

# PREPLETANJA

56

september 2018

*Nasvidenje poletje,  
dobrodošla jesen*



📷  
Radojka  
Hižman

## Dokler se še imava

*“Ah, kakšna sreča, da se še imava!”  
si vsako jutro dahneva v pozdrav,  
a trpka misel naju spreletava:  
“Prej ali slej bo eden sam ostal.”  
Razvajenca ljubezni dvoedine,  
kako le s pol življenja, s pol srca  
ne bi ostala lahek plen praznine,  
v njen mrtvi svet, pohabljenca, zašla?  
Drug drugemu zdaj vsa se podariva,  
drug v drugem prebudiva, okrepiva,  
moj? tvoj? - nikar ne ugibajva, čigav -  
odrešujoči jutrišnji spomin,  
ki bo življenje živemu, čeprav  
odprtih ran, še živih brazgotin,  
da ne bo sam, kdor bo - kdaj? - sam ostal.*

*Ciril Zlobec:  
Ljubezen, čudež  
duše in telesa*

DRAGE IN SPOŠTOVANE BRALKE,  
DRAGI IN SPOŠTOVANI BRALCI!



**Radojka Hižman**

Odgovorna urednica



**P**oletje se poslavlja in tu je september z jesenjo in vsem, kar sodi v ta letni čas. Šolarji pričenjajo s poukom, študentje opravljajo zadnje študijske obveznosti, počitnice in dopusti se zaključujejo. Nekaj se končuje, nekaj začenja. In tako vedno znova, vse po starem in vendar vse po novem. Spomladi zeleno listje se obarva v rumeno in rjavo, cvetovi so dozoreli v semena, plodove in sadeže. Tudi z nami, ljudmi, je tako. Z vsakim novim srečanjem, pogovorom z znanim ali neznanim človekom, s prebrano knjigo, zanimivim izletom, pravzaprav ob vseh naših dejavnostih se spreminjamo. Pogosto tega ne opazimo niti mi niti naši najbližji. In vendar se spremembe izrazijo. Nekatere hitro in zelo opazno, druge počasi in skoraj nevidno, vse pa vplivajo na naše življenje in delovanje.

Ne glede na to, kje in na kakšen način ste preživeli poletje, sem prepričana, da je bilo kaj po vašem izboru in okusu. Gotovo je ostal vsaj en lep spomin na zanimivo srečanje, na lepo naravo, dobro knjigo, prireditev ali dogodek.

Jesen prinaša nove izzive. Za nekatere še pozen dopust, za druge vključitev v nov študijski krožek ali tečaj, tretji se bodo ukvarjali z vrtovi in pridelki, ki jih je treba pospraviti. Za vse pa je tu nova priložnost, da naredimo kaj, kar si že dolgo želimo, pa ni bilo časa ali volje. Pogum naj velja! Pokličite stare znance, bivše sodelavce, ki jih že dolgo niste videli in slišali. Začnite se učiti računalništva ali tujega jezika, morda zgodovine ali lončarstva, le zakaj ne! Začnite hoditi na rekreacijo ali plavanje. Izberite si kaj po svoji meri in uživajte!

Čas neizprosno teče in ga ni možno zavrteti nazaj ali povrniti. Na voljo nam je samo zdaj, tukaj. V spominu mi je ostal verz Janeza Menarta:

*Kot voda odteka življenje,  
dokler je čas, ga v dlani hlastno zajemaj in pij!*

Vse dobro vam želim,

Radojka Hižman, urednica

# št: 56



6

Strokovna  
tema

9

Aktivnosti za  
prostovoljce

29

Iz  
društev

44

Literarni  
prispevki

48

Kvaliteta  
življenja  
v starosti

50

Zanimivosti

Sedenje nam krajša  
življenje

Osební prostor

Dobrodošli novi  
sodelavci!

Center za krepitev  
zdravja Zdravstveni  
dom Maribor

Predavanje za  
širšo javnost ter  
usposabljanje  
voditeljev skupin

Vtisi iz usposabljanja  
voditeljev programa

Zaključek  
izobraževanja in  
usposabljanja  
prostovoljk v  
Domžalah

Slavnostna podelitev  
potrdil

Borut Bojnec

Erika Hriberšek

Sanja Kavaš

Medgeneracijsko  
društvo za samopomoč  
Drava, Maribor

Medgeneracijsko  
društvo Lučka, Koroška

Medgeneracijsko  
društvo Jesenski cvet,  
Domžale

Medgeneracijsko  
društvo Zimzelen,  
Cerknica

Medgeneracijsko  
društvo Svetilnik,  
Koper

Medgeneracijsko  
društvo Mozaik  
generacij, Polzela

MD štirje letni časi,  
Ajdovščina

VID – vseživljenjsko  
izobraževalno društvo  
Velenje

Medgeneracijsko  
društvo za  
samopomoč Drava,  
Maribor  
Kmečko življenje pred  
sto leti

Dom Janka Škrabana,  
Beltinci  
Kdaj je človek star?

Medgeneracijsko  
društvo za  
samopomoč Drava,  
Maribor  
Nedeljsko kosilo

Sobivamo  
Slovenija razvija nove  
možnosti  
za kakovostno bivanje  
starejših

13. Festival za tretje  
življenjsko obdobje:  
Vsi smo ena  
generacija!

Kaj so superživila?

Cankarjevo leto  
»Ali sreča je kakor  
sonce:  
kadar je najlepše,  
zatone.«

**Izdajatelj:** Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, PE Maribor, Partizanska cesta 12/1, 2000 Maribor, T: 02 234 75 70. **Glavna in odgovorna urednica:** Radojka Hižman. **Jezikovni pregled:** Mojca Kositer. **Fotografija na ovitku:** Lidija Žiger. **Oblikovna zasnova in postavitve:** 2R design, Robert Resman s.p. **Tisk:** Tiskarna Artelj, Tacen

Prispevke za naslednjo številko sprejemamo do 15.11.2018 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.



**Zorica Škore**  
Predsednica

## SPOŠTOVANE BRALKE IN BRALCI!

Druga letošnja številka Prepletanj je luč sveta zagledala na začetku jeseni, zato smo v njej lahko objavili kar nekaj prispevkov o medgeneracijskih taborih, počitnicah in izletih. V njih ponovno poročate o dobrem počutju in lepih druženjih. Tudi sicer ste bili v društvi delovni, veliko je bilo zanimivih druženj in dogodkov, tudi o njih lahko več preberete v tokratni številki.

Strokovne delavke Zveze so za objavo prispevale precej člankov o zaključkih usposabljanj za nove voditeljice, kar priča o zainteresiranosti prostovoljk in potrebah po novih skupinah.

Brali boste lahko o programu Pazi nase in (po)skrbi zase, saj ga boste tisti, ki ste se prijaviли za sodelovanje, pričeli izvajati.

Posebej vam priporočam tri prispevke članov skupin, Nedeljsko kosilo, Kmečko življenje pred stotimi leti in Kdaj je človek star.

Kot vselej vas tudi tokrat vabim, da sodelujete pri pripravi naših Prepletanj. Pišite o druženju v skupini, o svojih potovanjih, o zanimivih ljudeh, o vsem, kar vas zanima in za kar menite, da bo zanimalo tudi druge bralce. Sodelujete lahko tudi s fotografijami in svojimi literarnimi prispevki.

Prisrčno vabljeni k branju te in sooblikovanju naslednje številke.

Prijazno vas pozdravljam.

Urednica

## POLETJE 2018

Od mojega zadnjega javljanja se je dogodilo marsikaj zanimivega in lepega. Vedno znova me navdušujete z vsemi svojimi aktivnostmi. Kljub visokim temperaturam ne pojenjajo in tega sem zelo vesela. Tako kot medgeneracijska društva je tudi strokovna služba aktivna in dostopna za vse naše člane, kar je edino pravilno.

Poletje se bo počasi poslovilo in objele nas bodo čudovite jesenske barve, nam vlile novih moči in skupaj bomo zajadrili v nove dejavnosti. Srečali se bomo na usposabljanju strokovnih vodij programa (organizatorjev mrež) na Gorjuši (drugi del) in kmalu sledita naši dve tradicionalni dvodnevni srečanja v Laškem in Portorožu. Vesela bom vaših odzivov in srečevanj z vami. Vedno me obogatijo in dajo novih moči.

V septembru se bom že drugič udeležila Blejskega foruma, kar je za našo Zvezo velika čast.

Blejski strateški forum je strateški dialog na visoki ravni med voditelji iz privatnih in javnih sektorjev o ključnih težavah, s katerimi se sooča Evropa v 21. stoletju.

Letošnji nosi naslov Onkraj razlik in bo posvečen preseganju naših tradicionalnih pojmovanj in iskanju skupnih točk, da bi zagotovili blaginjo in trajnostno prihodnost za vse.

Več od mene pa na naših skupnih srečanjih. Kot po navadi pa eno lepo sporočilo vsem:

*Nikoli ni prepozno.*

*In nikoli ni prezgodaj.*

*In nikoli ni premalo.*

*In nikoli ni preveč.*

*In vedno je pravi trenutek.*

*In vedno smo pravi MI.*

*Za vse, kar si želimo.*

(Neznani avtor)

Zvezo in naša društva, vse naše člane in vse naše čudovite prostovoljce odlikuje ena lastnost, ki bi jo, če bi mi bilo dano, s čarobno palčko potresla po celem planetu, in to je:

POZORNOST DO VSAKOGAR USTVARJA LEPŠI SVET.

IN VI TO VSAK DAN DOKAZUJETE.

VSE DOBRO VSEM IN VSAKEMU POSEBEJ.

VAŠA PREDSEDNICA

# SEDENJE NAM KRAJŠA ŽIVLJENJE

➔  
**Vesna Rauter,**  
prof.

**G**ibanje in telesna aktivnost sta človekovi naravni potrebi, tako kot so dihanje, prehranjevanje in izločanje. Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje telesno aktivnost kot kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravniro mirovanja.

V zgodovini je bilo gibanje ena najosnovnejših človekovih funkcij. Praljudje so bili nabiralci, lovci in iskanci hrane. Morali so hoditi daleč, da so zadovoljili potrebe, da so lahko preživeli, morali so biti sposobni hitro teči, da bi ubežali sovražnikom in divjim zverem, nabirati in pripravljati so morali kurjavo in graditi bivališča. Posledično so bili fizično dobro pripravljani. V času industrijske revolucije in tudi prej je bil človek zgaran in uničen zaradi fizičnega dela v tovarnah, na kmetijah, rudnikih in ob vseh naporih, povezanih s preživetjem. V današnjem času pa so se telesne aktivnosti tako odd-

aljile iz vsakodnevnega življenja modernega človeka, da puščajo vpliv na njegovo zdravje in počutje. Danes lahko potegnemo vzporednico z uničenostjo lokomotorne aparata zaradi preveč sedenja, premalo gibanja in preveč enostranskega gibanja.

Sodobna družba se je zelo avtomatizirala, premalo smo telesno aktivni, preveč časa sedimo in premalo se načrtovano gibljemo. Preživljanje delovnega in tudi prostega časa je postalo vse preveč »pasivno sedeče«. Če k temu dodamo še ure spanja in počitka leže, nam ostane le nekaj ur dnevno, ko stojimo pokonci. In kako smo ponosni danes, da smo skozi evolucijo postali »homo erectus« (pokončni človek)!

Ampak žal, tu se je razvoj nadaljeval in človek v sodobnem času je postal »homo sedens« (sedeči človek).

Človeško telo je narejeno za gibanje in telo se nam v stoletjih ni spreminjalo. Naše telo ni prilagojeno temu, da sedi, počiva, da je zleknjeno, ampak je pripravljeno za gibanje.

Raziskave so pokazale, da 9 do 13 ur sedenja dnevno, kot jih preživi človek v sodobni družbi, škodi toliko, kot da bi pokadili škatlico cigaret na dan. Seveda vsi vemo, kako nam kajenje škoduje, in danes moramo žal temu dodati tudi sedenje.

V telesu odraslega in starostnika, ki se premalo giblje in preveč sedi, vladajo izredne razmere. Fiziološki procesi so upočasnjeni, gibalne sposobnosti upadajo, duševne in duhovne sposobnosti so v nazadovanju. Svetovna zdravstvena organizacija je uvrstila





Vesna Rauter, prof.

telesno neaktivnost med pomembnejše ogrožajoče dejavnike za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni. Zaradi teh v razvitem svetu danes umre največ ljudi. Kroničnim nenalezljivim boleznim je zato treba posvetiti veliko pozornost. Za te bolezni je značilno, da so za njihov nastanek, razvoj in trajanje odgovorni skupni dejavniki tveganja: povišan krvni tlak, povišan holesterol in krvni sladkor, povečana telesna masa in debelost. Vsi navedeni dejavniki pa se pojavljajo zaradi nezdravega načina življenja: premalo gibanja, preveč sedenja in preveč vnosa neprimerne hrane. Če so ob tem prisotne še razvade, kot so alkohol, droga in cigarete, se ogroženost še povečuje. V porastu so bolezni in poškodbe, ki nam jih kot posledico prinaša sedeč način življenja: rak debelega črevesa, srčno-žilne bolezni, bolečine v vratnem in ledvenem delu hrbtenice, prevelika telesna teža, izguba mišične mase ali sarkopenija, osteoporoza, sladkorna bolezen tipa 2, depresije in anksioznosti.

#### Viri:

- <http://www.techrepublic.com/article/is-sitting-really-the-new-smoking-an-in-depth-discussion-with-the-experts/>
- <http://bjsm.bmj.com/content/49/21/1357>
- Daniel E. Lieberman: Zgodba človeškega telesa

## KAKO SPREMENITI USTALJENE NAVADE

Spremeniti navade, ki smo jih imeli desetletja, je najtežje. Začeti moramo z majhnimi koraki:

1. Ne sedimo več kot eno uro skupaj. Če moramo dalj časa sedeti, vmes vstanemo, si gremo iskat kozarec vode, se pretegnemo, raztegnemo, počepnemo, dvignemo nogi, zakorakamo na mestu, se pripognemo ...
2. Odločimo se in vse telefonske razgovore opravimo stoje in vmes hodimo.
3. Sprehodi naj postanejo dnevna rutina, ki ne sme biti odvisna od vremena in družbe.
4. Krajše razgovore ali sestanke opravimo med sprehajanjem.
5. Uporabljajmo raje stopnice kot dvigalo.
6. Izstopimo iz javnega prevoza postajo prej in pešočimo do cilja.
7. Med vožnjo z avtom ali avtobusom stiskamo prste na nogah in rokah, stiskamo zadnjico ...
8. V čakalnici pri zdravniku, na občini, pri frizerju in zmeraj ko čakamo, načrtno vstanemo, se dvignemo na prste, stisnemo trebušne mišice, mišice medeničnega dna, dvignemo ramena, zaokrožimo z zapestji, gležnji ...
9. Več časa preživimo v naravi in na svežem zraku.
10. Večkrat sprehajajmo psa ali si ga celo omislimo.

Naj nam takšne vsakodnevne dejavnosti postanejo »skrita telovadba«, ki nam bo koristila in počasi skrajšala ure sedenja.

Predvsem pa se moramo zavedati nevarnosti in tegob, ki nam jih sedeči življenjski slog prinaša, in čim prej vnesti spremembe v našo vsakodnevno rutino.

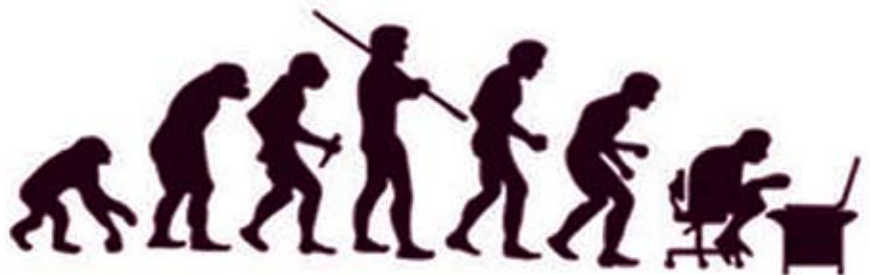
Ste ob koncu branja članka že stali? Ali še zmeraj sedite?

Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije so, da bi se odrasel človek moral ciljno gibati vsak dan vsaj pol ure. Z naraščanjem količine gibanja bodo naraščale tudi koristi. Gibanje in telesna aktivnost sta tesno povezana z ohranjanjem zdravja, ob pojavu bolezni in poškodb pa tudi s ponovno vzpostavitvijo že izgubljenega zdravstvenega stanja.

Da človek živi in preživi, potrebuje zrak, vodo, hrano in gibanje. Prve tri navedene avtomatsko dobimo z dihanjem, pitjem in hranjenjem. Praviloma na te nikoli ne pozabimo. Na zadnjo pozabimo velikokrat in jo prepuščamo slučaju. Gibanje je postalo sodobnemu človeku nekakšno breme, ki se mu z lahkoto odreče ali pa ga prepušča naključju.



Sedenje je novo kajenje (internetni vir).



Od pračloveka preko pokončnega človeka do sedečega človeka (internetni vir).

# OSEBNI PROSTOR

➔  
**Mojca Šoštarko,**  
Zavod Arbor Vitae

Vam je bilo kdaj neprijetno, ko se vam je kdo preveč približal ali se vas med pogovorom ali v gneči celo dotaknil? Se neradi vozite z avtobusom, ker ne marate stati preblizu ljudem, ki jih ne poznate? Vam dvigne pritisk, kadar se vam kdo skloni preko ramena, da bi prebral kaj, kar držite v rokah? Razlog za to se imenuje osebni prostor.

Meje okoli svojega osebnega prostora postavljamo sami; odvisne so od naše dovzetnosti, spola, položaja, kulturnega okolja, naukov družine ... Čeprav okoli našega telesa ni natančno začrtanega kroga, ki bi pomenil mejo našega prostora, velja, da lahko medosebni prostor delimo na štiri pasove:

1) intimni pas (do 50 cm): to je prostor, ki ga najbolj varujemo in ki ga lahko prestopijo samo tisti, ki so nam najbližje, naši partnerji, otroci, nekateri najbližji prijatelji med pogovori osebne narave.

2) osebni pas (med 50 in 120 cm): to je razdalja, ki je namenjena dobrim prijateljem in nekaterim družinskim članom;

3) socialni pas (med 120 in 350 cm): to je oddaljenost, ki jo ohranimo pri srečanjih s sodelavci, znanci in neznanimi ljudmi;

4) javni pas (nad 350 cm): to je razdalja, ki si jo izberemo ob nagovoru večje skupine ljudi.

V praksi pa se nam kaj hitro zgodi, da se zaradi gneče, recimo na koncertu, v dvigalu, ne moremo izogniti vdoru v intimni pas. Zato so se v našem kulturnem prostoru izoblikovala določena pravila, ki se jih držimo v gneči: izogibamo se srečanju s pogledi, skrivamo svoja čustva in se ne pogovarjamo niti s kom, ki ga poznamo.

Pri postavljanju in ohranjanju svojih meja smo veliko uspešnejši, kadar gre za naše fizične meje. Samo odmaknemo se ali prosimo, da se umakne kdo drug. Slabše nam gre, kadar ščitimo svoj čustveni prostor.

Marsikdo od nas si mora za začetek sploh dovoliti imeti svoj osebni prostor in sprejeti, da zaradi tega ni ne sebičen ne neprijazen. Če ga ne varujemo, se to zelo hitro pozna na naši samozavesti. Svoje meje lahko zavarujemo prijazno, vendar odločno. Kaj je za nas sprejemljivo in kaj ne, lahko povemo ali pokažemo s telesno govorico. Če nas želi nekdo ob pozdravu objeti, se lahko temu denimo izognemo tako, da se raje rokujemo. Meje bodo najbolj učinkovite, če jih postavimo jasno, mirno in vljudno. Tiste, ki jih skušamo zakoličiti med prepričanjem, v jezi in z nerganjem, ponavadi ne delujejo. Če imamo težave s tem, da bi prepričljivo rekli NE (ker pač nočemo biti grobi, se bojimo jeze, ki bi jo to lahko izzvalo, ali se bojimo, da bomo s tem koga prizadeli), je prav, da začnemo ta NE vaditi. Začnimo z majhnimi koraki in za začetek recimo NE v prejkone nepomembnih situacijah. Recimo, ko nam kdo ponudi jed, ki bi jo sicer pojedli iz vljudnosti, čeprav je ne maramo. Tako si bomo pridobili potrebno zaupanje vase. Začnimo tudi izražati svoje potrebe: kaj je tisto, čemur bi rekli JA. Lahko je tako majhno in nepomembno, kot je izbira televizijskega programa, ki ga želimo gledati. Lažje ko bomo izrazili, kar želimo, manj težav bomo imeli, ko bomo želeli povedati, česa nočemo. In predvsem – proč z občutki krivde, ki nas preplavijo, ker hočemo, da je nekaj po naše. Do tega imamo prav tako pravico kot kdo drug.

Svoj energijski prostor, ki je ključnega pomena za občutek varnosti, lahko krepimo s preprosto vajo. Za začetek se dobro prizemljimo in zavejmo fizičnih meja svojega telesa. Stojimo na mestu, noge imamo vsaj v širini ramen, lahko tudi širše. Če se le da, delamo vajo bos. Pozorno se zavemo stika podplatov s tlemi in si predstavljamo, da smo drevo z globokimi koreninami. Preko korenin naj energija zemlje steče v naše telo, ki predstavlja deblo, in na koncu še v dvignjene roke, ki predstavljajo veje. Počasi se začnemo premikati kakor drevo v vetru: korenine nam dajejo trdnost, naše veje pa začnejo okoli nas zarisovati energetske polje. Čez neka časa zavestno in osredotočeno izrisujemo okoli sebe krog – svoj prostor. Lahko si predstavljamo, da smo v krogli, ki nas varuje in ščiti. S svojim gibanjem, z vsakim potegom dlani po površini očrtane krogle je meja našega prostora močnejša. Za konec z rokami naredimo trikotnik in ga položimo na energijski center, ki je dva prsta pod popkom.

Najboljše je, da vajo delamo zjutraj, ko se pripravljamo na nov dan, in vsakič, ko se odpravimo kam, kjer vemo, da naše meje ne bodo spoštovane ali da bi mi sami utegnili stopiti preko meja koga drugega.





