialno ogroženemu umetniku denar. Takoj. Čeprav sem tudi jaz bila večino svojega življenja socialno ogrožena, zato še toliko bolj z veseljem, ampak naj se sama odločim, kam bo šel denar. No, jaz sem se iz tega umaknila, drugi pisatelji so bili s tem čisto zadovoljni, zato ker niso bili za nič prikrajšani s temi nižjimi izposojami. Ja, ker bi se takšnih, kot sem jaz, radi znebili, ker imajo največ izposoj otroški avtorji, ki imajo najtanjše knjigce. In so se jih hoteli tako znebiti, da so zdaj postavili mejo: nad 48 strani si upravičen, pod 48 strani pa ne več. In jaz imam večino knjig z nad 48 strani.

R: Veliko ljudi vas pozna s televizije.

Se še spomnite začetkov? To je bilo še v prejšnjem stoletju, ali ne?

D: Ja, skoraj že tisočletje. Stara sem bila okrog 30, takrat se mi je življenje začelo ... saj pred tridesetimi se tako ne spomnim. Ja, tudi spet po naključju. Začelo se je bolj z reklamami in epizodnimi vlogami v raznih nadaljevalkih. Potem pa tako, kot sem večino svojega življenja oziroma kar celo življenje trpela in bila nesrečna zaradi teh svojih kil. Ampak kar se tiče vlog, mi je pa moja teža prinesla koristi. Vloge in voditeljske vloge, ker za to pač Slovenci nimamo močnejših igralk - do 60 kil, ali pa te ni. Ampak ker smo v življenju ljudje taki pa taki, so tu pa tam potrebovali tudi kaj krepkejšega za pokazati, a ne. In tukaj sem potem bila jaz. Tako, da kar se tega tiče - vsaka stvar je za nekaj dobra.

R: Kako ste se soočali z razliko med tem, kaj je zaželeno, recimo vitkost, in vašo podobo? Ste imeli več težav vi sami ali bolj drugi?

D: Samo jaz. Ker sem prepričana, da je marsikateri ženski težko, pa ne samo močnejšim, tudi tistim, ki so recimo normalne, imajo ustrezno težo po ne vem katerih pravilih in indeksih, se s tem sploh ne poskušam ukvarjati, razmišljati o tem. Olajšanje je, da tudi če nisi čisto po teh regelcih, da ti vseeno lahko uspe, da si lahko luštan, simpatičen, upam, da sem komu bila. Saj ne samo jaz, potem za mano so bile še, ampak pred mano pa ni bilo nič, razen Mile Kačič. Mila Kačič je

bila recimo močnejša igralka, ampak sicer se jaz nobene ne spomnim, da bi bila močnejša tako mlada. Ko so se postarale, jim je bilo dovoljeno, da so šle kakšno kilo gor. Drugače pa ne, in to je bilo kar osvobajajoče, bi rekla.

R: *Ko sva ravno pri tej temi, videz, telesna teža, v zvezi s tem ste vi marsikaj zganjali.*

D: Kaj sem delala?

R: *Bila na raznoraznih dietah.*

D: Zganjala? A to? Ni, da ni. Dobro, kot otrok sem bila suha, potem pa sem se začela malo po 10. letu počasi rediti in nekako v puberteti, že v osnovni šoli se je začela ta moja kalvarija s hujšanjem. Gre za občutek sprejetosti, ker ga je že itak toliko manj, potem pa še druge reči, npr. otroci se iz tebe norca delajo, če imaš kje kakšno blazinico več. In tu se je začelo moje trpljenje. Bolj sem hujšala, bolj sem bila debela. To je zakon, tu ni kaj storiti. Bila sem na postu, ničesar ni, česar ne bi naredila. Šla sem na psihiatrijo, v ambulanto za motnje hranjenja, ker res nisem več vedela, kaj naj naredim. Je pa grozno, ko se zjutraj zbudiš, pa ni prva misel, kaj boš delal ali oblekel, ampak je prva misel, kaj boš jedel. Se zbudiš ponoči, pa greš lulat, ne moreš iti mimo hladilnika, ne da bi noter pogledal. Ker tam sedijo na policah razne hudobne dobrote, kričijo ven: "Odpri hladilnik!", zvečer pa je itak kriza. Dobro, ko sem res konkretno zaposlena in skoncentrirana na nekaj, niti ne. Ampak čim mi koncentracija malo popusti, spet hrana. In to me spremlja že 50 let. Tudi v prejšnjem življenju. Meni je s tem tako grozno živeti, da vam ne morem povedati. Ko me je vprašala psihiatrinja, kaj mislim, da je moj problem, sem rekla, ja, odvisna sem od hrane. Ne, to ne obstaja, to sploh ne obstaja. Odvisnost od hrane ne obstaja, to je samo posledica nekih globljih travm. Mi da 8 kil antidepresivov na dan, pa seveda k psihoterapevtu me pošlje. Grem k psihoterapevtu, ne k tistemu, kateremu mi je ona rekla, k enemu drugemu, in sem videla, da če hočem vse razčistiti, res rabim eno, dve ali tri življenja. In zdaj sem se s tem začela ukvarjati na drug način, in sem se odločila, da bom o tem napisala knjigo. Ker hodim občasno tudi na poste, kar ni isto kakor z ostalimi dietami. Na postu zgubiš nekaj kil, ampak jih potem tudi dobiš nazaj. Pa saj pri postu ne gre za to, o izgubi kil pri postu je čisto napačno razmišljati. Ne greš zgolj hujšat, v resnici si greš malo organizem

spočit, pa očistit, kar pa ni slabo. Je zelo dobro. Potem sem se začela družiti s temi ljudmi, tam se tudi malo s kulturo ukvarjamo in so me prosili, naj imam literarni večer, pa sem začela govoriti o tem svojem problemu. In potem so ljudje kar začeli jokati in začeli so dvigovati roke in jaz enako in mi je bilo težko. Iz katerih delov našega otroštva to izvira, sem se vprašala in si rekla, da o tem moram pisati. Saj ne da bi toplo vodo odkrivala. Formule ne bom iznašla, kako se rešiti tega. Videla sem ogromno ljudi s tem problemom, ni važno, ali si suh ali debel. In zdaj pač zbiram informacije, pogovarjam se z ljudmi, tudi neki vprašalnik sem izumila in ga komu pošljem. Skratka, nabiram vse potrebne informacije, tudi mimo stroke ne bom šla, nič se bati. Čeprav, kolikor sem do sedaj knjig prebrala in s stroko se pogovarjala, sem dejansko prišla do tega, da nič ne vejo o tem problemu, o odvisnosti od hrane. O drugih odvisnostih vejo, o tej pa ne veliko. Čeprav je po moje med najtežje ozdravljivimi. Recimo droga, alkohol, cigarete, temu se lahko odpoveš, jesti pa moraš, hrana je dostopna in dosegljiva. Ta hrana v zadnjih desetletjih vsebuje vedno več nekih aditivov, ojačevalcev okusa in človek je zdaj odvisen od hrane tako, kot da če bi heroin z lopato metal pred njega. To je moj problem, res zelo velik, a ni samo moj in bi rada, da si med seboj pomagamo, vsi, ki imamo ta problem. Če ima torej kdo kaj povedati, mi lahko piše ...

R: *Ste še vedno vegetarijanka?*

D: To pa ja. Ampak žal kruh in sladkor nista živalskega izvora.

R: *Ta imperativ, kakšni bi morali biti, večno lepi, mladi, poskočni, je res zelo močen. Tudi če sama sebi rečem, jaz sem v redu, kaj mi pa manjka, si vsakič, ko se najdem v drogeriji, kupim še eno kremo, da bi bila lepša, še mlajša.*

D: Mislim, da je ta trend, ki od povsod napada, televizija, radio, časopisi, ta trend biti lep, mlad, zdrav, da je to teror. To je teror, ki se izvaja nad ljudmi in ki smo mu kar precej podlegli. Jaz sem edino s kremami kar precej nehala, a ne še čisto. Včasih sem za te kreme tudi kar nekaj denarja stran zmetala. Potem pa mi je neka gospa povedala, da v bistvo na kožo ne smeš dati nič drugega kot to, kar lahko poješ. Tako da jaz sedaj uporabljam aloe vera pa olje. Arganovo ali katerokoli drugo, malo smrdim po svetu in se svetim. Ampak moja koža je vesela, pa še solato si lahko naredim.

R: *Če smo že ravno pri teh ženskih temah oziroma temah o ženskah, vi ste tudi mama. Imate tri hčerke, punce so že velike.*

D: Ja, ena ima danes 27 let, srednja. Najstarejša je bila letos 30, ta mala pa 24. Kot vidite, sem se na 3 leta parila.

R: *Zelo uspešno. Te deklice ste v bistvu sami vzgajali in zanje skrbeli. Kako ste se spopadali s temi težavami, skrbmi materinstva in starševstva?*

D: Precej kaotično, v bistvu. Lahko sem kar zadovoljna, da so takšne, kakršne so. Najtežje je bilo to, da sem morala res veliko delati, da sem nas preživela, finančno sem res bila sama sebi prepuščena. Od njihovega očeta ni bilo nikakršnega denarja, in to je bilo res eno histerično obdobje v mojem življenju, ki se ga v bistvu sploh ne spomnim zelo dobro. Ker se je toliko dogajalo, ker je bilo treba zjutraj nekaj oddati in je bilo treba ponoči pisati, zjutraj otroke v šolo spraviti, potem je bilo spet treba nekaj pisati, potem so domov prišli. Mi je pa mama pomagala. Na začetku, ko so bile še bolj majhne, jih je tudi njihov oče jemal čez vikende, da sem lahko vsaj takrat malo k sebi prišla. Zagotovo še kakšna mama samohranilka to pozna, ko si reče, super, sedaj bom pa dva dni sama, kaj bom naredila, to moram narediti pa tisto. Potem pa otroci gredo, in sploh ne veš, kaj moraš narediti. Jaz sem se vedno najprej zjokala, ker se drugače nisem imela časa. Potem sem kar boljčala, nato sem traparije počela, nikoli nisem ničesar naredila. Nekako je šlo, sem pa bila utrujena, izčrpana itn. Najtežje pa je bilo, ko so prišle v puberteto, ker to so bile tri pubertete, ena za drugo. Da ne govorim! In jaz sem mislila, da vse vem o njih in o njihovem načinu razmišljanja, saj sem pisala knjige za pubertetnike, pa veliko strokovne literature o najstnikih sem prebrala.. Ko te puberteta doleti kot starša, ti nič ne pomaga. Jaz sem samo debelo gledala. Čisto si nemočen. In še to bi rada povedala, tistim, ki ste že starši, pa tudi če še kdo bo: mama ali oče, ki sta vedno dobre volje, zmeraj pripravljena ukvarjati se z otroki, imata doma vse urejeno, so finančno stabilno situirani in so obroki vedno pravočasno na mizi, bi pa jaz zelo rada vedela, kaj jemljejo. Na čem so? Me to prav zanima, ker normalni starši, starši, ki pridejo iz službe utrujeni, so velikokrat tudi tečni, težave so v partnerskem odnosu, velikokrat smo vsi brez denarja, redki so Slovenci, ki bi se v denarju valjali, in narediš,

kolikor lahko v tistem trenutku. Vsak naredi največ, kar lahko.

R: *A ste se, glede na to, da so bile na tri leta, a ste se od prve do tretje kaj naučili o starševstvu ali ste tudi pri tretji neumnosti počeli?*

D: Pri vseh treh sem neumnosti počela. Tudi pri prvi je bila ta neumnost, da se mi je zdela kot božja odposlanka, kaj je mene zdaj taka sreča zadela, ker nisem mogla imeti otrok in sem tudi mislila, da jih sploh ne bom imela. Potem pa je ta mala priletela v moje življenje, najstarejša, in jaz sploh nisem mogla k sebi priti. In seveda sem bila 100% prepričana, da je tudi moj zadnji otrok. Sreča mene dvakrat že ne bo obiskala. Dejansko pa smo preveč zaščitniški, sploh moja mama, prava katastrofa. Ko jo je ona pazila, jo je vsak dopoldan vlekla v trgovino z igračami in si je lahko eno izbrala. Jaz sem lahko zadovoljna, da je ta hči sedaj še živa in da ni slabo končala. To je res sreča, glede na to, kako smo jo razvajali. Potem ta druga, ko se je pojavila, sploh nisem mogla verjeti. Blazno dolgo nisem vedela, da sem noseča. Hodila sem k zdravnikom, da imam tumor in ne vem kaj. Vse bolezni sem imela, ledvično odpoved, pa ne vem, kaj vse sem imela. Samo na to, da sem noseča, niti v sanjah nisem pomislila. No, pa sem bila. In drugič je bilo zelo lušno biti mama, ker ni bilo več tistih dram kot pri prvi. Danes še ni kakala, umrla bo. Ali bo sploh kdaj shodila, kaj pa če je zaostala? Saj poznate drame, ki jih doživljaš pri prvem otroku. Pri drugem te drame ni, in si mogoče malo preveč sproščen. Pri tretjem pa si že tako utrujen, da je vse v redu. Sploh nič več ne kompliciraš.

R: *Zanimivo. Vse so torej sedaj odrasle, vse ste jih sami spravili do kruha.*

D: Dobro, najstarejša je diplomirala gledališko režijo, srednja dela magisterij iz scenaristike in živi v Pragi. Ta mala pa sedaj dela diplomu iz fotografije na višji šoli.

R: *No, da nadaljujemo. Mogoče smo se iz napačnega konca lotili ali pa začeli. Bili ste pa tudi trikrat poročeni.*

D: A šele? Jaz sem se morala poročiti, moja mama je vedno govorila, ti se ne boš nikoli poročila, kdo bo pa tebe maral, poglej se, kakšna si. Poglej se v ogledalo, poglej se, kako si raztresena, pa taka, pa drugačna. Potem pa sem se zanašala, vsakič, ko se je kdo hotel.

R: *Kakšen pa je po vašem mnenju pravi razlog za poroko? Kakšen je pravi namen, da se poročiš?*

D: Ja, če sploh je. Sedaj ne upam nič reči, ker je z nami v dvorani četrti kandidat. Drugače pa mislim, če si poročen ali ne, da je zelo velika sreča, če naletiš na partnerja, s katerim lahko ostaneš. Vsaj zame je to bilo zelo težko, ker sem se zaradi svoje že stokrat omenjene nizke samopodobe zatekala k takim moškim, ki so to mojo podobo potrjevali. Pri enem sem se morala blazno naprezati, da sem bila ustrezna, ker sem v odnosu ves čas imela občutek, da nisem dovolj dobra. Sedaj vem, da je pravi odnos tisti, v katerem si sproščen, v katerem si lahko to, kar si, da se ti ni treba nič pretvarjati, da se ti ni treba barvati las na blond, če so njemu blond všeč, tebi pa ne. Ko ti ni treba poslušati goveje muzike, če je njemu všeč, tebi pa ne. Ni ti treba nogometa gledati, če tebe ne zanima. Skratka, odnos, ki iz tebe potegne le tisto najboljše, kar je v tebi.

R: *In se sedaj tako počutite?*

D: Skoraj. Včasih imam še občutek, da nisem čisto ustrezna.

R: *Danes vas poslušajo voditeljice skupin starih ljudi za samopomoč, tedensko se družimo s starimi ljudmi, smo neke vrste pripravniki za starost. Tudi vas sprašujem, gospa Desa, ali imate kakšno izdelano mnenje o starosti in staranju nasploh, in ali tudi o svoji starosti že kaj razmišljate?*

D: No, jaz sem stara 62 let. To se pravi, da bi bil že čas, da o tem razmišljam. In seveda tudi razmišljam. Veliko sem se naučila oziroma sem prišla sem do nekih zaključkov, ko sem opazovala ljudi, starejše ljudi, v svoji bližnji okolici. Kako eni živijo, kako drugi živijo. Recimo, veliko sem spoznala pri tem, ko sem opazovala svojo mamo, ko se je odločila, da bo nehala živeti. Enostavno, da bo samo še živela in gledala televizijo. Kolikokrat smo ji rekli, ko je bila še čila in pri sebi, pa pojdi za prostovoljko. Ker je ves čas tečnarila, da ji je dolgčas. Ne, to pa ne. Pa pojdi na tretjo univerzo. Ne, tam so same stare babe. Da ona ni bila. Skratka, nič, samo doma biti, drugi jo servisirajo in seveda se je rapidno starala in zbolevala, tudi umrla letos. Potem pa gledam svojega očeta, ker onadva ne živita skupaj. Moj oče je sedaj 87 star, mama je bila 80. Na mojega očeta je prejšnji teden padla smreka in mu nič ni bilo. Na moji 60-letnici je 12 ur brez prestanka igral na harmoniko. On je ves čas aktiven. Mislim, da je pri staranju zelo važno, da si aktiven, da si najdeš nekaj, kar te veseli. Jaz sem si že sedaj našla nekaj. Na Univerzi za tretje življenjsko obdobje

sem začela hoditi na likovni tečaj, kar je bila moja večna želja. Sem tudi prostovoljka, pri društvu Resje pomagam pri izdelavi njihovih brošur. Važno je, da si in ostaneš v stiku z ljudmi. Ker eden drugemu dajemo energijo, a ni res? Energijo ti daje narava in ti jo dajo tudi drugi ljudje in ti jo dajejo živali, kar pomeni, posledično, da se moraš izogibati stvarjem, ki ti jo jemljejo. Ko se začneš enkrat starati, se mi zdi to zelo pomembno. Jaz na primer ne morem poslušati poročil, ker mi jemljejo energijo. Ker se začnem razburjati, kakšni kreteni so okoli. Ne bom izgubljala energije za nekaj, na kar nimam vpliva. Sedaj razmišljam, verjetno se bom morala še enkrat v življenju seliti ali pa mogoče ne. Bomo videli, kje bo še kakšen denar priletel. In da ne bom sama sebi oteževala življenja, pa tudi drugim ne. Jaz sem diabetik, tudi nog več nimam v redu, slej ko prej me bodo malo začeli rezati. Bom verjetno na vozičku. Pač razmišljaš vnaprej. Si pa seveda želim tudi še kam iti, kaj doživeti, vsekakor se ne mislim pogrezniti v kavč in čakati, da bodo drugi k meni hodili. To se mi zdi zelo važno.

R: *Sliši se kot zelo dober načrt.*

D: Glede hrane pa ne morem nič obljubiti. Mislim pa še nekaj. Meni se zdi starost blazno lepa. Imela sem sosedo Tončko v Žabji vasi, tam v Polanski dolini. Ta gospa je še sedaj med mojimi najljubšimi ljudmi na svetu. Takšna preprosta, zelo običajno življenje je imela. Je zelo težko živela, otroci, mož je bil skozi tečen, vsaj meni se je zdel. V življenju je veliko delala, bila je taka umirjena. Ona je svoje vnučke pazila, jaz sem pa svoje otročke vozila na sprehod, pri tem sva se družili v Žabji vasi. Taka krasna jesen je bila, sončna in jaz sem bila kar srečna. In sem v nekem trenutku rekla, Tončka, kako je biti star? Pa je rekla, veš, to je tako kot v naravi. Ko pride jesen in če si celo življenje bil dober gospodar, skrbel za pridelke in tako naprej, je jesen zelo bogata in zelo lepa in te zelo izpolni. Če pa si bil poreden in si se samo zase briga, pa je jesen takšna kot en žalosten november. Mislim, da je to res.

R: *Slišali smo, da ste zelo zaposleni, veliko stvari počnete. Kaj pa počnete, ko prav nič ne počnete? Ko ne delate, ko nimate obveznosti? Ali to sploh obstaja?*

D: Ja, ne obstaja. Sedaj bom spet nekaj povedala, česar bi se morala sramovati. Kadar sem zelo utrujena in čutim, da mi bo glava pregorela, da mi možgani začnejo blokirati in da ne morem več misliti, da ne

morem več sprejemati informacij, igram računalniške igrice. Pasjanso ali pa kakšne bolj enostavne, ne kakšne strelske igrice. Kmetijo imam, pa kakšne ovčke pa račke hranim. Tako da mi ni treba nič misliti. Da mi možgani takrat res nič ne delajo in se s tem malo regeneriram. Pa zelo rada kakšne filme gledam pa kaj preberem. Sicer pa si za branje moram že čas vzeti. Priznam, brati ne moreš kar tako mimogrede. Moraš slediti. Pa zelo rada grem h kakšnim sosedom na kavo pa malo bla, bla, bla. Vedno vabim ljudi na obisk, zelo širokogrudno, potem pa se tresem, če bodo res prišli. Otrok sem vedno vesela. Pa te moje punce fante vlačijo domov. To je tudi zgodba zase, ker se jaz na te fante navežem. Bolj kot one in ko potem ti fantje morajo iti, jočem doma, da jih ne bom več videla in če bodo prišli na kosilo. In potem pridejo.

R: Če vam ne bi bilo treba delati, če bi bili preskrbljeni, če ne bi bilo teh skrbi, kako bomo plačali položnice, kaj bi počeli?

D: Bolj počasi bi pisala, ampak bi še vedno. To sem pa mogoče sedaj rekla prvič v življenju. Ker včasih sem mislila, da ne bi niti črke več napisala, če mi ne bi bilo treba. Ampak bi, še vedno. Več bi risala. Jaz imam samo dve želji in vedno manj šans, vsaj za eno, da se mi bo uresničila. Sta pa zelo ekstravagantni. Recimo, Mirsada, ta moja prijateljica, ki nastopa v knjigi *Odred*, ona ima samo dve želji. Ena je, da bi prišla z avtobusom, mislim da v Trbovlje, iz Bohinja nekoga obiskat. Jaz pa imam željo, da bi videla severni sij in da bi z delfini plavala.

R: Ja, ampak čisto neuresničljivi pa nista.

D: Ja, ne vem. Vedno bolj se mi zdi, da bi se me delfin ustrašil. Sta še uresničljivi, obe.

R: Kaj trenutno počnete, v ustvarjalnem smislu?

D: Joj, mene ta vprašanja vedno v slabo voljo spravijo. Zato, ker se spomnim, kaj vse moram še narediti. Zdajle trenutno se spravljam pisat to knjigo o odvisnosti od hrane. Ker bi vseeno rada do nekih zaključkov prišla, a do tega, kako si pomagaš, kako s tem prekineš, najbrž ne bom. Ampak da bi vsaj neke skupne točke našla med nami, ki imamo ta problem, ali pa mogoče kje iskati vzroke. To delam in še ilustriram svojo prvo slikanico. Ves čas nekaj delam.

R: Torej se lahko še veselimo del iz vaših rok in vaše glave. Kaj pa televizija? Lahko vas gledamo v *Dobrih sosedih*.



