



*ZDSGS
drug z drugim*

*Praznujemo
35 let*

*od ustanovitve prve
skupine starih ljudi
za samopomoč
v Sloveniji.*

Ker lahko
rastejo samo stvari,
ki jim namenjamo pozornost.

Vse je v tvojih rokah!

gb



DRAGE IN SPOŠTOVANE BRALKE,
DRAGI IN SPOŠTOVANI BRALCI!

R. Hižman

Radojka Hižman

Odgovorna urednica



Čeprav je šele september, pa sem prepričana, da si bomo letošnje leto oz. poletje dobro zapomnili, saj je narava pokazala vso svojo moč, sonce nas je grelo do komaj znosnih temperatur, dežja ni bilo; posledično so bili zemlja, gozdovi in tudi številni vodotoki presušeni in izsušeni. Požar, ki je uničeval gozdove na Krasu, je pokazal, da so posledice naravnih ujm in nesreč, dolgoročne in se izražajo še mnoga leta.

Ob dogajanju, ki ga opisujem, se je ponovno pokazala človekova pripravljenost za pomoč tistim, ki jo potrebujejo. Tokrat so nam to pokazali gasilci in drugi prostovoljci, ki so, čeprav so morali zapustiti svoje družine, domove in službe, odhiteli na pomoč in kljub nevarnosti in utrujenosti vztrajali dokler požari niso bili zamejeni, pogašeni.

Bilo jim je mar. Niso zamahnili z roko rekoč: »To se mene ne tiče.« Naredili so, kar so znali in zmogli.

Taki smo ljudje, mar nam je za druge in drugim je mar za nas. Če tako čutimo in razmišljamo, nismo nikoli zares sami in nikoli prepuščeni sami sebi. To zavedanje nas krepi in opogumlja, da bomo tudi v težkih časih zmogli, najprej z lastnimi močmi, nato s pomočjo drugih, pa naj si bodo to domači, sosedi, sorodniki, prijatelji, prostovoljci, strokovnjaki. Vse naštetega pa smo tudi mi sami, vsak od nas je nekomu domač, sosed, sorodnik, prijatelj, prostovoljec in mnogi tudi strokovnjak

na svojem področju dela. Ta sila, da si pomagamo in, da pomagamo drugim, ko je to potrebno, je vselej v nas. Ne zanemarimo je, negujmo jo!

Naš program Skupine starih ljudi za samopomoč obstaja že 35-let. To pa ni kar tako! 35 let znanja, vztrajnosti in poguma mnogih, da se je program vzpostavil, razvijal in obstal. Ravno naše pogovorne skupine za samopomoč dobro ponazarjajo razmerje samopomoč in pomoč drugim. Vsak, ki je poiskal skupino, je najprej pomagal sebi, hotel, potreboval je nekaj zase, družbo, sogovornike, več aktivnosti v vsakdanjem življenju. Kot aktiven član skupine, je to dobil, hkrati pa je s svojo pripravljenostjo, da deli svoje izkušnje, znanje, talente omogočil drugim članom skupine, da dobijo nekaj zase in jim na ta način pomagal pri spreminjanju vsakdana in izboljšanju kakovosti življenja.

Dragi in spoštovani, članice in člani skupin, voditeljice in voditelji, predsednice in predsedniki društev, vsi, ki delujete v društvih, strokovne delavke Zveze, sedanje in nekdanje!

Iskrene čestitke ob tako lepem in visokem jubileju! Brez prispevka vsakega od vas, se program ne bi obdržal toliko let. Vztrajajte tudi v bodoče!

Prisrčno vas pozdravljam in vam želim vse dobro.

št: 62



6

Iz
zveze

Nekaj poudarkov iz vsebinskega poročila ZDSGS 2021

Ob 35-letnici delovanja programa »Skupine starih ljudi za samopomoč«

Spletna aplikacija za beleženje, pregled in analitiko delovanja strokovnih služb in prostovoljcev »SKUPINCA«

Sodelovanje na festivalu nevladnih organizacij

20 let revije Prepletanja

Pričetek usposabljanja novih voditeljev skupin v Ljubljani

17

Strokovne
teme

Osnovne psihološke potrebe treh generacij

19

Medgeneracijski tabori

Medgeneracijski tabor MD Lučka Koroška 2022: Radenci

Medgeneracijski tabor Društva Most Žalec 2022: Napihnimo balončke želja s hvaležnostjo, pogumom in voljo

Medgeneracijski tabor 2022: Terme Ptuj - Rdeča nit: Prazniki

22. Medgeneracijski tabor našega društva v Izoli

36

Iz
društev

Lutkovna predstava Izlet članov skupin MDS Drava v Razkrižje

Srečanje voditeljic skupin starih ljudi za samopomoč

Okrogla miza: soustvarjamo skupnost

Sončnice

Upokojeni optimisti pri Mürskih ribicah

Obletnica, ráštika in jáprak

Pet let delovanja pogovornih skupin starih za samopomoč v okviru RKS OZ Ljutomer

Občni zbor Društva za razvoj civilnih iniciativ Most Žalec

53

Zanimivosti

Jože Plečnik, (1872–1957)

57

Skrb za
zdravje

E-oskrba za varno bivanje doma

Osamljenost je ena glavnih težav sodobnega časa

Izdajatelj: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, PE Maribor, Partizanska cesta 12/1, 2000 Maribor, T: 02 234 75 70. **Uredniški odbor:** Radojka Hižman, Blanka Kositer, Mira Lenarčič, mag. Mateja Prosen. **Glavna in odgovorna urednica:** Radojka Hižman. **Jezikovni pregled:** Martina Slokar. **Fotografijanaovitku:** Radojka Hižman. **Oblikovnazasnovainpostavitev:** 2Rdesign, Robert Resman s.p. **Tisk:** Tiskarna Artelj, Tacen

Rok za oddajo prispevkov za naslednjo številko bo objavljen na www.skupine.si. Pošljite jih na E- naslov: hizman.radojka@gmail.com ali v pisni obliki na naslov: ZDSGS, uredništvo revije Prepletanja, Partizanska c. 12, 2000 Maribor.

ISSN 1580-8076. Projekt sofinancira Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS in FIHO.



Barbara Grintal
Predsednica

Ob 35-letnici delovanja programa Skupine starih ljudi za samopomoč in 30-letnici delovanja ZDSGS

Prva misel ob pisanju mojih besed je namenjena vam, spoštovane prostovoljke, voditeljice skupin in spoštovani prostovoljci, voditelji skupin, zato ker strokovno, zavzeto in z entuziazmom vztrajate pri delu s programom in v zvezi. Pozdravljam tudi vse članice in člane skupin, ki soustvarjate uspešno 35-letno zgodbo delovanja programa Skupine starih ljudi za samopomoč, ki se že 30 let izvaja v okviru zveze.

Prvo srečanje v skupini je mag. Tone Kladnik skupaj s sovoditeljico Roberto Zerbo izvedel 5. marca 1987 v Izoli, 14 dni kasneje sta z drugo skupino pričeli še Branka Knific s sovoditeljico Dragico Rihter. Za dolgoletno izvedbo programa gre posebna zahvala vsem voditeljicam in voditeljem skupin, ki ste znali uspešno krmariti skozi 35-letno obdobje, v katerim so se zgodile različne spremembe. Tudi članice in člani skupin ste pomemben člen uspešne zgodbe, ki ste v programu prepoznali njegovo poslanstvo, da ohranjate vključenost, se povezuje, sodelujete ter zadovoljujete potrebo po človeški bližini, varnosti in sprejetosti. V skupinah lahko pridobite pomemben vir podpore in s tem kakovostnejše preživljanje starosti.

ZDSGS je pravna naslednica Združenja za socialno gerontologijo in gerontagogiko Slovenije, ki je bilo ustanovljeno 23. junija 1992. 30-letno delovanje zveze temelji na uspešnem

delovanju medgeneracijskih in drugih društev, ki tvorijo zvezo, in sicer za skupen cilj, to je ustvariti pogoje in možnosti za kakovostno življenje starejših ljudi. Pri tem pomemben del predstavlja strokovna služba zveze, ki skrbi za nemoten potek in strokovno podporo izvajanja programa ter zveze same, za izvedbo usposabljanj, izobraževanj, supervizij in intervizij, s čimer je zaslužna za dolgoletno uspešno delovanje zveze kot krovne organizacije.

Izvajanje programa in delovanje zveze tvorno prispevata h kakovostni dolgoživi družbi, ki je odgovorna do starosti ter vključujoča in spoštljiva do starejših ljudi. Tako lahko dosežemo vključujočo družbo, ki bo temeljila na konceptu »družbe po meri človeka«, v kateri bo v središču posameznik s svojimi potrebami, interesi in potenciali. Takšna družba deluje skladno z načeli socialne pravičnosti posameznikov in skupin, ne glede na starost, spol, zmožnost, socialno-ekonomski položaj ali drugo značilnost. Vključujoča družba zagotavlja tudi ravnovesje v medgeneracijskem sobivanju, vzpostavitev pripadnosti družbi ter možnost participacije vsakega posameznika. In le takšna družba je sprejemljiva, na nas pa je, da jo soustvarjamo.

Nekaj poudarkov iz vsebinskega poročila ZDSGS 2021

➔
Strokovna služba <https://www.slovenska-biografija.si/>

ZDSGS je humanitarna, nevladna organizacija, ki deluje v javnem interesu na področju socialnega varstva. V letu 2021 se je skozi izvajanje programa Skupine starih ljudi za samopomoč v nacionalni in lokalnih mrežah povezovalo 19 medgeneracijskih društev in 23 drugih organizacij. Vključenih je bilo 3967 uporabnic in uporabnikov (84,6% Ž, 15,4% M), povprečno 5,3 ur/mesec. 439 skupin (239 Z, 211 D) je vodilo 732 prostovoljk/prostovoljcev (94,3% Ž, 5,7% M), ki je opravilo 72.816 prostovoljskih ur.

I. PROGRAM SKUPINE STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ V NACIONALNI IN LOKALNIH MREŽAH

Program je nacionalnega pomena na področju socialnega varstva in deluje že 35 let. Namenjen je osebam starim nad 65 let, ki so socialno izključene in potrebujejo podporo in pomoč pri vključevanju ali pri ohranjanju socialne mreže. Okrog 12,9 % vključenih so tudi mlajše osebe, ki so delovno nezmožne iz različnih razlogov. Namen programa je ohranjanje ali ustvarjanje socialne mreže, ki starostnikom zagotavlja vključenost in sprejetost, kar potrebuje vsak človek. Izvaja se neposredno v lokalnih okoljih, v bližini njihovega bivališča. Povratne informacije uporabnikov, prostovoljcev in različne raziskave kažejo, da je potreben, koristen in učinkovit. Izvaja se skozi celo leto po vsej Sloveniji. Delo v skupini temelji na principih samopomoči in se izvaja v skladu strokovnimi izhodišči ZDSGS (Pravilnik o izvajanju programa Skupine starih ljudi za samopomoč). Vsi izvajalci programa so zavezani k spoštovanju Kodeksa etičnih načel v socialnem varstvu, Etičnih načel ZDSGS in Etičnega kodeksa organiziranega prostovoljstva.

POSEBNOSTI DELOVANJA PROGRAMA V LETU 2021:

Izvajanje programov in aktivnosti je tudi v l. 2021 zaznamovala epidemija koronavirusa, več mesecev je bilo prepovedano zbiranje ter druženje. To je seveda vplivalo tudi na naš Program, ki temelji na vsakoteden-

skih srečanjih skupin po različnih krajih Slovenije. Iz letnih poročil, ki so jih posredovali člani ZDSGS je razvidno, da so se vsi zelo trudili, da je Program še naprej izpolnjeval svoje poslanstvo: »...ustvarjanje varnega okolja v pogovornih skupinah z namenom medsebojne podpore, razumevanja, ohranjanja dobrega počutja in krepitev zdravlja ter izmenjave koristnih informacij in izkušenj.« Voditeljice in voditelji skupin so vložili več časa, saj je bilo več individualnega dela. Iskrena hvala vsem!

Iz povratnih informacij je razvidno:

- druženje v skupinah je bilo prilagojeno sprejetim ukrepom Vlade RS ter NIJZ za preprečevanje širjenja okužbe s koronavirusom;
- ko je bilo druženje dovoljeno, so srečanja potekala v večjih prostorih ali na prostem, nekatera tudi na domačih naslovih članov in voditeljev;
- srečanja so bila večinoma tudi v poletnih mesecih;
- povezovanje se je ohranjalo s pomočjo telefona, SMS, FB, aplikacije Viber in Zoom, pisanja pisem...;
- pomoč pri dostavi hrane, zdravil, nabavi mobi kartic, naročanju preko interneta, zaščitne opreme...;
- prevoz do zdravnika, trgovine, pošte, pomoč pri ohranjanju stikov z bližnjimi s pomočjo video povezav;
- spodbujanje medsebojnih stikov med članicami;
- obiskovanje članov na domu, sprehodi (z maskami), tudi telovadba;
- seznanjanje članov z možnimi oblikami pomoči v lokalni skupnosti, pomoč z informacijami, obrazci za prehajanje občin;
- spodbujanje članov skupin za literarno ustvarjanje, objava prispevkov;
- nekaj skupin se je sestajalo s pomočjo aplikacije Zoom, ena skupina je ustvarila skupino na družbenem omrežju in se tako povezovala.

II. USPOSABLJANJE IN IZOBRAŽEVANJE PROSTVOLJCEV ZA VODENJE SKUPIN

Program poteka v obdobju od 10 do 12 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 letu 2021 je na izvajanje tega programa vplivala epidemija, saj je bilo nemogoče organizirati nova usposabljanja. Potekali in zaključili sta se le usposabljanja za prostovoljce iz Savinjske regije (Polzela) in Podravske regije (Maribor). Način izvajanja usposabljanja 21 prostovoljcev se je prilagajal epidemiološkim razmeram v državi in sprejetim ukrepom Vlade RS ter pristojnih institucij z namenom preprečevanja širitve okužbe z novim koronavirusom. Zato se je sedem srečanj odvijalo s pomočjo uporabe digitalnih orodij (aplikacija ZOOM), kar se je izkazalo kot (začasno) uporabno nadomestilo za

srečanja v živo, 13 srečanj pa je potekalo v živo. Veliko več je bilo tudi individualnega dela oz. pogovorov z udeleženkami s strani nosilk usposabljanja. Načrtovano usposabljanje v Ljubljani je bilo zaradi objektivnih in subjektivnih okoliščin predstavljeno v leto 2022.

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 znanjih oz. poglobitev že obstoječih za kvalitetno prostovoljsko delo. Dvodnevni seminar predstavlja zelo pomembno obliko permanentnega izobraževanja in podpore prostovoljcem, ki ga ZDSGS organizira že pod leta 2013 ter ga izvede na dveh različnih lokacijah. Dvodnevno usposabljanje v l. 2021 je potekalo 30. 9. in 1. 10. v Laškem ter 8. in 9.10. v Portorožu, pod naslovom »Ko bomo enkrat stari in sivi«. 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.

Vsebina: »Staranje telesa, uma in družbe: kaj izgubimo in kaj pridobimo« (dr. Zvezdan Pirtošek), »Čez težave in negotovosti, s pogumom smeha. Notranja moč zavesti« (Vida Žabot), »Telesno in duševno sproščanje kot pomembni komponenti zdravega življenjskega sloga« (Olivera Purnima Djordjević, Vesna Rauter), »Glasno branje z refleksijok«.

IV. 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. V letu 2021 sta bili

načrtovani dve izobraževalni srečanja, vendar je uspelo izvesti le eno. Prvo usposabljanje je potekalo 20. maja, udeležilo se ga je 17 prostovoljcev. Drugo, ki je bilo načrtovano za 18. november, se je moralo odpovedati zaradi sprejetih ukrepov Vlade za preprečevanje širjenja okužbe s koronavirusom. Vsebina: izostritev vloge voditeljev skupin starih ljudi za samopomoč v luči nepredvidljive prihodnosti - II. del, Predstavitev projekta Glasno branje z refleksijo. Izvajalca sta bila Toni Vrana (Center Spirala - Center samomobilnosti) ter Tanja Volmajer.

V. 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. V letu 2021 je bilo izvedenih šest večdnevni taborov, ki so trajali od tri do šest dni. V povprečju je bilo na taboru 37 udeleženk/ev. Člani ZDSGS so izvedli tri enodnevna medgeneracijska srečanja, ki so bila izpeljana z enako metodologijo in cilji kot tabor. Srečanj se je udeležilo 180 predstavnic in predstavnikov treh generacij.

Vodilne misli (rdeča nit) taborov so bile naslednje: Naše vode, Čar vode, Osrečujoči medgeneracijski odnosi so hrana za dušo in telo, Sreča v različnih obdobjih življenja, Življenje je kot reka, Vdihnimo navdih od korone in osame z morskim vetrom v laseh, Carpe Diem, Glasba nekoč in danes, Družiti se in biti skupaj srečen.