# DOBRODOŠLI, NOVI SODELAVCI!

## Izobraževalno srečanje za strokovne vodje programa na lokalni ravni

☞  
**Martina Slokar,**  
 koordinatorka  
 nacionalne  
 mreže /  
 sekretarka  
 📷  
 strokovna  
 služba Zveze

V strokovni službi ZDSGS se trudimo čim bolj slediti potrebam, ki se kažejo v okoljih/lokalnih mrežah skupin. Zato smo v zadnjih letih organizirali izobraževanja za vodje intervizijskih skupin, že tradicionalno potekajo dvodnevni seminarji za voditelje skupin, s predsednico se povezujejo predstavniki društev. Letos smo začeli z (novim) programom usposabljanja in izobraževanja strokovnih vodij programa. V zadnjih letih je namreč prišlo do kar nekaj sprememb pri nosilcih programa na lokalni ravni. To je tudi razumljivo, ker program deluje že enaintrideset let in veliko dragocenih sodelavcev, ki je postavljalo temelje programa, sedaj prepušča »čevlje« koordinacije in skrbi za strokovno delovanje

mlajšim prostovoljkam in prostovoljcem. Naša želja je, da se v obdobju dveh let na štirih izobraževalnih srečanj oblikuje nova ekipa strokovnih vodij programa na lokalni ravni, ki bo program popeljala v nova desetletja. Organizatorji lokalnih mrež oz. strokovne vodje so zelo pomemben člen pri izvajanju programa Skupine starih ljudi za samopomoč. So vezni člen med nacionalnim, regionalnim in lokalnim nivojem, povezujejo prostovoljce, starostnike in skupine, najbolj tudi poznajo potrebe v lokalnih mrežah. Veseli smo bili velikega števila prijav udeležencev iz okolij, skupaj nas je bilo kar 29 iz različnih koncev Slovenije.

Prvo izobraževalno srečanje je potekalo 24. maja v Jamskem domu na Gorjuši. Na začetku smo preverili pričakovanja udeležence. Prevladovala je želja po novih znanjih in idejah za delo, preživeti drugačen dan v prijetni družbi, skleniti nova poznanstva, svobodno izraziti mnenja, se srečati s starimi prijatelji, izmenjati izkušnje v sproščenem okolju, obnoviti znanja in povečati energijo za nadaljnje delo. Za uspešno izvedbo srečanja so napovedali: dobro voljo, pozitivno narav-



## AKTIVNOSTI ZA PROSTOVOLJCE

nanost, veliko smeha, izkušnje, misli in ideje, odprtost za izzive, naklonjenost programu, iskrenost, aktivno sodelovanje. Tekom dneva smo ugotavljali, da se kombinacija starih in novih obrazov, izkušenj in nove energije, radovednosti in pozitivnosti zelo dobro obnese. Velik, svetel prostor z razgledom na gozd in zelenje, je dodatno vplival na dobro in delovno vzdušje.

V dopoldanskem delu smo se dotaknili sistema socialne blaginje sodobne družbe ter vzrokov in posledic staranja prebivalstva. V Sloveniji je v začetku tega leta živel 19,4 % prebivalcev starejših od 65 let, od tega kar 5,2 % starejših od 80 let. Povprečna starost prebivalstva se je v zadnjem desetletju povečala za 2 leti in sedaj znaša 43,2 let. Predvidevanja kažejo, da bo leta 2057 kar 31 % prebivalcev starejših od 65 let. V luči vsega tega je naš program še zelo aktualen, pomemben in potreben. Zveza kot krovna organizacija in vsi izvajalci na lokalni ravni sledimo merilom humanitarne dejavnosti na področju socialnega varstva z izvajanjem programa, kar je velika vrednost. V naše programe se lahko namreč vključi vsak, ki želi skozi usmerjen pogovor v skupini osmišljati lastne izkušnje in življenje.

Razmišljali smo tudi o tem kako si predstavljamo kakovostno staranje in kaj bi za to potrebovali. Pri tem smo še bolj ozavestili kulturo staranja, kako odnos



družbe in vsakega posameznika do starosti pomembno vpliva na kvaliteto življenja v starosti. Glede na realno stanje, kako se starost in starostnike prikazuje v medijih, filmih, šalah itd. bo potrebno še precej ozaveščanja. Prepogosto se izpostavlja nemoč, pasivnost in odvisnost, premalo pa se poudarja vključevanje in zmožnosti za aktivno, čim bolj samostojno življenje.

V popoldanskem delu smo v glavno vlogo postavili organizatorja lokalne mreže in najprej so udeleženci samostojno, potem pa v skupini raziskovali kaj vse počnejo v svoji lokalni mreži skupin, kakšna znanja in veščine jim pri tem pomagajo oz. jim bodo pomagala, pri čem so najbolj uspešni in kaj jim predstavlja največje izzive.

Kar nekaj zadrege je bilo prisotno pri vprašanju »Zakaj ste kot organizator mreže dragoceni za program Skupine starih ljudi za samopomoč?« Večina se namreč nerada izpostavi in težko sprejme priznanja. Ampak - skupaj smo prišli do naslednjih odgovorov o lastni dragocenosti: zagotavljam dober pretok informacij, izmenjava izkušenj, ki jih delim naprej, imam občutek za ljudi in povezovanje, prispevam k boljši družbi in k ozaveščanju ljudi, spreminjanju mišljenja o starih ljudeh, strpnosti, povezujem skupine med sabo, spodbujam voditelje in jih motiviram, odlična sem pri pisanju poročil, dobro organiziram dogodke, sem del kamenčka v velikem mozaiku v zadovoljevanju nematerialnih potreb starih ljudi, povezovanje med društvi, sem pomemben vezni člen med društvom in ZDSGS.

Zaključni stavek je bil »Delamo zato, ker nam je to všeč, ker nam to veliko pomeni!«

Dobrodošli, novi sodelavci!



# CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA

## Zdravstveni dom Maribor

➤  
viš. pred.  
Nataša Vidnar,  
dipl.m.s.,  
univ. dipl. org.  
(vodja CKZ)

Zdravstvenovzgojni center ZD Maribor je bil 9. 2. 2018 na razpisu izmed 25 zdravstvenih domov izbran za Center za krepitev zdravja -CKZ.

Kadrovsko smo se okrepili, zaposlili strokovnjake, diplomirane medicinske sestre, diplomiranega kineziologa, diplomirano klinično dietetičarko, diplomirane fizioterapevte in univerzitetne diplomirane psihologe.

Smo največji CKZ v državi, postali smo tudi najprepoznavnejši.

Izvajamo zdravstveno vzgojne in psychoedukativne delavnice, ki so brezplačne in strokovno vodene, povezujemo se z lokalno skupnostjo in medsektorsko delujemo.

Sodelujemo tudi z Ministrstvom za zdravje Republike Slovenije in Evropskim socialnim skladom pri projektu Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih – v Zdravstvenem domu Maribor.

Okrepila se je naša vloga v ostali zdravstveni vzgoji in preventivi, ki v zavodu zgledno in uspešno deluje. Smo zavod, ki deluje v smeri promocije zdravja svojih zaposlenih, zato izvajamo vse delavnice tudi zanje in s tem promoviramo našo dejavnost in ljudem ponujamo možnost sprememb v odnosu do lastnega zdravja.



### MOTIVACIJA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG IMA PREDNOST PRED ZDRAVILI!

Vabljeni v naše delavnice, povežite se z nami, saj je naše skupno poslanstvo - **SKUPAJ ZA ZDRAVJE LJUDI, NAŠIH PACIENTOV!**

Ni čudežne tabletko, palice, ampak velja: Vsak ima v življenju na voljo več poti, katero izberemo, pa je odvisno od nas samih. Mi v CKZ se trudimo, da pomagamo ljudem izbirati prave in zdrave poti - na dolgi rok!

Naši kontakti: 051 394227, [natasa.vidnar@zd-mb.si](mailto:natasa.vidnar@zd-mb.si)



# PREDAVANJE ZA ŠIRŠO JAVNOST ter usposabljanje voditeljev skupin v programu Pazi nase in (po)skrbni zase



**Petra Cerinšek,**  
vodja programa  
Pazi nase in  
(po)skrbni zase

**P**rogram Pazi nase in (po)skrbni zase je namenjen starejšim in pomaga preprečevati poglabljanje krhkosti zaradi neprimerne prehrane in nezadostnega gibanja.

Nosilec programa je Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, ki je v sodelovanju z Dnevnim centrom aktivnosti TOTI DCA Maribor, Medgeneracijski centrom Polzela in Domom Marije in Marte, Logatec, organizirala celodnevno izobraževanje in usposabljanje o prehrani in gibanju. Glavni namen izvajanja programa je vzdrževanje in krepitev mišično-skeletnega sistema za starejše odrasle.

V prijetni atmosferi v Mariboru, na Polzeli in v Logatcu so bili navzočim predstavljeni namen in cilji programa Pazi nase in (po)skrbni zase; Ministrstvo za zdravje podpira in sofinancira omenjeni program v okviru Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 z naslovom Dober tek, Slovenija.

V prvem delu srečanja so bila predstavljena ključna znanja in veščine s področja gibanja, primerne za starejše. Skozi te vsebine in vaje je navzoče popeljala Vesna Rauter, prof. športa na Medicinski fakulteti v Mariboru. Predstavila je pomen gibanja za starejše in v okviru delavnice so udeleženci osvojili



vaje za koordinacijo, ravnotežje in preprečevanje padcev kot tudi za krepitev moči mišic.

V drugem delu celodnevnega izobraževalnega srečanja so udeleženci v Mariboru poslušali zanimivo predavanje o prehrani in primernem življenjskem slogu, ki sta ga izvedli sodelavki Centra za krepitev zdravja Nataša Vidnar in Maja Bizjak, Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor.

Na Polzeli in v Logatcu je udeležence skozi primeren ritem prehranjevanja in gibanja, ustrezno prehrano in zdrav življenjski slog za starejše odrasle popeljala Anja Fošnarič, mag. varne prehrane in nutricionistka, ki je približala smernice sodobne znanosti s področja prehrane oz. zdravega življenjskega sloga.

Predavanja za širšo javnost in usposabljanja voditeljev skupin v mreži ZDSGS se je na treh lokacijah po Sloveniji udeležilo več kot 110 voditeljev skupin in več kot 60 starejših odraslih iz različnih krajev Slovenije, ki so prejeli tudi Piročnik v programu





pa bodo osvojili tudi sklop telesnih vaj za koordinacijo, ravnotežje in preprečevanje padcev kot tudi vaj za krepitev moči mišic.

Vsem, ki so se odločili za sodelovanje v programu, želimo veliko veselja, dobre volje in pravo mero motivacije, da bodo osvojena znanja in veščine prenesli v svoje vsakodnevno življenje. Vabimo vas, da nas spremljate na naši spletni strani [https://www.skupine.si/pazi\\_nase\\_in\\_poskrbi\\_zase/](https://www.skupine.si/pazi_nase_in_poskrbi_zase/) in FB <https://www.facebook.com/pazinaseinposkrbizase/>



Pazi nase in (po)skrbi zase.

Voditelji skupin bodo pridobljeno znanje prenesli na člane skupin v obdobju od septembra 2018 do junija 2019, ko

se bodo pogovarjali o temah s področja primerne prehrane, gibanja, zdravega življenjskega sloga, z namenom krepitev mišično-skeletnega sistema, hkrati



## Vtisi iz usposabljanja voditeljev programa PAZI NASE IN (PO)SKRBI ZASE

**Julijana Veber**

V današnjem času nenehna hitenja za dobrinami, ki niso vse nujno potrebne, pozabljam na zdrav način življenja z mnogo gibanja, zdravim načinom prehranjevanja in življenjskega sloga.

Zadovoljna sem, da je bilo nam, voditeljicam skupin, omogočeno usposabljanje /izobraževanje, ki je zelo aktualno na osebni ravni kot tudi za posredovanje tega znanja in veščin članom naših skupin.

Nazorno, zanimivo, razumljivo in sproščeno sta nas predavateljici vodili do novih spoznanj.

V prvem delu usposabljanja, ki ga je vodila Vesna Rauter, prof. na Medicinski fakulteti v Mariboru, smo praktično osvojili in izvedli vseh 20 vaj iz Priročnika in takoj dobili povratno informacijo o svojih gibalnih sposobnostih in namig, kaj bomo do septembra storile zase, da bomo učinkovite kot posredovalke znanja članom naših skupin.

Hrana, voda, ritem ... so pomembni pristopi k izboljšanju zdravja, in te nam je Anja Fošnarič, mag. varne prehrane in nutricionistka, posredovala izhajajoč iz priporočil stroke kot tudi iz izkušenj lastne preverjene prakse ...

Hvala vsem vodstvenim kadrom ZDSGS, Ministrstvu za zdravje RS, ki imajo zamisli, znajo zagotoviti sredstva in vsebine za dobrobit starejših, da bomo s skupnimi močmi drug drugemu v pomoč, veselje in čim manj v breme.

# ZAKLJUČEK IZOBRAŽEVANJA IN USPOSABLJANJA PROSTOVOLJK V DOMŽALAH

## Nove prostovoljke – voditeljice skupin starih ljudi za samopomoč

►  
**Tatjana  
Prašnikar Đuran  
in Miro Pivar**

📷  
**Miro Pivar**

»Delovskupini me osrečuje in izpolnjuje. Z velikim veseljem grem na vsako srečanje, saj ko vidim zadovoljne in nasmejene obraze starejših, vem, da sem izbrala pravo pot, da sem v svojem delu našla to, kar me izpolnjuje in daje smisel mojemu življenju, saj dobim za vse, kar dam, v dvojni meri povrnjeno,« pravi ena od prostovoljk, ki so zaključile izobraževanje in usposabljanje za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč. Izobraževanje je organizirala Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije v sodelovanju s še nekaterimi društvi.

Zaključek izobraževanja in usposabljanja prostovoljk – voditeljic skupin starih ljudi za samopomoč je bil v sredo, 13. junija 2018, v Medgeneracijskem centru Bistrica, Domžale. Na njem sta predsednica Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije Zorica Škorc in vodja usposabljanja Tatjana Prašnikar Đuran 18 dragocenim prostovoljkam izročila diplome o uspešnem zaključku usposabljanja, verificirane pri Socialni zbornici Slovenije.

Izobraževanje, ki se je začelo lani aprila, je obsegalo 120 ur. V ta časovni okvir šteje prisotnost na predavanjih, branje temeljnega in dodatnega gradiva, pisanje refleksij, hospitacije na skupinah, priprava in ustanovitev lastne skupine ali vključitev v že delujočo skupino ter pisanje zaključnih nalog.

Na zaključni prireditvi, ki jo je vodila Simona Jeretina, so nekaj besed zahvale in spodbude prostovoljkam namenili direktor MGC Bistrica Primož Cimerman, predsednica Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije Zorica Škorc ter vodja usposabljanja in izobraževanja Tatjana Prašnikar Đuran. Na koncu slovesnosti se je udeleženka izobraževanja Maruša Bertonec in imenu vseh prostovoljk zahvalila Tatjani in ji podarila šopek cvetja.

V kulturnem programu so nastopili učenci Glasbene šole Domžale pod vodstvom mentorjev Mira Novaka, Veronike Šarec, Marka Zrnca in Andreje Humar; zaigrali in zapeli so nekaj pesmi, članica Medgeneracijskega društva Jesenski cvet Jelica Slavič pa je povedala poučno zgodbo o gospe, ki je zelo mirna.

»Veliko truda ste vložile na poti do cilja. Pa vendar verjamem, da vam ni bilo težko, saj človek najbolj služi sebi takrat, ko služi drugim. Prav to pa vodenje skupin starih ljudi za samopomoč omogoča, saj se kot voditeljice pripravljate na lastno starost, hkrati pa s svojim delovanjem starejšim ljudem dajete občutek, da so pomembni člani naše družbe, z bogatimi življenjskimi izkušnjami, s pogovorom, ki je temeljna dejavnost v skupinah, pa





plemenitite drug drugega,« je poudarila Tatjana Prašnikar Đuran.

Ko nekomu polepšaš dan, se na prvi pogled zdi, da nisi naredil nič pomembnega. Toda občutek zadovoljstva, sreče, veselja, nekomu podariti toplo besedo, nasmeh, z nekom deliti svoje znanje, nekaj svojega časa nameniti človeku, ki je osamljen, ko preprosto širiš obzorja sebi in drugim, ko se spletajo vezi prijateljstva, objemi, nasmeh... Zato so prostovoljke. Ker ne glede na to, koliko dajo, vedno dobijo nazaj veliko več.

Nove voditeljice skupin starih ljudi za samopomoč so postale:

- Medgeneracijsko društvo Z roko v roki, Kranj: Manja Belec, Marija Jakopin, Breda Kavčič, Ana Juhant, Olivera Kogovšek.
- Medgeneracijsko društvo Tromostovje, Ljubljana: Vera Šarf Džindžinovič, Manica Petelinc Privošnik, Maruša Bertancelj, Jasmina Rački.
- Rdeči križ Slovenije, Območno združenje Škofja Loka: Marjana Vrbinc, Vilma Mazzini, Cvetka Tušek, Ivica Ferlan.
- Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet, Domžale: Marjana Kešina, Angelca Kurent, Darja Okleščen, Mateja Turk.




»Pomembno je, da ohranite v mislih in v dejanjih, da ste si na življenjski poti prostovoljke, še posebej na srečanjih intervizijskih skupin, druga drugi v oporo, da je z vami medgeneracijsko društvo oziroma lokalna organizacija in da je z vami tudi strokovna služba Zveze društev, ki vam je na razpolago,« so bili napotki novopečenim voditeljicam.

Usposabljanja in izobraževanja pa ne bi bilo mogoče izvesti brez sofinancerjev: Ministrstvo za delo, družino socialne zadeve in enake možnosti, Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji ter občine in lokalne skupnosti, kjer prostovoljke delujejo, pa tudi ne brez sodelovanja s predsedniki in organizatorji lokalnih mrež društev.



# SLAVNOSTNA PODELITEV POTRDIL o zaključnem usposabljanju prostovoljk in prostovoljcev v Murški Soboti

 **Danijela Zimšek  
Kralj, vodja  
usposabljanja v  
Murški Soboti**

 **arhiv Zveze  
društev za  
socialno  
gerontologijo  
Slovenije**

**V**sredo, 21. februarja 2018, je v Domu starejših Rakičan, Centru za starejše, Gregorčičeva ul. 24 b v Murški Soboti potekala slovesnost ob zaključku enoletnega usposabljanja in izobraževanja prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč, ki ga je izvajala Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije.

Potrdilo o zaključnem enoletnem usposabljanju, ki se je začelo februarja 2017, je prejelo 17 prostovoljk voditeljic skupin in dva prostovoljca voditelja skupin.

V času usposabljanja so prostovoljci ustanovili naslednje skupine starih ljudi za samopomoč:

- V okviru Društva upokojencev Murška Sobotica so tri prostovoljke in en prostovoljec ustanovili dve skupini starih ljudi za samopomoč - Upokojeni optimisti in Bisernice. Skupini se srečujeta v prostorih Društva upokojencev Murška Sobotica. Kontaktna oseba za program je gospa Erika Hriberšek.

- V okviru Centa za socialno delo Murška Sobotica so štiri prostovoljke ustanovile dve skupini starih ljudi za samopomoč, ki se tudi srečujeta v prostorih Centra. Kontaktna oseba za program je gospa Barbara Zdravec.

- Iz strokovnega društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Pomurje so usposabljanje zaključile štiri prostovoljke. Dve voditeljici sta ustanovili skupino v Murški Soboti, ena vodi skupino v Beltincih, ena prostovoljka pa se je priključila že delujoči skupini v Beltincih. Kontaktna oseba za program je gospa Emilija Kavaš.

- Tri prostovoljke so sodelovale v procesu usposabljanja iz Doma Janka Škrabana, Beltinci, kjer je ena voditeljica ustanovila še eno skupino, dve pa sta se priključili že delujočima domskima skupinama. Kontaktna oseba za program je gospa Klavdija Zver.

- Iz Centra za socialno delo Lendava

so se nam pridružili tri prostovoljke in en prostovoljec. Ustanovili so dve novi skupini za samopomoč, ki se srečujeta v Lendavi. Kontaktna oseba za program je gospa Karolina Šajt.

## UTRINEK IZ ZAKLJUČNE NALOGE PROSTOVOLJKE VODITELJICE ERIKE HRIBERŠEK

»Skupino za samopomoč starih ljudi Upokojeni optimisti sva s kolegom prostovoljcem Antonom Stropnikom ustanovila proti koncu leta 2015 v okviru Društva upokojencev Murška Sobotica. Kolega je kot sovoditelj ene od skupin v Domu starejših v Rakičanu sicer že imel nekaj praktičnih izkušenj, jaz pa sem se lahko oprijemala le nekdanjih znanj iz pedagogike, »prevedenih« v delo s starimi ljudmi. Kot voditeljski par pa sva vzajemno delovala po občutku, s pozitivno naravnostjo in s poudarkom na vzpostavljanju lepih medosebnih odnosov.

Seveda pa mi je izobraževanje omogočilo vpogled v socialno gerontologijo, privedlo do temeljnih spoznanj (strokovnih in osebnih) s tega področja in posledično tudi do pozitivnih sprememb pri vodenju, življenju in delu že ustanovljene skupine.

V celotnem procesu sem z velikim zanimanjem sledila vsem temam, ki smo jih »odpirali« s pomočjo priročnika in delovnega zvezka: o prvih skupinah za samopomoč, o pasteh pri delu v skupini, o organiziranih oblikah storitev za ohranjanje kakovosti vsakdanjega življenja v starosti, o nematerialnih potrebah starih ljudi, o soočanju z boleznijo, smrtjo in žalovanjem, o težavah in stiskah starih ljudi, o etičnih načelih, morala sem opraviti pogovor s stariim človekom, razmišljati o morebitnih spremembah v skupini in še in še. Tudi praktično vodenje skupine je bilo del procesa, pa medsebojne hospitacije ter branje priporočene literature.

Po vseh izkušnjah, pridobljenem novem znanju in spoznanjih vsekakor lahko dosti bolj suvereno in kakovostno vodim skupino. O morebitnih zadregah se posvetujem s sovoditeljem, se zatečem k razpoložljivi literaturi, v bodoče pa bo mogoče o vsem spregovoriti in izmenjati mnenja v intervizijski skupini štirih voditeljev v Društvu upokojencev Murška Sobotica in v razširjenem sodelovanju prav tako štirih voditeljic skupin za samopomoč starih ljudi pri Centru za socialno delo Murška Sobotica.« je zapisala prostovoljka Erika.

## UTRINKI IZ ZAKLJUČNIH NALOG UDELEŽENCEV USPOSABLJANJA

**Marija:** Stisnilo me je pri srcu, ko mi je enkrat varovanka doma rekla: »Pogovor rabim tako kot žejni vode.«

**Petra:** ... in iskreno sem ponosna na to, da mi je uspelo ustanoviti svojo skupino. Kdor tega ne poskusi, si težko predstavlja, kolikšno bogastvo je skrito v vseh teh pogovorih, ki blažijo



stiske, in v vseh teh srečanjih in druženjih, ki odzvanjajo še do naslednjega tedna.

**Janja:** Vesela sem, da me je voditeljica Jana povabila v skupino. Moj nasmešek je bil tako velik. Vse do ušes. Saj so se moje tihe želje uresničile. V tistem trenutku sem se malce zamislila, da od sedaj naprej ne bom samo medicinska sestra, temveč tudi prostovoljka.

**Borut:** Po mojem mnenju je osnovna težava pri ustanavljanju skupine vprašanje, koga povabiti v novo skupino in kako zagotoviti, da bo ravno prav velika, da bo delo v njej kakovostno in sproščeno obenem.

