

PREPLETANJA

63

januar 2023



št: 63



6

Politika

Vključevanje prinaša višjo kakovost

8

Ustvarjalni natečaj

Ustvarjalni natečaj Drug z drugim
Skupina VEZI: kot barve mavrice

13

Iz ZDSGS

DOBER DAN ŽIVLJENJE – dvodnevni seminar za voditeljice in voditelje skupin starih ljudi za samopomoč

16

Strokovne teme

Za zaposlene na varovanih oddelkih za osebe z demenco

VLOGA PROSTOVOLJCA

v luči nepredvidljive prihodnosti

Zdravilna moč besede – pravilni način razmišljanja!

19

Predstavljamo

Janja Žlogar Piano: Skupina me polni s posebno energijo

Milenko Radosavljevič: Sodelovanje v skupini mi je pisano na kožo

Stereotipi in predsodki do starih ljudi

22

Iz društev

Zaključek leta na Koroškem ob veselem druženju

Deset skupin zadovoljnih članov

Presenečenje na srečanju 6. decembra

Ko imamo čas eden za drugega

Upokojeni optimisti s preteklostjo v sedanosti

Vadba in druženje

Za 10 let Rožice na ogledu Ljubljane

Jesenski izlet

Baloni prijateljstva prepletli tri generacije Polželanov

Prepletanja 63
ISSN 1580-8076
Natisnili smo 1000 izvodov, Prepletanja so na ogled na spletni strani www.skupine.si. **Izdajatelj:** Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, Partizanska cesta 12, 2000 Maribor, T: 02 234 75 70, E: zveza@skupine.si, www.skupine.si. **Uredniški odbor:** Blanka Kositer, Mira Lenarčič, Marija Petek, mag. Mateja Prosen. **Glavna in odgovorna urednica:** Marija Petek **Redakcijski pregled:** Martina Slokar. **Oblikovna zasnova in postavitve:**

2Rdesign, Robert Resman, s. p. **Tisk:** Tiskarna Artelj, Tacen. **Fotografije:** arhiv ZDSGS, članice ZDSGS, naslovnica: Robert Resman. Vpis v razvid medijev, ki ga vodi Ministrstvo za kulturo RS, pod zaporedno številko 797 Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS in FIHO Rok oddaje besedil in fotografij za naslednjo izdajo Prepletanj bo objavljen na www.skupine.si. Gradivo pošljite na naslov zveza@skupine.si ali marija.petek@yahoo.com

DRAGA BRALKA, DRAGI BRALEC

Marija Petek

Urednica



Prepletanja bodo prepletala znanje, izkušnje in modrosti vključenih v Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije

Prepletanja že 20 let razveseljujejo z vsebinami, obveščajo o dogajanju v Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije, ponujajo strokovne teme, tukaj delite spomine in misli. Morda je dvajsetletnica prelomnica, ko se vprašamo, kaj vse želimo povedati s Prepletanji? Koga naslavljamo?

V uredništvu smo se o tem preizpraševali, v razpravo se je vključila tudi strokovna služba in počasi se rišejo smernice za dopolnitev uredniškega dela. Revija ima ambicijo postati bolj pregledna s poudarjeno komunikacijsko noto. V ZDSGS vedno bolj prihaja v ospredje potreba po širši afirmaciji zveze, po večji prisotnosti v javnosti in ob spletni strani in družbenih medijih bo vodilno vlogo igrala tudi revija Prepletanja. Še bolj bodo v ospredju zgodbe iz društev in teme, o katerih radi spregovorite na srečanjih skupin.

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije združuje 732 prostovoljk in prostovoljcev ter 4174 članic in članov, ki ste zakladnica znanja, izkušenj in življenjskih modrosti. S sodelovanjem na srečanjih skupin za samopomoč starih ljudi in

drugih oblikah srečevanja se udejanja socialnovarstvena vloga zveze. V dolgoživi skupnosti je potreba po ustvarjanju varnega okolja za starostnike v pogovornih skupinah v bližini njihovega doma zaradi medsebojne podpore, razumevanja, ohranjanja dobrega počutja in krepitve zdravja ter izmenjave koristnih informacij in izkušenj še toliko pomembnejša. Predstavlja enega od načinov socialne vključenosti in vse to želimo predstavljati tudi v Prepletanjih od prve do zadnje strani. Kakovostno preživljanje starosti je v prvi vrsti krepitev občutka lastne vrednosti, dostojanstva, interakcije med starostniki in mlajšimi ter način vključenosti v družbo. Naši člani vabimo vse zainteresirane med nas, da se lahko o tem prepričate na srečanjih skupin in ostalih prireditvah. Zagotovo bomo pri uresničevanju našega poslanstva naleteli na ovire, a prepričani smo, da jih bomo znali premostiti. Saj smo vendar revija Prepletanja, preplet vsega dobrega torej.

Uredništvo Prepletanj vas vljudno vabi k nadaljnjem sodelovanju in vam v letu 2023 želi veliko veselja s Prepletanji in širše. Na zdravje!

Hvala Radojki Hižman, dosedanji urednici Prepletanj

**Blanka Kositer,
uredništvo
Prepletanj**

Pred desetimi leti si, po Emi Brelih, krmilo odgovorne urednice revije Prepletanja s številko 41 prevzela Ti. V tem obdobju si si prizadevala slediti načrtovani viziji z oblikovanjem pestre vsebine, s pretokom informacij aktualnega dogajanja v naši Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije in širše na področju skrbi za stare ljudi ter s koristnimi nasveti za prostovoljsko delo in življenje nasploh. Tvoje vodilo pri oblikovanju vsebine je bilo, da revija privabi čim bolj širok krog bralk in bralcev.

Vemo, da Ti kdaj pa kdaj ni bilo lahko. Kljub roku in večkratni urgenci za oddajo prispevkov iz okolij se mi tega nismo vedno držali. Pri kakšni številki se tudi Tebi ni izšlo po načrtih in je izid revije zamujal. Ob tem smo se vsi učili potrpežljivosti in sprejemanja.

Konec poletja si se odločila, da s številko 62 zaključuješ z delom odgovorne urednice. To spoštujemo in razumemo. Ko nam za delo zmanjkuje zagnanosti in notranje moči, je prav, da poslušamo svoj notranji glas.

V imenu Zveze društev, vseh prostovoljcev in članov skupin se Ti zahvaljujemo za skupno pot, za korektno sodelovanje s strokovno službo Zveze društev in uspešno delo.

Draga Radojka, želimo Ti vse dobro in naj bo življenje do Tebe radodarno na vseh področjih življenja.



DRUG Z DRUGIM SREČNO IN POVEZANO V 2023

doc. dr. Barbara Grintal

Predsednica



Še vedno smo pod vtisom častitljive obletnice, ki jo je Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije skromno, a s ponosom obeležila v letu 2022. Tri desetletja in pol se srečujemo v majhnih, a povezanih skupinah, ki prinašajo veselje, zadovoljstvo, občutek vključenosti, družbo in smeh, četudi so najpogosteje na mizi zaresne teme.

V naših društvih in skupinah za samopomoč se s počasnimi koraki vračajo aktivnosti, ki so neizbežno zastale zaradi korone. Naše delovanje se je ponekod začasno prekinilo, ponekod drugod so naše drage članice in člani našli načine za srečevanje kljub omejitvam. Najbolj se okrnitev delovanja naših prostovoljcev in članov pozna v domovih za starejše in drugih zavodih. Naše prostovoljke in prostovoljce v kar največji meri podpiramo in spodbujamo k nadaljnjim aktivnostim.

Kot socialna gerontologinja se ukvarjam z raziskovanjem stanj, v katerih se znajdejo starejši. Popolno zaprtje družbe ter njene posledice nas bodo še dolgo vznemirjale, predvsem tiste plati, ki kažejo, kako pomembni so kakršni koli socialni stiki. Jasno se je pokazala neizmerna vrednost druženja in družabništva, ki ga ponujate prostovoljke in prostovoljci v ZDSGS. Dviganje morale, dostojanstvo in samozavest vas,

naših članov, odseva tudi v izdelkih, ki so jih prejele strokovne delavke na ustvarjalnem natečaju Drug z drugim.