D: To smo v Beogradu snemali, na snemanju smo se imeli vsi zelo dobro. Upam, da se tudi kakšen gledalec zabava, da se nismo samo mi. To je sicer francoska serija, za naše okolje je nekoliko prirejena. Decembra bo na TV SLO 2 dokumentarec o meni. V nedeljo bom snemala oddajo, kviz *Kdo bi vedel?*. Nastopila bom tudi v oddaji *Vikend paket*.

Vprašanje iz publike: *Ko ste snemali oddaje z Marijem (Galuničem), se spomnite kakšne zanimive anekdote iz tistih oddaj?*

D: Marsikaj, a moram prav pomisliti, tega je že zelo dolgo. Ena taka je na primer bila, ko smo imeli na začetku tematske oddaje. Takrat je bila oddaja o zakonu, o parih. In smo povabili v studio različne goste, enega znanega estradnika, ki je bil že dolgo poročen, ampak se ne spomnim točno, kateri je bil. Možno, da Lovšin, on je že dolgo poročen. Potem pa je urednik še šel iskat nekoga v zakonsko posvetovalnico Živa in se zmenil z neko gospo, da pride na oddajo deliti svoje izkušnje. In res je prišla, a se je nam zdela malo čudna, že v maski, kot da bi se sama s sabo pogovarjala. Pa še eno žensko je imela s sabo, tudi malo čudno, ki je ves čas nekaj z rokami okoli nje počela. In sem si rekla, to pa mogoče ne bo ravno najbolj v redu. Nato se začne Mario z njimi pogovarjati in reče tej gospe, a vi pa niste poročeni? In ona pravi, sem poročena z Jezusom. Kaj pa zdaj? Reklame. Medtem pa

je ona druga stala nasproti in nekaj delala. To je bilo že pred kamero, oddaje so bile vse v živo. In tukaj ga nisi smel kaj dosti lomit. In potem sem vprašala to žensko, oprostite, kaj se pa dogaja? In je rekla, ona je Kristus, ki se je utelesil, to je prišla povedat na vašo oddajo. No, potem pa je nismo nič več spraševali. Celo oddajo je potem samo sedela, jaz sem počela vse sorte, Mario vse sorte, da bi to zakamufilirali. Vsake toliko časa se je hotela oglašiti, pa smo to preprečevali tako, da smo rekli, saj vemo, da se strinjate z nami, gospa. Izkazalo se je, da je urednik mislil, da gre v regularno zakonsko svetovalnico, ki pa je tam ni bilo več, se je pa v iste prostore vselila ta sekta. To je bila ena. Enkrat pa sem se vnela v eni oddaji. Na mizi sem imela adventni venček s svečkami, jaz pa sem nosila boo s perjem in boa se je vnela. Potem pa je hitro nekdo pritekel in me pogasil. K sreči se ni videlo. Enkrat sta se Martin Strel in Davo Karničar stopla, v maski pred oddajo. Kdo je zares ekstremni športnik? Je rekel Davo Karničar Strelu, da on že ni ekstremni športnik, in sta se začela kar tam ravšati, in potem je bila cela drama. Oddaje so bile dolge dve uri, jaz pa sem ves čas na sredi med njima sedela, kako me je bilo strah. Bilo je zelo napeto. No, v oddaji se nista stepla.

Draga gospa Desa, iskrena hvala za vaš čas, obisk in pogovor.

Hvala vam, bili ste res krasna publika.

PREKMURJE – USPOSABLJANJE IN IZOBRAŽEVANJE PROSTOVOLJK IN PROSTOVOLJCEV ZA VODENJE SKUPIN STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ 2016 - 2017

☛
**Danijela
Zimšek Kralj,
strokovna
delavka ZDSGS,
vodja
izobraževanja v
Prekmurju**

📷
Arhiv ZDSGS

Dom starejših občanov, Ljutomer, je bil v obdobju od novembra 2016 do novembra 2017 gostitelj že tretjega enoletnega procesa usposabljanja in izobraževanja prostovoljk za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč, ki ga izvaja naša NVO Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije.

Zagovor zaključnih nalog in slavnostna podelitev potrdil ob zaključku usposabljanja sta bila v četrtek, 23. 11. 2017, v večnamenskem prostoru Doma Ljutomer. Slovesnosti so se udeležile tudi organizatorke lokalnih mrež skupin starih ljudi za samopomoč Nataša Šumak, Jožica Hozjan, Helena Pikel, Tanja Petrovič in Angela Marton, ki skrbijo za strokovno izvajanje programa. Poleg tega nudijo podporo

prostovoljkam v lokalnih mrežah skupin, v okviru katerih bodo v prihodnje delovale prostovoljke, ki so tega dne prejele potrdilo o zaključenem usposabljanju. Na slovesnost so bili vabljeni tudi predstavniki sofinancerjev usposabljanja iz Doma starejših občanov, Ljutomer, RKS OZ Ljutomer, Doma Danijela Halasa, Velika Polana, Doma starejših, Lendava, Doma starejših, Rakičan, in iz Centra starejših občanov, Ormož.

Kulturni program za slavnostni zaključek enoletnega usposabljanja so pripravili in izvedli dijak in dijakinje Gimnazije Franca Miklošiča, Ljutomer, pod strokovnim vodstvom mentorice, gospe Katje Peršak Hajdinjak.

Potrdilo ob zaključku usposabljanja je prejelo petnajst prostovoljk, ki so v tem enoletnem procesu usposabljanja in izobraževanja ustanovile sedem novih skupin starih ljudi za samopomoč, pet prostovoljk pa se je priključilo oz. nadaljujejo prostovoljsko delo v štirih skupinah, ki so delovale že pred novembrom 2016, ko se je začelo naše usposabljanje in izobraževanje.



USPOSOBLJENE VODITELJICE SO USTANOVILE OZ. SO SE VKLJUČILE V NASLEDNJE SKUPINE:

- iz Centra starejših občanov, Ormož, so bile v proces usposabljanje vključene Dušanka Ozmec, Tatjana Čeh, voditeljici vodita skupini, ki se srečujeta v CSO Ormož, Silvana Kovačec in Tatjana Ozmec kot voditeljski par vodita skupino Središka jesen, ki se srečuje v Središču ob Dravi;

- Marjeta Adanič je ustanovila skupino Klopotec, ki se srečuje v prostorih Doma starejših, Lendava;

- Bojana Mihorič se druži s članicami in člani skupine Spominčica v Doma starejših, Rakičan,

- Natalija Ritlop in Mirjana Lesjak sta ustanovili dve skupini v Domu Danijela Halasa, Velika Polana;

- Tanja Srša se je pridružila skupini Beli jorgovan, ki se srečuje v Domu starejših občanov, Ljutomer;

- v okviru tega usposabljanja se je povečalo število skupin in voditeljic, ki delujejo pod okriljem RKS OZ Ljutomer, in sicer: Lidija Kološa in Darinka Uršič sta ustanovili skupino z imenom Optimisti v občini Križevci, Bernarda Fras in Jožica Svatina sta ustanovili skupino v občini Veržej, Marija Pušenjak in Martina Domajnko pa sta ustanovili skupino Jasmin v občini Ljutomer.

Iz srečanja v srečanje so se udeleženske seznanjale z značilnostmi staranja in starosti, s pomenom smisla v vseh življenjskih obdobjih, spoznale so načine ustrezne komunikacije, postale so pozorne na svoj odnos do starosti in staranja, do izgub... Osrednji poudarek je bil namenjen programu Skupine starih ljudi za samopomoč, kjer so že ali pa še bodo sodelovale kot prostovoljke. V obdobju enega leta so prišle do zanimivih spoznanj, ki so jih zapisale v zaključnih nalogah:

Tatjana O.: »Pomembno je, da se generacije med sabo povezujejo, saj to pozitivno vpliva na vse udeležence in na njihovo osebno počutje, kakovostnejše življenje, boljše sodelovanje med generacijami in premagovanje prepadov med generacijami.«

Dušanka: »Opažam, da so se med nami – člani skupine Metuljčki - stkale nitke življenja; spomin mi odtava na naše srečanje v procesu usposabljanja in predstavitev vodenja Bojane, ko je nazorno z nitko prikazala tako povezavo.«

Silvana: »Razmišljala sem, kako predstaviti svoje dosedanje vodenje in vodenje skupaj s sovoditeljicami Matejo, Marijo in Tatjano. Danes v spominih pomislim na lepe trenutke ...«

Tatjana Č.: »Pred izobraževanjem močje nisem bila tako pozorna, da lahko res vsak član skupine, ki želi, govori o določeni temi. Ponavadi so več govorili tisti, ki so bili bolj glasni. Sedaj pa sem pozorna na to, da se vsak vključi v pogovor in da ima možnost povedati in biti slišan.«

Bojana: »Ob delu v skupini sem doživela pogovor na poseben način. Pogovor je osnova. Negovanje spoštljivega pogovora, kjer je prostor za vsakega člana, vsakega se posluša in sliši ter vsak je povabljen, da spregovori. Predvsem je skupina dobra podpora stanovalcem doma, ki zaradi preselitve v dom izgubijo občutek pripadnosti.«

Natalija: »Led smo prebili 16. 7. 2012, ko je bila naša prva spoznavna pogovorna ura. Ura je bila 1 popoldne in bil je ponedeljek. Tako je tudi še danes ...

Manjkala je predvsem potrditev, da je to, kar delam, v redu in da se to tako izvaja, kot delam sama. Te potrditve in dileme so se izbrisale po nekaj srečanjih na izobraževanju. Sedaj vem, da je tako, kot delam in vodim, v redu. Vedno se trudim in iščem ter se prilagam članom in njihovim željam po temah.«

Mirjana: »V skupini se počutim dobro. Člani skupine so me lepo sprejeli in po nekajkratnih srečanjih lahko povem, da smo zgradili pristen odnos, kjer imajo člani prostor, da odkrito povedo, kar mislijo, brez skrbi, da bi povedano bilo preneseno izven naše skupine ali da bi se kateri izmed članov drugemu posmehoval. Veselim se vsakega torkovega srečanja skupine.«

Marjeta: »Prvo srečanje smo imeli v delovni dvorani in vsi povabljeni so se srečanja udeležili. Naša skupina šteje osem članov in dve voditeljici. Ime smo ji dali Klopotec, ker skupino sestavlja samo moški v starosti od 65 do 80 let.«

Tanja: »Skupino Beli jorgovan sem prvič obiskala in se vanjo vključila v času svojega izobraževanja za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč. Ob prihodu v skupino so se članice in član razveselili moje vključitve, saj so s tem pridobili novega člana.«

Martina: »Ker v tretjem življenjskem obdobju ne želim igrati klasičnih in pričakovanih vlog, sva se s kolegico upokoženko odločili, da bova ponovno aktivirali šolsko pridobljeno znanje za vodenje skupine starih ljudi za samopomoč. Razpis za program usposabljanja je prišel v pravem hipu, da sva se lahko priključili.«

Marija: »Četrtekovo dopoldne sem vključila v svoj dnevni oz. tedenski ritem. Včasih se že v skupini dogovorimo, o čem se bomo naslednjič pogovarjali. Velikokrat se mi tema utrne ob spremljanju raznih dogodkov, praznikov, dogajanja v naravi itd. S sovoditeljico uskladiva, kaj bo katera pripravila. Potrudiva se tudi za pripravo različnih gibalnih in dihalnih vaj, saj poudarjava tudi pomen gibanja in pravilnega dihanja.«

Bernarda: »Da – in prav to me nenehno spominja na predšolskega otroka. Z istim žarom in podobnim besednim zakladom so nekoč vse to pripovedovali meni. Razliko vidim le v tem, da so otroci govorili – v sedanjiku – danes, sedaj in s pogledom v prihodnost, ko bom velik, bom.....

Naše članice pa danes in nekoč.....«

Jožica: »Vsako izobraževalno srečanje, ki sem se ga udeležila, je bilo zame nekaj posebnega. Doživela sem delovanje skupine ljudi, ki izhajajo iz zelo različnih področij delovanja; na srečanjih pa smo našli skupne točke....

Teh nekaj srečanj mi je dalo globlje razumevanje starih ljudi, način sodelovanja z njimi - predvsem pa to: ne vsiljevati svoje volje, temveč spodbujati človeka v izražanju, razmišljanju in delu, ki ga veseli!!«

Darinka: »Zame je komunikacija »govorica celega telesa«, saj drža telesa, kretanje rok, nog in glave velikokrat sporočajo vse kaj drugega kot besede. Tako da je samo poslušanje premalo, moraš znati tudi opazovati. Zelo važno je, da se znaš pravilno odzvati in tako spodbuditi pogovor.«

Lidija: »Od pričetka usposabljanja in še kar nekaj časa mi je kljuvala misel, kako nama bo s sovoditeljico uspelo ustanoviti skupino. Ampak vsako, še tako dolgo, zanimivo potovanje se prične s prvim korakom! In prve korake sva uspeli narediti tudi midve z Darinko in sva postopoma pričeli, korak za korakom, potovanje ustanavljanja skupine.«

MOJE DOŽIVLJANJE OB USTVARJANJU IN DELU V SKUPINI

 **Bojana Mihorič**

Eno izmed srečanj izobraževalne skupine je nagovorilo v meni razmišljanje o pogovoru s starimi ljudmi, ki jih srečujem pri svojem delu socialne delavke v domu. Ko sem po izobraževanju prišla domov, sem napisala to pesem.

POGOVOR

*Pred mano je star človek,
tiho in previdno izbira besede,
ki slikajo njegovo življenje.
Prvič se srečava.
Prvič pogovarjava.
Jaz mlada, on star.
Opazujem ga.
On opazuje mene.
Zadržano pogleduje proti meni,
išče moje oči.
Rad bi me vprašal,
ali razumem ali obsojam, a ne vpraša.
Sprasujejo oči.
Opazim gube, brazde, v katere je sejal,
leto za letom.
Glas je tih, kot odmev iz mladosti.
Govori.
O življenju.
Delu.
Bolezni.
Družini.
Poslušam.
Pri tem gleda svoje roke in jih sklene.
Verjetno razmišlja,
kaj vse so te roke nekoč zmogle.
Danes tega ne zmorejo več,
danes te roke hvaležno stisnejo mojo
roko, ko se posloviva.
Spoštujem človeka, ki je prišel do starosti.
Vem, da je nekomu dal ljubezen,
lahko je koga kdaj prizadel.
Lahko je delal pošteno ali tudi ne.
Govori mi, da je težko biti star.
V tem trenutku me je skoraj sram moje
mladosti.
Ne rečem, da vem, kako je.
Ne vem.
Lahko razumem.
Prisluhnem.
Ko spet pride, bo spet pripovedoval
in jaz bom poslušala.*

Ob delu v skupini sem doživela pogovor na poseben način. Pogovor je osnova. Negovanje spoštljivega pogovora, kjer je prostor za vsakega člana, vsakega se posluša in sliši ter vsak je povabljen, da spregovori.

Presenetilo me je tudi spoznanje, kako hitro se ob takšnih pogovorih poveže skupina. Voditeljci sva opazili, da so novi člani hitro razvili pripadnost skupini. Predvsem je skupina dobra podpora stanovalcem doma, ki zaradi preselitve v dom izgubijo občutek pripadnosti.

Ob nizu izobraževanj za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč sem dobila nova spoznanja in znanja. Izobraževanja so me nagovorila k razmišljanju o starih ljudeh, o vlogah voditeljev in članov, o pomenu in vrednosti skupine za njene člane, o starosti, smrti in še čem. Všeč mi je bilo, da izobraževanje spodbuja razmišljanje o lastnih občutkih in mislih ter ne zahteva generiranja že slišanih odgovorov. Koncept srečanj izobraževanj je pravzaprav ponazoritev srečanj skupin za samopomoč. V takih srečanjih smo prostovoljci dobili vpogled v občutke članov v naših skupinah. Izmenjava vlog član - voditelj je za ta spoznanja še kako potrebna.



DOM NINE POKORN GRMOVJE, ŽALEC

GOSTI USPOSABLJANJE IN IZOBRAŽEVANJE VODITELJEV SKUPIN V SAVINJSKI in PODRAVSKI REGIJI



Petra Cerinšek,
organizatorka
regionalnih
mrež ter vodja
usposabljanja in
izobraževanja

Pridobljena/osvojena znanja in pridobljene/okrepljene kompetence s področja gerontologije, socialnega varstva, skupinskega dela ... predstavljajo pomembno podlago za kakovostno izvajanje organiziranega prostovoljskega dela na področju socialnega varstva in tudi širše.

V oktobru 2017 smo v sodelovanju z lokalnimi društvi in organizacijami, člani Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije v Savinjski regiji uspešno pričeli izvajati program Usposabljanje za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč, ki se je pričelo v letošnjem letu in se bo zaključilo leta 2018.

Enoletno usposabljanje in izobraževanje poteka v prostorih Doma Nine Pokorn, Grmovje, kjer se v skupino povezu-

jejo (bodoči) voditelji skupin iz lokalne mreže Medgeneracijskega društva Mozaik generacij, Polzela, društva MOST, Žalec, društva VID, Velenje, Medgeneracijskega društva Mavrica, Poljčane, ter iz Doma Nine Pokorn in Lambrechtovega doma iz Slovenskih Konjic.

V skupino se povezujejo 17 (bodočih) voditeljic in 1 voditelj, ki v teku enoletnega procesa usposabljanja in izobraževanja sodelujejo na predavanjih in delavnicah, berejo priporočeno gradivo, pripravljajo refleksije na prebrano in poslušano, obiskujejo skupine in tudi vodijo učne skupine.

Skupino voditeljic in voditelja odlikuje dobro poznavanje Programa skupin starih ljudi za samopomoč, saj ima večina vključenih že izkušnje z delom v programu. To dejstvo je še posebej prispevalo k vzpostavitvi dinamike skupine, v kateri se že v začetni fazi procesa usposabljanja kažejo odprtost, povezanost, visoka motivacija za učenje, pripravljenost podeliti svoje izkušnje ... s čimer v skupini ustvarjamo varen prostor za učenje, izmenjavo izkušenj, dobrih praks ...



PROGRAM PAZI NASE IN (PO)SKRBI ZASE

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG, PRIMERNA PREHRANA IN GIBANJE ZA STAREJŠE ODRASLE


**Strokovna
služba
ZDSGS**



Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije v sodelovanju z Zdravstvenim domom dr. Adolfa Drolca, Maribor, je v letu 2017 začela izvajati program PAZI NASE IN (PO)SKRBI ZASE, ki se bo nadaljeval tudi v letih 2018 in 2019; z njim odgovarjamo na problemska področja, navedena v Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025.

Program je namenjen članicam/članom in voditeljicam/voditeljem skupin starih ljudi za samopomoč kot tudi drugim

individualno zainteresiranim, ki jih zanima zdravje, še posebej področje preprečevanja poglobljanja krhkosti pri starejših odraslih.

Program Pazi nase in (po)skrbi zase predstavlja nadgradnjo programa (Z)migaj se. Obsega sklop aktivnosti, s katerimi se bomo osredotočili na prehrano in gibanje, ki pomembno soprispevata h krepitvi kostne in mišične mase pri starejših odraslih.

S pripravljenimi vsebinami in vajami bomo, podobno kot v programu (Z)migaj se!, s pogovornimi temami oz. njihovo obravnavo prispevali k upočasnitvi upada telesnih sposobnosti starejših odraslih (s poudarkom na krepitvi kostne in mišične mase).

V 10-mesečnem ciklusu tematskih delavnic (pogovornih tem in telesnih vaj), ki bodo potekale od septembra 2018 do junija 2019, se bodo vključeni v program seznanili s priporočili o primerni prehrani, gibanju ter s primeri dobrih praks, s katerimi bomo prispevali h krepitvi kostne in mišične mase pri starejših odraslih ter ozavestili pomen gibanja in telesne aktivnosti za njihovo dobro psihofizično počutje.

Več informacij lahko preberete na spletni strani:
https://www.skupine.si/pazi_nase_in_poskrbi_zase/

Projekt Pazi nase in (po)skrbi zase sofinancira
Ministrstvo za zdravje RS.



**REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE**

Projekt / program je del prizadevanj Dober tek, Slovenija,
za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015–2025



Pazi nase in (po)skrbi zase

PRIJAVNICA

ZA POGOVORNE SKUPINE ZDSGS

ki se prijavljajo v
sodelovanje v programu
Pazi nase in (po) skrbi zase

Ime skupine: _____

Kraj in čas srečanj: _____

Število članov skupine: _____

Ime društva/organizacije, v katero mrežo je vključena skupina na
lokalni ravni: _____

Ime in priimek voditelja: _____

Domač naslov voditelja: _____

E-naslov: _____

Telefon: _____

datum: _____ podpis: _____

ZA INDIVIDUALNO ZAJINTERESIRANE

ki se prijavljajo v
sodelovanje v programu
Pazi nase in (po) skrbi zase

Ime in priimek: _____

Domač naslov: _____

E-naslov/ _____

Telefon: _____

datum: _____ podpis: _____

„Projekt Pazi nase in (po)skrbi zase sofinancira Ministrstvo za zdravje RS. Projekt / program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.“

STROKOVNA PODPORA VODITELJEM SKUPIN - DVODNEVNI SEMINARJI 2017

Teme dvodnevnega seminarja z naslovom Skupine so pisan svet so v Laškem in Portorožu ponovno presenetile in navdušile 160 udeležencev iz vse Slovenije

 **Petra Cerinšek,**
Martina Slokar

 **Strokovna**
služba Zveze

Za nami je dvakratno dvodnevno učenje in druženje, katerega namen je bil širjenje in poglobljanje znanj za naše prostovoljsko delo v skupinah in druženje s starostniki ter pridobitev uporabnih informacij za polno, aktivno in zdravo življenje. Dodana in dragocena vrednost je bilo seveda tudi medsebojno spoznavanje, druženje ter izmenjava prostovoljskih in življenjskih izkušenj.

Strokovna služba ZDSGS vsako leto poskrbi za drugačno in zanimivo spoznavanje in povezovanje. Letos je bila rdeča nit vlak, ki je simbolično povezal vse udeležence in jih popeljal od začetne postaje do zaključne vsebine (evalvacije) v petek.

Za začetno še bolj pozitivno naračnanost so poskrbeli utrinki vseh udeležencev na temo Kaj mi prostovoljsko delo v skupini pomeni (kaj dobim): druženje, pridobivanje izkušenj, zaupanje, dajanje in sprejemanje toplote, učenje, strpnost, zadovoljstvo, srčnost,

poslušanje – slišnost, povezanost, empatijo, veselje, ustvarjalnost, modrost, pogovor, uvid, radost, novo energijo, bogatenje duha ...