**Sanja:** Rada se pripravim na skupino in člane po telefonu spomnim na srečanje, saj se čutim odgovorno, hkrati pa se na srečanju prepustim in lahko rečem, da se vsakokrat bolj sproščeno vživim in uživam ob vodenju in sodelovanju. Hvaležna sem za izkušnjo, da sem lahko del skupine starih ljudi za samopomoč.

**Daniela:**

... in od tukaj so se mi porajale nekatere pasti, ki bi lahko nastale pri vodenju skupine:

- Imam občutek, da nam bo zmanjkalo tem, o katerih bi se pogovarjali na srečanju

- Bojazen pred nerednim prihajanjem na skupino

- Kako reševati stroške, ki se bodo pojavljali – voda, prigrizki, prostor...

**Karolina:** Samo usposabljanje mi je veliko dalo, moja perspektiva o doživljanju starih oseb se je zelo razširila. Dosti bolj jih razumem, dosti lažje jim pristopim, jih poslušam in konec koncev jih lahko tudi slišim, kar se mi zdi izredno pomembno.

**Mateja:** Zelo pomemben člen doživljanja skupine je moja sovoditeljica Karolina Šajt. V tem času, od začetka delovanja skupine, sva se zelo povezali in postali dobri prijateljici. Med seboj se dobro usklajujeva in dopolnjujeva.

**Nataša:** Zelo sem vesela, da sem se vključila v usposabljanje in da smo v okviru tega morali ustanoviti svojo skupino starih ljudi za samopomoč.

**Danijela:** Anka, najina prva članica, si je po tretjem srečanju skupine (ko je bila še edina članica) že močno zaželela okrepitve. Ko je prihajala na predzadnje srečanje in smo bile zbrane že vse, (midve z Natašo, Danica in prvič tudi Breda in Petra), se je ob pogledu na zbrano skupino prisrčno nasmejela in narahlo zavriskala od veselja. S tem nas je vse iskreno nasmejela.

**Barbara:** Hkrati sem večkrat razmišljala, katero temo pogovora izbrati, in sprva nekako nisem našla nobene dobre ideje. Zdelo pa se mi je, da je tema pogovora sploh na prvi skupini zelo pomembna, ker ljudi pritegne.

**Andreja:** Naša skupina ima eno specifično posebnost, vse članice rade govorijo o temi, ki smo jo izbrali, in tudi o vseh drugih situacijah v življenju. Včasih je katero kar težko ustaviti.

**Blaženka:** Veliko truda in časa je v ustanovitev skupine Bisernice vložila moja sovoditeljica. Bila sem na koncu moči in obupana, ali bom zmogla vse to. Vendar sem se z oporo, spodbujanjem in tolažbo svoje sovoditeljice odločila, da bom nadaljevala usposabljanje, za kar sem ji zelo hvaležna.

**Irena:** Ugotavljam, da je skupina postala del mene. Snujem program za prihajajoče leto, ki ga bo treba dati še na glasovanje. Veselim se uspehov in sreče naših članic in se žalostim, ko jim ne gre vse po načrtu. Bodrimo se, podpiramo druga drugo in smo vsaka po svoje vesele, da imamo to skupino.

**Anton:** Svoj nastop večkrat postavljam pod vprašaj. Je pogovor v skupini nastop? Je moje mišljenje tako pomembno? Nas-



topam preveč samovšečno in se večkrat oglasim, ko bi moral prisluhniti? So vsebine, ki jih predlagam, samo moje? Kaj bi želeli drugi? Kaj čutijo drugi? Kako se počutijo moji sogovorniki v skupini?

**Darinka:** V skupini je moč – to je že prastara modrost.

Skupina starih ljudi za samopomoč starejšim nudi varno socialno mrežo, kjer se počutijo sprejete, upoštevane in

slišane. Prav tako je v skupini lažje najti moč za okrevanje, povezovanje, pa tudi za učenje, kako skrbeti zase.

**Pavlina:** Že nekaj časa smo si želele, da bi kot skupina obiskale Ljubljano v čarobnem decembru. In prišel je tisti 28. december, že težko pričakovani četrtek. V mislih se nam je porajalo, da že dolgo nismo potovale z vlakom, nekatere že več kot 30 let, zato smo se odločile, da pot

do Ljubljane nadaljujemo po železnici. Navdušenje nad vlakom je bilo nepopisno.

**Emma:** Ko smo se na izobraževanju začeli pogovarjati o ustanovitvi skupine in da je to eden izmed pogojev, da zaključiš izobraževanje, me je kar stisnilo pri srcu. Med pogovori pa mi je postalo jasno, kako se lotiti te naloge in kaj se pričakuje od mene.

# BORUT BOJNEC:

## Razmišljanje o težavah in stiskah starih ljudi



**S**premembe družbe pomembno vplivajo tudi na spremembe v življenju človeka, kar še posebej lahko zaznamo v današnji družbi, ki se stalno spreminja – demokracija v svojem pomenu omogoča več možnosti in izražanja za vse člane družbe, vendar pa to v vsakdanjem življenju pomeni izgubo moralnih vrednot, spoštovanja in spremembo v načinu komuniciranja. Vse več je individualizma in vse manj pristne povezanosti med člani družbe. To še posebej občutijo starejši, ki se srečujejo z različnimi težavami pri vsakdanjih opravilih. Stari ljudje so pogosto osamljeni, prepuščeni sami sebi, izključeni iz dogajanja v družbi, dostikrat tudi v materialni in bivanjski stiski in zato potrebujejo toliko več pristne medčloveške pomoči, saj le tako lahko še naprej ostanejo aktivni in pomembni člani današnje družbe. Problem pa je, ker tega običajno sploh ni oziroma ni dovolj. Prav zaradi tega in zato, ker so prepuščeni na milost ali nemilost drugih oseb (večinoma svojcev), so dostikrat deležni tudi diskriminacije, nasilja, zanemarjanja in zlorab, kar jih pahne v še večjo stisko, ki pa je brez pomoči drugih, bodisi svojcev ali pa strokovnih služb, sami ne morejo rešiti. Dostikrat je vzrok za nestrpnost nad starejšimi preobremenjenost posameznikov, kar je posledica stalnih sprememb v družbi in nenehnega dokazovanja, borbe za preživetje, tako da zmanjka časa za stare ljudi.

V veliko primerih je težava tudi v tem, da ljudje težko spregovorijo o svojih stiskah in težavah, o nasilju in zlorabah; morda zaradi tega občutijo neko mero sramu ali pa se preprosto bojijo novega in še hujšega nasilja, katerega bi bili deležni, če bi o tem spregovorili. Nekateri so že tako dolgo žrtve, da mislijo, da so celo sami krivi za to. Prav zato je treba stare ljudi toliko bolj poslušati in jih seznanjati z njihovimi pravicami in paziti, da nasilja ne prezremo, ker dostikrat je prav družba tista, ki lahko s svojo pozornostjo in aktivnostjo pripomore k opozarjanju na diskriminacijo, zlorabe in stiske in s tem preprečuje nadaljnje nasilje.

Nihče noče biti osamljen, zlorabljen ali žrtev nasilja, ker ima vsak svoje dostojanstvo, svoj ponos, ki ga želi ohraniti čim dlje. Prav zato mora vsak posameznik prispevati svoj delež k temu, da bo težav in stisk manj, ker je to tudi pot, da se v družbi ohranijo moralne vrednote, brez katerih je vsaka družba obsojena na propad.

# ERIKA HRIBERŠEK:

## Razmišljanje o knjigi Toneta Partljiča Starec za plotom

**K**ratki Partljičev roman *Starec za plotom* me je najprej presunil, nato pa mi postavil kup vprašanj: A je to res Partljič? Tisti zabavni nekdanji učitelj, duhoviti pisatelj in dramatik, šegavi »kulturnik«, državnozborni poslanec, ki je s svojimi tehtnimi razpravami s pridihom humorja in brez žalitev drugače mislečih dogajanjem v parlamentu dodajal posebno žlahtnost? Ali pa tisti zdravljeni alkoholik, ki o svoji nekdanji zasvojenosti brez zadržkov javno govori in je svojevrsten ambasador boja proti tej zlovesči bolezni?

Poglobljeni psihološki orisi medčloveških odnosov, predvsem med glavnim junakom in triletno Dajdico, vera v človeka kljub vsem krivicam, ki so se mu zgodile, doživljanje osamljenosti, zavrženosti, brezbriznosti družbenega režima, po drugi strani pa sposobnost odpuščanja in vzhičenost z doživljanjem otroške nedolžnosti in iskrenosti, kakor tudi ponovna ustvarjalnost in lirična izpovednost ob Dajdičinem odraščanju, se lahko kosa-jo z marsikaterim klasičnim psihološkim romanom.

Začetek branja me je spomnil tudi na našo prvo »domačo nalogo« s postavljenim vprašanjem, kdaj je človek star. Tukaj je namreč glavni junak »starec«, čeprav šteje le nekaj čez 60 let. Med obema vojnoma visokega državnega uradnika, intelektualca, pesnika, pisatelja, dramatika in očeta, katerega sin edinec se je leta 1945 pridružil Plavi gardi in bil po koncu II. svetovne vojne likvidiran, je za povojni režim postal »persona non grata« in je bil prepuščen životarjenju v eni od meščanskih vil pod mariborsko Kalvarijo. Junak ni plod pisateljve domišljije, ampak gre za Partljičevo tankočutno biografijo dr. Stanka Majcna, gotovo pa tudi za eno od njegovih najboljših, ali pa kar za najboljše prozno delo.

Priznati moram, da se me je poleg umetniško dovršeno podane zgodbe,

pravzaprav nekakšne elegije, še posebej dotaknilo dejstvo, da sta se ta »starost« na eni strani plota in brstenje življenja na drugi strani dve leti dogajala blizu mene, ne da bi za to vedela. Od leta 1968 do 1970 sem tudi jaz bivala v eni od vil pod Kalvarijo (v verjetno nacionalizirani Vili Robič). Bili sta to dve leti mojega študentskega življenja v Mariboru. Mlada, ljubeča se družina z dvema fantkoma me je sprejela v svoj domek, pa čeprav so vsi štirje spali v eni sobi, jaz pa v prehodnem dnevnem prostoru. Skupno stranišče smo si delili z drugo družino v isti etaži. Mlada starša sta odhajala zgodaj zjutraj v službo, jaz pa sem z otrokoma lahko spala še eno uro in ju nato pred predavanji na Pedagoški akademiji (danes tam domuje Pravna fakulteta) pospremila v vrtec. Za plačilo sem dobila zajtrk in večerjo. Danes si študija v takšnih pogojih ni mogoče predstavljati, jaz pa druge možnosti nisem imela. Doma smo imeli kmetijo in dohodek je za las presegal pogoje za štipendijo in za bivanje v študentskem domu.

Ne vem, kje je tista vila, ki so jo zgradili Majcnovi starši in kamor se je k svoji sestri skupaj z ženo zatekel dr. Majcen ter tolkel revščino s pridelovanjem in prodajo zelenjave. Sicer se me to ne bi toliko dotaknilo, če se Partljičev resnični roman ne bi dogajal v kraju in delno tudi v času enega od najlepših obdobj mojega življenja. Majcnovo tuzemsko bivanje se je izteklo ob koncu mojega študija, leta 1970. Vendar se ob plastičnih opisih dogajanj, ki so se sicer začela odvijati kakšnih dvajset do trideset let pred tem, tudi meni vračajo spomini. Tudi čutni spomin na oglušujoč hrup iz Ljudskega vrta, ki ga je »starec« doživljal razumevajoče, njegova žena pa ob listanju albuma s slikami pokojnega sina z etiketiranjem – drhal. V mojem času se je to dogajalo ob nedeljah, ko sem ostajala v Mariboru. Mlada družina je takrat odhajala pod Pekrsko gorco, kjer je počasi, zidak za zidakom nastajala nova hiška, jaz pa sem nedeljski mir izkoristila za študij.

Topel spomin pa se vrača še k dragi profesorici Alenki Glazer (mislim, da še živi), hčerki pesnika Janka Glazerja in tudi sami pesnici, ki pri predmetu novejša književnost niti slučajno ni upoštevala ideoloških kriterijev, ampak le kakovost. Tako smo pri njenih predavanjih spoznavali in analizirali tudi Franceta Balantiča (»domobranski pesnik«) in druge »prepovedane« književnike, kakor tudi po zaslugi »prve dame slovenske slavistike« dr. Marje Boršnik delno »rehabilitiranega« Stanka Majcna.

»Starec« je po 30 letih izolacije in dve leti pred smrtjo lahko nastopil na literarnem večeru in svoja izbrana dela objavil v dveh knjigah. Pred tem so ga objavljali v argentinskem tisku.

Morda sem s svojim razmišljanjem nekoliko zašla. Želim pa, da tale moj zapis vzameš kot poklon briljantnemu Partljičevemu poglobljanju v duhovni svet dr. Stanka Majcna in tudi kot svetel spomin na košček moje mladosti v meni tako ljubem Mariboru.

# SANJA KAVAŠ:

## Razmišljanje o pomenu Kodeksa etičnih načel

**K**odeks etičnih načel Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije zajema naslednja načela:

- načelo prostovoljstva,
- načelo smisla starosti,
- načelo sodelovanja vseh generacij,
- načelo medsebojne povezanosti ter temeljne naklonjenosti navzven,
- načelo prilagoditve konkretnim razmeram v okolju.

Pri tem bi želela poudariti načelo prostovoljstva: Skrb za smiselno starost in povezovanje vseh generacij je velika socialna in osebna vrednota, ki jo je možno dosegati v duhu prostovoljstva srednje generacije, ki se pripravlja na lastno kakovostno starost. V tem načelu, ki je tako preprosto in samoumevno, so zelo močne besede, ki dajo človeku misliti. Predvsem sem prišla do novega spoznanja, da biti prostovoljec v skupini za stare ne prinaša dobrega samo staremu človeku, ampak tudi mlajšemu prostovoljcu, saj se na ta način pripravlja na svojo starost. In kot pravi načelo smisla, je življenje človeka enako smiselno ne glede na obdobje življenja. Velikokrat pa

družba ne dojema tega tako in starega človeka zapostavlja, ga razvrednoti.

Kodeks etičnih načel v socialnem varstvu, ki jih kot strokovna delavka moram spoštovati, poznam že iz dela v socialnem varstvu. Pomembno se mi zdi, da imamo strokovni delavci, ki delamo z ljudmi, supervizije in usposabljanja, zato da delavec ne pregori, ima podporo in pridobiva nova znanja za svoje delo. Temelj obojestranskega osebnojnega razvoja in ustvarjalnega medsebojnega sodelovanja so dobri, korektni in iskreni medčloveški odnosi. Najbolj pomembno pri delu z ljudmi se mi zdi načelo spoštovanja odločitve posameznika, v tem smislu, da delavci v socialnem varstvu pomagajo uporabniku, da z lastnimi močmi, s pomočjo drugih ljudi in institucij spozna svojo situacijo in išče rešitve težav. To pomeni, da uporabnik sam odloča o pomembnih stvareh zase in da od nas želi le (po)MOČ pri svojih težavah.

Kodeks etičnih načel organiziranega prostovoljstva zavezuje vse prostovoljce in prostovoljne organizacije, saj predstavlja osnovne smernice in minimalne standarde, ki naj bi jih upoštevali pri svojem delu. S kodeksom mora biti seznanjen vsak nov prostovoljec, ki ima vedno možnost za prekinitve sodelovanja. Prostovoljec uporabniku že na začetku jasno posreduje vse pomembne informacije o njunem sodelovanju in spoštuje uporabnikovo pravico do svobode odločanja, izbire ter hkrati ščiti interese uporabnika. Pomembna je zaupnost podatkov za vsakega, tudi bivšega uporabnika, razen če zakon ne določa drugače (izjemni primeri, npr. življenjska nevarnost). Pomembno se mi tudi zdi, da imamo organ, ki odloča o kršitvah etičnega kodeksa – etično komisijo.

DANIELA MÖREC

### ETIČNA NAČELA V POEZIJI

*Etika vest obudi, ko nekaj prav ni.  
Jo vodi svoboda in iz dolžnosti v  
odgovornost hiti.*

*Etika določa načela pri delu z ljudmi,  
ki preprečujejo zlorabo starih ljudi.*

*Etika spoštuje pravičnost, različnost,  
dostojanstvo, zaupanje, zasebnost in  
pravilno komunikacijo med ljudmi.*

*Prostovoljec se etičnih načel nauči in  
v skupino dobre medčloveške  
odnose sadi.*

*Ko pa nekaj prav ni,  
se etična komisija zgloasi,  
ki prostovoljcu vest obudi.*



# SLAVNOSTNI ZAKLJUČEK

## usposabljanja in izobraževanja prostovoljk in prostovoljcev v Novem mestu

 **Petra Cerinšek**

 **Savka Fejzić**

Vsredo, 30. maja 2018, smo v prostorih OŠ Drska v Novem mestu zaokrožili enoletno usposabljanje in izobraževanje za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč, ki smo ga poudarili s slavnostnim zaključkom ob podelitvi potrdil voditeljicam in voditelju skupin starih ljudi za samopomoč.

Podelitev diplom ob zaključku procesa usposabljanja je potekala pod okriljem Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije v soorganizaciji z Medgeneracijskim društvom Žarek, Novo mesto. Enoletnega usposabljanja in izobraževanja, ki ga je vodila organizatorica regionalnih mrež Petra Cerinšek, so se udeležili prostovoljke in prostovoljec, ki delujejo v MD Žarek, Novo mesto, in MD Vesela jesen, Trebnje.

Zbrane prostovoljke in prostovoljca so nagovorili organizatorica lokalne mreže v MD Žarek, Novo mesto, Branka Bukovec, župan Mestne občine Novo mesto Gregor Macedoni, predsednica Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije Zorica Škorc ter vodja usposabljanja in izobraževanja v Novem mestu Petra Cerinšek.

Župan Gregor Macedoni se je zahvalil za izredno delo, ki ga prostovoljci voditelji skupin vsak teden opravljajo v skupinah za samopomoč, ki delujejo v neposredni bližini kraja, kjer člani skupin živijo. V govoru je obljubil tudi nadaljnjo podporo občine in poudaril, da en del za uresničevanje poslanstva skupin lahko prispeva občina, drugega, vsebinskega pa ne. Ta del opravijo ravno usposobljeni prostovoljci, ki jih ni strah ... vsi tisti, ki zmorejo sprejeti odgovornost in delovati v dobro skupnosti.

Program, ki smo ga ob zaključku usposabljanja pripravili za voditeljice in voditelja ter goste, je povezovala Klavdija Kotar, glasbeni presežek pa so tenkočutno izvedli učenki violine ob klavirski spremljavi profesorice iz Glasbene šole Marjana



Kozine, Novo mesto, ter vokalna skupina Kronce, KUD Uršna sela, ki nam je zapela pesmi Majski čas, Pastirče mlado, Čudovit je ta svet in Nasvidenje.

Diplome so prejeli voditelj in voditeljice Darko Zupančič, Zdenka Kuhar, Nada Šušteršič, Silva Mazele, Štefka Povž, Slavka Somrak, Branka Markelj, Tara Klemenčič, Marija Marolt, Vida Kačičnik in Melita Jarc.

Izvedbo izobraževanja podpirajo Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji ter občine in druge organizacije, kjer prostovoljci delujejo v okviru lokalnih društev. Vsem se iskreno zahvaljujemo!



# DRUŠTVO ZA RAZVOJ CIVILNIH INICIATIV MOST, ŽALEC

## Medgeneracijski tabor na Debelem Rtiču - »Skupaj smo modrejši in srečnejši«

📷  
**Katja Kolar,  
Špela Jovan**

**O**d 25. do 28. junija 2018 je Društvo za razvoj civilnih iniciativ Most v sodelovanju s Centrom za socialno delo Žalec organiziralo medgeneracijski tabor. To je tradicionalni dogodek, ki se izvaja že vse od leta 1995. Namen tabora je povezovanje različnih generacij v celoto, solidarno zvezo, sodelovanje in prilagajanje v medsebojnih odnosih med udeleženi generacijami, doseganje sožitja, pridobivanje izkušenj in seveda učenja.

Tudi letos je tabor potekal v Mladinskem zdravilišču in letovišču na Debelem rtiču. Letovišče ponuja pester nabor igrišč, igral za otroke, zunanji in notranji bazen, večerne animacije in medicinsko pomoč. Od 32 udeležencev je bilo 14 otrok in mladostnikov, 13 članic skupin starih ljudi za samopomoč ter 5 voditeljic oz. spremljevalk - Saša Cimerman, Špela Jovan, Jerneja Klančnik, Katja Kolar in Majda Leskošek. Ves čas je na taboru prevladovalo prijetno vzdušje in prepletanje, deloval pa je pod geslom »Skupaj smo modrejši in srečnejši«.

Program dela je potekal po vnaprej pripravljenem urniku. Vsak dan se je



prišel z jutranjim krogom, kjer je vsak od udeležencev pokazal vajo, ki so jo ostali ponovili. Čas po zajtrku je bil namenjen ustvarjalnim delavnicam, v okviru katerih smo krasili vrečke iz blaga ter izdelovali nakit (prstane, ogrlice, zapestnice). Vrečke smo krasili z gumbi, bleščicami, perlicami in akrilnimi barvami. Poudarek ustvarjalnih delavnic je bil predvsem na medgeneracijskem sodelovanju in medsebojni pomoči – gospe so otroke učile večšin šivanja, otroci pa so jim pomagali, kjer je bilo potrebno. Spremljevalke smo koordinirale delo v delavnicah in skrbele, da je nemoteno teklo. Čas po delavnicah smo namenili kopanju v bazenu. Po kosilu so sledili počitek ali proste igre, popoldan pa je



bil ponovno namenjen medgeneracijskem sodelovanju in uživanju v vodi. Za tiste, ki se kopanja niso udeležili, so bile pripravljene razne pogovorne teme in delavnice. Ob večerih smo si v krogu izmenjali mnenja, izkušnje, predloge in poskrbeli tudi za medsebojno spoznavanje.

Pred odhodom domov smo se z ladjico Zlatoperko popeljali ob slovenski obali. Zasidrali smo se pod piranskim obzidjem, kjer nam je kapitan spekel sardelice. Z ostanki so otroci hranili galebe, poskrbljeno pa je bilo tudi za glasbo in ples. Kot vsako leto lahko tudi tokrat rečemo, da je bila vožnja z ladjico eden od vrhuncev letošnjega tabora.

Ves čas tabora je potekala igra Skriti prijatelj, v okviru katere so si udeleženci pripravljali presenečenja, puščali darilca in nudili pozornost. V okviru zaključnega večera smo pripravili tudi program Pokaži kaj znaš, kjer so se otroci in članice skupin predstavili z različnimi točkami (pevske, plesne, deklamacija), s skupnimi močmi pa smo pripravili tudi lepotilno delavnico in modno revijo, kjer so nam »manekenke vseh generacij« predstavile izdelke, ki smo jih izdelali v ustvarjalnih delavnicah, manjkal pa ni niti krst novih udeležencev tabora.