Slovenija kot dolgoživa družba bo v naslednjih letih in desetletjih vlagala v izboljšanje ekonomske, socialne in splošne življenjske ravni starajoče se družbe. Pri odpravljanju ovir, ki kaj hitro postanejo nepremostljive, kot je socialno vključevanje, bodo naši prostovoljci nadaljevali s plemenitimi načini vključevanja in bodo vedno vabili tako nove člane kot prostovoljce. S svojimi dejavnostmi, znanji in izkušnjami se bomo tvorno vključevali v vse oblike nadgradnje rešitev za dolgoživo družbo. Tako kot doslej bomo sodelovali s sorodnimi ustanovami in širše.

Na zadnjem srečanju sedaj že bivšega predsednika države Boruta Pahorja 14. decembra ste zahvalo za vaše prostovoljno in dobrodelno delo prejeli tudi z najvišjega mesta v državi. Predsednik se je zahvalil za vso dobroto, ki jo ponujate prostovoljci in dobri ljudje. Zahvalil se je, ker je zaradi vas, prostovoljcev, v družbi prisoten občutek, da je v naši skupnosti dovolj dobrote, ki nam omogoča, da se lahko zanesemo na vas in drug na drugega ter da bomo našli pomoč, če jo bomo potrebovali.

Hvala vam in bodimo srečni skupaj!

Vključevanje prinaša višjo kakovost

 **Marija Petek**

Simon Maljevac, dosedanji državni sekretar na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter minister za solidarno prihodnost, pristojen za dolgotrajno oskrbo.

V ZDSGS spremljamo prizadevanja za sistemsko ureditev dolgotrajne oskrbe, saj nas kot starajočo se družbo tematika vse naslavlja. Konec 2021 sprejeti zakon je 27. novembra 2022 dobil nezaupnico na referendumu, saj so tako ustanove, ki že izvajajo dolgotrajno oskrbo, kot številna druga združenja in strokovnjaki s področja jasno dokazali njegovo neuresničljivost in nedopustnost.

Simon Maljevac je bil kot državni sekretar zadolžen za enake možnosti, družino, invalide, starejše in deinstitucionalizacijo. Je minister za solidarno prihodnost, ki si je kot eno ključnih delovnih področij zadalo kakovostno, pravično in javno dostopno dolgotrajno oskrbo. Njegov način dela je vključevalen, zato želi v razpravo o pripravi zakona o dolgotrajni oskrbi vključiti kar najširši krog slovenske družbe. Zavezal se je najti dobre rešitve za dolgotrajno oskrbo in izhaja iz dobro postavljenih temeljev, kot so strategija za dolgoživo družbo, rešitve iz pilotnih projektov, rešitve v nekaterih občinah ...

Simon Maljevac: Zakon ima 20-letno brado brez konkretnega premika. Naša naloga je pripraviti v praksi izvedljiv zakon, v ospredju katerega morajo biti uporabnice in uporabniki, tudi starejši. Izhajati moramo iz potreb na terenu, torej med ljudmi. Smo starajoča se, ali bolje,

dolgoživa družba. Že v dosedanjih pogovorih se je jasno pokazalo, da moramo iti po poti podaljševanja bivanja na domu. V 2023, še pred sprejemom zakona, je v programu ojačanje pomoči na domu, ki je sedaj podhranjena, uporabnice in uporabniki pa jo zelo potrebujejo. Izhajamo iz predpostavke, da ima vsak pravico do samostojnega življenja, ki izvira iz njegovih potreb, sistem pa mora biti finančno dosegljiv in zasledovali bomo primerljivo obravnavo za vse. Pri izvajanju dolgotrajne oskrbe ne smejo biti kršene človekove pravice. Razmišljanja tečejo tudi v smeri deinstitucionalizacije nekaterih vidikov oskrbe na domu v navezavi z nekaterimi zavodi, s katerimi bi lahko postopno krenili v tej smeri. Slovenija namenja manj sredstev za dolgotrajno oskrbo kot je evropsko povprečje in projekcije kažejo, da bi za predvidene dodatne dejavnosti potrebovali 350 milijonov evrov, vire pa še koordiniramo z Ministrstvom za finance. Z veliko energijo in z zagnanostjo bo ministrstvo za solidarno prihodnost pristopilo h koordinaciji vseh potrebnih korakov za nastanek kakovostnega zakona, ki ga bodo podprli zainteresirani deležniki. Takoj po začetku leta 2023 bomo začeli s pogovori z zainteresiranimi javnostmi. Področje dolgotrajne oskrbe je tako široko in raznoliko kot je življenje, pa ne le starostnikov, ampak vseh vključenih. Najti moramo rešitve, ki bodo delovale in ki se bodo dopolnjevale. Verjamem, da bo sistem dober, če bo izhajal iz posameznika in njegovih potreb, to pomeni, da bo posameznik lahko koristil več storitev, kar ne bo nujno dražje, če bo sistem dobro vzpostavljen.

Katere probleme bi rešili z deinstitucionalizacijo dolgotrajne oskrbe?

Pri deinstitucionalizaciji gre za vidik človekovih pravic in samostojnosti življenja. Govorim o ljudeh, ki so že v različnih oblikah ustanov, da se jim ponudi življenje v različnih oblikah skupnosti, kar izhaja tudi iz smernic EU. Gre za uresničevanje svobodne izbire bivanja in samostojnega življenja za invalidne osebe, osebe s posebnimi potrebami, kot so osebe z okvarami vida in sluha, gibalno ali drugače ovirani in podobno. Zaenkrat v oblike deinstitucionalizacije še niso v zadostni meri vključeni starejši, čeprav razmišljanja tečejo tudi v to smer in se opredmetijo v pomoči na domu, mobilnih enotah pomoči na domu, varovanih stanovanjih.

Kdo bodo izvajalci, kje boste našli dovolj ustrezno usposobljenega in izobraženega kadra?



Pri kadrih imamo velik izziv, tako pri zdravstvenem kot socialnem varstvu. Ministrstvo išče dolgoročne rešitve, s katerimi bi zapolnili sedanjo kadrovsko stisko in dolgoročno zagotovili dolgotrajno oskrbo. Popolnoma se zavedamo, da brez kadrov ne bo mogoče uresničiti še tako dobrega zakona o dolgotrajni oskrbi. Iščemo kratkoročne rešitve. V preteklih mesecih sem obiskal kar nekaj zavodov in domov starejših občanov in skupna točka pogovorov so kadri, ki dnevno odhajajo, prijav na razpise pa praktično ni.

Ali to pomeni ureditev plač?

Da, tudi to. Vlada v 2023 začenja panožna pogajanja. Zavedati se moramo specifik delovnega okolja in to primerno nagraditi. Po drugi strani bo treba delati tudi dolgoročno s spodbujanjem mladih za skrbstvene poklice tako s štipendiranjem v sodelovanju z ministrstvom za izobraževanje. Smo dolgoživa družba in potrebe po socialnem varstvu bodo vedno večje in zahtevnejše, predvsem v domovih starejših občanov, ki so v veliki mere že negovalne ustanove.

Kdo bi ob že znanih ustanovah bili izvajalci dolgotrajne oskrbe?

Ob že znanih deinstucionalizirane enote in stanovanjske skupnosti, ob tem pa vzpostavitev regijsko smiselnih mobilnih enot. Nekatere projekcije so že narejene in bodo vključene tako v razpravo kot strategijo. Ko govorimo o deinstucionalizaciji, pa moramo že zaposlene v institucionalnem varstvu vključiti v nove oblike dela.

Kako se bodo opredeljevale pravice do storitev dolgotrajne oskrbe? Bo o tem odločala specializirana ustanova, osebni zdravniki ali kdo drug? Kako se bo posamezen človek vključil v proces dolgotrajne oskrbe?