Sledilo je predavanje gospe Mihaele Perkovič Karadža s Sektorja kriminalistične policije PU Kranj. Odgovorila je na številna vprašanja, predloge in razmišljanja udeležencev. Predstavila je problematiko nasilja, izkušnje s terena, posebnosti nasilja nad starejšimi, sodelovanje z drugimi službami, predvsem s centri za socialno delo... V praksi se starostniki redko odločajo za prijavo povzročiteljev, ker so večinoma z njimi sorodstveno povezani in od njih odvisni. S tega vidika je naš program zelo pomemben, saj skupine starostnikom omogočajo varen prostor, širšo socialno mrežo, oporo in podporo. O problematiki nasilja je treba govoriti, ozaveščati ter spodbujati in živeti z ničelno toleranco do nasilja.

Po kosilu in krajšem odmoru smo nadaljevali naše potovanje, ki ga je vodila Mojca Šoštarko. Teoretično in praktično nam je predstavila področje Pomoči z umetnostjo, ki vključuje tudi plesno- gibalno terapijo. Ustvarjalni gib in ples sta vedno bolj v uporabi pri obravnavi raznovrstnih težav, tudi pri osebah z izkušnjo demence. Z različnimi vajami smo bolj zavestno občutili prisotnost, naredili vaje za notranjo moč in krepitev osebnega prostora ter krepitev povezav v možganih. Posebno slednje vaje so poskrbele za smeh, ker smo imeli probleme pri hkratnem





»striženju« z nogami in rokami, pa tudi s hkratnim tapkanjem po glavi in kroženjem roke po trebuhu ali pa z »ekranom«. Vaje, ki bodo uporabne tudi v naših skupinah, bomo še naprej pridno vadili!

Za posebno vzdušje v zaključku prvega dne sta v vodenem razgovoru poskrbeli gostja seminarja Desa Muck in voditeljica razgovora Radojka Hižman, urednica revije Prepletanja. Desa Muck je najbolj brana slovenska pisateljica, ki piše za otroke, mladino in odrasle. Igrala je v številnih filmih in gledaliških predstavah in vodila televizijske oddaje. Bila je nominirana za Slovenko leta in prejela številne nagrade. Odlikujeta jo žlahtni humor in sočutje, kar





je v razgovoru zelo dobro prišlo do izraza. Med drugim nam je zaupala svoja doživetja iz sveta pisateljice, igralka kot tudi mame in partnerice. Še posebej nam je v mislih ostalo njeno razmišljanje o starosti. Poudarila je, da se pravi zakladi človeškega duha začnejo nabirati z leti in starost vidi kot nagrado za življenjsko delo.

DrugidanjeSabinaRoženudeležencem z dinamičnim pristopom približala temo skupinske dinamike, pomen dodajanja moči vlogi voditelja kot tudi pomen skrbi za lastno počutje v vlogi voditelja skupine. Čeprav naše skupine niso terapevtske, ampak podporne, imajo vseeno nekaj terapevtskih (zdravilnih) učinkov, saj vsak tak odnos zdravi. V skupini so zadovoljene potrebe - smo slišani, spoštovani, vključeni, nekomu pomembni. Vloga vodje skupine je zelo pomembna in odgovorna, zato naj voditelj »udomači«
skrb zase. Ena od oblik podpore so intervizijske skupine pa tudi supervizija, hkrati pa lahko sami pri sebi razvijamo pozornost in skrb za svoje doživljanje. Naštetih je bilo tudi sedem dejavnosti za zdravo telo in psiho: spanje, šport, zbranost, čas zase, počitek, igra, povezovanje. Uporabna pri našem delu je tudi tehnika čustvenega osvobajanja (EFT), s pomočjo katere lahko premaknemo energije v našem telesu, da

se dejansko začnejo spreminjati vzorci v naših možganih, ki ohranjajo neželene navade, čustvene odzive ter omejujoč način razmišljanja.

Evalvacija nas je pripeljala do zaključka našega potovanja in mu dala piko na i. Udeleženci so po skupinah z ustvarjalnimi metodami evalvacije (figurice, tarča, karte Dixit, termometer počutja, risani simboli, naslovi knjig, pregovori...) podelili utrinke

o motivaciji za udeležbo, lastni aktivnosti, organizaciji, uporabnosti vsebin, počutju, uresničenih pričakovanjih ter predlogih za naprej.

Odlično organiziran seminar, odlična družba, povezanost med udeleženci, skrbno izbrane teme, dobra volja so glavni vtisi z dvodnevne družbe prostovoljcev iz različnih koncev Slovenije. Le kaj lahko pričakujemo v letu 2018?



Vtisi udeleženk in udeležencev

PAVLA, SKUPINA MURKA, MD ČEBELICA, RADOVLJICA:

Enkratno srečanje, prvič sem doživela tako prijetno, povezovalno srečanje skupin. Prijaznost sem doživljala na delavnicah in zunaj njih.

ČLANICE MD ČEBELICA, RADOVLJICA:

Všeč nam je bilo delo v skupinah in medsebojno druženje. Z vsakega seminarja grem bogatejša v svojo skupino.

NATAŠA, SKUPINA LILIJE, MD SVETILNIK, KOPER

Bilo je zelo poučno in uvida polno. Ob vsem učenju o tem, kako je pomembno, da smo sami s seboj zadovoljni in pomirjeni, ne smemo pozabiti, da to ne more biti ovira za pomoč drugim. Na le-

talu moramo masko s kisikom uporabiti najprej sami, vendar je treba nato pomagati tudi drugim. Tako ne bomo edini, ki bomo preživeli nesrečo letala.

ČLANICE SEMINARSKE SKUPINE SIRENE:

Iz srca se zahvaljujemo organizatorkam za odlično izpeljan seminar. Ta dva dneva sta nam prinesla veliko pozitivnega, veliko novega, predvsem pa iskreno povezanost in podporo. Hvala vam za trud, nasmeh, toplino in vse aktivnosti, s katerimi nas podpirate in nam pričarate pobeg iz »stresnega« vsakdana. Smo že prijavljeni na naslednji seminar.

JOŽE, SKUPINA ČEBELICE V SONČNEM DOMU, MDS DRAVA, MARIBOR:

Doživljal sem izredno sproščujoč odnos v skupini in spoznanje, da smo prostovoljci potrebni.

NADA, SKUPINA SONČNICE, MDS DRAVA, MARIBOR:

Navdihnilo me je sproščeno, prijateljsko in varno okolje, kjer sem lahko brez zadržkov izrazila svoje mnenje.



DEJAVNOST ZVEZE

TATJANA, SKUPINA ČEBELICE V DOMU POD GORCO, MDS DRAVA, MARIBOR:

Nova poznanstva, nove izkušnje in lep kraj za naše srečanje; vse to mi je polepšalo dneve, za kar sem hvaležna. Vse to bo oplemenitilo delo v moji skupini.

ANA, SKUPINA VIJOLICE, MDS DRAVA, MARIBOR:

Naše delo na seminarju je bilo vsebinsko raznoliko, tako kot vedno. Nova spoznanja se bodo povezala z dosedanjimi. Imeli smo dva čudovita dneva »skupnosti različnih teles, povezanih v energijo skupnosti«. Dobili smo pogum in spodbudo za naprej.

VESNA, MDS DRAVA, MARIBOR:

Kar prehitro je minilo. Bilo je razgibano, lepo. Najboljše pa je, da lahko znanje in pridobljene veščine udeležim takoj.

MILKA, SKUPINI STRAŽUN IN ANTON MARTIN SLOMŠEK, MDS DRAVA, MARIBOR:

Srečanje z Deso Muck, ki jo naravnost obožujem, saj sem prebrala vse, kar je do sedaj napisala, in druženje s sovoditeljicami sta me popolnoma navdušila. Bilo je krasno vzdušje in sijajno izbrane teme seminarja. Hvala vsem, ki so nam to omogočili, in še mnogo takih si želim.

DRAGICA, SKUPINA KOPRIVA V DOMU DANICE VOGRINEC TABOR, MDS DRAVA, MARIBOR:

Seminar me je fasciniral. Predavanja so bila zelo poučna, zanimiva in sproščujoča, tako da sem polna lepih vtisov in si želim, da bi še naprej imeli možnost prisostvovati na teh srečanjih. Želim si, da bo tudi v bodoče dovolj sredstev in sponzorjev za izvedbo seminarjev, saj je, žal, vse pogoje no s finančnimi sredstvi.

SEMINARSKA SKUPINA MAVRICA:

V njej smo se povezale prostovoljke iz vse Slovenije, iz Maribora - MDS Drava, Ljubljane - MD Tromostovje, Kranja - MD Z roko v roki in Izole - MD Svetilnik.

- na seminarju sem doživel vse za dušo pomembne stvari - mir, ljubezen, radost, ustvarjalnost
- osebna rast, nadgradnja znanja
- dober potek dela v skupini
- prijetno druženje, kot da se že dolgo poznamo in skupaj posedamo na hribčku, kjer sadimo trto in zbiramo prijatelje ter za konec zapojemo Kekčevo pesem.

Seminarska skupina - vlakec št. 2:

- preko smeha do uspeha
- potrditev, da je naše delo pomembno
- nasmejane in polne energije se vračamo v svoje kraje in skupine
- energija za nadaljnje delo
- preko znanja do spoznanja in priznanja.

TATJANA, MD Z ROKO V ROKI, KRANJ:

Bilo je poučno, uporabno in prelepo.

KAROLINA, SKUPINA V DOMU DANICE VOGRINEC TABOR, MDS DRAVA, MARIBOR

Ne vem, kako bi opisala vtise in dogodke, ki sem jih doživela ta dva dneva. Zame je bilo to srečanje hrana za dušo in telo. Znanje in seveda - veliko smeha. Tako čutim še danes. Energijo, ki me prevzema. Toliko prijetnih ljudi, vsak s svojo osebnostjo. Ki me bogati in navdušuje. To je bila priložnost, da srečam meni drage ljudi.

KAJ NAJ REČEM?

Iskrena hvala celotni ekipi za trud in za vso pozornost, ki nam jo vsem tako srčno nudite. Dobim nasvet ali pogovor, kadar ga potrebujem, pa naj gre za strokovno zadevo ali za kakšno lepo besedo. Vsem želim vse dobro in še naprej veliko uspeha pri delu.

IN ŠE LEPA MISEL:

Lepo je spoznati dobrega človeka. To je tako, kot bi dobila v roke kos kruha, ki ga je z ljubeznijo in trudom spekla moja mama. Ni je več med nami, vem pa, da ji je tam nekje lepo.



Sodelovanje ZDSGS

na 17. Festivalu za 3. življenjsko obdobje

 **Tatjana
Prašnikar,
Martina Slokar**

 **Iz arhiva
ZDSGS**

Program Skupine starih ljudi za samopomoč se je začel pred 30 leti in je odgovor na nove izzive v sedanjosti dolgoživih družbi. Starejšim ljudem omogoča, da ohranijo ali ustvarijo socialno mrežo, ki jim zagotavlja vključenost, varnost in sprejetost. V program je vsak teden v 489 skupinah vključenih 4352 članov in 807 prostovoljcev-voditeljev.

V sklopu letošnjega praznovanja 30-letnice programa Skupine starih ljudi za samopomoč je v Cankarjevem domu v Ljubljani 27. septembra potekala okrogla miza z naslovom Zadovoljevanje nematerialnih potreb s pogovorom v skupinah starih ljudi za samopomoč.

Na okrogli mizi so sodelovale: Zorica Škorc, predsednica ZDSGS; Martina Slokar, koordinatorka nacionalne mreže skupin v ZDSGS; Anica Miklič, predsednica MD Vesela jesen; Danijela Gutić, organizatorka lokalne mreže MD Tromostovje; moderirala jo je Tatjana Prašnikar Đuran.

Sodelujoče so predstavile razvoj in pomen delovanja skupin skozi tri desetletja. Zaključek je potekal v razmisleku o izzivih za program Skupine starih ljudi za samopomoč, ki jih narekuje prihodnost.

Moderatorka Tatjana Prašnikar, strokovna delavka ZDSGS:

Pozdravljeni, spoštovani obiskovalci današnje okrogle mize. Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije letos praznuje 30 let programa Skupine starih ljudi za samopomoč, na kar smo zelo ponosni. Namen današnje okrogle mize je predstaviti razvoj in pomen programa skozi tri desetletja in kako daje odgovor tudi novim izzivom sedanjosti dolgožive družbe.

Program Skupine starih ljudi za samopomoč je prvih pet let do leta 1992 deloval neformalno; leta 1992 je bilo ustanovljeno Združenje za socialno gerontologijo in gerontagogiko Slovenije kot enovito društvo, ki se je leta 2005 preoblikovalo v Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije.

Vprašanje za Martino Slokar, koordinatorko nacionalne mreže skupin starih ljudi za samopomoč in sekretarko ZDSGS,

ki je hkrati tudi sama že skoraj dve desetletji prostovoljka in voditeljica skupine:

Prosim za predstavitev, kako skupine delujejo in kakšen je prispevek programa oz. pogovora pri zadovoljevanju nematerialnih potreb v skupinah za samopomoč.

Martina Slokar: Za začetek naj povem, da različne evalvacije dokazujejo, da program povečuje socialno vključenost tako članov skupin kot voditeljev in jim omogoča kvalitetnejše zadovoljevanje nematerialnih potreb. Pogovor v skupinah ima pri tem pomembno vlogo. Večkrat smo sicer že doživeli, da so nekateri, ki programa niso poznali, izražali dvom o pomembnosti pogovora – kot da »le« pogovor ni dovolj, kot da program zato ni dovolj pomemben. Seveda se s tem ne strinjamo!

ZNAČILNOSTI NAŠIH SKUPIN IN PROGRAMA SO NASLEDNJE:

- Skupina starejših ljudi za samopomoč je skupina naključno zbranih posameznikov, ki se sčasoma preoblikuje v prijateljsko skupino.
- Vključi se lahko vsak človek, praviloma starejši od 65 let, ki si želi druženja, pogovora, povezovanja. Program je za uporabnika brezplačen.
- Srečanja so redno, enkrat na teden ob dogovorjenem času in na istem kraju, leta in desetletja dolgo, trajajo v povprečju uro in pol.
- Skupina je številčno omejena na 10 oseb, kar omogoča aktivno vključenost vseh članov skupine.
- Temeljna dejavnost v skupini je usmerjen pogovor, ki temelji na njihovih lastnih življenjskih izkušnjah in spoznanjih in ki omogoča postopno vzpostavljanje zaupanja.
- S programom se približamo uporabniku – srečanja skupin potekajo neposredno v okolju, kjer ljudje živijo (v krajevnih skupnostih, mestnih četrtih, vaseh....). Tako se tudi zmanjšuje potreba po dodatnem transportu, kar je za starejše velikokrat dodatna problemska situacija in posledično pomeni socialno izključenost.



- Program se izvaja prostovoljno in prostovoljsko in je umeščen v življenje posameznih lokalnih skupnosti. Poleg tega je tudi strokovno voden v kakovostnih lokalnih in nacionalni mreži.

NEKAJ Poudarkov o OBDOBJU STAROSTI:

- Starost je obdobje, ko prihaja do izgube življenjskih sopotnikov in vrstnikov, starejši človek pa praviloma teže vzpostavlja nove odnose z drugimi ljudmi.
- Sodobna družba s hitrim tempom življenja in vrednostmi pojmi, kot so mladost, lepota, učinkovitost, izloča stare ljudi, ki imajo redko priložnost za potrditev.
- Možnost izbire nam daje občutek svobode in tako je tudi v starosti. Hkrati je za starost značilno, da ima človek manj možnosti izbire pri sprejemanju odločitev v pomembnih življenjskih situacijah (npr. ob hudi bolezni, odvisnosti od drugih, izgubi ...).

VLOGA PROGRAMA, SKUPIN IN POGOVORA JE PRI ZADOVOLJEVANJU POTREB PO PRIPADNOSTI, POTRDI TVI, UČENJU, SVOBODI VELIKEGA POMENA:

- Pripadamo prijateljski skupini, v kateri se počutimo dobro, smo spoštovani in sprejeti. Eno temeljnih pravil v skupini je, da sprejemamo ljudi takšne, kot so, in jih ne poskušamo spreminjati.
- V pogovorih se starostnik spomni, kaj je v življenju dosegel, kaj dobrega naredil in kako lahko tudi v tem trenutku mlajšim generacijam ponudi različne izkušnje. Hkrati je vsak član v skupini enako pomemben, ne glede na pretekli poklic, dosežke, izobrazbo...
- Sproščeno vzdušje in varno okolje vzbujata radovednost in ustvarjalnost. V pogovoru o različnih zanimivih, aktualnih temah spoznavamo stališča drugih članov v skupini in oblikujemo lastna.
- V skupinah je prostor za pogovor o pomembnih življenjskih situacijah, odkrivanje smiselni možnosti ter raziskovanje, kakšno stališče zavzeti do sprememb.

Anica Miklič, dolgoletna prostovoljka v našem programu, soustanoviteljica Medgeneracijskega društva Vesela jesen, prva organizatorka lokalne mreže in sedaj

predsednica društva; prihajate iz Dolenjske, Trebnjega; bila ste tudi prva direktorica Centra za socialno delo Trebnje (ko so se ti šele ustanovljali).

Vprašanja za vas:

Na centru za socialno delo ste leta 1993 prepoznali program kot nekaj, kar ste želeli vpeljati v lokalno skupnost. Kdo ali kaj je bilo tisto, kar vas je prepričalo?

Kakšne so bile v 90. letih 20. stoletja razmere v sociali oz. družbi, kakšno je bilo takrat življenje starejše populacije, s katero ste se srečevali?

Anica Miklič: S programom Skupine starih ljudi za samopomoč smo na območju nekdanje Občine Trebnje pričeli leta 1993. Takrat sva se v Centru za socialno delo dve socialni delavki usposobili za voditeljico skupine starih ljudi za samopomoč in tega leta smo tudi ustanovili prvi skupini. Razlog za vključitev v usposabljanje je bilo poznavanje položaja starih ljudi na terenu. CSD Trebnje je manjši, podeželski CSD, in se je srečeval z ljudmi, ki so živeli sami in so bili osamljeni. Ker smo v tem obdobju imeli informacije o uspešno delujočih skupinah po različnih krajih Slovenije in ker se je ponudila možnost usposabljanja, smo se odločili za to obliko skrbi za stare.

Dve leti pozneje sta se v usposabljanje vključili še dve socialni delavki. Na Dolenjskem so ustanovile skupine tudi socialne delavke iz CSD Dolenjske in Posavja.

V Trebnjem je to potrebo pozneje začutil tudi DSO Trebnje, ki je prve skupine ustanovil leta 2002. Leta 2007 so se domaške in zunanje skupine združile v Medgeneracijsko društvo Vesela jesen. Sama vodim skupino že 24 let - v njej se dobro počutim in je postala način mojega življenja.

»Starost prinaša izzive, ki pa jih najlažje premagamo tako, da ne pozabimo živeti. Nikoli nismo prestari, da si ne bi postavili še kakšnega cilja ali da ne bi sanjali svojih sanj. Živeti življenje in ne dovoliti, da bi življenje živelo vas.« To so misli predsednice Zorice Škorc, ki jih je delila s 1200-glavo množico ob Slavnostni akademiji 30-letnice programa, 1. junija letos v Celju.

Zorica Škorc, vi ste prevzeli predsedovanje ZDSGS leta 2013 in to pomembno funkcijo opravljate kot prostovoljka. Imate bogate delovne izkušnje in ste delovno aktivna upokojenka. Zanima me vaše razmišljanje ob vprašanju, ki izziva – in ga je na slavnostni akademiji izrekla dr. Sanela Banović: »Kdaj je skrb za lastno

psihično zdravje postala luksuz?»

Kako bi vi na to vprašanje odgovorili, ali res gre za luksuz – so naše skupine luksuz? Kaj je po vašem mnenju tisto, kar ohranja program aktualen in živ tudi po 30 letih? Kakšno vlogo imajo pri tem prostovoljci in stroka socialnega dela?

Zorica Škorc: Dr. Sanela Banović je lepo povedala, da želi zadovoljne paciente in ne samo zdrave. Medicina je zelo napredovala in marsikatero bolezen že znajo pozdraviti. Je pa nekaj, česar se ne da. To je povezanost srca in uma. To pa se dogaja v naših skupinah. Starejši se povezujejo v skupine, širijo svojo socialno mrežo, lahko tudi "pojamrajo", razbremenijo svojo dušo in zadovoljni odidejo domov. Glede na dolgoživost družbe pri nas in v Evropi pa se jasno kaže, da bo treba za psihično zdravje prebivalstva veliko bolj poskrbeti. Mi to počnemo že trideset let in smo dokaz, da ne gre za noben luksuz, da gre za vse večjo potrebo poskrbeti za starejše. Nikoli ne smemo pozabiti, da so ti ljudje družbi dali veliko in da jih ne smemo prezreti. Nis(m)o noben strošek družbe! V današnjem času mnogi starejši pomagajo svojim otrokom, varujejo vnučke in tudi tako dajo svoj dodatni prispevek družbi. LUKSUZ – NIKAKOR!

Glede vloge prostovoljcev in stroke socialnega dela pri delovanju in ohranjanju programa pa razmišljam takole - že v samem vprašanju je odgovor. Stroka socialnega dela in predvsem armada prostovoljcev sta pogoj, da je naš program živ že trideset let. Predvsem usposobljeni prostovoljci, ki se skozi celoten proces izobražujejo in sledijo vsem potrebam, ki se pokažejo pri delovanju skupin. Zato se v Zvezi zavedamo dragocenosti, ki jo imamo. Naši prostovoljci in uporabniki v skupinah so tisto, kar našim strokovnim delavkam daje polet in elan za delo. Trideset let je za program lepa starost, imamo pa še veliko načrtov in si želimo in upamo, da bo naš program živel še naslednjih trideset let!

Za obdobje zadnjih nekaj let je značilno, da je nastalo ogromno novih organizacij, ki delujejo na področju skrbi za starejšo populacijo. Nekako zelo moderno v tem sodobnem času je projektno delo, ki pa je običajno že po svoji naravi kratkega roka ... Program SSLS je star že 30 let, a očitno še vedno aktualen.

Danijela Gutić, tudi vi ste prostovoljka v programu, voditeljica skupine starih ljudi za samopomoč in organizatorka lokalne mreže

v MD Tromostovje in njegova soustanoviteljica; v letu 2016 ste diplomirali na Fakulteti za socialno delo; naslov diplomske naloge je *Skupine starih ljudi za samopomoč v skupnosti z vidika uporabnic*.

Sedaj nam lahko »iz prve roke«, saj ste imeli intervjuje s starejšimi osebami, ki se tedensko vključujejo v program, poveste, kakšen pomen imajo skupine starih ljudi za samopomoč, zakaj člani redno tedensko prihajajo v skupino? Se pri njih zgodijo kakšne spremembe zaradi vključenosti v program?

