

*Življenje je lepo,  
zato karkoli se vam zgodi,  
ne pozabite živeti!*



**DRAGE PROSTOVOLJKE IN PROSTOVOLJCI,  
ki skupaj z nami sodelujete v programu  
Skupine starih ljudi za samopomoč**

Eno od »zdravil«, ki nam lahko pomaga pri soočanju z izzivi vsakdana, je gojenje hvaležnosti. Hvaležnost nas povezuje z drugimi, vliva upanje in navdaja z optimizmom.

\* \* \*

**DRAGE VODITELJICE IN VODITELJI,  
HVALA VSEM ZA ŠTEVILNE PODARJENE PROSTOVOLJSKE URE!  
Z VAŠIM DRAGOCENIM PRISPEVKOM V TA SVET  
VNAŠATE UPANJE IN HVALEŽNOST.**

Želimo vam čim bolj prijazno leto 2022!  
Bodimo hvaležni za vsak dan življenja, bodimo ljubeči in sočutni do sebe in drugih.  
Še naprej pazimo nase in na druge, ker smo drug drugemu pomembni!

*strokovna služba ZDSGS*

\* \* \*

*»Hvaležnost razkrije polnost življenja. Spreobrne tisto, kar imamo,  
v zadostno in ne samo to - spreobrne zanikanje v sprejetje,  
nered v red, zmedo v jasnost ...  
Hvaležnost da smisel naši preteklosti,  
prinese mir današnjemu dnevu in ustvari vizijo jutrišnjega dne.»*

*- Melody Beattie -*

DRAGE IN SPOŠTOVANE BRALKE,  
DRAGI IN SPOŠTOVANI BRALCI!

*R. Hižman*

**Radojka Hižman**

Odgovorna urednica



**N**aš planet, naša Zemlja, stara 4.500 milijard let, je še enkrat obkrožila Sonce. Medtem, ko je Zemlja mirno 365 dni in nekaj ur potovala po svoji elipsasti poti, smo mi, človeštvo in vsak posameznik, potovali po brezštevilnih poteh, po ravnih in zavutih, naravnost, v levo in desno, včasih tudi nazaj, navzdol in navzgor. Vse z namenom, da bi osmislili svoje življenje, dosegli svoje cilje, dobro in zadovoljno živeli. Ne glede na naše sposobnosti, talente, znanje, izkušnje in odločenost nam brez upanja ne bi uspelo, kar smo si zastavili. In upanje je tisto, ki nam omogoči, da se zazremo v prihodnost, neznano, novo in negotovo prihodnost, saj nam vse neznano, novo, in negotovo (običajno) povzroča strah. Če ne bi imeli upanja, bi nas strah ohromil, ustavil, da v sebi najdemo moč in pogum ter tvegamo za vse, kar je pred nami v prihodnosti. Vsak od nas se lahko spomni dogodkov, ko smo potrebovali pogum, pa čeprav se zdi, da je šlo za nepomembno zadevo kot je to, da smo ljubi osebi povedali, da nam ni všeč jed, ki nam jo postreže vsak četrtek misleč, da je naša najljubša ali,

da sosedi povemo, da ne želimo, da vstopa brez trkanja. Pogum potrebujemo, da izrazimo svoje mnenje, četudi je v nasprotju s prevladujočim. In pogum potrebujemo, da se postavimo zase, pa naj bo to doma, v službi ali drugje.

Zato vam želim, da z upanjem zrete v prihodnost, se opogumite in tvegate za uresničitev svoji želja, potreb in vizij.

## PA ŠE O TEJ ŠTEVILKI PREPLETANJ

Nova številka naše revije je pred vami. Po vsebini je taka kot sta bili minuli leti, v njej je vsega po malem. In to je dela pestro in zanimivo za branje. Morda ste tisti, ki ste posredovali prispevke, nanje že pozabili, a sedaj imate priložnost, da jih ponovno preberete in se spomnite dogodkov, ki jih opisujete. Iskreno upam, da jih boste lahko brali skupaj s člani vaših skupin, saj se bodo omejitve, prepovedi in zaščitni ukrepi povezani z epidemijo slej ko prej končali. Tega se iskreno veselim, prepričana sem, da vi, drage bralke in bralci, prav tako.

# št: 61



7  
Iz  
zveze

Nekaj poudarkov iz vsebinskega poročila ZDSGS 2020

Sporočilo za javnost

Spletna aplikacija Skupinca

Usposabljanje in izobraževanje organizatorjev mrež

Usposabljanje za nove voditelje skupin starih ljudi za samopomoč

Vsaka izkušnja bogati, to drži kot pribito

»Ko bomo enkrat stari in sivi« – Dvodnevni seminar za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč



24  
Strokovne  
teme

Branje na glas z refleksijo

Program aktivna priprava za starost v MOM - glasno branje z refleksijo in gibalnimi aktivnostmi

Nasilje nad starejšimi Starost ni za mevže

15. junij, mednarodni dan ozaveščanja o nasilju nad starejšimi



31  
Predstav-  
ljamo vam

MD Tromostovje, Ljubljana Danijela Gutič Ravnikar - Za dostojanstvo in opolnomočenje se je vredno boriti

Ljuba Draksler Capuder - Ljudem želim prinašati zadovoljstvo

Društvo upokojencev Sevnica Intervju s Cvetko Biderman, koordinatorko skupin starih ljudi za samopomoč v sevniški občini ob obeležitvi 20-letnice delovanja



34  
Iz  
društev

MD Lučka Koroška MD Mozaik, Polzela Društvo za razvoj civil. iniativ Most, Žalec

MD Tromostovje Ljubljana

MDS Drava, Maribor MD Z roko v roki Kranj

Društvo Mavrica, Poljčane

MD Svetilnik Koper Društvo upokojencev Murska Sobota

Mreža skupin v okviru RKS OZ Škofja Loka

Društvo upokojencev Sevnica

MD Lučka, Koroška, CSD Slovenj Gradec

Mreža skupin RKS OZ Sežana



53  
Medgene-  
racijski  
tabori

Vdihnimo navdih od Korone in osame, z morskim vetrom v laseh

6. medgeneracijski tabor Laško 2021: Življenje je kot reka



57  
Aktualno

Sprejet predlog Zakona o dolgotrajni oskrbi

Svetovni dan preprečevanja samomora

**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:** Martina Slokar. **Fotografija na ovitku:** Radojka Hižman. **Oblikovna zasnova in postavitve:** 2R design, Robert Resman s.p. **Tisk:** Tiskarna Artelj, Tacen

Rok za oddajo prispevkov za naslednjo številko bo objavljen na [www.skupine.si](http://www.skupine.si). Pošljite jih na E- naslov: [hizman.radojka@gmail.com](mailto: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.

## SPOŠTOVANE IN SPOŠTOVANI

**Zorica Škorec**  
Predsednica



**Ž**ivimo v času novih preizkušenj in izzivov. V času pandemije in epidemije. V času, ko smo žal izgubili preveč nam dragih ljudi.

Ozreti se na minulo leto je boleče. Zdravje je ena od najpomembnejših stvari, ko želimo ocenjevati kakovost življenja.

Drobna stvar »virus« nam je postavil ogledalo in nam neusmiljeno dal vedeti, da se je potrebno ustaviti. Nekateri so pozabili kaj pomeni biti človek. PROSTOVOLJKE IN PROSTOVOLJCI, ČLANICE IN ČLANI SKUPIN - VI TEGA NISTE POZABILI. Vsi skupaj smo v tem času ostali pokončni in dostojanstveni. Voditelji skupin ste pridno in odgovorno vzdrževali stike s svojimi člani skupin – bravo! Za to sem vam vsem skupaj izjemno hvaležna in ponosna na vse vas.

Nastopil je čas sprememb. Kot veste, je sprememba edina stalnica v naših življenjih – spreminjamo pa lahko samo sebe in ne drugega. Po osmih letih prostovoljnega in prostovoljskega vodenja čudovite nacionalne mreže skupin pod okriljem Zveze, se po odločitvi in izboru 11. društev poslavljam z mesta vodenja organizacije.

Kaj povedati oziroma napisati ob zaključku funkcije predsednice Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije po osmih letih? Da je bilo to dolgo, zanimivo, ustvarjalno in lepo obdobje? Da je bilo tudi zelo zahtevno obdobje, ko je bilo potrebno nekatere stvari postaviti na svoje mesto? Da nisem nikoli obžalovala, da sem spomladi leta 2013 stopila v čevlje te prostovoljske, vendar zelo odgovorne funkcije? Da sem z veliko radovednostjo spoznavala način delovanja in posebnosti posameznih lokalnih mrež in društev? Da sem se z veseljem udeleževala skupnih dogodkov, na katerih sem spoznavala čudovite ljudi?

VELIKO SEM SE NAUČILA OD VAS IN ZA TO SE VAM IZ SRCA ZAHVALJUJEM. Trudila sam se narediti največ kar je bilo možno v danih situacijah. Še posebej mi bodo v spominu ostale: sprememba meril sofinanciranja stroškov dela s strani glavnega sofinancerja in prilagajanje delovanja strokovne službe na to novo realnost, priprava vloge za verifikacijo programa na Socialni zbornici Slovenije in prevzemu listine, ki potrjuje, da je program »Skupine starih ljudi za samopomoč v nacionalni in lokalnih mrežah« verificiran kot javni socialno varstveni program, izvedba petletne evalvacije programa z zunanjim evalvatorjem, priprava zahtevnih prijav na večletno sofinanciranje s strani MDDSZ, izvedbe dvodnevni seminarjev za voditelje skupin, utrip medgeneracijskih taborov in mnogih skupnostnih dogodkov v lokalnih mrežah, zaključkih usposabljanj, realizacija novih projektov (Zmigaj se, Pazi nase in poskrbi zase, mednarodni projekt Erasmus). Vse to nam je seveda uspelo s pomočjo predanosti in dela strokovne službe Zveze in ob vaši podpori ter sodelovanju.

V zahtevnem letu 2020 smo se slišali in obveščali preko sms sporočil, telefonskih pogovorov, Facebooka, spletne strani. Vsi smo se soočali z negotovostjo, strahom, prilagajanjem na novo situacijo. Mislim, da si noben od nas ni predstavljal, da bo trajalo tako dolgo, da bo tako vplivalo na naš način življenja in delovanj. Vztrajala sem na upoštevanju vseh zaščitnih ukrepov v borbi proti COVID-19, zato se je večina sej v lanskem letu odvila korespondenčno, vsa leta pa sem pogosto poudarjala, da sem dosegljiva za kakršenkoli predlog ali mnenje.

Pred Zvezo so in se bodo pojavljali novi izzivi, ampak mislim da je skupna glavna motivacija zavedanje, kako dragocen Program izvajamo! Prepričana sem, da boste še naprej odlični, da bo strokovna služba v novi sestavi uspešno nadaljevala svoje delo, predvsem vam vsem želim, da bo program Skupine starih ljudi za samopomoč ostal in se razvijal v okviru Zveze in njenih članov.

Želim si, da nikoli ne pozabite, da ste prostovoljci in skupine tiste, ki ste središče delovanja Zveze. Zato ohranite in širite skupine, ohranite socialne stike, sebe in svoje zdravje. Ne dovolite, da vam vzamejo socialne stike! Če pride do tega, bomo vsi skupaj stopili na pot pozabljanja...

Kaj vas čaka v preostanku leta 2021 ne vem, vem pa da boste drug z drugim zmogli in si znali polepšati sleherni trenutek v vaših življenjih. Z vero in pogumom vam bo uspelo.

Osem let sem bila delček živega organizma - naše nacionalne mreže skupin, ki povezuje preko 5000 članic, članov skupin ter prostovoljk in prostovoljcev. V meni bosta ostala ponos in zadovoljstvo ob sodelovanju z vsemi vami. Enkratni in nepovnljivi ste.

VSEM VSE DOBRO.

Za slovo pa prečudovita pesem mlade pisateljice Bojane Ivanovič:

*Hej, človek kam hitiš,  
za trenutek se ustavi, ZDAJ ŽIVIŠ!  
Hej, človek, kam drviš,  
pazi, da vse lepo NE ZAMUDIŠ!*

*Okoli sebe malo poglej, sočloveku se kdaj nasmej,  
ne misli na jutri, ne misli na včeraj,  
v tem trenutku bodi prisoten ZMERAJ.*

*Hitro gre čas in nič ti ne bo jasno,  
ko enkrat na uri pisalo bo kasno.  
Na tem svetu nismo za vedno,  
zato živi tako, da bo ZATE VREDNO!*

# Zahvala ob izvolitvi

*Spoštovane članice in člani,  
najprej bi se iskreno zahvalila  
za izkazano zaupanje in podporo  
ob izvolitvi za predsednico Zveze.*

*Zavedam se pomembnosti  
te vloge, ki jo prevzemam  
z veliko mero odgovornosti.*



**K**ot socialna gerontologinja želim prispevati k razvoju Zveze in svoje usmeritve in vlogo vidim na naslednjih področjih:

- Tradicija Zveze - kjer je potrebno zagotavljati kontinuiteto delovanja Zveze in programa Skupine starih ljudi za samopomoč. Pomembno je v Sloveniji in širše predstaviti pomen delovanja tega programa, ki je unikum v evropskem prostoru. Menim, da je potrebno primere dobrih praks na področju dela s starejšimi ljudmi predstaviti širši javnosti, s čimer se prispeva k ozaveščenosti procesa staranja in pomena dela s starejšimi ljudmi. Možnosti za prepoznavnost pomembnosti delovanja Zveze vidim tudi na področju projektne dela, kjer se je potrebno usmeriti v ozaveščanje in razumevanje kompleksnosti procesa staranja ter s tem graditi humano družbo, ki bi sprejemala starost brez predsodkov in stereotipov.

- Povezovanje – tako voditeljev, članic in članov skupin kot drugih pomembnih deležnikov Zveze. V današnji trajnostno naravnani družbi bodo uspešnejše tiste oblike sodelovanja in mreženja, ki bodo temeljile na vzajemnem sodelovanju in povezovanju. Ker je organiziranost Zveze široko razvejana, je pomembno dobro definirati vse potrebne in pomembne povezave med deležniki ter poskrbeti za nemoten potek komunikacije. Pri tem so pomembne pravočasne in jasne informacije ter seznanjenost z delom vseh tistih, ki so vpeti v samo delovanje Zveze. Ključno vlogo pri vsem tem odigrajo vodilni, zato bosta moji pomembni nalogi prav skrb za povezovanje in učinkovito komuniciranje.

- Bogato strokovno znanje – ki je temelj delovanja skupin in Zveze. Pomembna je kontinuirana skrb za strokovno usposabljanje in informiranje voditeljev skupin, organizatorjev regionalne in lokalne mreže ter drugih pomembnih deležnikov Zveze. Prav tako je Zveza pomembno stičišče za vključevanje in spodbujanje prostovoljskega dela in medgeneracijskega sodelovanja, zato se bom zavzemala za spodbujanje prostovoljstva in krepitev medgeneracijskega sožitja. Bogato strokovno znanje se bo lahko izmenjevalo preko posvetov, različnih delavnic v lokalnem, regionalnem in nacionalnem prostoru.

Sem človek dialoga in s tem načelom delujem na vseh svojih področjih. Zavedam se tudi, da so dejanja tista, ki štejejo. Samo skupaj z vami lahko Zveza postane močnejša in trdnejša.

Nova predsednica  
Doc. dr. Barbara Grintal

# Nekaj poudarkov iz vsebinskega poročila ZDSGS 2020

 **Martina Slokar,**  
sekretarka  
zveze

## I. SKUPINE STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ

Program je nacionalnega pomena na področju socialnega varstva in deluje že 34. leto. Namenjen je osebam stari nad 65 let, ki so socialno izključene in potrebujejo podporo in pomoč pri vključevanju ali pri ohranjanju socialne mreže. Namen programa je starim ljudem omogočiti, da ohranijo ali na novo ustvarijo socialno mrežo, ki jim zagotavlja vključenost in sprejetost, kar potrebuje vsak človek. Izvaja se neposredno, redno tedensko v lokalnih okoljih. Delo v skupini temelji na principih samopomoči in se izvaja v skladu strokovnimi izhodišči ZDSGS ter etičnimi kodeksi in načeli. Skupine se srečujejo redno enkrat tedensko po 1,5 do 2 uri, vedno isti dan in uro v tednu. Na lokalni ravni se povezujejo v mrežo skupin, ki je del regionalne ter nacionalne mreže. Delovanje v letu 2020 je zaznamovala pandemija koronavirusa, kar se je žal poznalo tudi v upadu števila uporabnikov. Vključenih je bilo 4058 uporabnikov (3381 Ž, 677 M, 83,3% Ž in 16,7% M), ki se je v 450-ih skupinah srečevalo enkrat tedensko. Povprečno je bil en uporabnik vključen 5,5 ur/mesec). 754 prostovoljcev (715 Ž, 39 M, 94,8% Ž in 5,2% M) je v l. 2020 opravilo 71097 ur.

## II. USPOSABLJANJE IN IZOBRAŽEVANJE PROSTOVOLJCEV ZA VODENJE SKUPIN

Program poteka v obdobju od 12-14 mesecev, v skupnem obsegu 120 ur. Udeleženci pridobijo teoretična in praktična znanja, poudarek je tudi na izkustvenih vajah, preko katerih se naučijo metodologije skupinske dinamike. Srečanja potekajo načeloma enkrat na mesec po tri pedagoške ure. Program je verificiran pri Socialni zbornici Slovenije kot program stalnega strokovnega usposabljanja. V l. 2020 se je način izvajanja

usposabljanja prilagajal epidemiološkim razmeram v državi in sprejetim ukrepom Vlade RS ter pristojnih institucij z namenom preprečevanja širitve okužbe z novim koronavirusom. Zato se je nekaj srečanj odvijalo s pomočjo uporabe digitalnih orodij, predvsem aplikacije ZOOM, kar se je izkazalo kot uporabno (začasno) nadomestilo za srečanja v živo. Usposabljanja, ki so se pričela zadnje mesece v l. 2020, vključujejo manjše število udeležencev, kar bo predvidoma omogočilo hitrejšo izvedbo v živo, ko bo to dovoljeno. Vključenih je bilo 53 udeležencev iz naslednjih regij: Podravska, Pomurska, Savinjska, Osrednja Slovenija, Primorsko-notranjska.

## III. PERMANENTNO USPOSABLJANJE

Prostovoljci so izredno pomembni, saj predstavljajo prvi in neposredni stik z uporabnikom - starejšim človekom. Poleg brezplačnega osnovnega izobraževanja v ZDSGS izvajamo permanentno strokovno podporo in pomoč v obliki večdnevni izobraževanj. Vse to omogoča pridobivanje novih znanj oz. poglobitev že obstoječih za kvalitetno prostovoljsko delo. Načrtovane in že dogovorjene seminarje v l. 2020 je bilo potrebno odpovedati zaradi ukrepov za preprečevanje širjenja koronavirusa.

## IV. INTERVIJAZIJA IN IZKUSTVENE DELAVNICE

Intervizija je metoda učenja in v ZDSGS pravica in dolžnost vsakega voditelja skupine, ki se v program vključi kot prostovoljec, ne glede na predhodno izobrazbo. Tako je prostovoljcem zagotovljeno mentorstvo, kar določa tudi Zakon o prostovoljstvu. Strokovne delavke se v lokalnih okoljih udeležijo srečanj intervizijske skupine z namenom strokovne podpore vodji intervizijske skupine, informiranja prostovoljcev, izpeljave določene vsebine itd. Izkustvene delavnice so oblika strokovne podpore prostovoljcem ter strokovnim in organizacijskim vodjem programa. Vsebine delavnice si izberejo prostovoljci glede na aktualne potrebe. Vključujejo ustrezno komunikacijo, soočanje s stresom ter teme, ki so bolj neposredno povezane z metodologijo dela v skupinah. Zaradi že znanih vzrokov je bilo tovrstne podpore v l. 2020 manj, v veliki meri je potekala preko telefona, e-pošte, objav na spletni strani ...

## V. SUPERVIJAZIJA ZA PROSTOVOLJCE

Supervizija je poglobljena oblika strokovne podpore, ki jo strokovna služba ZDSGS organizira in izvaja za potrebe lokalnih mrež ter izhaja iz potreb posameznega okolja in upoštevanja Zakona o socialnem varstvu. Gre za skupinsko supervizijo, ki odraža pomen izkustvenega dela in učenja. V l. 2020 je bilo 14 srečanj v Mariboru, Domžalah, Kranju in Cerknici.

### VI. USPOSABLJANJE IN IZOBRAŽEVANJE STROKOVNIH VODIJ LOKALNIH MREŽ

Za neposredno skrb za strokovno delovanje in koordinacijo lokalnih mrež skupin starih ljudi za samopomoč kot tudi za kontinuirano strokovno podporo izvajalcem programa (voditeljem skupin) so zadolženi organizatorji lokalnih mrež. Med drugim koordinirajo dejavnost v lokalni skupnosti, skrbijo za organizacijo mreže, pridobivanje prostovoljcev, njihovo podporo, promoviranje programa, povezovanje lokalne in nacionalne mreže. Program usposabljanja v l. 2020 je vključeval 2 dneva (18. 6., 24. 9.), vključenih je bilo 40 oseb. Vsebina prvega srečanja se je osredotočila na evalvacijo izvajanja programa v času epidemije, pripravo na morebitni drugi val ter možnosti uporabe sodobne tehnologije za večjo povezanost. Rdeča nit drugega srečanja je bila »Izostritev vloge voditeljev skupin v luči nepredvidljive prihodnosti«, kjer se je približal kompetenčni okvir voditelja: znanje (kaj vem), veščine (kaj znam), osebna drža (kaj sem oz. kakšen



sem). Predstavilo se je tudi projekt »Več moških prostovoljcev na področju socialnega varstva« (Erasmus+).

### VII. MEDGENERACIJSKI TABOR

Medgeneracijski tabor je posebno oblika sobivanja in sožitja. Gre za druženje predstavnikov treh generacij, ki je usmerjeno v različne aktivnosti, ki posamezniku omogočajo spoznavati sebe in druge. Vse dogajanje na taboru povezuje vnaprej določena osrednja tema. Zaradi zaščitnih ukrepov, povezanih s pandemijo je bilo v l. 2020 organiziranih manj medgeneracijskih taborov in sicer pet večdnevni (138 udeležencev) in trije enodnevni (168 udeležencev). Vodilne misli (rdeča nit) taborov so bile naslednje: Naši mostovi, Hrana skozi običaje, Most med generacijami - jaz zate, ti zame, Kdo sem in moje staranje, Naše največje vrednote oz. bogastvo, Življenje s korono, Koronavirus in novi izzivi, Življenje od reki Dravi - nekoč in danes.

### VIII. REVIJA PREPLETANJA TER DRUGI KANALI KOMUNICIRANJA

Revija Prepletanja do vsakega prostovoljca - voditelja skupine in s tem tudi do posamezne skupine prispe brezplačno. S tem revija še bolj uresničuje svoj namen, ki je pretok informacij in komunikacijo med vsemi vključenimi, spodbujanje prostovoljstva, širitev znanj, povezavo vseh sodelujočih ter ohranjanje enovitega koncepta dela. V preteklih dveh letih so izšle tri številke. Oblikovala se je tudi preventivna publikacija (zloženko) »Drug z drugim«, ki je namenjena starejšim osebam in jih v besedi in sliki seznanja s pozitivnimi učinki socialnega vključevanja v naše skupine. Celovito prenovljena je bila spletna stran [www.skupine.si](http://www.skupine.si), da bo še bolj prijazna in pregledna za uporabnike. Z namenom hitrejšega in večjega neposrednega dosega prostovoljcev smo vzpostavili orodje« SMS poštar«, kjer od 9. oktobra 2020 dalje redno tedensko pošljemo kratko sporočilo 500 prostovoljkam in prostovoljcem.

### IX. AKTIVNA PRIPRAVA NA STAROST

Program temelji na principih dela skupin starih ljudi za samopomoč in je bil v letu 2010 uspešno izveden v okviru mednarodnega projekta Socialni eksperiment. Na lokalni ravni so takrat sodelovali različni deležniki, med drugim MO Maribor in Zavor RS za zaposlovanje OE MB. Program se je izvajal neposredno v lokalnem okolju in je potekal na lokaciji Maribor, izvedenih je bilo 23 srečanj, 22 udeležencev.

### X. AKTIVNOSTI V PROJEKTU ERASMUS +

Erasmus+ je program EU za sodelovanje na področju izobraževanja, usposabljanja, mladine in športa za obdobje 2014 –2020. ZDSGS je prijavila projekt z naslovom »Več moških prostovoljcev na področju socialnega varstva«. Namen projekta je prenos znanj, primerov dobrih praks dela in krepitev kompetenc z organizacijami, ki delujejo na področju dela za stare ljudi. Do sedaj je bila izvedena mobilnost 2 strokovnih delavk na Nizozemsko (4. - 6. 12. 2019, CIF Nizozemska in opazovanje na delovnem mestu organizacije Starke, ki izvaja programa in storitve za starejše v mestu Nijmegen) ter vzpostavitev stika z gostujočo organizacijo Humanost v Makedoniji.



# SPOROČILO ZA JAVNOST

➡  
**ŠENT -  
 Slovensko  
 združenje za  
 duševno zdravje**

**OZARA  
 Slovenija,  
 Nacionalno  
 združenje  
 za kakovost  
 življenja**

*»Prostovoljstvo v času  
 COVID-19 v organizacijah  
 na področju duševnega  
 zdravja in sorodnih nevladnih  
 organizacijah (NVO)«*

Ljubljana, 6. maj 2021 – Društvi ŠENT in OZARA sta 6. maja 2021 v okviru skupnega projekta »KO-PROSTO: S krepitvijo prostovoljstva do večje profesionalizacije nevladnih organizacij«, ki ga financira Ministrstvo za javno upravo RS, organizirali virtualno okroglo mizo, na kateri so svoje izkušnje in težave na področju prostovoljstva v času COVID-a pri delu z osebami s težavami v duševnem zdravju in drugimi ranljivimi skupinami delile tudi druge nevladne organizacije na tem področju.

ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje, in OZARA Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja, sta v svojem več kot 25-letnem delovanju na področju duševnega zdravja zaznali potrebo po specifičnih znanjih prostovoljcev za delo z uporabniki s težavami v duševnem zdravju in potrebo po koordiniranem in sistemskem vodenju prostovoljcev. Med drugim sodelujeta tudi na skupnem projektu »KO-PROSTO: S krepitvijo prostovoljstva do večje profesionalizacije nevladnih organizacij«, ki ga financira Ministrstvo za javno upravo RS, katerega namen je krepitev organiziranega prostovoljstva v obeh društvih in tudi v nevladnih organizacijah na področju duševnega zdravja nasploh ter prenos dobrih praks iz drugih nevladnih organizacij.

Koronavirus je – tako kot na številnih drugih področjih – pravzaprav čez noč ustvil že čisto osnovna prizadevanja številnih organizacij za opravljanje prostovoljskega dela in pomoč ranljivim skupinam – osebami s težavami v duševnem zdravju. O tem, kako so se z novimi izzivi in preizkušnjami v času epidemije COVID-19 soočili društvi ŠENT in OZARA ter druge nevladne organizacije, kakšne izkušnje so imeli prostovoljci in tudi uporabniki, je tekla beseda na virtualni okrogli mizi

z naslovom »Prostovoljstvo v času COVID-19 v organizacijah na področju duševnega zdravja in sorodnih NVO«.

Kot je uvodoma ugotovila asist. dr. Sana Čoderl Dobnik, predsednica Zbornice kliničnih psihologov Slovenije, je epidemija močno vplivala na naše celotno doživetje sveta, v katerem živimo – na medsebojne odnose, prav tako pa seveda tudi na gospodarstvo, politiko, kulturo. »Takšne velike spremembe na vseh nivojih družbe se seveda odražajo na psihičnem počutju. Čeprav smo ljudje načeloma psihološko odporna bitja in se jih velika večina brez večjih težav prilagodi na spremembe, drži tudi podatek, da obstaja delež populacije (10-15%), ki je ob večjih spremembah že razvilo bodisi bo še razvilo izrazitejšo težavo v psihičnem zdravju.« Med ranljivimi skupinami so po njenih besedah tisti, ki so že imeli predhodne težave (v duševnem ali telesnem zdravju), posebne starostne skupine, med katerimi izstopajo otroci in mladostniki ter starostniki, posebej pa je izpostavila t.i. pomagajoče poklice na področju zdravstva in tudi na področju socialnega varstva.

Med udeleženci okrogle mize je bila tudi vodja sektorja za nevladne organizacije na ministrstvu za javno upravo (MJU) Erika Lenčič Stojanovič, ki je povedala, da je bilo na podlagi protikoronskih ukrepov (PKP 6) tudi nevladnim organizacijam omogočeno, da so bile te deležne podobne pomoči kot gospodarstvo. »Prejele so delno povračilo nadomestil delavcem na čakanju na delo, občine so lahko nevladnim organizacijam v celoti izplačale vse v proračunu in pogodbah predvidene dotacije, četudi organizacije niso uspele realizirati vseh pogodbenih aktivnosti in jih bodo izvedle do konca leta 2021, protikoronski ukrepi so zajemali tudi oprostitev najemnine ali dela najemnine za nevladne organizacije, ki izvajajo pridobitno dejavnost, odlog plačila obveznosti kreditorejmalcev in podobno .... V tem času je bilo sprejeto tudi, da so nevladne organizacije v javnem interesu upravičene do donacij v višini 1 odstotka odmerjene dohodnine in ne več 0.5 odstotkov, kar bo njihovo delo v prihodnje olajšalo in okrepilo.« Na MJU so v času epidemije nevladnim organizacijam (NVO), ki jih financirajo, v zvezi z nastalo situacijo tudi priporočali, da izvajajo predvidene aktivnosti programov oziroma projektov, ki jih okoliščine dopuščajo. »Iz poročil, ki smo jih prejeli, izhaja, da t.i. jesenska epidemija na delo NVO ni imela tako velikega vpliva kot spomladanska, saj so jo organizacije pričakovale in bile nanjo pripravljene. Navkljub omejitvam, večina organizacij dosega zastavljene cilje in kazalnike in se uspešno odziva na potrebe okolja.«

Razmere na širšem področju prostovoljstva v času epidemije je strnila koordinatorka Slovenske filantropije Katarina Rotar: »Potrebe po nekaterih vrstah pomoči so se izrazito povečale, nastajale pa so tudi povsem nove potrebe, ki so potrebovale drugačne odzive. Na Slovenski filantropiji smo prilagodili usposabljanja prostovoljcev, vzpostavili nove prostovoljske aktivnosti, obstoječo prostovoljsko pomoč pa prilagodili zaščitnim ukrepom.« Kot je še posebej poudarila, so v tem času opazili porast t.i. neformalnega prostovoljstva, zato so tako posameznikom kot

tudi organizacijam ponudili brezplačna video predavanja z osnovnimi informacijami in smernicami, kako te prostovoljce ustrezno opremiti in podpreti pri delu z ranljivejšimi skupinami.

Predstavniki društev ŠENT in Ozara ter drugih nevladnih organizacij so se strinjali, da se je ob številnih omejitvenih ukrepih, negotovostih in osebnih stiskah prostovoljsko delo v preteklem letu zmanjšalo, čeprav so potrebe ostale enake oziroma so se v nekaterih primerih celo povečale. Špela Jovan, strokovna vodja programa stanovanjske skupin Ozara, je izpostavila, da se število prostovoljcev v letu 2020, kot bi bilo morda pričakovali, sicer ni bistveno zmanjšalo, opaziti pa je velik upad števila opravljenih prostovoljskih ur v primerjavi z 2019 (kar za 30 %). V programih Ozare so po prvotni ustavitvi dejavnosti iskali rešitve in potem preko spletnega komuniciranja v danih razmerah delovali naprej. »V drugem valu je bil bolj izrazito prisoten strah pred okužbo, kar je oteževalo tudi dejstvo, da tako uporabniki kot strokovni delavci in prostovoljci niso v prednostni skupini za cepljenje.«

Tina Nanut, strokovna vodja I programa dnevni center ŠENT, je poudarila, da so na začetku epidemije aktivnosti dobesedno »zamrzili«, potem pa postopoma iskali rešitve. »Projekt KO-PROSTO je dal priložnost povezovanja, spodbudo k udeležbi spletnih aktivnosti in dal tistim uporabnikom, ki se sicer fizično (denar, čas, dostop) aktivnosti v dnevnem centru težje udeležujejo, možnost, da se vendarle priključijo.« Izpostavila je še, da so se v jesenskem zaprtju pokazale številne osebne stiske tudi pri prostovoljcih, posledično se je vloga mentorja prostovoljca nekoliko obrnila – več je bilo potrebno vzpodbude, osebnega svetovanja, torej je bilo mentorstvo v tem obdobju zahtevnejše.

Prostovoljki društev ŠENT in Ozara sta poudarili pomen prostovoljskega dela za osebe z izkušnjo duševne bolezni. Po besedah Andreje Udovič jo na Ozari sprejemajo kot enakopravno članico, kar ji izredno pomaga pri obvladovanju njene bolezni, in dodala, da ji je v veliko zadovoljstvo, da lahko dela kot prostovoljka. V času epidemije je njeno delo popolnoma zamrlo, aktivirala se je znova marca letos. Andreja Štepec iz ŠENTA je poudarila pomen nevladnih služb v času epidemije,



zlasti v času zaprtja, ko so bili prva frontna črta in so uporabnike k njim napotile tudi javne službe, zato jih je bilo še več. V pisarni za socialno zagovorništvo ŠENT, kjer je zaposlena, so izvajali individualne razgovore, tudi skozi okno, hodili na sprehode, se pogovarjali ipd. Kasneje so začeli uporabljati tudi zoom. Zaključila je z mislijo, da so osebe s težavami v duševnem zdravju že tako izolirane, v tem obdobju pa so se njihove težave še poglobile.

Srečko Brumen, predsednik Novega Paradoksa, in Ada Glažar, strokovna sodelavka društva Projekt Človek, sta se strinjala in opozorila, da je stroga, dolgotrajna izolacija nastanitvenih programov in senzacionalistično poročanje medijev vodilo do poslabšanja zdravstvenega stanja uporabnikov in velikih dilem strokovnih delavcev, kako naj uresničujejo program, z upoštevanjem vseh ukrepov.

Predstavniki društev s področja duševnega zdravja in drugih sorodnih organizacij - v sorodnih nevladnih organizacijah - med udeleženci so bili tudi predstavniki društev Vezi, Zveza sožitje in Ljudska univerza Kranj, so se tudi strinjali, da kljub pozitivnim izkušnjam spletnih oblik komunikacij – od začetne negotovosti in strahu se je delež uporabnikov letestoritev povečal – digitalna komunikacija nikakor ne more nadomestiti pristnega osebnega stika. Glažarjeva je ob tem še posebej dodala, da t. i. videonadomestki za njihovo ranljivo populacijo (osebe z

različnimi oblikami zasvojenosti), ki v prvi vrsti potrebuje osebni stik in občutek varnosti, ne pridejo v poštev, saj je na tak način nemogoče zagotoviti ustrezno pomoč.