VI. SPLETNA APLIKACIJO ZA BELEŽENJE, PREGLED IN ANALITIKO DELOVANJA STROKOVNIH SLUŽB IN PROSTOVOLJCEV

Ministrstvo za javno upravo je sredi leta 2021 objavilo »Javni razpis za digitalno preobrazbo nevladnih in prostovoljskih organizacij ter povečanje vključenosti njihovih uporabnikov v informacijsko družbo 2021-2023«. ZDSGS se je prijavila in bila uspešna. Projekt bo trajal 15 mesecev. Cilj je, da se v našo organizacijo vpelje spletno aplikacijo za beleženje, pregled in analitiko delovanja strokovnih služb in prostovoljcev. V primerjavi s sedanjim načinom bo prostovoljcem beleženje podatkov vzelo samo nekaj minut. Poenostavili bomo tudi delovanje strokovne službe, s pomočjo digitalizacije nekaterih delovnih procesov oz. nalog.

VII. AKTIVNA PRIPRAVA NA STAROST - AKTIVACIJA STAREJŠIH BREZPOSELNIH, OSEB STAREJŠIH OD 55 LET IN DRUGIH RANLJIVIH SKUPIN

Program je v letu 2021 vključeval predstavitev pomena branja na glas z refleksijo ter ohranjanja kognitivnih sposobnosti in telesne aktivnosti v vsakodnevnem življenju. Iz strokovne literature lahko razberemo, da so zgodnji znaki demence, poleg motnje spomina, tudi težave z govorom in težave pri branju. Posamezniki lahko veliko pripomorejo h odmiku tovrstnih težav tudi s kognitivno in telesno aktivnostjo, predvsem je pomembno, da počnejo in se učijo nekaj, kar je za njih novo. Realizirano je bilo: priprava in izdaja brošure, dve predavanji za širšo javnost (31. 8. in 7. 9., 37 udeležencev), šest izkustvenih delavnic (22. 6., 30. 6., 29. 9., 13.10., 29.10. in 3.11., 65 udeležencev) ter kontinuirana srečanja skupin z implementacijo aktivnosti glasnega branja z refleksijo in gibanja za celovito aktivacijo.

VIII. PROJEKT 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 bil prenos znanj, primerov dobrih praks dela in krepitev kompetenc z organizacijami, ki delujejo na področju dela za stare ljudi. Zaradi pandemije načrtovana mobilnost v Makedonijo ni bila izvedena (gostujoča organizacija Humanost), v l. 2021 se je oddalo zaključno poročilo.

IX. VERIFIKACIJA PROGRAMA (OBNOVITEV)

Leta 2015 je bila s strani Socialne zbornice Slovenije podeljena verifikacijska listina, ki potrjuje, da je socialnovarstveni program »Skupine starih ljudi za samopomoč v nacionalni in lokalni mrežah« verificiran kot javni socialno varstveni program. Verifikacija bi pretekla februarja 2022, vlogo za obnovo pa je bilo potrebno vložiti vsaj pol leta prej. Vlogo in vse potrebne (številne) priloge je strokovna služba oddala v začetku junija. Dne 14.10. je potekal še obisk verifikatorjev, ki so si ogledali razno dokumentacijo v postopku verifikacije ter prejeli vse potreben podatke in pojasnila. V začetku decembra je ZDSGS s strani SZS prejela Potrdilo o strokovni verifikaciji programa, listina pa bo izročena na dnevih SZS v l. 2022.

OBELEŽITEV 35-LETNICE PROGRAMA

☛
**Jasmina Vrečko,
Martina Slokar,
strokovna
služna ZDSGS**

V tem letu obeležujemo 35 let od ustanovitve prve skupine starih ljudi za samopomoč v Sloveniji. Skupina z imenom Lipa je bila ustanovljena 5. marca 1987 v Domu upokojencev Izola, voditelja mag. Tone Kladnik in Roberta Zerbo.

NEKAJ POMEMBNEJŠIH POUDARKOV IZ ZGODOVINE PROGRAMA

Tone Kladnik in Branka Knific se strokovno usposabljata za skupinsko delo v didaktični skupini Društva terapevtov za alkoholizem Slovenije. Poleg dela na področju socialne alkoholizacije in rejništva izbereta tudi področje skupinskega dela s starostniki

5. 03. 1987 - Ustanovljena je prva skupina starih ljudi za samopomoč Lipa, v Domu upokojencev Izola. Voditelja: Tone Kladnik in Roberta Zerbo.

19. 03. 1987 - Ustanovljena je skupina Hrast, voditeljici: Branka Knific in Dragica Rihter

29. 10. 1987 - Skupinama se pridružuje vedno več stanovalcev, zato se skupine razdeli in nastane nova, Kostanj - II castanjo, voditeljica Maria Sorgo - Breč

Na mentorskem srečanju **4. 11. 1987** v Kopru že ugotavljajo prve pomembne zakonitosti in smeri za delovanje skupin starih, med drugim o pomembnosti medsebojne povezave voditeljev skupin. Voditelji naj bi se srečevali vsak mesec, mentorska srečanja ali seminarji pa bi bili vsaj na pol leta.

1988 - Branka Knific v reviji Socialno delo 4/1988 objavi prispevek »Izkušnje s skupinami starih ljudi v DU Izola«.

V tem letu si delo skupin ogleda veliko število strokovnih delavcev iz raznih krajev Slovenije. Sledi ustanavljanje skupin bližnjih kolegic in kolegov z obalnih centrov za socialno delo in domov za starejše in v drugih predelih Slovenije.

13. 11. 1989 - Mimica Primc v Ilirski Bistrici ustanovi prvo skupino starejših v domačem okolju, ki jo člani poimenujejo Bistrica

V tem letu so skupine vpeljali trije novi kraji oziroma okrožja: Ilirska Bistrica, Postojna in Preddvor.

1989 - 1991 - Akcijsko raziskovalni projekt, ki ga izvaja Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo. Projekt vodi raziskovalec na Inštitutu, dr. Jože Ramovš (ki se je leta 1988 programu priključil kot supervizor), njegova najožja strokovna sodelavca na terenu sta Branka Knific in Tone Kladnik. V raziskovalnem projektu sodeluje še 63 sodelavcev, voditeljev skupin v domovih za stare ljudi in v domačem okolju.



21. - 23. 03. 1990 - Prvi referat o skupinskem delu s starimi ljudmi z naslovom »Skupinsko delo s stanovalci DU Izola« - Tone Kladnik na Mednarodnem kongresu andragogov v Škofji Loki.

V obdobju **1990/91** začnejo delovati skupine v Savinjski dolini, Sežani, Velenju, v Goriški regiji, Vrhniki in Mariboru.

Maj 1991 - Prvi obširnejši prikaz delovanja skupin starih za samopomoč v Sloveniji - Tone Kladnik, diplomska naloga »Skupine starih za samopomoč«

1992 - Akcijsko raziskovalni projekt (1. 01. 1989 - 31. 12. 1991) se zaključi z izdajo metodičnega priročnika »Skupine starih za samopomoč«, soavtorjev Ramovš, Kladnik, Knific in sodelavci (izdajatelj Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo)

Uspešno deluje skoraj 50 skupin starih za samopomoč, v katerih se zbira več kakor 500 starih ljudi. Z njimi prostovoljno dela približno 60 strokovnih delavcev.

23. 06. 1992 - Ustanovljeno je Združenje za socialno gerontologijo in gerontagogiko Slovenije - krovna organizacija projekta »Skupine starih za samopomoč« in strokovno združenje voditeljev skupin ter nosilec razvoja in povezovalca vseh skupin v Sloveniji

1994 - Prvi medgeneracijski tabor v Zgornjih Gorjah pri Bledu. Organizator in vodja: Branka Knific

Udeleženci: mladi iz skupin za zdravo življenje in dobre medčloveške odnose iz obalnih občin in Žalca ter člani skupin starih za samopomoč iz več okolij

1994 - 1998 - Organiziranih več izobraževanj in usposabljanj za bodoče voditelje skupin, istočasno potekata dva tečaja za organizatorje lokalnih mrež in supervizorje v projektu. Vse vodijo Jože Ramovš, Branka Knific in Tone Kladnik, formalni nosilec je Inštitut Antona Trstenjaka.

Od leta **1994** dalje preventivni socialni program Združenja sofinancira MDDSZ.

12. 12. 1995 - V Ajdovščini je ustanov-



ljena prva lokalna mreža skupin starih za samopomoč.

1996 - MDDSZ na pobudo Združenja imenuje posebno komisijo, ki preučuje možnosti za profesionalizacijo na področju organiziranja mreže skupin.

Prvo magistrsko delo o projektu z naslovom »Skupine za samopomoč kot odgovor na nematerialne potrebe starih ljudi« - mag. Tone Kladnik.

1997 - Sodelovanje Združenja v PHARE projektu »Projekt človek za stare ljudi«. Tuja partnerska organizacija je Ce.I.S. iz Rima, domača pa Inštitut dr. Antona Trstenjaka, ki na podlagi pooblastila Združenja prevzame finančni del izvedbe projekta.

Pomlad **1997** - praznovanje 10-letnice ustanovitve prve skupine, Portorož

Konec leta deluje 362 skupin, v katere je vključenih skoraj 4000 starostnikov in voditeljev.

1999 - Komisija za strokovni in finančni nadzor pri MDDSZ ugotovi, da je program prerasel okvire volonterskega delovanja in nujno potrebuje profesionalca v segmentu organizacije lokalne in nacionalne mreže skupin.

Jesen **1999** - Združenje program prijavi na javni razpis MDDSZ za sofinanciranje eksperimentalnih in razvojnih programov na področju socialnega varstva za obdobje 2000 - 2004.

6. 01. 2000 - Združenje v celoti prevzame odgovornost za projekt »Skupine starih za samopomoč«, vključujoč tudi usposabljanje voditeljev skupin in organizatorjev mreže. Branka Knific zasnuje novo obliko usposabljanja, program verificira Socialna zbornica Slovenije.

2000/2001 - Potekajo nova usposabljanja za vodenje skupin.

1. 02. 2001 - Začetek profesionalizacije strokovnega kadra - kot prva koordinatorka nacionalne mreže skupin starih ljudi se v Mariboru zaposli Danica Matjanec.

2001 - Ureditev poslovnih prostorov v Mariboru.

Pridobitev statusa društva, ki deluje v javnem interesu na področju socialnega varstva.

Preimenovanje programa v »Skupine starih ljudi za samopomoč«.

Sprejet Koncept in metodologija izvajanja medgeneracijskih taborov v okviru ZSGGS.



Prvo sodelovanje na Festivalu za 3. življenjsko obdobje v Ljubljani.

Konec leta deluje 423 skupin, v kate- re se povezuje 4790 starostnikov in 616 voditeljev.

Januar 2002 - Vzpostavljena je ena od komunikacijskih poti - izide prva številka revije Prepletanja.

2002 - Za delovanje programa se prvič pridobi sredstva FIHO - Fundacija za so-financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij.

2003 - Predstavitve programa in or- ganizacije v EU parlamentu v »EU Sup- port to NGOs from the Future and Curent Members States«.

2004 - Pridobitev statusa humani- tarne organizacije, ki deluje na področju socialnega varstva.

25. 09. 2003 - praznovanje ob 16-let- nice ustanovitve prve skupine in 10-let- nice organizacije, Mengeš

2004/2005 - Snemanje dokumentar- nega filma »Življenje je kot reka«, ki pred- stavlja delovanje programa Skupine starih ljudi za samopomoč (avtor Ivan Merljak, Vihra).

7. 06. 2005 - preoblikovanje Združenja v Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije (ZDSGS), ustanovna skupščina. V prvem koraku k ustanovitvi pristopi 14 medgeneracijskih društev ter Združenje.

NEKAJ UTRINKOV, VEZANIH NA ZAČETKE IN DELOVANJE PROGRAMA:

mag. Tone Kladnik

... Leta 1986 sem se vključil v didaktično skupino za osebno rast ter delo z al- koholiki in drugimi ljudmi v tiski. Ta ko- rak mi pomeni prelomnico na delovnem področju in v zasebnem življenju. Učitelja, dr. Janez Rugelj in dr. Jože Ramovš, sta mi omogočila stik s skupinami, v katerih sem bil priča notranjemu dogajanju in napredku pri urejanju ljudi, ki me je pre- vzelo. Po tistem sem si želel, da bi tudi sam v življenju delal podobno. Med us- posabljanjem je bilo predvideno tudi samostojno delo v skupini. O čemerkoli sem takrat razmišljal, vse se je kazalo kot neustrezno za začetek. Ramovš je kot eno od področij dela za začetek predlagal tudi skupinsko delo s starimi. Ta predlog me je osvojil. Dne 5. 3. 1987 sem po daljši pri- pravi, skupaj s socialno delavko Roberto



Zerbo, ki je bila pripravnica v Domu up- okojencev Izola, zbral stare iz doma v sku- pino. Dela sem se lotil z veliko skrbjo; bil sem ravno dovolj negotov, da sem se za vsako srečanje temeljito pripravil.

... Mislim, da je zavzetost starih v skupinah posledica vračanja njihovega človeškega dostojanstva v njihova srca. Med starimi ljudmi dozorevam kot človek. Kdo izmed nas daje komu več: jaz s svojim prizadevanjem, da bi bolj človeško živeli ali oni meni s svojim dostojanstvom pri prenašanju življenjskih bremen?

izr. prof. dr. Jože Ramovš

»Konec sedemdesetih let sem iskal službo socialnega delavca. Zanj sem pro- sil tudi ob razpisu v draveljskem domu za stare v Ljubljani. Pri razgovoru me je direktor vprašal, kaj bi delal, če bi me sprejeli. Razgrnil sem mu svojo zamisel, da bi zbral stare ljudi po njihovih zani- manjih in življenjskih izkušnjah v majhne skupine: tiste, ki so v življenju veliko bra- li, tiste, ki imajo veselje in čut za gojitev rož po oknih, pa ljudi s kroničnimi dihal- nimi, artritičnimi, sladkornimi, ožilnimi in podobnimi tegobami ...

... Direktor mi je tedaj zelo navdušeno pritrdil. Službe pa nisem dobil in zamisel je ostala v glavi, ali pa v srcu, kaj vem. Danes sen vesel in hvaležen, kajti zamisel z veli- kim uspehom uresničujejo mnogi socialni in drugi strokovnjaki ter laični sodelavci v socialni. Ob tem našem skupnem tkanju

zamislil v resničnosti moram reči: moji pri- jatelji.«

Branka Knific

... Program skupin starih ljudi za samopomoč je stranski produkt inten- zivnega pet-semesterkega izobraževanja za delo na področju alkoholizma in drugih zasvojenosti, ki ga je vodil dr. Janez Ru- gelj. Gre za udejanjenje ustvarjalne en- ergije, vztrajnosti in nesebičnosti social- nih delavcev Toneta Kladnika, Dragice Rihter, Ane Jakič, Branke Knific ter drugih sodelavk in sodelavcev.

... V tridesetih letih smo se začetniki postarali in osebno sem hvaležna, da sem pred desetletji

prepoznala priložnost za pripravo na lastno starost. Podobno čutim in doživljam pri kolegicah in kolegih, s katerimi let sodelovanja ne štejem več. Četudi bolni, utrujeni, po prometnih nesrečah in drugih življenjskih tegobah, ostajamo povezani v skupni dejavnosti, ki nas bogati.

Vir:

• Jože Ramovš, Tone Kladnik, Branka Knific: Skupine starih za samopomoč: metodični priročnik, Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo, 1992

• 30 let programa Skupine starih ljudi za samopomoč / [izdajatelj Zveza društev za social- no gerontologijo; uredili Radojka Hižman ... et al.]. - Maribor: Zveza društev za socialno geron- tologijo Slovenije, 2017

Srečanje voditeljic in voditeljev skupin ob 35-letnici delovanja programa »Skupine starih ljudi za samopomoč«

Strokovna služba ZDSG

35 - letnico programa smo proslavili z izvedbo srečanj prostovoljk in prostovoljcev na različnih lokacijah po Sloveniji. Prvo srečanje smo izvedli 21. aprila v Mariboru, drugo in tretje srečanje v Domžalah 5. in 12. maja ter zaključno srečanje v Postojni, 26. maja 2022. Z izvedbo na različnih lokacijah po Sloveniji smo se želeli približati prostovoljkam in prostovoljcem in jim na ta način omogočiti udeležbo v čim večjem številu. Skupno se je srečanj udeležilo 149 prostovoljk in prostovoljcev.