Danijela Gutič: Ugotovitve o pomenu skupin starih ljudi za samopomoč so bile:

- člani čutijo potrebo po udeležbi, ker je skupina varen prostor za izražanje stisk;
- v skupinah vlada vzdušje sprejemanja, odprtosti, spoštljivega poslušanja in zaupanja;
- v skupini se naučimo, da imamo lahko različna mnenja in da nas to ne razdružuje;
- skupine so vir socialne opore, vzpostavi se se odnosi kot v neke vrste nadomestni družini, člani imajo občutek pripadnosti, kar je še posebej pomembno za ljudi, ki so osamljeni ali nimajo veliko svojcev;
- v skupini članice doživljajo občutek zadovoljstva, ki je povezan s pričakovanjem srečanja vsak teden posebej;
- v skupinah vlada visoka stopnja zaupanja; lahko smo iskreni, ker vemo, da bomo slišani in sprejeti;
- v skupinah si člani podelijo strategije za spoprijemanje z izzivi staranja; lažje sprejemajo starost;
- skupina prinese novo bogastvo v življenje posameznika: različne uvide, informacije, izkušnje, nasvete, različna mnenja in člani cenijo raznolikost mnenj;
- skupine močno pripomorejo k lažjemu prebolevanju izgub in k izboljševanju psihičnega zdravja starih ljudi.

Intervjuji s članicami skupin so poudarili naslednje spremembe:

- člani imajo več energije, v povprečju se jim izboljša splošno razpoloženje (manjša nihanja v čustvovanju), prevladujeta občutek izpolnjenosti in dobro razpoloženje v njihovem vsakdanjiku;
- člani skupine se navežejo drug na drugega; občutek, da imajo okoli sebe prijateljski krog ljudi, deluje blagodejno;
- člani in voditelji razvijamo kulturo poslušanja in pogovora;
- od drugih članov dobijo različne poglede



na različne izzive, kar okrepi občutek, da se lažje spoprijemajo s težavami;

- izboljša se osebna urejenost, želja po aktivnosti, samodisciplina, samomotivacija za redno udeležbo na srečanjih;
- člani razvijajo veščine za ravnanje v medsebojnih odnosih, ki jih prenašajo tudi na odnose zunaj skupine;
- člani skupin so drug drugemu vzor, kako ohraniti psihično in fizično zdravje.

Ob zaključku še vprašanje za vse: »Kje vidite izzive za program Skupine starih ljudi za samopomoč v prihodnosti?«

Martina Slokar: Znotraj naše Zveze in programa bi poudarila predvsem prilagoditev spremembam, ki jih opažamo v zadnjih letih. To so spremenjena starostna struktura uporabnikov programa - skoraj 60 % uporabnikov je starejših od 80 let in večinoma so njihove zdravstvene, fizične, materialne in socialne zmožnosti še bolj okrnjene kot pri osebah, starih 65+; spremenjena pa je tudi struktura prostovoljcev, saj se za prostovoljsko delo odloča več ljudi izven stroke socialnega dela. Izziv za strokovne službe ZDSGS je oblikovanje različnih vrst podpore za kvalitetno prostovoljsko delo v lokalnih okoljih. Kot zunanji izziv pa se mi pojavlja vprašanje, kako v tej dobi kratkotrajnih, modernih, instantnih projektov ostati/prodreti z našimi izkušnjami, da pogovor JE nekaj pomembnega in da obstajajo (tudi) starejši, ki si želijo »le« pogovora/poslušanja in ne neke stalne aktivacije...

Anica Miklič: Na lokalni ravni, v našem društvu bomo delovali v dveh smereh, in sicer bomo vlagali v kvaliteto obstoječih skupin na ta način, da bomo pridobivali

nove voditelje. Predvsem bo treba za nove voditelje in tudi člane vključevati mlajše upokoјence. Vso pozornost bo treba nameniti strokovnemu izpopolnjevanju, kjer bomo še naprej sodelovali z Zvezo, in si prizadevati za pripadnost programu. Druga smer pa je širitev mreže zunanjih skupin na območja, kjer skupin še ni. Pri tem je v smislu dopolnjevanja pomembno tudi sodelovanje z drugimi organizacijami in društvi.

Zorica Škorec: Menim, da je pomembno širši javnosti, predvsem pa vsem oblikovalcem politik poslati jasno sporočilo, da je naš program ravno tako dolgoživ, kot je dolgoživa družba. Treba je spremeniti politiko. Imejte v mislih svojo družino, kako bi sami želeli, da bi bilo poskrbljeno za vašega najbližjega. In vsi pravi odgovori bodo na dlani. Nikoli tudi ne smemo pozabiti, da so starejši ljudje družbi dali že veliko in še dajejo, da ne smejo biti prezrti in da nis(m)o noben strošek družbe!

Danijela Gutič: Kot izzive za prihodnost vidim prilagajanje novim generacijam 65+, vlaganje v znanje voditeljev, člani namreč visoko cenijo vlogo voditeljev in imajo do njih tudi visoka pričakovanja. Pomembno je tudi vključevanje moških v skupine ter razmislek o tem, kako bi še bolj povezali starejšo in mlajšo generacijo.

V zaključni misli pa bi poudarila pomen skupin, ki so kot majhni otočki znotraj družbe, kjer lahko vzpostavljamo in živimo odnose, kakršne si želimo, in gojimo vrednote, ki so nam lastne (solidarnost, podpora, vzajemnost, sprejemanje). Vendar pa otočki niso osamljeni sredi oceana, ampak je pomembno, da najdemo pot in mostove do družbe, v katero bomo vnesli kvalitete, ki jih v skupinah gojimo.

Medgeneracijsko društvo Lučka, Koroška

Medgeneracijski tabor Fiesa 2017

 **Danica Gašper**

 **člani društva**

Letos so se naše skupine že tretjič odločile, da preživijo nekaj časa skupaj na morju. Tokrat smo bili najštevilčnejši, kar šestnajst naših članov se je prijavilo. Zato smo voditeljice potrebovale temeljite priprave, ki so se pričele že vsaj dva meseca pred dejanskim taborom, ki smo ga poimenovali Aktivne počitnice za starejše.

Gospe Darji Crnjac se moramo zahvaliti za predlog, da pridemo v počitniški dom Fiesa teden prej, kot smo planirali. In

ravno na predlagani termin od 28. 8. do 1. 9. 2017 smo imeli idealno vreme za izpeljavo planiranih dejavnosti, ki so vključevale jutranjo telovadbo na terasi s pogledom na morje in sončni vzhod, dopoldanske izlete na različne, dan prej izbrane lokacije po bližnjem slovenskem Primorju vključno s kopanjem, počitek po kosilu in popoldan sprehod do obale (ali vožnjo za tiste, ki težje hodijo) v Fiesi ter sončenje, kopanje in vse, kar pač spada k dopustu na morju, ampak vendarle mogoče za kanček drugače. Treba je bilo gledati tudi na druge, ki so bili tam s tabo, in ne le nase. Ali te mogoče potrebujejo, ali potrebujejo tvojo roko pri hoji v morje in iz njega, ali znajo plavati ali ne, ali imajo prostor, da se kam namestijo in počivajo, ali se zabavajo, so zadovoljni,



ali se ni kdo izgubil... Hkrati pa smo bili vsi očarani od našega prelepega slovenskega Primorja, čudovitega vremena, krasne družbe pravih prijateljev in prijateljic, ki se znajo pogovarjati, si prisluhniti, si pomagati in gledati drug na drugega ter se seveda zabavati in si privoščiti kakšno dobro kepico sladoleda ali ravno prav ohlajeno pijačo v prijetni naravni senci primorskih dreves.

Seveda ni nikoli vse idealno in sredi tedna so se našli takšni, ki s prejšnji dan izbrano lokacijo izleta niso bili tako zadovoljni kot s tisto dan prej, in je to povzročilo nepotrebne pripombe, ki so zahtevale jasno sporočilo, in zopet je bilo vse, kot mora biti, ter skupinskemu razpoloženju primerno.

Po večerih smo utrujeni posedeli in obdelali kakšno zanimivo pogovorno temo, ki so jo vodile voditeljice, ustvarjali in barvali mandale pod vodstvom Irene Prapotnik ter zadnji večer podoživeli ves čudoviti teden, ki je minil, kot bi pihnil, saj je bil poln aktivnosti, izletov, kopanja, druženja, pogovorov, telovadbe, smeha in lepih misli, zahval in pohval vsem, ki so si jih zaslužili, pa tudi praznovanje rojstnega dneva ni manjkalo.

Zadnji večer pred odhodom domov smo voditeljice razdelile spominke in priznanja za udeležbo na taboru z lepo mislijo o prijateljstvu, ki jo moramo podeliti tudi z vami.

*Prijateljstvo razveseljuje
kot sončni žarek,
Očaruje kot dobra zgodba,
Navdihuje kot pogumen voditelj,
Povezuje kot zlata veriga,
Vodi kot nebeški privid.
(Newell D.Hillis)*

Za konec čudovitega večera smo se pogovorili, kaj nam je bilo v tem tednu všeč in kaj ne. Zatem pa smo vsi skupaj peli, dokler nismo onemogli in odšli na zasluženi počitek ter naslednji dan polni lepih spominov nazaj proti Koroški in domu.

Hvala vsem, ki ste bili z nami.

Brez vas vseh teh lepih spominov ne bi bilo.

Prav tako hvala Občini Slovenj Gradec in Centru za socialno delo Slovenj Gradec, ki so nam finančno ali s popusti omogočili naše počitnice na morju v okviru skupin za starejše za samopomoč: Sreča z voditeljico Ireno Prapotnik, Jesen z voditeljico Olgo Detela in Danico Pušnik ter Vrtnica z voditeljico Danico Gašper.



Medgeneracijsko društvo Drava, Maribor

Enodnevno medgeneracijsko srečanje s sprehodom skozi mestni park

 **Blanka Kositer**
 **MDS Drava**

V torek, 3. oktobra 2017, je v okviru Medgeneracijskega društva Drava potekalo enodnevno srečanje voditeljev, članov skupin Društva ter dijakov Biotehniške šole iz Maribora. Družili smo se v mestnem parku v Mariboru in v restavraciji Park.

Tega dne smo se dopoldne ob 9. uri zbrali v restavraciji Park, ki je tik ob mestnem parku. Udeležba je bila številčna: od skupno 103 udeležencev je bilo 62 predstavnikov starejše generacije (članov zunanjih in domskih skupin), 28 predstavnikov srednje generacije (voditeljev skupin) in 13 predstavnikov mlajše generacije (dijakov Biotehniške šole).

Po začetnem druženju in prijetnem klepetu ob kavici smo odšli na sprehod po parku, ki mu je že rahlo jesensko obarvano listje mogočnih dreves dajalo svojstven čar. Izkušeni turistični vodniki so nas v petih skupinah, v katerih smo bile pomešane vse generacije, slikovito popeljali skozi

zgodovino in znamenitosti parka in njegove okolice.

Pogovor, ki se je razvil med sprehodom, je nanese na veliko stvari. Pri starejših so se spontano obujali spomini iz mladosti. To so bile predvsem dogodivščine v parku, prve ljubezni in poznanstva ter sprehodi po promenadi, ki ima v današnjem času novo »moderno« podobo. Pripovedovanje starejših je dopolnjevala iskrivost in duhovitost mlajše generacije, ki je ob tem nizala dogodke s svoje perspektive iz današnjega časa.

Razpoloženje je bilo enkratno. Tudi dežne kaplje, ki so se prikradle skozi oblake, ga niso mogle pokvariti. Ob tako prijetnem kramljanju nam je čas, ki je bil namenjen sprehodu, hitro minil.

Po sprehodu smo se vrnili v restavracijo ob parku, kjer nas je že čakalo slastno kosilo.

Ko smo se okrepčali, smo program nadaljevali še z eno aktivnostjo, in sicer s pogovorom na temo Življenje na drevesu, ob drevesu in pod drevesom, ter izdelavo plakata z lepljenjem listov na drevesa, ki so bila na plakatu že prej pripravljena. Prisotni smo se razdelili v 10 medgeneracijsko mešanih skupin. Pogovor pa so vodili voditelji.

Vsak udeleženec v skupini je na list, ki je pripadal drevesu na plakatu, zapisal svoje ime in ga zalepil na plakat, povedal še kaj o sebi in se vključil v pogovor na predlagano temo, ki je bila tudi rdeča nit srečanja z naslovom Drevo se na drevo naslanja, človek na človeka.



Dobro okrepčani in nadihani svežega zraka smo s polno energije sodelovali pri pripravljeni aktivnosti. Nastali so krasni izdelki s pregovori in slogani.

Ob zaključku srečanja je bilo velikokrat izrečeno »bilo nam je lepo«, »čudovito je bilo obujati spomine«, »druženje je bilo prijetno«, »še si želimo podobnih dogodkov«..., kar potrjuje, da take oblike druženja zelo pozitivno vplivajo na ljudi, saj večina ob tem pozabi na hiter vsakdanji tempo življenja, skrbi, delo, bolezen.

Tudi dijakinje in dijaki so povedali, da so slišali veliko zanimivega in da jim je bilo druženje s starejšimi nova, zelo prijetna življenjska izkušnja.

Ura slovesa se je hitro približala. Nasmehi na obrazih, iskrice v očeh in topli stiski rok so povedali, da odhajamo domov zadovoljni in z lepimi spomini ter z željo, da se ponovno srečamo.



MARIBORSKI PARK



Vir:

<https://maribor-pohorje.si>
<https://sl.wikipedia.org/wiki/Maribor>

Mariborski park leži severno od starega mestnega jedra v Mariboru. Danes obsega celotni park območje okrog 54 ha.

Zasnova parka ima srednjeveško osnovo, ki je nastala na severnem zgornjem robu ob gozdnem zaledju. Oblikovali so jo trije ribniki in struga, obdana s kostanjem in orehovim drevoredom, ki je dovajala vodo v obrambni jarek. Jarek so kasneje zasuli, vodo pa speljali v strugo potoka, na katerem so v spodnjem delu uredili manjši ribnik. Po načrtih arhitekta dr. Feldbacherja so leta 1879 park dokončno uredili. Parkovna zasnova je razdeljena v več delov: Mestni park, Kalvarija, Trije ribniki, Piramida.

Zasnovo oblikuje poudarjen osrednji del z drevoredom in cvetlično gredo ovalne oblike v sredini, ter omrežje slobodno oblikovanih poti, med katerimi so jase. Parkovno drevje raste v skupinah po tratnih površinah, ob njihovem robu ter ob poteh.

DREVJE V PARKU

V parku raste okoli 100 vrst domačih in tujih listavcev ter veliko iglavcev. Na južnih pobočjih Kalvarije in Piramide raste

vinska trta, drugod pa so parkovne površine. Posebnost mariborskega parka je osamljeno drevo v bližini paviljona.

Leta 1998 je bilo ob 100-letnici mariborskega olimpijca Leona Štuklja v parku posajenih 100 novih dreves.

ZGODOVINA PARKA

19. julija 1871 je mestna občina kupila večji del zemljišča (stari park, desno od promenade) od grofa Ferdinanda Brandisa. Mestni park je leta 1872 začelo urejati mariborsko Olepševalno društvo, predhodnik Hortikulturnega društva Maribor. Na območju srednjeveških ribnikov za napajanje vodnega jarka ob mestnem obzidju in drevoredu kostanjev, ki je povezoval mestni grad in marof barona Twickla, so najprej uredili zahodni del parka, zemljišče za zasaditev vzhodnega dela pa so morali najprej izsušiti. Konec 19. stoletja so zasadili Tomšičev in Kamniški drevored. Po prvi svetovni vojni so pred velikim ribnikom zgradili paviljon s čolnarno, garderobami in teraso.

MESTNI AKVARIJ V MARIBORU

Objekt, ki je sedaj mestni akvarij, je bil zgrajen v začetku dvajsetih let prejšnjega stoletja kot kavarna, že 57 let pa akvarij v mestnem parku predstavlja že skoraj njegov zaščitni znak. Med Mariborčani in turisti je zelo priljubljen, zanimiv je za otroke kot tudi za odrasle in je eden izmed najbolj znanih akvarijev in terarijev v južni in srednji Evropi. Uvrščen je v vse registre pomembnih evropskih in svetovnih akvarijev in živalskih vrtov. Akvarij-terarij velja za enega najlepših v širšem prostoru.

MEDGENERACIJSKI TABORI

TRIJE RIBNIKI

Skozi mestni park in ob njem vodita med Mestnim vrhom (348m) in Piramido (386 m) cesti do Treh ribnikov. V preteklosti so bili ribniki vodni rezervat, iz katerega se je po potrebi napajal mestni obrambni jarek, pozneje so postali cilj popoldanskih sprehodov. Najnovejša ureditev okolice Treh ribnikov je povezala Mestni park in gričevnato pokrajino Slovenskih goric.

ROŽNI GRIČ

Posebnost parka je tudi umetno navoženi Rožni grič z dvema litoželeznima stebroma, ki sta ostanek mestne oljne ulične razsvetljave.

PROMENADA

Skozi park vodi sprehajalce široka promenada, ki je bila prvič osvetljena leta 1926. Načrte za njeno ureditev je v petdesetih letih izdelal arhitekt Ljubo Humek. V osemdesetih letih so jo podaljšali vse do zgornjega ribnika. Sprehajališče ob ribnikih so uredili po idejah arhitekta Boruta Pečenka, arhitekta Toma Pirkmajerja,



magistra Nika Stareta ter Jožeta Požauka. Omenjeni so leta 1986 prejeli Plečnikovo nagrado. Tako je bil izdelan načrt krajinske ureditve tudi za ožje območje Treh ribnikov. Leta 1981 je bilo to okolje ure-

jeno, s čimer so se izredno povečale parkovne površine.

Park krasijo tudi skulpture in fontane. V manjšem delu parka je urejeno otroško igrišče.



Medgeneracijsko društvo Tromostovje, Ljubljana

S skupnim delom lahko dosežemo stvari, ki jih kot posamezniki ne bi mogli

**Tatjana Fireder
Bučalič**

**arhiv DSO
Ljubljana Šiška**

Letos sem se skoraj po naključju znašla v skupini osemdesetletnikov Doma starejših občanov Šiška. Kot voditeljica vodim skupino starih ljudi za samopomoč oziroma pogovorno skupino, kot jo imenujem v vsakdanjem govoru, ki šteje čez 10 članov. Skupina deluje v sklopu Medgeneracijskega društva Tromostovje, ki je povezano v Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije (beseda gerontologija izvira iz grške besede geron – star človek in označuje vedo, ki z biološkega in sociološkega vidika raziskuje staranje). Dobivamo se ob torkih ob 16. uri v dvorani Marjana in si izmenjujemo ideje in znanja. Rdečo nit, ki prepleta vsa naša srečanja, sestavljajo pozitivnost, povezanost in odkritost.

V skupini sem želela pokazati, da mi je mar za vse, ki jo obiskujejo, da se tam dobro počutijo in da jim lahko ponudim informacije, ki so pomembne za starejše. Pogovorne teme so bile domska problematika, moj kraj, o valentinovem, pus-

tu, prijateljstvu, veselju, pogovorih, o knjigi Milene Miklavčič Ogenj, rit in kače niso za igrače, o barvah, hrani, druženju itd.

Prednost skupine za samopomoč je v medsebojni podpori, razvijanju samozavesti, učenju spretnosti in izmenjavi znanj. Všeč mi je bilo, kako si gospe med seboj pomagajo. Prednost pa je tudi v tem, da s skupnim delom lahko dosežemo stvari, ki jih kot posamezniki ne bi mogli. Sama skupina se je povezala in zelo dobro sodelujemo. Delo v njej se mi zdi zelo zabavno.

Najbolj sem si zapomnila srečanja, na katerem smo se pogovarjali o glasbi. Petje ljudi poveže, zbliža in ustvari občutek domačnosti in prazničnosti, pri tem pa ni pomembno, koliko je kdo dober pevec. Pesem Dan ljubezni skupine Pepel in kri je bila vrhunec srečanja: Svet živi za dan ljubezni, dan, ki da ti vse in vse ti vzame. Tega nikdar ne veš... Vse smo imele solzne oči, ker so bile pesmi tako lepe.

Zanimivo srečanje je bilo tudi, ko smo povabile v skupino najstarejšo iz Doma starejših občanov Šiška, gospo, ki jih šteje 103 leta. Z velikim spoštovanjem in navdušenjem smo prisluhnili vsemu, kar nam je zaupala o svojem življenju.

Bistvo vsega se mi zdi, da ni pomembno, kako stari se počutimo, temveč kakšne občutke nam zbuja starost ali dejstvo, da nismo več mladi. Sreče nam ni treba iskati nekje zunaj sebe, ampak v nas samih.



Medgeneracijsko društvo Tromostovje, Ljubljana

Letos že 4. srečanje skupin Medgeneracijskega društva Tromostovje

 **Mojca Šoštarko**

 **Gordana
Mavrič Trobec**

Članice in člani, voditelji in voditeljice pogovornih skupin društva Tromostovje smo se 20. novembra 2017 zbrali v prijetnem okolju doma na Bokalcih (enote DSO Ljubljana Vič-Rudnik), da bi z druženjem obeležili četrto obletnico društva.

Že pred začetkom pestrega zabavnega in kulturnega programa smo z žrebanjem številke sedežev omogočili, da so se člani in članice različnih skupin kar najbolj pomešali med seboj in tako dobili priložnost poklepetati s kom, ki ga še ne poznajo.

Raznoliki program so v hitrem ritmu odprle članice bokalskega žoga benda Mambo Kiks in poskrbele, da smo dobro razpoloženi sledili vsem naslednjih izvajalcem. Miri Plešec s harmoniko ter Mariji Tome in Cirilu Debeljaku v duetu citer in tamburice smo pritegnili s ploskanjem in petjem, najpogumnejši med nami pa je tudi zaplesal. Mira in Marija sta poželi še dodat-

en aplavz, ko smo izvedeli, da sta vsaka svoj inštrument začeli igrati šele krepko po šestdesetem letu. Veseli smo bili tudi »Puhovk«, ženskega pevskega zbora, ki deluje v okviru Dnevnega centra aktivnosti za starejše na Puhovi za Bežigradom.

Našega srečanja se je udeležila tudi mag. Melita Zorec, direktorica DSO. V spodbudnem pozdravnem govoru nas je povabila, naj se naslednje leto spet zberemo na Bokalcih. O namenu in ciljih Medgeneracijskega društva Tromostovje je spregovorila naša predsednica Janja Žlogar Piano, v nadaljevanju pa je sledila predstavitev posameznih skupin, tudi dveh najnovejših – skupine Macesen, ki deluje v domu na Koleziji, in skupine iz DSO Šiška. Kot vsa leta doslej je za odlično povezovanje in vzpodbujanje skrbela Anja Žitnik, dama z »mašnico«!