Da, vstopna točka in enotna ocenjevalna lestvica je bila v prejšnjem zakonu deležna največje kritike in je bila ena glavnih točk neizvedljivosti zakona. Nimamo še oblikovane rešitve. Smiselna se mi zdi ideja enotne vstopne točke, je pa treba najti izvedljivo rešitev. Pri dolgotrajni oskrbi govorimo o tako široki paleti storitev, ki so med seboj različne in zajemajo tako zdravstveno kot socialno varstvo ter dodatne storitve, kar je potrebno smiselno opredeliti in združiti. To je točka, ki ji bomo pri pogovorih o

novem zakonu posvetili veliko diskusije. Enotna vstopna točka in financiranje bosta bistvena elementa, ki bosta zakon naredila izvedljiv. Hočemo zakon, ki bo pravice iz dolgotrajne oskrbe okrepil in ne okrnil, torej da bo korak k boljši oskrbi starejših in drugih vključenih v dolgotrajno oskrbo.

Merila bodo izhajala iz posameznika?

Da, izhodišče in merilo bo posameznik in storitve bodo zgrajene okoli potreb posameznika na način, da se ne izključujejo. Morajo se dopolnjevati. V ospredju bo spodbujanje samostojnosti, samostojnega življenja, torej spodbujanje večšin, ki bodo omogočale samostojno življenje v okolju, v katerem oseba želi bivati.

Kako bo novi zakon zadostil priporočilom OECD in drugih mednarodnih svetovalnih ustanov, ki zahtevajo tudi na tem področju dobičkonosnost in kot končni cilj opredeljujejo dobiček in ne solidarnost skupnosti?

Naše stališče je, da dolgotrajno oskrbo zagotavlja javna mreža, katere hrbtenico tvorijo javne ustanove. To je eno naših izhodišč, in na javni ter vsem dostopni storitvi bo temeljil celotni sistem dolgotrajne oskrbe. Nadgradnja pa je lahko tudi v obliki koncesij in drugih oblik izvajanja dolgotrajne oskrbe.

Občine sedaj izjemno raznoliko in različno uspešno zagotavljajo oblike pomoči starejši populaciji. Kako boste ob sedaj številnih sivih conah zagotovili geografsko pokritost?

Občine imajo izjemno pestre poglede in pristope k reševanju dolgotrajne oskrbe. S predstavniki občin smo se že srečali in se bomo še večkrat srečali. Ravno zaradi te raznolikosti ocenjujemo vzpostavitev mobilnih enot kot ključno, saj lahko naslavlja tako problematiko dolgotrajne oskrbe kot deinstucionalizacije. Podrobnosti še niso povsem dorečene, a regijski pristopi se nadgrajujejo, kot tudi trenutna organiziranost. Del pristojnosti imajo zdravstveni domovi, del občine, del drugi zavodi. Izhajati moramo in bomo izhajali iz obstoječega in nadgradili, kjer je to potrebno in smiselno. A kratkoročno bo potrebno zagotoviti več denarja iz proračuna, da zagotovimo dostopnost in način plačila, ki izvira iz tega. Iz terena vem, da so potrebe bistveno presegle po-

nudbo in tukaj se krepi črni trg, ki je zunaj nadzora po vseh vidikih. To pa ni naš interes in ne interes cele družbe, predvsem z vidika dodatnega oteževanja ekonomske situacije starejših. Črni trg bomo poskušali na več načinov preprečiti.

Pilotne skupine v občinah so prinesle rezultate?

Da, pilotne skupine so dale pozitivne rezultate. Pilotne skupine so pokazale smer, v katero moramo iti. Z izsledki in rezultati si bomo pomagali pri pripravi zakonodaje.

Kako starajoči populaciji zagotoviti dostojanstvo, ki vključuje tudi finančno neodvisnost? Kdaj pričakujemo naslednjo pokojninsko reformo?

Tukaj moram iti nekoliko nazaj. Leta 2017 je bila sprejeta strategija za dolgoživo družbo in tam smo obstali. To je strategija, ki jo bomo morali spraviti v življenje. Želje in cilji so zapisani, pri iskanju poti za uresničitev ciljev pa se je ustavilo. Pri konkretizaciji je ogromno možnosti in zahtev, za primer: potrebujemo ustreznega dvigala, da bodo stanovanja v blokih iz prejšnjega stoletja dostopna starejšim, potrebujemo javne prostore z dostopom brez nepremostljivih ovir in tako naprej. Pokojninsko reformo pa bo Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti začelo pripravljati v prihodnjem letu. K temu smo se kot država zavezali tudi v okviru Načrta za okrepanje in odpornost, tako da ob dogotrajni oskrbi prihaja tudi pokojninska reforma.

Kakšno je stališče do financiranja dolgotrajne oskrbe v koaliciji?

Finančni del reforme mora iti z roko v roki z ostalimi aktivnostmi in mora biti jasno opredeljen z izvedljivimi finančnimi možnostmi in cilji. S strategijo za dolgoživo družbo bo seznanjen tudi predsednik vlade. Uresničitev te strategije zahteva vključitev vseh vladnih resorjev. To bo pristop k reševanju problematike starejših tudi v novem ministrstvu za solidarno prihodnost, saj je potrebno zagotoviti čimvečjo vključenost starejših ljudi v družbeno življenje, pravzaprav vse sfere življenja. Vključevanje pomeni višjo kakovost življenja, pomeni dlje trajajočo aktivno vključenost v kar najširši spekter delovanja v skupnosti, pomeni srečnejše življenje. In naš cilj je podpreti take priložnosti in jih podpirati pri uresničevanju.

Ustvarjalni natečaj Drug z drugim

mag. Mateja Prosen,
strokovna
služba ZDSGS

V septembru 2022 je Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije razpisala ustvarjalni natečaj z naslovom Drug z drugim. Natečaj je bil del obeležitve 35-letnice programa Skupine starih ljudi za samopomoč ter 30-letnice delovanja zveze. Namen natečaja je bil, spodbuditi pogovor in ustvarjanje na temo Drug z drugim. Risbe, skice, stripe, fotografije, pesmi, pregovore, izreke in drugo ste nam posredovali do 10. oktobra. Članice komisije Mateja Prosen, Mira Lenarčič in Blanka Kositer, ki smo tudi članice uredniškega odbora revije Prepletanja, smo imele težko nalogo, katerega izmed vseh dobrih prispevkov izbrati in nagraditi.

Na ustvarjalni natečaj na temo Drug z Drugim smo prejeli naslednje prispevke iz skupin starih ljudi za samopomoč, ki delujejo v lokalnih okoljih ali društvih:

1. Skupina Breza iz MDS Drava, Maribor
2. Skupina Vrtnica iz MDS Drava, Maribor
3. Skupina Zrelo klasje iz MD Mavrica, Poljčane
4. Skupina dobrih želja, DSO Ilirska Bistrica, RKS OZ Sežana
5. Skupina Vezi (Stanovanjska skupina Postojna), RKS OZ Sežana
6. Skupina Žirovske vrtnice, RKS OZ Škofja Loka
7. Stana Kristan, RKS OZ Škofja Loka
8. Skupina Nitke, MD Zimzelen, Cerknica
9. Skupina Romano drom, MD Vesela Jesen, Trebnje
10. Skupina Zlata jesen, DRCI Most, Žalec
11. Skupina Gališke sončnice, DRCI Most, Žalec
12. Skupina Nepremagljive, Dom Tisje, Litija
13. Skupina Mavrica, Dom Janka Škrabana, Beltinci
14. Skupina Upanje, Dom Janka Škrabana, Beltinci
15. Ivan Kapler, Dom Janka Škrabana, Beltinci
16. Stanovalec Tone Štefanec, Dom Janka Škrabana, Beltinci
17. Irena Šrajner, Društvo upokojencev Murska Sobota
18. Zvonko Bizjak, MD z roko v roki, Kranj

19. Skupina Korenine društva, MD Jesenski cvet, Domžale
20. Skupina MASIMM, MD Jesenski cvet, Domžale
21. Skupina Zvončki, MD Jesenski cvet, Domžale
22. Skupina Sončni žarek, MD Jesenski cvet, Domžale
23. Skupina Ob Bistrici, MD Jesenski cvet, Domžale
24. Skupina Za-upanje, MD Jesenski cvet, Domžale
25. Skupina Naša srečanja, MD Jesenski cvet, Domžale

Po tehtnem premisleku smo vse prispevke razdelili po naslednjih kriterijih:

- tip skupine:
 - zunanje skupine starih ljudi za samopomoč,
 - domske skupine starih ljudi za samopomoč,
 - specifične skupine (stanovanjska, romska).
- sporočilnost prispevka,
- vizualni vtis prispevka.