Pri tistih programih, kjer so se sodelujoče organizacije vendarle uspele prilagoditi, so z veliko truda in pomanjkljivo opremo dosegle ogromno in pri tem jih je potrebno še naprej podpirati z možnostjo, da se bolje opremiti in stopijo v novo realnost, ki bo morda še trajala ali se ponovila, z boljšimi izhodišči in posledično lažjim delom. Lenčič Stojanovičeva iz ministrstva je poudarila, da je pomembno, da organizacije neposredno naslavlajo razpisovalce sredstev, na MJU pa sicer pripravljajo razpis iz sklada za digitalno preobrazbo, v katerem bodo predvidena sredstva tudi za tovrstno opremo.

Udeleženci so na koncu izpostavili tudi dejstvo, da pogrešajo jasna in konkretna navodila s strani pristojnih, kot so NIJZ, MDDSZ, MZ glede izvajanja programov. Prakse posameznih organizacij so različne, saj so strokovni delavci prepuščeni sami sebi. Opozorili so tudi, da so bile nevladne organizacije s področja duševnega zdravja in drugih ranljivih skupin izzzvete iz nove strategije cepljenja, in pozvali k spremembi – da se na prednostno skupino za cepljenje uvrstijo tako strokovni delavci, prostovoljci, ki delajo z ranljivimi ciljnim skupinami in tudi sami predstavniki ranljivih ciljnih skupin, s katerimi delajo.

# Spletna aplikacija SKUPINCA

 **Strokovna služba ZDSGS**

*Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije uspešno kandidirala na Javnem razpisu za digitalno preobrazbo nevladnih in prostovoljskih organizacij ter povečanja vključenosti njihovih uporabnikov v informacijsko družbo 2021-2023*

**Z**namenom spodbujanja razvoja digitalne preobrazbe nevladnih in prostovoljskih organizacij s pomočjo vpeljave digitalnih rešitev, je Ministrstvo za javno upravo objavilo javni razpis. ZDSGS se je na razpis prijavila s projektom: Spletna aplikacija za beleženje, pregled in analitiko delovanja strokovnih služb in prostovoljcev »SKUPINCA«. V mesecu oktobru 2021 smo prejeli sklep, da smo bili na razpisu uspešni!

Delovanje družbe je vedno bolj naklonjeno vpeljavi digitalnih rešitev tako v delovne procese kot kot tudi v vsakodnevno življenje. V težkem obdobju, ki je posledica pandemije, se je pokazalo, da nam sodobna tehnologija lahko olajša naše življenje. Tudi na ZDSGS se zavedamo, da kot humanitarna, prostovoljska organizacija moramo slediti napredku in

naše delovanje s pomočjo digitalizacije posodobiti in poenostaviti.

Z uspešnim kandidiranjem na razpisu in prejetimi sredstvi bomo v naslednji 15. mesecih imeli možnost, da digitaliziramo delovanje strokovne službe. V veliko veselje pa nam je predvsem dejstvo, da bomo imeli sredstva, da soustvarimo in vpeljemo spletno aplikacijo »SKUPINCA« za prostovoljce, ki bo zelo poenostavila beleženje in način poročanja. Ustaljen način vodenja evidenc in poročanja je za naše prostovoljce obremenjujoč in znižuje motivacijo za opravljanje prostovoljskega dela.

Aplikacijo SKUPINCA, bo možno uporabljati na pametnih mobilnih telefonih in preko spleta. Omogočala bo takojšno, enostavno, hitro in sprotno beleženje vseh potrebnih podatkov, ki jih za delovanje potrebujejo društva in tudi Zveza društev. Na podlagi takšnega načina poročanja bomo v prvi vrsti razbremenili prostovoljce in društva v katerih ta delujejo. Nova aplikacija bo uporabna in koristna tudi za prihajajoče generacije prostovoljcev, ki v vsakodnevnem življenju že uporabljajo digitalne tehnologije.

Zavedamo se, da so nekateri naši prostovoljci neveščni uporabe sodobnih digitalnih tehnologij, zato smo si zadali, da bomo veliko časa namenili prav usposabljanju za uporabo mobilne aplikacije. Tako se bomo z društvi in njihovimi prostovoljci srečevali na terenu, v skupini in tudi individualno z namenom, da prav vse prostovoljce v prvi vrsti navdušimo in nato usposobimo za uporabo aplikacije. Naša želja je, da projekt in s tem nova aplikacija zaživi v praksi, nam vsem olajša delo in postane del našega vsakdanjika. Upamo, da bodo naše excelovne tabele, ki smo jih do sedaj uporabljali za poročanje kmalu preteklost. O poteku dela na projektu, razvoju aplikacije, testiranja aplikacije in usposabljanja za uporabo, vas bomo sproti obveščali preko spletne strani ZDSGS in elektronske pošte.



# Usposabljanje in izobraževanje organizatorjev mrež

➔  
**Julijana Veber,**  
Medgeneracijsko  
društvo Mozaik  
generacij Polzela

📷  
**Špela Jovan**

**V**Jamarskem domu na Gorjuši smo se 20. maja 2021 že sedmič usposabljali strokovni voditelji lokalnih mrež skupin.

Pomladna bujnost zelene svežine okolja, blagodejna pozornost gostitelja in predolga doba neosebne stikov nas je razveselila in pomirjujoče pripravila na izobraževanje.

Predavatelj, gospod Toni Vrana iz Centra Spirala nas je z zanimivimi vajami aktivnega sodelovanja popeljal k razmišljanju, kako izostriti našo vlogo voditelja skupin starih ljudi za samopomoč v luči nepredvidljive prihodnosti. V kriznih časih, kot je ta v zvezi s covidom, se pogosto pojavi KRIZA SMISLA tako v etičnem, razvojnem kot identitetnem smislu. In kdo je v takšnih obdobjih najbolj ranljiv? Seveda populacija, katerim skušamo ravno mi prostovoljci stati ob strani, kar se tiče duhovnih potreb. Skušamo dodati majhen biser/lučko vrednosti k zmanjšanju občutkov strahu, nemoči in enoumja.

Če težko zadovoljimo telesne potrebe po zdravju, še težje zadostimo DUHOVNIM. Um in telo vplivata drug na drugega. TIŠINA je področje UMA in vodenje skupine z uporabo ORODJA TIŠINE je duhovna stran samopomoči. Uporabimo jo lahko minuto, dve ali več, glede na situacijo, npr. slab dan, stres, odhod člana iz skupine, slovo ... Begajoči um nenehne govorne ali druge aktivnosti umirimo, ko nas ne priganja ujetost v »časovne roke« DIKTAT-URE, čas nam poveljuje ali diktira doživljanje. Telo doživlja BREZČASJE, um rabi prostor in čas - UJETI ČAS. Tako so naša življenja od rojstva do smrti kot



KROGOTOK: od veliko brezčasje z malo ujetega časa (otročstvo), vedno manj prvega in vedno več drugega (mladost, aktivna doba), nazaj k prvemu (starost). Družbena klima kaže, da MLADOST obvladuje življenje IN STAROSTNIK NAJ NE BI BIL STAR, zato si le-ta želi nazaj, ujet je v spomin, ki je lahko blagoslov ali prekletstvo. Tako je krogotok sklenjen: doživljanje brezčasje pri otroku in starostniku je mnogo večje kot v ostalih dobah, zato se bolj razumeta. In v tem oziru modrost starostnika naleti na odprta ušesa zvedavosti otroka.

Kako modro in tenkočutno nas je predavatelj popeljal do novih spoznanj, kako pomagati k PRIJETNEMU doživljanju brezčasje! Biti tukaj in sedaj ob starostniku, ljubeč s pogledom, božajoč s tišino in mnogo manj z gostobesednostjo. Obenem pa je v nas poglobil POTREBO po tenkočutnem spremljanju dogajanja, izostrenem čutu za razumevanje prebranega in temu ustrezno ravnanje. In to je bila iztočnica za predstavitev projekta » Glasno branje z refleksijo« gospe Tanje Volmajer, strokovne sodelavke ZDSGS.

Brez branja v naši dejavnosti samopomoči ne gre, saj moramo vsakokratno srečanje obogatiti s pogovorno temo, ki je vzeta iz pisanih ali doživljajskih virov. Kako vzpodbuditi h glasnemu branju vse člane skupine v konkretni uri srečanja, je pa izziv in dobrodošla ideja. Takemu branju bi sledil pogovor (refleksija) o slišanjem, kako kdo razume, ima lastno mnenje. S tem zmanjšamo stiske, širimo socialno mrežo, strpnost, spoštovanje... Tak način krepi pri voditeljicah sposobnosti lažjega izbiranja tem, informacij, organizacije ... Glasno branje pogloblja samozavest, potrditev samega sebe in ima preventivno vlogo pri zmanjšanju verjetnosti za nastanek demence.

Čas usposabljanja se je povetil k zaključku, ko nas je predsednica ZDSGS, gospa Zorica Škorc, popeljala skozi vsebino svojega osemletnega vodenja polnega prizadevanj za obstoj in širitev nacionalne mreže skupin, ki povezuje 5000 članic in članov, prostovoljcev. Izrazila je ponos in zadovoljstvo ob sodelovanju z nami in nas kot vedno ob srečanjih pohvalila, obogatila z besedami, da SMO ENKRATNI IN NEPONOVLJIVI. Zahvalili smo se ji z njej priljubljeno rožo-kot eno izmed kapljic v morju vseh zahval prostovoljcev in članov za njeno globoko predanost služenju etiki življenja, lajšanju tegob naroda in tenkočutnemu spremljanju potreb starostnikov.

# USPOSABLJANJE ZA NOVE VODITELJE SKUPIN STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ

☛ strokovna služba ZDSGS

## V POLZELI

V proces usposabljanja, ki se je pričel 8. 12. 2020 in se zaključil letos septembra, je sodelovalo deset oseb iz Savinjske regije in naslednjih lokalnih mrež skupin starih ljudi za samopomoč: MD Mozaik generacij Polzela, DRCI MOST Žalec, Društva upokojencev Sevnica ter Doma Tisje. Skupina je bila zelo raznolika po starostni strukturi, delovnih področjih in izkušnjah na področju prostovoljskega dela. Heterogena sestava skupine je pripomogla k dinamični izmenjavi izkušenj in različnih pogledov. Usposabljanje je potekalo enkrat mesečno po tri pedagoške ure, upošteva je ukrepe v času epidemije oz. v času, ko smo zaradi preprečevanja širjenja virusa Covida-19 zelo dosledno upoštevali vse priporočene ukrepe NIJZ. Sled omenjenega so srečanja potekala na daljavo, preko Zoom aplikacije in v živo, v prostorih Medgeneracijskega centra Mozaik generacij Polzela.

V tem obdobju so udeleženske pridobile potrebna teoretična znanja, vzporedno s tem pa tudi neposredne praktične izkušnje za uspešno sodelovanje v programu Skupine starih ljudi za samopomoč. Iz srečanja v srečanje so se udeleženci seznanjali z značilnostmi staranja in starosti, pomenom smisla v vseh življenjskih obdobjih, spoznali so način ustrezne komunikacije, postali so pozorni na svoj odnos do izgub... Osrednji poudarek je bil namenjen programu Skupine starih ljudi za samopomoč, kjer so že ali pa še bodo sodelovali kot prostovoljci. Skozi celotni izobraževalni proces so prišli do zanimivih spoznanj, ki so jih zapisali v zaključnih nalogah. Izvedeni program usposabljanja prostovoljcev za vodenje skupin, ki je potekal na Polzeli, ocenjujem kot uspešen, je zapisala vodja usposabljanja Petra Cerinšek.

## V MARIBORU

Usposabljanje in izobraževanje prostovoljk in prostovoljcev za vodenje skupin

starih ljudi za samopomoč, ki je bilo izvedeno v Mariboru od 17. 12. 2020 do 4. 11. 2021, je bilo, kljub izrednim razmeram zaradi Covid-19, izvedeno v celoti. Prvo srečanje je bilo izvedeno preko spletne aplikacije ZOOM, vsa naslednja srečanja pa so potekala v živo, ob upoštevanju vseh ukrepov predpisanih s strani NIJZ-ja.

Usposabljanje prostovoljcev je sestavljeno iz izobraževalnih srečanj, prebiranja in pisanja refleksij na prebrano strokovno literaturo, hospitiranja v že delujočih skupinah, organizacijskega in vsebinskega načrtovanja / ustanavljanja / vodenja nove skupine starih ljudi za samopomoč oz. priključitve k že delujoči skupini starih ljudi za samopomoč.

V procesu usposabljanja so udeleženske in udeležence pridobili potrebne teoretične znanja s področja socialne gerontologije in gerontagogike, skupinske dinamike, organiziranega prostovoljstva, procesa ustanavljanja skupine,..... vzporedno s tem pa tudi neposredne praktične izkušnje za uspešno sodelovanje v programu Skupine starih ljudi za samopomoč.

Iz srečanja v srečanje so se udeleženske seznanjale z značilnostmi staranja in starosti, pomenom smisla v vseh življenjskih obdobjih, spoznale načine ustrezne komunikacije s posameznikom in skupino, soočile s svojim odnosom do izgub, umiranja in smrti..... Osrednji poudarek je bil namenjen programu Skupine starih ljudi za samopomoč, kjer so že ali pa še bodo sodelovali kot prostovoljke – voditeljice skupine. Spoznanja, nova znanja, izkušnje... so zapisale v zaključnih nalogah, ki so jih tudi predstavile na zagovoru zaključnih nalog.

Nekaj utrinkov iz zaključnih nalog oseb, ki so zaključile program Usposabljanja in izobraževanja prostovoljk in prostovoljcev za vodenje skupin:

»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 starim 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.«

»Vsekakor po vseh izkušnjah, pridobljenem novem znanju in spoznanjih 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. «

V procesu usposabljanja in izobraževanja so štiri prostovoljke ustanovljale skupino starih ljudi za samopomoč, ostale prostovoljke so se priključile že delujočim skupinam starih ljudi za samopomoč. Ene izmed skupin, katerim so se priključile prostovoljke iz te izobraževalne skupine, delujejo že tudi po več kot 25 let. To dejstvo nakazuje na kontinuiteto izvajanja programa v okoljih iz katerih so bile vključene osebe in sicer iz Medgeneracijskega društva za samopomoč Drava, Maribor in Medgeneracijskega društva Mavrca, Poljčane.

Zagovor zaključnih nalog in podelitev potrdil ob zaključku usposabljanja je potekalo 4. novembra 2021, v prostorih Društva TOTI DCA Maribor, kjer so tudi bila izvedena srečanja v sklopu usposabljanja. Vsem udeleženkam usposabljanja iskreno čestitamo in jim izrekamo iskreno dobrodošlico v naši drugi družini.

# PROSTOVOLJSTVO IN JAZ

## Vsaka izkušnja bogati, to drži kot pribito

**Slava Andric**

**D**ogajanja v svetu in tudi v Sloveniji ter hitri tempo življenja nam skoraj že narekujejo, da smo čim bolj produktivni. Zato da naredimo vse, kar se od nas pričakuje. Med tem pa niti ne opazimo, da čas mineva, da smo se odtujili drug od drugega, ker nam enostavno za nas zmanjka časa. K temu je še pripomogel virus COVID 19, ki nas je še bolj odtujil. Pravzaprav nas je zaprl v mehurčke, v katerih naj bi se počutili varno. Mogoče smo se v njih res počutili varno, ampak nekateri so v njih tudi osamljeni. Med takšnimi je tudi dosti starejšega prebivalstva.

### PROSTOVOLJSTVO V NAŠI DRUŽBI

Hiter tempo življenja in COVID19 niso izbrisali, niti zmanjšali solidarnosti med Slovenci. Ne glede na to kaj se je dogajalo, so ljudje v državi našli način, da pomagajo. Tako ni presenetljiv podatek, da je Slovenija v samem vrhu po odstotku prostovoljcev, tako mladih kot tudi starejših.

Ne vem zagotovo, kaj je mene spodbudilo k razmišljanju o prostovoljstvu na področju dela s starejšimi. Mogoče me je dejstvo, da se staram, spodbudilo, da začnem razmišljati o kakovosti življenja starejših, ki jih srečujem v svoji neposredni bližini in nenazadnje tudi o kakovosti lastnega staranja.

### USPOSABLJANJE PROSTOVOLJCEV

Pridružila sem se skupini prostovoljcev, ki se usposablja za vodenje skupin starejših ljudi za samopomoč v organizaciji Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije. Usposabljanje vodi Danijela Zimšek Kralj. Moj prvi stik s članicami skupine je bil zelo sproščen in pozitiven. Voditeljica zelo empatično usmerja, vodi, ob spodrseljajih te usmeri z opozorilom in nasvetom. Ob opazovanju voditeljice in njenega načina dela sem opazila, da je ves čas v vlogi voditeljice oziroma moderatorke. Ko se nam članicam zgodi, da se v pogovoru oddaljimo od teme, nam na nevsiljiv način osvetli tisto, kar smo rav-



nokar spregledale, ali pa tisto, na kar sploh nismo pomislile in na kar nismo bile pozorne. Popolnoma je predana svojemu poslanstvu usposabljanja novih prostovoljcev. Usposabljanje se je letos seveda prilagodilo razmeram in na začetku potekalo preko aplikacije ZOOM, potem pa se je ponovno izvajalo v živo, v prostorih MDS Drava v Mariboru.

### IN DOMAČE NALOGE

Ja, tako je. Po vsakem srečanju nam voditeljica Danijela po mailu posreduje domače naloge. Domače veselje, tako ga je ona poimenovala. Ker sem se naknadno pridružila skupini, sem bila nekaj nalog v zaostanku in sem jih začela pisati z neko naglico, da bi čim prej dohitela skupino. Naloge so tematske, navezujejo se na teme pogovorov v skupini. Preden se lotimo pisanja naloge, moramo v priročniku za vodenje skupin prebrati določen prispevek. Po prebranem članku se ustavim, osvetlim in ubesedim svoja opažanja, doživljanja, čutenja o prebranem. Sprva sem mislila, da bo pretežno in da ne bom imela o čem pisati, a sem se zmotila. Ob branju se mi kar porajajo razmišljanja in spomini na pretekle dogodke, o katerih do sedaj sploh nisem razmišljala oziroma se mi niso zdeli pomembni. Na začetku se mi je zdelo vse preveč zahtevno. Ko pa sem jih enkrat začela pisati, sem na koncu vsake naloge imela občutek, kot da se pogovarjam sama s seboj. Imela sem občutek kot da se ob pisanju nalog bolj spoznavam, ker pred tem o točno določeni temi nisem nikoli tako poglobljeno razmišljala kot sedaj.

Naloge sem napisala do konca in moram priznati, da sem zelo zadovoljna. Ne zato, ker sem jih dokončala, ampak zato, ker so me naučile opazovati in razmišljati širše kot do sedaj.

Vsaka izkušnja bogati, to drži kot pribito.

Prostovoljstvo bo moj prispevek k še kvalitetnejšemu življenju starejših ljudi in tudi mojemu.

# »KO BOMO ENKRAT STARI IN SIVI« – DVODNEVNI SEMINAR ZA VODITELJE SKUPIN STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ

**P**o predolgem premoru smo se ponovno zbrali na našem 2- dnevnem strokovnem srečanju in druženju za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč. Tudi letos je seminar potekal v dveh izvedbah: 30. septembra in 1. oktobra v Laškem, ter 7. in 8. oktobra v Portorožu. V Laškem se je skupno družilo 50 prostovoljcev iz desetih lokalnih mrež, v Portorožu pa 100 prostovoljcev iz šestnajstih. Za večino zaposlenih v strokovni službi ZDSGS je to srečanje predstavljalo prvi večji organizacijski dogodek, ob enem pa možnost da поблиžje spoznamo naše voditelje- prostovoljce, česar smo se še posebej veselile.

Ker smo še vedno morali spoštovati predpisane varnostne ukrepe, je bila izvedba seminarja v obliki predavanj in ne delavnic, kot je bila že ustaljena praksa. V ZDSGS se zavedamo, da je druženje, povezovanje in izmenjava izkušenj eden izmed razlogov, da se prostovoljci udeležujejo naših skupnih srečanj, zato želimo in upamo, da bo v naslednjem letu temu tako.

Naslov našega letošnjega seminarja smo poimenovali, »Ko bomo enkrat stari in sivi«. Za uvodni pozdrav in dobrodoščilo je poskrbela predsednica ZDSGS, dr. Barbara Grintal.

Na začetku je strokovna služba izvedla povezovalno vajo, kjer smo razmišljali o starosti in zakaj je le ta lepa. Udeleženci so uporabili vso svojo pozitivno naravnost in nanizali nešteto dobrih idej, ki so nadaljevale misel »Starost je lepa, ker«... Svoje ideje so zapisovali na listke marjetic, ki smo jih v strokovni službi zbrali in iz njih sestavili cvetlico marjetico.



Na seminar smo povabili predavatelje, za katere smo bili prepričani, da bodo na zanimiv način podali uporabne vsebine, ki jih bomo lahko s pridom uporabili na svojih skupinah ali pa tudi v svojem vsakodnevem življenju.

Tako se nam je na seminarju v Laškem in Portorožu pridružila gospa Vida Žabot, klinična psihologinja, profesorica, predavateljica, terapevtka in publicistka, ki ima ogromno znanja in izkušenj o življenju in odnosih. S svojo pozitivno energijo se je dotaknila vsakega izmed nas, če smo si le to dovolili. Njeno predavanje je naslavljal kvantno fiziko, čustva, občutke krivde, bolečino, moč misli, smeh ... V spominu nam še vedno odzvanjajo naslednje misli: Katerega volka hraniš?, Telo sporoča resnico - poslušaj svoje telo! Ne zatiraj svojih čustev! Najdi svoj kompas - poslušaj svoje telo (intuicija). Smej se! ...

Dr. Zvezdan Pirtošek je nevrolog, ki večji del svoje znanstvene poti raziskuje Parkinsonovo in Alzheimerjevo bolezen. Skozi preučevanje možganov se sprašuje, kdo smo, od kod prihajamo in kam gremo. Spodbudne so bile informacije dr. Pirtoška, da lahko sami veliko prispevamo k temu, da bomo imeli lepo in zdravo starost. Predstavil nam je kako danes drugače razumemo delovanje možganov. Predvsem je bila zanimiva informacija, da so se naši možgani sposobni obnavljati. Spodbujal nas je, da smo fizično in psihično aktivni. Učenje »nekaj novega« je tisto, kar lahko za nekaj let odloži razvoj demence. Prav tako je spodbudno, da v Ameriki že predpisujejo novo zdravilo za demenco.

V Laškem smo se sproščali s pomočjo predavateljice Olivere Purnima Djordjević, etnologinje, antropologinje, učiteljice joge, predavateljice o zdravi in ozavešeni kvaliteti življenja. V Portorožu pa je za sprostitev poskrbela Vesna Rauter, profesorica športa in predavateljica za predmetno področje kineziologije na Medicinski fakulteti v Mariboru.

Srečanje na obeh lokacijah je potekalo v sproščenem vzdušju, za kar so poskrbeli predavatelji in vsi udeleženci seminarja. Zahvaljujemo se predavateljem, ker so z nami deli uporabne vsebine. Zahvala pa tudi vsem udeležencem za njihova vprašanja, razmišljanja in prispevke tekom seminarja.

Veselim se ponovnega srečanja v naslednjem letu.

# » Za skupine« - SMS poštar

*V ZDSGS se tedensko javljamo preko storitve SMS poštar, ki je nastal v času koronakrize in s tem povezanih ukrepov. V tem času smo zaradi nezmožnosti zbiranja, druženja in srečevanja skupin, začeli izgubljati medsebojne stike. Ker tega nismo mogli dopustiti, smo se odločili, da se vam s strani ZDSGS tedensko oglasimo preko sms sporočil in na ta način ohranjamo našo povezanost.*

V teh težkih časih smo v vlogi prostovoljca na veliki preizkušnji. Kaj hitro se lahko znajdemo v dilemi ali sploh nadaljevati svoje poslanstvo. Tedensko se zadeve spreminjajo, mi pa vlagamo toliko svojega časa in truda, pa na koncu ne moremo speljati zastavljenega. Nihanje motivacije je nekaj, kar nam je poznano, v zadnjem obdobju pa toliko bolj rizično, da bi obupali.

Namen sms sporočil je ravno ta, da pomagamo prostovoljcem pri krepitvi motivacije in dajemo pogum za vztrajanje. Trudimo se, da sporočila vsebujejo pozitivne in vesele misli z namenom, da delujejo kot navdih, vam polepšajo dan, vas nasmejejo, pomirijo ali pa pri vas vzbudijo pozitivne misli.

Občasno preko sms sporočil obveščamo tudi o aktualnih dogodkih, naših predlogih, usmeritvah in možnih temah za skupino.

Tudi v bodoče bo naše vodilo pri pisanju sms sporočil spodbujanje motivacije in seznanjanje z aktualnimi vsebinami.

V kolikor bi kateri od prostovoljcev še želel biti del obveščanja, vas bomo z veseljem dodali na seznam prejemkov sms poštarja, zato nas čimprej kontaktirajte.

## SMS POŠTAR

Z 9. oktobrom 2020 smo v strokovni službi Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije uvedli novost za vključene prostovoljke in prostovoljce - voditelje v naši nacionalni mreži skupin. To je obveščanje s pomočjo aplikacije »SMS poštar«, ki omogoča pošiljanje SMS sporočil na mobilne številke voditeljic in voditeljev. Namen te oblike podpore je hitrejši in učinkovitejši pretok pomembnih informacij in tudi idej za delo v skupinah, razbremenitev vodilnih oseb v lokalnih mrežah/društvih ter ohranjanje motivacije za prostovoljsko delo v teh zahtevnih časih. V nadaljevanju je zbranih 70 do sedaj poslanih sporočil.

### #0

V Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije z današnjim dnem uvajamo novost - obveščanje voditeljev skupin s pomočjo SMS. Namen je hiter pretok informacij in tudi idej za delo v skupinah. S to obliko podpore želimo v strokovni službi ZDSGS doseči čim večje število voditeljic in voditeljev. Trenutno nas je na seznamu 554. Včeraj in danes je bilo sprejetih že kar nekaj vladnih ukrepov, katere bomo spremljali preko vikenda in vam v ponedeljek poslali priporočilo za nadaljnje delovne skupine. Želimo vam lep vikend!

### #1

Zbiranje do 10 ljudi je še dovoljeno, se pravi, da se tudi skupine lahko še vedno srečujejo. Vendar je glede na slabšanje epidemiološke slike vedno bolj tvegano srečevanje »v živo«. Predlagamo, da se v skupini pogovorite in skupaj poiščite načine kako boste ostali povezani kljub fizični distanci:

- vsakotedenski pogovori preko telefona ali s pomočjo druge tehnologije
- medsebojna izmenjava pisem ali razglednic (nabavite si znamke na zalogo)
- voditeljice ohranjate stik tudi med seboj
- v mesečne evidence beležite opravljene prostovoljske ure.

Ostanimo zdravi in ohranjajmo prijateljstvo + pogovor + povezanost!

### #2

Že od začetka epidemije je ena od pomembnih oblik samozaščitnega ravnanja socialna distanca. Beseda se je udomačila, ni pa najboljša izbira. Mišljena je seveda fizična distanca (razdalja), da smo drug od drugega oddaljeni vsaj 1,5m in se izogibamo nenujnim stikom. Kot trenutno kaže, je pred nami še bolj zahtevno obdobje, kot je bilo spomladi. Množica informacij ter različni ukrepi vzbujajo v nas različne občutke in stiske. Podelimo jih, bolje se bomo počutili! Fizično razdaljo

premagujemo s socialno bližino, izkoristimo različne oblike povezav na varni razdalji. Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo + pogovor + povezanost!

### #3

Verjetno se vsak od nas kdaj počuti osamljen. Osamljenost je zelo osebni občutek, nanj vplivajo količina, vrsta in kvaliteta odnosov, ki jih potrebujemo in imamo v življenju. Nekdo je lahko veliko sam, pa se sploh ne počuti osamljen in pravi, da uživa v najboljši družbi. Drugi ima okrog sebe veliko ljudi, pa občuti osamljenost, ker so stiki površni in ne nudijo prave podpore. Se kdaj vprašate o svojih občutkih in odnosih? Kako negujete obstoječe odnose, kako ustvarjate poti za nove? Kako lahko uživate v samoti? Kaj lahko naredite, da nekomu olajšate osamljenost? Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo + pogovor + povezanost!

### #4

Stiki z drugimi ljudmi so pomemben dejavnik sreče in občutka zadovoljstva - občutka, da nismo sami, da smo slišani, da imamo oporo v drugih ljudeh. Socialni stiki pozitivno vplivajo na naše zdravje in počutje, zniževali naj bi tudi tveganje za razvoj depresije. Soustvarjanje in vzdrževanje takšnih odnosov je v času pandemije bolj oteženo. Zaradi zaščite



sebe in drugih se ne srečujemo, zagotovo pa voditelji/ce in člani/ce pogrešamo srečanja v živo. Enkrat bo tudi to prišlo! Do takrat pa: telefonski klic, pisemce, mail - vse to nam lahko polepša dan in ohranja odnos. Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo + pogovor + povezanost!

### #5

V naš Program se vključujete tudi prostovoljke in prostovoljci, ki ste zaposleni v socialnovarstvenih zavodih, na področju sociale in zdravstva. Vsi ste naši dragoceni sodelavci ter podporniki, ki pomagate pri izvajanju Programa v lokalnem okolju, pridobivanju novih prostovoljcev, njihovi podpori, širjenju mreže skupin. Zadnje mesece se mnogi od vas soočate z nepredstavljenimi obremenitvami in stiskami, a požrtvovalno in pogumno izvajate svoje poslanstvo. Pogum ni odsotnost strahu, ampak storiti nekaj kljub težavam in strahu. Vsem iz srca hvala in srečno! Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo + pogovor + povezanost!

### #6

S pomočjo pogovora v skupinah starih ljudi za samopomoč starim ljudem in sebi omogočamo, da ohranjamo in na novo stopamo v socialno mrežo, ki nam zagotavlja socialno vključenost, sklepanje novih prijateljstev, občutek varnosti in sprejetosti. Hkrati se s pomočjo pogovora opolnomočamo za samostojno soočanje in reševanje težav. Vendar se vsak izmed nas kdaj v življenju znajde v stiski in potrebuje pomoč sočloveka, najdemo se tudi v situaciji, ko nekdo drug potrebuje našo pomoč. Dve različni situaciji, dvoje različnih vprašanj: »Ali znamo in si upamo prositi za pomoč?«, »Ali znamo in si upamo nuditi pomoč?«

### #7

Pogovor v naših skupinah sodi med poglobitve elemente medsebojne pomoči. Ostanimo povezani s pomočjo medsebojnih telefonskih klicev: člani skupine pokličite drug drugega, pokličite voditelja, voditelji pokličite člane - različne poti z enakim ciljem - ostati povezan, ostati v krogu skupinske (po)moči. V pomoč pa nam je lahko tudi brezplačna telefonska številka (NIJZ) - 080 51 00. 24 ur na dan, vse dni v tednu, kjer strokovno pomoč v obliki pogovora nudijo izkušeni psihologi,

psihoterapevti in drugi strokovnjaki. Ostanimo zdravi, ohranjajmo medsebojno prijateljstvo, pogovor, podporo in povezanost! ZDSGS

### #8

Draga-i prostovoljka-ec! Vstopili smo v december, ki nas je s snežno odejo spomnil na to, da je prišel sveti čas v letu, ki prebujata upanje in mir. Morda sedaj še toliko bolj občutimo hvaležnost za ljudi, s katerimi smo si blizu: družino, prijatelje, prostovoljce in naše starejše ljudi. Zato v decembru ne pozabimo druga na drugega: pokličimo se, pišimo, ostajajmo v stiku. Pa tudi nase ne pozabimo in si podarimo oz. naredimo nekaj lepega. :- ) ZDSGS

### #9

Decembrsko razpoloženje. Vprašajmo se, ali je to kar si želimo med prazniki, uresničljivo. Če ni, pričakovanja prilagodimo okoliščinam in se veselimo trenutkov.

Draga-i prostovoljka-ec! Največ kar lahko naredimo zase in za najbližje, je, da razmere, na katere ne moremo vplivati, sprejememo takšne, kot so, in razmišljam pozitivno. Seveda so negativne misli nekaj običajnega, a ne smemo se v njih utapljati, postati moramo kreator svojega počutja, se v težkih trenutkih usesti in pomisliti, česa se lahko veselimo. Samo v naših rokah je, kako se bomo počutili. Drug z drugim! ZDSGS

### #10

Tone Kuntner pravi, da kar ne izvira iz srca, tudi ne pride do srca in, kdor v sebi ne nosi ognja, ga ne more predajati. Prostovoljke in prostovoljci svoje poslanstvo izvajate s srcem in v sebi nosite ogenj, ki ogreje srca naših dragocenih članic in članov skupin. Naj vas te predpraznične dni spremljajo njegove besede: »Kar je svetloba na tem svetu, kar je tišina, kar je glas, kar je v ljudeh življenje, kar je v rastlinah rast, kar je vseh stvari vrtenje, kar je večnost, kar je čas, vse to - je od zdavnaj v meni in v vsem sem jaz.«

Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo + pogovor + povezanost! ZDSGS

### #11

Je čas, ko imamo občutek, da se vse ustavi, da se je tišina dotaknila naše duše,

da so dnevi, ki so pred nami, nekaj posebnega. Prižgimo lučke in svečke, pripravimo si skodelico čaja, dodajmo med in naj nas vse to spomni, da je življenje lepo, da ga je vredno živeti, da obstaja upanje. V prazničnih dneh drug drugemu podarimo čas, pozornost in prijazno besedo. Za marsikoga bo to najlepše darilo. Za popotnico pa je tu misel Matere Terezije »Vse kar počnemo je samo kapljica v morju. Če pa tega ne bi počeli, bi morje imelo eno kapljico manj«. Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo + pogovor + povezanost! ZDSGS

### #12

In smo prispeli – v zadnji dan leta 2020 . Čeprav je vsako leto edinstveno in posebno, je bilo leto 2020 polno prav posebnih presenečenj in izzivov. Kljub dejstvu, da je epidemija naša življenja postavila na glavo, lahko ob koncu leta vendarle rečemo, da nam je uspelo ostati povezani in vključeni.

Predsednica in zaposlene na ZDSGS se vam iskreno zahvaljujemo za sodelovanje, dobro voljo in pripravljenost soočiti se z izzivi vseh vrst. V Novo leto 2021 ponesite vse tisto, kar v vas srečo poraja in ne pozabite nase, imejte se radi, ostanite zdravi, ohranjajte prijateljstvo + pogovor + povezanost! ZDSGS

### #13

Upamo in želimo, da nam bo v letu 2021 čimprej dovoljeno, kar nam je bilo pred letom 2020 samoumevno; stiki, objemi, človeška bližina, druženja...