Z velikim zanimanjem smo si ogledali tudi projekcijo fotografij s prejšnjih srečanj, letošnjega obiska ljubljanskega živalskega vrta, udeležbe na slavnostni akademiji ob 30-letnici programa Skupine starih ljudi za samopomoč Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije v Celju, ogleda Muzeja južne železnice v Šentjurju ter z nekajdnevnega medgeneracijskega tabora v Laškem lani in letos.

Po pogostitvi ob koncu druženja (hvala, Spar Slovenija, d.o.o., enota Vrhovci), smo se razšli z obljubo, da se spet vidimo ob letu osorej.



Dom Janka Škrabana, Beltinci

Novorojena skupina Mavrica v Domu Janka Škrabana, Beltinci

Petra VÖRÖŠ

Mario Šilec

V prvi vrsti sem hvaležna, da sem dobila priložnost vključiti se v usposabljanje in izobraževanje za voditelja skupine starih ljudi za samopomoč. Z veseljem sem zapisala nekaj stavkov, kako se je v okviru tega v našem domu rodila nova pogovorna skupina, ki smo ji skupaj nadelili ime Mavrica.

Kot je znano, je med usposabljanjem zaželeno, da vsak udeleženec ustanovi svojo skupino starih ljudi za samopomoč v svojem kraju. Sprva smo se neredki na usposabljanju pomaknili kar nazaj v razmišljanju, »kako bo pa to meni uspelo«. Pa je res uspelo! Z dobro voljo, interesom in veliko naklonjenosti do starih ljudi sva letošnjega junija skupaj s sovoditeljico ustanovili skupino Mavrica. Po tem, ko sem sodelavki predstavila in ponudila, če bi skočila z mano v »tande-

mu«, se je začela najina skupna pot. Začeli sva iskati potencialne člane za najino skupino. Po predhodnem telefonskem pogovoru sva se povabili na dom k zunanjim članom, jim zadevo predstavili in jih obenem osebno povabili. Prav tako sva povabili domske stanovalce osebno vsakega posebej, vse s primernim napisanim vabilom.

Preden človek zakoraka v tovrstno srečevanje s starim človekom, težko pove, kaj vse ob tem doživi. Iz svoje kratke izkušnje, ki jo imam kot voditeljica skupine, lahko povem, da je vodenje skupine starih ljudi za samopomoč vzajemen proces, kjer vsi dajemo in prav tako sprejemamo. In tako dosežemo opolnomočenje obeh strani.

Člani Mavrice tako počasi in previdno stopamo skozi naša skupna srečanja, ki se zgodijo vsak torek na istem kraju ob isti uri. Skrbno izbiramo teme, ki so vsem znane in splošne. Ker se radi pošalimo, a hkrati mislimo zelo resno, da smo še premladi, da bi se pogovarjali o osebnih in občutljivih stvareh.

Tako je naša skupina Mavrica zunanja skupina in peta v Domu Janka Škrabana in glede na število stanovalcev smo na to še posebno ponosni.



Dom starejših občanov Radenci - DOSOR

Prijateljska skupina Fortuna ne jenja

 **Filip
Matko Ficko**

Po praznovanju svojega rojstnega dne v šestem mesecu tega leta (skupina je bila ustanovljena 5. junija 2013) so članice in člani prijateljske skupine Fortuna v Dosorju odšli na počitnice julija in avgusta ter jeseni 2017 krenili v peto leto svojega aktivnega delovanja.

Čeprav je njihov dan srečanj sreda, so se pod vodstvom voditeljice Marije Erveš zbrali že prvi ponedeljek v devetem mesecu, 4. septembra. Razlog za to je bil posebe: v Dosor je v okviru prireditve Dosorjeve vetrnice prišla v goste dalmatinska klapa Fortuna iz Šibenika. Torej niso želeli zamuditi srečanja s člani istoimenske glasbene skupine (pevka Ivana Tomić ob pevcih in glasbenikih Emiliju Miletiću, Dušku Stričiću in Branetu Lasanu) in po koncertu so se z gosti za spomin tudi fotografirali.

Redna srečanja skupine potekajo ob sredah v prostorih Delovne terapije, a so se na prvem jesenskem srečanju zbrali v Dosorjevi kavarnici Traminček. Ugotovili

so, da so pred poletjem, torej v času od januarja do poletnih počitnic (do konca junija) opravili 32 srečanj, na njih pa skupaj prebili kar 48 ur. Bilo je opravljenih 20 rednih srečanj ob sredah, ko so bili na programu pogovori o praznikih in praznovanjih, običajih in navadah, praznovanja rojstnih dni članic in članov skupine, družabne igre ali občasno tudi kakšno predavanje. Toda poleg tega je bilo opravljenih še 12 dodatnih srečanj, ne ravno ob sredah. V Dosorju so se udeležili Valentinovega plesa, pustnega rajanja ter plesa ob dnevu žena; obiskali so sejem Medical v Gornji Radgoni, bili na prireditvi ob dnevu upora proti okupatorju (27. april) v Radencih; na Petanjcih v Občini Tišina na dnevu spominov in tovarštva (razstava Naši zakladi: Zatočišče pregnancev); na izletu v Lendavi (ogled likovne razstave in stolpa Vinarium); na otvoritvi likovne razstave v Spominski hiši Šaruga na Meleh pri Gornji Radgoni ter obiskali člane, ki se iz zdravstvenih razlogov niso mogli udeleževati srečanj skupine. Na predlog prijateljske skupine Fortuna je vsak torek popoldne v Dosorju druženje ob taroku, ne manjkajo pa člani Fortune na tradicionalnih seniorskih večerih vsak tretji četrtek v mesecu.

Na prvem jesenskem srečanju so za rojstni dan zapeli članu skupine Jožetu in mu predali skromno darilce; za ponovno srečanje so se dogovorili še v istem tednu, v soboto (9. septembra), da se na brezplačno vožnjo po Občini Radenci popeljejo s turističnim vlakcem.



Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet, Domžale

Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet je gostovalo na Razgledih z Vrha

➡
**Maksimiljana
Mali**

📷
iz arhiva društva

19. septembra letos so se prostovoljci Medgeneracijskega društva Jesenski cvet izobraževali na čudoviti lokaciji ekološke domačije Plahutnik, v njihovem večnamenskem turističnem objektu Razgledi z Vrha na Korenu v občini Lukovica. Zbralo se nas je preko 20, gostile pa so nas domačinke s Korena. Ob tej priliki smo spoznali tudi vas Koreno in njeno zgodovino. Sedanji utrip vasi Koreno nam je predstavila gospa Pavla Pirnat, ganljivo zgodbo o požigu vasi v letu 1942 in izgnanstvu v tujino pa nam je povedala gospa Betka Močnik.

V Korenu deluje ena izmed skupin starih za samopomoč, ki si je nadela naslov Korenine. Korenine zato, ker so iz Korena in ker so trdne in čile kot korenine. Njeni voditeljici sta ga. Pavla Pirnat in ga. Mimi Jurjevec. V skupini se srečujejo predvsem starejši, občasno pa se jim pridružijo tudi mladi, predvsem vnuki, ki popestrijo njihovo druženje. Na vsakotredenskem srečanju se pogovarjajo, igrajo družabne igre, praznujejo rojstne dneve in se zabavajo s ciljem, da si popestrijo jesen življenja. Tako poskrbijo, da starejši niso osamljeni in da je kvaliteta njihovega življenja boljša. Skrbijo tudi za medgeneracijsko sodelovanje in razumevanje med starejšimi in mladimi.

Korenine so sicer ena izmed skupin Medgeneracijskega društva Jesenski cvet, ki deluje v Domžalah, Lukovici, Mengšu, Trzinu, Moravčah in v Kamniku. V Domžalah jih je 13, po ena v Moravčah in Trzinu, 2 v Mengšu in 5 v Kamniku in okolici. V občini Lukovica so Korenine žal edina takšna skupina in bi jih gotovo potrebovali še več, saj je tudi v tem okolju precej starejših, ki si želijo druženja, pogovora in spremembe v vsakodnevni sivini. Zato smo k sodelovanju povabili tiste Lukovčane in



Lukovčanke, ki bi želeli postati prostovoljci in ustanoviti ter voditi svojo skupino.

Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet združuje tiste, predvsem starejše občane, ki se želijo družiti, klepetati, si ustvarjati novo socialno mrežo, ki je morda z leti oslabela.

Poleg temeljnega programa društva, ki je pogovor v skupini, druženje, ustvarjanje prijetnega vzdušja med člani in bogatenje njihovega življenja, društvo intenzivno skrbi za pridobivanje novih prostovoljcev in usposobljenost že delujočih. Nudi strokovno podporo in pomoč na rednih intervizijah, kjer se posvetujejo o morebitnih težavah, se še dodatno izobražujejo in izmenjujejo izkušnje.

V Domžalah letos poteka usposabljanje novih voditeljev prostovoljcev, ki se ga udeležuje 5 prostovoljcev iz Domžal in okolice. Predvidevamo, da jih bo vsaj nekaj ustanovilo nove skupine, drugi pa bodo zapolnili mesta sovoditeljev v skupinah, ki jih že več let vodi en sam voditelj.

V okviru društva organiziramo tudi strokovna predavanja in delavnice, na teme, kot so demenca, urjenje spomina, odnosi starejši - mladi, zdrava prehrana v starejšem obdobju, meje v prostovoljskem delu, zdrava komunikacija in podobne teme, ki so namenjene večinoma prostovoljcem in tudi članom skupin. Takšno izobraževanje smo imeli tudi v septembru 2017 na Razgledih z vrha. Delavnico z naslovom Motivacija za delo v skupinah je vodila Tatjana Prašnikar.

Vsako leto organiziramo strokovno ekskurzijo, povezano z izletom v zanimive slovenske kraje, in obiščemo kakšno ustanovo za starejše v drugih krajih Slovenije. Letos smo za člane in voditelje organizirali izlet v Žičko kartuzijo.

Organiziramo tudi večdnevni medgeneracijski tabor. Doslej je več let potekal v Zdravilišču Radenci, letos pa smo ga preselili na morje v hotel Delfin v Izolo in ga bomo tam organizirali tudi prihodnje leto, ker si to želijo udeleženci. Na taboru organizatorji in voditelji poskrbijo za celoten program in pestro dogajanje. Bistveni namen tega tabora je, da imajo tudi starejši možnost dopustovanja po svoji meri. Cena letovanja je prilagojena uporabnikom, stroški pa se lahko odplačujejo obročno.

Za tiste, ki ne želijo za več dni od doma, pa v juliju ali avgustu, ko je čas dopustov in ni dogajanj za starejše, organiziramo tudi enodnevno medgeneracijsko srečanje. Poletna druženja potekajo praviloma v naravi in so povezana tudi s spoznavanjem zanimivih krajev v naši bližnji okolici. Letos smo se družili v Kamniški Bistrici. Rdeča nit letošnjega enodnevnega tabora je bila Spoznajmo se. Predstavile so se vse skupine in kljub dežju je bilo druženje prijetno in sproščeno. Spoznali smo imena in dejavnosti vseh naših skupin v društvu. Voditelji smo dobili ideje za še bolj pestro delo, člani pa so imeli priložnost na bolj slikovit način spoznati organizacijo društva in se predvsem med seboj spoznati.

V letu 2017 je naše zanimanje pritegnil enodnevni dogodek v Celju, in sicer vseslovensko srečanje vseh članov skupin iz vseh društev v celotni Sloveniji, ob proslavi 30-letnice delovanja skupin, ki smo ga množično obiskali.

Seveda pa se bomo povsod tudi ob praznovanju novega leta. Običajno voditelji prostovoljci poskrbijo za prijeten program in skromno pogostitev. Program je praviloma zasnovan medgeneracijsko, tako da se srečamo z otroki in opažamo, da so za starejše najlepše tiste prireditve, kjer sodelujejo otroci.

V društvu pa imamo še prav posebno skupino voditeljic, ki se imenuje MASSIM in znajo izdelovati čudovite cvetove iz papirja, ki so tudi naše promocijsko gradivo. Naša skupina MASSIM se vsako leto udeleži tudi Srečanja pod lipo v Krašnji, dogodka v občini Lukovica, Festivala za tretje življenjsko obdobje, sodelujejo na raznih sejmi in drugih prireditvah in širijo ročne spretnosti med otroke na osnovnih šolah.

IN ŠE NAŠA OSEBNA IZKAZNICA:

Ime društva: Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet, Domžale

Predsednica: Majda Knehtl

Organizatorica lokalne mreže in strokovna vodja: Maksimiljana Mali

Sedež društva: Ljubljanska cesta 58, 1230 Domžale,

Kontakt: Tel. 041 691 431 (tajništvo),

E-mail: drustvo@jesenski cvet.si,

Splet: www.jesenski cvet.si

Vključenih članov: nad 250, štev. skupin: 22

Število usposobljenih voditeljev prostovoljcev: 32

Društvo upokojencev Sevnica

Naš izlet


Jelka Mlakar


Marija Rok

Članice Skupine starih za samopomoč Rožmarin smo se zbrale ob 8. uri pri Kiwi Shopu. Od tu smo krenile na pot proti Bušeci vasi oziroma v privatne toplice Klun. Gospodar je povedal, da jih je dobila njegova stara mama za doto. Toplice so obstajale že v času Marije Terezije in jih je večkrat obiskala. Zgradba je lesena in še v prvotnem stanju. Zgrajena je kot nekakšna savna. Voda vre na več krajih kot mehurčki in napaja bazen ter prosto odteka iz bazena v potoček, kljub temu bi ga bilo treba očistiti. Bilo je sveže in veliko rose, zato je kopanje odpadlo. Ogledale pa smo si posest, ki je res velika. Z vsemi energetskimi točkami za zdravje in dobro počutje sega vse do reke Krke.

Od tu naprej nas je šofer odpeljal v Podsredo na ogled Svete gore, z vsemi kapelicami na križevem potu. Nekaj jih je to kalvarijo zmoglo, ostale pa smo počakale na klopci pri gasilskem domu. Med vožnjo smo si ogledale tudi Kozjanski park.

Od tu smo se podali v Olimje. Kosilo smo imeli v gostišču Amon. Dobro pod-

krepljene smo se podale še na ogled cerkve, samostana, lekarn, botaničnega vrta in čokoladnice. Tu pa se je že poznala utrujenost. Ogledale smo si še grad Podsreda in se seznanile z njegovo zgodovino ter se v parku odpočile. Nato smo se odpravile proti domu.

Hvala obema voditeljicama za organizacijo izleta in prijetno počutje ter šoferju, ki nas je varno pripeljal domov.



Dom Hmelina, Radlje ob Dravi

Skupini za samopomoč

Spominčica in Moj prijatelj



Monika
Šantl Auberšek

V našem domu delujeta dve skupini za samopomoč, ki ju obiskujejo stanovalci. Srečujemo se enkrat tedensko, druženje pa popestrimo z različnimi aktivnostmi in pogovornimi temami, ki sovpadajo z letnim časom. Prejšnja leta sta se skupini srečevali v domski knjižnici, letos spomladi pa smo se začeli družiti v našem parku, ki s svojimi skritimi kotički in klopmi nudi možnosti za srečanja zaključenih skupin. S tem smo združili prijetno s koristnim, saj svež zrak izboljšuje počutje, razpoloženje in pripomore k izboljšanju zdravstvenega stanja. Najprej se razgibamo na zunanjih fitnes napravah, se sprehodimo po tlakovanih poteh ali na energijski točki okrepimo svoje zdravje z naravno energijo. Nato posedemo in nadaljujemo z ustaljenim srečanjem, z izbrano temo ter se okrepčamo s kavico in drobnimi prigrizki. Opazili smo, da druženje v parku pozitivno vpliva na nas, saj smo bolj komunikativni, nasmejani in družabni.



V zimskem času nas čaka obdobje sivih in turobnih dni, ko bomo člani skupin za samopomoč za svoje aktivnosti primorani ostati v zavetju Doma. Vendar vemo, da bo ta čas hitro minil. Tako se bomo lahko ponovno srečevali na prostem, torej v parku, ki v skupini Spominčica in Moj prijatelj vnaša dobro počutje in pozitivno energijo.



Medgeneracijsko društvo za samopomoč Lučka, Koroška

Srečanje skupin starih ljudi za samopomoč

 **Ivan Rus**

 **Petra
Jamnik Kobolt**

Kako hitro je leto naokoli! Ponovno smo se zbrali v Druženem domu na Prevaljah. Letos so srečanje skupin organizirale Zale, Ajde, Cekinčki ter skupine iz doma starejših Na Fari. Nestrpno sem čakal, da se zopet srečam z udeleženci, s katerimi smo v Radencih skupaj preživeli prelep teden. Veselil sem se srečanja z voditeljico Silvo, kako profesionalno je vodila jutranjo telovadbo.

Ob 16. uri se je pričel program. Najprej so zaigrali Zimski kosci. To je etno skupina, ki deluje že od 1995. leta. Pobi so se zbrali na Lešah, najprej Blaž, za tem pa so se pridružili še drugi. Ohranjajo ljudsko glasbo. Igrajo na ljudske inštrumente, ki so jih našli na skednju. Blaž jim je dal ime menda zato, ker najraje kosijo pozimi.

Predsednica društva Lučka, Koroška, Petra Jamnik Kobolt nas je vse skupaj pozdravila, saj nas je bilo 112 udeležencev. Zahvalila se je občini Prevalje za finančno podporo pri delovanju skupin starejših ljudi za samopomoč in brezplačno uporabo Druženega doma. Zahvalila se je tudi Zimskim koscem, da so popestrili program. Prav tako Žoga bendu iz Doma Prevalje in gledališki skupini iz Koroškega medgeneracijskega centra Ravne. Hvala tudi Marti, ki je vodila program, pa Faniki Schuller in Mateji Pipuš, ki sta opravili velik del pri organizaciji in izvedbi srečanja.

Mojca, Tina, Vera, Vika in Metka so zelo lepo odigrale skeč Pri zdravniku, delo avtorice Marte Kovačec Vrenčur. Prikaže pogovor dveh pacientk, ki čakata v ambulantni in »kritizirata« zdravstvo. Tudi medicinska sestra ni najbolj zadovoljna sama s sabo, predvsem zjutraj, ko pride v službo. To predstavo smo si ogledali brez napotnice in brez čakalne vrste. Ha, ha...

Prisluhnili smo tudi malo drugačni glasbi in vadbi. Žoga bend je skupinska vadba, kjer stanovalci pod vodstvom terapevtov po vnaprej izbrani glasbi in koreografiji simetrično s kuhalnicami udarjajo



po velikih gumijastih žogah. Zaigrali so Golico in Rokmi skupine Modrijani. Poželi so velik aplavz.

Da je srečanje doživeto, povedo tudi iskrene solze v očeh navzočih, ki so doživljali vse, kar so nam pripravile Zale, Ajde, Cekinčki ter skupine iz doma starejših Na Fari. Ko se naslednjič spet dobimo, upam, da bomo rekli, čeravno si že star, se splača živeti.



Medgeneracijsko društvo Lučka, Koroška

Vrtnice na kosilu v gostilni Murko

 **Ivan Rus**

 **Danica Gašper**

Že več let zapovrstjo gremo člani skupine starih ljudi za samopomoč Vrtnice iz Pameč na kosilo. Vsako leto smo šli k Rženu v Trobljah, ker pa so edino gostilno v Pamečah-Trobljah zaprli, smo se letos odločili, da gremo v gostilno Murko, saj je znana daleč naokoli. Ni Koroška in mnogo drugih ljudi tostran in onstran Drave, ki ne bi vedeli za gostilno Murko. Gostilna stoji na samem začetku Slovenj Gradca. Na sedanji lokaciji stoji hiša od leta 1903 in prav tako dolgo je v njej gostilna. Bila je značilna furmanska gostilna, ki sta jo vodila Maks in Ana Murko. Za njima so zdaj že 4 generacije. Gostilni sta dala pečat in sloves zdaj že pokojna Hinko Murko z ženo Cvetko, zdaj pa tradicijo nadaljujeta njuna hči Cvetka in njen soprog Vinko - Cic. Na

pragu pete generacije pa sta že otroka, sin Dejan in hčerka Lucija.

Mlajša generacija nadaljuje tradicijo posebnega gostoljubja do gostov, se z njimi pogovarjajo in jim hočejo ustreči. Mežerli in odojek sta njihova največja specialiteta, pa seveda koroški narezek s skuto, suhomesnimi dobrotami, čebulo in bučnim oljem. Tudi čez govejo juho je ni, saj so v njej domači rezanci. Posebnost hiše so pražena jetra odojkov, pa telečja obara z ajdovimi žganci. Seveda imajo na jedilniku tudi goveji golaž in pasulj. S pridihom preteklosti pa seveda želijo ostati v koraku s časom in ponuditi nekaj, s čimer boste razvajali brbončice.

Prav tako pripravljajo hrano za vegetarijance. Med mnogimi sladicami naj omenim sladico Hugo Wolfa.

V zadnjem času sta Cvetka in soprog Vinko uredila lepo pokrit vrt in štiri teniška igrišča.

V gostilni Murko ima svoj sedež tudi Lions klub.

Z lepimi vtisi smo zapustili gostilno in si rekli, tudi naslednje leto se vidimo.



Medgeneracijsko društvo LUČKA, KOROŠKA

Mara, pustila si sledi

 **Danica Gašper**

Že več kot leto je, odkar si nas nepričakovano zapustila. Že druga od naših najstarejših članic si odšla: »Na zelene pašnike, k vodam počitka... po svojem bogato izpolnjenem tuzemskem bivanju...«, so na vizitko, izdano v tvoj spomin, dali zapisati tvoji sorodniki. Pustila si nam sledi in spomine, ki so vredni, da se jih zapiše na papir, da bodo ostali zapisani tudi, ko nas več ne bo. Tako bomo bodočim generacijam pustili spomine, da bodo lahko rekli: to je bila naša sosedka, to je bila mamina prijateljica, babičina prijateljica, moja mama, babica, prababica... Mara Krivec, rojena 12. 12. 1929 na Holmcu – umrla 16. 9. 2016 v Slovenj Gradcu.

V petek, 9. 9. 2016, smo se prvič po poletju dobili pri našem članu Ivanu Rusu in pri njem praznovali njegovih 70 let. Prišli so vsi člani naše skupine Vrtnica iz Pameč, pa tudi sosedje, prijatelji in seveda je bila z nami tudi njegova življenjska sopotnica, žena Elica.

Mara, pobrala sem te pred hišo in te odpeljala na kraj našega srečanja, saj si v zadnjem času zelo težko hodila zaradi težav s kolki, ki pa ti jih zaradi drugih težav niso mogli operirati.

Ampak vse te zdravstvene težave ti niso preprečile, da se tedensko ne bi družila z nami, v naši pogovorni skupini. Tudi na izlet si šla z nami, saj smo ga prilagodili vsem, ki se težje premikate.