Vsi prispevki, brez izjeme, navdušujejo, saj z različnimi izraznimi sredstvi (zapisani v besedi, predstavljeni v likovni upodobitvi ali s fotografijami, pa tudi z zvočnim videom) prepričljivo predstavljajo življenje in počutje ljudi v skupinah. Med njimi je celo ročno izdelan šopek vrtnic, ki v plavajočem čolničku predstavlja posameznike, povezane v skupino. Vsi sporočajo, kako dragocena je skupina, ki ji pripadamo, saj se v njej družimo, drug drugega podpiramo, osebno rastemo in se tako uresničujemo.

Ta sporočila, dragi prijatelji, so za vse nas, ki smo vpleteni v mrežo delovanja skupin starih ljudi za samopomoč, potrditev, da sta vsebina in smer našega delovanja pravi tudi za prihodnje generacije. Zato smo vam še posebej hvaležni.

Z upoštevanjem teh kriterijev smo izbrali in nagradili prispevke po naslednjem vrstnem redu:

1. Nagrado za prvo mesto (darilni bon v vrednosti 50 € ter praktično darilo) prejmeta:
 - skupina Romano drom, MD Vesela jesen
 - skupina VEZI, (Stanovanjska skupina Postojna)
2. Nagrado za drugo mesto (darilni bon v vrednosti 30 € ter praktično darilo) prejmeta zunanji skupini Gališke sončnice ter Zlata jesen iz DRCI Most Žalec
3. Nagrado za tretje mesto (darilni bon v vrednosti 20 € ter praktično darilo) prejmejo domski skupini Mavrica in Upanje ter Tone Štefanec in Ivan Kapler iz Doma Janka Škrabana Beltinci.

Vsem, ki ste se odzvali na natečaj Drug z drugim, se še enkrat iskreno zahvaljujemo za prekrasno in ustvarjalno sodelovanje. Vsi sodelujoči na natečaju prejmete priznanje in praktično darilo, izbrani nagrajenci pa iskreno čestitko in nagrado.

Članice komisije: Mira Lenarčič, mag. Mateja Prosen, Blanka Kositer.

Skupina VEZI: kot barve mavrice

☛
Mira Lenarčič

»Kadar dežne kapljice obsije sonce, se na nebu pojavi mavrični lok. To nebesno čudo pisanih barv v spektru od vijoličaste, bele, modre, rdeče, oranžne, do rumene, pa uzre le tisti človek, ki se je naučil ljubiti dež.

Tudi mi smo kot barve mavrice. V nekaterih stvareh smo si podobni, v drugih tako različni pa kljub temu v sobivanju drug z drugim enaki.

Druži nas ustvarjalnost, strpnost in tolerantnost, prijateljstvo, skupne aktivnosti in medsebojna podpora, ko se pojavi bolezen ali osebna stiska.«

Tako so se v prispevku natečaja ZDSGS na temo Drug z drugim predstavili stanovalci bivalne skupine Društva VEZI iz Postojne.

Njihove dnevne aktivnosti potekajo v sodelovanju s strokovnima delavkama. Iz lokalnega okolja občasno prihajajo tudi zunanji sodelavci – prostovoljci, ki s svojimi znanji in srčnostjo vnašajo dodatno dinamiko v življenje skupnosti.

Stalnico v rednih tedenskih srečanjih članov skupnosti že vrsto let predstavlja medgeneracijska skupina, ki deluje pod okriljem Občinskega odbora RK Sežana. Srečanja potekajo v povezovalnem vzdušju, v katerem so ustvarjeni pogoji za pogovore o različnih temah, povezanih z družbenimi, kulturnimi in športnimi dogajanjem. Včasih pogovor steče tudi v smeri osebnega doživljanja, ki je za posameznika pomemben po človeški plati. Zavedamo se, da pogovori človeka v skupnosti krepijo, psihično stabilizirajo in bodrijo pri sprejemanju življenjskih izzivov, zato jih v skupini vzpodbujamo.

To je bil tudi razlog, predvsem pa ena izmed dodatnih vzpodbud, da so se člani medgeneracijske skupine odzvali na razpis natečaja ZDSGS na temo Drug z drugim.

Predstavili so se z nizom foto utrinkov in zapisi, ki skozi ujete trenutke ustvarjanja, razmišljanja, počitka, sprehodov v naravo, praznovanj in trenutkov samosti, pripovedujejo zgodbe njihovega življenja v skupnosti, ki je za vsakega izmed njih poseben izziv.

Pa kljub vsemu vsak dan sproti s svojimi odzivi na dogajanja v skupnosti dokazujejo, da s strpnostjo drug do drugega in z dobronamerno izrečeno besedo lahko kakovostno sobivajo z ljudmi, s katerimi vstopajo v odnose, kljub temu da so se v teh bivanjskih razmerah znašli medgeneracijsko različni, pa vendar na neki točki življenja enako preizkušeni.



MD JESENSKI CVET, SKUPINA MASIMM

*To ni beseda s pomenom,
pa vendar ma velik pomen,
začetnice naših imen
so dale skupini tej zven.*

*Marija, Anica, Sonja, Ivica,
Marija in Magda
začele zgodbo smo to,
zdaj pa že v drugo desetletje
skupaj korakamo.*

*Zagotovo se luštno imamo,
na veliko ustvarjamo,
da pa skupina je prava,
se tud, pogovarjamo.*

*Želimo si, da bi še dolgo,
nam skupaj tko luštno bilo.
Da zgodbo, ki smo jo zgradile,
lahko še bolj spletemo!*

Zapisala – Marija

SKUPINA MASIMM JE

Ambiciozna
Borbena
Cenjena
Čudovita
Duhovita
Empatična
Funkcionalna
Graciozna
Hrabra
Iniciativna
Jeklena
Kontrastna
Ljubezniva
Množična
Napredna
Operativna
Prijateljska
Radostna
Spoštljiva
Šarmantna
Tovariška
Učljiva
Vedoželjna
Zaželena
Življenjska!

SKUPINA MASIMM

(poje se na znano:
Sem deklica mlada vesela)

*Mariji dve in ena Sonja
pripravljene smo vam zapet.
Smo članice super skupine,
v društvu Jesenski cvet.
Traa la- la, tra la- la, tralalalalala,
Tra la-la, tra la-la, tralalala*

*MASIMM se nam reče, a veste,
smo skupaj deset že let.
Iz papirja izdelujemo rož'ce,
pa tudi kaj za pripet.
Traa la- la, tra la- la, tralalalalala*

*V šolah nas tudi poznajo,
pa v vrtcih in knjižnicah.
Razstavljamo na festivalih
ter veliko na stojnicah.
Traa la- la, tra la- la, tralalalalala*

*V Menačenkovo domačijo
prav rade prihajamo,
tam mladi in stari vsi z nami
radi ustvarjajo.
Traa la- la, tra la- la, tralalalalala*

*Odločitev je padla, a veste,
to pesem poslale smo vam.
Če všeč je vam, nam povejte,
pomagajte nam jo zapet.
Traa la- la, tra la- la, tralalalalala*

Avtorica – Sonja

TAKA SKUPINA JE!