Vključeni v program stike ohranjamo na različne načine. Eden izmed teh je tudi objava vaših prispevkov v reviji Prepletanja, ki jo izdaja ZDSGS. V naslednjih dneh boste prejele nov izvod revije Prepletanja na vaš osebni naslov. Želimo vam prijetno branje. Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo, pogovor in povezanost! ZDSGS

### #14

Delovanje in doživljanje posameznika sta pomembni komponenti človekovega življenja. Od njiju je odvisno ravnovesje in s tem zdravje posameznika. Mi smo tisti, ki preko dela, nalog, ustvarjalnosti, odnosov... dajemo smisel lasnemu življenju, ki pa se skozi različna obdobja življenja spreminja. Naj hodita svoboda in odgov-

ornost človeka z roko v roki. Dragi prostovoljci in prostovoljke, želimo vam lep sončen vikend. ZDSGS

## #15

Največ, kar imamo je sedanost, tukaj in sedaj. Vedno je lahko čas za nov začetek, izziv, spremembo, če si to želimo in potrebujemo. Ko naredimo nekaj dobrega zase ali za drugega, nam to da občutek zadovoljstva in izpoljenosti. Lepo in pomirjujoče je vedeti, da ko nam je težko ali se nam dogodi kaj dobrega, da lahko to s kom delimo. Vsak dosežek se začne z odločitvijo, da bom poskusil. Dovolj so že majhni koraki, da gremo v smeti proti cilju, ki ga želimo doseči. Ni vedno lahko, a je vredno. Želimo vam, da bi zadovoljno in optimistično stopali po poti svojega življenja. ZDSGS

## #16

Zaključuje se zadnji teden prvega meseca v novem letu. Kaj nam je prinesel januar: občutek teže ali optimizem, dvom ali zaupanje, bolezen ali zdravje, zaplet ali razjasnitev, strah ali tolažbo, izgube ali darove? »Dnevu zadostuje njegova lastna teža«, pravi znan citat. Zato stopajmo naprej korak za korak, dan za dnem! Postavljajmo si male cilje in uživajmo v malih zmagah in radostih. Bodimo nežni in prijazni do sebe, pohvalimo se, kako dobro se držimo v teh zadnjih zahtevnih mesecih. Bodimo ponosni, ker nam ni vseeno za druge. Ohranimo upanje. Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo + pogovor + povezanost!

## #17

Vedno in povsod nas obkrožajo barve. Včasih smo na to bolj pozorni, včasih manj. Barve igrajo pomembno vlogo pri našem razpoloženju. Zelena, oranžna, rdeča – barve semaforja. Črna, rdeča, oranžna, zelena – barve epidemije. Rdeča, oranžna, rumena, zelena, modra, vijolična – barve mavrice. Vsaka od naštetih barvnih kombinacij ima svoje sporočilo. Počakaj - pripravi se - pojdi. Ostani doma in se povežuj s pomočjo tehnologije - obišči frizerja - pojdi v šolo - kupi nogavice - druži se - potuj. Občuduj čudovit pojav v naravi IN za dežjem VEDNO posije sonce! Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo + pogovor + povezanost!

## #18

S ponedeljkom, 15. 2. 2021 Vlada rahlja določene omejevalne ukrepe. Ponovno bo dovoljeno zbiranje do deset ljudi (ob upoštevanju navodil za zaježitev novega koronavirusa) ter ukinja se omejitev gibanja na občine in regije. Nove okoliščine nas navdajajo z upanje, da se bomo kmalu lahko srečevali v živo tudi v skupinah. Med tem pa »...nadaljujte s tistim, kar je mogoče in kmalu boste spoznali, da dosegate tisto, kar se vam je zdelo nemogoče.« (Frančišek Asiški). Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo, pogovor in povezanost!

## #19

Drage prostovoljke in prostovoljci, barve epidemije se spreminjajo v svetlejše tone, posledično je Vlada RS odpravila omejitve gibanja med občinami, dovolila zbiranje do deset ljudi ter sprostila nekatere druge ukrepe. Vsi že razmišljamo o prvem srečanju skupin v živo po doooooolgemu času, vendar je večinoma še prisotna neka previdnost. Zato si vzemite čas in se skupaj dogovorite kdaj in kako boste pričeli s srečevanjem. Končna odločitev je prepuščena vsakemu voditelju posebej, ker vsak zase najbolj ve kako se ob vsem tem počuti in če ga kaj skrbi. Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo + pogovor + povezanost!

## #20

Drage voditeljice in voditelji skupin starih ljudi za samopomoč! Danes je 5. marec in leta 1987, pred 34. leti je bila ustanovljena prva tovrstna skupina v Sloveniji. Ustanovitelj skupine mag. Tone Kladnik je v Priročniku za voditelje skupin zapisal: Vsako človeško bitje potrebuje pogovor, objem, stisk roke in prijateljstvo. Le zakaj nekateri mislijo, da te potrebe s starostjo minejo? Čustva vendar ne poznajo arterioskleroze.

V teh posebnih časih se je še bolj pokazalo, koliko nam ta druženja pomenijo in kako se razveselimo, ko se med seboj slišimo, srečamo. Ob tem dnevu čestitke vsem, ki vztrajate na poti prostovoljstva. ZDSGS

## #21

Drage prostovoljke in prostovoljci, teden se je začel s praznikom žensk.

Več se je govorilo o njihovem prispevku družbi, še posebej o pomembni vlogi, ki jo imajo v zadnjem letu soočanja z velikim izzivom, pandemijo Covid-19. Tudi v našem Programu ste pomembne! Ženske predstavljate kar 94,8 procentov naše velike družine voditeljic/voditeljev in 83,3 procentov družine članic/članov skupin. Bravo ženske! Hvala, ker podarjate svoj čas, toplino, znanje, moč. Hvala, ker se odzivite na potrebe drugih in vam ni vseeno, kar se dogaja okoli nas. Hvala, ker ste! Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo + pogovor + povezanost!

## #22

Drage prostovoljke in prostovoljci, orhideja, ki je bila v cvetju skoraj pol leta, je lani odvrгла cvetove, listi so pričeli rumeneti in postopoma odpadli en za drugim. Kar je ostalo, sem še pustila v zemlji, mogoče zalila dvakrat v par mesecih in pustila v kotu sobe. Ta teden sem presenečena opazila majhen, a čvrst poganjek, ki raste ob starih posušenih ostankih. Novo življenje, rojeno iz nič. Sporočilo? Včasih je potrebno pustiti zadeve nekaj časa pri miru, ne iti z glavo skozi zid. Ne obupati, ampak dati priložnost. Dovoliti, da narava naredi svoje. Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo + pogovor + povezanost!

## #23

UBUNTU je južnoafriška beseda, ki pomeni HUMANOST DRUGIM ali JAZ SEM TO KAR SEM, ZARADI TEGA KAR SMO VSI. Na kratko: SEM, KER SMO. Poslanstvo naše organizacije: Za starostnike ustvarjamo varno okolje v pogovornih skupinah v bližini njihovega doma z namenom medsebojne podpore, razumevanja, ohranjanja dobrega počutja in krepitve zdravja ter izmenjave koristnih informacij in izkušenj. Zagotavljamo druženje, neformalno učenje, zabavo z vrstniki in drugimi generacijami ter krepimo njihovo samopodobo. Naša načela: zaupnost, enakovrednost, strokovnost. Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo, pogovor, povezanost!

## #24

Na današnji dan: 1. april, dan norcev, lažnivcev, šaljivcev. Na današnji dan: odločevalci so določili 11-dnevno popol-

no zaprtje javnega življenja. Verjamemo, dvomimo, zaupamo, upoštevamo, kršimo, prilagajamo. Kaj je resnica in kaj je laž? Ali je lahko več resnic ali le ena sama? Ali laž lahko postane resnica, če je dovolj dolgo ponavljamo? Kar NI laž je to, da prostovoljke in prostovoljci delamo dobra dejanja vsak teden, leta in leta: povezujemo se v skupinah, podpiramo drug drugega, za boljši danes in jutri. Dobre misli, dobre besede, dobra dejanja. Ostanimo zdravi, ohranjamo prijateljstvo, pogovor, povezanost!

## #25

Za nami je Velika noč in pestro vremensko dogajanje. Kako nas Mati narava preseneča, kakšno moč ima! Hkrati pa so nam znane stare ljudske modrosti, ki opisujejo vremenska stanja, npr: Zelen pust, bela velika noč in Če je Svečnica zelena, bo Velika noč snežena. To so modrosti naših prednikov, povezanih z naravo, naravnim ritmom, življenjem. Njihove modrosti temeljijo na izkušnjah, opazovanju, spoštovanju Narave, sprejemanju, predajanju znanja. Res smo hvaležni, da imamo v naših skupinah priložnost prejemati modrosti in izkušnje naših starejših prijateljev! Ostanimo zdravi, ohranjamo prijateljstvo, pogovor, povezanost! ZDSGS

## #26

Jutri v družini praznujemo rojstni dan. Kako ga vi praznujete, kaj vam pomeni? Je dan kot vsak drugi ali pa ga doživljate kot rojstni dan svojega življenja? Vas skrbijo leta na papirju ali pa jih jemljete le kot nepomembno številko? Iz knjige Preprosto bogastvo: Rojstni dnevi so novi začetki, so pa tudi trenutki osebnega zaključevanja, ki so zelo pomembni, če hočemo pozitivno rasti v svojo prihodnost. Vsak rojstni dan, ne le tisti, ki označuje okroglo obletnico, je pomemben mejnik. Vsako leto prinese s seboj 365 lekcij resničnega življenja... In še misel Emily Dickinson: Nismo vsako leto starejše, ampak vsak dan novejše! ZDSGS

## #27

Težko smo pričakovali in končno imamo - dovoljenje za druženje in pogovore v naših skupinah. Kakšno veselje se bo videti v živo, koliko si bomo imeli za poveda-

ti! Vsi upamo, da bo ob upoštevanju vseh samozaščitnih ukrepov to vedno mogoče, nemoteno do konca leta in še naprej! Epidemiolog dr. Fafangel je uporabil lep izraz - omogočiti možnost druženja v namen socialne podpore. To je to - to je smisel naših skupin, to počnemo v družinah, prijateljskih druženjih. To potrebujemo za kvalitetno življenje, občutek, da smo nekomu pomembni. Želimo vam socialno bližino in čudovite pogovore! Ostanimo povezani, varni in zdravi! ZDSGS

## #28

V tem tednu obeležujemo dva praznika, ki imata skupno to, da sta se pred desetletji pričela z iskro, ki se je sčasoma razplamtela v ogenj. Začela sta se z videnjem in s prepričanjem, da nekaj ni prav in z namenom, da se to spremeni. V ospredje se je postavilo enake pravice, svobodno domovino, materni jezik, pravičnejši jutri, lepšo prihodnost za prihodnje generacije. Naš Program se je začel iz prepričanja, da vsako človeško bitje (tudi star človek) potrebuje pogovor, objem, stisk roke in prijateljstvo. Sedaj povezuje preko 5000 ljudi, ki verjamemo v dobro in ki nam ni vseeno kaj se dogaja s sočlovekom. Bravo me in mi! ZDSGS

## #29

Ljubim te, zeleno, ljubim! Ste tudi vi vsako pomlad presenečeni in navdušeni nad neverjetno paleto odtenkov zelene barve, ki nam jih ponuja Mati narava? Kamorkoli pogledaš ali greš - vsaka bilka, trava, rastlina, drevo ima svojo verzijo zelene. Vse okoli nas deluje sočno in polno energije. Zelena je barva rasti, narave in svežine. Vsa narava je zelena, zato je ta barva pomemben temelj prehrane. Zelena živila urejajo prebavo, čistijo telo toksičnih snovi, višajo nivo energije, bogatijo kri. Za vikend, ki je pred nami, je napovedano sončno vreme. Zato uživajte zeleno in v zeleni. Ostanimo povezani, varni in zdravi! ZDSGS

## #30

Ali ste kdaj pomislili kakšno vlogo imajo številke v naših življenjih? Kako nam krojijo potek dneva in življenja, prinašajo pravice in ugodnosti, pa tudi omejitve in prepovedi? Koliko sem stara - dovolj, preveč, premalo. Koliko let še delam,

preden se upokojim. Koliko je ura - sem zgodnja, točna, prepozna. Imate čevlje ali obleko v moji velikosti. Katera po vrsti sem na čakalnem seznamu. Imam dovolj na računu, da udobno (pre)živim. Trenutno so številke na naši strani, vsaj kar se socialnega življenja tiče. Lahko se družimo v skupinah, srečujemo v večjem številu. Uživajmo v tem novem privilegiju in naj traja in traja in traja. ZDSGS

## #31

Včeraj smo na Gorjuši (v okolici Domžal) izvedli izobraževalni dan za strokovne vodje lokalnih mrež naših skupin za samopomoč. Bil je tudi Veseli dan prostovoljstva in Svetovni dan čebel. Popolnoma prava simbolika za vse nas: voditeljice in voditelji v skupinah vsak teden (veselo) izvajamo prostovoljsko delo IN vsi smo pridni kot čebelnice IN vsi zelo koristni za družbo, boljši svet, lepši jutri. Čestitke vsem v tednu prostovoljstva! Velik HV-ALA vsem, ki še posebej v teh zahtevnih časih delujete dobronamerno. Ostanimo zdravi, ohranjamo prijateljstvo, pogovor, povezanost! Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije

## #32

Kaj je na petem mesecu, MAJU, tako posebnega, da je okvir za marsikatero aktualno in preteklo dogajanje in poimenovanje: najlepši mesec v letu, majske revolucije, mesec ljubezni, Marijin mesec? Maj je dobil ime po rimski boginji Maji, izvirno slovensko ime pa je veliki traven. Kaj je na njem tako privlačnega (mogoče skrivnostnega) da nas vedno znova navdušuje? Prebujena Narava v vsej svoji (po)polnosti, dolgi dnevi, obilje svetlobe, sajenje, brstenje. Ali to zbuja v nas nove in stare energije, želje, potrebe? Si zato želimo sprememb, pozitivnosti? Ostanimo zdravi, ohranjamo prijateljstvo, pogovor, povezanost! Naj bo Sila z nami :)

## #33

Na včerajšnji dan, štiri leta nazaj, je v Celju potekala Slavnostna akademija ob praznovanju 30-letnice izvajanja programa Skupine starih ljudi za samopomoč. Zbralo se nas je 1200 članic in članov ter voditeljic in voditeljev skupin iz vse Slovenije. S strani predsednika RS je predsednica ZDSGS Zorica Škorc v imenu vseh

nas sprejela protokolarno priznanje, slovensko zastavo. Prihodnje leto bo že 35 let! Ste za to, da začnemo odšteti do praznovanja v letu 2022? Dajmo optimistično načrtovati, da se bomo lahko srečali v velikem številu in radostno obeležili obletnico čudovitega Programa, ki nas povezuje iz tedna v teden. ZDSGS

### #34

Z 12. 6. mandat zaključuje predsednica Zorica Škorc, ki nam sporoča: Kaj povedati po osmih letih vodenja čudovite organizacije? Da je bilo to zanimivo, ustvarjalno in lepo obdobje? Da je bilo tudi zahtevno obdobje, polno izzivov? Da nisem nikoli obžalovala, da sem stopila v čevlje te prostovoljske, vendar zelo odgovorne funkcije? Da sem z veliko radovednostjo spoznavala način delovanja in posebnosti lokalnih mrež in društev? Da sem se z veseljem udeleževala skupnih dogodkov, na katerih sem spoznavala čudovite ljudi? DRAGE PROSTOVOLJKE IN PROSTOVOLJCI: VELIKO SEM SE NAUČILA OD VAS IN ZA TO SE VAM IZ SRCA ZAHVALJUJEM. VSE DOBRO!

### #35

Temperature že napovedujejo, kmalu pa bo tudi uradno - poletje bo čez nekaj dni tu!

Bliža se poletni solsticij, kresna noč - čas, ki naj bi bil magičen in pravljichen. Po legendah imajo večeri in noči pred kresno nočjo, še posebej pa kresna noč sama, prav posebno moč. Rože in zeli nabrane na najdaljši dan v letu imajo še bolj zdravilen učinek, kresničkam zažarijo zadki, najbolj razširjena legenda je še vedno ta, da je to čas, ko se lahko pogovarjamo z živalmi, če si damo v žep ali čevlje praprotno seme. Karkoli od tega boste izbrali, kjerkoli boste dočakala poletje - poskrbite, da vam bo lepo in da boste v odlični družbi. ZDSGS

### #36

Obeležujemo 30 let od razglasitve samostojnosti naše države. Vse najboljše, Slovenija!

Za popotnico dnevu pa navdihujoče besede takratnega predsednika republike Milana Kučana: Naj nam živi, naj nas razveseljuje, naj nas krepki skladno z najboljšim izročilom za srečo vseh nas Slovencev, vseh državljanov in državljanek Slovenije,

Slovencev v zamejstvu in v svetu, ter srečo in uspeh vseh, s katerimi se bomo na dolgem potovanju v prihodnost prijazno srečevali, si pomagali in sodelovali. Zmogli smo, ker je bila naša vera trda in ker ni bilo zle misli v naših dejanjih. Hvala vam za to, dragi rojaki. Nocoj so dovoljene sanje. Jutri je nov dan.

### #37

Poletne mesece se navadno poveže tudi s knjigami in včasih so nam nekateri stavki tako všeč, da jih izpišemo. Sledi nekaj takih: Ko sedite na travi, zaprite oči, postanite trava. Občutite, da ste trava, občutite zelenost trave, občutite njeno mokroto. Občutite sončne žarke, ki se igrajo na travi. Za trenutek se izgubite v njej, pa boste povsem drugače zaznavali svoje telo. To počnite v najrazličnejših položajih: v reki, v bazenu, ko ležite na plaži in se sončite, ko ponoči iščete luno, ko z zaprtimi očmi ležite na mivki in jo čutite pod seboj. Na voljo vam je nešteto priložnosti, da okrepite živost svojega telesa. Bodite radostni.

### #38

Vsak od nas kdaj plava PROTI toku, v dobesednem in prenesenem pomenu. Življenje je enkratno in neponovljivo, je kot reka, ki se rodi iz kapljice in kmalu mogočno dere prek kamenja in ga brusil. L. 2005 je Ivan Merljak posnel film Življenje je kot reka. V njem prikaže kaj se dogaja med ljudmi v skupinah, v našem Programu. Začetek in konec filma zaznamujeta voda in besede ge. Marije Merzdonnik iz Dovž (na Koroškem), ki zaključil: Voda meni veliko pomeni, rada grem ob potoku. Jo pogledam, jo pozdravim. Od kod si pritekla, kam daleč in kam boš še šla, preden boš prišla v morje? Voda nam je edino! Kaj bi bilo, če vode ne bi bilo? ZDSGS

### #39

Ste se mogoče tudi vi včeraj ozirali v nebo in opazovali prelet cepelina (zepelina) nad Slovenijo? Prav zanimivo je bilo opazovati njegovo obliko ter elegantno, enakomerno, tiho in na videz počasno gibanje. Z balkona sem videla glasno navdušene sosedove otroke z daljnogledom. Prav lepo se mi je zdelo, da lahko poznano zračno plovilo vzbudi toliko ra-

dovednosti pri mladini in pri nas starejših! Sicer pa velja, da je vse življenje potrebno ohranjati in spodbujati otroško čudenje in pristno radovednost. To je gonilna sila, da življenje polno živimo in napredujemo. Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo, pogovor, povezanost! ZDSGS

### #40

V zadnjem dnevu je bilo v povezavi z olimpijskimi igrami slišati veliko pozitivnih sporočil, ki so vedno aktualna, še posebej pa v teh čudnih časih, ki kar trajajo: Skupaj gremo naprej. Prizadevajmo si za napredek in boljše dosežke, s katerimi bomo pripomogli k lepšemu in človeku dostojnemu življenju. Naj znova zavlada zaupanje v človeške vrednote. Nikoli ne odnehaj in nikoli se ne predaj! Še posebej se me je dotaknilo: Lahko smo ločeni, vendar nikoli nismo sami. Zakaj? Ker to povežem z našim programom, našo povezanostjo v skupinah, ki vedno obstaja. Smo skupaj! In z našimi športniki! Bravo naši in tako uspešno še naprej! ZDSGS

### #41

Mogoče se bo komu malce kolcnilo, ampak v tem olimpijskem obdobju ne moremospregledatišportnicinšportnikov. Navdihujoči rezultati, navdihujoče zgodbe, navdihujoča sporočila. Sporočila, ki niso rezervirana le za področje športa, ampak so prenosljiva v vsako osebno življenjsko preizkušnjo, stisko, težavo: Če ti življenje nastavi poleno pod nogo in padeš, se pobereš in greš naprej, odločen, da se vrneš močnejši. Kjer je volja, tam je pot. Če ti življenje ponuja limone, si naredi limonado. Vse lahko dosežeš, nič ni neosvojljivega, če se predaš cilju. Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo, pogovor, povezanost! ZDSGS

### #42

Mesec avgust je dobil ime po rimskem cesarju Avgustu. Ima 31 dni, saj je Avgust želel enako število dni, kot Julij Cezar v svojem mesecu juliju. Poznan je tudi pod imenom veliki srpan, kot čas košnje oz. žetve s srpom. Avgust je mesec lepega vremena, dopustov, namenjen sprostitvi, da si naberemo novih moči in energije. Razvajamo se s kakšno sprostitveno tehniko, morda z dihalnimi vajami ali pa masažo stopal. Predvsem pa ne pozabimo

na smeh. Mogoče se kar tako brez razloga nasmejemo. Lahko pa se nasmehnemo neznanemu mimoidočemu in mu na ta način polepšamo dan. Ostanimo zdravi, ohranjamo prijateljstvo, pogovor, povezanost! ZDSGS

## #43

Letošnji zaključek OI je bil res spektakularen za športnike in vse nas. Njihovi dosežki so nam v ponos in veselje. Lepo je brati pozitivne novice, saj nas le te usmerjajo k pozitivnem načinu razmišljanja, ki blagodejno vpliva na naše življenje. Potrebujemo spodbudne zgodbe, ki nam bodo navdih za doseganje zastavljenih ciljev. S pozitivno naravnostjo bomo vzgled mladim. Včeraj smo obeležili mednarodni dan mladih. Kot pravi pregovor »Na mladih svet stoji«, zato jim prisluhnimo, povprašamo jih za njihove ideje, dajmo jim priložnost in ustvarjajmo skupaj z njimi. Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo, pogovor, povezanost! ZDSGS

## #44

Mednarodni dan humanitarnih dejavnosti, ki ga obeležujemo 19. avgusta ponuja priložnost, da se spomnimo vseh pomoči potrebnih ljudi, kot tudi vseh, ki so svoje življenje posvetili pomoči drugim. Humanitarna dejavnost se je med koronavirusno krizo izkazala kot nujna in bo tudi v nadaljevanju odigrala pomembno vlogo. Medgeneracijska solidarnost, povezana s prostovoljstvom, je prava pot za učenje vseh generacij, da se spomnimo, da smo vsi med seboj povezani in odvisni drug od drugega. Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo, pogovor, povezanost! ZDSGS

## #45

Dnevi se počasi krajšajo, jutranje meglice ovijajo pokrajino v svoje prosojne tančice. Poletje se počasi poslavlja in kmalu se bomo ponovno pričeli sestajati člani skupin. Polni pričakovanj, pozitivne energije in poletnih doživetij se bomo ponovno srečali s prijatelji, se pogovarjali, družili. Vsebine za pogovor bo toliko, da bo lahko kar nekaj srečanj namenjenih lepim poletnim vtisom. Strokovna služba ZDSGS pa se bo potrudila, da bo prihajajoča jesen za vse voditelje polna zanimivosti. Ko nas potrebujete, smo vedno tukaj za vas. Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo, pogovor, povezanost! ZDSGS

## #46

September je tukaj. Otroci so se ponovno vrnil v šolske klopi. Prvošolčki so stopili na pot učenja in nabiranja novih izkušenj. Tako kot otroci, se tudi mi nenehno učimo in nikoli ni prepozno, da poskusimo kaj novega, nekaj drugačnega. Za trenutek se vrnimo v svoje otroštvo in se spomnimo svojih šolskih dni. Pogovor o šoli je lahko prav zanimiva tema v skupini. Kako smo doživljali šolo, katera znanja in izkušnje smo pridobili, kako smo se počutili v šoli? Kakšne spomine pa imamo na učitelje, ki so nas učili? Zagotovo bomo deležni veliko zabavnih šolskih prigod. Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo, pogovor, povezanost! ZDSGS

## #47

Letošnje poletje se je z več kot 930 urami sončnega obsevanja uvrstilo med tri najbolj sončna poletja v zgodovini meritev. To je super popotnica za naprej, saj smo se napolnili z naravnim vitaminom D. Astronomska jesen, ki se prične 22. septembra, še vljudno čaka pred vrati, čeprav nekatero drevje že nakazuje spremembo. Smo pa že 10 dni v meteorološki jeseni. Meteorološki letni časi se namreč nekoliko razlikujejo od koledarskih in se nanašajo na tri cele mesece. Po napovedih naj bi bili precej sončni in nadpovprečno topli, kar bo podaljšalo naša druženja na prostem. Pazimo nase in na druge ter ne pozabimo drug na drugega. ZDSGS

## #48

Voditelji/ce in člani/ce v naših skupinah negujemo kulturo poslušanja, ki je pogoj za poglobljen pogovor. V pogovoru sodelujemo z izkušnjami, ne moraliziramo, ne poučujemo, ne kritiziramo, ne dokazujemo in prepričujemo druge v svoj prav. Kar nam je zaupano, varujemo. Pogovarjamo se o temah, ki nas povezujejo. Poleg tega si prizadevamo za medsebojno slogo ter spoštljiv in prijateljsko naravnani odnos, ki temelji na podpori in sodelovanju in usklajevanju. Naj se ta naš dobronamerni pozitivni virus razširi čez meje naše velike družine 450. skupin po celi Sloveniji! Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo, pogovor, povezanost! ZDSGS

## #49

Včeraj, 23. 9. smo kot državni praznik obeležili Dan slovenskega športa. Na ta

dan l. 2000 so prvi zlati medalji za samostojno Slovenijo na olimpijskih igrah v Sydneyju osvojili veslaški dvojni dvojec Iztok Čop in Luka Špič ter strelec Rajmond Debevec z malokalibrsko puško v trojnem položaju. Ste vedeli, da je najstarejši živeči slovenski olimpijec Marko Račič, ki je 25. aprila praznoval 100 let? Leta 1948 je na igrah v Londonu v teku na 400 metrov prišel do polfinala, tekkel pa je tudi v štafeti 4 x 400 m. Mladim svetuje, naj se ukvarjajo s športom. Telesna aktivnost je pomembna tudi za človekovega duha - zdrav duh v zdravem telesu.

## #50

Naslov dvodnevni seminarjev za prostovoljce, ki jih letos izvaja Zveza, je Ko bomo enkrat stari in sivi. Večina od nas je že vsaj malo sivih, staramo pa se od prvega dne naprej, ko se rodimo. Včeraj, na Mednarodni dan starejših, so objavili podatek, da je 21 % prebivalcev Slovenije starih 65 let ali več. Dobra desetina je vključena v naše skupine. Kakšno starost si želimo, kaj vsak starejši človek zasluži? Enakovrednost, dostojanstvo, čim daljšo samostojnost in neodvisnost, prepoznan in priznan prispevek družbi, možnosti različnih oblik pomoči, ko jih potrebuje, spoštovanje, vključenost. Hvala vsem za soustvarjanje lepše starosti!

#51 Naši možgani se starajo, zmanjšujejo se povezave med celicami ter nivo kemičnih prenašalcev, kopičijo se slabe beljakovine. Dobra novica pa je, da možgani premorejo veliko več regenerativnih moči, kot so znanstveniki sprva mislili. Tako kot lahko treniramo naše mišice, lahko treniramo tudi naše možgane. Eden izmed glavnih dejavnikov ohranjanja zdravja možganov je telesna aktivnost. Vplivi gibanja so neposredni - pospešena rast novih možganskih celic, nastajanje krvnih žil ter posredni - manj tveganja za visok krvni tlak in sladkorno bolezen. Dodatno koristi tudi učenje nečesa novega, kvaliteten spanec, prijateljstvo, vključenost.

## #52

Jesen! Postopoma se narava barva v oranžno-rjavo barvo in prinaša novo energijo. Veter je poskrbel, da bomo imeli na voljo dovolj kostonjev. Kako prijeten

vonj imajo pečeni kostanji, ki prav vabijo, da si jih spečemo skupaj z družino, prijatelji, morda tudi s člani v skupini. Jesen pa se ne dogaja le zunaj nas, pač pa tudi znotraj nas. Naš bioritem se počasi umirja in tako imamo več časa, da se obračamo k sebi in se poglobimo v svoje »prenapolnjene predale«, kjer najdemo stvari, ki jih je potrebno zavreči. Sprejmimo tako dobro, kot slabo in ne pozabimo, da je vsaka barva lahko lepa. ZDSGS

### #53

Naše življenje je kot plovba po morju. Ko zapustimo pristanišče, ne vemo kaj bomo srečali na poti, a če ostanemo v pristanišču se odrečemo novim krajem, novim izkušnjam, novemu znanju, novim poznanstvom in pustolovščinam. Želimo si mirne plovbe, pa vendar življenje prinese valove. V razburkanem morju nas je strah in pogosto pozabimo nase. Zato poslušajmo svoje telo in dušo, ki nam vedno govori resnico in sporočata kako poskrbeti zase. Dovolimo si slišati kaj je sporočilo čustev, dovolimo si občutiti in izraziti vse - tudi strah, jezo, bolečino, žalost. Tako bomo spravili v gibanje zastalo energijo in mirno nadaljevali našo plovbo.

### #54

Na skupini se srečamo, si podelimo in prisluhnemo. Z veseljem vztrajamo, si pomagamo, se podpiramo in povezujemo. Poglobljeno razmišljamo in se spodbujamo. Z lepo besedo se potolažimo, objamemo in razveselimo. Skupaj se razvijamo, učimo in trudimo razmišljati pozitivno. V naših srečanjih vidimo

prednosti in smisel, kar nas motivira. Ker smo del skupine, zares nismo nikoli sami. Čutimo hvaležnost drug do drugega. Naše soustvarjanje v skupini je neprecenljivo. Ostanimo zdravi, ohranjajmo prijateljstvo, pogovor in povezanost!

### #55

Dragi vsi, ki sodelujete v našem čudovitem programu,

v tem tednu je v veljavo stopila vrsta strožjih ukrepov za preprečevanje in obvladovanje okužb s koronavirusom. Med njimi je tudi prepoved zbiranja zunaj družinskega kroga. Trenutno si to razlagamo tako, da srečanja naših skupin začasno

niso dovoljena in bomo za nekaj časa znova prilagoditi izvajanje našega programa. Ostanimo pozitivni in ne pozabimo drug na drugega! Ostajajmo v stiku preko telefona, pisemc, Facebooka, elektronske pošte, Zooma in vseh drugih možnosti, ki omogočajo povezanost! Srečno in zdravo vsem! ZDSGS

### #56

Prijaznost se širi sama od sebe. Če si prijazen do drugih, bodo oni danes prijazni s teboj, jutri z nekom drugim - Šri Činmoj. Mednarodni dan prijaznosti se obeležuje 13. novembra. Kako preprosto lahko z majhnimi dejanji nekomu polepšamo dan, narišemo nasmeh na licu in ogrejemo srce. S prijaznimi gestami ustvarjamo dobro vzdušje in se ob tem tudi sami dobro počutimo. Zadjajmo si, da bomo ta vikend širili prijaznost, tako, da bomo npr. objeli svoje najbližje, prijazno pozdravili neznanca, napisali kakšno pozitivno sporočilo prijateljem, članom skupine... Obarvajmo naš vsakdan v rumeno barvo, ki je simbol za prijaznosti.

### #57

Strpnost je sposobnost živeti v sožitju z osebami ali skupnostmi, ki živijo po verskih, etičnih in političnih pravilih, ki so različna od naših. To, kar je drugačno od nas, včasih ne razumemo in lahko povzroča jezo, strah. Predsodki so družbeno pogojeni, ljudje si jih izmislimo, da si lažje predstavljamo svet in ga lažje razumemo. Strpnosti se lahko naučimo, vendar jo moramo vedno znova uriti in negovati. S strpnostjo pripomoremo k ustvarjanju strpne družbe, ki temelji na miroljubnem napredku in medsebojnem spoštovanju. Ali sprejemamo drugačnost, dovolimo drugim biti to kar so, zmoremo sprejeti mnenje, ki se razlikuje od našega?

### #58

Sneg decembra! Kako lep uvod v najbolj praznični mesec v letu. Mesec december nas navdaja z občutki sreče, ki pa niso povezani z dobrinami, ampak z dobrimi medsebojnimi odnosi. Dobre odnose je potrebno negovati in se za njih vsakodnevno truditi, kar ni vedno lahko, ampak se splača. Kadar živimo v sožitju z drugimi,

smo zares srečni. Spomnimo se na ljudi, ki so nam to leto kakorkoli pomagali in se jim zahvalimo. Povežimo se z občutkom hvaležnosti. Drage voditeljice in voditelji, hvaležni smo vam za vaš trud in cenimo vašo požrtvovalnost! Še naprej ohranjajmo prijateljstvo, pogovor in povezanost! ZDSGS

### #59

V Sloveniji ima prostovoljstvo dolgo tradicijo. V 2020 je 188.803 prostovoljcev skupno opravilo 7,4 milijonov ur. Prostovoljci namenjamo čas in trud ljudem in jim na ta način omogočamo kvalitetnejše življenje in boljšo prihodnost. Z izvajanjem prostovoljstva omogočamo enakovredne možnosti in vključenost v skupnost. S tem pomagamo graditi boljšo in varnejšo prihodnost za vse nas. Skupaj širimo idejo o prostovoljstvu in navdušimo nove ljudi za opravljanje te čudovite dejavnosti. Povabimo v naše vrste mlajše, ki bodo s prostovoljstvom pridobili dragocene izkušnje, nadgradili svoje vrednote in s tem nadaljevali humanitarno dejavnost.

### #60

V decembru se še posebej spomnimo ljudi, ki se težko preživljajo in potrebujejo pomoč. Ko slišimo tragične zgodbe ljudi, ki so zboleli, izgubili svoj dom, živijo v pomanjkanju, se odločimo za solidarnost in prispevamo po svojih zmožnostih. Zraven materialnega pomakanja pa nekateri trpijo tudi za pomakanjem pristnih in kakovostnih odnosov, zaradi katerih se počutijo izolirane in osamljene. Posebej ob teh zgodbah razmišljamo, kaj je v življenju zares pomembno in potrebno. Pridemo do zavedanja, da ne potrebujemo veliko v materialnem smislu. Potrebujemo pa občutek ljubljenosti, pripadnosti, sprejetosti in povezanosti z drugimi.

### #61

Z 21. decembrom smo zakorakali v zimo. Zimski čas je čas tišine. In ravno ta tišina nas vabi, da odpremo srce in se poglobimo vase. Tako se v tem času pojavijo nova hrepenenja in iskanja novih navdihov. Decembrska luna je v zadnjih dneh napolnila naše nebo. Njena veličina je s seboj prinesla veliko družbene energije, ki nas bo v teh prazničnih dneh še

bolj združila s tistimi, ki so nam v življenju pomembni. Kaj bi bilo bolj čarobno, kot sneg za božič? Čeprav vremenske napovedi temu niso naklonjene, upanje ostaja. Če v nekaj verjamemo in si tega dovolj močno želimo se bo zgodilo. Želimo vam lepe in doživete praznike.