Spomnim se, da si v začetku delovanja naše skupine (oktobra 2008) rekla, da je zate tedensko druženje prepogosto in da boš prihajala na 14 dni. In seveda si se tega vsaj nekaj prvih let tudi držala. Ne vem točno, kdaj se je porušila meja, ko sem naenkrat ugotovila, da si z nami vsak teden.

Na začetku naših druženj smo se veliko pogovarjali o staranju, zdravstvenih težavah, ki jih staranje prinese s sabo, o



tem, kako se s tem spoprijemati. Velikokrat si me presenetila, ko si katero od knjig s tega področja, o katere vsebini smo debatirali, že prebrala in seveda tudi z nami podelila svoje znanje. Sčasoma si nam začela zaupati in z nami deliti tudi druge vsebine, ki si jih prebrala. Skratka, presenečala si me s svojo razgledanostjo, bistrim umom, občutkom za empatijo, znanjem prisluhniti drugim, ne le sebi, in s pokončno držo ob težavah s procesom staranja in vzporednih zdravstvenih težavah, ki so te pestile.

V skupini smo se poslovili od tebe. Tako fizično, z udeležbo na pogrebu, kot psihično, da smo govorili o tebi, o spominih nate in seveda nam boš za vedno ostala v spominu takšna, kot si bila, naša vrtnica Mara: urejena, mirna, samozavestna, vedra, s pokončno glavo in inteligentnimi očmi.

Vsem v skupini si pustila pečat in sledi, ki bodo ostale.

Medgeneracijsko društvo Mozaik generacij, Polzela

Bilo nam je lepo v vzhodni Sloveniji

Jožica Šmon



Iz arhiva društva



Medgeneracijsko društvo Mozaik generacij, Polzela, pod okriljem katerega deluje 11 skupin v Domu upokojencev Polzela in 8 zunanjih skupin, kjer se družijo prebivalci Polzele in okolice, je v soboto, 2. septembra 2017, organiziralo strokovno ekskurzijo za voditeljice prostovoljke in članice skupin na naš vzhodni del Slovenije, v Prekmurje.

Tudi vreme nam je bilo prijazno za čas našega potovanja. Z avtobusom smo se odpeljali s Polzele in preko Kapelskih goric v Prekmurje, kjer smo uživali v čudovitem pogledu na številne vinograde in bogato obložene trte ter hiške med vinogradi, tako značilne za ta del Slovenije. Pot nas je nato vodila z goric v nižino, kjer smo se ustavili v domu starejših v Radencih. Tam smo se okrepčali s sendviči in kavo ter si ob spremstvu zaposlenih ogledali lep in funkcionalno urejen dom z okolico. Seznanili so nas z življenjem v domu, še posebej z dejavnostmi, namenjenimi za boljše počutje oskrbovancev.

Nadaljevali smo pot in se popeljali po Lendavskih goricah do znamenitega stolpa Vinarium, ki predstavlja zanimivo turistično pridobitev za ta del Slovenije.

Stolp ima armiranobetonsko pritličje, od tam se lahko z dvigalom popelješ v deveto nadstropje (ali peš po 240 stopnicah) na razgledno ploščad, od koder se odpre pogled po Sloveniji, Madžarski, Hrvaški in Avstriji. Ko to vidiš, se vedno znova zaveš, v kako čudovitem in naravno lepem delu sveta nam je dano živeti. Po obisku Lendave smo se odpeljali na ogled Bukovniškega jezera, ki je umetno, vendar njegovo okolico pokriva mešani gozd kostanja in bukve. Na hribčku stoji kapelica sv. Vida kot zaščitnika človeškega vida. Ob kapelici je urejen izvir vode, ki ima energetsko moč in zdravilne učinke pri zdravljenju prebavil, kože in sluha. V gozdu so bioenergetiki in radiesteziisti odkrili preko 50 točk zdravilnega in blagodejnega sevanja zemlje, ki izboljšuje zdravje in počutje ljudi. Trenutno je označenih 26 točk.

Bilo je lepo in doživeto, saj je ta del Slovenije zaradi svoje lege, narave in tudi ljudi nekaj posebnega. Vsakemu obiskovalcu pusti poseben pečat in lepe spomine.

Ker pa človek ne sme iz Prlekije, ne da bi si privoščil njihove kulinarične dobrrote, smo se odpravili v Beltince in si za kosilo privoščili bograč in prekmursko gibanico.

Bilo je nepozabno in zanimivo. Tovrstna srečanja so pomembna za člane društev, saj se z neformalnimi izobraževanji in druženji krepi povezanost in medsebojno spoznavanje. V društvu se srečujemo pri svojem delu in nikoli ni dovolj časa za bolj sproščene pogovore in druženja.

Ob tem se je treba zahvaliti predsednici društva ge. Marjani Šmajsa za njen trud in prizadevanje pri organizaciji in izvedbi strokovne ekskurzije, z željo, da se v prihodnjem letu spet srečamo tudi na tak način.



Medgeneracijsko društvo Jesen, Ilirska Bistrica

Četrtekova skupina

Mira Lenarčič



Brane Malavašič



Že deseto leto se vsak četrtek ob 9. uri srečujem s skupino stanovalcev, ki so našli svoj začasni dom in nadomestno družino v stanovanjski skupini društva VEZI v Postojni.

Naša druženja so namenjena predvsem pogovoru, ki ga spodbuja želja po znanju in soočanju z novimi spoznanji, usmerjenimi k ponovni vrnitvi v samostojno življenje. Seveda se v besednem prepletanju misli porajajo tudi dvomi, vendar upanje je tisto, ki zmaguje. Za uresničitev tega pa človek potrebuje mir, sprejetost, spoštovanje in razumevanje, da lahko v svoji notranjosti domisli naslednji korak...

Vse to so naša srečanja s člani četrtekove skupine. Med njimi so nekateri, ki jim je bolezen spremenila življenje že v mladih letih, drugim v času poklicnega usposabljanja za samostojno življenje ali med uspešnim študijem; nekaterih pa se je bolezen dotaknila v letih, ko so se že ustalili, se zaposlili in si ustvarili družino. Zato so teme naših pogovorov osredotočene na čas, ki ga opredeljujejo besede TUKAJ in ZDAJ, moja in naša PRIHODNOST. To odpira aktualne teme pogovorov, ki se nanašajo na družbene dogodke, dosežke s področja modernih tehnologij, umetnosti in kulture... Osrednja tema naših pogovorov pa ostaja človek kot odnosno bitje s svojimi potrebami, čutenjem in odzivi.



O tem, koliko jim pri tem pomaga druženje ob četrtekih, so udeleženci razmišljali takole:

- to je čas, namenjen sprostitvi;
- teme pogovorov so tako aktualne in zanimive, vedno nekaj novega izvemo, da nas spodbudi k pogovoru, branju, najpogosteje pa iščemo dodatne informacije na internetu;
- veliko izvemo o psihologiji človeka, tako lažje razumemo sočloveka;
- čutim, da postajam bolj razgledan;
- to je hrana za sive celice;
- dobim nova znanja;
- ti pogovori so izhodišče za naše pogovore v kadalnici.

Kako pa jaz kot voditeljica doživljam druženje s stanovalci četrtekove skupine?

Velikokrat kot učenka, ki mi je dano, da se učim iz izkušenj ljudi, ki se soočajo s težavami, ki so za večino ljudi nepredstavljive. In tudi kot človek, ki prihaja med ljudi, s katerimi smo si naklonjeni in ostajamo drug z drugim zaradi vsega, kar si dovolimo na teh srečanjih medsebojno podeliti.

Skupina Lipa pri Sušcu

**Azra Imamović
Derenčin**



V aprilu leta 1999 me je Mimica Primčeva povabila kot zunanjo gostjo v svojo skupino. Prosila me je, da članicam nekaj povem o svoji domovini Bosni in predstavim razlike in skupne točke, ki nas združujejo in v mojih očeh delajo različne.

V Sloveniji sem živela že nekaj let. Kot brezposelna sem se trudila vključiti v lokalna dogajanja, zato sem vabilo z veseljem sprejela.

Srečanje s člani skupine me je navdu-

šilo in tako sem začela mednje redno prihajati. Postala sem del skupine in ob voditeljici Nadi njena sovoditeljica. Ko se je ponudila priložnost, sem opravila tudi izobraževanje za voditeljico.

Ta skupina je prva in po letih delovanja v društvu Jesen tudi najstarejša. Lepo nam je bilo, večkrat smo se odpravili na izlete, obiskovali smo prireditve, muzeje in kulturne dogodke. Na žalost pa je naša voditeljica Nada po kratki bolezni nenadoma odšla od nas.

Srečanja smo nadaljevali, vendar se je skupina zaradi smrti in odhodov nekaterih članov v dom tako zmanjšala, da smo se pridružili skupini Lipa, ki je deluje v Domu starejših občanov.

Z združitvijo obeh skupin smo se soglasno odločili, da bomo

odslej skupina Lipa pri Sušcu. S tem smo ohranili obe imeni – skupin Sušec in Lipa.

Skupaj se imamo dobro. Vsak ponedeljek se nam pridruži harmonikar Ivan, kar popestri naše tedensko srečanje. Plešemo,

pojemo in se veliko smejimo. Trudimo se pritegniti v skupino tudi stanovalce Doma.

Želimo, da bi se še dolgo srečevali v naši skupini – Lipa pri Sušcu.

Kako sem postala prostovoljka

 **Nadja Zidar**

Vse svoje delovno obdobje sem delala z ljudmi. V svojem poklicu sem bila zadovoljna, odzivi ljudi, s katerimi sem imela vsakodnevne stike, pa so kazali, da so bili zadovoljni tudi oni.

Ob upokojitvi sem se veselila, da bom končno lahko počela stvari, ki sem jih pred tem zanemarjala, vendar ni bilo tako. Vse bolj sem pogrešala vsakodnevne stike z ljudmi. Znanka me je povabila, da se priključim prostovoljkam, ki delajo v skupinah starih ljudi za samopomoč. Povabilo sem sprejela in ob prvem srečanju

s skupino sem imela kar nekaj treme in strahu, vendar sem ob pomoči voditeljice prebrodila začetne težave. Skupina Lastovke, v kateri sem sovoditeljica, deluje v Domu starejših občanov. Dobivamo se ob ponedeljkih. V skupini smo bolj ženska družba, smo pa vesele, če se nam občasno pridruži kakšen moški, ker tako pogovor steče malo drugače in tudi ob harmoniki naše članice Anke so naši glasovi bolj ubrani.

Teme, ki jih izbiramo, so različne, včasih so povezane z aktualnimi dogodki, drugi z letnim časom, spet tretji s prazniki, ki so pred nami, kratka, teme so zelo različne. Ker nam priporočajo zdrav način življenja, se ob začetku ure malo razgibamo. V domu nam skuhamo tudi kavo, s katero si postrežemo, da pogovor lažje steče. Naša srečanja zaključimo s pesmijo Oj zdaj gremo, oj zdaj gremo, nazaj še pridemo.

Skupina dobrih želja

 **Majda Torjan, Katja Prosen Boštjančič**

V Domu starejših občanov Ilirska Bistrica že od njegove ustanovitve delujejo v okviru Medgeneracijskega društva Jesen, Ilirska Bistrica, skupine starih ljudi za samopomoč.

S sodelavko Majdo sva se odločili, da zasnujemo samopomočno skupino za stanovalce doma, ki živijo v prizidku I in II.

Povabili sva 10 stanovalcev in naša skupina se je prvič sestala 7. marca 2007. Na prvem srečanju smo ji voditeljici in člani skupine izbrali ime. Pa naj bo Skupina dobrih želja, je predlagala ga. Dragica Butinar in vsi smo njeno idejo podprli. Skupina se je skozi čas spreminjala, nekateri člani so nas žal zapustili, prišli so novi.

Sreda, ura je 13.30 in že se polni prostor dnevnega centra. Nasmejani obrazi in dobra volja povezuje člane skupine iz različnih krajev Slovenije. Telovadba, pogovor, pesem

in smeh se razlegata vse do 14.30, ko se člani skupine in voditeljici poslovimo in si zaželimo vse dobro do naslednjega srečanja.

Članice skupine so na vprašanje, kaj jim pomeni vključevanje v samopomočno skupino, povedale naslednje:

- prijetna, umirjena družba, rada prihajam, še sama ne znam opisati prijetnega občutka, ki me navdaja, ko skupino zapuščam (Bernarda);
 - vsa oživim in počutim se sprejeto (Marija D.);
 - drug drugega bodrimo, se skupaj poveselemo (Iva);
 - takšna druženja so za nas koristna in bogata, drug do drugega smo iskreni, povemo, kaj mislimo, včasih pade tudi kakšna pikra, pa si nič ne zamerimo (Marija I.);
 - v takšno obliko druženja se vključujem že 22 let, pričela sem v svojem domačem kraju, ob prihodu v dom pa sem se priključila tej skupini. O, ko sem bila doma, smo članice imele več moči in smo ga veselo »lumpale« naokrog, zdaj pa je bolj umirjeno, a vseeno »lušno« in prijetno (Marija F.).
- Naj zaključiva z mislijo Tomasa Mora: »Kako siv bi bil tek našega življenja, če bi ne bil prepleten s prijateljstvom in ljubeznijo.«

Naše druženje

 **Marija Abram**

Naša skupina nosi pomenljivo ime – KLASJE. Vsaka članica predstavlja bogat klas, obložen z zrnjem življenjskih modrosti in predvsem doživetij, ki so jih žlahtnili lepi pa tudi težki trenutki. Naše klasje je povezano v snop članic, starih od sedemdeset do devetdeset let. Povezujemo pa se tudi s štirimi članicami, ki jih redno obiskujemo na domu. To so gospe, ki zaradi bolezni ne morejo več prihajati v prostore Samosta-

na, kjer potekajo dvakrat mesečno naša srečanja.

Ker smo v letu božjega usmiljenja, se pogovarjamo o tem, kako biti usmiljen, pa o Buli, ki jo je izdal sveti oče. Tudi o današnjih vrednotah družine teče pogovor. Ob praznikih smo povabljeni tudi na predstave, ki jih pripravijo otroci vrtca Antonina. Posebno doživetje pa je skupna peka piškotov za praznični prigrizek.

Naša srečanja zaključimo z molitvijo rožnega venca za vse potrebe in za našo domovino. Hvaležne smo sestrini Martini Radež za vodstvo in sestri Marjetki Valenčič za vso pomoč in dobrote, s katerimi nas pogostijo.

Medgeneracijsko društvo za samopomoč Savinja, Celje

Skupina ISKRICE

Željka Vovk

arhiv
MD Savinja

Jesen se počasi poslavlja in narava bo odela svoja zimska oblačila, kar nam da vedeti, da se leto izteka in potegniti bo treba črto in ugotoviti, kaj se je dobrega ali slabega dogajalo v minulem letu.

Nanizali smo kar nekaj pozitivnih in lepih stvari v društvu in tudi v posameznih skupinah. Za delo pa seveda gre zahvala predvsem voditeljem, ki vztrajajo in sodelujejo tudi na društveni ravni.

Tako se lahko v Medgeneracijskemu društvu za samopomoč Savinja zopet pohvalimo z "naj prostovoljko" na občinski ravni v kategoriji nad 50 let. V posameznih skupinah smo čez celo leto imeli kar nekaj delavnic in tudi gostov. Veliko nam pomenijo, saj s tem dvigujemo raven našega znanja, čeprav nismo več rosno mladi.

Veseli smo bili vseslovenskega srečanja v Golovcu in potem skupnega kosila, kajti ta skupna druženja nam veliko pomenijo. Tu se spoznavamo, pogrešamo tiste, ki jih ni, in obujamo spomine. Vsako tako srečanje je bolj veselo, vsak stisk roke bolj topel.

Tudi voditelji pridno soustvarjamo in z roko v roki pomagamo drug drugemu.

Naša skupna intervizijska srečanja so konstruktivna in prežeta z dobro voljo. Bili smo prisotni na izobraževanju v Laškem, na Pohorju, na MCC Evropa si ti, kjer smo tvorno sodelovali z mladimi celjske občine.

To je samo nekaj drobtin iz dela, ki smo ga opravili. Vesela sem, da sem del tega in hvala vsem, ki tako ali drugače sodelujete z nami, voditeljicam, voditeljem, članom in članicam ter vsem zunanjim sodelavcem.



Obljuba dela dolg

Željka Vovk

Po objavi članka o Iskrice sem obljubila, da bom še kdaj drugič kaj napisala o skupini, pa tokrat izpolnjujem obljubo.

Podaljšana življenjska doba je največji dosežek človeštva, zato se moramo voditelji prilagajati, da bi lepše in kakovostno nudili članom in članicam skupin prijetnejša srečanja, kajti zaznavamo, da se spreminjajo tudi njihove potrebe in želje.

Tako smo se Iskrice letos zopet udeležile dneva odprtih vrat pri MDDI Celje. Takšna srečanja - druženja resnično pripomorejo k dobrim medčloveškim

odnosom starejše populacije kot tudi mladih invalidnih oseb. Letos je bila udeležba na dnevu odprtih vrat MDDI Celje zelo bogata (številne stojnice - zeliščarjev, ročna dela članic). Prisotni so bili tudi iz Društva slepih in slabovidnih Celje s svojimi izumi, delavnicami za spretnost, meritvami pritiska, bila pa je tudi raznovrstna ponudba založniškega materiala o pravicah invalidov. Bogat kulturni program, številni gosti, ki so dali priznanje dejavnost MDDI Celje.

Lepo vreme je pripomoglo k dobremu vzdušju in zabavnosti.

Po dobri malici, veselem druženju in rajanju smo Iskrice začutile rahlo utrujenost. Z lepimi vtisi in prijetno doživetimi trenutki smo se odpravile proti domu v upanju na ponovno snidenje naslednje leto. Vse bomo še nekaj časa podoživljale prijetno srečanje v veseli družini.

Moja sreča v Cekinčku

Emilija Lončarič

Sem članica Medgeneracijskega društva za samopomoč Savinja, skupina Cekinček. In letos sem na dvanajstem Festivalu prostovoljstva v najstarejši kategoriji prejela priznanje "naj prostovoljka".

Priznanje me je zelo razveselilo in mi veliko pomeni, zato iskrena hvala vsem, ki so me predlagali. Res osrečile in razveselile so me tudi besede zahvale in stisk rok našega župana, gospoda Bojana Šrota in gospe Tine Rosina Košir.

Zahvaljujem se tudi ustanoviteljem skupine Cekinček, Slavici in Milanu Grobelšek, ki se razdajata za nas in sta nam v veliko oporo in tudi razvedrilo. Iz srca vama hvala za trud in požrtvovalnost.

Že vse življenje rada pomagam ljudem in iščem poti do nemočnih in potrebnih tolažbe. Zavedam se, da se v današnjem noro hitečem času premalokrat ustavimo, da se pogovorimo, si pomagamo, se skupaj tudi razvedrilo in nasmejimo. Zelo rada poiščem stik z ljudmi in začutim njihovo bližino.



Največje človekovo bogastvo je vendarle dobro, ki ga stori za drugega človeka. To osrečuje vse, utrjuje prijateljstva ter gradi upanje in zaupanje med ljudmi.

Ob prejemu priznanja ste osrečili tudi mene. Te lepe trenutke bom zapisala med svoje najlepše spomine in jih shranila globoko v srce, kjer me bodo greli in razveseljevali mojo dušo. Hvala vam še enkrat!

Vsem mladim nagrajencem pa iskreno čestitam in želim mnogo dobre volje!

Moje bivanje v Domu ob Savinji

Marinka Podlesnik,
članica skupine
Cekinček

Danes je nedelja. Lep dan – z energijo, ki sem si jo nabrala v soboto v skupini Cekinček. Vse je bilo tako dobro: dobra volja, dobra hrana ob harmoniki in pesmih. Skupini Cekinček bi se rada zahvalila za dobro voljo, za lepe besede in lepe želje, ki mi še danes dajejo pozitivno energijo.

Sedaj sem v Domu ob Savinji, Celje. Ni mi žal, da sem se tako odločila, tu se dobro počutim in mi je lepo. Vse imam - dobro hrano, nisem žejna ne lačna in tudi lepo čisto je.

Vedno se kaj dogaja. Imeli smo modno revijo, izlete, sladoledni piknik, pečen

ali kuhan kostanj ob kozarcu mošta ali soka. Za vsak praznik je orehova potica. Praznovali smo tudi dan starejših. Otroci so nam zapeli, plesali in s citrami še polepšali program. Na koncu so pripeljali iz kuhinje veliko torto, ki so jo spekle naše kuharice.

Tu v Domu ob Savinji, Celje, imajo navado, da za vsak praznik spečejo potico. Na koledar pogledaš, kateri praznik je. Tudi na nas gledajo, da ne samevamo. Vsak dan razen sobote in nedelje imamo telovadbo in smo razporejeni v razne skupine. Po kosilu gremo na sprehod ali pa počivat. Imamo lep park ob Savinji, pa tudi lep domski vrt in v njem igrala. Ob sončnih dnevih imamo tu telovadbo.

Dobro se počutim in vem, da sem se prav odločila. Našla sem svoj mir. Želim si samo zdravja.



Emilijin zahvalni nagovor

Spoštovani prijatelji, dragi Cekinčki!

Dolgo sem premišljevala o tem, kako naj se zahvalim vsem, ki ste mi s svojo pozornostjo, podporo in srčnostjo polepšali življenje in zapolnili prostor v mojem srcu v teh poznih letih.

Odločila sem se za to skromno zahvalo v našem Cekinčku in upam, da bo dosegla čim širši krog mojih znancev in prijateljev, s katerimi sem sodelovala, bila z njimi, ko smo slavili, peli in se veselili. Pa tudi v trenutkih, ko smo si pomagali v žalosti in stiskah.

Ogromno ste mi dali. A iskreno presenečena sem bila, ko ste prav mene predlagali za priznanje s področja prostovoljstva. Nepozabni so bili občutki in doživetja s prireditve v mladinskem centru. Nikoli v življenju si niti pomisliti nisem upala, da bom tudi jaz med izbranimi prostovoljci na srečanju s predsednikom države, gospodom Borutom Pahorjem na Brdu.

Kar počnem, počnem iz srca in z ljubeznijo do ljudi. Pomagam, kolikor morem, in sem lahko srečna, da sem zdrava in lahko to delam še naprej.

Nisem si mislila, da ljudem to res veliko pomeni. Tudi meni veliko pomeni

vaša pozornost, ker spoznavam, da sem kljub letom koristna. Polepšali ste mi starost in pomirili moje dvome o smislu življenja v dobi, ko vse tako hitro drvi naprej, mene pa lovijo leta. Pa vendar, ne smemo si dovoliti, da mimo nas bežijo in zbežijo tudi ljudje.