Po odzivu udeležencev sodeč, je bil letošnji tabor izpeljan zelo uspešno. Med članicami skupin starih ljudi za



samopomoč in vključenimi otroci so se spletle trdne in prijateljske vezi, za katere upamo, da bodo trajale in trajale... Izkušnje in modrosti naših »babic« so neprecenljiv vir informacij, spodbud in usmeritev za otroke, ki šele stopajo na pot odraščanja. Kljub medgeneracijskim razlikam smo si bili enotni, da nas določene stvari združujejo –pomembnost občutka varnosti, sprejetosti, izražanje naklonjenosti, sprejemanje pozitivnih povratnih informacij, nenehno učenje in napredovanje, vse to nam je skupno, ne

glede na starost. Tako otroci kot članice so izrazili željo, da se prihodnje leto ponovno srečamo, da nadaljujemo in utrjujemo zgodbo, ki smo jo spletli letos. Ugotovili smo, da je pomemben prispevek vsakega posameznika. Otroci so v skupino vnašali razigranost, mladostno energijo, ideje, veselje, članice pa znanje, nežnost, modrost in pripravljenost za sodelovanje. Splet vsega se je odražal v iskreni, pozitivni klimi, ki je ves čas prevladovala na taboru.

Prepričani smo, da je tovrstno druženje nujno potrebno ohraniti tudi v bodoče!



# Medgeneracijsko društvo Z roko v roki, Kranj

## Kaj lahko starejši ponudijo mlajšim in kaj mlajši starejšim

➔  
**Mateja Smolko**

📷  
**Arhiv društva**

**V** Medgeneracijskem društvu Z roko v roki, ki na območju Gorenjske deluje že enajsto leto, smo tudi letos – že devetič zapored - organizirali tradicionalni medgeneracijski tabor. Kot leto prej smo se tudi letos odpravili v Bioterme v Mali Nedelji, kjer smo med 24. in 29. junijem čas preživljali tako, da smo ugotavljali, kaj nam starejšim lahko ponudijo mladi in kaj lahko starejši ponudimo mlajšim.

Še preden smo se dobro odpravili, smo prejeli pesmico, ki nam jo je napisala naša članica in voditeljica skupine za samopomoč starejših, gospa Olga Kepic, ki jo delimo tudi z vami:

### NA TABOR SPET

*Z roko v roki so se zmenili,  
da na tabor bodo jo mahnili,  
že skrbno se pripravljajo,  
urnik skupaj sestavljajo.*

*Dosti so prijav dobili,  
zraven otroke povabili,  
bo tabor medgeneracijski,  
šest dni se bodo družili.*

*Voditelji gajbice že polnijo,  
da kaj ne pozabijo,  
saj treba poskrbeti je,  
da dan za dnem izpolnjen je.*

*Ko bo vse pripravljeno,  
jih avtobus odpeljal bo,  
tja v lepo Malo Nedeljo,  
kjer tabor se dogajal bo.*

*Lepo imejte se, prijatelji,  
naj se vam kaj lepega zgodi,  
jaz bom z vami v mislih le,  
tako življenje obrne se.*



In točno tako je tudi bilo na našem medgeneracijskem taboru. Imeli smo se odlično kljub nekoliko slabšemu vremenu. Prvi večer smo najprej zapeli himno društva, potem si ogledali igro, ki je bila napisana po navdihu knjige Ženici, avtorice naše Olge Kepic. Noč smo zaključili s pesmijo na ustih.

Na medgeneracijskem taboru v Biotermah med drugim rišemo, pišemo, se igramo, telovadimo, plešemo, pojemo, nastopamo, iščemo skriti zaklad in pa veselo čofotamo v bazenu. Ja, imamo se fajn!





Večeri na taboru so še posebej zanimivi. Obiskala nas je babica z Gorenjskega, ki je predstavila individualno družabništvo, s katerim se naše društvo ukvarja, in nas nasmejala do solz. Sicer pa znamo biti tudi zelo pridni, saj smo se dva večera zapored pogovarjali o rdeči niti tabora: Kaj lahko starejši ponudijo mlajšim in kaj mlajši starejšim. Čez dan smo si dobro naoljili možgančke na delavnici umovadbe, za nagrado pa smo si sami zakurili ogenj in spekli slastne hrenovke. Zvečer smo odigrali tombolo in zapeli kopico ljudskih pesmi.



Na predzadnji dan tabora smo obiskali Ljutomer in navdušil nas je ogled lončarstva Žuman. Opravili smo tudi anketo in povedali, kaj nam je bilo všeč in kaj bi radi, da se drugo leto spremeni, da bo še bolj zabavno. Dekleta so si izdelala srčke, rožice in ogrlico na delavnici ročnih del, otroci pa so se pomerili še v vodnih igrah. Nagradili smo najmlajšega udeleženca tabora, našega navihanca Ja-

koba, ter najstarejšo udeleženko, gospo Dragico. Po večerji smo se še zadnjič zavrteli v avli hotela, kjer nas je zabavala folklorna skupina.

Tudi letošnji tabor je zelo dobro uspel, spletle in pogubile so se vezi med člani, tako da smo odločeni, da tabor organiziramo tudi prihodnje leto. Do takrat vam mahamo v pozdrav z nekaj fotografijami.



# MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO LUČKA, KOROŠKA

## Na taboru sem ustvarjal in se razvajal

Ivan Rus  
Iz društva

Če človek resnično zna živeti, potem ve, da se dan najlepše začne z nasmehom. Pomaga nam pričarati prijaznost in razumevanje. Ker je tega dovolj na taboru, sem se tudi letos odločil, da se ga udeležim. Tabor skupin starih ljudi za samopomoč Medgeneracijskega društva Lučka, Koroška, je bil v Radencih. Pričel se je v ponedeljek, 25. junija, in trajal do sobote, 30. junija. Ves teden sem se razvajal. Brene in tegobe sem pustil doma.

V Radence nas je odpeljal avtobus podjetja Nomago. Pot nas je vodila po Dravski dolini do Maribora in naprej po regionalni cesti proti Radencem. Radenci se nahajajo tik ob Muri. Reka in njena okolica sta še zdaj neokrnjeni, čisti. Zaradi tega se tam zadržujejo bobri.

V hotelu Radin je bilo vse pripravljeno in ni bilo treba čakati na ključne sob. Oddali smo samo osebni dokument in že smo dobili ključ in kartico za vstopanje v bazen. Nastanjeni smo bili večinoma v drugem nadstropju. Tudi letos sem bil v sobi sam, da nisem koga vznemirjal s svojimi nočnimi zvoki. Ob prihodu nam je predstavnik zdravilišča zaželel dobrodošlico, nazdravili smo z vinom, suhim sadjem in oreščki. Povedal nam je nekaj o zgodovini Zdravilišča Radenci, ki so leta 2012 zaznamovali 130-letnico delovanja.

Da bo potekalo vse gladko, nam je voditeljica Marinella predstavila vsebino in metode dela. Ona je tudi skrbela, da je bilo na taboru vse v redu, da smo se dobro počutili in sproti reševali manjše težave. Bilo nas je 31 udeležencev in tri voditeljice. Razdelili smo se v tri skupine, mojo je vodila Marinella.

Program, ki so ga pripravile voditeljice, je zajemal tri pogovorne teme in dve delavnici. Teme za pogovor so bile:

- Resnica in laž – spremljevalki našega življenja
- Razmišljam, pišem, rišem – miselno-ustvarjalni pogovor



- Misli in čustva – medsebojno vplivanje in naša odzivanja.

Obiskal nas je tudi dr. Martin Rakuša, nevrolog iz UKC Maribor, ki nam je pripravil zelo poučno predavanje. Povedal nam je, kako moramo reagirati pri pojavu možganske kapi in kaj lahko storimo za svoje zdravje v smislu zdrave prehrane in fizične aktivnosti. Izvedel sem veliko novega in v primeru kapi bi znal pomagati.

Vsak dan smo imeli tudi čas za namakanje v bazenih. Voda nam je vsem zelo prijala.

V sredo smo imeli kiparsko delavnico z naslovom To sem jaz! Moj izdelek iz gline je bil bolj podoben naendertalcu kot meni. Doma so se moji glavi od srca nasmejali.

14 udeležencev tabora nas je obiskalo skupino otrok v vrtcu in Radencih. Del dopoldneva smo preživeli z njimi. Ne da se opisati, kako prijetno doživetje je bilo in kako so nam otroci polepšali dan. Skupaj smo izdelovali vetrnice in pikapolonice. Zabil sem veliko žebcljev in moral sem hiteti, saj je vsak otrok želel čimprej preizkusiti, kako se mu vrtil vetrnica. Otroci so nam zapeli pesmico v prekmurskem narečju. Nič jih nisem razumel. Pogostili so nas s pecivom in kavo.

Zanimiva mi je bila druga pogovorna tema. Vsaka skupina je dobila svojih 12 besed – samostalnikov. Sestaviti smo morali kratko zgodbo in v njej uporabiti vse besede. Zgodbo smo nato morali še narisati na plakat. Sodelovali smo vsi v skupini. Sprva se nam je zdela naloga zelo težka. V naši skupini smo dobili naslednje besede: Peter, Mojca, avtobus, drevo, vinograd, ogenj, zastava, kuhinja, spalna vreča, jezero, zobna krtačka in pesem. Iz njih smo sestavili to zgodbo:

“Peter je bil že od rane mladosti tabornik. Bile so počitnice. Odločil se je, da gre na obisk k dedku na Goričko. Dedek ima

tam vinograd. Odpeljal se je z avtobusom. Na avtobusu je srečal Mojco. Bila mu je takoj všeč, zato jo je prosil za telefonsko številko. Mojca je iztopila pred njim. Gledal je za njo in ji nagajivo pomahal. Ko je izstopil na zadnji postaji, je videl, da se je kadilo iz dedkove hiše. Babica je v kuhinji zanetila ogenj, da bi spekla kruh v krušni peči.

Naslednji dan je Peter poklical Mojco in jo povabil k jezeru. Dan jima je prehitro minil. Poletni večer je bil vroč, zato sta prespala v spalni vreči pod drevesom tik ob jezeru. Ko sta se zjutraj zbudila, sta najbolj pogrešala zobni krtački.

Ta dan je bil državni praznik. Iz vasi se je slišala pesem in vsepovsod so plapolale zastave. Pridružila sta se vaščanom in z

njimi preživela nepozaben dan. Ta praznik državnosti sta si zapomnila za vse dni, saj sta čez 9 mesecev povila krepko dete.”

Nauk te zgodbe je bil : - Ne hodi nikamor brez kondomov!

- Če se igraš z ognjem, se lahko opečeš.

- Ljubezen na prvi pogled lahko obrodi sadove.

Hvala voditeljici Poldki, ki nas je že pred zajtrkom razgibala, da smo dan začeli z več pozitivne energije. Tudi voditeljicama Faniki in Marinelli iskrena hvala za čudovita doživetja, skrb in posluš za vsakega udeleženca letošnjega tabora v Radencih. Če bo tabor prihodnje leto in če mi bo zdravje služilo, lahko že kar danes rečem, da se bom nanj zopet prijavil.

### IN ŠE MOJE RAZMIŠLJANJE OB KONCU TEGA PRISPEVKA:

Ko se staramo, izgubljam prijatelje, morda tudi partnerja. Zdi se, da naše življenje ni veliko vredno. Nekateri se vedno bolj zatekajo v samoto. Spremljajo te občutki, da nikamor ne sodiš. Težko se znajdeš v tej računalniški družbi, ker si za napredek analfabet. Dobro je, da obstajajo razna društva, kamor se lahko vključujemo starejši ljudje. Ne vem, kako bi mogel biti brez svoje družbe, brez skupine, v kateri se dobivamo vsak teden. Vesel sem, da Medgeneracijsko društvo Lučka, Koroška, organizira vsakoletni tabor, kamor se lahko vključimo, se družimo ljudje iz vse koroške regije in širimo prijateljstva.

# Medgeneracijsko društvo Lučka, Koroška

## Poglobila sem prijateljstvo

**Danica Strmčnik**

**N**a taborih, ki jih organizira Medgeneracijsko društvo LUČKA, Koroška, sem bila že 13-krat. Samo enega se nisem mogla udeležiti. V Radencih je bil naš tabor že drugič. Zelo sem se ga veselila, saj živim sama v hiši, kjer je sicer doma tudi hčerka z družino. Mladi nimajo preveč časa za starejše; imajo svoje službe in druge obveznosti v zvezi s šolanjem otrok. Starejši vnuk ima že svojo družino in sem že prababica, mlajši vnuk pa študira v Mariboru in je zelo navezan na mene, saj sem ga čuvala, ko je bil še mlajši.

Tudi letos je bila moja sostanovalka na taboru Tončka iz Slovenj Gradca. Že lani sva bili skupaj v sobi. Imeli sva veliko snovi za pogovore. Najino prijateljstvo se je še poglobilo. Ugotovili sva, da sva v življenju doživljali podobne stvari. Kljub temu, da je bilo marsikdaj res hudo, sva ostali ponosni in močni. Želela bi si, da bi mi zdravje služilo in da bi se lahko še v prihodnjih letih

udeleževala takih taborov. Vesela sem, da se najdejo ljudje, ki hočejo in znajo poskrbeti za nas in organizirajo take tabore. Naše voditeljice prostovoljke Fanika, Marinella in Poldika so res ponovno dokazale, kako dobro in zavzeto znajo pripraviti program, da smo se v Radencih imeli resnično lepo in da nam ni bilo dolgčas. Všeč mi je bilo, da smo se lahko tudi kopali in razgibali sklepe in da smo spoznavali kulinariko drugega okolja. Jedi so nam bile vsem zelo okusne in tudi sicer je bilo osebje hotela prijazno do nas na vsakem koraku. Teden nam je prehitro minil. Upam, da se bo ponovil še kdaj.



# MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO JESENSKI CVET, DOMŽALE

## Medgeneracijski tabor in počitnikovanje v Izoli

➔  
**Maksimiljana  
Mali**

📷  
**Udeleženci  
počitnikovanja**

Člani, ki se vsak teden srečujemo v pogovornih skupinah v okviru MD Jesenski cvet, Domžale, smo se tudi letos družili na našem večdnevem taboru v Izoli. Šest dni smo letovali v Hotelu Delfin in za ta čas so naše voditeljice pripravile zanimiv program, ki nam je še popostril letovanje. Vsak dan pa smo imeli tudi pogovorne skupine, tako da smo se še bolj povezali, marsikdo pa je še razširil svojo prijateljsko mrežo.

Naši dnevi so bili res pestri. Začeli smo z jutranjo telovadbo ali sprehodom že ob 7. uri. Po zajtrku smo imeli uro in pol pogovorov, letošnja rdeča nit je imela naslov Sijaj, sijaj, sončece. Veliko smo se pogovarjali o soncu in vseh njegovih pomenih in odtenkih, ga večkrat narisali ter prebrali nekatere pesmi naših literatov, ki so jih posvetili soncu. V parku smo naredili zanimivo astronomsko delavnico in obnovili znanje o zvezdah, planetih, luni itd. Naj še vas vprašam čisto osnovnošolsko vprašanje, na katero so znali pravilno odgovoriti vsi naši udeleženci: ali je Sonce zvezda ali planet?

In res nam je ves teden sijalo sonce, tako da smo imeli tudi veliko priložnosti za kopanje v morju ali v bazenu z morskovo vodo. Le zadnji dan nam je dežek prinesel ohladičev, ki smo jo že potrebovali in se ob tem še bolj zavedali reka, da po vsakem dežju posije sonce.

Tudi naši večeri so bili pestri. Zabavali smo se, peli in se dodobra spoznali. Imeli smo spoznavni večer, pokaži, kaj znaš, in modno revijo. Ta dan je bil najbolj zabaven, saj imajo tudi starejši mnogo darov, idej in navdihov za zanimive kreacije. V četrtek zvečer smo pripravili predstavitev društva in zabavni program za vse goste hotela. Naše požrtvovalne voditeljice so pripravile zabaven skeč, ki nas je vse nasmejal, najmlajše članice so pogumno zapele, ena od voditeljic je recitirala svoje pesmi, ki jih je napisala v tretjem obdobju svojega življenja...



Najbolj pa nas je prav vse navdušil dopoldanski dogodek, ko nam je zapela pevka Marjetka Popovski in so nas obiskali otroci iz vrtca Mavrica iz Izole. Prišlo jih je kar 60 (vsi, ki so zaključevali svoje bivanje v vrtcu v tem letu) in pripravili so nam res pristrčen program. Tudi pevka Marjetka je bila nepozabna, saj nam je zapela več ljudskih pesmi in stare, lepe zimzelene popevke ter zapela skupaj z otroki. So že uglasen tandem, saj večkrat nastopajo skupaj. Na prireditvi smo tudi mi zapeli našo himno o soncu.

Počitnice so nam kar prehitro minile in ob povratku smo si privoščili še kratek izlet. Ogledali smo si pršutarno Lokev in poskusili njihov pršut. Na koncu nas je v bližnjo slaščičarno povabila na kavico ena od zadovoljnih udeleženk tabora, ki je v letos slavila okroglo obletnico. Zdravi, zadovoljni in polni vtisov smo se vrnil v Domžale z odločitvijo, da prihodnje leto naš tabor v Izoli ponovimo.

Tako je Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet izvedlo še en projekt, namenjen starejšim, ki si po večini sami ne bi privoščili dopusta ali pa bi se počutili malce osamljene in ne-vključene, če bi letovali kot individualni gostje. Prav povezovanje, pogovor in skrb za dobro počutje članov, tudi na letovanju, pa je glavni cilj društva.



# MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO ZA SAMOPOMOČ DRAVA, MARIBOR

## Strokovna ekskurzija v Varaždin

**Silva Verčko**



**Člani društva**



**J**uhuhu, pa sem že tu! Na avtobus sem se pri Vinagu povzpela in bila sem sedeža s prelepim razgledom vesela. Torej gremo na izlet in še na ogled. Videli bomo Varaždin in še kaj v zvezi z njim.

Za dobro voljo smo sendvič dobili in kavico ali čajček popili. Nato dalje vožnja gre in na avtobusu veseli "čvek" sliši se. Z Nado skupaj sediva in se dogodivščin veseliva. Klepetava bolj malo, ker moji sosedi so našli drugo zabavo. Kljukice na seznam dela, ampak ne vem, če je te zadolžitve vesela. Mene že malce jezi, ker sam sedeti "luštno" ni. A kaj, ko mladine ni, ki bi to počela. O Bog, pa saj sem preživela.

Najprej zapeljejo nas v dom za 65 in več, kjer stanovalci pokažejo, da znajo se lepo imeti in celo še slovensko zapeti. Sprejeli so nas tako lepo, da pri srcu mi je bilo toplo. Vidi se, da so veseli, ker dan drugače bodo preživeli.

Poglejte, kako strmimo in programu sledimo. Ne le mi, tudi stanovalci so prišli.

Ples je res dober za srce in še noge. Le fantov je premalo, se vidi, bo že držalo!

Joj in kako so "mladenke" poskakovale, ko so plesale in svoje mišice kazale. Fitnes ni jim španska vas, kakor marsikomu od nas. Živijo dekleta, pa še na mnoga leta!



Povem vam, starost je lahko lepa, če ne šteješ žalosten leta. Dom mi bil je všeč, ker imaš sobo lahko le zase ali je kamra za dva, kar ti zasebnost da.

Sledil je gradu ogled, ki sva ga s Tilčko posneli, da bova spomin na veselo druženje imeli. Dragi moji, grad se ne da, čeprav še strašne Turke pomni in seveda grajsko gospodo, ki je tukaj živela in se lepo imela. V svojem drobovju zaklade razne hrani, ki bili so od povsod zbrani, da ne ostanejo neznani.

Ah, ko je končno kosilce želodček pomirilo in vince ga je k prebavi vzpodbudilo, še kar bi sedela in nikamor hitela. Ampak izlet se s tem ne konča, videli še nismo mesta in kraj, kjer je večna siesta.

Varaždin, bojda mali Wien, je mesto cvetja, glasbe in koles, a mi smo si ga ogledali kar peš. Jaz bi ga poimenovala mesto palač prellepih, obnovljenih in pozlačenih. Plemiški grbi razni se iznad vhodov blešče in kažejo na zgodovino davno in slavno. Še angele svoje ima-



## IZ DRUŠTEV

jo, a jih ne dajo. Kar skrili so se v uličice ozke in kličejo ti: "Pridite še v goste."

Mestece malo z ulicami pretkano, obrtniki so razni tu živeli in svoje izveske imeli. Vemo, kaj škorenj ali ključ pomeni, a zakaj želva visi – to ne vedo vsi. Razmisli in ugani, če ne pa vprašaj pri osebi poznani.

Najlepši slavonspev je Varaždinu opereta Grofica Marica naredila in jih v večno slavo ovila. Kar vidim kočije, ki po tlaku cesta drdrajo in v njih srečni ljudje kramljajo.

V kavarno grofice Marice nisem šla, ker je pač ni bilo doma. Odšla je morda na madžarske ravnine ali v dunajske kavarne fine. Pa še nam se je domov mudilo, saj se je že večerilo. In še nekaj videli bi radi, kot po navadi. Britof bil je žalosten kraj, zato smo si želeli nazaj.

Objem doma vabi, zato voznik nas v avtobus povabi.

Mraz se je zarezal nekaterim do kosti, da še čeljust ti drhti. Meni sicer je bilo toplo, toda na avtobusu bilo je še bolj lepo. Zopet v avtobusu vtisov poln klepet



in za koga še dremež kratki, ki te osveži in nič več hudo ti ni.

Vsi vemo, da povsod je lahko lepo, če sam narediš kaj za to. Jaz sem si lep dan naredila, ki ga kmalu ne bom pozabila. Adijo, pa še kdaj morda, če le Bog in Blanka da. Z Nado skupaj zopet sediva in se povratka

domov veseliva. Dogodivščin lačni, malce drugačni in morda v taki ali drugačni sestavi se še dobimo, se poveselimo in nato s svojo pogovorno skupino dogodke podelimo.

In to smo mi, ko se nam smeji. Skupina velika, ki je s stanovalci doma zapela in se lepo imela!



## PA ŠE NEKAJ. STE VEDELI, DA:


- Varaždin se prvič omenja že leta 1181.
- Varaždinska trdnjava je bila zgrajena za obrambo pred Tatari in Turki.
- Grofje Celjski so bili tudi lastniki trdnjave – gradu.
- Marija Terezija je 1767 leta osnovala prvo moderno hrvaško vlado s središčem v Varaždinu.
- V lesenem mestu Varaždin je bilo več manjših požarov, po največjem požaru leta 1776 pa je postal Zagreb glavno mesto Hrvaške.
- Varaždin je središče Varaždinske županije.
- In kaj imata skupnega Maribor in Varaždin – Dravo, seveda. Oba sta mesti ob reki Dravi.



# MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO ZA SAMOPOMOČ DRAVA, MARIBOR

## Izlet v Celje in okolico

 Alojz Lorber

 Člani društva  
MDS Drava

V torek, 22. maja 2018, je Medgeneracijsko društvo za samopomoč Drava, Maribor, za člane skupin starih ljudi za samopomoč organiziralo avtobusni izlet v Celje. Z dvema avtobusoma smo se peljali do gostilne Golob na Zg. Polskavi. Tam smo imeli postanek in se po »grofovsko« pogostili. Kavica, čaj, pecivo in sendvič so nam dali moči za nadaljevanje izleta. Naš prvi postanek je bil ogled muzeja Južne železnice v Šentjurju. Ob odlični razlagi g. Miha smo si ogledali zelo dobro ohranjeni muzej, kjer je prikazan razvoj železnice. V času Avstro-ogrske monarhije je cesar Franc Jožef izdal nalog, naj se zgradi južna železnica Dunaj-Trst. Zgrajena je bila leta 1857, dolžina te dvotirne proge je bila 577 km. Most čez Dravo v Mariboru je bil popolnoma lesen. Imeli so slovenskega specialista, »statika«, ki je izračunal vzdržljivost mosta, da ni prišlo do nesreč. Telefonov takrat ni bilo, zato so uporabljali Morsejevo abecedo. Vozile so parne lokomotive, muzej premore veliko signalnih naprav, raznega orodja, uniform in mnogo fotografij iz tistega časa. Čeprav bi razlago, pripovedovanje raznih anekdot še kar poslušali, smo po dobri uri ogled zaključili, poskakali v avtobusa in se odpeljali v Celje.

Na sporedu je bil ogled tovarne EMO, ki izdeluje kuhinjsko posodo. Pred tovarno nas je sprejel tehnični direktor, ki nam je opisal razvoj te tovarne. Podatek, da je pred leti v tovarni delalo 4000 delavcev, sedaj pa le 60, nas je zelo presenetil. Nato smo šli v tovarno in si ogledali posamezne oddelke, v katerih stojijo ogromne stiskalnice (preše), ki oblikujejo razno posodo. Ogledali smo si tudi emajlirnico, v kateri pa je bil zrak zatohel, prostor je brez zračenja (ubogi delavci). Občutek smo imeli, kot da se je v proizvodnji čas zaustavil, posodo še ročno namakajo v barvo, krožniki so viseli na vrvi kot perilo, skoraj noben-



ega tekočega traku. Tam so še stari stroji tovarne Ivo Lola Ribar iz Beograda. In delajo.

Po končanem ogledu smo navalili v njihovo trgovino, kjer prodajajo svoje izdelke po znižani ali sindikalni ceni - naredili smo dober promet. Omenim naj še to, da delajo veliko za izvoz, ne samo za evropsko tržišče, temveč tudi za Azijo in Afriko, tako da jim dela ne zmanjka. Emajlirana posoda je postala »in«!

Po ogledu in nakupu posode smo se odpeljali na kosilo v gostilno Pri Medvedu. Med kosilom smo imeli veliko časa, da smo se med seboj spoznali, navezali nova prijateljstva, vladalo je dobro razpoloženje, bilo je veliko smeha in dobrega humorja. Medtem so nam kuharji servirali kosilo. Na mizo so nam prinesli gobovo juho, govejo juho z rezanci, zrezke s prikuho in solato, za priboljšek pa še pecivo. Lačne trebuščke smo si dobro napolnili.

Popoldanski del izleta je vključeval ogled fontane piva v Žalcu. Fontana je v prijetnem okolju, kjer je polno drevov, na trati so bili postavljeni mali in veliki ležalniki. Večina je za 8 € kupila vrček, ki ga je oblikoval Oskar Kogoj in je res ličen. Na dnu kozarca je čip, na osnovi katerega lahko poskusiš pet vrst piva po en deci. Ob fontani smo se slikali, degustirali piva, poležavali na ležalnikih ali posedali na klopcih. Pozno popoldne smo se odpeljali iz Žalca proti Mariboru. Na avtobusu je bilo precej mirno, potniki nismo bili več tako glasni, prevzela nas je utrujenost, morda je degustacija piva pustila posledice.

Vreme je bilo kot naročeno za izlet, bilo je delno oblačno, ne preveč vroče, prijetno za potovanje, čeravno so nam vremenarji za ta dan obljubljali slabo vreme. Vsebinsko izleta nam bo ostala v lepem spominu, tudi zaradi dobre organizacije in zanimive izbire ogledov. Naša pobožna želja pa je, da se ponovno srečamo. Preprosto zato, ker nam je vedno lepo.

# MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO ZA SAMOPOMOČ DRAVA, MARIBOR

## Topel dom

**Zdenka Glunec**

V življenju – iz življenja – za življenje ...  
Kako ti je dobro,  
ko za druge narediš nekaj dobrega ...

Dom - vsak naj bi ga imel. Vsak si ga želi. Topel dom, prežet z ljubeznijo, kjer so doma dobri ljudje. Dom, kamor prihajaš, ko si vesel in žalosten. Ko rabiš žličko sladkorja ali kave, klepet, nasmeh, tolažbo.

Vem za domove, kje sem vedno dobrodošla. Kjer lahko brezskrbno razkrijem svoje dobro in slabo. V teh domovih so nevidne roke, ki odberejo le dobro, slabo pa potisnejo stran in v pozabo. Iz teh domov vedno kaj odnesem s sabo – več, kot prinesem.

Ljubezen. Prav po njo se vračam – vedno znova in znova. Takih domov želim

tudi vam, vse dni v letu, dan za dnevom, leto za letom, da bi bili srečni, ker jih imate ali veste za take domove, kjer ste dobrodošli in kjer imate občutek varnosti in svobode. Dom – v katerem vam prisluhnejo, pomagajo in vas spet povabijo. In da vi spet pridete.

Vem, da so taki domovi. Vem tudi, da so ljudje, ki takih domov nimajo in ne vedo zanje. Takih ljudi je iz dneva v dan več. Zato je vedno večja želja imeti DOM. Topel, prijazen dom, v katerega se vračamo kot lastovke.

Imela sem srečo, da sem takšen dom, poln ljubezni in sreče, imela v otroštvu, ga ustvarila v mladosti in tako se ne bojim svoje starosti. Morda bom tudi živela v njem, tudi če bo to eden izmed domov, v katerega sem hodila – hodim že vrsto let – in z veseljem prisluhnem modrosti. Vseskozi sem to dobivala, največ v družini mojih staršev, kasneje v svoji družini. Na ta način sem kasneje ta vzorec lahko posredovala in dobivala tudi od skupine starih ljudi za samopomoč Jelka, ki deluje v Medgeneracijskem društvu Drava.





# MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO LUČKA, KOROŠKA

## Izlet v deželo štorkelj

📷  
Ivan Rus

Vse se, da se skupine za samopomoč Vrtnice iz Pameč, Jesen iz Dolž in Sreča iz Slovenj Gradca rade potepamo po Sloveniji. Tokrat smo se odločili, da obiščemo domačijo prekmurskega pisatelja Miška Kranjca. Miško Kranjec je za Pomurce kot Prežihov Voranc za nas Korošce. Opisuje siromaštvo domačega do dna potlačenega človeka.

Nekoliko bi opisal življenje Miška Kranjca. Rodil se je 15. septembra 1908 v Veliki Polani kot drugi otrok očetu Mihaelu in materi Mariji. Po osnovni šoli na vasi je v Murski Soboti opravil sprejemni izpit za gimnazijo. Vpis v Ljubljani je zamudil, zato je tam moral ponavljati 5. razred osnovne šole. V Ljubljani je obiskoval humanistično gimnazijo, po maturi pa študiral slavistiko, vendar študija ni dokončal, temveč se je posvetil samo pisateljstvu. Napisal je več povesti, romanov in črtic. Kot zadnjo povest je napisal Strici so mi povedali in po njej je tudi bil posnet film.

Občina Velika Polana se razprostira na 19 km<sup>2</sup> in jo sestavljajo naselja Ve-

lika Polana, Mala Polana in Brezovica. Ustanovljena je bila leta 1998. Po površini in številu prebivalcev, ki jih je nekaj nad 1500, ni posebno velika, je pa velika po svojem bogastvu, predvsem v kulturnem pa tudi v narodnem smislu. Polanski log je največji kompleks črne jelše v Evropi, nudi zatočišče mnogim ogroženim rastlinam in živalim.

Štefan Hozjan, rojen v Brezovici, je bil eden najuglednejših cesarsko-kraljevih pilotov ter eden najuspešnejših letalcev prve svetovne vojne. Miško Kranjec ni bil samo pisatelj, kot smo se učili v šoli, bil je tudi dober slikar. Risal je portrete in pokrajino.

Z avtobusom smo se odpeljali kakšen kilometer naprej od Sabolove domačile (Pomelaj), kjer sta rokodelska delavnica in trgovina. Tu nam je prijazna domačinka orisala, kako deluje ta rokodelska delavnica. V njej je zaposlenih osem invalidov. Iz ličja izdelujejo razne predmete, kuhajo marmelade in iz vrbovih šib pletejo košare. Vse to prodajajo po trgovinah in zdraviliščih. Seveda smo imeli degustacijo marmelade, slanih palčk in praženih bučnih semen. Pomelaj, so nekoč rekli, ko so nesli zrnje v mlin. Mlinar je mlel, ta, ki je prinesel žito, pa je pomagal, da je šlo hitreje in ni bilo treba predolgo čakati. Bil je pomelaj.

Zelo mi je bila všeč misel Miška Kranjca:

*Človek zori in potem pride čas,  
ko ni več dovteten za hvalo  
in druga priznanja,  
temveč za resnico.*



# MD LUČKA, KOROŠKA

## Prostovoljno delo - način mojega življenja

➤  
Marinella  
Špeglič

📷  
Iz arhiva  
društva

Za prostovoljno delo sem se odločila pred 24 leti, ko sem se vključila v usposabljanje za voditeljice SSSL pri dr. Jožetu Ramovšu, takrat pod okriljem Inštituta dr. Antona Trstenjaka. Delo s starimi ljudmi je zame predstavljalo protiutež mojemu poklicnemu delu, kjer obravnavam mladostnike z vedenjskimi in čustvenimi težavami, mladostnike storilce kaznivih dejanj, obsojence pred prestano zaporno kaznijo in po njej, osebe, ki imajo težave z zasvojenostjo z drogami, in storilce, povezane z nasilnimi dejanji v družini.

Gre za zelo zahtevno in naporno delo, zato mi moje prostovoljno delo s starimi ljudmi predstavlja popolnoma drugačno dimenzijo v življenju.

Skupina, ki jo vodim na Prevaljah, deluje name kot napajalnik, kot baterija, ki mi daje novo, dodatno energijo za opravljanje vsakodnevnih službenih obveznosti. Prostovoljno delo me bogati, dviguje kvaliteto mojemu življenju in mi omogoča, da se lahko aktivno zavzemam za pravice in potrebe ljudi, ki so zajadrali v tretje oz. že četrto življenjsko obdobje.

Več let sem bila predsednica Medgeneracijskega društva Lučka, Koroška, in leta 2004 sem se prvič znašla tudi v vlogi organizatorke medgeneracijskega tabora. Od takrat do danes sem za ljudi na Koroškem pripravila in vodila kar deset taborov. Vsi so bili enkratni in neponovljivi. Brez pomoči mojih prijateljic, Poldike, Fanike, Irene, Silve, ki so tudi voditeljice SSSL v svojih krajih, vsi ti projekti ne bi uspeli in se ohranili v srcih udeležencev kot čudovita prijateljska



druženja, kjer so se med ljudmi znova in znova stakle zlate nitke, ki so ostale večna vez med nami.

Tudi letos smo se v okviru Medgeneracijskega društva Lučka, Koroška, odločili, da popeljemo ljudi v zdraviliški kompleks Radenci, kjer so nam omogočili dobre pogoje za bivanje in realizacijo aktivnosti, ki smo jih pripravili za prijavitelje na tabor.

Ugodna cena, kvaliteten program in medosebni odnosi, ki si jih lahko samo želiš, so nas tisti teden še bolj povezali in potrdili dejstvo, da potrebujemo drug drugega, sicer življenje nima pravega smisla.

Vegetirajo rastline. Ljudje pa smo bitja, ki poleg hrane potrebujemo še nekaj več - medosebne odnose. Če so ti dobri, smo zdravi in zadovoljni; če jih ni, slej ko prej psihično in fizično propademo.

Prav zaradi tega vidim velik smisel in neprecenljivo vrednost prostovoljnega dela v lokalnem okolju. Vesela sem, da se v zadnjih letih v družbi več govori o prostovoljnem delu, da se mu pripisuje večji pomen za skupnost, saj nedvomno izboljšuje kakovost življenja v družbi, ščiti interese ranljivih posameznikov in skupin, prispeva k razvoju obstoječih sistemov, k razvoju vrednot, solidarnosti, k sprejemanju starosti in vsega, kar je povezano z njo, ter prispeva k socialnemu in drugemu napredku celotne družbe.

Prostovoljno delo je postalo način mojega življenja. Če me ne bi spremljalo že polnih 24 let, bi bilo moje življenje verjetno osiromašeno; bila bi prikrajšana za neko življenjsko energijo, za nekaj, česar niti ne znam poimenovati z besedami.

# MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO JESENSKI CVET, DOMŽALE

## Slušni aparat

Vida Kačičnik

**K**ot otrok sem bila v začetku druge svetovne vojne s starši, sestrama in bratoma izgnana v Nemčijo. Skorajda ni bilo otroka, ki ob vrnitvi v osvobodjeno domovino ne bi prinesel kakšne tegobe, duševne ali telesne. Jaz sem imela kar velike težave z ušesi, očmi in zobmi. V glavnem smo se zdravili doma z domačimi zdravili, ki pa so bolj malo pomagala, za nekaj časa so pregnala bolečino, pozdravila pa niso. Že mlada sem se zavedala, da slabše slišim, posledično sem tudi slabo govorila. Tudi neprijetne opazke ali norčevanja, ne le otrok, tudi odraslih, so me opominjala na mojo težavo.

Po 60 letih je moja naglušnost pospešila korak. Naučila sem se brati z ust, a je bilo vseeno moteče, težko, ne le zame, morda še bolj za mojo družino, seveda za

vse moje sogovornike. Pa saj sem imela že dvakrat napotnico za slušni aparat, a kaj ko so ga vsi kritizirali, nihče ni povedal česa pozitivnega, vzpodbudnega.

Leta 2005 smo se iz Sevnice preselili v Mokronog, kjer je sosedja Magda naju z možem zvalila med Mokronožice, skupino za samopomoč društva Vesela jesen, Trebnje. Do konca življenja ji bom hvaležna, kakor tudi vsem, ki so to, ne le koristno, tudi zelo prijetno druženje starejših ustanovili. Posebej jih občudujem, ker so bili še mladi in so čutili, razumeli, kaj je dobro za nas starejše. Hvala. Najino življenje se je temeljito spremenilo, dobilo je zelo lep smisel. Na naših srečanjih in druženjih sem kmalu ugotovila, da nas ima več slušne težave. Sem najmlajša Mokronožica.

Ne enem izmed srečanj sem sprožila pogovor o naglušnosti in slušnih aparatih. In tudi na tem pogovoru sem naletela na slabo mnenje... Le en član je rekel: »Moj svak ima slušni aparat in je zadovoljen z njim, mu dobro služi.« Ta informacija mi je bila dovolj, da sem si rekla, če le enemu dobro služi, bo tudi meni. Kar hitro sem se odločila, se z možem odpravila v Ljubljano k Neurothu. To je bilo pred štirimi leti in zdaj slišim, zdaj se šele dobro zavedam svojih težav iz obdobja naglušnosti.

Slušni aparat niso nova ušesa, je pripomoček slabo slišnim ušesom. Tudi navaditi se nanj – ponovno slišati ni čisto enostavno, a če si res želite ponovno slišati, se potrudite. Trud bo poplačan. Vedeti morate, da ste s tem, ko niste slišali, izgubili iz spomina mnogo tonov, glasov, šumov. Ko dobite prvič aparat v ušesa, nastane iz tišine, miru kar strašljiv nemir vam neznanih glasov, ki so se izgubili iz vašega spomina. Imela sem srečo, da mi je moj soprog prijazen, potrpežljivo razložil meni neznane glasove. Kar nekaj mesecev sem se učila in privajala, vendar slušnega aparata nikoli nisem vzela iz ušes, razen ponoči. Ko sem se zavedela, da me mir in tišina motita, če sem odstranila aparat iz ušes, sem vedela, da sem uspela, da je trud poplačan. To se mi je zgodilo po treh mesecih. Zdaj slušnemu aparatu pravim »moja ušesa«. Če ga slučajno nimam v ušesih (umivanje, menjava baterij), opozorim domače, da nimam ušes, ne slišim.

Če slabo slišite ali celo zelo slabo, ne odlašajte, nabavite si slušni aparat. Potrudite se, vztrajajte; ko boste zopet slišali, se boste šele zavedeli, kako težavno, osamljeno je življenje ljudi, ki ne slišijo.

Pesem Tišina sem napisala, potem ko sem spet slišala, saj sem se šele takrat zavedela svoje osame. Zdaj mi ptički zopet pojejo, sosedovi otroci – kako prijetno jih je slišati. Da ne govorimo o glasbi, ki ne moti moje družine, in še bi lahko naštevala.

Zelo si želim, da bi me posnemali, da bi uspeli. Za vse nas pa velja, da govorimo razločno, primerno glasno, da se med pogovorom ne obračamo naokoli, temveč gledamo sogovornika. Maršikom bomo olajšali pogovor – slišnost.

### TIŠINA

*Zelo počasi, a vztrajno  
tihotapiš v moje se življenje.*

*Ti nisi tišina miru, spokoja,  
ti bol si, znanilka osamljenosti.  
Grom in hrum sta moč izgubila,*

*petje ptic pojenja,  
smeh in vrišč otrok  
postali so šepet.*

*Glasba, ki komaj jo še slišim,  
drugim že buči.*

*Besede izgovorjene so nerazumne mi.*

*Tišina, sprejemam te,  
pa vendar v slogi morali bova živeti.*

*In tudi vid je oslavel.*

*Spomin, le ti si moj zaveznik,  
močno se te oklepam.*

# MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO ZIMZELEN, CERKNICA

## Izlet v Vipavsko dolino



Majda Zupan



V Medgeneracijskem društvu Zimzelen, Cerknica, ki v naši občini združuje sedem skupin starejših ljudi za samopomoč, smo takoj po dnevu državnosti organizirali izlet v Vipavsko dolino, ki je poznana kot skriti dragulj v osrčju Evrope. Vipavska dolina, obdana s kamnitim Krasom in divjo planoto Trnovskega gozda s Čavnom in Nanosom, je s svojimi milimi zimami in vročimi poletji kot obljuba večno zelenega raja. Po dolini so raztresene znamenite cerkve, nekaj samostanov, pa dvorci, slovanska gradišča in grobovi, po obronkih se kažejo kamnita zobovja, zdaj že od časa načeti protiturški tabori in obzidja.

Tokrat so nas pritegnili sakralni objekti, zato je bil naš prvi obisk namenjen vasi Vipavski Križ. Vas, ki je bila naseljena že v rimskih časih, sodi med najlepše zgodovinske spomenike v Sloveniji. Konec 15. stoletja je dal goriški škof zgraditi

štiristolpni grad, leta 1507 je Vipavski Križ dobil tržne pravice, leta 1532 pa ga je cesar Ferdinand povzdignil v mesto. Leta 1636 so zgradili kapucinski samostan in eden izmed današnjih njihovih članov, pater Luka, doma iz Velikih Blok, nas je pričakal že pred mestnim obzidjem, nam ljubeznivo predstavil samostan in cerkev, kjer smo imeli tudi sveto mašo.

Drugi cilj našega izleta je bila romarska cerkev v Logu pri Vipavi, ki lahko sprejme do 4000 ljudi. Sedanja stavba je iz začetka 17. stoletja kot dvoranska cerkev z dvema ladjama, kjer je osem kapel z baročnimi oltarji in dvema zvonikoma.

Oltar je v klasicističnem slogu in beli kararski marmor mu daje izredno lep videz. Poslikava cerkve je delo slikarja Franca Goldensteina.

Po kosilu v Gostilni Anja pa smo si ogledali še tretji sakralni spomenik, in sicer cerkev sv. Primoža in Felicijana v Vrhpolju, ki ima v tlorisu obliko latinskega križa. Pred nekaj leti je v njej pater Marko Rupnik, ki je doma nekaj kilometrov proč, zdaj pa živi in deluje v Rimu, skupaj s sodelavci ustvaril prekrasen mozaik in ga povezal v zgodbo, ki nagovarja in se dotakne tudi sodobnega človeka.

Obiskovalce, bilo nas je 42 skupaj s svojci, so očarali biseri, posejani v tej zakladnici cvetja in zimzelenja, in nas še bolj povežali v sodelovanju med seboj in ljubezni do domovine.

# MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO SVETILNIK, KOPER

## Še en lep prvomajski dan z okusom po špargljih

📷  
Zorica  
Šumberac

Člani skupine Veter smo se ponovno zbrali, že trinajstič, v Gračišču, našem izhodišču za prvomajski špargljev piknik. Zbralo se nas je štirinajst. Eni smo po že ustaljenem dogovoru od 9. do 12. ure nabirali šparglje po pobočju Lačne, tisti, ki so bili iz kakršnokoli razloga zadržani, so pripravili prizorišče piknika.

Naš program ne zajema le srečanj s pogovorno vsebino. Obogatili smo ga tudi s srečanja izven zaprtih prostorov, v naravi: špargljev piknik v času špargljev, obiranje oljk v oktobru ali novembru pri družini Kavčič, istrsko kosilo s fuži na vrtu pri družini Šumberac, letos smo še pekli palačinke pri družini Gams. Ob tem se čutimo koristne in povezane, le gobjega piknika nam še ni uspelo organizirati. Morda pa ga enkrat le bomo.

Veseli smo, da smo skupaj. Čeprav

so bili šparglji letos zgodnji, smo jih nabrali kar precej, največ kot ponavadi Romano. Nič zato, saj je vsak imel neko zadolžitev. Prinesli smo narezano panceto, solato, kruh, olje, kis, plinski kuhalnik, kavo, ki je iz Silvove kuhinje prijetno dišala po bližnji okolici. Vselej je tudi možnost prispevka po načelu - presenetimo se. Tako da je bila miza obložena s sladkarijami, pirino in ješprenjevo solato, pijačo – ker radi živimo zdravo, smo pili vodo iz vodovodne pipe. Šparglje smo nalomili in že je Romano v roki vihtel kuhalnico.

Čas pa je hitel, a tokrat ne mimo nas.

Ustavili smo ga, veselo klepetali, obujali spomine in mu sporočali, da čas, leta, starost, ki jim pravimo tudi leta, polna modrosti, niso ovira za življenje. Modrost nam pravi, da je boljše, če življenju še kaj dodamo, kot če žalujemo za tistim, kar je ostalo nekje nezaključeno, v preteklosti. Jasno nam je tudi, da na trdni preteklosti lahko gradimo lepo prihodnost.