## #62 (31.12.2021)

Kot prvi so danes ob 11. uri v leto 2022 vstopili v tihomorski otoški državi Samoa. Tukaj smo še v pripravah na najdaljšo noč. Drage vse, dragi vsi - SREČNO, ZDRAVO IN POZITIVNO LETO 2022! Čez malo več kot 12 ur DRUG Z DRUGIM nazdravimo z zim-zeleno zdravico: Ko pride polnoč, ko gori-jo le še sveče, spet te poljubim, voščim ti veliko sreče. Meni je dana, ko poljubim te drhteče, ti naslednji dan šla boš kdove kam, ne da bi sploh kaj slutila, jaz pa bom ostal, v sebi zakopal ta silvestrski poljub. Spet bo vse, kot je prej bilo, neizprosno je življenja tok in vendar upal bom srčno, da ko leto bo okrog, slavili bomo spet s teboj. ZDSGS

## #63

Drage voditeljice in voditelji. Skupaj smo stopili v leto 2022, ki naj bi bilo leto velikih sprememb. Predvsem se veselimo napovedi, da bo to leto prineslo veliko pozitivne energije, ki se bo čutila na vseh področjih življenja. Povrnilo naj bi se tudi zaupanje, ki je bistveno za gradnjo in obstoj vsakega odnosa. S povrnitvijo zaupanja se bo v naše življenje povrnila harmonija. Zato zaupajmo v to leto in se osredotočimo na tisto, kar je za nas najpomembnejše, saj je le v to vredno vlagati svojo energijo."

## #64

Zakaj je januar najboljši mesec? Mesec januar se prične z novim letom in pomeni nov začetek. To je tudi čas, ko si zadamo nove zaobljube in postavimo nove cilje. Je bolj miren mesec, kar je po razburljivem decembru dobrodošlo. Zaradi zimskega vremena veliko časa preživimo v zaprtih prostorih in pozabimo na gibanje. Težje odidemo iz toplega, udobnega in prijetnega doma. Motivacija za gibanje je manjša. Včasih potrebujemo še kakšno spodbudo prijatelja, družinskega člana, da se odpravimo od doma. Tokrat pa mi prevzemimo spodbudo in povabimo na sprehod ljudi,

ki jih imamo radi. Na ta način bomo naredili nekaj koristnega zase in tudi za naše najdražje.

## #65

Se še spomnite, kako smo bili kot otroci ustvarjalni? Koliko zadovoljstva in veselja je prinesla nova ideja. Nismo tekmovali, kdo bo imel boljšo zamisel, ampak smo z veseljem delili ideje s prijatelji in bili tako bolj povezani. Pobrskajte po spominu, zagotovo najdete kakšno ob kateri se boste nasmejali? Vsakodnevno smo ustvarjalni, v načinu oblačenja, pisanja, govorjenja, kuhanja ali vodenja skupine. Najbolj pomembno pa je, da s svojo ustvarjenostjo ne bogatimo samo sebe, ampak tudi druge. Nove sveže ideje so vedno dobrodošle. Bodite samozavestni pri ustvarjanju svojega stila in si ne dovolite, da bi vas kdo pri tem oviral.

## #66

Drage prostovoljke in prostovoljci. Ob zaključevanju letnih poročil, za katere ste se celo leto trudili, ne moremo mimo tega, da vam ne bi dali povratne informacije o vašem čudovitem delu. Skozi podatke in vsebino vašega dela je vidna vsa vaša angažiranost, pripravljenost, inovativnost, prilagodljivost, iznajdljivost in neverjetna motivacija za delo v naprej. Vaše poročilo ni le papir, ampak srce in duša, vas in vaše organizacije. Kljub omejitvam ste izpeljali ogromno dogodkov in kar je najbolj pomembno bili vedno na voljo in v pomoč vašim članom. Dali ste vse od sebe in v teh težkih časih uspeli ohraniti pogovor in povezanost.

## #67

Kmalu bodo vse oči uprte v kitajsko prestolnico Peking, kjer se začnejo 24. zimske olimpijske igre. Z velikim veseljem in polni optimizma bomo spremljali naše športnike. Ponovo nas čakajo dnevi veselja in zabave. Geslo OI je >Pomembno je sodelovati, ne zmagati<, saj je že sam nastop na igrah dovolj velik pokazatelj uspešnosti. Tako, kot bomo v teh dneh spodbujali naše športnike, tako spodbujajmo tudi sami sebe. Zaupajmo si, da zmoremo, zaokrožimo se s pozitivno energijo in uspeh bo zagotovljen. "Če ste se zavezali svojim ciljem, ste sposobni

premagati vse ovire in zmagali boste!" - Jeff Keller

## #68

Kako lep in uspešen teden so nam pričarali naši olimpijci. Dobro vzdušje nas bo popeljalo tudi v naslednji teden, ko beležimo praznik sv. Valentina. Valentino je že dolgo prisotno na slovenskih tleh, vendar ne v povezavi z zaljubljenostjo. Pregovor pravi: Valentin - prvi spomladin (pomladni svetnik) - prinese ključ do korenin. Ta dan je pomenil začetek prvih del v vinogradu in na vrtu. Valentino v današnjem času nam lahko ponuja priložnost, da v prazniku prepoznamo možnosti za veselje, praznovanje in delitev naklonjenost. Kako lepo je če presenetimo nam ljubo osebo s kratkim sporočilcem, objemom, poljubom. Skupni trenutki so neprecenljivi.

## #69

Kljub temu, da narava še spi, nas že razveseljujejo daljši dnevi, ki so prav primerni za popoldanske sprehode in druženja. Ste kdaj razmišljali kako velik vpliv ima sprememba letnih časov na naše življenje, počutje in telo? Znamo živeti z naravo, videti njene lepote skozi vso leto? Različni smo si in vsak od nas ima svoj najljubši letni čas. Kako lepa je ta naša različnost, tako kot narava. Ker pa nam čas že tako prehitro beži, poskusimo živeti v sedanosti, »tukaj in zdaj« in ne čakati, da mine zima, pomlad, poletje, jesen. Poiščimo veselje v vsakem letnem času in vsakem življenjskem obdobju. Naredimo si vsak dan poseben.

## #70

MIR... In legendarna pesem Imagine J. Lennona, ki jo je poslovenil Milan Dekleva. POMISLI: Pozabi na nebesa, saj ni tako težko, nikjer ni pekla, na nami le nebo... Pozabi da smo tukaj, ker nekaj čakamo... Požvižgaj se na meje, ki nas ločujejo, življenje naj bo sveto, brez vere in strahu... Pomisli da otroci v miru rastejo... Zdi se ti da sanjač sem, a to vse je kar imam. Ko se mi boš pridružil, svet bo eno nihče sam. Pozabi na lastnino, pohlep, ki nas deli, pomisli na ljubezen, tovarštvo ljudi... Pomisli da si človek z drugim vse deli... Zdi se ti da sanjač sem, a to vse je kar imam, ko se mi boš pridružil, svet bo eno, nihče sam.

# BRANJE NA GLAS Z REFLEKSIJO

**Tanja Volmajer,**  
ZDSGS

V času, ki je za nami, smo zaradi epidemije preživeli veliko več časa doma in vsaj nekateri so lahko prebrali knjige, ki so jih želeli. Kadar govorimo o prebiranju knjig, se po navadi pred našimi očmi pojavi kakšen poznan prizor kavča in deževnega popoldneva ali ležalnika v senci in šumljanje morskih valov. V naštetih primerih smo med branjem sami in beremo tiho, le zase. Toda zakaj ne bi misli ali odlomka, ki nas je med branjem navdušil, prebrali tudi prijateljem s katerimi se srečujemo v okviru programa Skupin starih ljudi za samopomoč, se z njimi pogovorili o svojem doživljanju prebranega, da nam tudi oni izrazijo svoje doživljanje ob glasno prebranim besedilu.

Mogoče nam misel na glasno branje pred skupino ljudi zbuja nelagodje, a poskusimo ga pregnati ter videli boste, da bo tudi začetna trema hitro izginila. V skupini nas ne bo nihče ocenjeval, kako beremo, pomembna je le vsebina prebranega, o kateri se nato pogovorimo. Poleg tega lahko izvemo kaj novega, se pogovorimo o temi, ki nam je blizu ali pa tudi o stvareh, o katerih ne razmišljamo pogosto.

Poleg zgoraj naštetega ima glasno branje v družbi tudi veliko pozitivnih učinkov, saj nam druženje vzbuja prijetne občutke in smo srečni. Raziskave pa so pokazale, da ima redno branje na glas tudi preventivno vlogo pri zmanjšanju verjetnosti za nastanek demence. Ko glasno beremo, se nam izboljšuje spomin, krepimo svojo koncentracijo ter zmanjšujemo stres. Strokovnjaki ugotavljajo, da se nam pri glasnem branju izboljša prekrvavljenost možganov.

Včasih se zgodi, da nekdo v naši skupini zaradi bolezni, motnje vida ali tudi okrevanja po kapi ne more brati, zato je branje na glas lepa priložnost, da tudi ljudem s takšnimi težavami omogočamo živ stik s pisano besedo.

Glasno branje z refleksijo nas motivira, da aktivno poslušamo bralca, hkrati pa nam omogoča, da besedilo nadgradimo s svojimi opažanji ter življenjskimi izkušnjami. Tako povežemo dve aktivnosti: glasno branje ter osnovno dejavnost v skupini – pogovor.

Vsak mesec februar pod pokroviteljstvom organizacije LitWorld že več kot deset let poteka svetovni dan glasnega branja. Takrat imamo na voljo kar nekaj prireditev in dogodkov na to temo, dobro pa je, da prakso branja na glas ponotranjimo in čim večkrat uporabimo.

Strokovna služba ZDSGS načrtuje pripravo zanimive in predvsem informativne delavnice na temo glasnega branja z refleksijo, ki bi voditelje in člane skupin motivirala, da bi to prakso vpeljali v svoja redna srečanja kot občasno nadgradnjo obstoječega programa.

Želimo vam prijetno poletje in če boste prebrali kakšno zanimivo misel, pomislite, da jo lahko delite s svojimi prijatelji na jesenskih srečanjih.





# PROGRAM AKTIVNA PRIPRAVA NA STAROST V MOM

## - GLASNO BRANJE Z REFLEKSIJO IN GIBALNIMI AKTIVNOSTMI

Tanja Volmajer

arhiv društva  
MDS Drava

V okviru programa Aktivna priprava na starost smo se odločili, da za celovito aktivacijo vsakega posameznika zagotovimo aktivnost glasnega branja z refleksijo v povezavi z razgibalnimi vajami, ki so primerne za vse generacije. Program je namenjen prepričevanju in lažšanju stisk oseb, ki so starejše od 50 let in se pripravljajo na upokožitev, že upokožene osebe ter starostnike. Hkrati pa je pomemben za ozaveščanje vseh generacij o pomembnosti ohranjanja kognitivnih sposobnosti in telesnih aktivnosti

v vsakdanjem življenju tudi po upokožitvi. Vključeni s pomočjo glasnega branja z refleksijo izboljšujejo svoj spomin in koncentracijo.

V strokovni literaturi lahko preberemo, da se z umsko in telesno aktivnostjo povečuje preventiva tudi pri nastajanju težav s spominom. Raziskave namreč kažejo, da se število ljudi, ki zbolijo za demenco, povečuje in ta trend se naj bi še nadaljeval.

Cilj programa je pri vključenih osebah okrepiti razumevanje aktivnega življenja tako na duševni kot telesni ravni ter vzpodbuditi razumevanje pomena lastne odgovornosti za boljše počutje in utrjevanje socialnih interakcij ter mrež. Udeleženci bodo lahko še boljše prepoznali lastne specifične kompetence (npr. znanja in vedenja, ustvarjalnost).

V okviru programa sodelujemo z Medgeneracijskim društvom za samopomoč Drava iz Maribora ter Društvom TOTI DCA Maribor ter tako krepimo trajnost sodelovanja. Organizirani sta bili dve predavanji z zunanjima strokovnjakoma. Mag. France Prosnik, klinični psiholog, biblioterapevt in predavatelj nam je predaval o pomenu branja kot kognitivni dejavnosti v našem življenju in načinih branja. Vesna Rauter, profesorica športa in predavateljica za predmetno področje kineziologije, pa nam je predstavila pomen telesne aktivnosti tudi za možgane. Na predavanju smo med drugim telovadili, saj nam je predavateljica praktično pokazala vaje, ki so koristne za celovito aktivacijo telesa in duha.

V Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije pripravljamo in izvajamo izkustvene delavnice, kjer predstavljamo aktivnost branja z refleksijo ter gibanja. Slednje potekajo v zainteresiranih skupinah, ki štejejo do deset udeležencev. Prostovoljcem, ki bodo v okviru svojih skupin oz. dejavnosti, ki jih vodijo, implementirali predstavljene aktivnosti, smo v pomoč oblikovali brošuro, kjer smo program in aktivnosti v okviru letnega podrobneje predstavili.

V septembru in oktobru smo v Zvezi organizirali dva dvodnevna strokovna seminarja za voditeljice in voditelje skupin, in sicer v Laškem in Portorožu, kjer je bila predstavljena tudi aktivnost glasnega branja z refleksijo. Na ta način je bil program predstavljen tudi širši zainteresirani javnosti. Aktivnost glasnega branja z refleksijo je namreč neposredno povezana z osnovno dejavnostjo skupin starih ljudi za samopomoč – pogovorom. Telesna dejavnost v okviru posameznikovih zmožnosti pa je koristna za telo in za našega duha, saj povišuje tudi miselno aktivnost.

Program Aktivna priprava na starost sofinancirata Mestna občina Maribor in FIHO.



# NASILJE NAD STAREJŠIMI

➤  
**Radojka  
 Hižman,**  
 univ. dipl.  
 soc. del.,  
 vodja  
 Svetovalnice za  
 žrtve nasilja in  
 zlorab Maribor

## MAJDINA ZGODBA

»Bil je tako lep dojenček. Rožnat, pa laske je že imel. Kakšno milino, ljubezen sem čutila, ko sem ga prvič držala v rokah. Čista sreča.«

Majdin sin edinec je bil tako rekoč idealen sin. Priden, delaven, spoštljiv do očeta in mame. Imel je nekaj deklet dokler ni spoznal nje. Majdin mož je že umrl, nekaj časa sta s sinom živela sama. Nato je prišla ona. »Sem mislila, hvala bogu, dovolj je star. In priznam, upala sem, da bo kakšen vnuk.« Sin je svojo izbranko pripeljal domov. Majda jima je odstopila svojo spalnico, bila je večja od sinove sobe. Kmalu je ugotovila, da je tudi ostale prostore v hiši prevzela »v. d.« snaha. Za Majdine šampone v kopalnici ni bilo več prostora, v kuhinji je bilo vedno manj njene posode, saj se je kar naprej kaj razbilo, na oknih ni smelo več biti rož, saj so zastirale svetlobo, hišna mačka je izginila in še in še. Vendar je Majda vse to prenašala, saj ni hotela delati prepira. Če je vendar le sinu kaj rekla, je ta odvrnil: »Daj no, kaj boš s to posodo, saj jo imaš že 30 let« ali »mačka se je stepla in se nekam zavlekla, kjer je crknila« ali »ne kompliciraj s temi rožami«. Nato se ona ni več pogovarjala z Majdo, čeprav prav pogovorna nikoli ni bila. Kmalu se tudi sin ob partnerkini prisotnosti ni pogovarjal z mamo. Jutra so bila brez »dobrega jutra« in večeri brez »lahko noč«. Začele so padati grede besede, ki jih je vedno pogosteje izrekala snaha, »baba stara, nisi normalna, idi na psihiatrijo«, »nihče te ne mara, sosedi so mi povedali, kakšna si«. Tako so živeli od dneva do dneva. Majdo pa sta preplavljali grenkoba in žalost, razraščala sta občutka sramu in krivde. Spraševala se je, kaj je naredila narobe, kje je zgrešila. In še jeza, včasih je bila tako jezna! Ni razumela, zakaj se sin ne postavi zanjo, ne na njeno stran, ne. Ni pa razumela, zakaj dopušča in prenaša partnerkino vedenje do nje. Bila je prizadeta, zaskrbljena glede odnosa s sosedi, saj se je vedno z vsemi dobro razumela. Veselje, ki ga je prinesel vnuk, je bilo kratkotrajno. Majda ni bila babica, snaha je otroku govorila: »Ti imaš drugo babico.« Bog ve, kako dolgo bi Majda še

sprejemala domače okoliščine, če ne bi prišlo do dogodka, ko jo je snaha obdolžila, da hoče škoditi vnučku. Posredovala je policija. Obveljala je snahina beseda, Majda je bila ogrobljena zaradi groženj še ne dve letnemu otroku. To je bilo zanjo preveč. Sin ni poslušal njene inačice dogodka. Izogibal se je in se skrival pred njo. »Ne vem, kaj mu je, nikoli ni bil tak, boji se je.« Česa se boji, zakaj bi se bal? »Da bi mu odpeljala otroka.«

Takrat je prišla v Svetovalnico, se vključila v svetovalni proces in skupino za samopomoč. Ni ji bilo najtežje, da je bila prijavljena policiji, da jo je policija prepoznala kot krivo, da bi od skromne pokojnine morala plačati globo, da ni smela in mogla časa preživljati z vnukom, molk in žaljivke snahe, izpodrivanje iz življenjskega prostora, ne, to ni bilo najhuje. Najbolj boleče je bilo sinovo vedenje v odnosu do nje, mame. Vedenje tega rožnatega dojenčka, pridnega, delovnega in spoštljivega, tako rekoč idealnega sina. Vendar v Majdinih očeh ni bil on kriv.

Majda je prehodila bolečo in žalostno pot do boljšega razumevanja dinamike nasilja v družini, odgovornosti za nasilje, posledic. Dosegla je malo zmago, saj je sodišče, ko je poiskala sodno varstvo ob izdanem plačilnem nalogu, odločilo, da grožnje otroku z njene strani niso bile izrečene in ni kriva za to, kar jo je obtoževala snaha. Ali ji je kaj lažje, boljše? Niti ne. Poiskala je pomoč, šla je na sodišče, prvič v življenju, če odštejemo zapuščinsko razpravo po možu, bolje razume dinamiko nasilja v družini. Pa vendar, sin ne govori z njo, vnuk raste brez nje kot babice. Žalost in bolečina sta še vedno prisotni.

## NASILJE NAD STAREJŠIMI

Uradne statistike in raziskave potrjujejo, kar vidimo vsi, ki delamo na področju nasilja v družini, da so nasilju v večji meri izpostavljene ženske. Če spolu dodamo še dejavnik starosti, se izpostavljenost nasilju v družini še poveča.

Tako kot tudi sicer nimamo natančnih podatkov niti načinov pridobivanja natančnih podatkov o pogostosti nasilja v družini, je podatkov o nasilju nad starejšimi še manj. Zagotovo pa velja, da mnogo primerov nasilja v družini nad starejšimi osebami ostane neprijavljenih in neprepznanjih.

Starejši ljudje so izpostavljeni vsem znanim oblikam nasilja in so žrtve fizičnega, psihičnega, ekonomskega in spolnega nasilja. Poleg fizičnega nasilja v obliki udarcev, klofut lasanja, brcanja potiskanja ... in psihičnega nasilja v obliki žaljenja, poniževanja, sramotenja, ignoriranja, nadzorovanja, groženj, omejevanja stikov z drugimi ljudmi ... ter postavljanja v položaj otroka oz. nedorasle, nesamostojne in nekompetentne osebe – infantilizacija, je pogosto tudi ekonomsko nasilje, ki obsega razpolaganje z denarjem žrtve, najemanje kreditov, zlorabe bančnih kartic, siljenje k podpisu pogodb, prodaji nepremičnin, prisilne oporoke ipd. Zmotno je mišljenje, da starejši ljudje – starejše ženske niso žrtve spolnega nasilja.

Poleg teh oblik nasilja pa so pri starejših osebah navzoče tudi druge oblike nasilja, kot so zanemarjanje, neizpolnjevanje dolžnosti oz. opuščanje skrbi za starejšo osebo, npr. zanemar-

janje higiene, pomanjkljiva prehrana, omejevanje zdravniške pomoči in skrbi, prepoved vsakdanjih dnevnih aktivnosti ter tudi nasprotno kot prisilno in pretirano hranjenje, prisilno in pretirano razgibavanje, siljenje v različne zdravstvene postopke. Zanimarjanje je lahko aktivno, če ga povzročitelj izvaja zavestno, hoteno ali pasivno, ko je oskrba starega človeka pomanjkljiva zaradi neznanja, neinformiranosti. Samozanimarjanje je oblika zlorabe, ko star človek zanemarja samega sebe, pri tem pa lahko ogroža svoje zdravje, varnost in celo življenje. Zapuščenost starega človeka pomeni, da je bil zapuščen s strani osebe, ki je naravno odgovorna za njegovo oskrbo ali pa mu je bila postavljena kot skrbnik. Zapuščen star človek nima nikogar, ki bi mu pomagal, na kogar bi se lahko obrnil za pomoč.

Dejavniki tveganja za vse naštetje oblike nasilja in zlorab so številni in raznoliki. Za boljše razumevanje jih lahko razvrstimo v tri področja: psihofizični dejavniki, kot so telesna nemoč, zmanjšana gibljivost, manjša psihična kondicija, osamelost in izoliranost, odvisnost od drugih oseb; dejavniki, ki izhajajo iz življenjskega okolja starega človeka, kot so preobremenjenost negovalca/oskrbovalca, slabo plačilo za oskrbo, odvisnost oskrbovalca od starega človeka (npr. finančno ali glede stanovanja), nezadostna usposobljenost, pomanjkljiva podpora, zasvojenost, slabi družinski odnosi, zamere, konflikti v družini; kulturni in socialno ekonomski dejavniki, kot so stereotipi in miti o starosti, spreminjajoče se socialne mreže, spremenjeni tradicionalni medgeneracijski odnosi v družini, sistem dedovanja, omejen dostop do programov pomoči v bivalnem okolju, prezasedenost domov za stare, pomanjkljivo znanje domačih negovalcev/oskrbovalcev, ki so brez podpore.

Povzročitelji nasilja so tako partnerji žrtev kot njihovi odrasli otroci, njihovi partnerji ter skrbniki oz. osebe, ki so dolžne nuditi pomoč in oskrbo žrtvi.

Nasilje nad starejšimi se dogaja povsod, kjer starejši ljudje živijo, v domačem okolju in v institucijah, npr. v zavodih, domovih za starejše, v bolnišnicah, pa tudi v okviru različnih služb in organizacij, s katerimi/pri katerih urejajo posamezne pravice ali svoj življenjski položaj. Prevladuje



nasilje v domačem življenjskem okolju starejših oseb.

Stari ljudje, žrtve nasilja v družini, o nasilju pogosto molčijo, še posebej, če so povzročitelji nasilja najbližje osebe, partnerji, otroci. Razlogi za to so kompleksni in mnogoštevilni: strah, da ne bo odziva na izpovedano nasilje ali bo ta nesočuten in nerazumevajoč; sram, strah pred maščevanjem povzročitelja in še hujšim nasiljem ali zapuščenostjo; upanje, da bo nasilje kdo opazili in nanj odreagirali; nezaupanje do bližnjih oseb ali oseb, ki dostopajo do starega človeka; pomanjkljive informacije o oblikah pomoči.

Ker se nasilje nad starimi, tako kot tudi sicer nasilje v družini, po večini dogaja v zasebnosti in v zasebnih okoliščinah, ostaja manj vidno in manj prepoznavno. Ovire, ki preprečujejo ali zmanjšujejo prepoznavanje nasilja nad starejšimi ljudmi so številne: družbena neobčutljivost za nasilje nad starejšimi ljudmi, starizem, pomanjkanje znanja in poznavanja dejavnikov in dinamike nasilja v družini, nedoslednost prijavljanja prepoznane nasilja in zlorab, neinformiranost kam po pomoč, pomanjkanje kriznih centrov, varnih hiš za starejše ljudi.

#### **Zakon o spremembah in dopolnitvah Zakona o preprečevanju nasilja v družini (Uradni list RS, št. 68/16) – 4. člen (posebno varstvo in skrb)**

(3) Posebne skrbi pri obravnavanju nasilja in nudenju pomoči žrtvam so deležne starejše osebe in invalidi ter osebe, ki zaradi osebnih okoliščin niso sposobne skrbeti zase.

Starejšim ljudem – žrtvam nasilja v družini – so na voljo najrazličnejše oblike pomoči v okviru javnih služb in organov: policija, center za socialno delo, tožilstvo, sodišče, zdravstvene ustanove ter nevladne organizacije: društva, katerih osnovna dejavnost je izvajanje pomoči žrtvam nasilja v družini, svetovalnice, pomoč po telefonu in spletu.

Center za socialno delo nudi žrtvi nasilja v družini pomoč v okviru nalog za preprečevanje nasilja v družini in socialno-varstvenih storitev. Vselej, ko center izve za nasilje v družini, vzpostavi stik z žrtvijo in nato skupaj z njo izdelava načrt pomoči, ki vsebuje oblike potrebne in uresničljive pomoči za povečanje žrtvine varnosti (kaj, kako, kdo, kdaj, na kakšen način). Vzpostavitev stika s starejšo osebo – žrtvijo

nasilja v družini – ni vselej preprosta, saj žrtve pogosto ne morejo priti v prostore centra, vendar je treba zagotoviti, da žrtev prejme informacije in pomoč, ki jo in ko jo potrebuje. Za zagotovitev varnosti žrtve je na voljo več načinov (umik v varne prostore, ukrep prepovedi približevanja povzročitelja, pripor povzročitelja, če za to obstajajo zakonske pogoji). Stari ljudje – žrtve nasilja – se težko odločijo za zapustitev lastnega doma, sploh, če to zahteva selitev iz domačega mesta, hkrati pa tudi varni prostori vselej ne morejo zagotoviti primernih pogojev bivanja, zlasti, ko gre za bolno ali težje gibljivo žrtev nasilja. Zato mora biti pomoč ustrezna in v skladu z osebnimi življenjskimi okoliščinami žrtve. Žrtev mora biti vključena v izbiro oblike pomoči, varnosti in zaščite, saj bo učinkovita le pomoč, ki jo stara oseba – žrtev nasilja – sprejme.

Poleg odprave neposredne ogroženosti je nujno treba zagotoviti dolgoročno varnost in odpravo vzrokov in okoliščin, zaradi katerih prihaja do nasilja in zlorab ter žrtvi zagotoviti življenje brez ogrožanja in nasilja.

Za to je treba tudi povzročitelju nasilja ponuditi in omogočiti pomoč, saj le tako prejme jasno informacijo o nedopustnosti svojega početja. Z vključitvijo v ustrezno obliko pomoči lahko povzročitelj nasilja doseže uvid v svoje nasilno vedenje, kar mu omogoča, da ga spremeni, opusti.

Ker je nasilje nad starejšimi tako kot nasilje nad ženskami in otroki kršenje osnovnih človekovih pravic, pravice do varnosti, pravice do življenja brez strahu in posega v osebno integriteto in dostojanstvo žrtve ter izvira iz zlorabe moči ene osebe nad drugo z namenom ustrahovanja, poniževanja,

oškodovanja, nadzorovanja, izkoriščanja, podrejanja ... igra zakonodaja pomembno vlogo ne le pri zaščiti žrtev in kaznovanju povzročiteljev, temveč tudi pri sistemskem razumevanju in obravnavanju nasilja v družini kot družbenega problema in ne problema zasebnosti, ki se dogaja za zaprtimi vrati in se tiče zgolj žrtve in povzročitelja.

Zakon o preprečevanju nasilja v družini (ZPND)

- Pravilnik o sodelovanju organov ter o delovanju centrov za socialno delo, multidisciplinarnih timov in regijskih služb pri obravnavi nasilja v družini

- Pravilnik o sodelovanju policije z drugimi organi in organizacijami pri odkrivanju in preprečevanju nasilja v družini

- Pravilnik o pravilih in postopkih pri obravnavanju nasilja v družini pri izvajanju zdravstvene dejavnosti

Zakon o nalogah in pooblastilih policije (ZNPPol)

- Pravilnik o prepovedi približevanja določeni osebi, kraju ali območju

Zakon o brezplačni pravni pomoči (ZBPP) Kazenski zakonik (KZ-1)

Evropska konvencija o varstvu človekovih pravic in temeljnih svoboščin

Konvencija Sveta Evrope o preprečevanju in boju proti nasilju nad ženskami (Istanbulska konvencija):

Splošna deklaracija človekovih pravic  
Konvencija ZN o odpravi vseh oblik diskriminacije žensk

Deklaracija ZN o odpravi nasilja nad ženskami

Za učinkovito ukrepanje proti nasilju nad starejšimi je treba zajeti celotno okolje starejšega človeka, njegovo družino

in posamezne osebe v njej, tako družinske člane kot osebe, ki vstopajo v družino iz različnih razlogov, nadalje pa tudi sosedstvo, institucije, različne službe in strokovnjake, ki so v stiku s starejšim človekom.

### Zakon o spremembah in dopolnitvah Zakona o preprečevanju nasilja v družini (Uradni list RS, št. 68/16) – 6. člen (dolžnost prijave)

(1) Organi in organizacije ter nevladne organizacije, ki pri svojem delu izvedo za okoliščine, na podlagi katerih je mogoče sklepati, da se izvaja nasilje, so dolžni o tem takoj obvestiti center za socialno delo, razen v primeru, če žrtev temu izrecno nasprotuje in ne gre za sum storitve kaznivega dejanja, ki se preganja po uradni dolžnosti.

Ne glede na zakonodajo, razpoložljive oblike pomoči in deklarativno proglašeno ničelno toleranco do nasilja v družini, so starost in starejši ljudje v družbi na mnogih področjih (še vedno) diskriminirani in marginalizirani, kar povzroča razvrednotenje starosti kot življenjskega obdobja in povzroča, da posamezniki in družba na sploh starost še vedno doživljajo kot manj vredno in nezaželeno življenjsko obdobje, polno težav, skrbi, nemoči, bolezni, odvisnosti, bližajoče se smrti. To in dejstvo, da starost dejansko prinese spremembe, povezane z zmanjšanimi sposobnostmi za lastno oskrbo, kličeta po vzpostavitvi in razvijanju kulture staranja z bolj humano podobo starosti, v kateri bo starost drugim življenjskim obdobjem enakovredno, stari ljudje pa spoštovani in upoštevani zaradi svojega znanja, izkušenj, doseženega in ustvarjenega, tudi za generacije, ki prihajajo za njimi.

# STAROST NI ZA MEVŽE



**Otto Gerdina,  
Maca Jogan,  
Borut Ošljaj,  
Vesna Švab,  
Tatjana Arnšek  
in Sandra Cico**


## OPRO, 2019

Publikacija *Starost ni za mevže* prikazuje, da nasilje zaradi specifičnih karakteristik obdobja po upokojitvi prevzema nove in za starost ter spol specifične oblike, vendar je njihova pogostost in resnost odvisna od specifične konstelacije psihosocialnega razvoja oziroma s starostjo pogojene regresije, in povezana z lastnostmi partnerskega odnosa. Drugače rečeno, študija je tudi v mednarodnem

merilu izjemna zato, ker je na podlagi empirične evidence pokazala, da starost in s starostjo povezane telesne in duševne spremembe same po sebi ne vodijo v nasilje, če to že prej ni bilo latentno ali manifestno prisotno v partnerskem odnosu, je o knjigi zapisala prof. dr. Tanja Renar.



# 15. junij, mednarodni dan ozaveščanja o nasilju nad starejšimi

  
<https://www.varuh-rs.si/porocila-za-javnost/novica/varuh-svetina-kot-druzba-moramo-bit-obcutljivi-za-pojave-nasilja-diskriminacije-in-stereotipizira/>



Ob 15. juniju, mednarodnem dnevu ozaveščanja o nasilju nad starejšimi, ki ga je leta 2011 razglasila Generalna skupščina Združenih narodov, je varuh človekovih pravic Peter Svetina poudaril pomen ničelne tolerance do napadov na človekovo telesno celovitost, svobodo gibanja, odločanje in dostojanstvo. Izrazil je mnenje, da preprečevanje nasilja nad starejšimi v času intenzivnih demografskih sprememb ni le vprašanje etike in človekovih pravic, pač pa pomemben družbeno-ekonomski dejavnik dolgotrajne oskrbe. »Daljšanje povprečne življenjske dobe prinaša številne izzive, ki terjajo hitre in učinkovite odgovore države, a strategije, kako uresničevati pravice starejših, (še) nimamo,« je poudaril Peter Svetina.

Po varuhovem mnenju bomo lahko na področju odkrivanja in preprečevanja nasilja nad starejšimi uspešni le s kakovostnimi izobraževalnimi programi in usposabljanji za odkrivanje, pomoč in usmerjanje žrtev nasilja, vlaganji v raziskovalne programe, ozaveščanjem javnosti in aktivnim državljanstvom. Če želimo uspešno zajeziti nasilje, pa moramo po njegovih besedah nuditi podporo tudi tis-

tim, ki ga izvajajo, da bodo spremenili svoje vedenje. »Starejši prevečkrat (po)trpijo. Nasilja ne prijavijo, ne poiščejo pomoči in se ne obrnejo na pristojne institucije, ki potem ne morejo ukrepati. Družinsko, institucionalno in ekonomsko nasilje (npr. ko otroci nasprotujejo sprejemu starša v dom za starejše, ker bi bili doplačniki storitve ali ker se je na nepremičninah starša opravila zaznamba prepovedi odtujitve in obremenitve nepremičnine v korist občine, ki bi doplačevala storitev) je zelo prikrito in težavno za odkrivanje, saj se ga celo storilci in žrtve pogosto ne zavedajo ali pa ga starejši zaradi sramu prikrivajo oz. zanikajo. Kot družba moramo biti zato občutljivi za pojave nasilja, diskriminacije in stereotipiziranja starejših, ga obsoditi in sankcionirati,« poudarja Peter Svetina.

Kot je zapisal, za spodbujanje pozitivnega odnosa do staranja v Sloveniji potrebujemo široko medresorsko oz. medinstitucionalno sodelovanje in povezovanje s strokovno javnostjo in nevladnimi organizacijami. Tu varuh Svetina ponovno izpostavlja pomen čim hitrejše in učinkovite ureditve dolgotrajne oskrbe in iskanja možnosti za deinstitutionalno namestitev starejših, kot je na primer namestitev starejših v drugi družini, ki je ena od oblik varstva, s katerim je mogoče nadomestiti, dopolniti ali zagotoviti funkcijo doma ali lastne družine. »V zadnjih 20. letih smo dopustili, da se pod izgovorom, da je sprejem Zakona o dolgotrajni oskrbi pred vrati, niso spreminjali koncepti skrbi za starejše, ni se modernizirala in novelirala zakonodaja. Čakamo in mislimo, da bo vse rešil prav ta zakon, a smo obenem pozabili na naše osnovne naloge: da starostnikom tukaj in zdaj zagotovimo kakovostno, varno in dostojno oskrbo. Večina si želi starost preživeti doma, v domačem okolju, ki ga poznajo, kjer se počutijo sprejete. Poskrbeti moramo, da ne bodo osamljeni in da ne bodo živeli v prepričanju, da so le še breme drugim,« ob mednarodnem dnevu ozaveščanja o nasilju nad starejšimi še poudarja varuh. Pravica do dostojnega preživljanja starosti oz. oskrbe – v domačem okolju ali v ustrezni ustanovi – in avtonomnega odločanja o tem, sta namreč temeljni človekovi pravici.