*Kot abeceda
spretno spletena in prepletana.
Če pa kaj zanjo še posebno drži,
je to, da je povezana
v MDJC z vsemi ljudmi,
saj mnogokrat za dobro
in smeh poskrbi.
In to pa je tisto kar druži ljudi.*

Za skupino sestavila – Marija

DNEVI MINEVAJO

*Še zadnje liste moči
dež jesenski
in bukov gozd utrujeno strmi
v sivino dneva.*

*Vse mirno je, le tu in tam
prestrašen ptič se oglasi
in klic njegov v prihajajočo
noč odmeva.*

*V mehke sanje se potaplja
gozd skrivnostni,
na vasi se prižigajo luči
in stari hrast molče sameva.*

*Ta tih večer, ko sam s seboj sem
na samotni poti,
se spet zavem, kako me tlači hrup,
ki v mestu se umazanem rojeva.*

*Kdo v misli moje se vpleta
ko v noč jesensko strmim
in čakam, da vrneš se?*

*Kdo kliče v mrzli zimski
me noči, ko zunaj burja buči
in v strahu prečudnem srce
zadrhti?*

*Kdo me iz spanja prebuja
v poletnih nočeh, ko zvezde žare
in stare vrbe nad vodo bede.*

*Dnevi minevajo, jesen spet prihaja
na tvojem grobu križ rjavi.
Zdaj vem, da me tvoja misel
prebuja, in vsak dan bolj blizu
sem ti.*

Zvonko Bizjak
član in prostovoljec MD Z roko v roki,
Kranj



MISLI

Ob nočeh, ko spanec
mi z vek uhaja,
kadar mi žalost in skrb
misel in smeh razkraj.
Kadar oblak mi zakriva smer,
težko je živeti.

Samotna in začudena
ženica na klopi sedi,
v drvečo množico strmi,
žuljave roke stiska v pesti,
skriva jih v starem predpasniku.
Le kam ta čas hiti,
verjetno tudi ura hitreje tiktaka,
ko vsem se tako neznansko hiti.

Osamljena starka gleda v nebo,
tja, kjer žarko sonce sije na zemljo.
Le sonce in luna ponoči
ostala sta, kot sta bila nekoč,
vse drugo je šlo v neznano.
Ljudi ne pozna več in vse je prehitro.
Vse je za mano.

TEDAJ ...

Ali me boš tudi tedaj
še ljubil in nežno objemal,
ko te več ne bom spoznala
in te bom za nekoga drugega imela?
Ko roko tresoč ti bom podala
in te za ime spraševala?
Od veselja zardela vesela,
ker sem nekoga na novo spoznala.

Povej, ljubi ali boš dovolj močan,
ko naju bo mladost zapustila,
tedaj, ko opešale nama bodo moči,
zapustili vsi najini in nagajale oči?

V trenutkih svetlih bom zrla
hrepeneče v zaprta vrata,
pričakovala te bom ljubezen moja.
Tedaj mi oprost, predragi,
ko tuja roka me bo že negovala,
a jaz nebogljen te ne bom prepoznala.
Vedi dragi, tudi tedaj te bom ljubila.

PRIDI ...

Vzemi si čas
zase in zame,
pridi na klepet,
da se drug drugemu
nasloniva na utrujene rame.

Pridi,
dokler še lahko
vidim tvoj nasmeh,
ujamem lesk v tvojih očeh,
občutim tvojo bližino.

Ne čakaj,
da imel boš končno čas.
Ne čakaj na čas ...
Kajti ko ga najdeš
ti uidejo vse lepe sanje,
mnoga hrepenjenja,
vsí upi in želje.
Morda do takrat
odidem že tudi jaz ...

MIDVA

Z roko v roki
korak za korakom,
bova hodila naprej
po kalvariji življenja.

Z ramo ob rami
v tihi podpori,
bova hodila brez solza
ovire premagala, ker sva še dva.

Drug z drugim
kakor v tistih dneh,
ko smelo pel je korak
in v zraku odmeval smeh.

In še dalje drug z drugim
bova hodila naprej.
Če tudi korak ne bo pel
pomembno je, da boš vesel.

Irena Šrajner, voditeljica skupine
za samopomoč Bisernica
Društvo: Društvo upokojencev
Murska Sobota

DRUGA Z DRUGO

Ob torkih ob pol treh se dobimo,
da se malo pogovorimo.
Ob treh Lidija pridrvi
in nas na hitro zaposli.

Telovadba nam prav nič ne diši,
zato se ji spretno izognemo mi.
Lidija pa kar naprej trdi,
da enakovredni smo
in zato do besede pridemo vsi.

Ko zatakne se čebljanje,
pa Jožica poskrbi,
da nam kavica zadiši.

Branka je tista,
ki se trudi brez prestanka,
da temo imamo
in da pri tem sodelujemo vsi.
Pomaga nam odkriti naš značaj,
da postavimo imamo ta pravo
in da vse kar pojemo, je tisto zdravo.

Ko kdo od nas praznuje rojstni dan,
s pozornostjo je obdan.
Takrat se lepo imamo
in se v Brunarico podamo.
Nazdravimo in pozabimo
na vse težave in krivice,
zato najemo se pice.

Veliko lepega smo doživeli
in vedno smo se lepo imeli.
Da več prijateljev imamo,
pa Center za socialno delo poskrbi.
Špela je tista, ki vse organizirati zna,
Marjanca iz Griž pa potico doda.

Ljuba Štefančič
Gališke Sončnice



DRUG Z DRUGIM

**Kristina
Raušl Okorn,
Alenka
Drevenšek**
Skupina
Zlata Jesen
Društvo za razvoj
civilnih iniciativ
Most, Žalec

Drug z drugim sva v preteklosti vse načrtovala. Sedaj samo čakava, kaj bo. Drug z drugim skupaj vsak dan za mizo sediva, pa večkrat nič ne govori-va. Drug z drugim že 46 let živiva, a vsak razpoloženje svoje pred drugim skriva.

Ko sama po hiši in okoli hiše vse pos- torim, z motiko na vrt pohitim. Od na- pora vsa zbita v hišo grem za štedilnik kosilo pripraviti, razmišljam, kaj v dvoje začeti živeti treba mi je bilo. A čez čas pomislim, saj nikoli ni samo hudo, to razgibanje zelo koristno za moje je telo. Saj tudi kaj lepega skupaj doživela sva, posebno, ko še mlada sva bila. Pa saj revež je že star, zadosti v svojem življenju je garal.

Vež med nama na starost vse močnejša je. Oba bojiva se najhujšega, da bog ugasnil bi življenja od naju kate- rega. Kaj neki tisti bi počel, ki na tem svetu sam bi ostal?

Pa nisem povezana samo s svojim možem. Vež med menoj in mojim najmlajšim bratcem Mirkom zelo močna

je. Moj bratec Mirko tam daleč na Švedskem živi. Vsak dan pismo mi pošlje po elektronski pošti. Že kot otroka sva sku- paj držala, skupaj sva spala, skupaj v šolo sva hodila, skupaj na pašniku za kravami sva se podila.