Druženje smo potegnili tja do 15. ure, ko smo se na dolgo poslavljali, veseli, da smo pospravili še ene lepe odnose v zakladnico spominov za jutri, za nas ali pa morda za koga drugega.

Srečno do »špargljade 2019«!



# MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO MOZAIK GENERACIJ, POLZELA

## Ko postanejo lastovke pečenka in poljubček žep

➤  
**Zinka Vybihal in  
Julijana Veber**

**T**o se je zgodilo 12. aprila 2018, ko smo se učenci OŠ Polzela, bralna skupina Mravljice iz Medgeneracijskega centra in knjižničarka Občinske knjižnice Polzela, gospa Renata Novak, družno spopadli s katalonščino.

V bralni skupini spremljamo med drugim tudi aktualne dogodke in zaradi tega smo raziskale zgodovino in sedanost Kataloncev. Izdelale smo plakat, poslušale njihovo glasbo, brale pesmi v prozi katalonskega pesnika in knjižničarka gospa Alja Bratuša nam je organizirala medgeneracijsko branje ob prevajanju slikanice

katalonske pisateljice Rocio Bonilla Kakšne barve je poljubček.

Brez njene pomoči, napotkov, spretnosti učencev in znanja pri delu z računalniki, ki ga imajo mladi, ter računalnikov s programi Word, Google prevajalnik, Entraustator Online, bi večini Mravljic trda predla.

To je bilo naše četrto druženje z učenci OŠ Polzela. Domenili smo se, da bomo s tem nadaljevali tudi v prihodnjem šolskem letu.

Tako dobro dene ljubeznivost vodstva šole, prikupna zadrega starejše in mlajše generacije, ko se spoznavamo, sodelujemo, in vselej smo zadovoljni z raziskanim ali ustvarjenim. Na koncu druženja se skupno sladkamo bodisi v šoli ali v našem centru. Hvala šolskim kuharicam in našim članicam, ki znajo dobro peči.

In tako je za nami še ena prisrčna, zabavna izkušnja.



# Klub zadovoljnih žensk

☞ 📷  
**Marija Habjan**

**B**ralna skupina Mravljice, v okviru Medgeneracijskega društva Polzela, ki je aktivna že tri leta, se je za zaključek tretje sezone odločila, da tokrat svoje druženje popestri z ogledom filma.

Kateri bi lahko bil bolj primeren kot Klub zadovoljnih žensk, v katerem se srečujejo štiri dame ob druženju s knjigo?

Vsebine ne bomo razkrivale, je pa vsekakor aktualna za vse generacije.

Udeleženske smo ugotovile, da je bilo naše druženje ob filmu v Planetu Tuš prava izbira v vseh pogledih. Imele smo se lepo, kar je najpomembnejše in kar je bil tudi naš namen, saj tega v vsakdanjih stikih ni nikoli preveč. Seveda pa nismo pozabile, da včasih prija sladka pregreha, in to je bil slasten sladoled za konec vročega dne.

Veselimo se že jeseni, ko bomo ponovno sedle skupaj in govorile o knjigah, ki jih želimo prebrati.



## MD ŠTIRJE LETNI ČASI, AJDOVŠČINA

### Dan duhovnosti v DSO Ajdovščina

☞ 📷  
**Vlasta Ferjančič**

**D**om starejših občanov v sodelovanju z Društvom 4 letni časi vsako leto organizira dan duhovnosti s kulturnim programom. Vse prisotne je najprej pozdravila direktorica doma, ga.

Tanja Stibilj-Slejko, nato so zapele članice pevskega zbora 4 letni časi, ki jih vodi Stojan Koren, Vipavski vrbčki pa pod vodstvom Nives Ferjančič. G. Janez Kržišnik je imel predavanje o medgeneracijskem povezovanju, sveto mašo pa je daroval g. Zoran Zornik s sodelovanjem otroškega pevskega zbora Šturje.



# VID – VSEŽIVLJENJSKO IZOBRAŽEVALNO DRUŠTVO VELENJE

## Moje Spominčice

Slavka Mijoč

Iz arhiva  
društva

**N**ajprej kratka predstavitev naše mreže skupin starejših ljudi za samopomoč, ki deluje na področju Velenja v okviru društva VID – vseživljenjskega izobraževalnega društva Velenje. Mreža obsega 11 skupin, od tega se jih devet srečuje v Domu za varstvo odraslih Velenje in so njihovi člani stanovalci doma, dve skupini pa sestavljajo starejši v domačem okolju. Skupine smo začeli ustanavljati v DVO Velenje leta 1990, seveda postopoma.

Moja povezanost z domom traja že vrsto let, pravzaprav od leta 1984, ko sem se zaposlila na Centru za socialno delo Velenje. Poleg tega, da sem prevzela delo za starejše, kamor je sodilo tudi domsko varstvo, smo celo pisarne imeli v pritličnih prostorih doma. Še zdaj rada pogledam vrata in prostor – polovica današnje sejne sobe – kjer je bila kar nekaj let moja pisarna. Skratka, kar se tiče mojega dela, je bilo to, da smo delali v prostorih doma, zelo priročno. Tako sem se po službeni dolžnosti pogosto oglašala v domu, pa tudi stanovalci so lahko prišli k meni, če je bilo to potrebno ali so želeli. O, pa še zelo pomemben podatek – malicale smo v domu. Še zdaj z veseljem grem vsak četrtek po skupini na toplo malico, s katero nas voditeljke skupin pogosti dom. Vedno je kaj dobrega.

### ZDAJ PA K MOJIM SPOMINČICAM.

Najbrž je tudi moja vsakodnevna bližina z domom pripomogla, da sem se intenzivno začela zanimati za novost, ki so jo uvajale že kolegice in kolegi v nekaj krajih in domovih po Sloveniji, to je projekt skupin starejših ljudi za samopomoč. Po nekajmesečnih pripravah smo se 19. oktobra 1990 prvič sestali v treh skupinah. Voditeljke so bile prostovoljke iz Centra in Doma. Za začetek so bile to prva, druga in tretja skupina, kmalu pa smo ugotovile, da to ni najustreznejše poimeno-



vanje. Predlagali smo, da si skupine nadenejo vsaka svoje ime. Tako smo postale Spominčice in smo to še danes. Do imena pa smo prišle pravzaprav zelo enostavno. Teme razgovorov so bile v večini povezane s preteklimi časi: kako so včasih živeli, kako so delali, se učili in praznovali. Torej, ker se spominjamo tega, kar smo doživeli, pa bodimo kar spominčice, pa še zelo lepe in prisrčne rožice so.

Sedaj, po skoraj 28 letih pa imam že tudi sama spomine na te moje Spominčice. Marsikaj smo skupaj doživeli, še ljubezen in poroko dveh članov. Seveda pa so se dogajale tudi žalostne stvari, pogosto se je kdo od članov od nas za vedno poslovil ali pa zbolel in obležal.

Vsa leta ob boleznih vsakega člana - članico obiskujemo, članice redno, sama pa vsak četrtek po skupini.

Od prvih začetkov in prvih treh skupin se je veliko spremenilo, saj so se postopoma ustanovile še druge skupine – sedaj jih je v Domu devet in računamo, da se eni izmed skupin lahko pridružijo vsi stanovalci, ki si to želijo. Poleg Spominčic so še Metulji, Zvončki, Ježki, Sršeni, Vijolice, Vrtnice, Čebelice, Medvedki in zunanji skupini, ki sta si nadedli imena Mravljice in Avrore.

Moje Spominčice štejejo sedem članov, oziroma šest članic in enega člana. Kavico nam vsakokrat skuha Ivana in po mnenju vseh je to najboljša kava. Poleg pogovora in pogovorne teme, ki se zgodi kar spontano, je dobrodošla tudi kakšna šala – recimo kar iz stare Pavlihove pratike iz leta 1977. Ne pozabimo pa tudi na urjenje spomina, kjer nas pri reševanju nalog vse prekaša Pavla.

Pa še nekaj o mojih občutkih. Ko prihajam v skupino, se počutim zelo domače, kot da prihajam na obisk v prijateljsko družino, kjer sem vedno dobrodošla. Zelo so pozorni. Na meni opazijo vsako spremembo, novo frizuro, obleko ali kakšno slabo voljo. Ampak slaba volja kaj kmalu mine, saj naenkrat po sestanku skupine ugotovim, da ne vem prav, zakaj sem bila slabe volje. Morda je to njihovo in moje zadovoljstvo, da smo spet skupaj in njihova hvaležnost za vsako malenkost.



# OZ RKS ŠKOFJA LOKA

## 12. tradicionalno srečanje skupin starih ljudi za samopomoč pri Sv. Andreju

➡  
**Petra Cerinšek**

📷  
**Rudolf Franc  
Zadnik**

**V** torek, 12. junija 2018, je v objemu čudovite pokrajine potekalo medgeneracijsko druženje skupin starih ljudi za samopomoč, ki delujejo v okviru RKS OZ Škofja Loka in CSS Škofja Loka.

Na medgeneracijskem druženju se je zbralo več kot 80 ljudi, ki se tedensko povezujejo v osem zunanjih skupin, ki delujejo v Žireh, Škofji Loki, Gorenji vasi, Podlubniku, Dolenji dobravi in Hotavljah. Skupine vodi 15 prostovoljk, voditeljic in se povezujejo v lokalni mreži RKS OZ Škofja Loka, ki jo vodita gospa Marija Kastelec in gospa Fani Mikš. Skupinam iz RKS Škofja Loka se vsako leto pridružijo tudi člani in voditelji petih domskih skupin v okviru CSS Škofja Loka, ki jih v mrežo skupin povezuje gospa Romana Kumer.

Zbrane je nagovoril novi predsednik RKS OZ Škofja Loka, gospod Rudolf Franc Zadnik in pohvalil delovanje programa Skupine starih ljudi za samopomoč. Kot je povedal, si želi, da bi bilo še več skupin za stare ljudi, ker je to program, ki je v pomoč starejšim in družbi.

Predsednica Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije, gospa Zorica Škorc, ki sama prihaja iz Škofje Loke, je nagovorile zbrane sodelujoče in še posebej tudi najmlajše predstavnike, učence Osnovne šole Dražgoše, ki so s svojo prisotnostjo pomembno obogatili program tega dne.



Tudi gospa Marija Kastelec, organizatorica lokalne mreže, je pozdravila zbrane ter se zahvalila za udeležbo in pomoč pri organizaciji in izvedbi tega velikega dogodka.

Bilo je doživeto, veselo in medgeneracijsko bogato druženje. Naj bo tako tudi v prihodnje.



# MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO JESENSKI CVET, DOMŽALE

## Poletno medgeneracijsko srečanje MDJC na Dobenu

☞  
**Marija Radkovič**

📷  
**Člani društva**

Čeprav se skupine Medgeneracijskega društva Jesenski cvet iz Domžal, vse leto, vsak teden redno srečujemo, tudi med počitnicami ne moremo eden brez drugega, kar je dokaz, da smo med seboj povezani kot ena velika družina. Zato zdaj že tradicionalno, vsako poletje organiziramo srečanje skupin, kjer je udeležba iz leto v leto večja.

Letošnje poletno srečanje pod geslom Medgeneracijsko druženje in spoznavanje kulturne dediščine, je bilo 2. avgusta na Dobenu. Zelo nas je vse skrbela vročina, pa nas ima nekdo gori tako rad, da je bil ravno tisti četrtek lep, ampak malo manj soparen in vroč.

Kar 85 članic in članov društva, od tega nekaj tudi otrok se nas je zbralo na lepi lokaciji 510 m visoko nad mengeškem poljem, kjer je razgled na dolino in okoliške kraje prekrasen.

Najprej po nagovoru predsednice društva gospe Majde Knehtel, smo se vsi skupaj seznanili o zanimivi, doslej nam neznani zgodovini kraja Dobeno, nato še o naši kulturni dediščini, kajti letos je ev-



ropsko leto kulturne dediščine.

Slovenska kulturna dediščina je temelj slovenske kulture in s tem slovenskega naroda, ki nam zagotavlja identitetno prepoznavnost in bogati svetovno kulturo. Je odsev lepote slovenskega naravnega okolja, ki je eno izmed najlepših v Evropi in na svetu, zato si slovenska kultura vselej zasluži naše pozornosti, varnosti in dostopnosti. Ravno zaradi tega si zasluži, da je ne pozabimo, da o tem govorimo in se o tem večkrat seznanimo.

Sledilo je skupno prepevanje, vesele in zanimive igrice, prav vsak, ki je pri igrah sodeloval pa je dobil praktično nagrado, kajti prav je, da se vsak trud tudi skromno nagradi. Skupaj smo celo telovadili in ubrano zapeli »Vse najboljše« najmlajši udeleženci srečanja za njen 7. rojstni dan, ter ji izročili malo darilce.

Hitro, prehitro je mineval čas, ob vseh vodenih dogodkih, tako, da za dolgčas sploh ni bilo časa. Tudi tokrat se vreme ni izneverilo, a nas nekaj grmenja in nekaj kapelj dežja ni niti malo odvrnilo od tega, da ne bi bili veseli in dobro razpoloženi. Malo smo še poklepetali, nato se dodobra okrepčali in treba je bilo oditi nazaj v dolino. Ko smo čakali na prevoz in smo nato skupaj odhajali nazaj domov, smo se pomenkovali o tem, kako je bilo lepo in kako radi, srečni, veseli in zadovoljni smo skupaj...

To je namen tega, to je to zaradi česar se zavzemamo v našem društvu. Da se srečujemo, da se imamo lepo, da vidimo smisel v tem za kar se vsi skupaj v MDJC trudimo po svojih najboljših močeh.

Vidimo, da nam uspeva in srečni smo zaradi tega. Naj bo še dolgo tako, si vsakič znova zaželimo.



# DOM JANKA ŠKRABANA, BELTINCI

## Skupina Klasje na obisku v Odrancih

➔  
**Ana Bujanič**

Vsak torek imamo srečanje skupine KLASJE. Zelo radi se ga udeležujemo.

📷  
**Metka Benko**

Naši voditeljci Metka in Patricija imata zmeraj kakšno temo, da se pogovarjamo.

Tudi letos smo bili povabljeni k zunanji skupini TROBENTICE v Odrance na piknik.

V navadi je že, da se skupini med sabo obiskujeta. Obiska sem se zelo veselila, saj teh krajev, tudi Odrancev, ne poznam. Na dan, ko je bil piknik načrtovan, bil je četrtek, je bilo deževno vreme in prepričani smo bili, da bo piknik odpadel. Kljub temu smo se »spokali« v kombi in šli. Zaradi slabega vremena, ni bilo možno, da bi bil piknik na prostem, zato smo se člani različnih skupin zbrali v kulturnem domu.

Na začetku srečanja nas je pozdravila domačinka Majda, voditeljica skupine Trobentice, nato pa še odranski župan Ivan Markoja, bil je bil v svojem nagovoru zelo naklonjen skupinam in nam starim ljudem zelo prijazen. Program se je nadaljeval s pesmijo beltinskih Večernic. Zanimivo je bilo tudi predstavljanje vsake od sodelujočih skupin.

Za piknik se spodobi, da je na voljo dobra jedača in pijača. Mize so bile polne vsega in sledilo je okusno kosilo, pri katerem ni manjkala značilna ajdova kaša.

S spominki, ki smo jih prinesli s sabo, smo obdarili sodelujoče na pikniku. Naše druženje je bilo zelo zabavno in zanimivo, je pa zelo hitro minilo. Treba se je bilo posloviti in se vrniti domov.

Hvala našima voditeljicama Metki in Patriciji za organizacijo, ki nam je omogočila lepo doživetje.



## Zanimivi anekdoti

### NASVET

Prijatelju, ki ga je spraševal za nasvet o poroki je dejal:

“Ne bi ti mogel priporočiti nobene ženske. Z izbiranjem tako ne dosežeš ničesar. Če je lepa, te bo varala; če je grda, ti ne bo ugajala; če vzameš revno, boš propade; če pa bogato, ti bo ukazovala; če je pametnejša od tebe, te bo prezirala, če je omejena, ti bo neznosna.”

### SOKRAT, OK.469-399, GRŠKI FILOZOF

Nekoč je Sokrat na cesti opazil suličarja, ki je tekkel za nekim človekom.

“Primi ga, primi ga!” je zaklical suličar, toda Sokrat se ni zmenil. “Kaj si gluh?” se je jezil preganjalec. “Zakaj nisi prestregel morilcu poti?”

“Morilcu? Kaj meniš s to besedo?”

“Človek božji, le kje si se vzel! Morilec je človek, ki ubija!”

“Torej mesar?”

“Norec stari! Človek, ki ubije drugega človeka!”

“Aha, vojak!”

“Ne!! Človek, ki ubija v mirnem času.”

“Že razumem: rabelj.”

“Idiot! Človek, ki ubije sočloveka na njegovem domu!”

“A, tako! Zdravnik, kajne?”

Suličar je ves obupan stekel naprej.

# MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO ZA SAMOPOMOČ DRAVA, MARIBOR

## Kmečko življenje pred sto leti

☞  
**Drago Beton,**  
član skupine  
Hrast

📷  
**Alenka Špes**

**V** Etnografiji Pomurja (1967) je lepo opisana prekmurski kmečki dom, ki združuje človekovo prebivališče, hleve za živino, gospodarsko poslopje in vse ostalo, kar je za življenje na kmetiji potrebno. Neločljivo je povezano s kmečkim življenjem in delom ter predstavlja bistveni del njegove materialne kulture.

Kakšna je bila videti kmečka hiša, moja rojstna hiša in tudi rojstna hiša moje mame, na prelomu prejšnjega stoletja, opišem s pomočjo stare fotografije, posnete okoli leta 1958. Hišo so na žalost podrli leta 1963. Stala je v Čentibi, zgradil jo je moj dedek davnega leta 1894, kot se dá razbrati iz napisa na hiši.

Bila je cimprana, to pomeni, da je bila zgrajena iz lesa in blata, krita pa z rženo slamo. Pri gradnji je pomagala soseška z delom in prevozi. Tesarski mojster je skrbel za pravilno tesianje in razred hlodov, ki so sestavljali stene in stebre. Žagan les



je bil potreben za stropnike, za deščični strop in svislji, zunaj pa za lično ograjo, medtem ko je okna in vrata izdelal mizar.

V prvotni fazi je bila spalnica tako rekoč glavni stanovanjski prostor. Imela je neposreden vhod s trnaca. Čeprav največji prostor v hiši, je bila pretesna. V hiši so stanovali dedek in babica, stric in strina, ki sta imela štiri otroke, pa še jaz sem prihajal poleti na obisk in so mi morali urediti pomožno ležišče.

Za spalnico je bila dimna kuhinja z deljenimi vrati. Zgornja polovica je bila podnevi odprta zaradi svetlobe in dima, ki je zgoraj uhajal, spodnja pa zaprta, da živali niso mogle v notranjost. Pozneje so dimno kuhinjo odstranili, zgradili dimnik in izoblikovali bivalni prostor – kuhinjo z zidanim štedilnikom, mizo, klopjo, stoli in dodatno posteljo. Iz kuhinje se je šlo v kamro, kjer so kisali mleko, hranili kruh, jajca in druge surovine za kuhanje.

Sledil je poseben vhod za skladiščenje orodja, škropilnice itd. Za tem so bili svinjaki, gnojišče, blizu tega pa stranišče, zbito iz desk. Vsi navedeni prostori so si sledili v nizu, pravokotno na to (v ključ) pa je bil odprt pokrit prostor, kamor so zapeljali voz, ko ni bil v uporabi. Tu je bila tudi slamoreznica in več-prekatna skrinja, v kateri so hranili žito. Ob tem prostoru je bil kravji hlev z jaslimi, nad hlevom pa so spravljali seno.

Že takrat so poznali toplotno izolacijo objektov. Seno so natresli tudi nad stanovanjskim delom, stene brez oken pa so pozimi od zunaj obložili s snopi koruzne slame, ki je bila tako tudi suha in pod streho.

Da dež ne bi razmočil blata, s katerim so bile izravnane lesene stene, je bil napušč na obeh straneh podaljšan. Na strani vhodov je bil pod njim hodnik, ki ga je od odprtega dvorišča delila lepo izoblikovana lesena ograja, ki se je zgoraj zaključevala z debelejšim plohom, kamor se je lahko kaj odložilo, pa tudi sedlo.

Kritina je bila ržena slama, ki so jo pripravili tako, da so s cepci omlatili samo del s klasjem, nato pa so jo lepo zložili in zvezali v večje snope, ritovino, ki so jo krovci uporabili za pokrivanje ali popravilo.

Tla v vseh stanovanjskih prostorih so bila iz nabite ilovice, enako tudi vsi zunanji prostori pod streho (srteo).

Pri gradnji so veliko skrb posvečali opleševanju gradbenih elementov. Tram na koncu ni bil samo ravno odrezan, ampak v posebni obliki lepo izrezljan. Največ pozornosti so posvetili okrasitvi svisel. Deske, ki so jih sestavljale, so izrezali tako, da so izrezi prikazovali križ, cvetje, svečnike in podobno. Da bi bilo vse še lepše, so robove izrezov tudi pobarvali.

Okna so bila majhna, obvezno pa so jih krasile lončnice (pelargonije ali muškatli).

Življenje pa se ni odvijalo samo v hiši, ampak tudi na dvorišču. Tu je stal koruznjak, oslica slame, iz katere so s pomočjo železne kljuge pulili slamo za steljo. V alfa-kotlu so za svinje kuhali buče in krompir. Iz buč, ki so jih pred kuhanjem razsekali, so najprej

pobrali semena, ki so jih pozimi skupaj s sosedi luščili. Podobno so pozimi tudi sku-paj česali perje za pernice in vzglavnike.

Hrana za krave: pozimi seno, koruzna slama, če pa je zmanjkovalo sena, so dodajali tudi slamo. Vse to so zrezali na slamor-eznici na ročni pogon, k tej mešanici pa so dodajali še zrezano repo ali peso (burgolo), to pa so še posipali z otrobi. Za krave so dobro skrbeli, saj so jih vpregali, molzli, na kraju pa še prodali ali zaklali.

Po dvorišču so hodile ali se pasle kokoši, piščanci, race, tudi gosi, družbo pa so jim delali še pes in mačke. Pes je zalajal, če je videl prihajati tujca, če pa je prihajal domači človek, mu je šel naproti in ga prvi z mahanjem répa sprejel.

Ko je gospodinja molzla krave, so mačke že čakale pred hlevom, saj so bile prve deležne skledice toplega mleka iz golide.

Na dvorišču so tudi sušili konopljo ali lan, ki so ju pred tem namakali v vodi, po sušenju pa trli, da so ga predice na kolovratih spredle, pozneje pa na statvah tkale domače platno za vreče, ponjave, plahte, včasih pa tudi perilo.