## OZARA

Na ozarah svoje življenja  
postojim in si oddahnem.

Ozrem se okoli sebe  
in pogledam vase.

Otrem si potne srage  
in potem zaorjem znova.  
Dalje in spet dalje. In naprej.

A neki dan se mi zazdi,  
da pot je daljša, daljša.  
In ni mi mar, da cesta je kamnita,  
zemlja bolj mokra,  
ko hodim po goricah,  
in znova padam po hribu.

Saj ne dočakaš več,  
da dozori seme, ki si ga sejala,  
tekel mi je znoj,  
ko si škropila in plela travo.

Žel drug nekdo je za menoj.  
Korona virus me drži za prsa,  
korona virus svet ubija,  
že eno leto nas muči.  
4. 3. je praznovol svoj  
enoletni morilski pohod  
upanje še imamo, da ga pregnamo.

Irena Simonič,  
skupina Vijolice, MDS Drava, Maribor

## AKTUALNO

**PRAVILO JE RAZKUŽILO!**

Maska - STOP!

Maska - STOP!

Razdalje molčijo!

Maska - STOP!

Maska maske se bojijo!

In bežijo!

Maska - STOP!

Maska - STOP!

Samote bolijo,  
si družbe želijo,  
pomoči potrebujejo,  
a maske molčijo.

Maska - STOP!

Maska - STOP!

**PRAVILO JE RAZKUŽILO!**

Irena Prapotnik

## SAMOSPOŠTOVANJE

Drevje vrta ti sporoča,  
kako v njih strmim,  
nema priča so pekoča,  
kako ob njih trpim.

Vsakega posadil  
s svojo si roko,  
vsak te je nagradil,  
zrasel se z zemljo.

Skupaj vdihovala  
drevja opojen vonj,  
složno modrovala:  
Še enega? Grem ponj!

Na vrt me želja vleče,  
žalost naj mi sleče,  
v črnini stokam, ginem,  
v trpljenju naprej rinem.

Brezi listje rumeni,  
tla prgišče ga krasí;  
z mene padajo cvetice,  
možu ble so krasotice.

»Samospoštovanje«, breza pravi,

»obrni svoj obraz k naravi,  
jaz te okrepim, v tebi prebudim,  
kar želel bi tvoj mož,  
da zate zdaj storim.

Bil oče mi je, botra ti,  
ob krstu mojem, v zibelki,  
z energijo brst ogrela,  
za mene, bitjece, zavzela.  
Prisluhni mojim koreninam,  
ki čutijo moža,  
preko mojega belega debla  
mož ti oporo da.

Preveč sta se prepletla,  
vsesala drugega,  
opora obojestranska  
zdaj je porušena.

Stoj sama kot včasih,  
ko sonca ni bilo,  
stoj sama v prihodnost,  
zdaj ni še hudo!«

Zdaj pojdem zopet k brezi,  
vsa nežnost zadrhti,  
debla se oklenem -  
življenjske radosti.

Preko mojih zenic  
gledaj svoj nasad,  
preko mojih rok  
božaj moj obraz!

Julijana Veber  
Medgeneracijsko društvo Mozaik  
generacij Polzela

## SAMOTNO JEZERO - TI JEZERO

Nekdaj si v lahkem vetru valovilo,  
s sončnimi žarki se pojilo, neurju  
kljubovalo, se v lepoti prebudilo.  
Potniku petja ptic in senco si nudilo.

A, kaj se je zgodilo,  
tvoj biser odel se v črnino,  
z mrtvo grobno tišino.  
Le kakšna ptica nad teboj vrešči,  
s strupenimi hlapi se duši.

V strahu visoko poleti kot  
v slovo, pod obsijano nebo.  
Sij se v vodi skali, tu življenja več ni.  
Oropan v jezi z viharjem grozi.

## POMLAD

Pomlad svoj dih toplote počasi  
ponuja, se prebuja.

Rast že poganja kali,  
v naših srcih hrepenenje budi, po  
lepoti cvetočih poljan.

Po zaspanih poteh  
jutro petje ptic prebudi.  
Že svita se dan ves obsijan.

Res je že skoraj pomlad,  
polna življenja in nad.

## MOČ LJUBEZNI

Minili sreče so ljubezni dnevi,  
slutnje težki v duši so odmevi.

V toku reke ljubezni se z vrtinci bori,  
že smrti gleda v oči.

A, najde moči.

Ne odnese je reka valov globine.

Verujem v moč ljubezni,  
ki ne premine.

ga. Ivana Giehler  
Skupina Macesen, Dom Kolezija

MD Tromostovje, Ljubljana

# Danijela Gutić Ravnikar - Za dostojanstvo in opolnomočenje se je vredno boriti

☞ 📷 Marija Petek

**D**anijela Gutić Ravnikar v MD Tromostovje kot predana prostovoljka, vodja intervizijske skupine in voditeljica skupine starih ljudi za samopomoč Rožice v Medvodah deluje devet let. Je univerzitetna diplomirana socialna delavka in svetovalka v Zatočišču Društva SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja, katerega namen je nuditi osebam, ki doživljajo nasilje, zaščito in podporo na poti iz nasilja ter ozaveščanje o nesprijemljivosti nasilja. Je tudi študentka specialističnega študija sistemske psihoterapije. Predstavljamo jo predvsem kot prostovoljko.

»Največja vrednota skupin starejših za samopomoč je biti slišan,« prvi Danijela. In odkar se spominja, rada posluša druge: kako govorijo, kaj imajo povedati, kateri dogodki so se jih dotaknili, kako o njih govorijo ... Tako spoznava, kaj je drugim pomembno. Na tak način spoznava ljudi. Meni, da vsi potrebujemo poslušalce, da vsi želimo biti slišani. V skupinah ni strokovnega pristopa, mehanizmov in pomoči, s katero bi reševali probleme posameznika. Nihče nima te moči za drugega, pravi. »Je pa veliko lažje, če lahko varno poveš in dobiš portditev. Na ta način postane življenje znosnejše, lažje, lepše, bolj dostojanstveno,« meni Daniela. In prav o dostojanstvu in opolnomočenju posameznika, žrtve, nemočnega veliko razmišlja.

Prostovoljstvo čuti kot del sebe. Prve izkušnje je prinesel čas študija, delno kot del prakse, delno kot del njenega interesa. Za delo s starejšimi se je pred devetimi leti odločila, ker s starejšimi ni imela stika, ni odraščala z babicami in dedki. Želela se je preizkusiti na tem področju, želela ga je spoznati, delati s starejšimi. O starejših je veliko posploševanj, mitov, stereotipov, predsodkov, starejše družba vse prepogosto obravnava, kot da so vsi enaki, kar seveda ne drži, pravi. Na tem področju želi delati še dolgo, vendar le, če ji bo čas dopuščal ustrezno kakovost in dinamiko. Ne želi polovičarstva, izmikanja, noče biti nezanesljiva. Ne želi kršiti zastavljene periodike dela. Deveterica članic skupine

Rožice ima 70 do 81 let. V devetih letih so skupaj prešle velik del življenjske poti. Kako bodo prenesle čas zapiranja in odpiranja, bo pokazal čas.

Danijela starejše doživlja čustveno. Prizadene jo, ko opaža, da so na številnih področjih nevidni del družbe, zato s težavo prenaša nespametna posploševanja in zamegljevanja širše problematike starejših. Posploševanja in metanja v isti koš razume kot odvzem dostojanstva. Starejši so po njenem mnenju izjemno različni, med njimi so nekateri modri, nekateri so betežni, nekateri so se pripravljani učiti novih stvari, nekateri obvladajo nove tehnologije. Drugi pač ne. Težko ji je, ko njenim članicam ponudijo, da se naročijo prek elektronskega sistema na specialistični pregled. A marsikateri starejši nima ne računalnika ne sorodnikov, ki bi bili tega vešč. Tehnološki napredek je napredek za marsikoga, a marsikomu ta isti napredek življenje zagreni in oteži.

In kaj skupino po devetih letih še povezuje? Kot povejo članice, se imajo preprosto rade. Nekatere se družijo tudi izven skupine, druge le v Rožicah. Še vedno si imajo veliko povedati. Tudi za prosti klepet najdejo čas. A brez usmerjanja in vnaprej določene teme pogovora bi do razhoda skupine zagotovo prišlo zaradi majhnih koalicij, nasprotij, oblikovanj manjših skupin. Rožice v prvi vrsti povezuje program. Udeležba v skupini je navada in del življenja. Udeleženke rade povedo, da se nikjer drugje ne morejo pogovarjati na način, kot je ustaljen v skupini, da je pogovor v zasebnem življenju in s prijatelji mnogo bolj omejujoč in drugačen. Najpomembnejši del skupinskega pogovora je kultivirano in zbrano poslušanje. Danijela na željo članic predlaga temo pogovora, do nje pa najpogosteje pride ob pozornem poslušanju članic. Od oktobra 2020 do začetka marca 2021 so se članice slišale le po telefonu, ko je bilo dovoljeno zbiranje do 10 oseb, so srečanja takoj spet oživela. Zaradi ukrepov se srečujejo, pa spet ne, v marcu so se srečale trikrat. Ena od Rožic je, četudi je bila na sporedu povsem druga tema, izpostavila, da z veliko težavo prenaša



čas epidemije. In pogovor se je nadaljeval v tej smeri.

Danijela meni, da je zelo pomembno, da so stiske in težke preizkušnje podeljene v skupini. Pri individualnem pogovoru s posameznikom bi težava njo osebno veliko bolj obremenila. Če je težava podeljena v skupini, vsaka od članic nekaj prispeva z diskusijo ali nasvetom ali potrditvijo in se neke vrste doživljanje preizkušenej porazdeli. Članice vključno z voditeljico se počutijo enake, enakovredne. Zanimivo je poslušati vse preizkušnje, vse zgodbe. Tudi ko izpostavi težke teme, se v ozadju čutita modrost in moč, da se oseba in skupina spoprime s še tako težko situacijo, pove Danijela. In ta izkušnja je darilo za vse udeleženke. Danijela opaža, da so se Rožice v devetletju delovanja postarale, prisotna je velika mera tesnobe, a ne toliko v zvezi s smrtjo, bolj v zvezi z boleznijo, nemočjo, da bi bile prepuščene drugim, da ne bi mogle več skrbeti same zase. Da bi izgubile moč odločanja o sebi. Smrt sama po sebi ni tabu tema, saj jim umirajo partnerji, sorojenci, prijatelji, znanci, sosedi, sodelavci... S starostjo postane odhajanje del življenja. A zaradi srečevanja so Rožice žlahtnejše.

Danijela, ki deluje tudi kot strokovna vodja društva, čuti podporo društva. Povezovanje voditeljev je zanjo izjemno pomembno ne glede na to, v kakšni obliki poteka. Zanj je pomembna izmenjava izkušenj, predvsem z vidika drugih perspektiv, ki jih sama nikoli ne bi videla. Na podlagi pomoči, izkušenj, iskric, idej drugih, je razpletanje izzivov skupine lažje.

## MD Tromostovje, Ljubljana

### Ljuba Draksler Capuder - Ljudem želim prinašati zadovoljstvo

☞ 📷 **Marija Petek**

**K**malu bo dvajset let, odkar Ljuba Draksler Capuder deluje kot prostovoljka. Korenine prostovoljstva je pognala v osnovni in srednji šoli, ko je pomagala sošolcem pri matematiki ali kjer je bil manjko. Nadaljevala je v službi. Prvo pravo prostovoljsko delo je od 2003 opravljala kot tajnica v Belem obroču Slovenije, društvu za pomoč žrtvam kaznivih dejanj, kasneje v ZOD Ljubljana kot družabnica starejših in vodja skupine svojcev obolelih z demenco. Učila je ročna dela v osnovni šoli. Bolj kot delo s posameznikom ji ustreza delo v skupini, zato se je pridružila izobraževanju v okviru ZDSG Slovenije.

Že dolga leta dela tudi v Društvu izgnancev, kamor je nekoč spremljala svojo mamo – izgnanko. Društvu vodi blagajno, pomaga pri organizaciji in izvedbi izletov, soorganizira izobraževanja ... Prostovoljka je tudi pri Inštitutu Antona Trstenjaka, kjer je končala izobraževalni program za voditelje skupin za preprečevanje padcev in s kolegico dve leti vodila skupino za preprečevanje padcev starejših v Trnovem. V okviru MD Tromostovje od lani vodi skupino Izgnanci in je sovoditeljica v skupini Nežke.

Ljuba je srčna gospa, ki se vsaki še tako majhni stvari želi posvetiti v celoti. Zato doživlja stiske drugih izjemno čustveno. Ko je pri Belem obroču prebirala spise zlorabljenih otrok, je jokala zaradi nemoči in stiske ob zavedanju, da lahko starši spolno zlorabljujejo in hudo telesno ter čustveno pohabljujejo svojega otroka. Kot pravi Ljuba, je sentimentalna tudi pri delu v skupini. Pogosto se ji primeri, da se ji ob pripovedovanju drugih orosijo oči. Ocenjuje, da to ni najbolje, po drugi strani pa ve, da je dobro, ker je čustvena, da je dobro, da pokaže, da ji je mar, da se je pripovedovalčeva beseda, pa naj bo vesela ali žalostna, dotakne. Zato ji ljudje zaupajo. Prepričana je, da ljudje ne potrebujejo nasvetov ali pouka o rešitvah, da ne potrebujejo mnenja drugega. Ve, da je dovolj, da posluša, ve, da najbolj pomaga, če je sogovornik slišan. Ljubin način dela je takšen, da posluša in doda kako lepo misel, pokaže razumevanje, poskuša obu-

čiti voljo, energijo, veselje. Njeni pristopi so preprosti, vsakdanji in prisrčni, zato so pri sogovornicah dobro sprejeti.

Ljubino največje veselje sta psička Ajša in družina. Ajša je nagajiva psička, ki jo večkrat dnevno pelje na sprehod v Tivoli, se crklja in prijetno ter s hvaležnostjo gleda vsak Ljubin gib. Najbolj vsestranski navdih je družina, saj jo podpira in ji pomaga, jo tolaži, spodbuja in ji polni baterije. Pomagajo ji tudi intervizijska srečanja v vseh društvih, kjer je bila ali je še aktivna. Rada ima pogovor in rada posluša. Z veseljem se izobražuje predvsem v okviru modulov za prostovoljce Inštituta Antona Trstenjaka. Ljuba pripoveduje: »Preprosto nisem zadovoljna s koščki, vsakemu se želim posvetiti v celoti. Ljudem želim prinašati zadovoljstvo.« Pravi, da čas ni njen gospodar.

Najlepše prostovoljske spomine ima na dementnega gospoda, ki ga je kot prostovoljka družabnica prek ZOD Ljubljana obiskovala dve leti na njegovem domu. Kljub demenci ji je s kretnjami in nasmehom vedno znova pokazal, da mu je bilo lepo, ko mu je brala ali pripovedovala, ko sta reševala miselne igrice ali ko sta igrala igro Človek ne jezi se. Navezanost je bila obojestranska in njegova smrt jo je globoko prizadela. Kljub temu da se še vedno srečuje z njegovo ženo, je prepričana, da take predanosti ne bi bila več sposobna. Stres zaradi prevelike navezanosti je bil zanjo preprosto prevelik. Zato ni več družabnica starejšim, raje je energijo usmerila v delo v skupinah. Ljuba pravi: »Moja prva skupina je bila v ZOD Ljubljana, to je bila skupina za pomoč svojcem obolelih z demenco. Vodila sem jo pet let, skupina pa se je zaključila po naravni poti, saj so udeležencem pomrli dementni svojci in interes je spontano splahnel.« Delo v skupinah nadaljuje v MD Tromostovje, kjer je končala izobraževanje za voditelje skupin starejših ljudi za samopomoč v generaciji 2019/2020.

Skupina Izgnanci je njen otrok v povojih, saj je tako rekoč takoj po ustanovitvi v dinamiko skupine zarezala koronakriza. Članice in član so starejši, kot izgnanci so se srečevali v svojem društvu že de-



setletja. A z leti jim je nekaj manjkalo in beseda je dala besedo, ljudje akcije, kar Ljuba je, so se organizirali še v okviru MD Tromostovje. Njihova začetna srečanja so bila polna radosti in pričakovanja. Program je v celoti prilagojen željam in pričakovanjem članov: malo telovadijo, malo urijo možgane, veliko se pogovarjajo. Tudi tempo je prilagojen njihovim željam in sposobnostim. Ljuba jim je za vsako srečanje pripravila potrebna gradiva in rekvizite, da so zavzeto izpolnili vsakomesečno neobvezno obveznost, ki je vsem prinašala obilo zadovoljstva. Veliko veselja so imeli z načrtovanjem vsebine srečanj, krajev, ki jih želijo obiskati, pa sladice, ki jih želijookusiti. Članice in član so se načrtovanih dejavnosti veselili iz meseca v mesec. Kot rizična skupina so nekoliko previdnejši in zato se njihova komunikacija v času ustavitve javnega življenja zaenkrat začneja in končuje po telefonu. Čakajo, da bodo vsi člani dvakrat cepljeni in da bodo razmere ugodne za srečevanja. Upajo, da vse to pride s poletjem in lepim vremenom. Kljub omejitvam ostajajo povezani. Povezuje jih dobra družba, skupaj in eden z drugim se dobro počutijo, radi si povedo o tem in onem. Brez druženja ne bi bilo tistih pravih občutkov, pravi Ljuba. V skupino so prihajali z radostnim pričakovanjem, da je vsak slišan, da lahko vsak izrazi svoje mnenje. Povezuje jih pošten, sproščen in odprt odnos in Ljuba je prepričana, da jih bo vezal še dolgo. Da bodo še dolgo delili veselje in energijo.



## Društvo upokojencev Sevnica

### Intervju s Cvetko Biderman, koordinatorko skupin starih ljudi za samopomoč v sevniški občini ob obeležitvi 20-letnice delovanja

☞ **Sonja Bobek Simončič**

📷 **osebni arhiv Cvetke Biderman**

**V**skrbi za kakovost življenja starejših so pod okriljem Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije, že več kot 30 let organizirane skupine za samopomoč starih ljudi. Taki obliki skrbi smo se v Sevnici pridružili leta 2000 in lani praznovali 20 letnico. V zadnjih 16 letnih, odkar se izvajanje dejavnosti natančneje evidentira, so letno povprečno delovale 3 do 4 skupine, v katerih se je srečavalo od 32 do 55 članov, ki so skupaj preživeli skoraj 4 tisoč ur. To obliko povezovanja starih ljudi in prostovoljcev že od vsega začetka vodi koordinatorka Cvetka Biderman, ki je po poklicu upokojena medicinska sestra. Ob obletnici, ki je zaradi epidemije in ukrepov omejevanja širjenja Covid-19 nismo mogli praznovati kot smo načrtovali in tako prispevali tudi pri skrbi in zaščiti starejše in ranljivejšje populacije. Skrb za ohranitev zdravje je bila pomembnejša, zato smo se s svojo dejavnostjo predstavili v lokalnem časopisu tudi z intervjujem s Cvetko. Z njo sem se pogovarjala kot ena izmed voditeljic skupin za samopomoč, del intervjuja pa smo pripravile tudi za revijo Prepletanja.

**Sonja:** *Cvetka, ker sta se najini poti srečali ravno zaradi odločitve po prostovoljni dejavnosti, povezani s skrbjo za starejšo populacijo in sva v tem delovanju kolegici, sva se dogovorili, da te lahko tikam. Že od vsega začetka vodiš in koordiniraš delovanje omenjenih skupin, si tudi ustanovna članica. Kako so organizirane skupine v sevniški občini?*

**Cvetka:** Tako kot po vsej državi, smo tudi mi člani Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije (ZDSGS), ki je tudi naša krovna organizacija, v našem okolju pa delujemo v okviru Društva upokojencev Sevnica. Skupine vodimo voditeljice, ki delamo kot prostovoljke, za materialne stroške in izobraževanje pa dobimo sredstva iz prijave na razpisu Občine Sevnica, od ZDSGS, koristimo pa prostore DU Sevnica in Doma oskrbovancev Impoljca, enota Sevnica.

**Sonja:** *Kako se je začela pot delovanja skupin starih ljudi za samopomoč?*

**Cvetka:** V letu 2000 me je prijateljica Silva, ki je takrat delala v Domu upokojencev Sevnica, nagovorila, da bi skupaj naredili nekaj za boljšo kakovost življenja starejših ljudi. Dobro je poznala razmere in ugotavljala, da je za materialne potrebe poskrbljeno, premalo pa je možnosti za premagovanje njihove osamljenosti in premagovanje socialnih stisk. Iz strokovnih člankov je izvedela za skupine za samopomoč in menila, da bi bile potrebne tudi v Sevnici. Njeno zamisel sem sprejela in skupaj sva se podali na pot priprav za organizacijo skupin. Informacije sva dobivali pri izvajalcih, kjer so skupine že potekale in strokovnih delavcih. Odločili sva se, da bova najprej ustanovili skupino v zunanem okolju. Pri Društvu upokojencev Sevnica sva dobili možnost uporabe prostora za sestajanje. Prve članice sva pridobili z osebnimi povabili, nato pa so se pridružile še druge. Prvo srečanje smo imele 8. 5. 2000 in od takrat dalje še vedno potekajo. Prva skupina se je imenovala Rožmarin. K sodelovanju sva povabili še Darjo in 6. 9. 2000 sta bili v Domu upokojencev ustanovljeni še dve skupini: Tulipan in Vrtnica. Kasneje sta se pridružili še skupini v Domu upokojencev Loka pri Zidanem mostu, ki je delovala do 2006, Torkova skupina in v krajevni skupnosti Šentjanž še skupina Naša srečanja, ki je delovala do 2013. Skupine vodimo voditeljice, ki smo se za to delo tudi strokovno usposobile. Število članov se je od začetnih 4 povzpelo do 55. V vsem tem času delovanja se je spreminjalo tako število skupin, voditeljic in število članov. Trenutno delujejo 3 skupine: Rožmarin, Vrtnica in Lipa, ki skupaj štejejo 32 članov in jih vodimo 4 voditeljice.

**Sonja:** *Vsa leta delujejo skupine obeh vrst: tiste, ki delujejo v okviru domov za starejše, domske skupine ter tiste, ki delujejo izven domov, zunanje skupine. Kakšen je namen delovanja teh skupin in koga povezujejo?*

**Cvetka:** Skupina starih ljudi za samopomoč je skupina naključno zbranih posameznikov, katerih namen je reševati osebno osamljenost starejših ljudi, ki živijo v domovih za starejše in tistih, ki živijo v domačem okolju. V skupnih druženjih lahko



vsak z drugimi deli svoje misli, izkušnje in tudi izve marsikaj zanimivega in koristnega. V skupini vsi skupaj delimo prijeten čas in doživimo mnogo lepega. To je tudi priložnost, da se povežemo s prijatelji, saj se v skupini hitro čuti medsebojna pripadnost. Na srečanjih gojimo medsebojno spoštovanje, zaupanje in dobre odnose. Ostajamo aktivni, ohranjamo zdravje ter socialne stike.

**Sonja:** *Kako potekajo srečanja in kakšne so vsebine?*

**Cvetka:** Naša dejavnost poteka v manjših skupinah do 10 stalnih članov, srečujemo se enkrat tedensko po eno uro in pol. To so tako imenovane redna srečanja, ki potekajo vse leto na isti dan in ob isti uri v istem prostoru. Osnovna dejavnost skupine je voden pogovor. Pogovarjamo se o različnih temah iz našega življenja, o dogodkih okrog nas, o letnih časih. Obujamo spomine na obeleževanju naših običajev in jih v dogovoru tudi ohranjamo. Spomnimo se tudi raznih pregovorov. Obeležimo praznovanja, praznujemo osebne praznike naših članov. Za urjenje naših bistrih misli rešujemo uganke ali različne besedne igre in neznanke. Srečanje zaključimo s petjem, telovadbo, šalami, smehom in dobro voljo. Poleg teh rednih srečanj se vsi člani zunanjih in domske skupine, nekajkrat letno srečujemo tudi na skupnih kulturnih ali družabnih dogodkih ali pa smo organizirali skupni izlet.

**Sonja:** *Cvetka, naj te trenutki, ki te bogatijo, spremljajo še naprej. Hvala za pogovor. Želim, da bi ta oblika skrbi za starejše prispevala k bolj kakovostnem življenju čim večjemu številu ljudi, saj je strokovno vodena in za člane brezplačna. Najpomembnejše pa je to, da bogati tako člane kakor tudi prostovoljce.*

# Stric Pavli Globočnik praznuje 90 let

 Ivan Rus

**P**red devetdesetimi leti se je očetu Francu in mami Francki kar smejalo, kajti rodil se jima je zdrav sin. Očetu se je želja izpolnila, kajti v hiši je bilo že pet hčera. Sedaj ni dvoma, grunt in priimek na kmetiji bo ostal.

Stric Pavli se je razvijal v zvedavega otroka. Kaj hitro je moral začeti pasti ovce. Velike preglavice so mu povzročale, saj je moral pasti v gozdu. Senožeti so bili samo



za spravilo sena. Velikokrat je stric Pavli ušpičil kakšno, da se je večkrat govorilo o tem. Bilo je tako: Misleč, da je v stranišču na štrbunk Franci, sosedov fant, kateri je bil na počitnicah, je vrgel kamen v smrdečo gmoto. Toda na žalost je bil v njem oče. Ta je pričel robantiti, saj je dobil porcijo blata. Franci je bil radoveden, zakaj sosed vpije in je pritekel pred stranišče. Sosed misleč, da je Franci vrgel kamen v smrdečo gmoto, mu je primazal eno okoli ušes. To je bila ena izmed njegovih mnogih vragolij.

Na leto 1943 ima zelo grenak spomin, ko so skrivači iz hoste hodili po kmetijah in jim grozili tudi z smrtjo. Zaradi enega revolverja, ki naj bi bil skrit nekje v stanovanjskem poslopju, so postavili celo družino pred hišo in jih mislili postreliti. Zaradi odločnosti mame Francke se je vse srečno končalo. Dolgo je trajalo, da so si partizani zopet pridobili zaupanje. Koliko hlebov kruha so znosili v hosto in si z tem pridali tudi kamenček v mozaik k osvoboditvi domovine.

11. julij 1944 je stricu Pavliju ostal globoko v srcu, saj je moral kot 13 letni fant prisostvovati pri streljanju dvanajstih talcev pred cerkvijo.

Vojaški rok je služil v Slavoniji kar dvaindvajset mesecev, čeravno je imel doma bolnega očeta. Star komaj 23 let si je poiskal nevesto Francko, katera je bila iz Črne in sta se tudi leta 1954 poročila. Rodili so se mu trije otroci: Majda, Pavli in Nada.

Ker je bila kmetija majhna in ni bilo dovolj denarja za preživetje, sta z sosedom Tonetom nekaj let podirala les v gozdu. Ko pa se mu je ponudila priložnost, se je zaposlil v Tovarni meril. Po 17 letih dela v Tovarni meril se je zaposlil v TIP Otiški Vrh, kjer je delal kot kotlovničar 14 let. Ko je dopolnil 60 let, je odšel v penzijo.

Ker je izreden pevec, je pel pri oktetu Lesna. Pred dvema letoma je dobil priznanje za 68 let prepevanja na koru. Priznanje mu je podelil kar nadškof Alojzij Cvikl.

Zelo rad je v družbi in se udejevuje pri športu za invalide. Kar večkrat dobi kakšen pokal ali pa medaljo. Vključen je tudi v skupino starih ljudi za samopomoč „Vrtnice“ iz Pameč, ki deluje pod okriljem Medgeneracijskega društva Lučka, Koroška.

Moram pa poudariti, da stric Pavli zna zapeti več kot petsto pesmi. Poleg petja tudi rad prebere Prepletanja.

## Na pokopališču

 Ivan Rus

**M**nogi mnogokrat osamljenim, razrvanim ljudem kot zdravilo svetujejo: "Poišči si nekoga, ki vas potrebuje in začnite živeti zanje".

Samo eno leto je Tone užival zaslužno pokojnino, ko mu je po težki bolezni umrla žena. Imel jo je zelo rad, saj mu je rodila tri krepke in zdrave sinove. Vse tri sta spravila h kruhu, zato so odšli od doma,

najstarejši sin je bil ugleden zdravnik, a svoji mami ni mogel pomagati. Lajšal ji je lahko samo bolečine.

Tone je imel svojo hišo z lepim vrtom. Na sončni legi je imel nasajen kivi, njegova senca je poleti, ko je pritiskala peklenska vročina, omogočala, da sta z ženo večkrat pila kavico.

Svet se mu je podrl. Močno se ga je loteval dolgčas. Skoraj vsak dan je zajahal na pokopališče. Čez nekaj časa je ugotovil, da je dovolj žalovanja, poiskati si moram prijateljico, s katero bi se družil, vendar ne z vsako. Večkrat je srečal Marijo na grobu njen-

ega moža. Bila je nekaj let mlajša in zelo lepe postave. Takoj si je mislil pri sebi: "Ta bi bila zame, vem da sem nekaj let starejši, pa nič zato!" Tudi Marijo, kadar ga je zagledala, je oblila neka prijetna toplota. Tone ji je bil všeč. Komaj kje kakšen siv las, lepa njegova brada.

Tako sta se spoznala. Že nekaj časa je zahajala k njemu, mu zlikala kakšno srajco, v tem ni bil najbolj všeč, saj je tudi v njej tlela želja, da bi spoznala poštenega prijatelja.

Tako sta se sestajala in prijateljevala dolgo časa, dokler ni nekega večera ženska kot strela iz jasnega udarila z besedami: "Če se ne boš poročil z menoj, se tudi grel ne boš v moji postelji!" "Tega pa nisem pričakoval." Je rekel in postal ves lesen. "Ti imaš še nedoraslega sina in bi bilo treba malo počakati, da ta sin zraste. Veš, nisem več navajen otrok", je dodal Tone. "To vendar ni nič hudega. Še malo, pa nama bo fant obema v korist. Zaslužil bo in prinašal denar k hiši." "Do takrat je še najmanj pet let. Kdo pa ga bo hranil

in oblačil do tistega časa?" "To naj te ne skrbi. Skrbela sem zanj doslej in bom tudi poslej." Poglej Jožeta, ni poročen, pa ga Francka ne sili v zakon, lahko spi pri njej in imata skupno gospodinjstvo," se je izmotaval Tone. "No potem pa si kar drugo izberi, mene pa si izbij iz glave!" se je Marija odločno branila zase. "Ne bom živela v grehu, tega mi ne dopusti moj ponos. Še mama bi se obrnila v grobu, če bi jaz živela v grehu," je vztrajala Marija. "Le kaj bi čakala, vedno sem čakala." "Takšnih, kot si ti, je tukaj na pokopališču na ducate. Zakaj bi se sekiral zaradi ene, saj lahko dobil dve ali še več? Moja pokojnina ni slaba, rudarji nimamo slabe pokojnine, da bi se vezal, pa mi še na misel ne pade. Ali te je sram pokazati tiso malo nepokrite kože?" Tone, kar ni mogel prenehati moledovati. Mariji so solze zalile oči in pomilovalno je začela: "Pa saj se ni treba poročiti kar sedaj, to lahko opraviva kdaj pozneje. Otrok bo pri kruhu in takrat ni več ovire."

"To pa se sedaj že bolje sliši", je odvrnil Tone zmagoslavno. "Dovolj sva že stara in ni se nama treba ozirati na druge. Kje piše, da ne moreš živeti v skupnem gospodinjstvu, če nisi poročen?" "Bolj varno bi se počutila v zakonu," je potihoma dejala Marija. "Kaj, če se tebi kaj zgodi, saj imaš sladkorno bolezen, prav tako te tudi revma ne pusti pri miru." "Nič ne skrbi, moja ljuba, že vrsto let se izogibam pijači in mastni hrani, hodim vsak dan na dolge sprehode", je Tone odvrnil. "Saj vem, da se paziš in da ne izzivaš usode, da živiš tako, da boš živel sto let," je Marija odgovorila skozi zobe. "Vesel sem, da se bojiš zame in da mi prerokuješ, da bom živel sto let," se je zasmejal Tone.

"Vse skupaj je še malo prezgodaj, naj čas zaceli rane in potem stopiva pred matičarja," jo je tolažil Tone.

Po nekaj letih zakona, ko je Marijin sin dorastel, je Tone obžaloval, da je bil tako sebičen, da je videl samo sebe, bal se je, da bi otrok odvezl Marijine pozornosti.

## Ponovno srečanje Vrtnic v Saloonu na Selah

 Ivan Rus

V časih niti slutimo ne, koliko dobrega lahko na starost storimo. Koliko ljudi bi bilo hvaležnih, če bi to nalogo pravočasno razumeli. "Potrebujejo me." V tem je rešitev, brez utvare. Celo v domu za ostarele te potrebujejo. Še zmeraj je kakšna žena, ki je bolj nebojnjena kot si ti in kako ti bo hvaležna za kozarec vode. Tudi po takšnih domovih je starček, ki ne more sam na sprehod, pa bosta oba, vsak ob svoji palici, z oporo obojih rok, opravila čudoviti sprehod, njemu v razvedrilo, tebi pa v nepopisano veselje.

11. 6. 2021 smo se "Vrtnice", skupina za samopomoč iz Pameč odločili, da pojdemo na Sele, kjer je kar nekaj let domoval duhovnik in pisatelj Ksaver Meško. Izkoristili smo trenutek, ko je Covid nekoliko popustil. V "Salun" smo odšli, da se po dolgem času zopet nekoliko podružimo. Moram priznati, da mi je bilo po naši skupini že kar dolgčas. Že skoraj 10 let se dobivam s to skupino, nekaj jih je žal že pokojnih. Saj ni čudno,



povprečna starost je okoli 82 let. Pavel Globočnik je pred meseci praznoval 90 let. Korona nam je preprečila praznovanje. Pa nič zato, smo se pa zato sedaj malo bolj poveseleli. Zaželeli smo si, da bi se ta nadloga, ki pesti kar celi svet, čimprej umirila in da bi lahko normalno zaživel.

# Moja sladkorna bolezen

➔  
Ivan Rus

📷  
osebni arhiv  
Ivana Rusa

**R**ekel sem si, kako važno je, da starost sprejemem kot važen del svojega življenja in moram iz nje napraviti najbogatejšo in najlepšo obdobje svojega zemeljskega bivanja, kako je važno tudi, da sprejemem bolezen in starostno onemoglost.

Kakor spada starost k življenju, tako spadata vanj tudi bolezen in onemoglost. Bolezen v večji ali manjši meri preiskusi vsak človek, tudi če starosti ne učka. Starostna onemoglost pa je nekaj svojsko našega, s starostjo jo moramo le sprejeti kot nekaj povsem razumljivega.