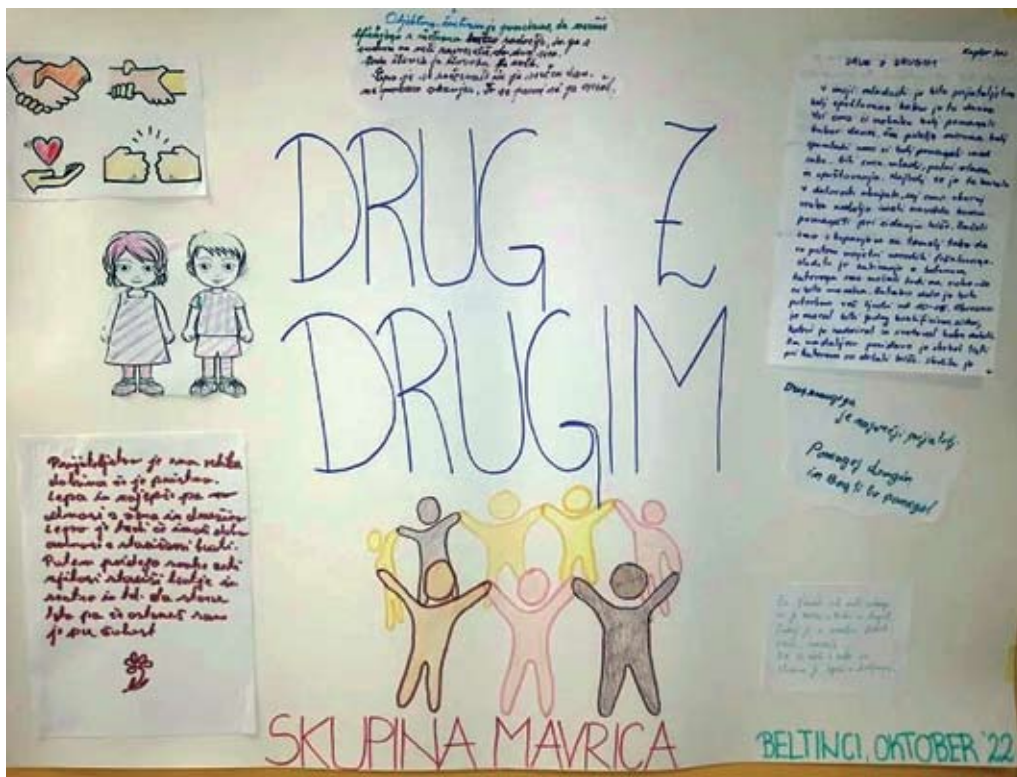
POVEZANA SEM TUDI S PRIJATELJICAMI

Najboljša prijateljska vez med mano in pokojno Malči Zazi- jalovo je bila. Vsak dan sva skupaj se dobili. Se o vseh vese- lih in žalostnih dogodkih pogovorili. Skupaj rožice sva sadili in pri Malči tudi kaj vinčka sva popili. Za jegermajster zdravilne rastline sva iskali in v šnops namakat sva jih dali. Sedaj Malči že pokojna je, a prijateljico drugo našlo moje je srce. Agica Ambruš koncem leta 2016 se naši skupini Zlata jesen pridružila je, takoj sem spoznala to, da Agica moja nova prijateljica bo.

Z vsemi članicami Zlata jesen tudi povezana sem, saj tam veliko koristnega in dobrega izvem. Se skupaj druga z drugo lepo pogo- vorimo, kaj smešnega povemo, se poveselimo in nasmejimo.

KORAKAVA DRUG Z DRUGIM. ŽE VEČ KOT ŠTIRIDESET LET.

Takrat, pred leti, sem verjela, da za vedno. Danes ne ver- jamem, danes vem.



Preživljala sva dobre in slabe trenutke, kot sem ti napisala za nek rojstni dan: Preživljava svetle in temne dni, torej so sive najine poti. A z ognjem v očeh in srcem v dlaneh pa bova srečna kot v najinih najlepših dneh.

Ob najhujših preizkušnjah sem razmišljala, če bi zmogla tudi sama. Verjetno bi. A lepi spomini so me prežemali s takšno močjo, da jih nisem mog- la kar odmisli. Bilo je vredno, da sem se borila za te lepe misli in zdaj ugotavljam, da je vedno več in več nasmehov, iskric. Kot v najinih najlepših dneh.

Vem, da brez dna ne moreš uživati vrha, in ko si na vrhu spoznaš, da dno ni bilo tako strašno, kot si mislil.

Zato sem srečna, da v najini Zlati jeseni še vedno uživava drug z drugim.

DOBER DAN ŽIVLJENJE

– dvodnevni seminar za voditeljice in voditelje skupin starih ljudi za samopomoč

Martina Slokar,
strokovna služba
ZDSGS

Naše vsakdanje življenje se je počasi vrnilo v skoraj normalne tirnice in načrtovanje dvodnevnega strokovnega srečanja in druženja voditeljev skupin v Laškem in Portorožu ni več tako stresno v smislu: bo – ne bo – bo – ne bo. Letos smo v strokovni službi izbrale naslov Dober dan, življenje. Mogoče nas je ta pozdrav nagovoril, ker se po dveh letih lahko končno svobodneje in sproščeno družimo, mogoče tudi zaradi dogajanja okrog nas, ko se posledično bolj zavedamo, kako dragoceno je življenje. Tako kot je življenje barvit mozaik s tisoči odtenkov, je bila barvita tudi udeležba. V Laškem se je 18. in 19. oktobra zbralo 45 prostovoljk in prostovoljcev iz devetih društev in organizacij, ki so člani ZDSGS, v Portorožu 26. in 27. oktobra pa kar 115 iz dvajsetih lokalnih mrež.

Vsi sanjamo, čeprav se nekateri tega ne spomnijo. Spanje in sanjanje nas ščitita tudi pred demenco in če smo zelo pozorni na svoje sanje, lahko dobimo namig za rešitev kakšnega problema.

Uvodna vaja je bila povezana s hvaležnostjo. Hvaležnost ima dolgoročne in dobre dejne učinke na naše zdravje, zaradi nje se počutimo dobro. Vrača nas v zdajšnji trenutek, saj smo hvaležni za to, kar je sedaj in se z mis-



limi ne mudimo toliko v preteklosti ali prihodnosti. Udeleženci so med seboj podelili razmišljanje na vprašanje, za kaj sem hvaležen/hvaležna? Misel so nato napisali na liste/trikotne zastavice različnih barv, ki so nato našle svoj prostor na vrvi na zidu ter simbolno prikazale povezanost vseh izvajalcev našega programa že 35 let.

Vsebinsko na seminarjih so sooblikovali zanimivi predavateljici in predavatelj ter seveda strokovna služba ZDSGS. Znova se nam je pridružila Vida Žabot, klinična psihologinja, profesorica, predavateljica, terapevtka in publicistka, ki ima ogromno znanja in izkušenj o življenju ter odnosih. Letos je spregovorila o pomenu sanj, ki vabijo k dialogu med zavestjo in podzavestjo ter nas obveščajo o našem notranjem in zunanjem svetu. Vsi sanjamo, čeprav se nekateri tega ne spomnijo. Spanje in sanjanje nas ščitita tudi pred demenco in če smo zelo pozorni na svoje sanje, lahko dobimo namig za rešitev kakšnega problema.

Dotaknila se je tudi starih prepričanj, ki smo jih poslušali med odraščanjem in vplivajo na naše odraslo življenje, delo-

vanje, odzivanje in počutje. Čeprav so v nas zakoreninjena, jih je možno spreminiti. Pomembno je izstopiti iz »moram« in se zavedati, da se življenje ne dogaja, ampak ga (so)ustvarjam.

Popoldanska delavnica Oglati ali okrogli je temeljila na slikanici Manjkajoči košček sreča veliki O, ki govori o odnosih, o ravnotežju med potrebo po avtonomnosti in pripadanju, o popolnosti in sreči. Pred tem so udeleženske in udeleženci razmišljali o prednostih in slabostih okroglega in oglatega in nabral se je velik kup zanimiv razlag:

... **o okroglem:** v krogu se lažje pogovarjamo, povezujemo drug z drugim, smo enakopravni. Okroglo je mehko, nima konca, je povezujoče, manj boleče, ne moreš se zaleteti v vogal, bolj toplo, okrogli objemi so topli, lepše se vrti. Je simbol neskončnosti že iz časa starih Asircev. V okrogli sobi te ne morejo poslati v kot. V prometu je enostavnejši krožni promet, krog lažje obideš, okrogli so planeti, okrogla blazina paše na vse, najboljše zabave so ob okroglih obletnicah. Okrogli smo kot žoga, ki leti na vse strani, okroglo sonce greje in nas vse ogreje, včasih tudi polna luna, ki ima vpliv na vse ljudi, okrogla je tudi domača

pogača, ki nas spominja na lepe otroške dni. Vendar ne obstoji na mestu, okrogle zidake bi bilo težko zidati, če si okrogel, si v rožicah, utesnjenost in brezizhodnost.