Srečanja so po dolgem času ponovno ponudila možnost in priložnost, da se srečamo v živo v večjem številu ter da skupaj soustvarimo čudovit dan. Na vseh štirih srečanjih sta nas s svojo dobro energijo in pozitivnostjo spremljala predavatelj, Andrej Pešec, ki je izvedel predavanje z naslovom »Moder človek se ne stara ampak zori« in Aleksandra Kosec, ki nas je z jogo smeha nasmejala do solz. Gospod Pešec je na podlagi praktičnih primerov odpiral prostor za osebno razmišljanje in rast. Gospa Kosec pa je s svojimi smejalnim vajami »prebudila« vse naše mišice.

Čas smo namenili tudi delu v skupinah, kar nam je še posebej pri srcu in kar smo zelo pogrešali. Skupaj smo raziskali svoje lastne vire moči za spoprijemaje s težkimi situacijami in ustvarili prostor za podelitev in izmenjavo dobrih praks delovanja društev in njihovih skupin v času omejevanja zbiranja.

Ponudila pa se nam je tudi priložnost, da našim prostovoljkam in prostovoljcem predstavimo osnutek naše nove aplikacije Skupinca, ki bo služila zelo bolj enostavnemu in hitrejšemu beleženju prostovoljskega dela.

Srečanja so potekla v sproščnem vzdušju. K sproščenosti in zanimivosti so prispevali udeleženci, ki so odprto delili svoja razmišljanja, poglede in izkušnje. Srečanje je omogočilo nova poznanstva, druženje z ljudmi, ki jih dolgo nismo srečali, seznanjanje z novimi koristnimi vsebinami in priložnost za delo na področju osebne rasti.

Srečanje voditeljic in voditeljev skupin smo zaključili v vselem vzdušju, povezani in predvsem še bolj motivirani za nadaljnje izzive.

Spoštovane voditeljice in voditelji skupin ste temelj, da Program tako uspešno deluje že leta in leta.

V zadnjih dveh letih,

ko se je cel svet soočal s pandemijo koronavirusa, je bilo še posebej vidno kako dragocene so vezi, ki se skozi vsakotedenska srečanja oblikujejo v skupinah.

Hvala vsem, in gremo drug z drugim naprej do okrogle svečane 40-letnice!



Spletna aplikacija za beleženje, pregled in analitiko delovanja strokovnih služb in prostovoljcev »SKUPINCA«

**Strokovna
služba ZDSGS**

Aplikacija Skupinca, ki smo jo zasnovali v strokovni službi in bo služila beleženju prostovoljskega dela je pripravljena za uporabo. Ob snovanju smo se predvsem držali načela preprostosti uporabe in hitrosti zapisovanja. Potrebni bo le nekaj klikov in podatki o posameznem srečanju ter drugih prostovoljskih aktivnostih posamezne prostovoljke ali prostovoljca bodo hitro zabeleženi. Tako kot do sedaj bodo zabeležene: ure dela v skupini ter dodatne aktivnosti skupine, individualno delo, sodelovanje na intervizijskem srečanju, dodatno izobraževanje, delo ključnih oseb v društvih itd.

Aplikacijo bomo lahko uporabljali na računalnikih in pametnih telefonih. Za vstop v aplikacijo bo vsaka prostovoljka oz. prostovoljec prejel enostavno uporabniško ime. V mesecu oktobru 2022 bomo v strokovni službi pričeli z usposabljanji v lokalnih okoljih, zato vas prosimo, da že razmišljate o možnih terminih izvedbe usposabljanja. Naš cilj je, da bi z novim letom v nekaterih društvih prostovoljsko delo že beležili digitalno in tako razbremenili prostovoljke oz. prostovoljce in delovanje ključnih oseb v društvih.

Projekt sofinancira Ministrstvo za javno upravo iz Sklada NVO.



Sodelovanje na festivalu nevladnih organizacij

8. septembra je v Ljubljani potekal 20. Festival nevladnih organizacij Lupa, ki ga organizira Center nevladnih organizacij (krovnna mreža slovenskih nevladnih organizacij). Svoje poslanstvo, programe ter aktivnosti je predstavilo več kot sto različnih NVO. Obiskovalci so lahko v živo dobili več neposrednih informacij ter se prepričali o pomenu in potrebnosti obstoja NVO. Goran Forbici, direktor CNVOS je pred nekaj tedni o vlogi nevladnih organizacij povedal naslednje: »Nevladne organizacije so aktivne na tistih področjih, kjer država ne uspe ali ne zmore sama poskrbeti za tisto, kar potrebujemo za varno in kakovostno vsakdanje življenje...«


In predstavili smo se tudi mi. Stojnico smo si delili z Medgeneracijskim društvom Tromostovje ter Gerontološkim društvom Slovenije. Z mimoidočimi smo tkali stike, s pogovorom širili informacije o vas, o skupinah za samopomoč, kaj na skupinah počnete. Še posebej smo poudarjali vlo-



go prostovoljcev, voditeljev skupin starih ljudi za samopomoč, ki predstavljajo srce in dušo vsake skupine. Saj veste kako gre rek: "Dober glas seže v deveto vas." Poželi smo veliko zanimanja in komplimentov. Znotraj ZDSGS se zavedamo, kako pomembna je promocija, vas in skupin za samopomoč.



Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije tudi letos sodeluje na festivalu za 3. življenjsko obdobje / F3ŽO

 **mag. Mateja Prosen,**
organizatorica
regionalnih mrež



Na 21. Festivalu za tretje življenjsko obdobje, ki poteka od 27. do 29. septembra 2022 v Cankarjevem domu v Ljubljani, se predstavljamo z dvournno delavnico »RECEPT ZA SREČO JE SRČNA KOMUNIKACIJA«.

Vsak od nas se je že kdaj počutil nerazumljenega. Ste kdaj pomislili, da je vzrok temu, da s sogovornikom enostavno ne moreta »pritti skupaj« ali razrešiti konflikta v tem, da on ali ona ne slišita, kar bi mu radi povedali? Da je nekje med pogovorom prišlo do šuma v komunikaciji. Pogosto pozabljamo kakšen pomen ima besedna ali nebesedna komunikacija v naših medosebnih odnosih. Sporočila, ki

jih izgovorimo, niso le besede. Predstavljajo tudi našo nebesedno komunikacijo, ki na naše odnose vpliva veliko bolj kot besede same.

Komunikacija je eden izmed najpomembnejših orodij v stiku s sodelavci, bližnjimi, sorodniki, z ljudmi vseh generacij. Komunikacija pomeni izmenjavo, posredovanje misli in informacij, sporazumevanje. Pojem »komunicirati« izhaja iz latinske besede *communicare* in pomeni sodelovati, posvetovati se, razpravljati, vprašati za nasvet, deliti.

Komunikacija predstavlja povezavo med ljudmi in je najzahtevnejša človeška dejavnost, saj je v njo vključeno celotno človekovo telo (prsti na nogah, bitje srca, vsa čustva, roke...), celoten fizični, umski in čustveni potencial osebe.

Komunikacijske veščine in spretnosti so ene izmed najpomembnejših kompetenc vsakega človeka, govorijo nam kako sporočamo informacije, še posebej tiste neprijetne, kako se mi odzivamo v odnosih, kateri vzorci definirajo našo komunikacijo.

Vabimo vas na potovanje, v katerem boste ugotavljali ali smo ženske res iz Venere in moški iz Marsa, ko se pogovarjamo, ali se znamo pogovarjati le ljudje, zakaj različno slišimo isti stavek, zakaj besede bolijo in prizadenejo, kako aktivno poslušati sebe in druge, izkusili boste asertivno komunikacijo ter se skozi vaje poigrali z neverbalno komunikacijo.

Natečaj zveze društev za socialno gerontologijo ob obeležitvi 35-letnice programa »skupine starih ljudi za samopomoč« ter 30-letnice delovanja organizacije

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije razpisuje ustvarjalni natečaj z naslovom »Drug z drugim«. Namen natečaja je, da se v skupinah pogovarjate na to temo in na to temo tudi ustvarjate.

Risbe, skice, stripi, fotografije, pesmi, pregovori, izreki... oz. karkoli bo na to temo nastalo, nam posredujte do 10. oktobra na naslov: ZDSGS, Partizanska cesta 12, Maribor ali na e-naslov: zveza@skupine.si. Izdelke obvezno opremite s podatki društva iz katerega prihajate ter s podatki avtorja ali avtorjev izdelka.

Komisija, ki jo bodo sestavljale članice uredniškega odbora revije Prepletanja, bo izbrala 3 izdelke in jih tudi nagradila. Pri

izbiri se bo upoštevalo izvirnost, vložen trud, skladnost s pomenom slogana »Drug z drugim« ...

Nagrajenci in izdelki bodo objavljeni v mesecu oktobru na spletni in Facebook strani ZDSGS.

Nagrada za 1. mesto:

darilni bon v vrednosti 50 € ter praktično darilo.

Nagrada za 2. mesto:

darilni bon v vrednosti 30 € ter praktično darilo.

Nagrada za 3. mesto:

darilni bon v vrednosti 20 € ter praktično darilo.

V upanju, da se vas čim več udeleži razpisanega natečaja vas lepo pozdravljamo in vam želimo obilico ustvarjalnosti »Drug z drugim«.

20 LET REVIIJE PREPLETANJA

Januarja 2002 je bila vzpostavljena ena od komunikacijskih poti v našem programu - izšla je namreč prva številka revije! Revija že 20 let omogoča povezavo vseh sodelujočih v programu, ohranjanje enovitega koncepta dela, mreženje NVO-jev, krepitev organiziranega prostovoljskega dela, zmanjševanje predsodkov o starosti in zmanjševanje socialne izključenosti starih ljudi, obveščanje ter neformalno izobraževanje. Vsak prostovoljec - voditelj skupine revijo prejme brezplačno.

Takratna urednica, Ema Brelih, je v uvodniku prve številke revije zapisala:

»Naša skupna prizadevanja za lepšo starost in sožitje vseh generacij so in bodo zaznamovala PREPLETANJA.

PREPLETAJO se stotine človeških značajev in usod, starost in mladost, osebno in javno, prostovoljno in službeno, strokovno delo in pristna človečnost in ustvarjajo mrežo skupin starih ljudi za samopomoč.

Vsak od nas je majhen delček te mreže, s številnimi nitmi vpet vanjo, razpet in hkrati varen. Mreža, nedokončana celota, občutljiva in krhka, a obenem čvrsta.

Zato tudi reviji naslov PREPLETANJA. Vodi nas želja, da bi bila revija odsev medčloveških prepletanj v našem projektu.«



Obujeni FB profil ZDSGS

Z veseljem vas obveščamo, da je ponovno zaživel Facebook profil Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije.

Vsi ste vljudno vabljeni, da utrinke iz vaših zanimivih dogodkov, medgeneracijskih taborov, medgeneracijskih srečanj,

izletov, druženj in vsega kar se še dogaja, s kratkim besedilom in fotografijami pošljete Mateji Prosen na elektronsko pošto: mateja.prosen@skupine.si, če želite da se objavijo na naši Facebook strani.

Ob tem vse, ki ste aktivni na Facebook družbenem omrežju, vabimo, da našo stran všečkate.

Veseli pa bomo tudi vaših komentarjev in deljenja objav.



ŽE 35 LET
se drug z drugim v skupinah
skozi pogovor povezuje preko 5.000 ljudi.

www.skupine.si

Pričetek usposabljanja novih voditeljev skupin v Ljubljani



mag. Mateja Prosen,
organizatorica
regionalnih mrež

V mesecu maju 2022 smo v Ljubljani pričeli z izvedbo enoletnega programa Usposabljanja in izobraževanja prostovoljk in prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč.

V programu se z znanjem in izkušnjami bogati 18 prostovoljk ter 3 prostovoljci, ki prihajajo iz Medgeneracijskega društva Tromostovje, CSD Savinjsko-Šaleška, DSO Ljubljana Bežigrad, DSO Ljubljana Vič – Rudnik. 1 prostovoljka je samoplačnica.

Enoletno usposabljanje in izobraževanje se izvaja v okviru 10 srečanj in zajema naslednje vsebine:

- komunikacija kot možnost vzpostavljanja dobrih medosebnih odnosov;
- starost, staranje, socialna gerontologija in gerontagogika;
- smiselnost življenja v vseh obdobjih življenja;
- nematerialne potrebe v starosti in zadovoljevanje le teh;
- odnos do smrti, žalovanja, soočanje z izgubami;
- težave in stiske starih ljudi;
- skupine za samopomoč, temelji delovanja, pravila, aktivnosti v skupinah ...;
- ključni koraki v procesu ustanavljanja skupine za samopomoč, izzivi pri ustanavljanju skupin;
- ključna znanja in veščine za uspešno vodenje skupin za samopomoč, izzivi pri vodenju skupin;



- podporni programi ZDSGS, etična načela;
- predstavitev zaključnih nalog ter zaključek usposabljanja s poudarkom na evalvaciji.

V okviru usposabljanja prostovoljci pridobivajo veščine in spretnosti za ustanovitev in vodenje skupine starih ljudi za samopomoč, možnost za osebno rast ter priložnost za aktivno sodelovanje v lokalni skupnosti.

**NE PUŠČAJ SVOJIH ALABASTRNIH ŠKATLIC,
V KATERIH HRANIŠ LJUBEZEN IN NEŽNOST,
ZAPEČATENIH, DOKLER NE ODCVETI TVOJE ŽIVLJENJE.**


**POSTANI PROSTOVOLJEC IN NAPOLNI ŽIVLJENJE
STAREJŠIH S PRIJAZNOSTJO TER RADOSTJO.**

**EDEN DRUGEGA POTREBUJEMO, ČE ŽELIMO GRADITI
BOLJ PRIJAZEN IN SREČNEJŠI SVET.**

Za več informacij ali če bi želeli, da se v vašem okolju izvede program Usposabljanje in izobraževanje prostovoljk in prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč, se obrnite na mag. Matejo Prosen, tel. 01/ 729 55 80, mobi: 041 287 851, e-pošta: mateja.prosen@skupine.si



Osnovne psihološke potrebe treh generacij

 **Doc. dr. Barbara Grintal**

Vdolgoživi družbi je pomembno sobivanje v skupnosti in ravnovesje v medgeneracijskem sobivanju, ki temelji na vključevanju vsakega posameznika in upoštevanju njegovih potreb. Namen prispevka je predstaviti rezultate raziskave osnovnih psiholoških potreb pri vseh treh generacijah, ki smo jo izvedli med januarjem 2021 in januarjem 2022 v vseh statističnih regijah Slovenije. Raziskava temelji na kvantitativnem raziskovalnem pristopu, kjer smo uporabili metodo kompilacije, metodo anketiranja ter metodo deskriptivne in inferenčne statistike. Uporabili smo standardiziran anketni vprašalnik, ki ga je izpolnilo 1963 ljudi. Anketiranci so strinjanje s trditvami glede osnovnih psiholoških potreb ocenjevali na 7-stopenjski Likertovi lestvici (1 – ne drži, 7 – povsem drži).

Osnovne psihološke potrebe so pomembne za povečanje motivacije in dobrega počutja posameznika in so razvrščene v tri sklope: avtonomnost, kompetentnost in pripadnost. Avtonomnost pojasnjuje posameznikove želje in interese, kompetentnost je povezana s posameznikovim občutkom učinkovitosti in samozavesti za izvajanje določenega vedenja, pripadnost pa je pomembna za povezanost z drugimi, medsebojno spoštovanje ter pripravljenost izvajanja skrbi za druge (Ryan in Deci, 2017). Človek, ki ima zadovoljenih več osnovnih psiholoških potreb, lažje nadzoruje svoje življenje, prevzema odgovornost za lastno vedenje, je samomotiviran in se odloča za vedenja na podlagi notranjih vrednot in ciljev (Ackerman, 2021).

REZULTATI

V raziskavi je sodelovalo 59 % žensk in 41 % moških, od katerih je bilo 38,7 % oseb iz urbanega in 61,3 % iz ruralnega okolja. 31,7 % je bilo predstavnikov mlajše, 33,9 % srednje in 34,4 % starejše generacije.

Rezultati v tabeli kažejo, da so se anketiranci vseh treh generacij glede svoje

avtonomnosti najbolj strinjali, da lahko svobodno izražajo svoje ideje in mnenja ter občutijo, da se lahko svobodno odločajo, kako bodo živeli svoje življenje. Manj so se anketiranci strinjali s tem, da se ne počutijo pod pritiski in da ne delajo, kot jim rečejo drugi. Povprečna ocena anketirancev glede njihove avtonomnosti je bila 5,21, pri čemer je bila najvišja možna ocena 7.

Strinjanje s trditvami	M
Čutim, da se lahko svobodno odločam, kako bom živel/a svoje življenje.	5,59
V svojem življenju se ne počutim pod pritiski.	4,52
Svobodno izražam svoje ideje in mnenja.	5,68
Vsakodnevno mi ni potrebno narediti tisto, kar mi rečejo drugi.	4,52
Ljudje, s katerimi imam vsakodnevne stike oz. s katerimi se družimo vsak dan, upoštevajo moje občutke.	5,36
V vsakdanjih situacijah se običajno počutim, da sem lahko tak/a, kot sem.	5,44
Imam veliko priložnosti, da se sam/a odločil/a, kako bom naredil/a stvari v mojem življenju.	5,27
Skupaj	5,21

Legenda: M – aritmetična sredina.