Pred štiriindvajsetimi leti mi je umrl brat Franci. Bil je star komaj 54 let. Imel je močno sladkorno bolezen. Mene je, po pravici povedano, zgrabila panika: "Ali imam tudi jaz sladkorno bolezen?" Odločil sem se, da pojdem na pregled, da vidim

kakšno je stanje z mojim sladkorjem. Vem, da je sladkorna bolezen dedna, saj jo je imel tudi moj oče in vem, da je tihi ubijalec. V bolnišnici Slovenj Gradec so po testiranju ugotovili, da imam nekoliko povečan krvni sladkor. Zdravnica Metka Epšekova mi je priporočila naj se izogibam alkoholu, sladkarijam, da pričnem s hujšanjem, saj sem bil kar rahlo okrogel, "tehta" sem namreč okoli 105 kg. To je bilo očitno preveč, čisto sem se zapustil in sklenil sem, da se včlanim v planinsko društvo Bricnik – Muta. Z društvom sem prehodil skoraj vso Prekmurje, bil sem na Otoku ljubezni. Na Goričkem sem se srečal z največjim gradom na Slovenskem, saj ima 365 soban, z imenom Grad in do takrat zanj še nisem slišal. Tudi Primorsko sem prehodil po dolgem in počrez – Kraški rob, Glinščico. V Vipavski dolini sem bil pri izviru Hubelj, po Trnovski planoti in na Sinjem vrhu. Edini kraj v Sloveniji na črko e je Erzelj, v bližini Vipave. V občini Šentjur sem obiskal Ječovo, to je kraj, kjer so pri nas prvi sadili krompir. Pa Celjski grad in goro Mrzlico v celjski dolini, Žičko kartuzijo. Bil sem tudi v Paklenici na Hrvaškem in še mnogo drugod. Obhodil sem tudi največjo akumulacijsko jezero za hidroelektrarno Formin.

Doma tudi ne sedim križem rok, sem namreč veliki ljubitelj rož, ki mi krasijo vrt in okenske police. Mojo prvo knjigo "Jesen spomladi" je pokojni predsednik Polžkov, Ivan Pavlič, v Polžkovih novicah objavil zgodnice iz cele knjige.

Ja, kar štiri knjige sem napisal in tudi letos za nagrado dobil Bernekerjevo plaketo. Res sem priden, uravnavam težo tam med 90 in 92 kilogrami. Sladkor pa držim med 7 in 8, seveda s tabletkami dvakrat na dan, zjutraj in zvečer in si enkrat na teden dam injekcijo 1.5mg. Z ženo, če le imava čas, greva na enourno krožno pot po Pamečah. Želim si, da mi ne bi bilo še treba biti na inzulinu, saj me vsak njegov vbod zelo zaboli.

Nekaj čudovitega je tako spoznanje. Sam sebi moram biti odkrit. In če imam res prazne roke, lahko vendar še izprosim, da mi prgišče napolni On, ki je življenje mojega življenja.



## Postali smo si nekaj več

➔  
Zinka in Tea,  
članici skupin  
za samopomoč  
Mravljice in  
Taščice

**V**Medgeneracijskem društvu Mozaik generacij na Polzeli že vrsto let delujejo zunanje skupine za samopomoč, v katerih se prav radi družimo. Pred tem popolne tujke ali le bežne znanke s ceste, smo si kot članice postale blizu. Tako blizu, da se nekatere ne srečujemo več le v eni skupini. Le-te imajo zanimiva imena, nekateri pravijo, da so otročja. Medve sva pri Mravljičah in Taščicah. Kako so imena nastala, je poglavje zase, tudi zabavno. Taščice smo lahko lepe in zanimive ptičke, morda

pa smo tudi kaj drugega. Mravljice brskajo in zbirajo, lahko tudi grizejo. Me ne! Kak mravljinček pa se nam še ni pridružil.

Skupina Taščice je nastala zaradi druženja, potem pa se je iz nje razvilo nekaj več. Postale smo dobre prijateljice in razvile vez, ki nas združuje in povezuje. Zaupanje je vrednota, ki jo vedno negujemo. Posebnost naše skupine je praznovanje rojstnih dni, kar nam vsem veliko pomeni. Pogovorno temo si pripravimo vnaprej ali pa nastane kot posledica našega trenutnega počutja. Vsako naše druženje prinese veliko zabave in nekaj novega. Npr. anekdote o dogodkih, ki so povezani z našo vlogo tašč. »Kaj si ti, TAŠČICA?! Potem samo poješ?!«

V svoji petletni karieri skupine za samopomoč smo Mravljice večkrat menjale naziv, a mimo besede branje nismo mogle. Smo

pač takšne, da brez rednega branja knjig ne zmoremo. In o knjigah se pogovarjamo, komentiramo, vsebine so motivacija za temo pogovora na srečanjih. Počnemo pa še tudi več: obiskujemo muzeje, znamenitosti, družimo se s šolarji, obiskujemo krajevno in medobčinsko knjižnico, telo-

vadimo, vabimo znane osebe, zasledujemo aktualne dogodke, nekatere članice pesnijo, pišemo članke, obiskujemo krajevne prireditve, obeležujemo praznike in dogodke... Kot se reče: »Ni, da ni«. Samo, da je zanimivo in prisrčno.

Virus nas je ustavil, potegniti smo se

morale nazaj, sedaj upamo, da bo vse prejšnje spet oživel. Sicer smo se pogosto slišale, tu in tam bežno videle, ampak skupna kavica, skupne besede, skupni smeh je pa čisto nekaj drugega. In čisto nekaj drugega so skupni družabni prostori, zahvaljujoč naši občini in županu.

MD LUČKA, KOROŠKA, CSD SLOVENJ GRADEC

## Jožetu v slovo

**Irena Prapotnik**

**V**naši skupini SREČA smo imeli simpatična zakonca: Mojco in Jožeta. Bila sta prijeten par in zelo pozorna eden do drugega. Mojca nas je razveseljevala s petjem, smehom in ročnimi deli. Jože pa je tudi rad oblikoval z nami, izrezoval iz lesa figurice za božična darila otrokom dnevnega varstva in se aktivno

vključeval v vse dejavnosti. Ustvarila sta si lepo hiško in vanjo pripeljala dva rejniška otroka in jima nudila vso ljubezen in dobroto. Prej veseli Jože je postajal vedno bolj molčeč in odsoten in Mojca je vedno skrbno in razumevajoče ravnala z njim. Čeprav sprva ni poznala njegove bolezni in ne ravnanja z njim, kako ga pomiri in pripravi do sodelovanja pri oblačenju, hranjenju, itd. A bolezen je napredovala in poleti smo se poslovili od Jožeta, ki smo mu rekli SREČKO. Ohranili ga bomo v lepem spominu.

MD MOZAIK GENERACIJ, POLZELA

## Leto se poslavlja

**Cvetka Mastnak Čulk**

**iz arhiva društva**

**V**ključenim v skupino Z naravo do zdravja je bilo leto, ki se počasi poslavlja, prav tako tudi leto pred njim, malo drugačno. Mnoge je osebno prizadelo. Na srečo v naši skupini ni bilo težav. Nekako nam uspeva v boju z virusom.

Krožek še ostaja. Vedno več nas je. Žal so ukrepi, ki so povezani z epidemijo, prekinili srečanja v živo. Ker smo močna skupina, ki nas povezujejo zdravilne rožice in tiste za dušo, povezujejo nas vsakdanji dogodki, različni recepti in nasveti, smo zdaj povezani prek elektronske pošte.

Veseli smo, da ostajamo kot skupina

trdni. Toda nekaj manjka. Manjkajo veseli nasmehi, stiski rok, prijazni in tudi manj prijazni pogledi, manjkajo osebni stiki.

In odločitev je padla. Za zaključek leta gremo na morje. V mrzlem zimskem jutru smo se zbrali na železniški postaji na Polzeli in se odpeljali z vlakom do Celja in naprej v Koper. Uživali smo v druženju in dobro razpoloženi prispeli na naš cilj v Piran. Ujeli smo krasen sončen dan. Uživali smo v lepotah mesta in bližini morja, nastavljali smo se sončku in fotoaparatom. Ob dobri kavici smo proslavili rojstni dan Danija in Borisa ter zaključili ob dobrem kosilu. Bilo je lepo.

V novem letu si želimo predvsem zdravja, kajti z njim so povezana naša srečanja, naše zadovoljstvo in naša sreča. Vse to želimo tudi drugim in se iskreno zahvaljujemo vsem, ki omogočajo naša srečanja.



# Spoznavanje lepot Slovenije

Marjana Šmajš

**P**o poteku posebnega leta, ki nam je onemogočal fizično druženje, smo v skladu z usmeritvami NIJZS in načrtovanimi aktivnostmi Medgeneracijskega društva Mozaik generacij Polzela, v petek 11. junija 2021, za naše člane in širše organizirali strokovno ekskurzijo.

Zjutraj nas je prijazno sonce pospremlilo na pot proti Krasu, kjer je bila naša prva postaja v Botaničnem vrtu Sežana za kavico in sendvič.

Prijetno okrepljeni smo se podali na ogled vrta, ki nas je očaral z raznolikostjo rastlin. Skrbno urejen vrt je zaščiten kot naravna vrednost državnega pomena, vrtno - arhitekturna dediščina ter naravni in kulturni spomenik lokalnega pomena.

Njegovi začetki segajo že v leto 1848, ko je družina Scaramangà iz Trsta ob svoji vili Mirasasso v Sežani začela urejati vrt po vzoru italijanskih meščanskih vrtov, ki ga je postopoma zasajevala z rastlinami iz različnih koncev sveta. Od začetka leta 2020 pa je v vrtu tudi Interpretacijski center kraške vegetacije, ki na didaktičen in interaktiven način prikazuje značilnosti kraške pokrajine.

S polnimi plučmi svežega zraka smo se odpeljali v Cerje, kjer se na robu kraške planote ponosno dviga 25 m visok Pomnik miru, postavljen v spomin braniteljem slovenske zemlje. Kamniti velikan med zidovi skriva arhaično simboliko, ki nas povezuje s predniki, zaklade zgodovine in umetnosti.

Pot nas je nato vodila na Sveto Goro nad Gorico, ki nas je očarala s svojo kulinariko, kot tudi s številnimi zgodbami iz preteklosti.

Obogateni s čudovitimi prizori goriške pokrajine smo se zadovoljni odpravili proti domu. Spoznali smo novi vidik narave, spoznali smo nove ljudi in ustvarili priložnost za učenje in izmenjavo izkušenj. »Še na mnoga tovrstna druženja z željo, da nam bo zdravje to omogočalo«!

DRUŠTVO ZA RAZVOJ CIVILNIH INICIATIV MOST, ŽALEC

# Dan za spremembe - Objem sodelovanja v osamljenosti

Špela Jovan

**V**seslovenska prostovoljska akcija, ki se je pričela 10. aprila 2021, je nastala z namenom spodbujanja državljanov k aktivnemu odzivu na potrebe svoje skupnosti in ustvarjanju priložnosti, da se čisto vsak lahko preizkusi v vlogi prostovoljke ali prostovoljca. Slovenska filantropija je že dvanajsto leto zapored povezala številne akterje po celi Sloveniji, letos z namenom prostovoljskega prispevka k premagovanju osamljenosti. Akcije so zaradi ukrepov preprečevanja koronavirusa delno potekale preko spleta, v živo pa so organizacije

aktivnosti izvajale vse do konca meseca aprila.

Ozara Slovenija, enota Celje, Društvo Most Žalec, Center za socialno delo Koroška, enota Dravograd smo v sodelovanju s Podjetniškim inkubatorjem Kočevje- Socialna aktivacija »Aktivni za prihodnost« na Kočevskem, Večgeneracijskim centrom Skupaj, Društvo varnega zavetja Kočevje, SKUP Kranj, Šent, enota Kočevje, Centrom za krepitev zdravja Kočevje pripravili spletni dogodek »Objem sodelovanja v osamljenosti«, na katerem smo delili izkušnje s premagovanjem osamljenosti. Udeleženci so predstavili kreativno, strokovno in ustvarjalno delo kot dobro popotnico v premagovanju osamljenosti. Delili smo tudi zgodbe, primere iz prakse, dogodek pa so prostovoljno, strokovno obogatili tudi predstavniki vladnih in nevladnih organizacij.

Osamljenost je problem sodobnega načina življenja. Po raziskavah sodeč je osamljenosti vedno več in se pojavlja v skoraj vseh življenjskih obdobjih. Zaradi epidemije je v zadnjem letu osamljenost postala še dodatno obremenjujoča za marsikoga med nami. Z letošnjim Dnevom za spremembe prostovoljke in prostovoljci stopamo osamljenosti na pot. Imamo moč, četudi v izrednih razmerah, spremeniti en dan v doživetje za spomin. Povezanost, pripadnost in družbena vloga so še kako pomembni za kakovostno bivanje.

Vsako življenjsko obdobje pa je lahko zelo prijetno in zabavno, če ga skrbno načrtujemo in storimo nekaj zase, za svoje počutje in se odpremo navzven.

Kot pravi Trstenjak, je potrebno »najti smisel življenja«.



# Epidemija Koronavirus se nadaljuje v letu 2021

Marina Burjan



Špela Jovan



**D**olgo se premišljevala, kaj naj sploh napišem o tej bolezni. Toliko je bilo že napisano, toliko povedano s strani strokovnjakov, kot tudi nas navadnih ljudi. Pa vendar je ta tema aktualna od jutra do večera.

Morda se vam bodo zdele moje besede malo čudne, vendar sem se jaz osebno pri tej epidemiji razbremenila. Ostala sem bolj doma, imam več časa za sebe, zelo se pazim, več uporabljam telefon, v hiši so prišle na vrsto stvari, katere sem prej samo odlagala.

To mi govori razum, čustva pa kljub temu uberejo svojo pot.

Pogrešam objem mojih dragih, pogrešam druženje prijateljc, prijateljev, stisk roke ob snidenju, nasmešek na mojem obrazu. Vedno je prisoten, samo vidi se ga ne zaradi maske. Sedaj sem bolj pozorna na oči. So vesele, so žalostne?

Žalostne pri tistih, ki so izgubili svoje drage.

Smrt je del življenja, ampak, ko pride, pride vedno prehitro.

Ljudje ki so bili zdravi, so dobili covid, nastale so komplikacije in niso preživeli.

Če so to naši svojci, prijatelji je jeza na to bolezen neizprosna.



Upam, da bomo z odgovornostjo in cepljenjem zavezili virus in zaživel spet staro, novo življenje.

Upam pa tudi, da se bomo iz vsega tega tudi kaj naučili, da bomo bolj spoštovali medsebojne odnose, da bomo strpni do soljudi. Jemljimo jih takšne kot so, saj če nam s svojim razmišljanjem in ravnanjem ne povzročajo škode, če niso vsiljivi, SPOŠTUJMO JIH!

## MREŽA SKUPIN RKS OZ SEŽANA

# Ročna dela so nas povezala

Mira Lenarčič



**V**prelomnih urah dneva, ko se je dan prevešal v noč in je v hiši zagospodaril mir, je mama prinesla v kuhinjo košarico s klobci belih niti.

Drsenje stola in mir, ki je sledil temu dejanju, sta nam otrokom naznanila, da bo mama ta večer iz belih nitk preje skvačkala prtiček, morda ovratnik k modri dekliški obleki, ali pa čipkasto obrobo k platneni rjuhi.

Tudi danes, po tolikih desetletjih, ta spomin marsikatero žensko povezuje z njeno mamo. Še vedno se pred očmi izrisuje podoba mame, ki rahlo upognjena sedi za kuhinjsko mizo, zazrta v roke, ki med prsti stiskajo kvačko in navito belo nit. S spretnimi gibi lovi nitko in z njo ustvarja mrežo, v katero se včasih ujamejo cvetovi vrtnic, zvezde različnih velikosti in celo obrazi angelčkov s podob kdove katerega mojstra risbe.

In v spominu oživi obraz, ki ga ožarja blagi nasmeh veselja, ki prevzame človeka v trenutkih počivanja od nenehnega preverjanja samega sebe in od priložnosti, da lahko ustvari nekaj novega.«

Ti spomini iz otroštva so bili za vaščanke naše vasi pred več kot sedmimi leti vzpodbuda za ustvarjalna druženja s kvačko v roki in prejico v košarici. Rdečo nit našega druženja je v prvih letih predstavljala želja, da se oživi in ohrani ta ročna spretnost, podedovana od naših starih staršev.

Tako iz izročila preteklih rodov v vzdušju ustvarjalne energije in žlahtnih medsebojnih bližin na teh druženjih nastajajo čipkasti prtički, prti in obrobe, ki jih občasno tudi predstavimo na razstavah ročnih del.



# Intervizija po novem

**Marija Petek**

**P**rvo letošnje intervizijsko srečanje smo članice Medgeneracijskega društva Tromostovje imele 16. februarja prek Zooma. Vesele smo bile srečanja, četudi smo se srečale le na ekranih. A izmenjava izkušenj in s tem bogatenje znanj je predvsem za nove članice neprecenljiva obogatitev. Članice dlje delujočih skupin so se na lastno pobudo praktično neprekinjeno srečevale neformalno in v prijateljskih krogih, kakor in kolikor je bilo mogoče – v naravi ali pri kateri od članic. Potem, ko je bilo dovoljeno zbiranje do 10 oseb, so člani in članice že dlje delujočih skupin začeli s srečanja skupin za samopomoč, seveda ob omejitvah. Voditeljice smo vmesni čas izrabile za samoizobraževanje in za iskanje novih oblik delovanja, s katerimi bi v novih okoliščinah izvajale temeljno dejavnost, torej usmerjen pogovor o določeni temi. Lani ustanovljene skupine začenjajo nekoliko bolj plaho. Članice v telefonskih pogovorih izražajo strah pred situacijo in preprosto ostajajo doma. A kot je čutiti iz energije, ki so jo voditeljice izražale na intervizijskem srečanju, bomo takoj ko bo mogoče, nadaljevali, kjer smo končali. Ne le nadaljevali, nadgradili bomo načrtano!



## Z vozičkom v kino

**Mirjana Borčič,**  
članica skupine  
Macesen

**Ž**e od otroštva ja bil film moja ljubezen. Posvetila sem mu tudi svoje pedagoško delo. Ukvarjala sem se predvsem z gledalčevim sprejemanjem filma. Razvijala sem sposobnost sprejemanja novih vsebin in oblik. Film je bil vedno pri mladih zelo priljubljen in zato sem vse svoje pedagoško in filmsko znanje posvetila razvijanju sposobnosti odprtega in kritičnega sprejemanja vsebin. Dojela sem tudi, da je gledanje filma obogateno z gledanjem v skupini v kinodvorani. Gledalci so s svojimi emotivnimi reakcijami dodajali filmu svoje vrednosti, jih izžarevali in s tem potihoma delovali na sogledalce. Če so le-ti bili sposobni se vživljati v vzdušje, ki je

bilo v dvorani, je sprejemanje filma bilo bogatejše.

Zdaj smo postavljeni vsi starejši pred nove izzive. Film gledamo po televiziji in smo prikrajšani za tisto čudovito magičnost kinodvorane. Ko gledam film, vem da gledanje spremljajo govor in šumi v prostoru. Zato so filmska srečanja ob kavi izredno dobra zamisel. Starejši ljudje pridejo ob sredah v Kinodvor. Filmsko predstavo pa obogati pogovor s strokovnjaki po filmu. Mnenja se krešejo, oblikujejo se nova spoznanja in zadovoljstvo raste. To je idealna oblika srečanja s sodobnim filmom.

Ker smo mnogi starejši že na vozičkih, Kinodvor filmskim ljubiteljem ogled filmov omogoča tudi tistim na vozičkih. Sama sem se že na vozičku podala na to pot. Uporabila sem mestni avtobus, ki je prilagojen za invalide. Vse pregrade so premagane.

Ga. Mirjana Borčič je stara 96 let in je članica skupina Macesen, Dom Kolezija. Njeno pripoved je po nareku zapisala: ga. Manica Privošnik.



## MD TROMOSTOVJE LJUBLJANA

Letni zbor Medgeneracijskega društva Tromostovje  
- Želja po srečevanju večja od trenutnih možnosti

**Marija Petek**

Članice in člani društva smo se 30. marca srečali na letni skupščini, preko Zooma. Nova oblika je nekoliko odvrnila nove članice in tiste s slabšo dostopnostjo do tehnike. Kljub temu je skupščina potekala v odprtem in konstruktivnem vzdušju z vpogledom na prehojeno leto in z načrti prihajajočega leta. Člane je razveselil tudi nov status društva kot humanitarne organizacije in nevladne organizacije v javnem interesu na področju socialnega dela.

### 18 SKUPIN, 168 ČLANOV

Predsednica društva Janja Žlogar Piano nas je seznanila z delovanjem osm najstih skupin MD Tromostovje, 16 jih deluje na različnih lokacijah v Ljubljani (od tega so tri domske) ter po ena v Medvodah in v Grosupljem. Lani se je v skupinah srečevalo 168 članov ob vodstvu 24 voditeljev prostovoljcev, ki se jim je pridružilo sedem novo usposobljenih. Zaradi koronakrize so ostale neizvedene: enodnevno medgeneracijsko srečanje, udeležba na delavnici Tujerodne vrste in izdelava papirja iz japonskega dresnika, pa Vadba za krepitev možganov. Predsednica je člane seznanila tudi z aktualnimi spremembami v Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije, z novim vodstvom in drugimi aktualnimi zadevami.



### OBOGATEN STATUS MD TROMOSTOVJE

Tajnica MD Tromostovje, Anja Žitnik, nas je seznanila z novim statusom društva, ki mu je Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti z odločbo podelilo status humanitarne organizacije, s 1. 3. 2021 pa še status nevladne organizacije v javnem interesu na področju socialnega dela. Za ti pridobitvi je bilo vložena obilo prostovoljnega in strokovnega dela. Ministrstvo nas je seznanilo, da društvo izpolnjuje pogoje za donacije iz dohodnine tako za leto 2020 kot za leto 2021.

12. 2. 2021 je društvo z MOL podpisalo Pogodbo o sofinanciranju programa za leto 2021 Socialno varstvo – varovanje zdravja – Ljubljana – zdravo mesto, ki zajema obsežno časovnico prostovoljskih dejavnosti in vključevanja društva v projekte Mesta Ljubljana.

Anja je udeležence seznanila še z usposabljanjem in izobraževanjem za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč. Prijavljenih je osem kandidat, ki bodo usposabljanje pričele v jeseni.

### SMELO KLJUB OMEJITVAM

Načrti za leto 2021 so optimistični. Tako je v načrtu strokovna ekskurzija ter delavnica za voditelje z ustanoviteljema prve skupine v Sloveniji, mag. Tonetom Kladnik in Branko Knific, če bodo razmere dopuščale, v Jamarskem domu na Gorjuši. Tudi enodnevno medgeneracijsko srečanje bo sledilo razmeram, napore vlagamo v organizacijo spomladi. V poletnih mesecih pa upamo na večdnevno druženje na letos že 6. medgeneracijskem taboru v Laškem. Ker je leto Josipa Jurčiča, društvo načrtuje izlet v Muljavo.

Pripravlja se izvedba 14 preventivnih gibalnoplesnih delavnic za člane skupin starih ljudi za samopomoč po avtorskem programu, prilagojenem specifičnim potrebam članov skupin starih ljudi za samopomoč. Prav tako pripravljamo izvedbo interaktivnih delavnic za osnovno uporabo pametnih telefonov za člane skupin starih ljudi za samopomoč in interaktivnih delavnic za boljše spalne navade starejših. Če bodo zdravstvene razmere na ravni države dovoljevale, člane čaka tudi predavanje dr. Nikolaja Lipiča skupaj s Sekcijo seniork pri Gerontološkem društvu Slovenije na temo Pomen socialne vključenosti starejših s pomočjo novih IKT za ohranjanje zdravja in psihosocialnega počutja.

Voditelji iz domov, ki imajo povsem druga izhodišča za izvedbo srečanj skupin v domskem okolju, ki so jih koronaukrepi izjemno zapletli, izražajo bojazen, da izvedba v dosedanjem formatu v domovih ne bo možna. Prepoved prehajanja med oddelki, prepoved udeležbe zunanjih članov in drugi ukrepi namreč zožujejo možnosti srečevanja. Ob okrnjenih možnostih pa opažajo pri obstoječih in novih članih veliko željo po tovrstni obliki srečanj o usmerjenem pogovoru na določeno tematiko. Zato snujejo nove oblike srečanj. Prav tako so voditelji in člani inovativni pri ohranjanju stikov po drugih sprejemljivih poteh.

# PRAKTIČNE INFORMACIJE V ČASU EPIDEMIJE

 Barbara Merše

Čeprav smo vstopili v poletje, še nismo na zeleni veji glede epidemije. Pred vami je nekaj zbranih praktičnih napotkov, kako si pomagati v trenutkih bolezni katerega od članov skupine, svojca ali če sami zbolimo. Mnogi ste že cepljeni, a previdnost ni odveč, tako zaradi imunosti kot novih sevov.

Glavno vprašanje je, kako se čuvati bolezni oz. se ne izpostavljati, po drugi strani pa, če zbolimo, kaj storiti za boljši potek in da ne bi prišlo do težav po prebolevanju. Nova spoznanja so glede vprašanja kdaj spet začeti z gibanjem po bolezni. Vedno je aktualno kaj lahko storimo za svoje zdravje ter kako doseči optimalen učinek ob cepljenju.

Človek je kužen običajno 3 dni prej, redko sicer tudi do 6 dni pred boleznijo. Pozor, če smo bili z njim v stiku brez maske, ko je dovolj že 15 minut, pozorni bodimo na zaprte prostore kot npr. v dvigalu, kjer se ni zračilo, pa smo lahko sami (in npr. nimamo maske), sicer pa je najbolj rizičen čas skupnih obedov in pitja kakšne kavice v zaprtem prostoru in ko snamemo masko. Torej, če smo v zadnjih treh dneh bili v stiku z nekom, ki je zbolel, se umaknimo in bodimo pozorni pri sebi. Po nekaj dneh se gremo lahko testirati na hitri test, omejimo gibanje, pazimo na svoje spanje, da ga je dovolj, ker krepi imunski sistem.

Virus nekaj časa nosimo v sebi in smo kužni deset dni, tudi če smo asimptomatski. Prav tako ob blagih znakih po 10. dneh ni več zaznati virusa. Huje bolni, tisti stari več kot 65 let ali če bolezen traja 14 dni in več, nosijo virus dlje časa. Torej na obisk ne hodimo vsaj deset dni, tudi če ima tisti le izgubo vonja ali okusa (mimogrede nekateri pretirano okušajo ali vonjajo) in spoštujemo karanteno. Čim pa se utrujenost, kašelj, temperatura ali drugi znaki vlečejo, je kužnost bolnika ustrezno podaljšana, posebno pri imunsko oslabljenih. Na obiske torej ni za hiteti

in za kontakt raje izkoristimo telefon ali pišemo po pošti ali prek digitalnih medijev. Za oskrbo težje bolnega svojca in da zaščitimo sebe, imejmo zaščitno opremo kot jo imajo negovalke ali zdravstveno osebje – po možnosti zaščitni plašč, masko, očala ali /in vezir, rokavice, še posebej zaradi bolj nalezivega angleškega seva virusa.

## ČE ZBOLIMO ALI JE NEKDO OD NAŠIH, PA NEKAJ NASVETOV:

- Ležati in počivati je potrebno vseh 10 dni (ali več ob daljši bolezni) in se z ničemer naprezati – napaka je, da po prvih treh dneh, ko npr. temperatura mine, menimo, zdaj smo pa boljši in se lotimo običajnih del. Značilnost te bolezni je namreč, da pokaže svoj obraz šele po 6 -7 dneh, ko je lahko nevarno in gre v poslabšanje. Veliko težjih bolezni bi se dalo preprečiti, če bi spoštovali mirovanje in ne imeli nobenih naporov, zato se držimo počitka vseh 10 dni (velja za asimptomatske in blage poteke). Ne odklanjamo pomoči pri vsakdanjih opravilih, temveč zaprosimo zanjo. Telesu dajmo možnost, da se bori proti enemu infektu, ne ga dodatno obremenjevati z našo aktivnostjo in ga bombardirati z napori.

- Dihalne vaje delajmo večkrat na dan – najlažje delamo sede (to je boljše) ali leže, takoj ko zremo za diagnozo. Roko si damo na trebuh, da začutimo celotna pljuča in večkrat globoko vdahnemo skozi nos in izdahnemo počasi skozi usta, da čutimo kako se širijo vsi kotički pljuč. S tem preprečimo poslabšanje dihanja in fibrozo, ki je velik problem po covidu-19. Hkrati je predihanost v času bolezni dobra za celo telo.

- Pijmo veliko tekočine (pozor bolniki s srčnim popuščanjem) – saj tekočina zagotavlja boljši potek, prav tako povečajmo vnos vitamina C in vitamina D.

- Delajmo vaje z nogami proti morebitnim strdkom (globoki venski trombozi) – ko sedimo z iztegnjenimi nogami ali ležimo, pritegnemo k sebi stopala in pritisnemo s koleno ob podlago. Če to naredimo nekajkrat na dan po 5-8x ponovitev, bomo pomagali »črpalki« v nogah, in zmanjšali možnost tromboz in embolij, ki vemo, da so zaplet bolezni in povzročijo hude izide. Druge vaje so še, da skrcimo koleno in podrsamo s stopalom do iztegnitve noge na podlago (posteljo). Ali da krožimo s stopali. Bolniki, ki so v bolnišnicah, so glede nevarnosti strdkov bolj pregledovani in jih preprečijo, tisti ki prebolevajo doma, imajo sedaj večji rizik za hujše komplikacije in se splača delati preventivno.

- Nujno čimvečkrat obračajmo bolnika, če ga negujemo, ali se sami obračajmo v postelji, če obležimo, saj je to dobro za predihanost pljuč kot proti preleženinam.

- Ne pretiravajmo, ko smo boljši – po bolezni naj traja še vsaj

1 - 2 tedna, da se postopno aktiviramo. S tem preprečimo kasnejše posledice, npr. na srcu.

- Realna nevarnost so vrtoglavice in padci ter poškodbe, ker po covidu-19 izgubimo moč in je pogosta splošna oslabelost, še posebej če se prehitro aktiviramo. Npr. neka starejša gospa je bila le par dni v bolnici in je prišla domov, kjer je videla nepomito posodo in namesto da bi šla počivat in ležati ali sedeti v miru, se je takoj lotila dela. Zaradi vrtoglavice in oslabelosti je padla, si prebila glavo, da so jo morali šivati in je v bolnici ostala več dni, stanje pa se ji je poslabšalo. Zato si uredimo dom tako, da se bomo lahko oprijeli, če bi se nam zvrtele, oz. odstranimo s tal, kjer bi se lahko zapletli.

Vedno pa razmišljajmo pozitivno, bodimo ljubeči do sebe in drugih.

Masko nosimo iz ljubeče pozornosti do sebe in drugih, da ne trosimo virusov naprej, prezračujemo prostore in umivamo si roke.

Nekaj zgornjih navodil že preprečuje kasne posledice covid-19. Težave z dihanjem pri tistih, ki so imeli težjo obliko, lahko še ostanejo, a te ne bodo ogrožale življenja. So zelo neprijetne in omejuje vsakdanje življenje, niso pa življenjsko nevarne. Opomnijo, koliko smo lahko aktivni, saj nas bo težka sapa zaustavila. Pri gibanju gremo vedno le do meje zadihanosti in se ne delamo junake, ker bomo škodili sebi. Telo nam samo pove, koliko zmore in držimo se te meje in postopnosti. Dobra novica z Golnika je, da tisti, ki imajo astmo zmerne oblike, nimajo težje oblike covid-19 od ostalih.

Tudi tisti, ki so blago preboleli covid-19, imajo lahko kasneje težave in posledice. Te so različne, najbolj se trudimo preprečiti težave s srcem, ker so lahko nevarne. Zelo pomembno je počakati s telesno aktivnostjo. Sicer se ponavadi vedno spodbujamo, pojdemo ven in dajmo gibati, tudi narava nas sedaj vleče, a tu je na mestu previdnost. Sem zadnja, ki bi rekla, ne gibati, ker to tako rada počnem, a glede prebolelega covid-19 velja previdnost. Obstaja nevarnost vnetja srčne mišice in motenj ritma, ki so lahko usodne ali pustijo trajno okvaro. Kaj ni lažje počakati in ne tvegati? Zato ne bodimo prehitro aktivni in ne na polno! Tudi če smo imeli le blago bolezen ali bili asimptomatski. To



bi pomenilo, da vsaj deset dni, ko smo v izolaciji zaradi lastnega pozitivnega testa, tudi počivamo: ne delamo na vrtu ali ne gremo na svoje običajne sprehode ali ne delamo kake druge telesne vadbe. Žal je tako, da se virus lahko »skriva« in ne vemo, ali je srce kako okvarjeno, do ultrazvoka pa ne moremo.

Če imamo blago obliko bolezni, času trajanja bolezni (najmanj 3 dni, sicer več) prištejemo še vsaj 7 dni, ko bomo spet lahko začeli migati. A ne takoj na polno, vzemimo si teden ali dva časa, da pridemo do običajne telesne dejavnosti. To so priporočila kardiologov, ki opozarjajo o možnih kasnejših posledicah. Še bolj bomo previdni in bolj postopni, če smo stari več kot 65 let, če imamo visok pritisk ali druge težave s srcem ali žilami, če smo prebolevali dva tedna in več, tudi če ni bilo treba iti v bolnišnico.

Zapomnimo si, da pljuča niso nevarna, so pa neprijetna, težka sapa nas bo sama ustavila. Srce pa ne opozori, ampak hudo stori. Še pri mladih gre lahko v hudo motnjo ritma ali nenadno smrt. Zato naj velja, z gibanjem začnemo po pavzi, vsaj 10 – dnevem razmaku od ugotovitve covid-19, tudi če praktično ni bilo znakov bolezni. In začnemo postopno. Pri hoji do

zmerne zadihanosti, toliko da se lahko še pogovarjamo in da nam ni neprijetno.

Sicer pa se ve, da covid-19 bolje prestanejo tisti, ki so pred tem v dobri telesni kondiciji. To je spodbudno in motivacija, da če smo zdravi, gibanju radi namenimo svoj čas.

Za konec pa še o dobrobiti spanja. Vrsto let, še posebej pa od Nobelove nagrade za medicino l. 2017, se ugotavlja velik pomen spanja za naš imunski sistem, torej odpornost. Spanje dobesedeno koristi za zdravje. V času epidemije lahko neprespanost več noči zapored precej poveča možnost, da ob stiku z virusom zbolimo. Po drugi strani pa so ugotovili, da če en teden pred cepljenjem zelo premalo spimo noč za nočjo, bo lahko naš imunski odziv na cepljenje pol manjši, kar pomeni, da se ne bo dovolj razvila potrebna zaščita. Priporoča se, da med epidemijo skrbimo za dovolj spanja. Ker pa vemo, da imajo mnogi starejši lahko težave s spanjem, bi tudi o tem bilo vredno spregovoriti, kako izboljšati spanje, a to že presega ta prispevek.

Naj nam vsa ta spoznanja pomagajo, da bomo dobro prestajali te nenavadne čase in podpirali drug drugega po svojih močeh.

# Skupine starih ljudi za samopomoč v domu Pod gorco

  
**Karmen Beker**

Človek je usmerjen v sožitje z drugimi. Skozi vsa življenjska obdobja je to ena njegovih temeljnih pravic.