Posebej hvala zakoncema Slavici in Milanu Grobelšek, človekoma, ki znata iz ljudi izvabiti najboljše.

Hvala tudi Mileni Jan, upokojeni ravnateljici vrtca v Šentjurju, zaradi katere imam občutek, da ostajam del tega kolektiva, čeprav je že dolgo tega, kar sem se upokojila.

Hvala vsem.



Skupina Cekinček praznuje

**Slavica in
Milan Grobelšek**

*Nežno pesem iz radia odmeva,
Moja glava pa premleva,
Kaj za praznik narediti
In jih skromno obdariti.*

*Kito cvetja bi jim spletla,
Pa ga mraz je vzel,
Ptičke vse bi poprosila,
jim njih žgolenje poklonila.*

*Tako pa topel stisk roke
In nežen objem,
Ljubezen, toplino,
ki čutiš jo v njem.*

*To bo dovolj, da vedo,
Da z njimi delim vse, kar je lepo,
Da jim zaupam tudi takrat,
Ko mi je hudo.*

Skupina letos praznuje 16. rojstni dan. Ponosni smo na to, saj je v njej še zmeraj nekaj članic, ki so z nami od vsega začetka. Čeprav so se nam nabrala leta, ki jih težko skrivamo, smo vendar skupina z odprtim srcem za vse, ki si želijo naše družbe, in teh ni malo. Veliko se dogaja in srečanja so zanimiva in bogata z vsebino. To pa je tisto, kar ljudi privlači.

Naša srečanja so delovna, se pa znamo tudi poveseleti ali si privoščiti krajši izlet, čeprav postajajo prevozi pravi podvig, ampak z dobro voljo gre.

Letos smo imeli kar nekaj gostov, ki so popestrili naša srečanja. Bili smo gostje na prireditvi, imeli »naj prostovoljko« in še bi lahko naštevali. Veseli smo vsakega snidenja, ko ugotovimo, da smo še vsi.

Pomagamo drug drugemu premagovati težave in skrbi, znamo pa se tudi poveseleti. V skupini je 12 članov in članic.

Ponosna in vesela sva, da sva se takrat odločila za delo z ljudmi, saj nama njihovi pogledi povedo, da delava dobro in da radi prihajajo, zato je vredno vztrajati.

Hvala vam, najini Cekinčki, za vse, kar nama dajete, pozitivne misli, dobre ideje, hudomušni humor in veliko iskrenosti.

Območno združenje Rdečega križa Škofja Loka

Celodnevno srečanje pri Svetem Andreju



Marija Kastelec

Letos smo se v juniju že enajstič zbrali članice in člani osmih skupin, ki delujejo pri Območnem združenju Rdečega križa v Škofji Loki, ter članice in člani skupin, ki delujejo v Centru slepih in slabovidnih v Stari Loki, na celodnevem srečanju pri Svetem Andreju.

Po himni, ki so jo zapele voditeljice, in pozdravnih nagovorih predsednice Območnega združenja Rdečega križa, predsednice Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije, direktorice Centra za slepe in slabovidne in koordinatorke skupin se je naše druženje začelo.

Lep sončen in ne prevroč dan je zagotovo pripomogel, da se je srečanja udeležilo 90 članic in voditeljic skupin. Pridružili pa so se nam še povabljeni gostje in skupina otrok iz vrtca v Žireh, ki so s svojim nastopom poskrbeli za veselje in navdušenje.

V programu pred kosilom so skupine skupaj zapele nekaj pesmi, potem smo se na dvorišču pred gostiščem še malo razgibali. Pred opoldansko vročino smo se umaknili v notranji prostor. Tu se nam je pridružil zdravnik dr. Tone Košir z nasveti za zdravo staranje.

Po dobrem in okusnem kosilu, ki ga je pripravila gospa Lidija, je zadišalo po kavi in dobrem pecivu, ki so ga spekle naše voditeljice. Pa tudi sadja ni manjkalo na mizah.

Popoldanski program je vseboval še skeč, igre za ugibanje, skriti predmet in predstavitev skupin ter nastop ansambla Loških orglic. Moram reči, da nam je zmanjkalo časa za predstavitve skupin. So pa bili v predprostoru ves dan postavljeni plakati z imeni skupin, pomembnimi podatki in fotografijami, s katerimi smo želeli zaznamovati 30-letnico skupin.

Loške orglice so s svojim skoraj polurnim in odlično izvedenim koncertom nas vse navdušile, da bi jih še in še poslušali. Čas beži hitro, ura je bila že skoraj štiri popoldne in avtobusi so nas že čakali...



Trdno odločeni, da se drugo leto spet srečamo, in z lepimi spomini smo se odpeljali domov.

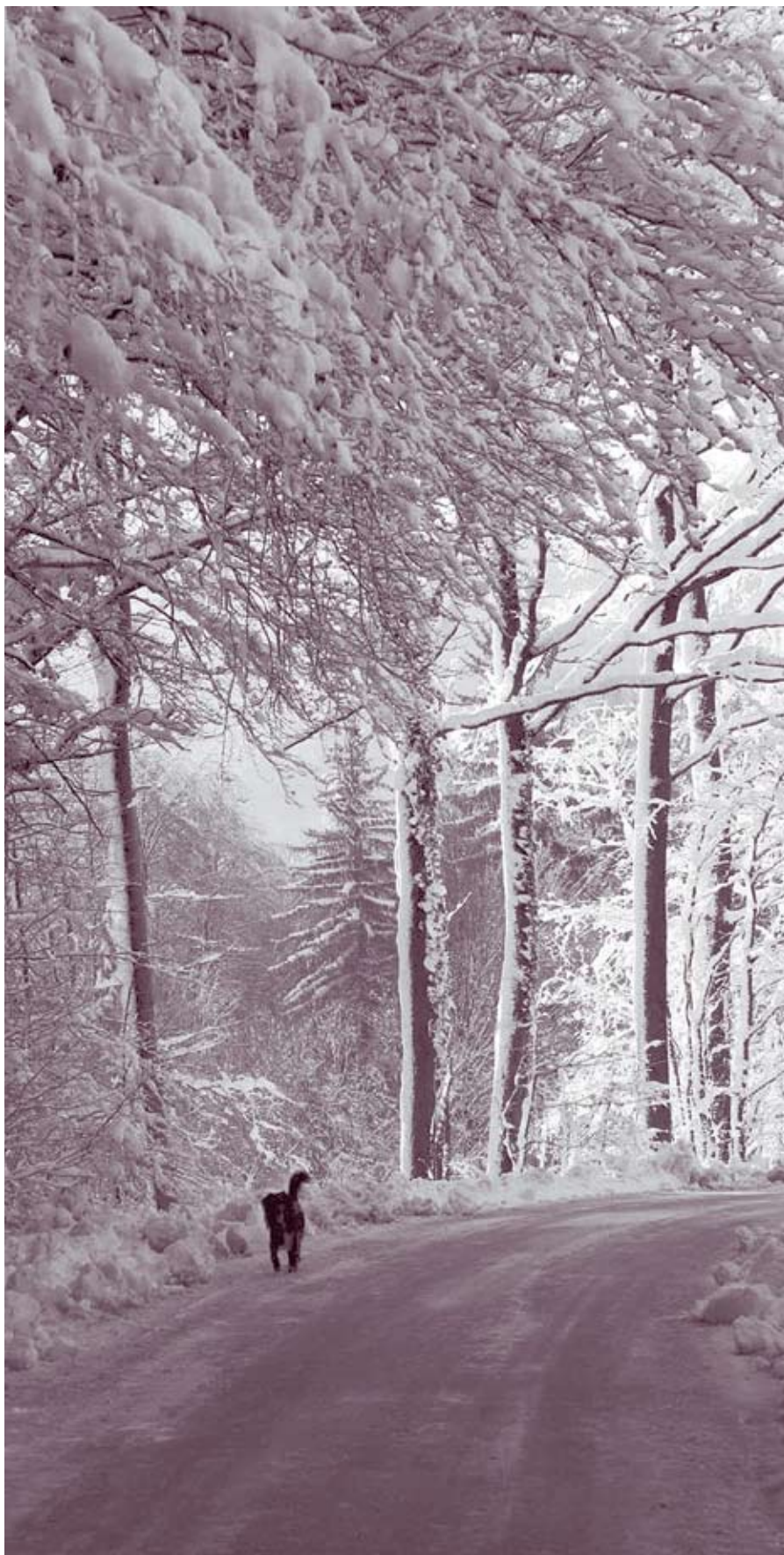
Za glasbeno spremljavo na srečanju je skrbel citrar Stane. Z lepimi mislimi o starosti - pa tudi s kakšno svojo pesmico - pa je naša napovedovalka Marija obogatila in popestrila naše srečanje.



Sreča

*Čarobna beseda sreča.
 Kje prebiva ta neznanka?
 Kam se je skrila?
 Je v hišah, stolpnicah, stvareh,
 mogoče v mnogih ljudeh?
 V žarku sonca, siju lune,
 ali v letu ptic selivk.
 Nežnem vetru,
 ki nosi jesensko listje,
 ali v viharju,
 ki se igra s snežinkami.
 Sreča ni v bogastvu,
 ne v velikih stvareh!
 Sreča je v otroškem smehu,
 v hrepenečem pogledu,
 v neizrečenih besedah,
 v upanju in življenju
 in tudi v solznih očeh.
 Sreča je v drobnih stvareh,
 v tistem razumevanju.
 Je v dobrih ljudeh.
 Je v nasmehu in stisku rok.
 Je v tebi in meni - v nas vseh!*

Irena Švajner,
 Dom starejših Murska Sobota



ZAKON

O DOLGOTRAJNI OSKRBI


Radojka
Hižman



Vir:

MZ,

www.mz.gov.si

»Dolgotrajna oskrba je niz storitev, ki jih potrebujejo ljudje z zmanjšano stopnjo telesnih in kognitivnih sposobnosti in so posledično v daljšem časovnem obdobju odvisni od pomoči pri izvajanju osnovnih oziroma podpornih dnevnih opravil. V prihodnosti bo predstavljala vedno večji izziv, saj se populacija stara, poleg tega trendi kažejo, da se bo ta populacija srečevala z oviranostjo in tako potrebovala podporo pri temeljnih dnevnih aktivnostih.«

Dolgotrajna oskrba bo univerzalna pravica, dostopna vsem ne glede na socialno ekonomski status ali starost. Če je uporabnik upravičen do socialnih transferjev, bo v institucionalnem varstvu lahko zaprosil za sofinanciranje stroškov bivanja v institucionalnem varstvu, saj se bodo iz javnih virov za dolgotrajno oskrbo sofinancirale le storitve dolgotrajne oskrbe.

Predlog zakona predvideva obvezno zavarovanje za dolgotrajno oskrbo, po istem principu kot ga imamo za zdravstveno varstvo. V to novo zavarovanje bi povezali vse obstoječe vire, ki jih za dolgotrajno oskrbo namenjamo že danes, ter zagotovili dodatno potrebne vire. Koncept namenskega zbiranja sredstev za sofinanciranje storitev dolgotrajne oskrbe bo sledil solidarnostnemu načelu.

Zakon naj bi povezoval zdravstvene in socialne storitve dolgotrajne oskrbe s ciljem omogočiti ustrezno oskrbo in varnost vsem, ki potrebujejo pomoč pri osnovnih in podpornih dnevnih aktivnostih, ne glede na to, ali bivajo doma ali v institucionalnem varstvu ali v drugih oblikah bivanja, kot so varovana stanovanja ali bivalne skupnosti.

Zakon uvaža nove mehanizme in orodja za večjo integracijo dolgotrajne oskrbe, vse od enotnega načina ocenjevanja upravičenosti do dolgotrajne oskrbe do interdisciplinarnih mobilnih timov, integriranega nadzora in seveda tudi integrirane mreže izvajalcev.

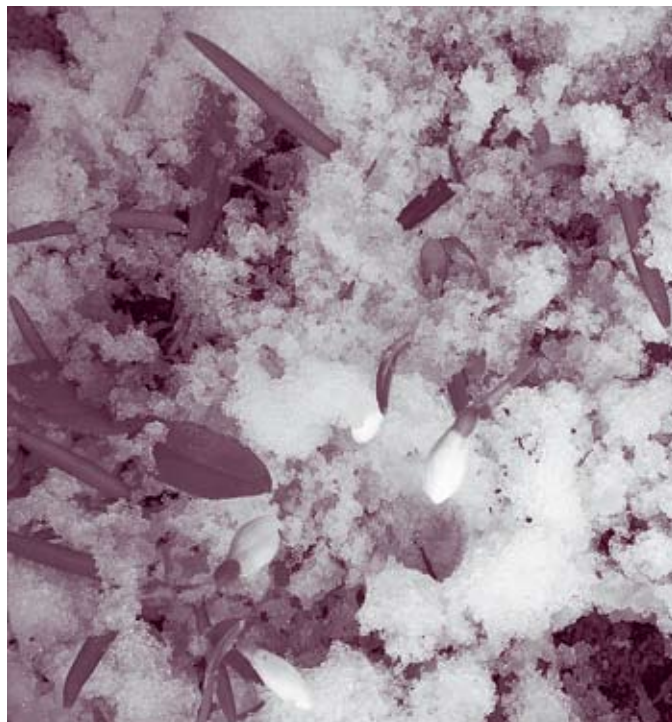
Nadalje naj bi zakon zagotovil tudi večjo podporo neformalnim oskrboval-

cem in razbremenil posameznike in družine. Uporabnikom bo zagotovljena možnost denarnega prejema, neformalnim oskrbovalcem (sorodnikom, svojcem) pa usposabljanja in svetovanje ter nadomestno oskrbo v višini 14 dni na leto. Zakon uvaža razširitev pravice do družinskega pomočnika v najvišji kategoriji potreb po pomoči na vse uporabnike dolgotrajne oskrbe.

Več poudarka je tudi na preventivi. Predviden je nov sklop storitev za ohranjanje samostojnosti, ki vključuje sofinanciranje IKT storitev - informacijsko komunikativnih storitev oziroma e-oskrbe, manjši obseg storitev rehabilitacije za ohranjanje funkcionalne zmožnosti in interdisciplinarne obiske timov na domu v podporo uporabniku in neformalnemu oskrbovalcu.

Financiranje dolgotrajne oskrbe je zagotovo najzahtevnejši del in najtrši oreh zakona, saj bo bistveno vplival ne le na javne finance, temveč tudi na finančno vzdržnost posameznika in družine. Ministrstvo želi z novim zakonom in zavarovanjem zagotoviti upravičencem kritje 70 odstotkov vrednosti formalne oskrbe na domu ali v instituciji. Preostalih 30 odstotkov pa bodo upravičenci še vedno morali plačati sami. Kot predvideva Zakon o dolgotrajni oskrbi, pa bo za neformalno oskrbo na domu upravičenec lahko dobil denarni prejemek v višini do 50 odstotkov vrednosti pravice v formalni oskrbi na domu.

Trenutno so v pripravi zadnji izračuni, kako povezati vse obstoječe vire v enotno blagajno in zagotoviti dodatnih 100 milijonov evrov.



Letni časi



Vir:

<http://www.o-4os.ce.edus.si/>

Leto je, gledano v vremenski značilnosti, razdeljeno na letne čase. Nastanejo zato, ker je Zemljina lastna os vrtenja nagnjena glede na ravnino, po kateri kroži okoli Sonca (ekliptika). Tako ob različnih letnih časih sončni žarki pod različnimi koti padajo na Zemljo. Posledično je južna oziroma severna polobla Zemlje različno ogreta ob različnih delih leta.

Na severni polobli imamo štiri letne čase:

- pomlad z začetkom na pomladno enakonočje okoli 21. marca
- poletje z začetkom na poletni obrat okoli 21. junija
- jesen z začetkom na jesensko enakonočje okoli 23. septembra
- zima z začetkom na zimski obrat okoli 21. decembra

Meteorološki letni časi se nekoliko razlikujejo in se nanašajo na tri cele mesece.

Zima tako obsega mesece december, januar in februar.

Enakonočje (tudi ekvinokcij) je astronomski pojav, v katerem ekvatorialna ravnina zaide čez Sončevo središče, kar pomeni da sta dan in noč približno enako dolga po celem svetu. To se zgodi okoli 20. marca (na severni polobli spomladansko enakonočje in začetek pomladi, obratno na južni polobli) ter okoli 23. septembra (na severni polobli jesensko enakonočje in začetek jeseni, obratno na južni polobli). V praksi tak dogodek pomeni, da bo Sonce nad obzorjem približno toliko časa kot pod obzorjem.

Sončev obrat ali solsticij je tisti trenutek v letu, ko je Sonce ob poldnevu (v svojem nadglavišču (zenitu)) navidezno najseverneje (na nebesnem Kozorogovem povratniku) ali najjužneje (na nebesnem Rakovem povratniku) na nebu, oziroma je najvišje ali najnižje nad nebesnim ekvatorjem. Poletni Sončev obrat (poletni solsticij) je običajno od 21. do 23. junija. Takrat se začne poletje, dnevu pa rečemo kres. Zimski Sončev obrat (zimski solsticij) pa se zgodi 21. decembra, poredko pa dan kasneje. Takrat se začne zima.

Datuma zimskega in poletnega Sončevega obrata sta za obe polobli obrnjena (iz preprostega razloga: ko je pri nas na severni polobli poletje, je na južni polobli zima).



Zakaj sneži?


Radojka
Hižman



Vir:

[http:// ciklon.
si](http://ciklon.si) (Izvirni članek na
povezavi: [http://
bostjankop.eu/
sneg-zimska-pada-
vina/](http://bostjankop.eu/sneg-zimska-pada-vina/))



Sneg nastaja iz drobnih kapljic vodne pare v oblakih, ko je zrak zasičen z vodno paro, temperatura pa je pod lediščem. V tem primeru vodna para preide iz plinastega agregatnega stanja v trdno in nastanejo ledeni kristali. Oblika kristalov je odvisna od temperaturnih in vlažnostnih razmer okolice. Ledeni kristali imajo različne osnovne oblike, nekatere so zelo preproste, druge bolj zapletene. Pravi snežni kristal je zgrajen kot šesterokraka (heksagonalna) zvezda.

Snežni kristali rastejo z absorpcijo sosednjih kapljic vodne pare. Njihova masa se z rastjo povečuje in ko je ta dovolj velika, začnejo padati. Kristali rastejo tudi na osnovi različnih hitrosti padanja. Večji kristali so težji in padajo hitreje, pri tem pa pod seboj pobirajo manjše, počasnejše. Posamezni kristali se lahko med padanjem tudi sprimejo, kar vodi do nastanka snežink.

Snežinke, ki padejo na površje, so skupek snežnih kristalov različnih zvezdnatih oblik. Pri temperaturi zraka, višji od -10°C , se ti kristali navadno spajajo v obliki snežnih kosmov, ki dosežejo premer tudi do 4 cm. Na velikost snežink vpliva predvsem temperatura zraka. Čim nižja je temperatura, tem preprostejši so kristali in tem manjše so snežinke.

Za nastanek snežnih kristalov morata torej biti izpolnjena dva pogoja, dovolj nizka temperatura zraka in vsaj minimalna vsebnost vode oz. vodne pare v zraku. Da pa snežni kristali dosežejo tla, mora biti tudi temperatura zraka pod lediščem.

Če so izpolnjeni pravi pogoji, lahko snežinke dosežejo tla, tudi če je temperatura nekaj stopinj nad ničlo. Ko snežinke preidejo v toplejšo plast zraka, se začnejo taliti. Sneg ne bo dosegel tal, če je temperatura zraka pri tleh vsaj 5°C . To pomeni, da ne bo snežilo, če je temperatura zraka previsoka. Po drugi strani pa lahko sneži tudi, če je temperatura zraka zelo nizka, vse do -40 stopinj.

Ali v puščavi lahko sneži? V mnogih puščavah so pozimi temperature dovolj nizke, a zrak ne vsebuje dovolj vodne pare za nastanek snega, zato v puščavah ne sneži. Zanimivo pa je, da na nekaterih predelih Antarktike, celine z izredno nizkimi temperaturami, zaradi povsem suhega zraka nikoli ne sneži. Lahko rečemo, da je Antarktika ledena puščava, saj v njeni notranjosti pade zelo malo (okoli 50 milimetrov), to pa je manj kot v Sahari. Pa vendar, na Antarktiki je sneg! Od kod? Vsako leto pade več metrov snega ob obalah, kjer je veliko vlage. Močni vetrovi nato sneg raznosijo tudi v notranjost celine.

Slovenija sodi v zmerne geografske širine, najpogostejše sneži pri temperaturi od -4°C do $+2^{\circ}\text{C}$. Zanimivo je tudi to, da so padavine v zmernih geografskih širinah skoraj vedno najprej v obliki snega, tudi poleti. Če je plast zraka med oblakom in tlemi dovolj topla, se snežinke stopijo in pri tleh dežuje.

NEKAJ SNEŽNIH REKORDOV V SLOVENIJI

- Največja višina snežne odeje: 700 cm, Kredarica, 22. april, 2001.
- Največ novozapadlega snega v 24 urah: 125 cm, Dom na Komni, 29. marec, 1951 in 4. marec, 1970.
- Največ novozapadlega snega v 24 urah v krajih pod 500 m nadmorske višine: 105 cm, Soča, 4. marec, 1970
- Največ zapadlega snega v zimski sezoni: 1662 cm, Kredarica, 2000/01
- Najdaljše sezonsko* trajanje snežne odeje: 290 dni, Kredarica, 1976/77 in 1984/85
- Najzgodnejše sneženje v krajih pod 500 m nadmorske višine: 11. september, 1972, Kotlje, Šmartno pri Slovenj Gradcu
- Najpoznejše sneženje v krajih pod 500 m nadmorske višine: 10. junij, 1974, Nomenj (Bohinj).

Novo leto



Vir:

[https://
naturalportal.
wordpress.com/](https://naturalportal.wordpress.com/)
[https://
sl.wikipedia.org/
wiki/
www.islamska-
skupnost.si](https://sl.wikipedia.org/wiki/www.islamska-skupnost.si)

Novo leto je v našem okolju običajno praznični dan, ki zaznamuje začetek novega koledarskega leta. V gregorijanskem koledarju, ki velja v večini sveta, je to 1. januar.

KITAJSKO NOVO LETO

Kitajsko novo leto je vedno na 2. mlaj po zimskem solsticiju, kar je med 22. januarjem in 19. februarjem. Pravilni datum lahko določimo tudi tako, da pogledamo, kdaj je po zimskem solsticiju prva polna luna, in potem od tega datuma odštejemo 14 dni.

16. februarja 2018 se bo z novim kitajskim letom začelo obdobje rjavega zemeljskega psa.