Povprečna ocena anketirancev je bila najnižje ocenjena za sklop kompetentnosti, in sicer 5,09. Najbolj so se anketiranci strinjali s tem, da so njim poznani ljudje prepoznali njihova dobra področja delovanja in da so se pogosto počutili zelo sposobne. Najnižje strinjanje so izrazili glede priložnosti pokazati svoje sposobnosti in zmožnosti in da so v zadnjem času osvojili nova znanja in spretnosti.

Strinjanje s trditvami	M
Pogosto čutim, da sem dovolj sposoben/a (kompetenten/a).	4,80
Ljudje, ki jih poznam, menijo, da sem dober/a v tistem, kar počnem.	5,61
V zadnjem času sem uspel/a osvojiti/pridobiti nova znanja in spretnosti.	4,70
Večino dni imam občutek, da sem se z opravljenim delom dobro izkazal/a.	5,31
V svojem življenju imam veliko priložnosti, da bi pokazal/a, česa sem sposoben/a in kaj vse zmorem.	4,48
Pogosto se počutim zelo sposobnega/o.	5,54
Skupaj	5,09

Legenda: M – aritmetična sredina.

Anketiranci so najbolj ocenili sklop pripadnosti s povprečno oceno 5,69. Najvišje so anketiranci svojo pripadnost pripisovali temu, da imajo radi druge ljudi, s katerimi se družijo ter da se s

STROKOVNE TEME

temi ljudmi tudi dobro razumejo. Najmanj so se strinjali, da so si blizu z veliko ljudmi in da imajo veliko družabnih stikov.

Strinjanje s trditvami	M
Resnično imam rad/a ljudi, s katerimi sem v stikih oz. s katerimi se družim.	6,24
Dobro se razumem z ljudmi, s katerimi sem v stikih oz. s katerimi se družim.	6,09
Pretežno se ne držim bolj zase in imam veliko družabnih stikov.	5,08
Ljudi, s katerimi sem redno v stikih oz. se redno družimo, imam za svoje prijatelje.	6,00
Ljudje v mojem življenju skrbijo zame in jim je mar zame.	5,75
Blizu sem si z veliko ljudmi.	4,75
Zdi se mi, da sem ljudem, s katerimi sem v dnevnih stikih oz. s katerimi se dnevno družimo, všeč.	5,64
Ljudje so na splošno precej prijazni do mene.	5,79
Skupaj	5,69

Legenda: M – aritmetična sredina.

V naslednji tabeli predstavljamo ocene vseh treh sklopov osnovnih psiholoških potreb ločeno po generacijah, kamor so v prvo starostno skupino sodili anketiranci mlajši od 25 let, srednje stari med 26 in 64 let ter starejšo generacijo anketiranci starejši od 65 let. Rezultati ocen sklopov osnovnih psiholoških potreb se razlikujejo med generacijami, pri čemer rezultati kažejo najvišjo zaznavo avtonomnosti pri starostni skupini 65+, vendar razlika ni statistično značilna (Sig. = 0,056). Ugotavljamo pa razliko v zaznavanju kompetentnosti in pripadnosti, in sicer se srednja generacija počuti najbolj kompetentno (Sig. = 0,000), mlajša generacija pa najbolj pripadno skupnosti (Sig. = 0,001). Starejša generacija se v primerjavi s preostalima dvema generacijama počuti najmanj kompetentno in pripadno.

Sklop osnovnih psiholoških potreb	M			Sig.
	Do 25	26 do 64 let	65+	
Avtonomnost	5,144	5,188	5,306	0,056
Kompetentnost	5,190	5,299	4,782	0,000
Pripadnost	5,797	5,715	5,559	0,001

Legenda: M – aritmetična sredina, Sig. – stopnja tveganja α .

ZAKLJUČEK

Rezultati raziskave osnovnih psiholoških potreb treh generacij glede avtonomnosti kažejo, da ljudje svobodno izražajo svoje ideje in mnenja ter da se svobodno odločajo glede svojega načina življenja. Poleg tega imajo občutek, da se jim v družbi ni potrebno pretvarjati. Z vidika posameznikove učinkovitosti z rezultati raziskave ugotavljamo, da ljudje zaznavajo potrditev s strani drugih, da so njihova vedenja ustrezna, da se čutijo sposobne in so se z dosedanjim opravljenim delom tudi izkazali. Kot pričakovano, je svojo kompetentnost najmočneje zaznala srednja generacija, kateri je sledila mlajša generacija, kot zadnja pa starejša generacija. Pripadnost ljudi je pomembna za spoštovanje, njihov občutek povezanosti, čustveno varnost in pripravljenost skrbeti za druge. Z raziskavo smo ugotovili, da imajo ljudje radi druge, s katerimi se družijo, da se z njimi dobro razumejo in jih zaznavajo kot prijatelje. Imajo občutek, da so



drugi ljudje do njih prijazni in da zanje dobro skrbijo. Primerjava med tremi generacijami nekoliko presenetljivo kaže, da ima najmočnejši občutek pripadnosti mlajša generacija, kateri sledi srednja generacija, starejša generacija pa najnižje ocenjuje svojo pripadnost skupnosti. Pomembno je, da se generacije med seboj povezujejo ter skušajo doseči čim višjo zadovoljitev osnovnih psiholoških potreb.

Literatura:

- Ackerman, C. E. (2021). Self-Determination Theory of Motivation: Why Intrinsic Motivation Matters. Pridobljeno s <https://positivepsychology.com/self-determination-theory/>.
- Ryan, R. M. in Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: The Guilford Press.

Medgeneracijsko društvo Lučka, Koroška

Medgeneracijski tabor MD Lučka

Koroška 2022: Radenci


Ivan Rus



Starost je čas posrečenja. Zakaj bi ne porabili te čudovite dobe predvsem za to? Morda nas moti spoznanje revščine, ki se nam na starost bolj razkriva v življenju. To ne moti. Bog gleda na naše hrepenenje, na naše prizadevanje, na naše umiranje. In v starosti lahko v enem letu dosežemo, česar nismo mogli desetletja svojega dejavnega življenja.

Komaj rojeni, smo že nehali biti. Naše upanje je bilo kakor pleva, ki jo veter odnese in kakor lahka pena, ki jo je razkropil vihar, in kakor dim, ki ga razžene veter, in kakor spomin na mimoidočega enodnevne gosta. Virus, ki kroji svetovno epidemijo, se je potuhnil.

Voditeljice Medgeneracijskega društva Lučka Koroška so se tudi letos odločile, da svoje zveste člane popeljejo na nepozaben tabor v zdravilišču Radenci. Kar 44 se nas ga je udeležilo. Razdelili smo se v tri skupine. Program so pripravile voditeljice Marinella, Leopoldina in Fanika. Da smo vedeli kateri skupini pripadamo, smo dobili cofke različnih barv. Našo skupino Vrtnice iz Pameč je vodila Leopoldina. Letos smo na delavnici ustvarjali okrasne lončke. Mislim, da mi je izdelek še kar uspel. Naše izdelke so voditeljice razstavile v avli zdravilišča. Veliko zanimanja je bilo pri obiskovalcih, saj jih je kar nekaj hotelo kupiti naše izdelke.

V petek nas je prišla obiskat organizatorica regionalne mreže skupin starih ljudi za samopomoč za Koroško, gospa Jasmina Vrečko. Vesela je bila, da smo se imeli lepo, da smo bili ustvarjalni in da nihče ni zbolel za korono.

Vsako jutro smo pridno telovadili, zato je poskrbela upokoje-na profesorica telovadbe gospa Danica, katera vodi na Ravnah na Koroškem Šolo zdravja. Mislim, da mi je telovadba zelo koristila. Tudi namakali smo se v bazenu in se masirali pri vodnih šobah.

Na taboru so sodelovale skupine: iz Mežice skupini Lipa in Harmonija, s Prevalj Zala in Ajda ter stanovalka iz Doma Prevalje, iz Raven na Koroškem skupina Javornik, Sreča iz Slovenj Gradca in Vrtnice iz Pameč.

Zahvalil bi se rad Petri Jamnik Kobolt, da je znala poiskati sredstva, da so nam sofinancirali bivanje v hotelu in prevoz v zdravilišče in nazaj. Prav tako voditeljicam Marinelli, Leopoldini in Faniki, da so porabile veliko časa za nas, da smo se imeli »fajn«.



Društvo za razvoj civilnih iniciativ Most, Žalec Medgeneracijski tabor Društva Most Žalec 2022: Napihnimo balončke želja s hvaležnostjo, pogumom in voljo


**Lidija Golavšek,
Špela Jovan,
Katja Kolar**

V letošnjem letu smo v Društvu za razvoj civilnih iniciativ Most v sodelovanju s Centrom za socialno delo Savinjsko-Šaleška, enota Žalec, ponovno organizirali že tradicionalni medgeneracijski tabor. Tabor je potekal od 10. do 12. 6. 2022, tokrat v Biotermah Mala Nedelja. Medgeneracijski tabor je tradicionalni dogodek, ki se izvaja že vse od leta 1995. Namen tabora je medgeneracijsko sodelovanje in povezovanje, učenje in pretok življenjskih izkušenj, spoznavanje in spre-

jemanje raznolikosti posameznika ter omogočanje medsebojne pomoči, solidarnosti in razumevanja.

Tabor je potekal pod strokovnim vodstvom dveh voditeljic prostovoljk v okviru DRCI Most, Špele Jovan in Tanje Brglez, ter strokovnih delavk CSD Savinjsko-Šaleška, enota Žalec, Lidije Golavšek in Katje Kolar (tudi sicer voditeljici skupin starih ljudi za samopomoč).

Tabora se je skupno udeležilo 24 udeležencev, od tega 8, s katerimi sodelujejo v okviru CSD. Ostale udeleženke so bile članice skupin starih ljudi za samopomoč, in sicer iz skupin Lipa Griže, Zlata Jesen Migojnice, Sončnice Galicija, Fortuna Žalec in Lilije Ponikva. Kot zanimivost naj navedemo, da je bila najmlajša





udeleženka tabora stara 5 let, najstarejša udeleženka pa 85 let.

Nastanjeni smo bili v mobilnih hiškah glampinga Sončna dolina, s polnim penzionom ter možnostjo neomejenega kopanja v zunanjih in notranjih bazenih. Kljub temu so naši dnevi potekali po vnaprej pripravljenem urniku, ki pa smo ga sproti prilagajali glede na vreme ter počutje udeležencev. Vsak dan smo pričeli s pesmijo in telovadbo v krogu, kjer je vsakdo od udeležencev pokazal vajo, katero smo ostali ponovili. Prvi večer smo na pohodu pod vodstvom animatorke spoznali tudi bližnjo okolico Bioterm.

Naš tabor je potekal pod motom »Napihnimo balončke želja s hvaležnostjo, pogumom in voljo« in lahko rečemo, da smo balončke tudi uspešno napolnili. V duhu in spremljavi balonov smo izvedli medgeneracijske delavnice ter tudi zaključni kulturni program. V okviru zaključnega programa se je vsaka medgeneracijska skupina predstavila s svojo kulturno točko, ravno tako so posebne kulturne točke pripravili otroci. Sledila je tudi prisega članic skupin starih ljudi za samopomoč, ki so bile na taboru prvič.

Tekom celotnega tabora je potekala tudi igra Skriti prijatelj, v okviru katere so si udeleženci pripravljali presenečenja ter nudili pozornost. Igro smo organizirali na način, da so bili skriti prijatelji med sabo iz različnih generacij. Tokrat moramo posebej pohvaliti otroke, ki so se pri pripravi presenečenj še posebej angažirali.

Lahko rečemo, da smo ob dobrem medsebojnem sodelovanju tudi letošnji tabor izpeljali uspešno in po zastavljenih ciljnih. Menimo, da je medgeneracijski tabor v takšni obliki, kot ga izvajamo, nekaj posebnega tudi na nacionalnem nivoju, saj omogoča vključitev dveh ranljivih skupin prebivalstva, torej otrok ter starejših osebe, ob vodenju in usmerjanju srednje generacije. Osrednja tema tabora je osnova za vsebinsko delo, nam pa se zdijo predvsem pomembne medsebojne izkušnje povezanosti in prepleta mlade in stare generacije. Menimo, da je bila to ponovno izjemna izkušnja za otroke, saj so s strani »babic« prejeli veliko topline, pozornosti, razumevanja in občutka varnosti. Med nekaterimi udeleženci so se spletle zelo tople vezi. Posebej otrokom ostane v spominu večerno pripovedovanje zgodb iz mladosti s strani članic skupin starih za samopomoč. Tudi tokrat lahko rečemo, da se je ponovno potrdilo, da imamo ne glede na starost enake temeljne potrebe, ki pa jih lahko zadovoljujemo le v medosebni odnosih.

S strani udeležencev, tako s strani članic skupin starih ljudi za samopomoč, kot tudi s strani otrok in njihovih staršev, smo prejeli pozitivne povratne informacije o organizaciji tabora ter o njihovem



počutju na taboru. Zaradi vsega navedenega menimo, da je to obliko medgeneracijskega sodelovanja in sožitja potrebno ohraniti tudi v bodoče.

Ob tej priložnosti se za pomoč in sodelovanje zahvaljujemo CSD Savinjsko-Šaleška, enota Žalec, Občini Žalec ter Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije.



Medgeneracijsko društvo Z roko v roki, Kranj Medgeneracijski tabor 2022: Terme Ptuj - Rdeča nit: Prazniki

 **Marija Jereb**

 **iz Društva**

**1. DAN:
NEDELJA 26. 6. 2022**

Autobus je odpeljal iz Tržiča s prvimi udeleženci, nato je v Naklem pobral še enega udeleženca. Podal se je do Mercator Primskovo, kjer je vstopilo največ udeležencev tabora. Pa še nismo bili vsi, zato smo se odpeljali še v Stražišče po še nekaj udeležencev in se ustavili še v Šenčurju. Ker smo vsi in je to potrdila tudi naša pridna Metka, ko nas je preštela, smo se odpeljali proti cilju.

Na Trojanah smo imeli polurni postanek, se posladkali ali ohladili s sladoledom in odpeljali do Ptuja. Prispeli smo okoli ene ure. Vsi smo dobili ključe, se razpakirali, nekateri so odšli na kosilo, drugi na kopanje, tretji pa so malo počili.

Po večerji smo imeli prvi spoznavni večer. Nagovorila nas je predsednica našega društva Sonja Mašič, zapeli smo našo himno. Zora Ž. Martinc je povedala, da je tema prazniki. Za uvod nam je članica

skupine Torkla ga. Ada Mozetič predstavila svoje razmišljanje o praznikih in praznovanju:

»Predstavila vam bom svoje razmišljanje o praznikih in praznovanju. Beseda sam ima nek pozitiven naboj. Vsebuje veselo, včasih celo slavnostno razpoloženje. Izraža neko pričakovanje in druženje. Mnogokrat je povezano s plesom in dobro hrano. Dejstvo pa je, da smo ljudje ta občutek prinesli na svet že ob rojstvu. Ko še ni bilo držav so ljudje, preprosta plemena, tudi praznovali in se veselili:

- mogoče dobre letine
- mogoče dobre ulova
- ali lepote narave
- ali svetlobe sonca.

Praznovali so tudi posebne dogodke v življenju. Praznovali so rojstvo otroka in tudi smrt človeka v svoji skupnosti; morda tudi s plesom, ker so verjeli, da gre v boljši in lepši svet. Ta praznovanja so prešla v ljudske običaje. Mnogi so še danes živi in trudimo se jih obdržati in jih oživljati. Povezani so z našimi predniki in zato vedno najdejo kotic v naših srcih. Z nastankom moderne družbe, pa so prazniki dobili drugačno razsežnost. Danes je pomembno ali je praznik dela prost dan, ali je državni ali občinski. Pomembno je, koga bomo povabili, kaj bomo jedli in kam bomo šli.

Eno pa je gotovo; vsi se jih veselimo, ker se družimo in se imamo lepo.



Predstavili smo se voditelji skupin:

1. Skupina Marija Jereb in Metka Čavlovič,
2. Skupina Marija Jakopin in Zdravka Klančnik,
3. Skupina Silva Erzar in Olivera Kogovšek,
4. Skupina Sonja Kržišnik in Brane Klančnik,
5. Skupina Vera Ahačič in Minka Klemenčič Brus;

In ostali:

Jani Martinc – tehnična podpora, večerni program,
Marko Čavlovič – vodja delavnic,
Sonja Mašič – vodja tabora,
Zora Ž. Martinc – strokovni vodja,
Marinka Mohar – organizacijski vodja,
Jelica Slavič – igra, večerni program.