V današnjem času pa je človek vedno bolj osamljen, četudi mogoče ne živi sam. Prav ta osamljenost je v tretjem življenjskem obdobju obremenjujoča, zlasti če se temu pridruži še izguba zakonskega partnerja ali kakšen drug dogodek, ki ima za posledico izgubo za človeka.

Iz tega razloga smo zaposleni v Domu pod gorco sklenili: »Organizirajmo se!« in smo se vključili v Medgeneracijsko društvo za samopomoč Drava, ki deluje v sklopu Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije.

Ustanovili smo domske skupine, katerih dejavnost je usmerjena v krepitev prijateljstva, medsebojne pomoči, prenosa izkušenj, znanj, modrosti in še česa. Srečanja potekajo enkrat tedensko v smislu pogovora ob kavici, prepevanju, odhodom na kakšen izlet, skratka domišljiji in željam dajemo prosto pot.

V domu delujejo skupine:

- Vrtnice (voditeljici Suzana in Maria)
- Čebelice (voditeljica Tatjana)
- Harmonija (vod. Mihaela in Karmen)

Staranje nas vabi, da se začnemo zavedati svetega kroga, ki daje zavetje našemu življenju. V času žetve lahko vse svoje pozabljene trenutke in doživetja zberemo in objamemo kot celoto. In verjemite, čisto vsak človek šteje in vsak trenutek je za nekaj izbran. Ker nas delo s starejšimi



notranje bogati in izpopolnjuje, smo veseli da smo lahko del te celote, del zrelosti in modrosti, ki nam jo starejši dajejo.

Prav tako smo vse naše člane pridružile projektoma »Pazi nase in poskrbi zase« in »Zmigaj se«. Oba projekta temeljita na zdravem slogu življenja, prilagojenega vsakemu posamezniku.

In kar da pridih prave človeške note je to, da to delo opravljamo povsem prostovoljno. Pridejo pa tudi trenutki, ko se člani poslovijo. Res da iz tega sveta, vendar jih ohranjamo v spominih.

Za konec pa: »Niso leta življenja, ki štejejo, ampak dejstvo, koliko življenja je bilo v teh letih.« (Abraham)

## Karantena!

  
**Angela Berk**

V situaciji, v kateri sedaj živimo, se korona virusa bojimo. Če ukrepov se držimo, ga verjetno ukrotimo. V svojih sobah smo ujeti, vseh ki jih imamo radi ne smemo srečati, objeti. Praznike obhajamo po spletu, res čudno je živeti v takem svetu.

Hvaležni smo našemu zdravstvenemu osebju in sestram, ki za nas tako

nesebično skrbijo. V sobe nam prinašajo hrano, kavo, sadje in vse kar je potrebno. Medicinsko osebje je res preobremenjeno, želimo da bi epidemija čim prej minila, tudi zaradi naših otrok, da bi jim vrnili lepo cvetočo mladost.

Živimo v upanju na boljše čase, ko bom ob praznikih spet skupaj vsak s svojimi najdražjimi in ne vsak zase.

Vsem zaposlenim v Domu Danice Vogrinec se za njihovo skrb in njihov trud iskreno zahvaljujemo stanovalci III. nadstropja.

MDS DRAVA, MARIBOR

# MOJE NOVO POSLANSTVO

**Marinka Ferce**

**B**ila so razmišljanja, bila so pričakovanja, bilo je obdobje, ko sem veliko razmišljala o tem, kako bom po upokojitvi preživljala prosti čas, ki bi rada posvetila stvarjem, za katere v času naporne službe ni bilo časa. Nikoli nisem ničesar počela polovično, zato je ta želja, odločitev vedno pristala nekje med čakanjem na pravi trenutek. In je prišel. Ob prijetnem prijateljskem druženju prijateljice Majde in Danija je beseda in pogovor nanesel na njeno delo prostovoljke v skupini. Velikokrat sem Majdo poslušala o prostovoljskem delu in res sem samo poslušala, a tokrat sem tudi spregovorila o želji, ki je tlela v meni, da bi tudi jaz opravljala to poslanstvo. Naletela sem na vabilo, ob katerem sem začutila, da prihaja iz srca, da postanem njena pomočnica, sovoditeljica v skupini Bistriške vrbe. Sedaj sem srečna upokojenka, pripravljena nekaj prostega časa posvetiti našim starejšim članom, ki se odločijo sodelovati v takih skupinah. Spoznala jih bom v času epidemije, v času, za katerega si vsi želimo, da ga ne bi bilo, pa vendarle je. Vsi se bolj ali manj soočamo z različnimi strahovi in ravno to je pravi čas, ko spoznavam, da si ne bom premislila. Mislim si, če bom pomagala in delala iz srca, se nimam česa bati.

Že prvo druženje prostovoljk voditeljic mi je bilo potrditev, da sem med pravimi ljudmi, med ljudmi z velikim srcem in ve-



likimi načrti za delovanje društva. Bilo mi je v veliko zadovoljstvo, zelo lepo sem se počutila ob tako toplem sprejemu.

Z veseljem in mešanimi občutki pa sem čakala prvo srečanje skupine Bistriške vrbe, a strah je bil odveč saj so me zelo lepo sprejeli in čutila sem veliko olajšanje in zmago nad seboj, saj sem se prav odločila. Srečanja potekajo v prijetnem vzdušju, s sproščenimi pogovori o njihovi preteklosti, obujanju spominov in dogodkov, ki so jih preživljali v mladosti. Spomniš se tudi svojih! Posebej sem vesela, saj z voditeljico Majdo lepo sodelujeva, se razumeva. Sem začetnica, a vendar z dobro voljo in upanjem, da pridobim nove izkušnje in življenjske modrosti, za katere ni nikoli prepozno. Vem, da z druženji vsi veliko dajemo, a tudi dobimo, kajti vsak človek potrebuje objem, pogovor, stisk roke in prijazen pogled. Ob tem pa vidimo vesele, zadovoljne obraze, ki so vam hvaležni za trenutke, ki jih preživimo skupaj. Zame je začetek nekaj novega, čeprav v negotovih časih, ki jih bomo z skupno voljo premagali in želim, da se moje poslanstvo nadaljuje.



# IZLET V BELO KRAJINO

➤  
**Marinka Mohar,**  
voditeljica  
skupine  
KROMIRJEV  
CVET

📷  
iz arhiva društva

**T**ik pred ponovno razglasitvijo pandemije, lani v oktobru, smo za prostovoljce Medgeneracijskega društva Z roko v roki Kranj organizirali strokovno ekskurzijo v Belo krajino. Že tradicionalno vsako leto obiščemo DSO ali kako drugo ustanovo, vendar smo se letos zaradi epidemiološke situacije odločili za bolj kulturno obarvano ekskurzijo.

Bil je lep čudovit dan, jesen je žarela v vsej svoji lepoti. Prve prostovoljke so se vkrcale v avtobus že v Tržiču in v Naklem, večina nas pa je vstopila v Kranju.

Pot nas je vodila mimo Ljubljane, Višnje gore, Ivančne gorice, Žužemberka, Soteske, Podturna, Brezovice do Metlike. Gospa prostovoljka Tatjana nam je slikovito opisovala kraje ob naši poti, nas seznanjala z zanimivimi legendami na tem delu Krošnjaške poti. Pripovedovala nam je tudi zanimive zgodbe in prigode o teh krajih in običajih. Pot nam je zelo hitro minila.

V Metliki smo si v hotelu Bela krajina privoščili kavico in se malo osvežili. Obiskali smo umetnostno galerijo Kambič. Belokranjski muzej je leta 2003 s hvaležnostjo prevzel donacijo, žal že pokojnega, prof. dr. Vinka Kambiča in njegove žene, operne primadone Vilme Bukovec. V galeriji so pomembna dela slovenskih likovnih umetnikov in različni kulturni predmeti.

Iz Metlike nas je pot vodila v 6 km oddaljeno Radovico. Sprejel nas je prijazni



tovariš ravnatelj Andrej Bajuk. Popeljal nas je v 3. razred osnovne sole Radovica - v leto 1950. Dobili smo potrebna navodila, nakar je po zvonjenju vstopila tovarišica učiteljica. Stroga dama, nas je s palico v roki opozorila, da je v kotu razreda koruza in tisti, ki ne bodo pridni bodo klečali. Na zabaven način nam je predstavila kulturno in umetniško dediščino Bele krajine. Vsi smo aktivno sodelovali in se neizmerno zabavali, saj so to spomini na naša mlada leta. Po končni šolski uri smo vsi prejeli tudi »izpričevala«. Ocene niso bile najboljše, predvsem iz vedenja ne.

Vsi nasmejani in zadovoljni smo si privoščili v bližnjem kmečkem turizmu okusno domače kosilo. Pred odhodom domov smo degustirali še ponudbo belokranjskih vin.

Pot domov smo zaokrožili preko prevala Vahta in mimo Novega mesta, Ljubljane nazaj v Kranj. Veseli smo, da nam je v tako težkem letu uspelo izpeljati občni zbor, medgeneracijski tabor v Radencih in strokovno ekskurzijo.



MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO MAVRICA, POLJČANE

# Skupina Vitice praznuje 20. obletnico

Meta Javernik

Vitice domujemo v Kovači vasi pri Slovenski Bistrici. Letos praznujemo 20 let odkar smo se prvič sestale. Na prvem srečanju nas je bilo preko trideset, kasneje se je število spreminjalo. Ostalo nas je deset, ki smo vztrajale na tedenskih srečanjih. Druženja so bila polna zanimivosti, petja, raznih obiskov gostov ter izletov. Za popotovanja smo izbirale različna prevozna sredstva, celo kočijo s poskočnim konjem. Ogledale smo si številne gledališke, profesionalne in amaterske, predstave. Tudi s skupino smo rade uprizarjale skeče in nastopale v javnosti. V našem mestu smo bile dobro znane. Družile smo se z mnogimi sorodnimi skupinami, pravo bratstvo smo sklenile s skupino Utrip iz Oplotnice. Z leti se je skupina redčila, na žalost. Leta in starost so zahtevale svoj davek. Čeprav nas je manj, še vedno vztrajamo. Najbolj nas krotoviči ta presneti corona čas, a smo prepričane, da bodo še prišli stari dobri – novi časi.

## DODAJAM ŠE NEKAJ MNENJ NEKATERIH ČLANIC SKUPINE:

**ZALKA:** Nekoč, mislim, da je bilo pred kakimi desetimi let, sem prvič prišla med vas, VITICE. Bile smo zadržane delovne žene, ki smo podpirale vsaj tri vogale svojih domov. V teh letih smo spoznale marsikaj, se bogatile, spoznavale sebe in odkrile tudi kakšen svoj skriti talent. Spoznale smo, da zmoremo marsikaj. Druženje nas bogati. Predvsem to pa nam sedaj manjka.

**FRIDA:** Teško verjamem, da mineva že dvajset let odkar smo se Vitice iz Kovače vasi prvič zbrale. Polne energije in pričakovanj, smo se podale novim dogodivščinam naproti. V vseh teh letih ni manjkalo krasnih doživetij in lepih trenutkov. To nam je pomagalo prebroditi tudi težke čase, ki prizadenejo vsakega izmed nas. Za vsa lepa doživetja pa se moramo zahvaliti naši mentorici Meti. Pa vendar, le s skupnimi močmi lahko spletemo nove nitke naših doživetij.

**MARIJA:** Čas hitro teče in letos mineva dvajset let, odkar smo se prvič zbrale, krajanke Kovače vasi in si nadele ime VITICE. Redno se dobivamo ob sredah. Ta srečanja mi zelo veliko pomenijo. Smejimo se, zabavamo, potepamo, marsikaj smo že videle in se tudi naučile. Skupina je nekoliko okrnjena, nekaj dragih prijateljic smo izgubile in jih zelo pogrešamo. Smo že v letih, malo betežne in tudi dejavne nismo več tako, pa tu in tam kaj pozabimo. A vztrajale bomo, dokler nam bo le zdravje dopuščalo. Zaradi tega čudnega časa smo že dalj časa v osamitvi in komaj čakamo, da bomo spet skupaj. Srčno upam.



# Življenje s Covidom-19

➔  
**Zorica  
Šumberac**

📷  
**arhiv skupine  
Veter**

**N**aša skupina Veter šteje 15 članov. Vsi smo pari, le ena članica je samska. Dobivamo se tedensko, trenutno na koprski Bonifiki, kjer hodimo, tisti bolj pri močeh pa tečejo. Ta oblika srečanj nam, v času omejitev, bolj odgovarja, ker smo na zraku in gibamo, poskrbimo za telesno aktivnost. Po potrebi se ustavimo in se o določenih zadevah pogovorimo. Tako se dogovorimo za kraj naslednjega srečanja.

Enkrat mesečno opravimo tudi planinski pohod po bližnjih hribih. Izberemo Slavnik, Golake, Vremščico, Javornik, Čaven, Kucelj ali pa Socerb, vse odvisno od vremena in trenutne zmogljivosti članov. Stik z naravo nam je vir energije in pozitivne naravnosti. Stremimo k temu, da bi se nas pohoda udeležilo čim več.

Covid-19 je tudi nam spremenil življenje, a se trudimo v največji meri sami poskrbeti za svoje zdravje, našo varnost in varnost tistih okoli nas, upoštevamo pravila NIJZ-ja. Z upoštevanjem vseh varnostnih ukrepov pa negujemo lepe, pristne človeške odnose. Telefoni nam omogočajo, da smo maksimalno povezani, slišimo se kadar kdo potrebuje pomoč, kakšno opravilo ali pač samo, da



si slišimo glas, malo poklepeta in dan se lepše, lažje in hitreje prevesi v noč.

Tik pred izbruhom Covida-19 smo praznovali Ivankin osemdeseti rojstni dan. Ivanka je naša najstarejša članica. V lanskem maju smo, ko je covid že bil že na pohodu, na naši Parencani še Romanu voščili za sedeminsedemdeseti rojstni dan, s torto kot se spodobi in z varnostno razdaljo, po pravilih Covida-19.

V mesecu juliju smo imeli fuži piknik, žal nam je izpadel špargljev piknik. Septembra smo izkoristili bone in za dva dni odšli na Bled. Povzpeli smo se tudi do Blejske kočice na Lipanci. Sedaj se pripravljamo na obiranje oljk v Kavčičevem oljčniku v Hrvatinih. Skratka, trudimo se biti čim več skupaj in aktivni, saj nam srečanja veliko pomenijo.

Lepo je, da se imamo, da ohranjamo spoštovanje in različnost med nami. V bistvu nas razlike le bogatijo in nudijo možnost nabiranja novih izkušenj za nadaljnje druženje in delovanje skupine.

Hvala našima voditeljema Marti in Slavku, ki nas vodita med ovinki in ovirami življenja, starata se in rasteta vzporedno z nami.

Radi se imamo in lepo nam je skupaj.





DRUŠTVO UPOKOJENCEV MURSKA SOBOTA

# Ko so maske še padale ...

**Irena Šrajner**

**osebni arhiv  
Irene Šrajner**

**K**o so maske še padale, je bil nekoč čas veselja in neugnane norčavosti. Hvala bogu, tudi mi smo ga nekaj užili. Težko smo pričakovali pustni torek. Ta dan smo lahko pod maskami obiskali prijatelje, se pustili prepoznati ali pa tudi ne. Do sitedga smo se najedli slastnih krofov, se nasmejali in se zadovoljni vračali domov.

S sovoditeljico Blaženko sva pustne torke zares izkoristile. Že med oblačenjem in prebiranjem kostumov sva se toliko nasmejali, da je bilo kar veselje. Dragoce ni in nepozabni so ti spomini in resnično upam, da se bodo ti časi ponovili. Upam tudi, da bodo končno padle "korona maske" in bomo lahko pričakovali veseli pust, kot je bil nekoč, ko so maske padale ob polnoči.



## »Lajf«... kje si?

Erika Hriberšek

Z mojim desetletnim vnukom že dolgo dolgo nisva bila v »lajfu«. Ko je starejši bratec sledil teoriji in nato svoje pridobljeno znanje ter življenjsko energijo sproščal na bobnih v glasbeni šoli, do katere smo se odpeljali z avtom, sva midva imela uro in pol časa samo za naju. »Lajf« je pomenilo to, da sva šla najprej v trgovino, tam kupila tudi kaj takega, česar se mamica in ati nista razveselila, potem pa sedla na barska stolčka v bifeju in med »poglobljenim« pogovorom po slamici srkala cedevito. Epidemija naju je oropala teh samo najinih trenutkov in zavrgla njihovo dragocenost.

Tudi Upokojeni optimisti že dolgo nismo bili »lajfu«. Tako kot najine z Maticem, bi tudi skupno preživete trenutke naše skupine za samopomoč starih ljudi lahko imenovali s to fonetično zapisano tujko. Enkrat tedensko smo tudi mi šli v »lajf« in si v prostoru Društva upokojencev Murska Sobota, v okviru katerega delujemo, s pogovorom delili tisto, samo naše.

Pa naj si pojem časa razlagamo bodisi fizikalno, filozofsko ali še kako drugače, je dejstvo, da nam je z epidemijo iz naših življenj neponovljivo odplaval marsikaj. Kot tekoča voda, ki se v reki ne more vrniti na mesto, od koder je odtekla. Gotovo bova z vnukom na barskih stolčkih še kdaj srkala cedevito, pa zaradi njegovega odraščanja v najinih pogovorih ne bo več postopnosti. Le preskok k drugačnim, starosti primernim temam. Najine otroško nežne skupne urice so za vedno ukradene.

Prav tako so ukradena druženja Upokojenih optimistov, ki jih več ne bo mogoče vrniti. Še se bomo srečevali in se pogovarjali v nam tako ljubi sobici in ne le po telefonih, pa vendar marsikaj ne bo več enako, kot je bilo prej. Tudi mi bomo po dolgem premoru drugačni, starejši. In takšne bodo tudi teme pogovorov. V sozvočju časa, ki smo ga primorani živeti.

In kot da zlovešča bolezen ne bi bila dovolj, ji pomaga še narava. Hladni dnevi ogrožajo pomladno brstenje in ne obetajo nič dobrega. Je pa vsaj malo drugačnosti ob vsakodnevnih poročanjih o številu

obolelih, zdravljenih, umrlih ali takšnih in drugačnih statističnih podatkih v zvezi z epidemijo, vseeno prinesla velika noč, ki kot največji krščanski praznik simbolizira ljubezen, življenje in upanje.

Na »vüzen«, kot veliko noč imenujemo v Prekmurju, je sonce požlahntilo ta lepi krščanski praznik. Kot da bi želelo poudariti njegovo sporočilnost, predvsem upanje. A, so ga kmalu začeli zagrinjati oblaki ter premagovati vetrovi in mraz. Videti je bilo, da nam poleg virusa tudi vreme ni hotelo privoščiti pravega veselja. Pa vendar so družine sedle k velikonočnim zajtrkom. Katoličani so použili žegnane dobrote, ki simbolizirajo Kristusovo trpljenje, evangeličani pa enake, vendar brez obreda blagoslova. Le skrivnosti vstajenja se ni bilo mogoče veseliti kot nekoč. V soboto niso zagoreli kresovi in nedeljsko jutro je minilo brez pokanja. Virus nas je oropal ohranjanja te nesnovne kulturne dediščine. Vzel nam je tiste simbolne ognje in streljanje s karbidom. Tiste prave ognje veselja, kakršne smo v mojem otroštvu na velikonočno soboto zakurili na domačem travniku in na streljanje s karbidom v nedeljskem jutru, brez razkošne objestnosti, čemur smo v današnjih časih, žal, priča predvsem ob novem letu. Topel spomin na doživljanje »vüzenskih« praznikov me z minevanjem vrača v domačo vas, k očetu, k eno leto mlajšemu sosedovemu Gezeku, predvsem pa k staremu vaškemu kovaču. Velik prijazen možakar je v svoji kovačnici vse dneve z lahkoto vihtel veliko kladivo ter z njim iz razžarjenega železa oblikoval razna orodja in podkve za konje. Tudi za našo radoživo kobilo Zoro, ki jih je pospešeno obrabljala. Z Gezekom sva ga smela opazovati pri delu, ko je s svojo veliko nogo na stopalki poganjal meh, iz koksa delal žerjavico, v njej do rdečega segreval železo, ga oblikovanega »skalil« v vedru vode, nama pa vmes namenil kak hudomušen nasmeh. In ko se je bližal »vüzen«, sva se še bolj pogosto sukala okrog njega, saj je ta prijazen možakar predstavljal edino možnost, da sva prišla do grudice karbida. Dabila sva ga, ampak morala sva si ga zaslužiti. Šele z odraščanjem sem spoznala, kako vzgojno je deloval na naju. Stara sva bila tam okrog dvanajst ali enajst let. Skakati sva morala po leseni stopalki in poganjati meh, čeprav najini drobni telesi nista zalegli za eno njegovo nogo. Ampak, karbid sva si prislužila z delom in na »vüzensko« jutro sva lahko streljala. Manjši prazen »kábanek«, kot pri nas imenujemo posodo za barve ali lake, nama je vedno priskrbel moj oče in na njegovem dnu z žebliem naredil luknjico. Grudico karbida sva v »kábanku« aktivirala kar s slino, ki sva jo izmenično nabirala v ustih, oče je prižgano vžigalico približal luknjici in že je počilo ter pokrov »kábanka« odneslo nekaj metrov daleč.

Takratnih občutkov radosti in veselja ob prazniku zato tudi minevanje in neponovljivost ne moreta izbrisati. Le prestavita jih lahko v današnji, povsem drugačen čas, ko je vzgoja otrok pomembna morda še bolj kot nekoč in ko je na preizkušnji skrb za sočloveka. Samoumevna vzajemnost in medsebojna pomoč iz časov mojega otroštva sta se nekako umaknili iz naših odnosov. Sodoben način življenja naplavlja čedalje več neenakosti in le

tisti, ki premorejo dovolj sočutja, lahko pomagajo pomoči potrebnim. Pa naj bodo to samo lepe spodbudne besede po telefonu, ki si jih namesto pogovorov v živo, že nekaj časa delimo v skupinah za samopomoč starih ljudi, ali delitev dobrin, ki so jo izvedle prostovoljke društva Evangeličanka v Murski Soboti. Ob praznikih so bile ponovno prijazne z mnogimi, ki si razkošja velikonočnih dobrot ne bi mogli privoščiti in izkazale hvaležnost do tistih, ki ob kugi sodobnega časa kljub lastni izpostavljenosti nesebično pomagajo sočloveku. Ko doma spečeš kakšno velikonočno potico več, jo skrbno zaviješ, priložiš v skupne škatle in nato z njimi organizirano razveseliš zaposlene in oskrbovance domov za starejše, osebje v bolnišnici in v zdravstvenih domovih,

matere in otroke v materinskih domovih, brezdomce, reševalce, gasilce in še koga, je to prostovoljstvo z veliko začetnico. Če empatijo prineseš s sabo na svet, ali pa ti jo privzgojijo, deliti ni težko, ampak lepo.

Kakor je lépo tudi praznovanje in delitev dobrot s tistimi, ki jih imamo radi, naj bo to na domači mizi, pri sorodnikih in prijateljih ali pa tudi virtualno, kar je narokovalo čudno obdobje življenja s korona virusom. Marsikdo je praznoval s prijatelji na Facebooku. Z množico objav, izmenjavo želja in lepih misli ob fotografijah dobrot in drugih za »vüzen« nepogrešljivih stvari, z delitvijo spominov na običaje, je lahko tudi tak način praznovanja vsaj za nekaj časa preusmeril misli k lepšim in prijaznejšim življenjskim temam, se vsaj malo odmaknil od soočanja z epidemijo,

od takšnih in drugačnih ukrepov, od preigravanja politikov in njihovega poigravanja z nami, od vseh nečednosti, ki nam jih servirajo ter od nesramnega in nizkotnega besednega obmetavanja različno mislečih.

In kakor koli že preživljamo čas epidemije in na kakršen koli način za sabo puščamo praznične dni, smo Upokojeni optimisti pomirjeni, s sovoditeljem Tonom pa zadovoljna. Kljub minevanju in neponovljivosti časa, naša skupina ostaja povezana. Dobrodošla navodila ZDSGS potrjujejo, da »delava« prav. Pač tako kot nama dopuščajo trenutne razmere. Srečna, da so zaenkrat vse najine »punce« zdrave, čakava in v duhu velike noči upava, da bomo po določenem času zopet lahko šli v »lajf«.

MREŽA SKUPIN V OKVIRU RKS OZ ŠKOFJA LOKA

# Medgeneracijsko sodelovanje

↳ **Bernarda Lukančič**

📷 **arhiv skupine Srečanje**

Leto 2020 je bilo prav posebno, saj smo zaradi izbruha Covid-19 bili primorani upoštevati priporočila za preprečevanje širjenja virusa ter tako varovati sebe in vse okrog nas pred okužbo. Nosili smo zaščitne maske, razkuževanje in umivanje rok so bili le nekateri od navodil, da ostanemo zdravi.

Že vrsto let v našem okolju razvijamo projekt medgeneracijskega sodelovanja z mladimi iz VVZ Žiri, Osnovne šole Žiri. To sodelovanje vključuje element učenja in sodelovanja med starejšimi in najmlajšimi, kar pomeni izmenjavo



izkušenj in spoznanj, medsebojno druženje in pomoč, ne nazadnje se ohranjajo in širijo socialni stiki. Prenašajo se modre izkušnje starejših na mlajše in otroška energija na starejše, vse pa preveva občutek sprejetosti in varnosti. Običajno smo se srečevali v šoli ali VVZ, kjer so svojim gostom pripravili poseben program s pesmicami, plesom, ugankami, skupaj so ustvarjali se igrali in družili.

Takšna srečanja so lani odpadla, zato pa so se malčki na dopoldanskih sprehodih odpravili v naselja v kraju, kjer živi več starejših. Na varni razdalji in ob upoštevanju vseh ukrepov, so zapeli nekaj prazničnih pesmic, zaplesali in izročili novoletno voščilnico. Ustavili so se pri 45 domovih. Obisk mladih pevcev jim je polepšal dan, prinesli so jim nekaj prazničnega pridiha. Vsi skupaj pa so vsem oviram navkljub dokazali, da v življenju največ štejejo tiste majhne velike stvari, narejene s srcem, ki gradijo najbolj trden most med ljudmi.

# Delovanja skupin starih ljudi za samopomoč v sevniški občini

**Sonja Bobek  
Simončič**



Letu, ki je bilo sestavljeno iz dveh številok 20, smo v Sevnici dodali še eno številko 20. Praznovali smo namreč 20 let delovanja skupin starih ljudi za samopomoč. Naše skupine delujejo v okviru Društva upokojencev Sevnica. Predsednica društva Ana Jelančič je ob tej priložnosti povedala, da je tovrstna aktivnost, ki je vezana na starejše občane, zelo dobrodošla kot ena izmed poti, da do društva sežejo povratne informacije tudi takrat, ko se stiska starejših ne opazi na zunaj.

Prva skupina je bila ustanovljena 8. maja 2000. V tem času je delovalo 56 skupin, vodile so jih različne vodje. Silva Podlesnik je bila skupaj s Cvetko Biderman ustanoviteljica skupin. Povedala je, da je na njeno odločitev, da se bo posvetila tej dejavnosti, vplivala narava dela, saj je bila zaposlena v ustanovi, kjer so prebivali starejši ljudje. Na skupino Rožmarin, ki je štela 10 članov in je gostovala v DU Sevnica, ima lepe spomine, ki jih je opisala: »Lepo smo se razumele in ob prijetnem klepetu preživele veliko lepih trenutkov.« Voditeljico iste skupine Majda Sečen, ki je skupino vodila nekaj let kasneje, na delovanje spominja to, da so s članicami govorile »o vsakdanjih skrbih in drobnih radostih, pele ljudske in druge pesmi, telovadile. Pa veliko smo se smejale, predvsem na račun vsake od nas.« Edina članica te skupine, ki deluje še danes, je že od ustanovitve Jelka Mlakar, ki ji druženje pomeni veliko »glede prijateljstva, tem in telovadbe.«

V Sevnici je delovala tudi skupina Tulipan, ki jo je vodila Darja Borin, v času njene odsotnosti pa Marija Jeler. Ta je je povedala, da so »govorili o šegah in običajih, predvsem pa sem jih prosila, da sami govorijo o svojem življenju, saj so tako utrjevali govorne veščine in preganjali demenco. Večkrat je bil na programu humorist Tone Partljič, zato, da smo se smejali njegovim nadvse humorim člankom.«

Edina skupina, ki ni delovala v mestu, je bila skupina v 20 kilometrov oddaljenem kraju Šentjanžu in je delovala 10 let. Vodila jo je domačinka Eva Keber in skrbela za to, da so se člani počutili sprejete, slišane in spoštovane. Na srečanjih so se posvečali raznim pogovornim temam, si podelili svoje življenjske izkušnje in spoznanja. »Skrb za zdravje, telesna in miselna vadba, branje, petje, negovanje domoljublja in tradicije, sproščen klepet ob prihodu, sprehod, negovanje lepih medčloveških odnosov, zanimivo in prijetno sodelovanje s skupinami starejših v naši občini in izven nje – vse to nas je združevalo, navdihovalo in bogatilo.« To jo je veselilo in obenem prispevalo k napredku kraja. Največja nagrada za delo je bilo zadovoljstvo članov.

Trenutno v Sevnici delujejo tri skupine, skupaj štejejo skoraj 30 članov. Dve skupini sta zunanji. Skupino Rožmarin, ki je najstarejša, vodita Martina Lepičnik in Marija Rak, najmlajšo, ki deluje od oktobra 2019 in se imenuje Lipa, pa vodi Sonja Bobek Simončič. Skupina Vrtnica deluje tudi v DU Impoljca, enota Sevnica in jo vodi Cvetka Biderman. Vodja enote DU Impoljca, mag. Nina Mažgon, je izpostavila tudi povezovanje s skupino Rožmarin, s člani katere so tako stanovalci, kakor tudi zaposleni v teh skupnih letih spletli nevidne niti prijateljstva. V imenu vseh iz Doma je izrazila željo, da bi se čim prej lahko spet začeli družiti na način, kot smo to počeli pred epidemijo Covid-19.

V času epidemije, ki je preprečila naša redna srečanja, voditeljice s svojimi člani vzdržujemo stike po telefonu ali pa jim napišemo pisma. Vsi pa si želimo, da se bomo spet čim prej lahko srečevali v živo in, kot je zapisala naša najstarejša članica, da »bo virus bolj pod nadzorom in ukročen.«



MEDGENERACIJSKI TABOR MOST ŽALEC - Fiesa 2021

# Vdihnimo navdih od Korone in osame, z morskim vetrom v laseh

Špela Jovan

iz arhiva društva



Letošnje leto je bilo zaradi koronavirusa tudi za nas posebno, povezano s številnimi omejitvami, zato do zadnjega nismo vedele ali bomo voditeljice skupin starih ljudi za samopomoč sploh pripravile medgeneracijski tabor. Konec aprila, ko so se začele kazati pozitivne spremembe smo se odločile, da pripravimo srečanje, ki verjamemo, da se ga številni veselijo.

Tabor, ki smo ga pripravile v počitniškem domu Mestne občine Slovenj Gradec in Občine Mislinja v Fiesi, kjer smo v preteklosti izpeljali že mnogo srečanj, je potekal od petka, 17. junija 2021, do nedelje, 20. junija 2021. Udeležile so se ga članice skupin starih ljudi za samopomoč, ki so prav tako članice Društva Most Žalec, voditeljice skupin in nekaj otrok. Kar enaindvajset nas je bilo, in sicer starih od 12 do 83 let, kar pomeni, da so bile z nami tri generacije, tako otroci kot »vnuki«, voditeljice skupin kot srednja generacija in članice skupin kot »babice.«

Prvi dan smo začeli s kosilom, ki mu je sledilo popoldansko kopanje, po večerji pa je bil družaben večer in tudi prve vaje za znameniti skupinski ples Jerusalema. Izziv nas je napolnil z energijo, mladostjo in povezanostjo vseh generacij. Najmlajši so se izkazali kot odlični učitelji, odrasli pa kot pridni in vztrajni učenci.

Drugi dan smo začeli z jutranjo telovadbo, ki ji je sledil zajtrk pa klepet ob kavi, nato kopanje, za tiste, ki so to želeli. Ostali so se lahko vključili v delavnico za izdelovanje rož iz žice in nogavic. Zvečer so bile na urniku ponovno vaje za skupinski ples, ki smo ga z veseljem odplesali in naredili ljubiteljski videospot. Pridružila sta se nam glasbena gosta Ana in Jernej, ki sta nam z živo glasbo popestrila večer. Skupaj z njima smo peli in plesali. Zapela in zai-grala na kitaro sta nam tudi najmlajša udeleženca tabora.

Zadnji dan, v nedeljo, smo po zajtrku najprej strnili vtise. Vsi po vrsti so izrazili neizmerno zadovoljstvo in hvaležnost, da so lahko bili prisotni na taboru, vseč jim je bilo druženje, aktivnosti, predvsem pa dobra in pozitivno vzdušje, h kateremu smo prispevali vsi po vrsti. Kot zaključek tabora smo se v Izoli vkrcali še na ladjico, ki nas je popeljala od Izole do Pirana in nazaj. Ni manjkal niti ribji piknik, saj vsi dobro vemo, da tako dobre kot so sarde-lice, ki jih speče kapitan na ladjici, niso nikjer drugje. Za otroke je bilo največje doživetje, ko so lahko iz ladjice skakali v morje, za babice pa je bilo veselje, ko so lahko opazovale otroške radosti.

Zahvala za odlično izvedbo medgeneracijskega tabora gre vsem udeležencem, voditeljicam skupin starih ljudi za samopomoč, članicam skupin in otrokom. Potrebno je poudariti, da je tabor minil brez slabe volje, z veliko pozitivne energije, smeha, veselja, medsebojnega povezovanja, kramljanja. Prav tako so se med nami spletle prijateljske vezi. Vsi so izrazili željo, da se na takšnem tabo-ru še kdaj srečamo.

Izvedba medgeneracijskega tabora pa je povezana tudi s finančnimi sredstvi. Stroške smo pokrili s pomočjo Društva Most, iz našega lastnega prispevka, posebna zahvala tudi donatorjem – Krajevna skupnost Galicija, Krajevna skupnost Griže, Eco marc d.o.o., Energija Rehar d.o.o., Mojca Škorjanc s.p.. Za sladke dobrote pa so poskrbeli pri Peka-rni Brglez, d. o. o., in Luci, d. o. o. Vsem iskrena hvala!

# 6. medgeneracijski tabor Laško 2021: Življenje je kot reka

   
Anja Žitnik

**D**opoldne je prva skupina z vlakom prispela v hotel, druga skupina pa se nam je pridružila kasneje, saj so se pripeljali z osebnimi avtomobili. Po namestitvi sta sledila sprejem v hotelu, kosilo, počitek in kopanje. Po večerji je sledil spoznavni večer, kjer smo se seznanili z osnovnimi informacijami o poteku in namenu medgeneracijskega tabora. Vsak je prejel zapestnico »VSI SMO ENA GENERACIJA«. Najprej smo si ogledali film »Življenje je kot reka«.