Na velikih plahtah, ki so jih razgrnili kar po dvorišču, so po mlatitvi v lepem vremenu sušili zrnje, da se ne bi pokvarilo. Naloga nas otrok je bila, da smo odganjali kokoši, ki so silile za »pogrnjeno mizo«. Veliko skušnjavo je za perjad pomenil tudi zelenjavni vrt, ki je bil sestavni del dvorišča, saj je na njem rasla boljša zelenjava kot nekaj trave na dvorišču. Čeprav je bil od dvorišča ločen z ograjo, so kokoši neprestano iskale skrivne prehode, tiste najbolj poredne pa so ograjo kar preletele. Tem so za kazen porezali konce krilnih peres, da niso mogle letati.

Moja rojstna hiša je edina v vasi imela izvir vode, ki je neprenehoma tekla iz železne cevi. Pod to so postavili vedro ali vrč, med polnjenem pa so čakajoči izkoris-tili čas za pomenek. Celo graničarji so od tu na mulah tvorili to izvirsko vodo do kara-vle v bližini, ker se te vode ni dalo zastrupiti kot tiste v vodnjaku. Neizkoriščena voda pa ni šla v izgubo. Po betonskem kanalčku je bila speljana izven ograje v zabetonirano vaško mlako. Sem so vodili napajat krave, ker so imele raje to vodo kot prehladno studenčnico. Na tej mlaki so ženske po-leti in pozimi prale. Od tu so v kadeh vozili vodo za škropljenje goric, pa še za gasilce je bil to hidrant. Medžimurci, ki so hodili mimo, so se čudili: »Vidi, navek curi.« (stal-no teče). Šele iz mlake je višek vode stekel

v kanalizacijo, to je v odprt jarek.

Pa še ena posebnost je spadala k hiši. Med drugo svetovno vojno je moralo biti pri vsaki hiši zaklonišče. Že prej smo imeli v skoraj navpično odrezani peščeni steni izkopano vodoravno jamo, ki je rabila kot klet za spravilo zimnice: repe in krompirja. Nekdo je pogruntal, da bi si na podoben način lahko izkopali vaško zaklonišče. Pa so ga tudi izdolbli šestnajst metrov v hrib in to cik-cak, prereza v obliki podkve, da se je lahko pokonci hodilo po njem. Spomnim se, da sem pozneje preizkušal čut slepcev, ki baje z glavo nikoli ne udarijo v oviro, samo z nogami. Ni mi bilo težko priti do konca zaklonišča, ne da bi se dotaknil sten. V temi in miže sem nekako »slišal«, če sem se eni steni preveč približal. Lani sem obiskal to zaklonišče. Še vedno obstaja, vendar si od mlajših nihče ne upa vstopiti.

Pa še nekaj misli o takratnih poklicih in opravilih. Na vasi sta bila važna obrtni-ka kolar in kovač. Prvi je izdeloval lesene dele vozov in plugov, drugi jih je okoval. Kovač je razen tega ostril lemeže pri plu-gu, izdeloval podkve, podkoval konje, pa tudi kovaške žeblje in klanfe je izdeloval.

Od ženskih poklicev je bila važna vaška babica, ki so jo klicali pri porodih. Vas je imela zvonarja, ki je zvonil trikrat dnevno, zvonil je pa tudi, ko je kdo umrl. Po številu zvonjenj so ljudje vedeli, ali je umrl moški, ženska ali otrok. Ob hudi uri so zvonili plat zvona, to pa je bil tudi znak za alarm.

Gasilci so imeli svojo brizgalno na ročni pogon, ob požaru pa je bil znak s trobento v sili. V vasi smo imeli tudi zobodera, ki je zobarske klešče nosil s seboj in je bil

vedno dosegljiv: doma, na cesti ali njivi. Vsaka vas je imela tudi püca, šinterja, ki je odstranjeval in zakopaval poginule živali.

Po vasi so hodili brusarji (žlajfarji), ki so brusili nože, škarje, britve in popravljali dežnike. Piskrovezi so lončeno posodo od zunaj opletli z žico, danes bi rekli, da so jo armirali. Ribničani so nosili suho robo (sita, kuhalnice, itd.), krošnjarji pa nudili drobno galanterijo. Kupinarji so kupovali po vaseh jajca, ki so jih pozneje pošiljali v mesto.

V vasi je deloval tudi čevljar, ki je izdeloval čevlje po meri in jih popravljaj. Te so pa ljudje lahko kupili tudi gotove na sejmih. Tam so lončarji prodajali lončevino, pisano pecivo (šifrice) pa so kupovali otrokom ali pa fantje dekletom. Medičarji so imeli na prodaj medico in medenjake, dobili so jih otroci, ki so doma čakali nanje.

V tem prispevku sem obudil spomine in skušal prikazati, kakšno je bilo nekoč življenje brez elektrike, vodovoda, hladilnik-ov in veleblagovnic. V majhni trgovini smo kupovali samo sol, sladkor, petrolej in to-bak. Še kvas za peko kruha smo prihranili od prejšnje peke. Takrat je bila samooskrba na vrhuncu, tudi z jajci, makom in vinom.

Na žalost so se iz starih časov pri nas ohra-nili samo spomini in kakšna fotografija. V tu-jini stare hiše demontirajo in jih na novih temeljih spet sestavijo. S takimi starimi tipičnimi hišami izoblikujejo skansen, muzej v naravi, v katerem so poleg stanovanjskih zbrani tudi drugi objekti, kot kovačnica, žganjarna, mlin, oljarna, zvonik, itd. Narod, ki tega nima, je revnejši. Da bi rešil vsaj spomin in nekdan-jemu dogajanju vdihnili nekaj življenja, sem zabeležil, kar mi je ostalo v spominu.



# DOM JANKA ŠKRABANA, BELTINCI

## Kdaj je človek star?

Tone Štefanec

www.seniorji.info

**P**red kratkim smo se v eni od skupin za samopomoč v Domu Janka Škrabana v Beltincih pogovarjali o temi, kdaj je človek star. Razvila se je tehtna in živahna razprava, ki sem jo spodbudil podpisani.

V Domu živim malo več kot dve leti, poznam pa tudi nekaj drugih domov upokoencev, kjer se verjetno tudi tako ali drugače sprašujejo o človekovi starosti. Star sem 83 let in še vedno vsestransko aktiven, zlasti na literarnem in kulturnem področju. Sem relativno zdrav in še vedno

poln vseh mogočih zamisli, ki se morebiti komu zdijo nesmiselne in nepotrebne, kar me sploh ne moti.

Letos spomladi smo na mojo pobudo izdali v Domu prvo literarno publikacijo Sledi časa, ki jo je financiral Dom. Zbral sem pisce, večinoma iz vrst stanovalcev in zaposlenih, in publikacijo tudi uredil. Verjetno smo, če že ne edini, pa vsaj eden od redkih Domov, ki se je lotil takega podviga.

Sicer pa sam priznavam samo eno vrsto starosti, in to je čas od rojstva do smrti, sem proti vsakim drugačnim starostnim delitvam, ki nikomur ne koristijo in ničesar ne povedo o starosti človeka v najširšem pomenu besede. Zdaj se pogovarjamo že o četrtem življenjskem obdobju, ne da bi točno vedeli, kaj naj bi to obdobje pomenilo v realnem življenju.

Zame je človek toliko star, kolikor se starega počuti, ne glede na to, kdaj se je rodil. Dejstvo je namreč, da se lahko celo sorazmerno mlad človek počuti starega in devetdesetletnik relativno mladega ali mladostnega, pri čemer predvsem izhajam iz dejstva, ali se sploh s čim koristnim ukvarja ali pa je edino njegovo življenjsko poslanstvo celodnevno gledanje televizije ali pa celo to ne, temveč pohajkovanje od gostilne do gostilne in poslušanje in prenašanje čenč, ki jih tam sliši. Pri tem »modrovanju« imam seveda v mislih zlasti pokretne ljudi, čeprav je tudi med nepokretnimi veliko takih, ki mislijo s svojo glavo, ki veliko berejo in se tudi pogovarjajo z drugimi ljudmi, zlasti z otroki. Zame to niso stari neustvarjalni ljudje, pač pa enakovredni vsem drugim.

Zgodovina pozna mnogo primerov, ko so koledarsko zelo stari ljudje izumili za človeštvo pomembne stvari, pa tudi mnogo mladih šolanih ljudi, od katerih je imela družba zelo malo koristi.

Vsak človek bi moral že v mladosti razmišljati, kaj bo počel, na primer, ko se bo upokojil.

Tudi v našem Domu nekateri tarnajo, ker da jim je dolgčas, pa so bili nekoč kar aktivni.

Takim je treba na nevsiljiv način pomagati, pa ne z raznimi teorijami, pač pa s pristnim človeškim, če ne rečem prijateljskim pristopom in zgledi.

Sam na tak način pridobivam člane za našo literarno skupino, ki jo vodim.

Nekateri mislijo, da so lahko člani literarnih skupin samo pišoči in člani istega kolektiva in podobne starosti, s čimer se absolutno ne strinjam.

Naša skupina vključuje tudi ljudi, ki ne pišejo, ampak samo prebirajo različno literaturo. Obravnavamo jih popolnoma enakovredno, kajti brez stalnega branja ne more biti kvalitetnega pisanja. Seveda pa ni nujno, da se kdo zaradi branja loti tudi pisanja. Na literarnih nastopih damo besedo pišočim in bralcem. Slednji pripovedujejo, kaj in zakaj berejo.

Bistvo je v tem, da mora biti človek ne glede na koledarsko starost, če je količkaj zdrav, stalno ustvarjalen, s čimer krepi tudi spomin in s svojim znanjem, izkušnjami in inovacijami še koristno prispeva k napredku družbe.



# MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO ZA SAMOPOMOČ DRAVA, MARIBOR

## Nedeljsko kosilo



**Elizabeta  
Požgaj,**

članica skupine  
Karma



**Radojka Hižman**



Ljudje zrelih let se radi spominjamo dogodkov iz otroštva. Tako tudi jaz. Zdaj ko se udeležujem literarnih srečanj pri DCA v Ulici Gorkega, sem se živo spomnila dogodka, ki se je zgodil v davnih predvojnih časih.

V stavbi in ostalih zgradbah, kjer je zdaj dnevni center DCA, je bila v predvojni Jugoslaviji železničarska zadruga, ki se je imenovala Konzum. Moj oče je bil zaposlen na železnici in obenem član in odbornik te ustanove. Ukvarjali so se s prodajo prehrane za prebivalce naselja Kolonija, katerega del je bil Konzum.

Spominjam se, da je tovarnjak vsak mesec na dom pripeljal naročeni nakup. Na veliko veselje sestre in mene sva tudi midve dobili malenkosti, predvsem sladkarije. V tistih časih smo bili otroci manj zahtevni kot danes.

Moj oče je bil zelo družaben človek. Imel je veliko prijateljev, železničarjev, s katerimi so se vsako nedeljo zbirali v lokalu zadruga in igrali karte. Vse bi bilo v redu, če igralci kart ne bi pozabili, da morajo ob pravem času domov na skupno kosilo.

Moja mama se je zaradi te grde razvade zelo jezila. Njena prijateljica, katere mož je bil ravno tako med grešniki, ji je predlagala, da bi šle v gostilno po može. Moja mama se s tem predlogom ni strinjala. Bilo ji je preveč ponižujoče.

Nekega dne sem si mislila, da bi kar jaz šla po očeta. Imela bi koristi, saj bi mi oče gotovo kaj kupil. Rečeno, storjeno. Ko se je bližal poldan, sem korakala proti zadrugi. Pot mi je bila znana, saj smo se otroci igrali v tej okolici. Prišla sem v Konzum, v letni gostinski vrt. Tam sem zagledala očeta. Tako vneto je igral karte, da me niti ni opazil. Ko me je naposled le zagledal, se je zdrznil od začudenja. Ni se kregal, verjetno zato, ker se je hotel pokazati kot ljubeči oče. Kupil mi je malinovec in rezine Adrija. Šla sva domov in bilo je vse v redu. Ob kosilu se je poznalo zadovoljstvo cele družine, tudi »Očaja«, maminega očeta, upokojenega kurjača na lokomotivi. On se je pravzaprav kosila še najbolj razveselil. Na mizi je bil petelin v obliki pečenke. Še živeči se mu je zmeraj zaganjal v noge, sedaj pa je v veselje Očaja končal svoje petelinje življenje. Če je bilo lepo vreme, se je tako dogajalo vsako nedeljo. Vendar pa v življenju nikoli ne gre vse gladko. Neke nedelje, ko se je že bližala jesen, sem doživela hudo razočaranje.

Kot običajno sem šla po očeta in na malinovec z rezino. Očeta tam nisem našla. Od natakarike sem izvedela, da so odborniki to nedeljo prisostvovali otvoritvi nove trgovine v Cafovi ulici. To nedeljo zato niso prišli v zadrugo. »Kaj pa zdaj?« sem si mislila, »naj grem domov? Ali v Cafovo?« Vedela sem, da je do tja zelo daleč. Morala bi na levi breg Drave in skoraj do kolodvora. Malinovec in rezine niso odtehtale moje odločitve, pač pa radovednost, kaj bom tam doživela. Odločila sem se, da grem po očeta. Pot sem poznala. Korajžno sem šla, kot šestletna, po takratni Tatenbachovi cesti, cilju naproti. Ko sem prišla mimo frančiškanske cerkve, sem videla, da je ura že pol dveh.

Končno sem prišla na cilj. Tam sem doživela še drugi šok, saj so odborniki že pred eno uro odšli domov. Lačna, utrujena in hudo razočarana sem se po najbližji poti vrnila domov. Po tirnicah sem šla čez železniški most in po travniku do naše hiše.


Že tretjič sem si rekla: »Kaj bom doživela? Ali bom kregana? Morda celo tepena?« K sreči se nič od tega ni zgodilo. Doma so že vsi pojedli kosilo. Nisem bila dovolj pomembna, da bi me počakali do poltretje ure. Oče me je jezno pogledal, rekel pa ni nič. Mama me je vsa srečna objela, bala se je zame. Osem let starejša sestra se je škodoželjno muzala, stari oče »Oča« pa je zadovoljno sedel za mizo in tudi ni nič rekel.

Utrujena in lačna, pa vendar srečna, sem se spomnila na basen o lisici in grozdu. O tem, kako se je lisica tolažila, da je grozd kisel, ker ni segla do njega. Tako sem tudi jaz ugotovila, da malinovec in rezina nista toliko sladka, da bi šla še enkrat tako daleč. In tako se je končalo, kot se je izrazila moja sestra, nedeljsko nadlegovanje očeta.

# SOBIVAMO

## Slovenija razvija nove možnosti za kakovostno bivanje starejših

 Radojka Hižman

  
Vir: <https://sobivamo.si/>

Slovenija se je z nizom strateških dokumentov odločila, da spričo demografskih sprememb in staranja prebivalstva okrepi politike za starejše. Nacionalni stanovanjski program si za enega osrednjih ciljev postavlja primerno bivalno okolje za starejše. Zato podpira cilje nacionalne socialne politike na področju oskrbe starejših oseb in išče možnosti dodatnih bivanjskih rešitev, tudi sobivanja starejših, kar se kaže kot uspešen model za povečanje kakovosti življenja. Zato predvideva pripravo pilotnih projektov in shem za bivanje starejših.

Nacionalni stanovanjski program posebej opredeljuje potrebo po večji ozaveščenosti prebivalstva o novih možnostih. Informiranje in pridobivanje mnenj in stališč ljudi je zato ključen namen projekta Sobivamo.

### ZA KAJ GRE

- bivanje starejših
- skupno življenje
- povezanost in vključenost
- medsebojna pomoč
- nižji stroški, večji prihranki

V Resoluciji o nacionalnem stanovanjskem programu 2015–2025 (ReNSP15–25) (Uradni list RS, št. 92/07 – uradno prečiščeno besedilo, 105/10 in 80/13) je zapisano:

Paket ukrepov, namenjenih starejšim prebivalcem, se osredotoča predvsem na bivanjske oblike, ki omogočajo kakovostno zdravstveno in drugo oskrbo (varovana oziroma oskrbovana stanovanja), hkrati pa zagotavljajo vključevanje v družbo in medsebojno pomoč (mešane soseske, bližina družbenih dejavnosti, funkcionalna prilagoditev enostanovanjskih stavb za sobivanje generacij). Ob upoštevanju finančnih zmožnosti starejših oseb se posebna pozornost namenja iskanju rešitev na področju izvajanja energetske prenove, ki omogoča večjo kakovost bivanja v lastnem stanovanju (rentni odkup, energetsko pogodbeništvo), prenovi stanovanj v smislu funkcionalne prenove



ter prilagoditvi potrebam starejših. Večina starejših bi ostala v svojem stanovanju ali ga zamenjala za manjše, zato bodo glavne aktivnosti usmerjene v ta fond. Potrebno je spodbujati sobivanje več starejših oseb, kar se kaže kot uspešno v smislu povečanje kvalitete življenja.

### VSE INFORMACIJE O SOBIVANJU NA ENEM MESTU

Ministrstvo za okolje in prostor z mrežo info točk v 11 regionalnih središčih vzpostavlja neposredno komunikacijo z vsemi, ki jih sobivanje zanima. Na info točki lahko obiskovalci na enem mestu najdejo informacije o možnostih sobivanja, zagotavljanja bolj prijaznega bivalnega okolja ali vzpostavljanja sobivalnih skupnosti. Najmanj štirikrat letno bodo na vsaki od info točk prisotni tudi predstavniki projekta Sobivamo (Ministrstvo za okolje in prostor ter partnerji), ki bodo prisluhnili starejšim, jim osebno predstavili obstoječe možnosti in rešitve za njihove izzive ali prenesli njihove predloge v bodoče systemske rešitve.

Info točka Sobivamo je trajna komunikacijska infrastruktura v 11 regionalnih središčih, namenjena starejšim, ki si želijo informacij o:

- možnostih bolj kakovostnega bivanja v starosti,
- obstoječih in bodočih možnostih sobivanja starejših,
- zagotavljanju starejšim prijaznega bivalnega okolja,
- odpravljanju ovir za starejše v stanovanjskih zgradbah oz. prilagajanju nepremičnin za potrebe starejših,
- možnostih selitve v starejšim primernejše bivalne enote z ohranitvijo lastništva nepremičnine,
- o možnostih vzpostavljanja skupnosti za sobivanje starejših (gospodinjstkih, stanovanjskih ...) ali medgeneracijske skupnosti za sobivanje,
- možnosti rešitve individualnega problema, povezanega z bivanjem v neprimerni (preveliki, predragi, neustrezni, neprilagojeni ...) nepremičnini,
- konkretni ponudbi sobivanja za starejše ter povpraševanju po sobivanju starejših,
- lokalnih dogodkih, povezanih z bolj kakovostnim bivanjem starejših.

### ZANIMIVO BRANJE:

Da je skupaj lažje biti sam: zbornik prispevkov o (so)bivanju starejših

Da je skupaj lažje biti sam, 2. del: zaključna publikacija projekta HELPS

(oboje Zveza društev upokojencev Slovenije, 2013 in 2014))



# 13. Festival za tretje življenjsko obdobje: VSI SMO ENA GENERACIJA!

 **Vir:**  
<http://www.f3zo.si>

**F**estival za tretje življenjsko obdobje (F3ŽO) je edinstvena prireditev za starejše v Sloveniji in največja tovrstna prireditev v Evropi. Je prostor povezovanja, izmenjave idej in ustvarjanja, posvečen aktivnemu staranju, izboljšanju kakovosti življenja starejših in uresničevanju solidarnosti med generacijami. Na festivalu lahko vsakdo najde zase zanimive vsebine in načine, da izrazi svoje mnenje, najde nove poti k izboljšanju življenja starejše generacije in tudi druge usmeri na to pot.

Festival ustvarja prostor za sodelovanje med generacijami, civilno družbo, prostovoljnimi organizacijami, gospodarskimi, akademskimi in političnimi sferami ter s tem po svojih močeh prispeva k trajnostnim medgeneracijskim rešitvam.

Vsako leto festival tako odpre vrata medgeneracijskemu sožitju, ustvarjalnosti in izmenjavi idej. Časovno in vsebinsko se festival navezuje na 1. oktober, ki je mednarodni dan starejših.

18. F3ŽO bo od 1. Do 3.10.2018 v Cankarjevem domu v Ljubljani.

Tudi letošnji festival ponuja zanimive izobraževalne dogodke, polemične strokovne razprave in številne delavnice za vse generacije. Ko vedno pa bomo pripravljali tudi bogat kulturni program na različnih prizoriščih.



## Pesmi o jeseni: Se jih še spomnite?

JOSEPH HAYDN

### JESENSKO LISTJE

*Lepo škrlatno je drevo,  
ko hladen veter veje,  
v vseh barvah zažari jesen,  
a sivo je nebo.  
Jesensko listje, kam hitiš?  
Ujeli bi te radi,  
ko z vetrom rajaš in vrtiš  
kot zlato se kolo.  
Ječijo veje in drhte  
brez pisane odeje,  
kako jih zebe brez kopren,  
ko pride k nam jesen.*

DRAGOTIN KETTE

### JESEN

*Oj šumi, šumi, les, šumljaj, šumljaj,  
potoček moj, oj sapica, pihljaj!  
Trpi mi duša zapuščena, vzdíše,  
jaz mislim, mislim, v gozd grem tiho, tiše  
...  
» Pozdravljen! Si li ti, moj ljubček, kaj?«  
Strmeč in plašen se ozrem nazaj,  
ne vidim nič!... V obraz mi vetrc piše  
in vznáša listje više, vedno više.  
Kam greš, jesen? Nekoliko postoj!  
» Na jasni jug jaz grem, v toplejše kraje,  
na dvor zeleni, beli gradič svoj.  
Krog oken, vrat visi sadje najslaje,  
tam krasne so noči.« Jaz grem s teboj,  
o starka ljuba, tam bi bil najraje!*

LILI NOVY

### JESENSKI KLICI

*Jesen je, ajda se je razcvetela,  
tu rožnato dehti in tam je bela,  
dren dozoreva, jata ptic leti,  
neznano kam mi kri zahrepeni.  
Kaj vem, katera bol se drami v meni  
v jesenskih dneh, ob zarji tej rumeni,  
kdo zdaj me kliče, ki že v grobu spi  
in ki v prozorno daljo si želi?  
Kaj vem, kako morda še last sem tistih,  
ki jih nikdar ni videlo oko,  
in ki mi dali kri so in telo?  
Ti vsi se zdijo ptiči mi zaprti,  
nič ne vedo o svoji lastni smrti;  
njih klic mi preleti srce tako  
kot krik teh ptic, ki zdaj od nas gredo.*

# KAJ SO SUPERŽIVILA?

 Radojka Hižman



Vir:

<https://www.zdravje.online/superzivila>

<https://www.bodieko.si>

*Acai jagode, goji jagode, chia semena, koren maca, spirulina, kombu, chlorella, eakame...ali tudi kaj drugega? Morda rdeča pesa, regrat, čemaž in drugo sadje in zelenjava iz domačega vrta? Prav gotovo!*

**Z**a superživila je značilno, da so bogat vir hranil, ki so nujna za dobro in zdravo delovanje telesa, med te spadajo vitamini, minerali, beljakovine, vlaknine in druga esencialna hranila ter različne koristne rastlinske snovi, kot so antioksidanti in zdrave maščobe. Ljudje, ki uživajo ta živila, imajo telo dobro preskrbljeno s hranilnimi snovmi ob nižjem vnosu kalorij, saj so hranila v superživilih bolj skoncentrirana.