Otroci so pomagali razdeliti ovratne trakove z imeni udeležencev. Voditelji smo izžrebali člane skupin, in vsaka skupina po enega otroka in jih popisali in se na kratko seznanili. Marija Jakopin je predstavila igro »skriti prijatelj«, nakar smo izžrebali vsak svojega in skrili listke do konca, ko se bomo razkrili.

Sonja je za zaključek povedala, kaj bomo počeli naslednji dan.

2. DAN:

PONEDELJEK, 27. 6. 2022

Od 7.30 do 8.00 vodi Metka Čavlovič telovadbo, Zofija Gros pa sprehod.

Po zajtrku organiziramo skupine in se dogovorimo kje se bomo dobivali. Posamično se predstavimo, pregledamo gradivo, ki smo ga dobili v obdelavo in se dogovorimo za ime skupine, ki ga bomo predstavile zvečer. Sledi kratek sestanek voditeljev skupin, kjer se pogovorimo, če ima kdo problem, ki ga je treba rešiti.

Nato imamo prosto: kosilo, kopanje.

Od 16.00 do 18.00 so vsak dan delavnice. Ta dan aerobika možganov, ki jo vodi Marko in kjer rešujemo križanke, sudoku in razne igre in prstomet, ki ga vodi Marina Kunstelj z različni vajami in ploščki.

Po večerji od 19.30 do 22.00 je večerno druženje, kjer nas pozdravi Zora in najavi, da se bodo predstavile skupine:

1. Skupina ANGELČKI – obdelovali bomo krščanske praznike,
2. Skupina MARTINČKI – ljudske praznike,
3. Skupina LARFE - rimske prazniki,



4. Skupina VESNA – slovanske praznike,
5. Skupina URŠKA IN POVODNI MOŽ – kulturne praznike.

Nato sta nastopila Zdravka in Brane s petjem ljudskih pesmi. Marsikatero smo se spomnili in pomagali.

Za konec je Zora napovedala spored za naslednji dan in veseli smo se razšli.

3. DAN:

TOREK, 28. 6. 2022

Jutranja telovadba, sprehod in zajtrk.

Ta dan delo v skupinah odpade, ker imamo obisk iz ZDSGS Jasmino Vrečko, ki nam odkriva posebnosti nekaterih praznikov in različno praznovanje istih praznikov po regijah. Seveda nekateri kar sodelujemo in z obeh strani se sliši kaj novega in poučnega.

Sestanek voditeljev je kratek s kavico in Jasmino.

Sledi kosilo, kopanje ...

Popoldanska delavnica je: slikanje, barvanje mandal in je kar močno obiskana.

Večerno druženje nam po pozdravu predsednice predstavi igro: DOKTOR PA TAK, ki jo je napisala Jelica Slavič. Zelo smo uživali in se do solz nasmejali.

Večer sta zaokrožila Zdravka in Brane nastopila z večerom zimzelenih melodij in marsikatera nas je popeljala v mlade čase.

Po napovedi za naslednji dan smo se veseli razšli.

4. DAN:

SREDA, 29. 6. 2022

Po telovadbi, sprehodu in zajtrku smo

se skupine sestale in dogovorile o predstavitvi zvečer.

Kratek sestanek voditeljev in dogovor za zvečer.

Kosilo, kopanje ...

Popoldanska delavnica je vse prisotne navdušila. Namreč na kamne, ki sta jih doma nabrala Marko in Olivera, smo risali razne motive in jih pobarvali v prave umetnine. Kamne smo prenesli na balkone, da so se barve posušile, nato jih je bilo potrebno popršiti še z lakom.

V večernem druženju smo se predstavile skupine različno in zanimivo ter kratko.

Sledila je MODNA REVIJA z Zorinim komentarjem – zelo zanimivo in izvirno, in glasbeno spremljavo Janija. Aplavz kar ni pojenjal.

Napovednik za naslednji dan in smo se razšli.

5. DAN:

ČETRTEK, 30. 6. 2022

Telovadba, sprehod, zajtrk.

Voditelji skupin zberemo svoje udeležence za skupinsko slikanje pred hotelom.

Nato smo izpolnjevali evalvacijske vprašalnike in se malce pogovorili kako smo se imeli, kaj smo pogrešali in kaj nam je bilo najbolj všeč. Na sestanku voditeljev Marinka združi evalvacijske točke, da je pripravljeno za zvečer. Zaradi hude vročine smo igre v parku žal odpovedali.

Kosilo in kopanje se najbolj prileže, da nas voda, čeprav topla, ohladi.

MEDGENERACIJSKI TABORI

Popoldanska delavnica je zelo posebna. Zdravka nas oboroži z glasbenimi instrumenti in sicer s tolkali, palčkami, zvončki. Uporabljamo tudi roke, da s prsti dobimo ritem in prav tako z nogami, ko potolčemo po tleh. In bili smo zelo navdušeni, ker smo z uporabo vsega ustvarili melodijo.

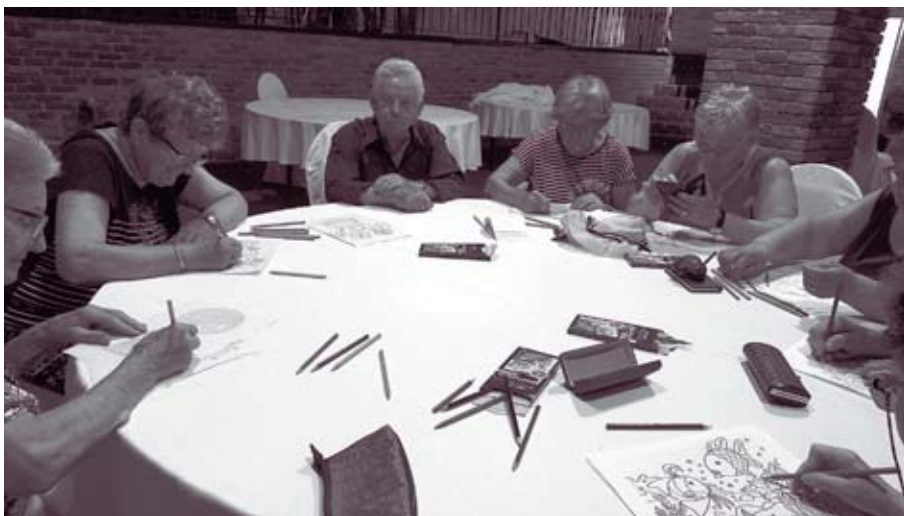
V večernem druženju Sonja na kratko pove zaključne besede in predstavi evalvacijo. Obdaruje najstarejšo udeleženko Ivanko (85 let), najstarejšega udeleženca Janeza (79 let) in najmlajša udeleženca Adama in Lučko (10 let).

Nato nas razveseli naša Vera, ki vedno zna dogodke opisati malo drugače - poetično:

Kmalu bo minilo pet prijetno preživetih dni, ki smo jih eni bolj, drugi manj težko pričakovali vsi, nas je malo zdelovala vročina, še posebno tiste, ki jim nista delovala hladilnik in klima ...

Smo se v Ptuj udobno z avtobusom pripeljali, se vmes na Trojanah poslaskali, so nas pripravljene sobe v hotelu že čakale, da smo kar hitro se znebili naše krame ...

So naši organizatorji poskrbeli, da smo dobro jedli, v lepih sobah spali, da nismo na naše osnovno poslanstvo pozabili in da smo se v skupinah redno srečevali ...



Poslušali smo zelo dobre glasbene in igralske talente, na razne načine spodbujali možgane, si razgibali telo, je bil pravi užitek spraviti se v res toplo vodo ...

Za vse to so poskrbeli prizadevni organizatorji, se kar se da potrudili, da smo se dobro imeli zato velika hvala vsem in nasvidenje prihodnje leto ...

Marija pozove navzoče, da odkrijemo svojega skrivnega prijatelja. Podarjamo si objeme, lepe misli, veselje, kar se kar zavleče.

Vendar Sonji uspe napovedati, kaj sledi naslednji, zadnji dan.

6. DAN PETEK, 1. 7. 2022

Najbolj vztrajni so se podali k telovadbi in na sprehod, nekateri celo v bazen.

Po zajtrku smo spakirali, zapustili sobe in na recepciji poravnali dolg in oddali ključkartico. Do prihoda avtobusa si krajšamo čas s pogovori, pitjem kavice, soka.

Ob 10.30 smo vsi na avtobusu, ko nas Metka prešteje, se odpeljemo. Seveda se ustavimo na Trojanah, kjer nakupimo slaščice za tiste, ki so doma ostali. Nato se odpeljemo proti domu in izstopamo v obratnem redu, kot smo vstopali. Od vsake skupine se poslovimo s pozdravi in lepimi željami – še prej pa z aplavzom počastimo našega šoferja za lepo in varno vožnjo – in z željo, da se snidemo prihodnje leto.



Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet, Domžale

22. Medgeneracijski tabor našega društva v Izoli

 **Majda Knehtl**

 **Jožica Trstenjak**

Medgeneracijski tabor predstavlja načrtovano, organizirano in vodeno dejavnost v obliki sobivanja in sožitja vseh treh generacij. Ustreza človekovi potrebi po življenju in bivanju z drugimi ljudmi.

Medgeneracijski tabor se izvaja po predhodno sprejeti in posodobljeni metodologiji ZDSGS, nastali kot primer dobre prakse na osnovi predhodnih teoretičnih modelov dela s skupinami starih ljudi za samopomoč. Izvajalci MT so prostovoljci, voditelji skupin za samopomoč (voditelji pogovornih skupin). Udeleženci MT pa stari ljudje, člani naših skupin in mladi prostovoljci.

Na MT zasledujemo naslednje cilje;

- povezovanje ljudi različnih generacij,
- odpravljanje tabujev o predstavnikih stare in mlade generacije,
- učenje in prenašanje življenjskih izkušenj in tradicionalnosti,
- spodbujane medsebojne pomoči, solidarnosti, medsebojnega spoštovanja in razumevanja,
- sprejemanje ljudi takih kot so,
- razvijanje in spodbujanje kreativnosti udeležencev pri sodelovanju v različnih aktivnostih na taboru,
- krepitev pripadnosti programu skupine starih ljudi za samopomoč.

Za MT je značilno, da se izvaja v okviru ZDSGS, vendar v organizaciji in izvedbi posameznih društev. Za vsak tabor se prilagaja prostor, kraj in oblike dela. Trajanje tabora je omejeno na 4 do 7 dni. Vsebina dejavnosti in delavnice so v naprej določene, marsikaj pa se dogaja tudi spontano.



Udeleženci tabora se povezujejo v skupinah in naključno. Poleg pogovorov na določeno temo, potekajo tudi druge vsebine; izkustvene delavnice, obisk znanih oseb, različni kvizi, karaoke, dramatizacija ali komični vložki. Vsakdanje aktivnosti so tudi jutranja telovadba, plavanje sprehodi, nemalokrat odzivi na zanimivo dogajanje v okolju (glasbeni nastopi, ipd.)

Na koncu tabora udeleženci izpolnijo anonimni vprašalnik kjer ovrednotijo organizacijo, potek, dogajanje in lastno počutje na taboru. To je podlaga za načrtovanje nadaljnjih taborov.

Letos smo v MD JESENSKI CVET izvedli 22. tabor za naša člane. V začetku junija smo se v dopoldanskem času z naročenim avtobusom odpeljali našemu morju naproti. 32 udeležencev dobre volje in pozitivnih pričakovanj je srečno prispelo najprej v Koper, kjer smo si predhodno organizirali voden ogled LUKE KOPER. Prijeten gospod je prisedel k nam v avtobus in nam med vožnjo po luških koridorjih podrobno orisal strateško in gospodarsko pomembnost Luke Koper. Naše predstave so naenkrat dobile druge dimenzije logistike, organizacije dela in delavcev na takem teritoriju in s takimi napravami in tovari. Bilo je zelo zanimivo in poučno.

Nadaljevali smo pot do Izole, kjer smo se za nekaj dni nastanili v našem hotelu Delfin. Nekaj udeležencev je bilo novih, večina pa je okolje in pogoje bivanja ter organizacijo tabora, že poznala. Letošnja rdeča nit je bila "Smeh je pol zdravja in še več". Po obdobju epidemije Covid-19, ki je precej vplivala na naše socialno odzivanje do ljudi in okolja, nam je smeh še kako pomemben, saj nas povezuje in pravijo, da je tudi zdravilen.

Naša tema je bila izziv za vrsto smešnih in hudomušnih domislic naših članov. Vici, pesmi, smešne prigode, so nas resnično spremljali vse dni. Člani imajo radi vodene aktivnosti, radi pa tudi poklepetajo. Družijo se v parih, se kopajo, gredo na sprehod ob morju. Tisti ki zmorejo, gredo z voditelji tudi v mesto Izola. Naši člani, udeleženci tabora se na taboru počutijo varne, sprejete, vedo, da je pomoč blizu, če jo potrebujejo. Vedo, da se lahko družijo z drugimi člani izven vodenih aktivnosti, nobenemu niso v breme, niso sami.

Naši spremljevalci na taboru so bili; morje, morska klima, prijetno urejeno okolje, doživljanje nečesa drugačnega, vključenost, prijateljstvo, druženje, ustvarjalnost. Ne nazadnje je k našemu dobremu počutju prispevalo tudi osebje v hotelu Delfin, s svojo prijaznostjo, razumevanjem in pripravljenostjo za sodelovanje. Iskreno se zahvaljujemo.

Šesti dan tabora se je spet v dopoldanskem času pojavil naš avtobus, Vsi smo bili že pripravljeni za odhod, nostalgичno razpoloženi, da se vrnemo ob letu osorej. Toda našega tabora še ni bilo konec. Da zapolnimo dan s še kakšnim prijetnim doživetjem, smo se podali na Kras. Namenili smo si ogledati kraško krajino, kraj BRJE pri Komnu ter imeti kosilo v Osmici.

Načrti so se nam uresničili in pripravljeni smo bili za odhod nazaj domov. Bili smo veseli, da se vračamo, zadovoljni, ker se je vse dobro izteklo, vsi smo si nabrali nove energije, ponesli lepe spomine in vtise o dogajanju in prijateljskih odnosih preteklih dni. Vsak posameznik je veliko dal in veliko prejel.

Medgeneracijsko društvo za samopomoč Drava, Maribor

Lutkovna predstava



**Karmen Beker
Glavnik**

V skupini Harmonija, ki deluje v okviru Doma pod gorco v Mariboru, smo uprizorili lutkovno predstavo. Navdihnila nas je pesem naše članice Marije Ačko. S skupnimi močmi in ustvarjalno energijo smo pripravili koreografijo in sceno ter odigrali vsebino pesmi. Sodelovali smo: Karmen in Janez Glavnik, ki sta ustvarila sceno in koreografijo ter Karmen Beker in Zdravka Galun, ki sta igralsko ponazorili vsebino.



Izlet članov skupin MDS Drava v Razkrižje

 **Jelka Rošker**

V zadnjih dveh letih je bil svet tako zaprt, kar se tiče potovanj, druženj, tudi objemov in smeha, da smo ljudje kar hlepeli po vsem tem. Zato smo se članice in voditeljici skupine Bršljan razveselile vsake ponujene prilike, ki bi nam vse to omogočile. Tudi izleta v Razkrižje, ki ga je organiziralo Medgeneracijsko društvo za samopomoč Drava.

Zbrali smo se na avtobusni postaji v Mariboru, vsi nestrpno gledajoč uro, saj kar nismo mogli dočakati prihoda avtobusa. Joj, koliko objemov, ko smo se srečali, saj nismo vsi iz istega kraja, koliko smeha, radostnih pripovedovanj o svojem življenju... Videlo se je, koliko nam vsem manjka pogostejše druženje. Tolikšnega živžava in vzklikanja se spomnim samo še iz časa šole.

Prvi postanek je bil z namenom, da se malo okrepcamo in osvežimo na turistični kmetiji Žizek v Razkrižju, nato pa smo si na tej kmetiji ogledali še posebnost - čisto pravo zemljanko, primerno za bivanje. Prav lahko si je bilo predstavljati kakšen krajši dopust v njej.

Po ogledu zemljanke smo obiskali še Čevljarski in dimnikarski muzej. Med zelenjem in rožami smo si spočili ne le telo ampak tudi duha, tako lepo je bilo. In prav kraljevsko so nam postregli z malico na prostem.

Po kosilu smo obiskali še čisto posebno predstavo, na posebnem kraju, saj smo si lahko ogledali predstavo s pravimi igralci, ki so dajali vtis, kakor da bi obstali v času pred 5000 leti. Da, ogledali smo si prazgodovinsko vasico, kakršna naj bi bila pred 5000 leti. Igralci, preoblečeni v oblačila iz živalskih kož, so prikazali takratni način življenja in precej smo se morali nasmejati. Poskusili smo tudi kruh, kakršnega bi naj takrat pekli na odprtem ognju. Bil je prelep dan, poln nepozabnih vtisov. Veliko prehitro je minil dan in že smo spet bili na poti v Maribor.