Drugi dan po zajtrku smo se dobili na skupni kavici na terasi hotela, kjer smo obnovili spomine na prikazani film, nato je bilo na vrsti druženje in kopanje. Popoldan je bil namenjen kosilu, počitku in kopanju. Organiziran je bil tudi voden ogled mesta. Po večerji smo nadaljevali po programu ter zapeli kar precej domačih pesmi. Deklice so pletle zapestnice.

Od drugega do zadnjega dne se je dan pričel s telovadbo v zdraviliškem parku

pod vodstvom Barbare, udeleženke iz skupine Fircbi.

Tretji dan smo obiskali Aškerčevo domačijo, kjer nam je Aškerčev nečak povedal veliko o pesniku ter nam prebral nekaj njegovih pesmi. Po večerji smo večer namenili pogovoru o obisku Aškerčeve domačije ter odkrivanju Skrivnega prijatelja. Vsak udeleženec je prejel listek z pogovorom.

Četrty dan smo se po zajtrku ponovno dobili na terasi hotela ter ob skupni kavici uživali ob zvokih citer ter prepevanju pesmi. Organiziran je bil tudi voden sprehod po zdraviliškem parku. Po večerji smo se pogovarjali o zelo aktualni temi današnjega časa: Kaj se dogaja z našimi možgani, če se vsak dan pritožujemo?»

Dr. Michael Merzenich, ki ga danes poznamo kot morda najbolj priznanega neuro-znanstvenika in katerega delo temelji na opažanjih Hebba, je dokazal povezavo med našimi mislimi in strukturnimi spremembami v možganih. Med njegovimi dognanji je ta morda najpomembnejša: »Vaše izkušnje, vedenje, razmišljanje, navade, miselni vzorci in načini, kako komunicirate s svetom, so neločljivi od tega, kako se možgani ožičijo. Negativne navade lahko vaše možgane spremenijo na slabše. Pozitivne navade lahko vaše možgane spremenijo na boljše.«) Vir: <https://motiviran.si/nevroplasticnost-mozganov/>.

Otroci so nam predstavili plakat »Življenje je kot reka« ter pokazali svoje spletene zapestnice.



Peti dan smo se po zajtrku dotaknili teme »Hvaležnost« ter kaj vse lahko preprečimo, če se zahvaljujemo. Zvečer smo se pogovarjali o medsebojni pomoči, izpolnili evalvacijske vprašalnike ter se zabavali na terasi Thermana hotela. Zadnji dan je bil namenjen pakiranju, obveznemu sprehodu po parku, plavanju ter sproščanju in prostemu času. Po kosilu smo se skupaj čez zdraviliški park odpravili na vlak ter domov v Ljubljano, kjer smo se poslovili z besedami »SPET SE SREČAMO NASLEDNJE LETO - ŽE NA 7. MEDGENERACIJSKEM TABORU«!

## VTISI UDELEŽENCEV TABORA: O IZBRANI TEMI NA TABORU

**Lea:** Vse izbrane teme so imele rdečo nit iz naslova tabora »Življenje je kot reka«. Začelo se je s predstavitvijo filma, nadaljevali smo z žrebanjem skrivnega prijatelja, saj nas prijateljstva zelo bogatijo skozi življenje. Ugotavljali smo, da se lahko kadarkoli v življenju spremeniš in odpreš, odpustiš in si lahko hvaležen za veliko stvari. Vsak udeleženec je izrazil svoje mnenje in svojo hvaležnost. Zanimivo je, kako si lahko obogaten z izjavo osebe, ne glede na starost. Na taboru smo se naučili o delovanju možganov in naših čustev. Zanimive so znanstvene raziskave glede tega, ki nam potrjujejo, da smo velikokrat sami »krivi« za negativizem in nezadovoljstvo. Pomembno je, da sedaj vemo, da se kljub slabim okoliščinam lahko odločimo za hvaležnost, potrpežljivost in pravilen način razmišljanja. To pa je tudi smisel življenja, ki teče kot žuboreča reka.

## O VODENEM OGLEDU LAŠKEGA

**Gusti:** Gospod Tomaž, vodnik po Laškem od začetka pa skozi čas. Vidi se, da je domačin, z vsem srcem Laščan. Pričaral nam je res dober prikaz preko vseh zgodovinskih obdobj. Dodal je še prav posebne cukrčke, ki jih sicer ne izveš. Vsa pohvala!

**Lea:** Izvedeli smo veliko o zgodovini Pivovarne Laško in zdravilišča. Presenečenje je bil ogled cerkve in zgodbe o Primožu Trubarju, ki je tudi tukaj pustil svoj pečat.

**Marija:** Presenečena sem, da ima mesto Laško tako bogato zgodovino. Celotno tri pivovarne pod raznim lastništvom, različni recepti... Največji doprinos obstoju



Slovenije pa je dal posredno Trubar, ker je preko znanstev dobil denar, da so natiskali prvo čitanko in v povezavi z Bohoričem prišli do prve abecede. Ogledali smo si tudi cerkev, ker je posebna. Nikjer ni takšne dogradnje z zvonikom na sredini.

## O OGLEDU AŠKERČEVE DOMAČIJE NA SENOŽETIH

**Lea:** Po dolgem času smo bili deležni šolskega izobraževanja. Predstavitve Aškerčeve domačije je bila zelo slikovita. Zelo zanimiva je tudi črna kuhinja.

**Magda:** Marsikaj smo pozabili, pa nas je gospod Aškerc spomnil. Bilo je zanimivo.

**Aleksa:** Zanimivo je bilo pripovedovanje gospoda, da je bil Aškerc tako osovražen od takratne »vlade«, ker je bil tako za Slovence in ni hotel maševati v nemščini.

**Avguština:** Ogled Aškerčeve domačije je bila odlična ideja. Bilo je zelo zanimivo poslušati življenjepisa in njegove pesmi. Bila sem zelo zadovoljna. Hvala za lepo doživetje.

## O IGRI SKRIVNI PRIJATELJ, CITRAH OB KAVI ...

**Barbara:** Večer s »skritim prijateljem« je bil zelo zanimiv, zabaven in s čustvi prijaznosti odet. Zlasti so se mi dopadli

nekateri izreki, ki jih bom uporabila v življenju ...

**Albinca:** Obiskala nas je odlična gospa, polna energije, neutrudna. Zaigrala nam je na »citrex«, zraven smo tudi zapeli. To mi je bilo najlepše. Hvala.

**Benjamin:** Užival sem, ko sem šel na bazen in se igral s Panom, spuščal po toboganih in skakal v vodo. Tudi prostega časa smo imeli dovolj. Všeč mi je bilo tudi, ko smo šli k Aškercu. Res hvala za ta zelo lep teden v Laškem, ki ga na srečo še ni konec!

**Beatrice:** Na taboru mi je bilo najbolj všeč, da sem spoznala veliko novih ljudi in se z njimi družila. Tudi na Aškercu je bilo kar fino, sploh ko smo božali živali. Najbolj zabaven je bil bazen, skrivni prijatelj oz. na kratko VES tabor. Komaj čakam prihodnjega!

## O ORGANIZACIJI TABORA

**Vera:** Anja, vsa pohvala! Vse si dobro organizirala, celo vreme si »zrihtala«. Na tem taboru me je posebno všeč prisotnost mladine, ki se je lepo vključila med nas starejše.

**Ksenija:** Organizacija tabora je bila odlična, nikoli nam ni bilo dolgčas in za vse generacije je bila animacija. Super je bilo vodenje po Laškem, pa tudi izlet na Aškerčovo domačijo. Vodiči so bili zanimivi, tudi zabavni. Hvala Anji za vse.

# ZGODBA O LJUDEH IN KLOPEH - PROJEKT AVTORSKO OBLIKOVANIH KLOPI V MESTU MARIBOR Foto zgodba



Vir:

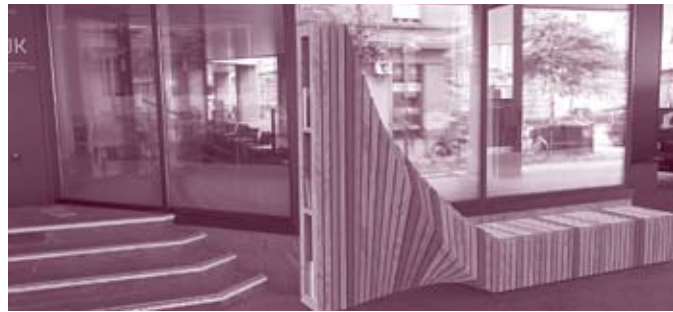
[facebook.com/  
Zgodba o ljudeh  
in klopeh/](https://www.facebook.com/Zgodba-o-ljudih-in-klopeh/)

Projekt Zgodba o klopeh in ljudeh povezuje avtorje, arhitekta, kiparje, oblikovalce, slikarje, unikatnih, presežno oblikovanih klopi, ki so pripravljene podariti Mariboru in ljudem, ki v njem živijo, lastno ustvarjanje.

Projekt in ideja prebujata medčloveško z namenom, da stopimo iz tistega, kar omejuje, vnesemo mestu izgubljeno energijo, dodamo k njegovi podobi in začnemo znova pripovedovati zgodbe o medsebojni povezanosti.

Idejna vodja projekta je Liljana Jarh, ki o unikatnih klopeh pravi: »...presežejo osnovno namembnost, postanejo mesta vsebine, imajo ime in sporočilnost, pripovedujejo zgodbo lokacije, na kateri so postavljene. Nagovarjajo nas s svojo posebnostjo na zavedni in nezavedni ravni in tako uporabna umetnost vstopi v vsakdanji prostor, ga oplemeniti, prihaja k ljudem.»

Prva avtorska klop je bila predstavljena 26. maja 2015 pred čitalnico NUK Univerzitetne knjižnice Maribor, njen avtor je industrijski oblikovalec Nejca Brezovšek. Avtor je podobo klopi povezal z idejo menjalnice knjig Živa veriga Univerzitetne knjižnice Maribor.





# Sprejet predlog Zakona o dolgotrajni oskrbi



**S**lovenija postaja staračoka se družba. Danes je v Sloveniji 19,7 % oseb starejših od 65 let in projekcije napovedujejo, da bo leta 2050 delež te populacije 30 %. Delež starejših od 80 let se bo s 5 % v letu 2016 do leta 2050 povečal na 11,4 %. S staranjem se verjetnost potrebe po dolgotrajni oskrbi povečuje. Vzporedno se povečujejo tako javni kot zasebni izdatki za plačilo pravic in storitev na tem področju.

Dolgotrajna oskrba je eno izmed področij, ki v okviru socialnih politik gospodarsko razvitih držav v zadnjih letih zavzema vse vidnejše mesto. Razlog je predvsem v staranju prebivalstva in v naraščajočem deležu starejše populacije, ki potrebuje pomoč v vsakdanjem življenju. Naša prioriteta je zato priprava sistemskih rešitev na področju dolgotrajne oskrbe, ki vključujejo tudi pripravo predloga Zakona o dolgotrajni oskrbi in obveznem zavarovanju za dolgotrajno oskrbo. Namen systemske ureditve je, da bodo upravičenci s primerljivimi potrebami dostopali do primerljivih pravic, ki bodo v višjem deležu financirane iz javnih sredstev.

Trenutno so največji izzivi na področju dolgotrajne oskrbe v naši državi zlasti razdrobljenost pravic med različnimi predpisi, odsotnost enotne ocenjevalne lestvice, zapleteni administrativni postopki, odsotnost centraliziranega dostopa do informacij, nezadostna razvitost in dostopnost do storitev v skupnosti. Vse to se lahko odraža tudi v dejstvu, da državljani s primerljivimi potrebami ne dostopajo nujno do primerljivih pravic.

Dolgotrajna oskrba opredeljena kot sistem storitev in ukrepov, namenjenih osebam, ki so zaradi bolezni, starostne oslabelosti, poškodb, invalidnosti, pomanjkanja ali izgube intelektualnih sposobnosti dlje časa ali trajno odvisne od pomoči drugih oseb pri opravljanju osnovnih in podpornih dnevnih opravil.

Slovenija je tovrstni zakon pripravljala že od leta 2002, saj nas je na nujnost

učinkovitejše ureditve opozarjala tako strokovna kot laična javnost, navsezadnje pa nas je na potrebo krovnega zakona opozorila epidemija nalezljive bolezni Covid-19. »Naša skupna želja je, da z Zakonom o dolgotrajni oskrbi ustvarimo pogoje, da bo dolgotrajna oskrba dostopna, dosegljiva, kakovostna in varna in da v obdobjih življenja, ko postanemo odvisni od pomoči druge osebe, nihče ne bo ostal prezrt,« je poudaril minister.

Vlada Republike Slovenije je 17. junija sprejela predlog zakona o dolgotrajni oskrbi, s čimer se je odzvala na naraščajočo potrebo po enotni systemski ureditvi področja dolgotrajne oskrbe. Minister za zdravje, Janez Poklukar, je sprejetje predloga pospremil z besedami, da si »vsak od nas zasluži dostojno starost in vsak, ki skrbi za starostnika si zasluži, da bi bil za svoje delo dostojno plačan.«

Predlog zakona med drugim priporoča, da upravičenci sami izbirajo med različnimi pravicami in oblikami storitev, da bodo le-te čim bolj ustrezale njihovim potrebam, uvaja enotno systemsko ureditev in izboljšanje pogojev dela zaposlenih na področju dolgotrajne oskrbe in s tem zmanjšuje tveganje prekarnosti zaposlitev, predlaga sofinanciranje storitev e-oskrbe, dvig višine nadomestila za izpadli dohodek družinskim pomočnikom in možnost 21 dni nadomestne oskrbe s ciljem razbremenitve družinskih članov, ki skrbijo za osebe s težko in najtežjo omejitvijo sposobnosti samooskrbe. Rešitve prinašajo višjo transparentnost porabe javnih virov, izboljšujejo nadzor nad kakovostjo storitev in so oblikovane s ciljem, da bo dolgotrajna oskrba dostopna in dosegljiva vsakomur.

Dolgotrajna oskrba ni namenjena zgolj starejšim, saj potreba po storitvah dolgotrajne oskrbe narašča. Na ministrstvu za zdravje so zapisali, da je niz ukrepov in storitev iz predloga zakona namenjen osebam, ki so zaradi posledic bolezni, starosti, poškodb, invalidnosti in pomanjkanja intelektualnih sposobnosti

v daljšem časovnem obdobju odvisne od pomoči drugih oseb za opravljanje osnovnih dnevnih opravil.

## Predlogi sistemskih ukrepov na področju dolgotrajne oskrbe:

- vzpostavitev enotne vstopne točke z namenom, da se čim bolj centralizirajo informacije s področja zdravstva, socialnega varstva in dolgotrajne oskrbe ter postopki za upravičence naredijo čim preprostejši,
- uvedbe enotne ocene upravičenosti z namenom, da se poenoti način ocenjevanja in da posledično upravičenci s primerljivimi potrebami dostopajo do primerljivih pravic,
- uvedbe novih storitev zato, da bi upravičenci v vseh okoljih – tako na domu kot v instituciji – lahko dostopali do primerljivih storitev in da se zagotovijo tudi storitve za krepitev in ohranjanje samostojnosti ter storitve e-oskrbe,
- vzpostavitev učinkovitega nadzora kakovosti in varnosti storitev,
- višjega deleža sofinanciranja pravic na področju dolgotrajne oskrbe iz javnih sredstev, kar bi pomenilo, da posameznik za potrebne storitve plača manj, načrtovano pa je tudi zmanjšanje finančnih obremenitev za lokalne skupnosti.

Pravice iz zakona o dolgotrajni oskrbi se bodo izvajale v intervalih. Leta 2022 se predvideva izvajanje institucionalnega varstva, leta 2024 pa uveljavitev vseh pripadajočih storitev. Kot enega izmed virov financiranja dolgotrajne oskrbe zakon predvideva novi prispevek, ki pa bo definiran šele v letu 2024. Do takrat bo financiranje izhajalo iz naslova prenesenih sredstev iz obveznega zdravstvenega zavarovanja ter invalidskega in pokojninskega zavarovanja. Manjkajoča sredstva se bodo zagotovila iz državnega proračuna.

### Vir:

<https://www.gov.si/novice/2021-06-18-vlada-sprejela-predlog-zakona-o-dolgotrajni-oskrbi/>  
<https://www.gov.si/podrocja/zdravje/dolgotrajna-oskrba/>

# SVETOVNI DAN PREPREČEVANJA SAMOMORA

**M**ednarodna zveza za preprečevanje samomora (IASP) in Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) sta leta 2002 razglasili 10. september za svetovni dan preprečevanja samomora – dan, ko še bolj aktivno pozivata javnost k preprečevanju samomora po vsem svetu ter ob tem izpostavljata krepitev varovalnih dejavnikov in vzbujanje upanja s ciljem odvrniti čim več ljudi od samomora.

## EN ČLOVEK VSAKIH 40 SEKUND

Po ocenah IASP je kar 5 % svetovnega prebivalstva vsaj enkrat v življenju načrtovalo samomor, vsako leto pa za posledicami samomora umre 800.000 ljudi, oziroma en človek vsakih 40 sekund. Številka na letni ravni presega število umrlih za posledicami umorov in vojn skupaj.

## STANJE V SLOVENIJI

Slovenija glede samomora sodi med nekoliko bolj ogrožene države. V Sloveniji vsako leto zaradi samomora umre okoli 400 ljudi, v letu 2020 369 oseb, od tega 295

moških in 74 žensk. Na srečo pa v Sloveniji že nekaj let opažamo znaten upad števila samomorov. Leta 2020 je samomorilni količnik v Sloveniji (število umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev) znašal 17,57 (27,98 za moške in 7,08 za ženske).

Najnižji količnik samomora smo v Sloveniji imeli v letu 2018, ko je znašal 17,08. Med leti 2010 in 2013 smo beležili rahlo naraščanje števila samomorov, kar je predvsem posledica večjega števila samomorov med moškimi, medtem ko smo od leta 2014 naprej ponovno zabeležili padec števila samomorov. Ta številka pa je tudi precej nižja od tiste iz začetka prejšnjega desetletja, saj je samomorilni količnik upadel s 30 pod 20. Glede večje ogroženosti še vedno izstopajo regije na vzhodu države, medtem ko so regije na zahodu države manj ogrožene.

Velik delež ljudi, ki umrejo zaradi samomora, trpi zaradi duševne bolezni. Zadnje ocene kažejo, da bodo posledice duševnih bolezni v naslednjih dveh desetletjih predstavljale kar 25 % celotnega bremena bolezni v svetu, zaradi česar

postajajo najpomembnejša kategorija obolenj (celo pomembnejša kot rak ali bolezni srca). Prav tako številni ljudje, ki trpijo za duševnimi boleznimi, sploh ne poiščejo ustrezne pomoči. Tudi zaradi stigme, s katero se soočajo posamezniki, ki so poskušali umreti zaradi samomora, in tudi svojci oseb, ki so umrli ali poskušali umreti zaradi samomora.

## SAMOMORILNOST V ČASU PANDEMIJE COVIDA 19

»Upad ali stagnacijo samomorilnega količnika v (prvem) letu pandemije covid-19 v primerjavi s predhodnimi leti lahko poskusimo razložiti z različnimi dejavniki. Okrepile so se aktivnosti ozaveščanja o vplivu pandemije na duševno zdravje in iskanju pomoči, v mnogih državah so sprožili različne oblike ekonomske pomoči, da bi zmanjšali gospodarsko škodo, delo od doma je vsaj za krajši čas lahko zmanjšalo stres, okrepile pa so se lahko tudi nekatere osebne vezi in zavedanje, da »smo vsi na istem«, kar je lahko zmanjšalo občutek stiske, tudi osamljenosti. Že v preteklosti so ugotavljali, da v času vojn in različnih družbenih kriz število samomorov upade, kar so razlagali s tem, da se poveča socialna povezanost, kohezija, v spopadanju s tistim, kar nas ogroža »od zunaj«. Ko se razmere umirijo, pa je drugače. Ker pandemija še vztraja, je eno izmed glavnih vprašanj, kakšni bodo dolgoročni vplivi pandemije na samomorilni količnik saj se bodo novi vali okužb in s tem povezani ukrepi lahko odražali na ekonomski in gospodarski situaciji, to pa posledično na duševnem zdravju prebivalstva. Stanje je zato potrebno budno spremljati in pravočasno ukrepati«, je povedala doc. dr. Saška Roškar z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Izrednega pomena za zmanjšanje števila samomorov je pravočasno prepoznavanje in pomoč ter ozaveščanje in skrb za ranljive pripadnike vseh generacij v populaciji.





## VIRI POMOČI

Prvi vir strokovne pomoči je izbrani osební zdravnik. Po potrebi bo predpisal zdravljenje, napotil k specialistu (kliničnemu psihologu ali psihiatru) ali na druge oblike pomoči.

Klinični psihologi in psihiatri delujejo v okviru zdravstvenih domov, psihiatričnih bolnišnic in kot zasebni izvajalci s koncesijo ali brez nje. Za nosečnice in ženske po porodu je na voljo seznam s kontakti nekaterih izmed teh strokovnjakov, ki se še posebej posvečajo oziroma so naklonjeni tej populaciji.

Kadar je stiska zelo huda in vaš osební zdravnik ni dosegljiv, se lahko obrnete neposredno na:

- dežurnega zdravnika,
- dežurno ambulanto najbližje psihiatrične bolnišnice,
- reševalno službo (112) ali

Za podatke o ustreznih oblikah pomoči ali samo za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na TELEFONE ZA POMOČ V STISKI

• Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).

• Zaupna telefona Samaritan in Sopotnik 116 123 (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.

• TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.

Pomoč je na voljo tudi v kateri izmed svetovalnic v mreži psiholoških svetovalnic.

• Svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Celju, Laškem, Postojni, Murski Soboti, Idriji, Novi Gorici, Slovenj Gradcu, Sevnici, Kopru, Mariboru in Zagorju ob Savi; naročanje na telefonsko številko 031 704 707 vsak delovni dan ali po e-pošti info@posvet.org

• Svetovalnici v Celju in Laškem; naročanje po telefonu 031 778 772 ali e-pošti svetovalnica@nijz.si

### Viri:

<https://www.nijz.s>

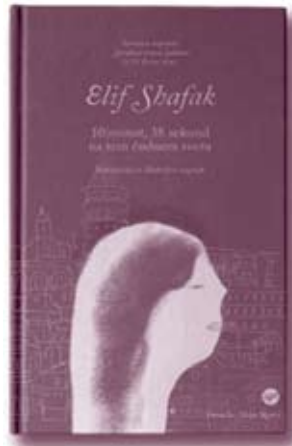
# Knjige, ki jih je treba prebrati

Radojka Hižman

ELIF SHAFAK

**10 minut, 38 sekund  
na tem čudnem svetu**

Založba: SANJE, zbirka SANJE roman,  
2020



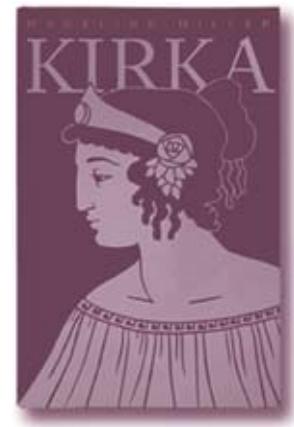
Novi roman turške avtorice je delo brutalne lepote, diš jemajoče nežnosti in neustrašne domišljije. Pred nami odstira osupljiv portret mesta, družbe, majhne skupnosti in ene same duše. Lirično in čarobno, a brezkompromisno ... ljubezensko pismo Istanbulu.

(<https://www.sanje.si/blog/liricno-in-carobno-a-brezkompromisno-ljubezensko-pismo-istanbulu/>)

MADELINE MILLER

**Kirka**

Založba: SANJE, zbirka SANJE roman,  
2020



Izpod peresa Madeline Miller, avtorice mednarodne uspešnice Ahilova pesem, prihaja naslednji vrhunski roman, ki po navdihu Homerjeve Odiseje pripoveduje zgodbo o mitološki čarovnici, ki jo zavržejo njeni lastni sorodniki in zato obrne svoj notranji kompas k svetu ljudi.

(<https://www.sanje.si/blog/sveze-iz-tiska-kirka-sijajen-roman-o-veliki-carovnici-iz-grske-mitologije/>)



## Šale

»Zakaj si tako žalosten? Kaj se je zgodilo?« vpraša Lojze prijatelja Marka. »Oh, moja tašča je umrla!« »Moje iskreno sožalje,« reče Lojze. »Hvala. Veš, mene je govor župnika tako pretresel. Rekel je, da bomo v nebesih spet skupaj.«

• • •

Hčerka vpraša svojo mamo: »Mami, ali se vse pravljice pričnejo z nekoč predavnimi časi?« »Ne hčerka. Tvoj oče jih na primer prične z draga, danes zvečer imam ponovno poslovni sestanek!«

Ne vem, če že veš, ampak ugotovili so, kdo ali kaj je kalorija. Res še ne vedo točno, ali je insekt, mrčes, bakterija ali mogoče celo virus, ampak ta stvar zleze v omaro in skrči vse ženske obleke.

• • •

14 policajev piše test z enim vprašanjem: KATERI JE NAJHITREJŠI AVTO NA SVETU? Prvi napiše Jaguar, drugi plonka od prvega, ker pa slabo vidi, napiše Januar, tretji plonka od drugega in si misli: »Bom malo drugače napisal, da ne bodo vedeli, da sem plonkal« in napiše Februar in tako do trinajstega, ki je napisal December. Za štirinajstega zmanjka mesecev in napiše: srečno novo leto!

# 30 LET SLOVENIJE

Z državnim praznikom, Dan državnosti, obeležujemo spomin na 25. junij 1991, ko je Slovenija formalno postala neodvisna. Na ta dan sta bili sprejeti Deklaracija o neodvisnosti Slovenije in Temeljna ustavna listina o samostojnosti in neodvisnosti Slovenije, sicer slavnostno razglašeni naslednji dan, 26. junija, na Trgu republike v Ljubljani.

## KLJUČNI MEJNIKI SLOVENSKEGA OSAMOSVAJANJA

### Februar 1987

Izšla je 57. številka Nove revije s prvo razčlenitvijo slovenskega nacionalnega programa, ki je predvidel uvedbo

politično pluralističnega demokratičnega sistema, svobodnega socialno tržnega gospodarstva in samostojno slovensko državo.

### 22. januar 1990

Slovenska delegacija je zaradi nesprejetja njenih reformnih predlogov protestno zapustila kongres Zveze komunistov Jugoslavije (ZKJ) v Beogradu. To je v praksi pomenilo razpad ZKJ.

### 8. april 1990

Potekale so prve večstrankarske volitve v Sloveniji, na katerih je zmagala koalicija Demos.

### 23. december 1990

Potekal je plebiscit o osamosvojitvi. Ob več kot 93-odstotni udeležbi je bilo za samostojno in neodvisno Slovenijo oddanih 95 odstotkov glasov. Rezultate so razglasili 26. decembra, ta dan pa je bil nato razglašen za državni praznik, dan samostojnosti in enotnosti.



**25. junij 1991**

Slovenska skupščina je sprejela ustavni zakon za uresničitev Temeljne ustavne listine o samostojnosti in neodvisnosti RS ter Deklaracijo o neodvisnosti. Dan pozneje je Slovenija razglasila samostojnost in neodvisnost. Slovesnost je potekala na Trgu republike v Ljubljani, predsednik Milan Kučan je govor sklenil z besedami: "Nocoj so dovoljene sanje. Jutri je nov dan." 25. junij obeležujemo državni praznik, dan državnosti. Kmalu po razglasitvi se je začela agresija JLA in osamosvojitvena vojna.

**7. julij 1991**

Ob posredovanju Evropske skupnosti je bila sprejeta Brionska deklaracija. Dogovor med SFRJ ter Slovenijo in Hrvaško je med drugim predvideval, da Slovenija in Hrvaška za tri mesece zamrzneta osamosvojitvene projekte. Moratorij se je iztekel 7. oktobra.

**8. oktober 1991**

Slovenija je uvedla lasten denar, slovenski tolar, sprva v obliki vrednostnih bonov.

**25.-26. oktober 1991**

S trajekti, ki so izpluli iz koprskega pristanišča, so se z ozemlja Slovenije umaknili še zadnji vojaki JLA. Zato 25. oktobra praznujemo državni praznik dan suverenosti.

**8. december 1991**

Mednarodna arbitražna komisija o izpolnjevanju pogojev za mednarodno priznanje pod vodstvom Roberta Badinterja je ugotovila, da je SFRJ razpadla.

**23. december 1991**

Skupščina Republike Slovenije je sprejela prvo ustavo samostojne Slovenije. Na ta dan obeležujemo dan ustavnosti.

## PREGOVORI IN REKI O DOMOVINO

Nihče ne ljubi domovine, ker je velika, temveč ker je njegova. (Slovenski pregovor)

Kdor ljubi svojo domovino, spoštuje tudi domovino drugih. (Ljudski pregovor)

Če želite spoznati in vzljubiti svojo domovino, pojdite v tujino. (Ljudski pregovor)

O domovina, ko te je Bog ustvaril, te je blagoslovil z obema rokama in je rekel:



"Tod bodo živeli veseli ljudje". (Ivan Cankar)

Kdor ljubi svojo domovino, jo z enim samim objemom svoje misli obseže vso: ne samo nje, temveč vse, kar je kdaj ljubil in kar bo ljubil kdaj pozneje. Zakaj ljubezen je ena sama in nerazdeljiva: v en kratek utrip srca je stisnjeno vse – Mati, Domovina, Bog. (Ivan Cankar)

Domovina je naša ljuba mati. Bodi mo si med seboj kakor dobri otroci in pomagajmo iz vseh moči k sreči domovine in vsakega prebivalca. (Blaženi škof Anton Martin Slomšek)

Stvar, ki nam draga in ljuba bo, kakor naše svetlo oko, je naša slovenska domovina, naša beseda materna. (Blaženi škof Anton Martin Slomšek)

Politiki prihajajo in odhajajo, domovina ostane. (kardinal msgr. Franc Rode)

Slovenija, moj dom brez mej, ker nosim te s seboj! Kjer rod je moj, kjer sin je tvoj, tam si Slovenija! (Marko Kremžar)

Človek brez domovine je kot zemlja brez semena. (Etiopski pregovor)

Kdor hrepeni po domovini, rad vpraša za pot. (Nemški pregovor)

Bolje je slabo živeti v svoji domovini, kot pa v zadovoljstvu v tujini. (Indijski pregovor)

V tujini je človeku od vsega najljubša domovina. (Arabski pregovor)

**Viri:**

<https://www.sta.si/v-srediscu/slovenija-30let>

<https://www.gov.si/30-let-samostojnosti-slovenije/>

## DOMOVINI

*O vdova tožna, zapuščena,  
ti mati toliko sirot,  
s krvjo, solzami napojena,  
ki bol poznaš le, nič dobrot,  
oj mati vdanega ti sina,  
oj zlata mati — domovina!  
Ti krasna si, krasnejše ni,  
kar jih obseva zarja dneva;  
krepostna si, vsa vredna ti,  
da krona venča te kraljeva.  
A trnov le tvoj venec je,  
in rod tvoj rod — mučenec je;  
sovražni svet te le prezira,  
prezira te in te zatira!  
Kdaj to gorje pač mine ti?  
Kdaj se oko ti ujasni kalno?  
Kdaj slečeš to obleko žalno,  
kdaj sonce zlato sine ti?  
O, da z močjo in srečo, slavo,  
ne s krono trnovo, nebo  
ovilo bi ti sveto glavo —  
kako bi jaz ti pel glasno!  
A ker nikdo ne šteje te,  
ker ves te svet tepta z nogami,  
jaz ljubim tem srčneje te,  
jaz ljubim tem zvesteje te,  
a ljubim te — s solzami!  
Oj mati moja domovina,  
ljubezen moja ti edina,  
ti moja skrb in bolečina,  
Bog čuvaj dobrotljivi te,  
Bog živi te, Bog živi te!*

## ZABAVNE STRANI

### TRENIRAJMO MOŽGANSKE FUNKCIJE

1. Čez 14 let bo Mitja star pol toliko let, kot jih ima sedaj njegov oče, in 9 let mlajši od starosti, ki jo ima zdaj njegova mama.

Trenutno je oče star 34 let.

Koliko je star Mitja in koliko njegova mama?

2.

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

Katera črka je levo od črke, ki je dve mesti pod črko, ki je dve mesti na desno od E?

3.

A	K	J	I
B	L	?	H
C	M	N	G
Č	D	E	F

S katero črko dokončamo ta lik (katera črka nadomesti)?

4. Jantar, diamant, rubin, smaragd, topaz  
Kateri od naštetih kamnov je vsiljivec?

5. Sestavite besedo iz 9 črk, ki vsebuje le te 3 črke.  
B A R

### ALI NA SLIKAH NAJDEŠ TUDI GOSPODARJA OBEH KUŽKOV?



### Šale

»Zakaj pa je tvoj zet tolikokrat v zaporu?«  
»Zaradi prirojene napake.«  
»Kakšne?«  
»Ima predolge prste in prekratke noge.«

Janezek: »Mami mami, cukr mi je padu.«

Mami: »Pejd, pa pojej čokolado.«

Janezek: »Mami noooo, cukr.«

Mami: »Ja, pa pojej to čokolado!«

Po eni uri pride mami v kuhinjo in se dere: »Kdo je stresu sladkor po tleh?«

Janezek: »Ja pa sej sem ti reku, da mi je cukr padu, pa si rekla, da naj pojem čokolado.«

### RAČUN

$$\text{Apple} + \text{Apple} + \text{Apple} = 30$$

$$\text{Apple} + \text{Banana} + \text{Banana} = 18$$

$$\text{Banana} - \text{Coconut} = 2$$

$$\text{Coconut} + \text{Apple} + \text{Banana} = ?$$

$$\begin{aligned} 2 + 10 + 4 &= 16 \\ 4 - 2 &= 2 \\ 10 + 4 + 4 &= 18 \\ 10 + 10 + 10 &= 30 \end{aligned}$$

Račun

5. rabarbara

4. Jantar

3. O

2. N

$$\text{Mama } 14 + 3 + 9 = 26$$

$$\text{Mitja } (34 : 2) - 14 = 3$$

mama 26 let.

1. Mitja je star 3 leta, njegova

Trenirajmo možganske funkcije

REŠITVE

# Ena pesem

Vlado Kreslin

*Eno pesem, rad bi napisal pesem,  
enostavno, prijazno, ki bi bila brez skrbi,  
ki bi ljudi veselila,*

*ki bi še meni dajala moč!*

*Brez šoferjev, ki skozi šipe grozijo,  
brez slepih, ki pametne učijo,  
praznin, ki z naslovnice dol zro,*

*kravat, ki lepo govorijo,  
a taki pesmi je danes težko.*

*Nekaj pa je še takih ljudi,  
ki se jih človek razveseli,  
nekaj pa je še takih ljudi!*

*Verjamem, vem, da mi nekoč bo uspela,  
vem, da me takoj bo zadela,*

*prijazna bo legla v srce,  
in bo ljudi radostila,*

*in bo še sebe potolažila,  
in vsem nam bo dajala moč!*

*Nekaj pa je še takih ljudi,  
ki se jih človek razveseli  
nekaj pa je še takih ljudi!*