... **o oglatem:** ime meje in stene, bolj so razvidni položaji, deluje bolj stabilno

Pisanje z roko je človekova izvirna aktivnost in nadvse pomembna spretnost. Naši možgani med pisanjem z roko delujejo bolje in intenzivneje kakor med pisanjem s pomočjo tipkovnice. Pri pisanju z roko se nam utrne več zamisli, to pa nam med drugim omogoča tudi boljšo in dolgotrajnejšo pozornost, medtem ko sočasno prispevamo k ohranjanju finomotoričnih spretnosti.

in oprijemljivo. Lažje se nasloniš, skriješ v kot, vidiš izhod. Predmete take oblike lažje shraniš in zasedejo manj prostora, v tako sobo lažje postaviš omaro. Če si malo oglat, se lažje braniš. Vendar so

robovi bolj ostri, robati, kote je težje pomesti. Obstajajo tudi oglate in okrogle besede, z njimi lahko prizadeneš ali potolažiš. Oglate robove se da obdelati, okrogle pa obtesati.

Strokovno temo Pisanje z roko nas bogati in ohranja zdrave nam je v Laškem predstavil Rok Lipnik, podpredsednik Društva Radi pišemo z roko. Namen društva je ozaveščanje strokovne in splošne javnosti o pomenu pisanja z roko ter spodbujanje le-tega. Delovanje je ciljno usmerjeno v ohranjanje kulture pisanja z roko in opozarjanje na številne dobrobiti pisanja z roko, posebej v primerjavi s tipkanjem na tipkovnico, pri čemer poudarek dajejo predvsem na mlade ter starejše. Pisanje z roko je človekova izvirna aktivnost in nadvse pomembna spretnost. Raziskave kažejo, da naši možgani med pisanjem z roko delujejo bolje in intenzivneje kakor med pisanjem s pomočjo tipkovnice. Poleg tega se nam pri pisanju z roko utrne več zamisli, to pa nam med drugim omogoča tudi boljšo in dolgotrajnejšo pozornost, medtem ko sočasno prispevamo k ohranjanju finomotoričnih spretnosti.

Prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, redna profesorica nevrologije na Medicinski



fakulteti Univerze v Ljubljani, specialistka nevrologije, strokovnjakinja za motnje spanja ter ustanoviteljica in vodja Centra za motnje spanja na Inštitutu za klinično nevrofiziologijo je v Portorožu predavala o pomenu spanja in najpogostejših motnjah spanja pri starostnikih. Pri

Spanje ni pomembno le za dobro telesno in duševno delovanje, ampak tudi za zmanjšanje srčno žilnih bolezni, za povečano odpornost telesa pred infekti, zaščito pred rakavimi obolenji ter za ohranjanje spominskih funkcij.

starostnikih je spanje zaradi fizioloških procesov staranja drugačno kot v odrasli dobi. Spanje pri starejših je pogosto še dodatno moteno zaradi številnih bolezni in zdravil. Tudi določene motnje spanja se pogosteje javljajo v starosti. Spanje ni pomembno le za dobro telesno in duševno delovanje, ampak tudi za zmanjšanje srčno žilnih bolezni, za povečano odpornost telesa pred in-

fekti, zaščito pred rakavimi obolenji ter za ohranjanje spominskih funkcij. Med spanjem se celotno telo obnavlja, možgani se čistijo nepotrebne navlake. Manj kot spimo in več je prebujanja, bolj je imunski odziv počasen. Slabše spanje vpliva na dnevno delovanje in sposobnost soočanja s stresom. Ugotavljajo, da je 20 % prometnih nesreč posledica nespanja. Če na primer ne spimo 24 ur, se pojavljajo napake pri vožnji kot bi imeli v krvi 1 promil alkohola. Zato je potrebno poskrbeti za dobro spanje s tem, da ne spimo čez dan, da je spalnica zavarovana pred svetlobo in hrupom ter primerne temperature. Pomembno je, da ne nosimo problemov s seboj v posteljo in telefona tudi ne. Ko je spanje urejeno, je za zdravje in srečo poskrbljeno.

V odmorih smo poskrbeli tudi za psihofizično miganje. Se še spominjate kako gre vaja ekranček, ki se ga oblikuje z obema palcema ter kazalcem ene roke in mezincem druge, nato pa se iztegovanje kazalca in mezinca menjuje. Ste kaj vadili doma?

Na obeh lokacijah se je predstavilo delovanja nove aplikacije SKUPINCA, ki bo zaživela v prihodnjem letu. Vsem nam bo olajšala beleženje prostovoljskih

ur, vnašanje sprememb ter pripravo poročil. Predstavljeni so bili tudi izdelki ustvarjalnega natečaja ob 35-letnici Programa Drug z drugim. Več o obojem pa v ločenih prispevkih.

Med spanjem se celotno telo obnavlja, možgani se čistijo nepotrebne navlake. Manj kot spimo in več je prebujanja, bolj je imunski odziv počasen. Slabše spanje vpliva na dnevno delovanje in sposobnost soočanja s stresom. Ko je spanje urejeno, je za zdravje in srečo poskrbljeno.

Srečanje na obeh lokacijah je odlično uspelo, tudi lepo vreme je pripomoglo. Seveda pa so bili glavni dejavniki srčni in pozitivno naravnani prostovoljci in prostovoljke, zanimivi predavatelji/ce in seveda super organizacija. Veselimo se srečanj v naslednjem letu.

V vsakdanjem življenju vidimo, da ni sreča kar nas dela hvaležne, pač pa nas hvaležnost dela srečne. – David Steindl-Rast.



Za zaposlene na varovanih oddelkih za osebe z demenco

Prijaznost se začne z razumevanjem drugih

 **Danijela Horvat**
Samardžija
MD Tromostovje



»Ni demenca ta, ki ljudi oropa dostojanstva. Ljudi oropa dostojanstva naš odnos do demence.« T. S.

Demenco je bolezen, ki ne izbira, bolezen, za katero lahko zbolijo vsako izmed nas. Izrednega pomena je, da o tej bolezni začnemo govoriti, da se jo naučimo prepoznavati, da se naučimo živeti z njo. Pravočasno prepoznavanje njenih znakov in pravočasno postavljena diagnoza sta namreč izrednega pomena za preprečevanje slabšanja, za upočasnitev njenega napredka, za načrtovanje kakovostnega, dostojnega življenja obolelega. Poznavanje demence ni pomembno le za svoje obolelih z demenco, pomembno je za celotno družbo. Poznavanje demence je zelo pomembno za otroke. Zato v svoje dobrodelne akcije, organizirane za osebe z demenco, vedno vabim tudi predšolske in šolske otroke ter študente, bodoče vzgojitelje in učitelje. Razumevanje starosti, staranja, bolezn

(demence) se namreč začne v otroštvu. In pri tem imajo izredno pomembno vlogo vzgojitelji in učitelji.

Zavedati se moramo, da demenca ne prizadene samo osebe z demenco, ampak vso družino. Tudi otroci namreč opazijo spremembe, ki se dogajajo v družini, spremembe v obnašanju starih staršev, spremembe v obnašanju staršev, ki se vsakodnevno spopadajo z občutki žalosti, strahu, jeze, krivde, sramu, nemoči, obupa. In če o teh spremembah ne govorimo z otroki, lahko to povzroči hudo stisko, tesnobo, strah, strah pred starimi starši, strah pred boleznijo, strah pred staranjem, strah pred smrtjo.

Prizadene pa tudi zaposlene na varovanih oddelkih za osebe z demenco. Ena izmed raziskav, ki je bila izvedena med zaposlenimi na varovanih oddelkih, je pokazala, da delovno okolje, povečan obseg dela (v primerjavi z delom z drugimi stanovalci) in značilnosti stanovalcev z (napredovano) demenco vplivajo na stres zaposlenih, na njihovo motivacijo za delo, na njihovo izgorevanje, na njihovo osebno zdravje (ki privede do povečane odsotnosti z dela), na njihove odnose z drugimi. Osebe z demenco namreč na neki točki postajajo vedenjsko vedno bolj težavne, s svojim vedenjem pričnejo ogrožati sebe in druge. Svojo vznemirjenost izražajo na različne načine, kot telesno nenapadalno vedenje (nemir, ponavljanje kretenj ...), telesno napadalno vedenje (prerivanje, udarjanje, brcanje, grizenje ...), besedno nenapadalno vedenje (nasprotovanje, negativizem, nenaklonjenost ...), besedno napadalno vedenje (kričanje, preklinjanje ...).