Srečanje voditeljic skupin starih ljudi za samopomoč

Jelka Rošker

iz Društva

Voditeljice skupin v MDS Drava smo se 27. 6. 2022 zbrale na avtobusni postaji v Mariboru, kjer smo se navdušeno pozdravile in si še pred prihodom avtobusa izmenjale nekaj besed. Kmalu nas je pot vodila v Hoče, kjer je bil naš cilj Botanični vrt. Čeprav ga imamo Mariborčani praktično pred nosom, pa ga vseeno vsi prisotni še nismo obiskali. Tudi sama sem bila tam le enkrat in od tega je minilo že dobrih 15 let.

Z nami je bila mlada vodička, še študentka, ki pa nam je na zelo zanimiv način predstavila drevesa, rože in življenje v tem prekrasnem vrtu. Vsega si nismo mogli natančno ogledati, saj nas je vroče

sonce gnalo v senco.

Po ogledu smo se podali na pot na Pohorje, kamor nas je pot vodila naprej do Doma Miloša Zidanška, ki ga že marsikdo od nas pozna in mnogim daje občutek, kakor da smo se vrnili domov. K takšnim občutkom zelo pripomoreta oskrbnika doma in enkratna kuharja, Marjan in njegova žena, ki jima na našo srečo ne uspe "pobegniti" v penzijo. Postregla sta s takšnimi dobrotami, da smo, ko smo potešili lakoto, še vedno jedli z očmi. Hrane je bilo v izobilju: mesa, zelenjave, ... ni, da ni. Marjan in njegova žena sta prekosila sama sebe, saj ga ni bilo, ki ne bi bil več kot zadovoljen.

Po okrepčilnem kosilu, je sledil pogovor, nato igra "vroča čebula", ki temelji na vprašanjih in odgovorih, ob katerih smo se od srca nasmejali, včasih pa tudi zamislili v spomine.

Ne da bi se zavedali, je spet prišel čas odhoda. Lepo je bilo in težko čakamo spet novih srečanj.



Medgeneracijsko društvo Lučka, Koroška

Okrogla miza: soustvarjamo skupnost

📷
Ivan Rus

Psihiatři se ukvarjajo z živčnimi ljudmi. Mnogokrat osamljenim, razvranim ljudem kot zdravilo svetujejo: poiščite si nekoga, ki vas potrebuje in začnite živeti zanj.

Kdor bi iskal, bi gotovo našel. In brž bo konec duševnih stisk. Nesrečnež ne bo več mislil le nase, se ubadal s svojimi problemi, jih delal nemogoče, velikanške. Nenadoma bo zaživel, ker bo živel za nekoga.

Človek ima, kar da. In dobrota srca se lastniku stokratno povrne. Resnično srečen je le, kdor zna druge osrečiti. Treba je le malo, samo malo ljubezni. Potem začni! In z delom se bo ljubezen samo večala. In ker boš pozabil nase in na svoje nadloge, jih več ne bo. In srečni bodo, katerim si pomagal, najbolj srečen pa boš sam.

Zato premišlujejo gerontologi, kako bi starim ljudem omogočili delo za druge. Ne le delo za zaslužek, saj v socialno urejenih državah mora biti vsakemu staremu človeku zagotovljeno urejeno življenje. To delo je bolj iz zavesti: še sem sredi življenja. Še bolj zdravilno pa je prostovoljno delo iz ljubezni.

Idealno bi bilo, da bi vsak star človek poleg dela, ki ga v družini ali v skupnosti že ima, našel še možnost, da še čisto prostovoljno kaj dobrega stori. Nihče ni tako reven, da ne bi mogel odrobiti kos kruha še revnejšemu.

V prostorih Mladinskega doma v Slovenj Gradcu je bila v ponedeljek 11. 4. 2022 organizirana Okrogla miza: SOUTSVARJAMO SKUPNOST. Gospa Urška Čerče – moderatorica nas je pozdravila z besedami: »Lepo pozdravljeni in dobrodošli na okrogli mizi Soustvarjamo skupnost, ki nastaja v organizaciji Mestne občine Slovenj Gradec in MOCIS-a, Centra za izobraževanje odraslih ter pod okriljem vseslovenske prostovoljske akcije Dan za spremembe, ki ga Slovenska filantropija organizira že trinajsto leto zapovrstjo.«

Vesel sem bil, da sem zastopal MD Lučka, koroško društvo, ki povezuje skupine za samopomoč za starejše ljudi,



veliko nas je bilo prisotnih. Povedala je še: »Z namenom spodbuditi državljane k aktivnemu odzivu na potrebe svoje skupnosti in ustvarjanja priložnosti, da se lahko čisto vsak preizkusi v vlogi prostovoljke ali prostovoljca, je Filantropija tudi letos povezala številne organizacije in akterje po celi Sloveniji, ki so z namenom prispevati k soustvarjanju skupnosti pripravili kar 194 prostovoljskih aktivnosti, v več kot 86-ih krajih. Med organizatorji so društva, vrtci, šole, krajevne skupnosti, občine, javni zavodi in posamezniki. Po vsej državi je v ta namen aktivnih več kot 500 organizacij in 5000 prostovoljcev. Med sodelujočimi občinami pa je tudi naša Mestna občina Slovenj Gradec, ki zdaj že tradicionalno sodeluje pri tej vseslovenski akciji in v sklopu katere je tesno vpet prav MOCIS, ki je z odličnim in pozitivnim delom postal eden ključnih nosilcev razvoja in izvajanja strategije vseživljenjskega učenja, s fokusom tudi na prostovoljstvu.«

Gospa Sonja Lakovšek, direktorica MOCIS-a je povedala kako profesionalno, z optimizmom in vedrino prispeva h kvalitetnejšemu življenju v naši skupnosti. Seveda brez kakovostnega kadra tega ne bi bilo.

Župan Mestne občine Slovenj Gradec, Tilen Klugler je spregovoril nekaj spodbudnih besed in pohvalil prostovoljstvo.

Gospa Evgenija Cesar pa je povedala koliko teh organizacij je v naši Mestni občini in katera področja pokrivajo. Nazorno je prikazala številčnost organizacij in prostovoljcev v naši občini, ki se zavedajo pomena prostovoljstva za humano, strpno in vključujočo družbo.

Nekaj besed je spregovorila tudi izvršna direktorica Slovenske filantropije gospa Tereza Novak. Podžupanja MOSG Martina Šisernik, pa je povedala, da je tudi ona prostovoljka in da to delo z veseljem opravlja.

Moram za zaključek povedati, da sem iz tega srečanja osebno zelo veliko odnesel. Videl sem koliko ljudi se prostovoljno razdaja, ne da bi imeli od tega korist.

Medgeneracijsko društvo Lučka, Koroška

Sončnice

 **Ivan Rus**

Velikokrat, kadar se peljem na Ravne na Koroškem, se izognem krožišču v Otiškem vrhu in uberem krajšo pot. Na koncu Šentjana zavijem mimo Tovarne ivernih plošč, proti žagi v Otiškem vrhu in glej ga zlomka kaj vidim, na moje presenečenje, celo njivo sončnic. Kmet Dobrovnik je zasejal celo njivo sončnic! Takoj ustavim avtomobil, vklopim vse štiri utripajoče luči in sklenem, da napravim fotografijo, saj je takšen posnetek tu pri nas pravi čudež.

Moram povedati, da sem bil ravno v pravem času, saj so cvetele v svojem najlepšem obdobju. Spomnil sem se na dan, ko sem se vozil po Vojvodini skozi nasad sončnic. Takrat, pred 31 leti, ko je moj sin Damijan služil JLA in sva ga šla z svakom Milanom »ugrabit« iz krempljev JLA. To so bili za mene in ženo eni najtežjih trenutkov najinega življenja ...

Če sem že pri sončnicah, pa bi rad objavil eno mojih črtic, da jo preberejo bralci Prepletanj.

...

Veliko je ljudi, ki se obračajo po vetru in ob vsaki priložnosti iščejo korist zase. Zdi se mi nepošteni, ker želijo na lahek način priti do imetja in včasih gredo tudi prek trupel. Nimajo lastne hrbtenice.

Rastline pa se ne obračajo po vetru, temveč proti soncu. Sončnice so takšne rastline, zato se tudi tako imenujejo. Njihovo botanično, latinsko ime je Helian-

thus, kar pomeni sončna cvetlica. Zame je ta cvetlica, ta rastlina najlepša. Imam jo na svojem Olimpu, ker je vir življenja. Krasi tudi naslovnico moje prve knjige.

Pisalo se je leto 1992. V avgustu se je pri nas mudil dušni pastir Jože. K nam je prihajal zelo rad, saj se je v naši družbi počutil zelo dobro. Marsikaj smo si imeli povedati, tudi kaj zaupnega, vendar je vse, o čemer smo se pogovarjali, ostalo v hiši.

Tako je nekoč pogovor med drugim nanesel tudi na sončnice. Spomnil sem se, kako sva se s svakom Milanom vozila skozi nasade sončnic v Vojvodini. Moje misli so bile pri mojem sinu Damjanu, ki je takrat, ob razpadanju Jugoslavije, služil vojaški rok v Novem Sadu. Razmišljal sem, kako bi ga ugrabila in ga spravila na varno. Nisva se bala za življenje, čeprav sva bila v peklenskem žrelu, kjer se je kuhalo to zlo. Že takrat sem dobro vedel, da je konec »bratstva in enotnosti«, te obrabljene fraze, s katero so nam politiki obljubljali lepši jutri. Toda naša skupna država se je razblinila kot milni mehurček. Sreča je bila, da smo se Slovenci rešili z ustanovitvijo lastne države, za katero smo žrtvovali nekaj življenj.

Sončnice so bile takrat potisnjene čisto na dno mojih čustev. Ob koncu vojne sem vedno bolj prihajal do spoznanja, da ne bi bilo slabo, če bi tudi jaz doma sejal sončnice, s katerimi bi delal šopke za na grob. V pogovoru sem predlagal gospodu župniku, da bi napravil šopek sončnic tudi v cerkvi. Te čudovite cvetlice so se namreč lepo razcvetele na mojem vrtu. Moja žena in gospod župnik pa sta mi tedaj močno nasprotovala, rekoč: »Sončnice sodijo na njivo, saj jih pridelujemo zato, da iz njih stiskamo olje. Ne bi se podalo, da bi krasile oltar.« Moral sem popustiti.

Ni minilo veliko let in sončnice so postale »hit«, kot bi dejal pevec Adi Smolar. Sedaj jih aranžirajo povsod. Tudi sam sem večkrat postavil vazo k oltarju. Oltar v cerkvi sv. Ane sem večkrat okrasil z ikebano. Skoraj vsak dan postavim vazo na tastov grob, včasih tudi na grob svojih staršev. Težko je živeti v okolju, kjer se srečujem z ljudmi, ki nasprotujejo mojim zamislim. Pogosto se izkaže, da imam prav, zato mi delajo veliko krivico.



Društvo upokojencev Murska Sobota

Upokojeni optimisti pri Mürskih ribicah

Erika Hriberšek

Po turbulentnem obdobju »covid-nih« predpisov, nelagodja, strahu in drugih negativnih čustvovanj, smo nazaj. Vsaj zaenkrat. S tisto pravo osebno bližino, ki je nobena virtualnost ali telefonski pogovor ne moreta povsem nadomestiti. Zdaj se zopet lahko objamemo. Vsako sredo, ko je ena dopoldanska ura namenjena samo nam. Od letošnje pomladi je to v lepem svetlem prostoru medgeneracijskega središča MenSana v našem mestu. S pomočjo Mestne občine Murska Sobota in z naklonjenostjo župana dr. Aleksandra Jevška ga je v uporabo dobilo soboško Društvo upokojencev.

Bilo je nekje proti koncu letošnjega marca, ko se je zgodila njegova nekakšna formalna otvoritev. Lepo, sproščeno, toplo in pristrčno je bilo na tisti prireditvi, poimenovani Pozdrav pomladi. Kljub takrat še obveznemu dihanju skozi maske. S pregledom dejavnosti, ki jih po interesnih skupinah izvajamo ljudje v tretjem življenjskem obdobju. In dokaz, da še marsikaj zmoremo. Petje, igranje, razstava likovnih in ročnih del, branje literarnih prispevkov in nastop osnovnošolcev, so oblikovali resnično medgeneracijski dogodek.

Pa naj veliko sobo člani upokojenskega pevskega zbora doživljajo kot žvrgolišče, likovniki kot galerijo za ustvarjanje in razstavo svojih izdelkov, člani literarne sekcije kot klepetalnico, prostovoljci, člani društva ter skupin za samopomoč kot shajališče za srečanja, sestanke, predavanja in druge aktivnosti, je vsem skupno veselje do druženja in izpolnitev želja, ki jih morda v aktivni preteklosti nismo uspeli uresničiti. Pri vsem pa se me je najbolj dotaknil nastop učencev Osnovne šole II Murska Sobota, ki so s svojo učiteljico pripravili večplasten literarni, igrani in glasbeni nastop. Nehote so me popeljali tja daleč nazaj, ko sem tudi sama s svojimi dijaki iz soboškega dijaškega doma pripravljala podobne nastope v Soboti, na domiadah širom po Sloveniji, pri zdomcih v Nemčiji, proslave ob raznih večjih dogodkih, se trudila v Po-



murskem gledališkem studiu in v nekdanji stari grajski dvorani z dijaki skoraj vsako leto na oder postavila kakšno gledališko delo. Ob doživljanju tega nastopa so se spomini še bolj prikradli na površje. Vem, da bo enako doživljala tudi učiteljica Slavica, ko se bo znašla v mojih sedanjih letih.

In ravno izkušnje z domsko pedagogiko so botrovale, da sem jih »prekategorizirala« na področje gerontologije in se s še dvema prostovoljcem usposobila za delo v skupinah za samopomoč starih ljudi. Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije je strokovna usmerjevalka programov naših dveh skupin, pod svoje okrilje pa je Upokojene optimiste in Bisernico prijazno sprejelo naše upokojensko društvo z izdatno podporo predsednice Angele Novak.

In, kot pravijo na ZDSGS, je res. Na sproščenih srečanjih z usmerjanimi pogovori lahko naši člani ponovno začutijo socialno vključenost, dobijo občutek sprejetosti, povezanosti in prijateljstva. Trudimo se, da si skupaj pričaramo zdrav duh - MENS SANA, kar je v MenSani še toliko lepše. In verjamemo, da se bo drugi del tega latinskega pregovora IN CORPORE SANO - v zdravem telesu, udejanjil s pomočjo prvega. Pri nas so zdravilo za zdrav duh besede. Tudi z njihovo pomočjo je telo lahko zdravo. Duša in telo sta povezani, kajne?

Upokojeni optimisti pri Mürskih ribicah

 **Erika Hriberšek**

Zbralci Prepletanj želim deliti posebno zgodbo. O uresničitvi želja. Bolj žlahtno od mojega ribolova, ki se je tudi meni zgodil šele v tretjem življenjskem obdobju.

Moja draga nekdanja osebna zdravničnica in prijateljica Blaga, ki se je pred kratkim pridružila srečevanju naše skupine v soboški MenSani, se je dolgo spogledovala s kleklanjem. Koketiranje s to precizno ročnodelsko tehniko, ki preskakuje v umetnostno sfero, je udejanjila, nadgradila pa v društvu Mürske ribice. Pa smo se po njenem predlogu namesto tedenskega srečanja v Soboti odpeljali čez reko Muro v Veržej.

V Centru domače in umetnostne obrti (DUO), ki deluje v okviru tamkajšnjega Zavoda Marianum, nas je večina pozabila zapreti usta. Vešče postavljena stalna razstava s področij etnologije, vzgoje in izobraževanja, socialne, kulturne in verske dejavnosti, pritegne obiskovalca



zaradi pestrosti in estetike. Pri nas starejših pa dodatno vzbudi vrnitev k nekdanjemu načinu življenja, običajem in modrostim v pokrajini ob Muri. Na obeh straneh te magične lepote. Kako zelo povezovalno!

Največje doživetje pa je pomenil ogled priložnostne razstave društva Mürske ribice, ki tudi v sedanosti povezuje. Kaj vse lahko nastane z osvojenim znanjem, s spretnimi rokami in pridnostjo, so nam pričarale klekljane čipke v vitrinah, na stenskih postavitvah in z njimi obogatjenih oblekah. Pa vsi drugi okrasni in uporabni predmeti, narejeni s tehnikami in materiali, katerih imenovanje je pretrd oreh za moje poznavanje tega čudovitega interesnega področja. In ljubezen, ki je dodana vsakemu, še tako majhnemu izdelku. S to, ljubeznijo namreč, razlago z osebnim odnosom in spoštovanjem do vsake na razstavi sodelujoče ustvarjalke, nam je Blaga pričarala nepozaben sprehod med ročnodelskimi umetninami, ki poleg ustvarjalnosti simbolizirajo tudi prijateljstvo. Z dodatno prijaznostjo skrbnice Centra, s sladolednim in kavnim Blaginim »notri kúpüvanjem« v skupino, je bila dnevu dodana posebna vrednost.