Med superživila sodijo: zelenjava, gobe, stročnice, sadje, oreščki, zelišča, semena, meso, morski sadeži in tudi nekateri mlečni izdelki.

Superživila ali superhrana v zadnjih letih vse bolj postajajo stalnica, ko je govora o zdravi prehrani in zdravem načinu življenja. Najverjetneje zato, ker se ljudje vse bolj zavedamo, da lahko z izbiro zdrave in uravnotežene prehrane zares vplivamo na svoje počutje in zdravje – z odločitvijo za zdravo hrano namreč izberemo zdravje namesto bolezni. Superživila, navkljub svojemu imenu, niso živila z nadnaravnimi močmi, ampak gre preprosto za bolj ali manj poznana živila z veliko vsebnostjo sestavin, ki so ključne za ohranjanje zdravja. V teh živilih se skriva mnogo zdravilnih učinkovin, ki preprečujejo nastanek mnogih bolezni, pogosto pa lahko s superhrano veliko pripomoremo tudi v procesu zdravljenja.

Superživila običajno vsebujejo veliko antioksidantov, vlaknin, mineralov, vitaminov, esencialnih aminokislin in maščobnih kislin, polisaharidov in encimov.



Sestavine, ki se pojavljajo v superživilih, imajo mnoge zdravilne učinke na naš organizem. Raziskave in študije, ki so jih naredili na tem področju, kažejo, da so ljudje, ki se redno prehranjujejo z živil iz skupine superživil, bolj zdravi in vitalni, vitkejši, z boljšim imunskim sistemom in manjšim tveganjem za obolenje s kroničnimi boleznimi kakor ljudje, ki tovrstnih živil ne uživajo.

## SUPERŽIVILA Z DOMAČEGA VRTA

**Šparglji** so eno izmed najboljših in najbolj zdravnih superživil. Učinkoviti naj bi bili celo pri izboljšanju moške spolne moči. Šparglji so učinkovit diuretik in pomagajo tudi pri razstrupljanju organizma. Priporočeno jih je uživati pri povišani telesni temperaturi in za odpravljanje vode iz telesa. Korenino šparglja lahko skuhamo v vinu in na ta način preženemo zobobol. To superživilo je vir asparagina, ki povečuje dejavnost ledvic. Vsebujejo še glutathion, ki velja za zelo učinkovitega v boju zoper raka.



**Čemaž** ima še bolj zdravilne učinke kakor česen, ki je znan kot najboljši naravni antibiotik. Čemaž spodbuja krvni obtok in delovanje žlez, čisti telo in prebavno pot, čisti tudi dihalne poti, razstruplja organizem in je zelo učinkovit zoper gliste. Znan je, da čisti kožo, odpravlja lišaje in izpuščaje ter pospešuje celjenje ran. Odličen je tudi kot anti-astmatik, diuretik, anti-piretik, niža pa tudi raven holesterola v krvi.



**Rdeča pesa** je znana po značilni temno vijoličasti barvi, vsebuje vrsto bistvenih vitaminov in mineralov vključno z vitaminom C, magnezijem, kalijem in folati. V njej je tudi veliko betaina, snovi, ki pomembno vpliva na zdravje srca. Je



visoko hranljiv vir vitamina C, vlaknin in magnezija, ki krepi kosti. Vsebuje tudi veliko železa in vitaminov A, B1, B2 in B6, starejši ljudje pa so ji že v preteklosti pripisovali pozitiven vpliv na srce.

**Buče** tudi uravnavajo sladkor v krvi, so zelo nasitne in vsebujejo veliko vlaknin, ki vam pomagajo pri prebavi. Vsebujejo več kalija kot banane, zato so priporočljive tudi za otroke. Zelo hranljiva in okusna so bučna semena, pri katerih pa moramo paziti, da niso preveč slana.



**Rdeče zelje** tako kot brstični ohrovt, brokoli in vodna kreša spada v družino križnic. Prekipeva od antioksidantnih hranil, vsebuje pa tudi vitamin C in vitamine B, denimo folate. Uživanje tega superživila bo pripomoglo k izgradnji dobre zaščite pred napadom nevarnih bakterij in virusov. Najbolje je, da ga uživate surovega, na primer v solati. Odlično bo tudi, če ga boste uporabili kot prikuho, juho ali drugo odlično jed.



**Brokoli** je pravi junak med superživilimi, saj po vsebnosti antioksidantov prednjači med zelenjavo. Že 85 gramov kuhane brokolija zadosti dnevni potrebi po vitaminu C in spodbuja delovanje imunskega sistema.



**Repa** vsebuje več škrobnatih ogljikovih hidratov za energijo kot katera koli druga zelenjava, prav tako je bogata z vitaminom C, je dober vir vlaknin, zato ugodno vpliva na zdravje prebavil. Priporočljivo je, da repo uživate v času trebušnih viroz.



**Bob** spada med stročnice in je bogat vir tako neto-



pnih kot topnih vlaknin. Vsebuje tudi vitamine skupine B, ki pomagajo uporabiti energijo, ter folate, ki skrbijo za zdravo kri in ožilje.

**Fižol** je odlično živilo za slabokrvnost. Lonček fižola namreč vsebuje kar 13 mg železa, ki ga je sicer zelo težko dobiti v tako veliki količini v zgolj enemu živilu. Za boljšo absorpcijo železa si lahko fižolovo solato naredimo z limoninim sokom – saj vitamin C izboljšuje vsrkavanje železa v telo. Poleg železa je fižol tudi pomemben vir prehranskih vlaknin.



**Regrat** je zelo hranilna rastlina in z njegovim uživanjem si lahko krepimo zdravje. Njegovi listi in korenine so bogat vir vitaminov in rudnin.



Med drugim vsebujejo več vitamina A kot korenje. Grenčine dajejo regratu močne diuretične lastnosti, kar pomeni, da spodbuja odvajanje vode. Tradicionalno ga uporabljajo še pri motnjah v delovanju ledvic, celulitu in čezmerni teži. Regrat vsebuje tudi kalij, ki nadomesti izgubo te rudnine zaradi povečanega izločanja seča. Pri regratu je za uživanje primerna skoraj vsa rastlina. Še posebej uporabni so zeleni listi, ki se (za razliko od cvetov in korenin) ne uporabljajo le v zdravilne namene, temveč tudi v kulinariki. Regratovi listi se nabirajo v času pred cvetenjem rastline. Pri nas je sezona nabiranja regratovih listov navadno od začetka marca do sredine aprila. Regratovi cvetovi se nabirajo od sredine aprila do konca cvetenja, korenine pa med majem in junijem ali med avgustom in oktobrom. Regrat ima pomembno vlogo pri razstrupljanju telesa in je zelo primeren za zelenjavno-sadne poste. Steroli v regratovih listih spodbujajo nastanek in izločanje žolča, s čimer pospešijo izločanje strupov iz telesa. Ker regrat vsebuje tudi kalij, ni nevarnosti, da bi zaradi njegovih diuretičnih učinkov telo trpelo pomanjkanje tega minerala. Uživanje regrata je priporočljivo za ženske, ki si želijo pridobiti ali ohraniti lepo postavo, saj regrat spodbuja hujšanje in pomaga odpravljati celulit.

# CANKARJEVO LETO

»Ali sreča je kakor sonce: kadar je najlepše, zatone.«

*(Bela krizantema)*

 **Radojka Hižman**



**Vir:**

www: [www.mk.gov.si/si/cankarjevo\\_let/](http://www.mk.gov.si/si/cankarjevo_let/)  
[www.knjiga.mladinska.com/cankarjevolet/](http://www.knjiga.mladinska.com/cankarjevolet/)



100 let po smrti so dela Ivana Cankarja še vedno aktualna. Teme, ki se jih je loteval, družbena neenakost, nasilje, revščina, trpljenje, hinavščina in nenačelnost, so prisotne tudi v sodobni družbi. Njegova dela so prežeta z brezčasnimi in v vseh kulturah prisotnimi človeškimi temami, kot so osamljenost, obup, hrepenenje, krivda, bolezen, življenje in smrt.

Bistvo in pomen svoje literature je sam zapisal tako: "Dokler sem zvest resnici, sem zvest sebi; dokler delam v njenem imenu, bo moje delo rodovitno, ne bo ovenelo od pomladi do jeseni ...!".

Ivan Cankar se je rodil 10. maja leta 1876 v hiši Na klancu (Vrhnika) 141. Bile je osmi od dvanajstih otrok v družini trškega krojača. V osnovno šolo je hodil na Vrhniki, šolanje je nadaljeval na ljubljanski realki. V gimnazijskih letih je navezal stike z Murnom, Kettejem in Župančičem. Že v dijaških letih je napisal prve pesmi in jih objavil v revijah Vrtec in Ljubljanski zvon. Leta 1896 je začel na Dunaju študirati tehniko, a se je kmalu prepisal na slavistiko, a tudi ta študij opustil in deloval naprej kot svobodni pisatelj. Na Dunaju je spoznal moderno umetnost, se osebnostno razvil in spremenil svoj način pisanja. Leta 1902 je napisal svoje najboljše in najpomembnejše pripovedno delo Na klancu. V času, ki ga je Cankar preživel na Dunaju, so med drugim nastala dela: Križ na gori, 1904; Hiša Marije Pomočnice, 1907; Martin Kačur, 1906; Hlapec Jernej in njegova pravica, 1907; Zgodbe iz doline šentflorjanske, 1908. V svojem zrelem obdobju od 1900 do 1909 je napisal skoraj vsa svoja daljša dela – povesti, romane in daljše novele ter obsežne dramske tekste: Za narodov blagor, Kralj na Betajnovi, Pohujšanje v dolini šentflorjanski in Hlapci ... Po selitvi z Dunaja v Ljubljano se je z manjšimi prekinitvami naselil na Rožniku, kjer je živel med letoma 1910 in 1918, skoraj do smrti. V tem obdobju so v ospredju motivi posameznikovega notranjega življenja: vprašanje vesti, hrepenenje, spomini na mater, mladost, doživljanje živili, slutnje in vizije prihodnosti. Nastale so knjige črtic in kratkih pripovedi: še Moje

življenje, Moja njiva in Podobe iz sanj. Ivan Cankar je delu posvetil življenje. In kaj ga je najbolj gnalo k pisanju? Bratrancu Izidorju Cankarju je takole povedal: »K delu



me najbolj podžiga – jeza. Politične in literarne oslarije zapeljuje človeka k pisarjenju, da si srce ohladi. Za narodov blagor, Gospa Judit, Bela krizantema so nastale tako. Ko bi jeze ne bilo – Bog jo blagoslovi!« K pisanju ga je gnalo tudi iskanje resnice, ki je »posoda vsega drugega: lepote, svobode, večnega življenja«. Socialist po čustvu in prepričanju je sovražil »rodoljubarstvo« in plehke fraze. Leta 1907 je na listi socialnodemokratske stranke kandidiral za državnega poslanca, vendar ni bil izvoljen. Kljub neuspehu se je še naprej politično udejstvoval, pisal razprave in imel predavanja. V predavanju Slovenci in Jugoslovani v Ljubljani leta 1913 se je zavezal za združitev vseh južnih Slovanov v skupno državo, pri tem pa odločno nasprotoval kakršnemu koli kulturnemu ali jezikovnemu zlivanju. Zaradi izjave, ki je zagovarjala jugoslovansko politično zvezo, je bil obsojen na sedem dni zapora. Zelo odmevno predavanje je imel tudi leta 1918 v Trstu z naslovom Očiščenje in pomlajenje. Oktobra 1918 je Cankar hudo padel po stopnicah na današnjem Kongresnem trgu 6, umrl je 11. decembra v istem letu. Ena od teorij alternativnih preučevalcev Cankarja pravi, da so ga po govoru na posvetu socialnodemokratske stranke napadli, ker je kritiziral povezovanje Slovencev v takratno SHS. V veži naj bi ga s kovinskim predmetom nekdo nekajkrat močno udaril po glavi, nato pa porinil po stopnišču. Njegov pogreb je bil veličasten in prvi, ki ga je plačala Narodna vlada za Slovenijo. Organizirali so ga dva dneva po njegovi smrti – 13. decembra 1918. Množice so preplavile mesto. Zbrali so se vsi, ki so kaj šteli v slovenski umetnosti in kulturi, učenci in učitelji z vseh šol, predstavniki društev, Ljubljančani, Slovenci in drugi. Nad povorko je krožilo letalo, ki je za sabo vleklo slovensko trobojnico in celo odvrlo venec. Slovo od Ivana Cankarja, pospremljeno z državnimi častmi, je bilo tudi ena prvih nacionalnih manifestacij Slovencev v novi državi. S svojo umetnostjo in mislijo se je za vedno vpisal v kulturo in zavest Slovencev.

Hlapci! Za hlapce rojeni, za hlapce vzgojeni, ustvarjeni za hlapčevanje! Gospodar se menja, bič pa ostane in bo ostal na vekomaj, zato ker je hrbet skrivljen, biča vaje in željan!«

*(Hlapci)*

Lahko bi hodil brez roke, brez očesa, da, celo brez nosa bi se dalo živeti ... A kadar človek nima prepričanja, tedaj je samo še senca brez telesa, knjiga brez vsebine ...

*(O človeku, ki je izgubil prepričanje)*



## Šale

Sredi noči zazvoni telefon pri zdravniku.

“Tukaj Novak, pridite hitro, mislim da ima moja žena napad slepiča.”

“Vrnite se v posteljo,” odgovori zdravnik, “vaši ženi sem izrezal slepič že pred štirimi leti in še nikoli nisem slišal, da bi imel kdo še drugi slepič.”

“Pa ste mogoče že kdaj slišali, da bi imel kdo drugo ženo?”



Učiteljica naravoslovja vpraša Janezka:

“Katera je telesna razlika med moškimi in žensko?”

“Katero številko čevljev nosite?” vpraša Janezek.

“Osemintrideset.” odgovori učiteljica.

“Kaj pa vaš mož?”

“Štiriinštirideset!?” že malo začudeno odgovori učiteljica.

“Evo, razlika je med nogami!”



Janezek si je želel 100 evrov.

Vsak dan je prosil Boga, da mu jih pošlje, ampak jih ni in ni dobil.

Pa se odloči, da mu bo poslal pismo.

Ker na pošti niso vedeli kaj bi s pismom, naslovljenim na Boga, so ga poslali vladi.

Predsednika vlade je pismo ganilo in je poslal 5 evrov, ker kaj bi mali Janezek s 100 evri.

In tako Janezek dobi 5 evrov; navdušen nad odgovorom se odloči poslati pismo zahvale:

\*Dragi Bog!

Zahvaljujem se Ti, ker si mi poslal denar. Samo ne pošiljaj več preko vlade, ker so lopovi pobrali 95 evrov!\*

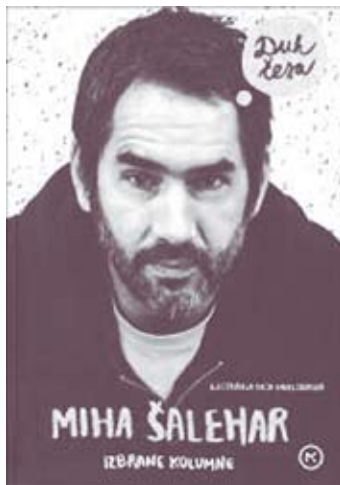
# Knjige, ki jih je treba prebrati

➡ Radojka Hižman

MIHA ŠALEHAR

**Duh česa - Izbrane kolumne**

Založba: Mladinska knjiga, 2018



V knjigi so zbrane kolumne in razmišljanja avtorja, ki pronicljivo in duhovito opisuje dogajanje v današnji družbi.



Učiteljica vpraša učence:

“Kaj nam daje ovca?”

Prvi se oglasi Janezek: “Volno!”

“Pa kokoš?”

“Jajca!”

“Kaj pa krava?”

“Domače naloge!”



Janezek pride iz šole in firbčen vpraša mamo:

»Kakšna je pri človeku razlika med dedno osnovo in vplivom okolja?«

»Glej Janezek, če je otrok podoben očetu, je to dedna osnova, če pa je podoben sosedu, je to vpliv okolja.«

TANJA MLAKAR

**Klošarka z Miklošičeve**

Založba: Družina, 2018



V knjigi je opisana življenjska zgodba Irene, ki se začne kot pravljica z ustvarjanjem družine in nadaljuje z bojem za vsakdanje preživetje.

LEONARD MLODINOW

**Pokončni misleci, Potovanje človeštva od življenja na drevju do razumevanja vesolja**

Založba: UMco, 2017



Knjiga za vse, ki želijo vedeti kako in zakaj. Avtor opisuje okoliščine, ki so pripeljale do znanstvenih dognanj in razvoja ter napredka človeštva.

# Vaje za krepitev možganskih funkcij

## Kdo je?

Rodil se je 10. maja leta 1876 v hiši Na klancu 141. Po osnovni šoli se je leta 1888 vpisal na ljubljansko realko.

Tam se je pridružil dijaškemu društvu Zadruka, kjer se je predstavljal z branjem raznih pesmi in kritik ter navezal stike z Murnom, s Kettejem in z Župančičem. Že v dijaških letih je napisal prve pesmi in jih objavil v revijah Vrtec in Ljubljanski zvon.

Po maturi, ki jo je opravil leta 1896, je odšel na Dunaj študirat tehniko. Kmalu se je prepisal na slavistiko. Po odhodu z Dunaja je živel v Sarajevu, pozneje pa se je dokončno preselil v Ljubljano.

Po daljši bolezni je umrl v deželni bol-

nici v Ljubljani. Pokopali so ga na ljubljanskih Žalah v t. i. grobnici moderne, kjer so pokopani tudi Josip Murn, Dragotin Kette in Oton Župančič.

Uvrščamo ga med štiri predstavnike slovenske moderne. Pisal je povesti, novele, romane, črtice in dramska besedila.

V svojih delih je opozarjal na takratne politične razmere v državi (satirični komediji Pohujšanje v dolini šentflorjanski, Za narodov blagor ter politična satira Hlapci). V njegovih delih prevladuje tematika posameznika v sporu z delavskim in vaškim, malomeščanskim vsakdanjikom, opazne pa so tudi številne družbenokritične ideje.

## ZA KATERO IME GRE?

To je zgodnji krompir domače sorte s svetlo rumenim mesom.

To je izraz za enega od letnih časov.

Tako je naslov slovenskega filma.

To je drug izraz za pomlad.

To ime dobimo, če vespi črko P sprememo v črko N.

## ZABAVNA VPRAŠANJA

Kako pravijo ljudožerci ljudem, ki tečejo?

Kakšna je idealna šola?

V kateri hiši še ni noben človek spal?

## NAGRADNA UGANKA

Štiri prijateljice so kupovale obleko za maturantski ples. Kupile so 8 oblek, po dve rdeči, beli, modri in rumeni. Vsaka je kupila dve obleki, vendar nobena ni kupila obleke iste barve.

- Nataša nima bele obleke.
  - Manja nima rdeče obleke, ima pa modro.
  - Ena od njih ima belo in rumeno obleko, ena ima modro in rumeno obleko, nobena pa nima rdeče in rumene obleke.
  - Tanja ima belo obleko.
  - Pia ima rumeno obleko, nima pa modre.
- Kakšne barve obleko je vsaka od njih kupila?

PREPLETANJA

REŠITEV:

Ime  
in priimek:

Naslov:

Pravilne odgovore pošljite na naslov uredništva ZDSGS, za Prepletanja, Partizanska c. 12, 2000 Maribor do 15. novembra 2018.

KUPON

## Uganke

Dve drobni sestrični  
zbadljivi spletični  
loči le to,  
da ena ima glavo  
in druga uho.

Ima jezik – pa ne govori,  
in nogo, ki njegova ni.

Če zemlja s kljukico se speče,  
se lahko da v usta  
in lepo pohrusta.  
No, kako se temu reče?

Pet črk natanko vsak ima,  
oba postavna sta moža,  
le v eni črki sta različna:  
mož z e za mir in red skrbi,  
mož z u se v rudniku znoji.

Če putki strešico odbiješ,  
južni sadež brž odkriješ.

in rudar, kokos  
Bucika in šivanika, čevlji, zemlja, redar

4. UGANKE:

3. ZABAVNA VPRAŠANJA:  
FAST FOOD, ZAPRTA, V POLZEVI

2. Za katero ime gre: VESNA

1. KDO JE?  
IVAN CANKAR

REŠITVE

## REŠITVE NAGRADNE UGANKE IZ 55. ŠTEVILKE

Med tem, kar je, in tistim, kar se zdi, je ploščica, 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.

### OGLEDALO

Pravilnih odgovorov tokrat žal nismo prejeli.



# THERMANA

Laško

Geslo za vse rezervacije:  
**PREPLETANJA**

## RAZGIBAN SEPTEMBER V DOBRI DRUŽBI

Posebna ponudba velja od 2. 9.–30. 9. 2018.

V terminu 10.–19. 9. 2018 je Termalni center zaprt zaradi rednih letnih vzdrževalnih del.

**4 dni/3 noči**

že od **110,16 €** na osebo  
v hotelu Zdravilišče Laško



### PAKET VSEBUJE:

polpenzion z bogatim samopostrežnim bifejem za oba obroka, neomejeno kopanje v blagodejni termalni vodi obeh hotelov, pijačo dobrodošlice, dnevno vstop v Fitnes center, pitje zdravilne termalne vode, vsakodnevne športne aktivnosti v bazenih, telovadnici ali na prostem in pester program animacije.



## NEPOZABNA JESEN ZA NABIRANJE NOVE ENERGIJE

**1. 10.–23. 12. 2018**

**BREZPLAČNA** namestitvev

za otroke do 5. leta in 1 otroka do dopolnjenega 10. let v terminu 26. 10.–4. 11. 2018 v hotelu Zdravilišče Laško!

**6 dni/5 noči**

že od **216 €** na osebo  
v hotelu Zdravilišče Laško

Več kot  
**160**  
razstavljalcev

Izobraževalni  
in strokovni  
program

Nasveti in  
meritve za  
zdrav  
življenjski  
slog

Medgeneracijsko  
ustvarjanje

Sejemski  
popusti

Bogat  
kulturni in  
spremljevalni  
program

Več kot  
**17.000**  
obiskovalcev

Naravni  
načini  
zdravljenja

**VSTOP  
PROST!**

Vabljeni,  
da festival  
soustvarjate  
tudi vi!

**1.–3. oktober 2018**

od 9. do 18. ure / Cankarjev dom, Ljubljana

Vsi smo ena generacija!

[www.f3zo.si](http://www.f3zo.si) [f /F3ZO.festival](https://www.facebook.com/F3ZO.festival)

Organizatorja:

ZDUS

PROEVENT