KAJ NAM BO PRINESEL RJAVI ZEMELJSKI PES

Zaradi močnega elementa zemlje je zemeljski pes najstabilnejši in najmodrejši izmed vseh psov v kitajskem horoskopu. Je zelo delaven in usmerjen v praktične cilje, zato bomo tudi mi začutili potrebo po večji aktivnosti in uresničenju svojih želja. Odlaganje z delovnimi nalogami in njihovo zanemarjanje nas lahko v novem letu drago staneta, zato zavijajmo rokave in se lotimo dela.

Leto rjavega zemeljskega psa prinaša pozitivno in svežo energijo, ki bo pospešila delovne aktivnosti in v naša življenja vnesla nekoliko več stresa, pritiskov in utrujenosti, a bi jo bilo kljub temu dobro izkoristiti za doseganje različnih osebnih ciljev.

PRAVOSLAVNO NOVO LETO

Pravoslavni verniki, ki se ravna po julijanskem koledarju, bodo v novo leto stopili 14. januarja.

V Srbiji pravoslavno novo leto, ki ga imenujejo tudi srbsko novo leto ali julijansko novo leto, verniki običajno pričakajo pred hramom sv. Save v Beogradu, eni največjih pravoslavnih cerkev v regiji, kjer pripravijo tudi ognjemet. V nekaterih mestih pa pripravijo praznovanja na mestnih trgih.

Poleg Srbske pravoslavne cerkve bodo opolnoči v novo leto vstopili verniki v Črni gori, Makedoniji, Rusiji, Belorusiji,

Ukrajini in Gruziji ter v jeruzalemski, antiohijski, aleksandrijski in carigrajski patriarhiji. Grška, romunska, bolgarska in nekatere manjše pravoslavne cerkve pa so sprejele novi pravoslavni koledar ali Milankovičev koledar, ki je enak gregorijanskemu.

MUSLIMANSKO NOVO LETO

Muslimani vsako leto praznujejo velik dogodek iz zgodovine islama – hidžro. Hidžra ne predstavlja samo selitve iz enega mesta v drugo oziroma selitve muslimanov iz Meke v Medino.

Med drugim je hidžra med muslimani najbolj znana po tem, da se od tega dogodka računa čas, torej hidžretsko leto. Muslimansko novo leto se začne ob sončnem zahodu 30. januarja. S petka na soboto bo ob sončnem zahodu nastopilo novo 1436. hidžretsko leto. Hidžra prinaša nove vrednosti, je nova priložnost za dobro in med drugim tudi priložnost za opuščanje slabih navad in grehov.

JUDOVSKO NOVO LETO

Judje praznujejo roš ha-šano ali judovsko novo leto. Roš ha-šana je praznik, ki ga Judje praznujejo prvega in drugega tišrija, sicer sedmega meseca judovskega koledarja. Dobesedni prevod hebrejskega imena praznika je »glava leta«, po izročilu pa naj bi bil na ta dan ustvarjen človek. Roš ha-šana je predvsem družinski in osebni praznik, ki predstavlja tudi začetek božje sodbe oziroma t. i. desetih strašnih dni ali desetih dni kesanj. Na prvi dan roš ha-šane Judje odidejo na obalo morja, reke ali potoka, kjer ob branju psalmov, bibličnih odlomkov in molitev obrnejo žepe oblačil ter tako simbolično odvržejo svoje grehe. Ob roš ha-šani si Judje zaželi »Le šana tova tikatvu!« (Da bi bili vpisani za dobro leto!) ali pa kar »Šaná tová!« (Naj bo dobro leto!) oziroma »Šaná metuká!« (Naj bo sladko leto!) in ob tem ponudijo jabolka, pomočena v med. Judovsko novo leto se po našem koledarju praznuje septembra ali oktobra. Roš hašana ne spada med »vesele« praznike, ker se s tem dnem začenja desetdnevno obdobje premišljanja in duhovne obnove, ki se konča na spravni dan (Jom Kipur).

DRŽAVNI PRAZNIKI IN DELA PROSTI DNEVI V LETU 2018

- 1. in 2. januar - novo leto
- 8. februar - slovenski kulturni praznik - Prešernov dan
- 1. april - velika noč
- 2. april - velikonočni ponedeljek
- 27. april - dan upora proti okupatorju
- 1. in 2. maj - praznik dela
- 20. maj - binkošti
- 25. junij - dan državnosti
- 15. avgust - Marijino vnebovzetje
- 31. oktober - dan reformacije
- 1. november - dan spomina na mrtve
- 25. december - božič
- 26. december - dan samostojnosti

Običaji

ob praznovanju novega leta


Radojka
Hižman



Vir:

<https://www.rtvsl.si/zabava/zanimivosti/>

Za prehod iz starega leta v novo so značilni številni in raznoliki običaji.

Mnogi so povezani s hrano, ki se jo mora oz. ne sme jesti na zadnji in prvi dan v letu.

V Sloveniji se mnogo ljudje držijo navade, da se na novega leta dan je svinjino, ker naj bi to prinašalo srečo. Ni pa dobro jesti perutnine. Prašič namreč rine naprej, kura praska nazaj.

“V okolici Ljubljane velja, da če bodo jedli perutnino, bo sreča odletela iz hiše,” je zapisano v knjigi Božič s sestro Vendelino in mojstrom Goljatom, v kateri so poleg prazničnih tradicionalnih jedilnikov opisani tudi slovenski običaji. Poleg svinjine, ki simbolizira napredek in obilje, med jedi, ki simbolizirajo srečo, nekateri uvrščajo še lečo, in sicer zaradi oblike, ki spominja na zlatnike, in sarmo, ker naj bi kuhani zeleni listi zelja spominjali na zložen denar. Tudi okrogle sladice naj bi simbolizirale srečo in bogastvo.

Med najzanimivejšimi šegami za novo leto sta darovanje vodi ter krašenje studentcev in vodnjakov. Voda ima čarobno moč, zato na ta dan vodi darujemo božičnik, denar, jabolka, orehe ali bršljan, rekoč: “Na, voda, to darujem tebi, tudi ti daruj meni.”

Zanimiva so še druga verovanja, ki jih je zaznali v ljudskih rekih, povezanih s prvim dnevom v novem letu:

Ako imaš na novo leto dolg, ne znebiš se ga vse let.

Vse leto boš delal to, kar si delal na novo leto.

Kdor je na novega leta dan lačen, potem je lačen vse tisto leto.

Kdor vstane zgodaj na novega leta dan, bo zgodaj vstajal vse leto.

Kdor pa vstane pozno, bo vstajal pozno vse leto.

PRVI GOST V HIŠI NAJ BO MOŠKI

Znan je tudi rek, da je na novega leta dan dobro, če je prvi gost v hiši moški. Če vstopi v hišo najprej ženska, prinese nesrečo. Tudi ni dobro, če na cesti najprej srečamo žensko. Pometanje na novo leto pa sprostí neznane moči. Kot piše Niko Kuret v knjigi Praznično leto Slovencev, mora dekle na novo leto pomesti sobo trikrat in odnesti smeti na vrt ter jih tam raztrositi, da bo v novem letu sadje bolje obrodilo. Pometati pa je treba od praga proti mizi in ne nasprotno, sicer bi utegnila vreči srečo čez prag.

NOVOLETNI OBIČAJI PO SVETU

Avstrija: Priljubljeno je vlivanje svinca ali podarjanje talismanov za srečo. Pogosto so to prašički ali druge figurice iz čokolade ali marcipana. Tradicionalno pa skok v novo leto na radijskih in televizijskih postajah pospremito z valčkom Na lepi modri Donavi, v znamenju melodij dinastije Strauss je 1. januarja tudi koncert dunajskih filharmonikov.

ZDA: Predvsem v južnih zveznih državah na silvestrovo jedo lečo, saj naj bi spominjala na novčiče, to pa naj bi obetalo srečo in denar. V veljavi je tudi pravilo Nič ne gre ven, kar pomeni, da na novoletni dan ne sme iz hiše nič, niti smeti, sicer grozi nesreča.

Italija: Na novo leto je obvezno rdeče spodnje perilo, saj to prinaša srečo in uspeh.

Španija: Španci po televiziji spremljajo silvestrsko odbijanje zvonov na madridskem trgu Puerta del Sol. Ob vstopu v novo leto tradicionalno pojejo 12 grozdnih jagod, za vsak udarec zvona eno, kar naj bi prineslo srečo. Za boljše ljubezensko življenje pa si nadenejo rdeče spodnje perilo.

Grčija: Družine se običajno zberejo ob kartah in drugih igrah na srečo, pri tem pa velja pravilo: Kdor zmaga, ima srečo v celem letu, kdor izgubi, ima srečo v ljubezni.

Bolgarija: V novo leto Bolgari stopijo s tepežem. Udarci s “survačko”, okrašeno vejo dreva, po hrbtu naj bi prinesli zdravje in blagostanje. Na novega leta dan se moški v kožuhih in z lesenimi maskami kot kukeri, bitja, podobna slovenskim kurentom, sprehodijo po ulicah in preganjajo zle duhove.

Romunija: Za novo leto se otroci z jagenjčki v rokah podajo na ulice, božanje male “vasilice” pa naj bi prinašalo srečo. Za to “storitev” otroci dobijo nekaj drobiža.

Južnoafriška republika: V Cape Townu v novo leto stopijo s karnevalom, njegov vrhunec pa je 2. januarja, ko se pisana povorka sprehodi skozi mesto. Spektakel ima zgodovinsko razlago v t. i. dnevu emancipacije, ko so v 30. letih 19. stoletja osvobodili sužnje.

Mehika: Številni Mehičani na novoletni dan pred vrata postavijo kovček, kar naj bi prinašalo potovanja v novem letu. V nekaterih predelih pa zažigajo lutke, ki predstavljajo staro leto.

Šampanjec


**Radojka
Hižman**



Vir:

www.radgon-
ske-gorice.si

Vsako peneče vino ni šampanjec, vsak šampanjec pa je peneče vino.

Šampanjec je dobil ime po pokrajini Champagne v Franciji. Samo peneča vina iz te pokrajine lahko nosijo ime šampanjec.

Peneča vina sicer pridelujejo po vsem svetu in tudi pri nas najdemo nekaj vrhunskih domačih penečih vin.

Poimenovanja penečih vin v različnih državah:

Slovenija: Penina

Italija: Spumante, Prosecco, Lambrusco

Španija: Cava

Nemčija: Sekt

Francija (če ni iz pokrajine Champagne):
Cremont, Vins Mousseux

Anglija: Sparkling wine

Kakovost in cena penečega vina sta odvisni od metode pridelave in kakovosti grozdja. Ne glede na ceno pa gre za vino, ki vsebuje mehurčke zaradi ogljikovega dioksida (CO₂), ki nastaja v naravnem procesu fermentacije v sodu ali v steklenici.

KAKO JE NASTAL ŠAMPANJEC

Prvi šampanjec je v 17. stoletju pripravil benediktinski menih in odličen pridelovalec vina – Dom Perignon. Izdeloval je vino, a ker so bile temperature prenizke (zaradi severnega položaja Champagne), da bi se proces fermentacije zaključil, se je ta nadaljevala spomladi, zaradi česar so v vinu nastali mehurčki. Dom Perignon je sprva nastil, da se vino kvari, a ker nikakor ni mogel najti načina, da bi nastajanje mehurčkov preprečil, je uporabil drugo taktiko – raje se je posvetil temu, kako naj naredi vino z mehurčki čim boljše. Kot je sam dejal, je bilo pitje penečega vina, kot bi pil zvezde.

METODA PRIDELAVE

Metod pridelave šampanjca je več, sam postopek pa traja od nekaj tednov (če se šampanjec pripravlja v sodu iz nerjavnega jekla) do nekaj let (2-5 let), če vino fermentira v steklenici. Postopek je ne le dolgotrajen, temveč tudi zapleten in vključuje obračanje steklenice, zamrzovanje, nadziranje sladkorja in še in še. Če se šampanjec proizvaja na tak način,

je v njem naravni ogljikov dioksid, ki povzroča mehurčke. Z dodajanjem CO₂ v vino nastane tudi neka vrsta šampanjca, torej penečega vina, ki pa ni kakovosten.

KAKO PIJEMO PENEČE VINO

Peneča vina so namenjena takojšnjemu zaužitju, torej steklenice nikoli ne hranite več kot dve leti.

Preden peneče vino postrežete, naj se 3 do 4 ure hladi.

Ko odpirate steklenico penečega vina, ne pozabite, da je vsebina pod pritiskom. Steklenice ne stresajte, pri odpiranju jo nagnite pod kotom 45 stopinj ter usmerite proč od ljudi.

Za pitje penečega vina se uporabljata dve vrsti kozarcev. Lahko imajo obliko tulipana ali pa obliko visokih ozkih tulcev (flute). V takšnih kozarcih se mehurčki najlepše dvigajo proti vrhu, se najdlje izločajo, aroma vina pa se bolje razvije.

Peneče vino natakajte počasi. V kozarec najprej nalijte dva do tri centimetre vina, počakajte, da se umiri, ter nato dolijte. Ena steklenica penečega vina (750 ml) zadostuje za 6 kozarcev.

Kakovost penečega vina lahko ocenite tudi v kozarcu. Kadar so mehurčki izjemno drobni in jih je zelo veliko, potem pijete odlično vino, pridelano po klasični metodi. Čim večji so mehurčki in čim manj jih je, tem slabša je kakovost.

Kadar boste s penečim vinom pripravili koktajl, vse sestavine najprej dobro ohladite. Peneče vino naj bo zadnja sestavina, ki jo dodate.

Sladka ali polsuha penina je primerna za uživanje ob čokoladi ali sladica, suha penina pa se poda k slani, mastni ali ocvrti hrani. Suha penina nasploh okrepi okus jedi in spodbuja apetit, mehurčki pa vedno znova osvežijo ustno votlino, da lahko uživamo ob vsakem grilanju posebej.

In še:

Kako in kdaj piti penino, pa je zagotovo vedela Lily Bollinger, vdova, ki je po možu prevzela vodenje šampanjske hiše: "Šampanjec pijem samo, ko sem vesela ali žalostna. Včasih ga pijem, ko sem sama. Ko imam družbo, je obvezen. V njem uživam, ko se mi mudi ali ko imam čas, sicer pa se ga nikoli ne dotaknem, razen če sem žejna."

Na zdravje in živeli!

PET MRKOV JE V LETU 2018

- Popolni lunin mrk 31. januar 2018
- Delni sončni mrk 15. februar 2018
- Delni sončni mrk 13. julij 2018
- Popolni lunin mrk 27. julij 2018
- Delni sončni mrk 11. avgust 2018



Šale

Srečata se sosed in ena reče:

»Kako čudovitega sina imate!«

»A res?«

»Ja, včeraj mi je rekel, da sem lepa.«

»Sem slišala in sem ga že naročila pri okulistu.«

• • •

Policaj zaslišuje prestopnika, ki ga priključijo na detektor laži.

»Ali poznate to napravo, ki odkrije, če lažete?«

»Seveda, z eno sem že dvajset let poročen.«

• • •

Mož in žena prideta v raj.

Žene je navdušena: »Kako lepo je tukaj, kako lep razgled, vsi so prijazni!«

Mož: »No, vidiš. Če nama ne bi kuhala samo zdravo hrano, bi bila že prej tukaj.«

• • •

»Zakaj vedno zamižiš, ko piješ vino?«
»Doktor mi je tako svetoval.«

»Ali si nor? Doktor? Tega ti pa ne verjamem!«

»Ja, doktor mi je rekel, da vina niti pogledati ne smem.«

• • •

Odločila sem se preizkusiti, kako pridobiti prijatelje izven Facebook-a in hkrati uporabiti ista načela. Torej, vsak dan se sprehodim po ulici in mimoidočim povem, kaj sem jedla, kako se počutim, kaj sem naredila prejšnji večer in kaj bom storila jutri. Potem jim dam fotografije moje družine, mojega psa, mačka in sebe pri vrtnarjenju ter kako preživljam čas v bazenu. Prav tako sem prisluhnila razgovorom mimoidočih in jim povedla, da jih imam rada. Stvar deluje! Imam že tri ljudi, ki mi sledijo: dva policista in enega psihiatra.

Knjige, ki jih je treba prebrati

☛ Radojka Hižman

ALEŠ DEBELJAK

Tukaj, zate, tam (pesmi in eseji)

Založba: Mladinska knjiga Založba, 2017



Aleš Debeljak (1961), pesnik in esejist, je diplomiral iz primerjalne književnosti na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani in doktoriral iz družbene misli na Maxwell School of Citizenship and Public Affairs, Syracuse University, New York. Objavil je osem knjig pesmi, štirinajst knjig esejev, prevedel izbrane pesmi Johna Ashberyja in knjigo o sociologiji vednosti ter uredil več književnih antologij. Za svoje delo je dobil mednarodne, jugoslovanske in slovenske nagrade, vključno z nagrado Prešernovega sklada in priznanjem ambasador znanosti Republike Slovenije. Njegove knjige so v prevodih izšle v več kot dvajsetih jezikih.

V knjigi so zbrani najboljši Debeljakovih eseji in pesmi.

ZORAN PREDIN

Dno nima dna

Založba: Zavod Litera, 2017



Dno nima dna bralcu ponuja avtorjeve kolumne, kratke, jedrnate, začinjene s hudomušnim sarkazmom in Predinovim humorjem.

PRIMOŽ SUHODOLČAN,
IVAN SIVEC

S prijateljico v postelji - Tristo izbranih anekdot

Založba: ICO d.o.o., 2017



V knjigi bo bralec lahko prebral tristo anekdot Ivana Sivca, ki na humorističen način prikazuje nastajanje knjig, odnose med avtorjem, uredniki, bralci in drugimi ter anekdote iz družinskega in službenega življenja. Nanašajo se na obdobje od izida prve Sivčeve knjige leta 1972 pa do današnjih dni.

ELISABETH LUKAS

Vse se uglesi in izpolni

Logoterapija v poznejšem življenjskem obdobju
Založba: Celjska Mohorjeva družba, 2017



Avtorica bralca vabi k razmisleku o starosti in staranju in prispeva svoj vidik k reševanju te naloge človeštva: kako poskrbeti za kakovostno staranje in sožitje generacij. V današnji družbi in kulturi sta starost in staranje še vedno tabu tema, o kateri se najraje ne bi pogovarjali. Elisabeth Lukas nagovori bralca, da tudi v tem življenjskem obdobju išče in prepoznava življenjske možnosti in naloge, ki jih starost prinaša, ter vabi, da jo v polnosti in smiselno živimo.

Vaje za krepitev možganskih funkcij

Znani pari. Vsaki navedeni oseb poišči ustrezen par.

KAJN IN _____
ADAM IN _____
CIRIL IN _____
JANKO IN _____
ROMUL IN _____
OBELIX IN _____

Barve božičnih okrasov.

Zala, Jaka, Iza in Enej so okraševali božično drevo. Vsak je imel okraske v svoji

barvni kombinaciji: srebrno-rdeča, srebrno-modra, zlato-srebrna in zlato-rdeča.

Kakšne okraske ima kateri izmed otrok, če:

- Jaka nima srebrno-rdečih okrasov.
- Iza ima le zlato barvo v barvni kombinaciji.
- Nobena izmed deklet nima zlato-srebrne in srebrno-rdeče kombinacije.

(Vir: <http://www.otroci.org>, avtorica Tea Vindiš)

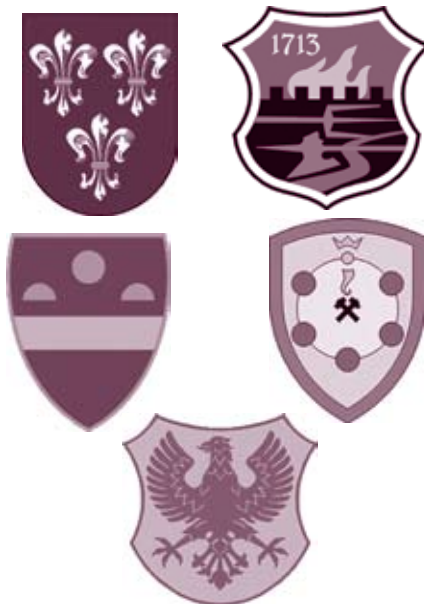
Ali poznate eno od najbolj znanih slovenskih slik?

Kdo jo je naslikal?
Kako se imenuje slika?
Kje jo je možno videti?



Grbi slovenskih mest

Za katera mesta gre?



NAGRADNA UGANKA

Med tem, kar je, in tistim, kar se zdi, je plošča, ki hkrati laže in resnico govori. Laže, ker kaže, da nekaj je tam, kjer sploh ni, a resnico govori, ker tistega, kar kaže, ne spremeni.

Avtor: Andrej Rozman – Roza, Ciciban, februar 2008

PREPLETANJA

REŠITEV:

Ime
in priimek:

Naslov:

Pravilne odgovore pošljite na naslov uredništva ZDSGS, za Prepletanja, Partizanska c. 12, 2000 Maribor do 15. novembra 2017.

KUPON

Uganke

Štiri noge ima, a hoditi ne more, ne zna.
Kaj je to?

Sem in tja, sem in tja,
čez razgrnjen kos blaga,
piha, puha,
peče, peče,
kar ni gladko, poravna.

Tam na belem polju črne so sledi,
če jih znaš razbrati,
veliko izveš stvari.

Na širni dobri, so glave pri glavi.
Učene nobene, neumne nobene, a vse so zelene.

REŠITVE

1. Abel, Eva, Metod, Metka, Remus, Asterix

2. Enej: srebrno-rdeča
Jaka: zlato-srebrna
Iza: zlato-rdeča
Zala: srebrno-modra

3. Uganka: miza, likalnik, knjiga, zeljate glave

4. Slika: Ivana Kobilica (1861–1926)
Kofetarija, 1888
Olje na platnu, 100x70 cm
Narodna galerija Slovenije

5. Grbi: Krško, Mežica, Tolmin, Kranj, Murska Sobota

REŠITVE NAGRADNE UGANKE IZ 54. ŠTEVILKE

50 centov

Uganko sta pravilno rešili in nam poslali svoj odgovor:

Ivanka Likar, Bazoviška ul. 1
6320 Portorož

Marija Jeneš, Lipovci 84/c
9231 Beltinci

Iskrene čestitke!



Geslo za vse rezervacije:
PREPLETANJA

POMLAD V OBJEMU TERMALNE VODE

do 12. 7. 2018

- **Dodatni 15% popust** za imetnike Zlate kartice Thermana Club.

4 dni/3 noči

namesto 216 € **samo**

129,60 € na osebo
v hotelu Zdravilišče Laško



PRVOMAJSKE POČITNICE

26.4. - 2.5.2018

- **BREZPLAČNA** namestitvev za otroke do 5. leta in 2 otroka do 9,99 let!
- **Dodatni 15% popust** za imetnike Zlate kartice Thermana Club.

že od 57 € na osebo



📷 Radojka Hižman