Mürskim ribicam smo izrekli iskrene čestitke in jim zaželeli, da bi še dolgo dolgo ustvarjale zase, za nas in naše zanamce. Marsikaj od videnega na tej razstavi in vse kar bo še sledilo, se bo nekoč gotovo znašlo na seznamu kulturne dediščine.

Obletnica, ráštika in jáprak

☞ 📷
Erika Hriberšek

Tistega zadnjega dne v mesecu juniju je zrak trepetal od vročine in še naprej napovedoval dolgo vroče poletje. Vseeno pa to ni oviralo jubilejnega srečanja skupine Bisernica v soboški Mensani. Voditeljica Irena Šrajner je naredila pravi dogodek s šopkom cvetja, s popoldansko kavico, sokom in celo s torto za 5. rojstni dan skupine. Prostor v pritličju soboškega medgeneracijske središča, kjer se srečujeta naši dve skupini za samopomoč starih ljudi, Bisernica in Upokojeni optimisti, je svetel in lep. Za svoja delovanja si ga izmenjujejo interesne dejavnosti Društva upokojencev Murska Sobota in tudi naši dve skupini, vzeti pod njegovo okrilje. Povabilo, da se Bisernicam pridružim, sem z veseljem sprejela. Sama, saj je moj sovoditelj Tone že odbrzel na morje, naša strokovna sodelavka na ZDSGS Jasmina Vrečko in predsednica soboških upokojencev pa sta imeli druge obveznosti. Lepo je bilo. Sproščeno, veselo, razigrano... takšno, kakršna so pač naša srečanja, ki ljudem v tretjem življenjskem obdobju znajo lepšati dneve in tkati prijateljske vezi. Neverjetno, koliko stičnih točk lahko najdemo ljudje v poznih letih.

Vse to se je dogajalo tudi takrat: s pogovorom, petjem, sladkanjem in celo z igranjem na citre, na katerih je strune precizno ubirala članica Ema.

In ko smo Upokojeni optimisti v prav tako sončnem, a še ne prevročem majskem dopoldnevu na terasi slaščičarne v Veržeju lizali sladoled, sem Blago povprašala, kaj je to rastika. Poročanje o tej, zame neznanu zelenjadni, sem namreč večkrat zasledila na njenem Facebook profilu. Takoj je sledil popravek, da ni rastika, ampak ráštika, nato pa radovednost ob ugotovitvi, da nihče od nas ne ve, za kakšno rastlino gre. Razpredanje, da je neke vrste kapusnica, menda najbolj podobna listnatemu ohrovtu, vendar da ni to, ampak je enostavno... ráštika, ki je zelo povezana z Blaginim rojstnim krajem in njeno Hercegovino. In zasnovali smo »projekt«. V naslednjem mesecu smo dobili sadike in v vročem poletju primerjali, kako ráštika raste po naših vrtovih.

Proti koncu julija je Blaga potrdila, da moja ráštika dobro uspeva, nato pa smo v še vedno sončnem avgustovskem dopoldnevu bili na njeni domačiji deležni izjemnega gostoljubja. Ob nadvse prijetnem druženju smo dobili dragocene informacije in praktičen prikaz o možnostih shranjevanja ter pripravi jedi iz te zanimive in zdrave zelenjadnice, ki jih v naših krajih ne poznamo.

Pravo kulinarčno doživetje je bilo. Ráštika, kuhana s svežim svinjskim ali govejim mesom in z nekaj dodanega krompirja. Pa jáprak. Zanimiva, okusna jed. Kot sarma, le da so kroglice iz mletega mesa namesto v liste kislega zelja zavite v blanširane liste ráštike in kuhane v paradižnikovi osnovi. Pa še krasne male frištule in dobra kava, pa je bil dan žlahtno polepšan s hvaležnostjo za nova spoznanja in še en lep dogodek skupine.



Mreža skupin v RKS OZ Ljutomer

Pet let delovanja pogovornih skupin starih za samopomoč v okviru RKS OZ Ljutomer

📷
Martina Domajnko

VTednu Rdečega križa Slovenije od 8. 5. 2022 do 15. 5. 2022 smo v Ljutomeru s skromno slovesnostjo obeležili pet let delovanje treh pogovornih skupin starih za samopomoč, ki delujejo pri RKS OZ Ljutomer.

Za vodenje pogovorne skupine sta se najprej usposobili prostovoljki RKS OZ Ljutomer Vera Bogdan in Manja Kuhar in začeli delati s pogovorno skupino pri Domu starejših občanov Ljutomer. Pred 13 leti je začela delovati pogovorna skupina Iskrice z voditeljicama Miro Azzeh in Angelo Marton.

Pred petimi leti, aprila 2017 so v okviru RKS OZ Ljutomer začele delovati tri dodatne pogovorne skupine starih za samopomoč: Opora v Križevcih (Lidija Koroša, Darinka Uršič), Jasmin v Ljutomeru (Martina Domajnko, Marija Pušenjak) in Naš krog v Veržeju z voditeljicama Bernardo Frasn in Jožico Svatino. Tako pri RKS OZ Ljutomer trenutno delujejo štiri zunanje pogovorne skupine.

V okviru slovesnosti ob petih letih delovanja treh pogovornih skupin nas je najprej pozdravila Silva Duh, predsednica



RKS OZ Ljutomer. Program so popestrili otroci iz Vrtača Ljutomer, zaigral je harmonikar Iztok Dolamič. Predstavnica vsake pogovorne skupine je povedala, kaj jim pomenijo in kako doživljajo tedenska druženja.

Na koncu so vsem članicam in voditeljicam pogovornih skupin za samopomoč spregovorili župani občin Križevci, Ljutomer in Veržej, kjer skupine delujejo. Vsako članico so razveselili s cvetom.



Društvo za razvoj civilnih iniciativ Most, Žalec

Občni zbor Društva za razvoj civilnih iniciativ Most Žalec

Špela Jovan

V torek, 29. marca 2022, je v grajski kleti Hofrein Doma Nine Pokorn Grmovje potekal redni letni občni zbor Društva za razvoj civilnih iniciativ Most Žalec, kjer smo predstavili delovanje in aktivnosti v letu 2021 ter načrte za tekoče leto. Prav tako smo podelili priznanja za izjemno delo in aktivnosti na področju prostovoljstva v projektu "Skupine starih ljudi za samopomoč". Priznanje za medgeneracijsko povezovanje, notranje bogastvo, gradnjo mreže prijateljstva in nesebično pomoč društvu, sočloveku, so prejele posameznice, ki to poslanstvo velikodušno, predano ter srčno opravljajo in sicer Lidija Golavšek (25 let), Marjana Germ (24 let) in Magda Ježovnik (23 let). Iskrene pohvale in čestitke!

S svojim obiskom so nas počastili tudi gostje, in sicer župan Občina Žalec Janko Kos, direktor Doma Nine Pokorn Grmovje dr. Tomaž Lenart, vodja DVC DNPG Monika Doberšek, predsednica KS Griže Olga Markovič in predsednica KUD Griže Lilijana Jančič Ježovnik. Vabilu so se v velikem številu odzvali tudi člani društva. Naše druženje je z nastopom razveselila 9



letna Alina, ki je nadarjena pevka, glasbenica. Ponovno smo dobili potrditev, da opravljamo plemenito in še kako potrebno poslanstvo, vse z namenom izboljšanja kakovosti življenja starejših ljudi v našem okolju.

Medsebojni odnosi so dragoceni in dajejo vsebino našemu vsakdanu, so nevidna mreža, ki je spletena med nami. So del našega življenja, doživetja, ki bodo ostali vtisnjeni globoko v nas. Hvala vsem, ki pletemo mrežo povezovanja, hvala za vsa skupna druženja, za katera upamo, da jih bo še veliko. Skupaj zmoremo!



Jože Plečnik, (1872–1957)



<https://www.slovenska-biografija.si/>
<https://mgml.si/si/plecnikova-hisa/razstave/>



Plečnik in Sivko

Pred 150 leti se je rodil arhitekt Jože Plečnik, ki je s svojimi deli zaznamoval tri evropske prestolnice – Dunaj, Prago in Ljubljano. Ob jubileju je letošnje leto vlada razglasila za Plečnikovo leto.

KRATEK ŽIVLJENJEPIS

Jože Plečnik se je rodil 23. 1. 1872 v Ljubljani, očetu Andreju in materi Heleni; imel je sestro in dva brata. Oče je bil obrtnik, mizar. Jože je od zgodnje mladosti je kazal veliko veselje do risanja. V 14. letu



Delovna soba

je šel s podporo kranjskega deželnega odbora na obrtno šolo v Gradec, kjer je študiral štiri leta. Eden izmed profesorjev ga je vzel v svojo delavnico, kjer je risal arhitektonske načrte. Tu ga je spoznal lastnik neke dunajske tvrdke za pohištvo in ga vzel na Dunaj, kjer je delal načrte za opremo stanovanj. Na neki razstavi je videl načrte reformatorja dunajske sodobne arhitekture, Otona Wagnerja, za katedralo v Berlinu in se navdušil zanj. Prosil je in bil sprejet v njegovo šolo na umetnostni akademiji na Dunaju. Po kratki dobi v splošnem oddelku ga je vzel Wagner k sebi v delavnico, kjer so izdelovali njegov veliki, za sodobno arhitekturo pomembni načrt za mestno železnico na Dunaju. Wagner ga je cenil in mu začel odstopati svoja dela. Tako je 1897 Plečnik izvršil dekoracijo rotunde ob jubilejni razstavi (1898), kar mu je prineslo priznanje. Istega leta je dobil prvo nagrado v konkurenci za Gutenbergov spomenik (načrt skupno z O. Schinkowitzem). Ko je zaključil specialno šolo pri Wagnerju, mu je bila podeljena »rimska nagrada«, s katero je šel za eno leto v Italijo. Potoval je tudi v Pariz, se nato vrnil na Dunaj in delal dve leti v ateljeju pri O. Wagnerju. Čez nekaj časa je odprl lastno delavnico v dunajskem



Plečnikova hiša



predmestju in deloval na Dunaju do 1911, ko je bil imenovan za profesorja dekorativne arhitekture na umetno obrtni šoli v Pragi. Odtlej in do konca 1. svetovne vojne se je intenzivno posvetil učiteljskemu poklicu. Predsednik T. G. Masaryk mu je takoj po ustanovitvi čehoslovaške republike poveril vodstvo arhitektonske preureditve gradu na Hradčanih v Pragi, kjer je bil sedež predsednika republike. To delo je potekalo pod Plečnikovim vodstvom do leta 1939. Leta 1920 je bil izbran za profesorja arhitekture na praški umetnostni akademiji, a je odklonil. Še isto leto je sprejel poziv na tehniško fakulteto univerze v Ljubljani, saj je bil 16. junija 1920 soglasno izvoljen za rednega profesorja za arhitekturo.

Umrli je 7. 1. 1957, na svojem domu v Trnovem, pokopan je v družinskem grobu na ljubljanskih Žalah.



Jože Plečnik med delom

PLEČNIKOVA LJUBLJANA

Plečnikovi začetki v Ljubljani so bili skromni. Uredil si je lasten dom v Trnovem in kmalu dobil pomembnejša naročila: gradnjo cerkve sv. Frančiška v Šiški (zasnoval je



Cerkev v Bogojni

cerkev Gospodovega vnebohoda v Bogojni), Zbornico za trgovino, obrt in industrijo v Ljubljani, Ljudsko posojilnico v Celju, Vzajemno zavarovalnico v Ljubljani, cerkev sv. Antona v Beogradu, Narodno in univerzitetno knjižnico v Ljubljani, cerkev sv. Mihaela na Barju, kompleks poslovnih objektov na ljubljanskem pokopališču Žale, Uršulinsko gimnazijo in Tržnice. Ob tem je oblikoval in uredil os Vegove ceste z iztekom na Kongresni trg in park Zvezdo, nabrežja Ljubljani in Gradaščiце z vrsto mostov, Zoisovo

cesto s Šentjakobskim trgom, park Tivoli in Rimski zid, nadalje okolico cerkve sv. Jerneja v Šiški in Šance na grajskem griču.

Po 2. svetovni vojni se je Plečnik ukvarjal predvsem z oblikovanjem spomenikov NOB, prenovil je več cerkva ter opremil več krstilnic in kapel. Najvidnejši nalogi njegovega poznega ustvarjanja sta prenova ljubljanskih Križank in postavitve paviljona na Brionih.

Jože Plečnik je bil član Masarykove Akademije dela od leta 1925 dalje. Leta 1938 je postal eden prvih članov novoustanovljene slovenske Akademije znanosti in umetnosti, leta 1939 pa je bil imenovan za častnega meščana Ljubljane. Prešernovo nagrado, najvišje slovensko nacionalno priznanje za umetniške dosežke, je prejel leta 1949. Leta 1952,



Cerkev Srca Jezusovega v Pragi



Trnovski most

ZANIMIVOSTI

ob svoji osemdesetletnici, je prejel častni doktorat Univerze v Ljubljani in Tehniške visoke šole na Dunaju in bil leta 1954 imenovan za častnega člana Kraljevega združenja britanskih arhitektov R.I.B.A.

Odbor za svetovno dediščino Unesca je na seznam svetovne naravne in kulturne dediščine vpisal izbrana dela arhitekta Jožeta Plečnika v Ljubljani.

Izbor del, vpisanih na seznam svetovne naravne in kulturne dediščine, obsega sedem sestavnih delov:

- vodno os mesta: nabrežja Ljubljance z mostovi od Trnovskega pristanišča do Zapornic in Trnovski most,
- kopensko os: Vegova ulica z Narodno in univerzitetno knjižnico, Kongresni trg s parkom Zvezda,



Langer house na Dunaju



NUK



Tržnica

- ureditev arheološkega parka - Rimski zid,
- kompleks mesta mrtvih - Plečnikove žale, vrt vseh svetih
- cerkvi v ruralnem -sv. Mihaela v Črni vasi in delavskem predmestju -sv. Frančiška Asiškega v Šiški.

Javna slava, delo v javnosti, vse to ni nič! Samo pri delu, ko človek občuti za trenutek krila večnosti, dobi nekaj, česar mu ne more vzeti nihče več – zato pa je tudi umetnost tako grozno krasna stvar.

Jože Plečnik

RAZSTAVE OB PLEČNIKOVEM LETU 2022

Plečnikova hiša - biser slovenske kulturne dediščine 20. Stoletja!

(Stalna razstava)

Vstopite v hišo, kjer se je porajala Plečnikova Ljubljana

Oglejte si hišo, kjer je arhitekt Jože Plečnik živel in ustvarjal od leta 1921 do svoje smrti in kjer se je porajala Plečnikova Ljubljana. Oglejte si stalno razstavo Plečnik o arhitektovem življenju in delu, vedno zanimive občasne razstave o njegovem ustvarjanju in Plečnikovo originalno ohranjeno domovanje, edinstven biser slovenske arhitekture.

Plečnikova šola v Ljubljani

21. 10. 2022 – 29. 1. 2023

Razstavno dogajanje v Plečnikovem letu 2022 v Plečnikovi hiši zaključuje razstava, ki nudi vpogled v delovanje, metode in učne načrte Plečnikove šole v Ljubljani.

E-oskrba za varno bivanje doma


<https://www.telekom.si/zasebni-uporabniki/ponudba/e-oskrba>



KAJ OMOGOČA UPORABNIKOM?

- Varnost 24 ur na dan.
- Samostojno in bolj neodvisno bivanje na svojem domu.
- Detekcijo dima (požarna varnost) in izliva vode (poplavna varnost).
- Pomoč tudi, kadar sami ne morejo sprožiti klica.
- Enostavno uporabo in montažo brez vrtanja in posebnih napeljav.
- Hitro prilagoditev spremenjenim potrebam uporabnika z razširitvijo funkcionalnosti.

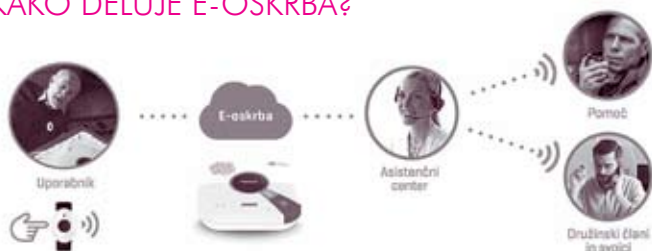
KAJ OMOGOČA SVOJCEM UPORABNIKA?

- Stalen stik s svojci in občutek varnosti.
- Lažje usklajevanje dnevnih obveznosti.
- Hitro obveščanje v primeru klica na pomoč.
- Strokovno podporo usposobljenega osebja v asistenčnem centru.

KDO JE UPRAVIČEN DO SOFINANCIRANJA E-OSKRBE?

Storitev E-oskrbe je brezplačno zagotovljena upravičencem, tj. zainteresiranim državljanom, ki živijo na svojem domu (torej ne koristijo celodnevni oblik institucionalne oskrbe), so polnoletni ter ne morejo v celoti sami skrbeti zase zaradi posledic bolezni, starostne oslabelosti, poškodb, invalidnosti, pomanjkanja ali izgube intelektualnih sposobnosti oziroma pretežni del dneva bivajo sami.

KAKO DELUJE E-OSKRBA?



Osebe, ki se želijo vključiti v projekt zagotavljanja e-oskrbe, morajo izpolnjevati eno ali več spodnjih zahtev:

- so stare 65 let ali več;
- v skladu s predpisi s področja invalidskega in pokojninskega zavarovanja jim je priznana invalidnost;
- v skladu s predpisi s področja invalidskega in pokojninskega zavarovanja prejemajo dodatek za pomoč in postrežbo;
- so stare 18 let ali več in so zaradi nevroloških oz. nevroloških obolenj ogrožene v primeru padca oz. so zaradi kognitivnega upada pri demenci izpostavljene različnim neželenim dogodkom v okolju;
- zaradi pridruženih kroničnih nenalezljivih bolezni spadajo v ranljivo skupino prebivalstva v primeru obolevnosti s koronavirusom.

E-oskrba je samostojna storitev, ki ni vezana na druge storitve operaterja (ni pomembno, pri katerem operaterju imate storitve telefonije in interneta). Upravičenci brezplačne E-oskrbe morajo izpolniti izjavo in jo posredovati na naslov: Telekom Slovenije, d. d., E-oskrba, Vojkova 78, 1000 Ljubljana ali na e-naslov: eoskrba@telekom.si. Za več informacij lahko pokličete na brezplačno številko 080 12 13 ali obiščete katerokoli prodajno mesto Telekoma Slovenije ali lokalno društvo upokojevcov.

KAKO DO BREZPLAČNE UPORABE E-OSKRBE NA DALJAVO?

- Posameznik, ki bo E-oskrbo uporabljal, izpolni in podpiše izjavo, da izpolnjuje pogoje, kot jih določa javni razpis.
- Izpolnite obrazec s podatki o zainteresirani osebi za uporabo E-oskrbe in kontaktnih osebah, ki zanj skrbijo.
- Izpolnjene obrazce pošljite po navadni pošti na naslov Telekom Slovenije, d. d., E-oskrba, Vojkova 78, 1000 Ljubljana ali prek e-pošte eoskrba@telekom.si.

KAJ VKLJUČUJE BREZPLAČNI PAKET E-O SKRBE?

- najem in uporabo varovalnega telefona z gumbom za klic na pomoč,
- najem in uporabo zapestnice z gumbom za klic na pomoč,
- najem in uporabo mobilnega detektorja gibanja na obesku za klic na pomoč,
- SIM-kartico z direktno povezavo v asistenčni center,
- asistenčne storitve 24 ur na dan,
- vzdrževanje in servisiranje opreme.

Upravičenci brezplačne storitve E-oskrba izpolnijo izjavo o izpolnjevanju pogojev. Za več informacij lahko pokličete na brezplačno številko 080 12 13. Storitve v okviru projekta E-oskrba na domu, ki traja do 30. 9. 2023 in ga sofinancira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada, so za upravičencev iz EU ESS. Projekt je bil izbran na javnem razpisu za izbor projekta E-oskrba na domu. Namen projekta je krepitev samostojnosti, varnosti in višje kakovosti življenja oseb, ki zaradi posledic bolezni, starostne oslabelosti, poškodb, invalidnosti, pomanjkanja ali izgube intelektualnih sposobnosti ne zmorejo v celoti samostojno poskrbeti zase oziroma bivajo pretežni del dneva same v svojem domu oziroma ne koristijo celodnevni oblik institucionalne oskrbe.

Osamljenost

je ena glavnih težav sodobnega časa

 <https://www.omra.si/o-motnjah/stres-v-casu-koronavirusa/varni-vendar-osamljeni/>
<https://www.omra.si/o-motnjah/dusevne-motnje/zanimivosti-o-dusevnih-motnjah/osamljenost/>

Človeško “naravno” bivalno okolje vključuje tudi prisotnost drugih ljudi. Človeške skupnosti preživijo v različnih pogojih: v izjemno vročih ali mrzlih predelih sveta, puščavah, po barjih ali na morju. Preživetvene možnosti pa se v večini naravnih okolij drastično zmanjšajo, če človek ostane sam. Tisti, ki v tovrstnih okoliščinah preživijo, neredko postanejo predmet znanih zgodb. Biti sam je za človeka nevarno, zato takšno stanje v organizmu prižiga alarme v obliki različnih občutij. Če smo sami, se najprej počutimo tesnobne (anksiozne), nato depresivne. Tesnobnost nas priganja, da v določenih okoliščinah ukrepamo, npr. poiščemo druge ljudi. V stanju depresivnosti pa se izklopimo. Tako izklopljeni med čakanjem na pomoč varčujemo z energijo. Evolucijske razlage človeških odzivov celo potrjujejo, da je depresivnost v izrednih okoliščinah osamljenosti zaščita pred morebitnimi plenilci. Danes pa se lahko fizično izoliramo od drugih in si hkrati še vedno zagotovimo preživetje.

Epidemija covid-19 je s fizično izolacijo kljub temu ustvarila izredne življenjske okoliščine. Ko smo tako ali drugače ogroženi ter pod stalnim stresom, ljudje namreč še bolj težimo k iskanju stika z drugimi. Človeška bližina je za nas tolažilna in nam daje občutek zaščite. Temeljne strategije preprečevanja širjenja nevarnosti okužb so tako v nasprotju z našimi potrebami. Naravno odzivanje v obliki potrebe po druženju pomeni tveganje, ki ga preprečujemo, kar povzroča še dodatni stres ter tesnobo. Ta lahko dosega raven panike, ki je ne razumemo in jo ignoriramo. Zelo pa je pomembno, da se dejavno posvetimo iskanju alternativnih načinov, kako svoj prestrašeni organizem pomiriti. Dobro je, da čim bolj pristne stike z drugimi vzdržujemo brez neposrednega stika z njimi, a še vedno z dejavno in dvosmerno komunikacijo. Zgolj sledenje drugih na socialnih omrežjih brez dejavne komunikacije in spremljanje aktualnih novic lahko vzbudita še večji



občutek osamljenosti in nemoči. Gotovo je zdaj pravi čas, da se res posvetimo raziskovanju, kaj imamo radi ter kaj nas pomirja in sprošča.

Povsod v razvitem svetu, tudi pri nas v Sloveniji, je vedno več osamljenih ljudi. Osamljenost je tako ena glavnih težav sodobnega časa. Izbruh novega koronavirusa oziroma omejitve za zajezitev njegovega širjenja pa so spodbudile še porast te težave.

Osamljeni so predvsem mladi ljudje. Študija britanske organizacije Mental Health Foundation iz leta 2014 je pokazala, da je občutek osamljenosti štirikrat pogostejši pri mladih med 18.



in 24. letom kot pri starejših, ki so dopolnili vsaj 70 let. Raziskava britanske producerske korporacije BBC, ki so jo leta 2018 izvedli psihologi z univerz v Manchesteru, Exterju in Londonu (v sodelovanju z muzejem in knjižnico Wellcome Collection v Londonu) in je zajela 55.000 ljudi z vsega sveta, je pokazala, da se osamljenih počuti 40 odstotkov mladih med 16. in 24. letom ter 27 odstotkov starejših od 75 let. Iskanje po ključniku #lonely (osamljen) na družbenem omrežju Instangram (katerega uporabniki so predvsem mladi) marca 2022 pa je razkrilo devet milijonov objav.

Morda je osamljenost pripadnikov tako imenovane generacije Z (rojenih po letu 1995) vsaj deloma posledica glavnih značilnosti njihovega načina življenja – povečanega časa, preživetega pred ekranom, zmanjšane udeležbe v skupnostnih dejavnostih, kot so na primer dejavnosti športnih skupin, in povečane priljubljenosti samskega življenja. Poleg tega se mladi pogosteje borijo s svojo osebno identiteto in tudi tovrstna borba lahko poveča občutek osamljenosti.

Karkoli že so razlogi za osamljenost, pa je ta povezana s pomembnimi težavami v telesnem in duševnem zdravju. Številne klinične raziskave so pokazale, da lahko osamljenost poveča smrtnost za najmanj 50 odstotkov, kar pomeni, da bolj škoduje zdravju kot debelost, kajenje in telesna nedejavnost. Sicer pa osamljeni odrasli bolj tvegajo boleznir srca in ožilja (kardiovaskularne bolezni), zlasti srčni napad (miokardni infarkt), poapnenjenje žil (ateroskleroza) in visok krvni pritisk (hipertenzijo), pa tudi rakava obolenja in slabše okrevanje pri zdravljenju teh obolenj ter počasnejše zdravljenje ran. Prav tako je pri njih večje tveganje za težave v duševnem zdravju, zlasti motnje spanja in depresijo, tudi upad spoznavnih (kognitivnih) sposobnosti. Pri otrocih pa osamljenost predstavlja večje tveganje predvsem za motnje spanja, depresijo in omejenost izvršilnih funkcij.

Kaj lahko storite, če se počutite osamljene?

Psihologinja dr. Michelle Lim, ki velja za vodilno avstralsko znanstveno strokovnjakinjo za osamljenost, na to vprašanje odgovarja z nekaj predlogi, ki bi jih lahko povzeli takole:

1. Ne vdajte se skušnjavi, da se skrivate. Osamljenost ima namreč zahrbtn

učinek, in sicer da smo tesnobni oziroma nas je strah ob druženju z drugimi ljudmi, ki bi nas lahko ocenjevali ali obsojali, kar poruši našo samozavest in nas odvrne od tega, da bi se obrnili nanje. Če opazite, da se skušate izogniti drugim, se poskusite temu upreti – poravnajte svojo držo, vzpostavite očesni stik z drugim človekom in začnite pogovor z njim, pri tem pa ne pozabite, da nimate česa izgubiti.

2. Osamljenost nas tudi oropa udobja, ki bi ga sicer občutili ob udeležbi v novih dejavnostih. Poskušajte delati proti temu – vprašajte se, ali bi se morda želeli lotiti kake nove prostočasne dejavnosti, preko katere bi lahko spoznali ljudi, s katerimi

imate nekaj skupnega. Oziroma, počnite karkoli – hodite na sprehode ali pač kaj drugega – vendar to svojo dejavnost načrtujte tako, da v njej ne boste mogli biti preprosto sami.

KAJ JE OMRA

OMRA je inovativen program, v katerem boste pridobili odgovore na številna vprašanja o motnjah, povezanih s stresom in o motnjah razpoloženja, kamor spadajo tudi depresija, anksiozne motnje in bipolarna motnja razpoloženja. Program je namenjen tako tistim, ki se soočajo s težavami, kot njihovim svojcem ter širši zainteresirani, tudi strokovni javnosti.

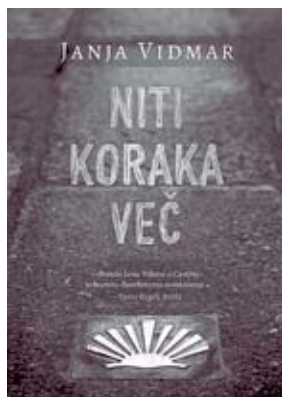
Knjige, ki jih je treba prebrati

Radojka Hižman

JANJA VIDMAR:

Niti koraka več

Založba: UMco, 2021



»Branje te knjige je enako hoji. Hodimo, da bi svoje življenje videli z razdalje. Hodimo, da bi si odpustili. Hodimo, da bi se oddaljili od težke preteklosti, od smrti ljubljenih. Žulji na nogah polagoma odvzemajo duševno bolečino in pot nas vrača domov: v dvojino, bližino, k sebi. Zaceljena duša nas vabi v polno življenje, v lahkotnejši korak.«

– Saša Pavček

»Bil sem prepričan, da ne bom nikoli romal v Santiago de Compostela. Pa čeprav so me kdaj nagovarjali in so šli tja po navdih tudi Ernest Hemingway, Paolo Coelho, Shirley MacLaine in Martin Sheen. No, z

Janjo Vidmar in njenimi literarnimi junaki sem Jakobovo pot zdaj vendarle prehodil. 'Tudi mala stopala so ustvarjena za velike korake,' mi je namignila. Prisluhnil sem ji in na koncu ji pritrjujem. Knjiga dokazuje, da se da življenje petdesetletnice, ki želi med dolgotrajnim pešačenjem premisliti o svoji usodi, opisati tudi brez ironije.«

– Feri Lainšček

JANJA VIDMAR:

V koraku z volkom

Založba: UMco, 2022



V koraku z volkom je nadaljevanje zgodbe, ko si Alenka po vrnitvi s Camina začne z negotovimi koraki utirati lastno pot v svobodo. Ta pa ima visoko ceno, saj skupaj z novim začetkom privrejo na plano tudi travme iz njenega zgodnjega otroštva.

ALI POZNAŠ ODGOVOR?

1. Eden od procesov, pri katerem je prisotnost kisika nujna, se imenuje enako kot tovarna, v kateri izdelujejo drobne gospodinjske aparate in belo tehniko. Kako se imenuje ta reakcija?

2. Šmentano muho, čeprav je suha, je obvladalo (koliko) mesarjev?

3. Preden je bil uveden denar, je trgovina temeljila na sistemu dam-daš, saj so ljudje izmenjavali dobrine. Kako se imenuje takšna izmenjava?

4. Kako se imenuje mitološka pošast s tremi glavami, ki je stražila vhod v podzemlje?

LOGIČNE UGANKE

1. Kmet Janez ima na pašniku blizu gozda 32 črno-belih koz. Ker ni imel časa, da bi jih odpeljal na varno, jih je pustil kar na pašniku. Ponoči je prišel medved in vse, razen sedmih pojedel. Koliko koz je naslednje jutro pričakalo kmeta Janeza?

2. Če imate na mizi 10 hrušk in jih 7 vzamete, koliko jih imate?

3. Če lahko kvartet zaigra Beethovenovo deveto simfonijo v 12 minutah, v kolikem času jo lahko zaigra oktet?

4. Ali imajo na Nizozemskem 17. maj?

KATERI KRAJI SE SKRIVAJO V ČRKAH?

A	C	E	L	J	E	Z
I	B	L	E	D	G	J
G	K	R	Š	K	O	N
M	B	O	V	E	C	O
K	A	M	N	I	K	R

KAJ SE SKRIVA V RISBAH?



Šale

Kako je pašteta dobila ime

Mladi Gavrilovič je kot vajenec delal v mesnici nekje na Hrvaškem.

Na koncu napornega dne, ko so zaklali kar nekaj govedu, prašičev, ovac, zajcev, kur..., mu je mojster zabičal, da mora še vse pospraviti in počistiti. Šele potem lahko gre domov. Ko tako pometa na kup vse tiste parkeljčke, ušesa, repke, kljunčke..., ga prešine misel:

“PA ŠTETA je sve ovo baciti !!!”

In tako se je začelo.

Zajec

Veste zakaj zajec teče hitreje od lovskega psa?

Ker zajec teče za sebe, pes pa za gospodarja.

Ocene

Jurček pride iz šole z obvestilom o ocenah prve konference in se hudo razjoče.

“Zakaj pa jokaš?” ga vpraša babica.

“Dobil sem dve dvojki!”

“No, saj jih boš lahko popravil.”

“Sem že poskušal, pa ne gre, ker sta napisani s kemičnim svinčnikom!”

Naši predniki

A veste, kateri so bili predniki sesalcev?

Metle.

Lovca

Se hvali lovec: “Ustrelil sem že 999 zajcev!”

Drugi lovec vpraša: “Zakaj ne zaokrožiš na 1000?”

Prvi lovec odgovori: “Zaradi enega pa se ja menda ne bom lagal.”

Ali poznaš odgovor?
 1. gorenje
 2. štrije
 3. blagovna menjava
 4. Cerber

Logične uganke
 1. sedem
 2. sedem
 3. v 12 minutah
 4. da

Kaj se skriva v risbah?
 Mož s pipo
 Miška

REŠITVE



21. FESTIVAL ZA *tretje*
ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

**OBIŠČITE NAS
NA NAJVEČJEM
FESTIVALU
ZA STAREJŠE
V EVROPI!**

27.-29. september 2022
Cankarjev dom, Ljubljana

VSTOP PROST!