Zaposlenim na varovanih oddelkih za osebe z demenco ni lahko in to je potrebno razumeti. Pogosto slišim zgodbe zaposlenih na teh oddelkih, ki se zavedajo pomembnosti izražanja toplote, izkazovanja spoštovanja, prilagajanja potrebam stanovalcev, a imajo zaradi pomanjkanja kadra vedno več zadolžitev, zaradi česar dajejo premalo poudarka na samostojnem delu oseb z demenco. Vedno se jim nekam mudi. To hitenje pa osebe z demenco zmede, razburi, razdraži. A ne samo to. Marsikdo izmed njih bi morda še lahko sam opravljal kakšna opravila, tako pa postopoma izgublja samostojnost, kar prispeva k hitrejšemu napredku bolezni, ki se kaže tudi v vedenju, ki je lahko uporniško, sovražno, agresivno.

Ne, zaposlenim na teh oddelkih ni lahko, niti malo. A čeprav jim ni lahko, nasilje, ki ga nekateri izmed njih izvajajo nad osebami z demenco, ni opravičljivo. Ob gledanju posnetka, ki je zaokrožil novembra 2022 po spletu, me je močno stisnilo pri srcu, spomnila sem se neprimerne vedenja, ki sem mu bila priča v domu za starejše, v katerem je bila moja sedaj že pokoj-

na babica. Grozno. A kljub temu se mi zdi pomembno poudariti, da niso vsi zaposleni enaki, niso vsi slabi.

Z namenom, da zaposlenim na varovanih oddelkih za osebe z demenco polepšam dan, da jim dam vedeti, kako pomembni so, kako pomembno je delo, ki ga opravljajo, sem se odločila, da letos, ob mednarodnem dnevu prijaznosti, ki ga praznujemo 13. novembra, kamenčke prijaznosti, ki so bili izdelani v sklopu Humanitarčkovskega vseslovenskega gibanja naključne prijaznosti, v katerem sodelujem že nekaj let, namenim njim, saj s svojim delom pomembno prispevajo k izboljševanju kakovosti življenja ljudi z demenco v domovih za starejše.

Na vabilo k izdelovanju kamenčkov prijaznosti za zame

posebno skupino se je odzvalo veliko srčnih posameznikov različni starosti (otroci, študenti, upokojenci), ki čutijo z menoj za osebe z demenco, za zaposlene na varovanih oddelkih za osebe z demenco. Nastalo je 200 kamenčkov prijaznosti. Vsak izmed njih je bil izdelan z mislijo na njegovega novega lastnika, na to, da mu polepša dan, da mu da vedeti, kako pomemben je, kako pomembno je njegovo delo.

Kamenček prijaznosti, ki je našel pot do mene, in čudovito sporočilo, ki ga spremlja, ob mednarodnem dnevu prijaznosti, ki smo ga praznovali, posvečam vsem vam: »Pošiljam ti objeme metulja, da te vodijo skozi dan, da te tolažijo, zdravijo, ščitijo in ti dajejo mir v trenutkih, ko ti pride kaj na pot.«

VLOGA PROSTOVOLJCA v luči nepredvidljive prihodnosti

☞
mag. Mateja Prosen,
strokovna služba
ZDSGS

Predavanje z izkustveno delavnico v prostorih RKS OZ ŠKOFJA LOKA 16. 11. 2022: Ste si vedno želeli pomagati? Narediti svet okoli sebe prijaznejši? Polepšati dan sebi in drugim? Dobrodošli v svet prostovoljstva. Prostovoljstvo je lahko marsikaj, od družabništva osamljenim, sprehajanja psov v lokalnem zavetišču za živali, sodelovanja v lokalnem gasilskem ali drugem društvu, do sodelovanja v čistilnih akcijah, pomoči pri dostavi živil sosedu/sosedu, učne pomoč otrokom do voditeljstva v skupini za samopomoč za stare ljudi ... V bistvu gre za aktivnosti v prostem času, ki so v pomoč drugim. Ali kot je nekdo zapisal: »Biti prostovoljec pomeni, da si prijazen do ljudi, ki potrebujejo pomoč, da se družiš z različnimi generacijami, da starejšim krajšaš čas, da se od njih kaj novega naučiš in da delo opravljaš s srcem in dušo. Če osrečimo nekoga z dobrim dejanjem, potem osrečimo tudi sebe. Odprimo svoje srce tistim, ki so se iz takšnih ali drugačnih razlogov znašli v hudi stiski.«

Aktivni starejši ljudje, ki se odločijo postati prostovoljec/prostovoljka, poročajo o boljšem duševnem in telesnem zdravju, kot tisti, ki se po upokojitvi umaknejo in niso vpleteni v okolje, v katerem živijo. Prostovoljstvo bogati, prinaša bogate izkušnje in modrosti, bogati socialne stike, povezanost z drugimi, omogoča pridobivanje novih znanj, razvijanje novih spretnosti in veščin, predvsem pa krepi

pozitivno samopodobo, občutek koristnosti in osebno zadovoljstvo posameznika.

Predavanje z delavnico smo izvedli v občini Škofja Loka, ki je finančno podprla našo idejo in izvedbo dogodka. Udeleženci so se seznanili z opredelitvijo splošnih pojavov, ki vplivajo na to, da se generacije v razumevanju med seboj oddaljujejo ter da so stari ljudje vedno bolj ranljivi in osamljeni, kako je COVID-19 zaznamoval uporabnike skupin starih ljudi za samopomoč in njih – prostovoljce, z notranjo motivacijo za prostovoljstvo, o opolnomočenju prostovoljcev z znanjem (kaj vem), veščinami (kaj znam), osebno držo (kaj sem ali kakšen sem). Informirani so bili, kako povečati in prepoznati lastno motivacijo za prostovoljsko delo. Preko skupinskega dela so se povezovali, izmenjevali izkušnje in razmišljali o svojih močeh, kakovosti življenja, o tem, kaj jih je pripeljalo v prostovoljstvo. V skupini so krepili svoje pozitivne lastnosti in sposobnosti ter iskali načine, kako krepiti svoje osebne kompetence.

Srečanje je potekalo v dinamičnem, sproščenem in ustvarjalnem vzdušju. Udeleženke so nenehno sodelovale in se med seboj povezovali v skupinskem delu.

Za izvedbo dogodka se zahvaljujemo sofinancerju, občini Škofja Loka, predstavnikom RKS OZ Škofja Loka in vsem udeležencem za njihovo aktivno sodelovanje.



ZDRAVILNA MOČ BESEDE – pravilni način razmišljanja!

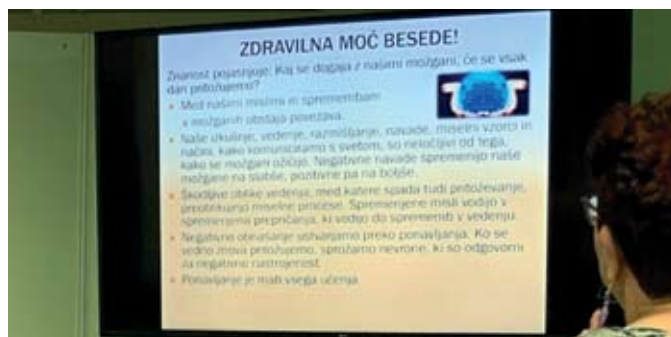
☞
Marija Petek
MD Tromostovje,
Ljubljana

📷
Jani in Tea
(oba MOL)

Konec septembra se je v Cankarjevem domu v okviru Festivala za tretje življenjsko obdobje 2022 predstavilo tudi Medgeneracijsko društvo Tromostovje. Dolgoletna aktivna članica Anja Žitnik je na dveh predavanjih, sprva v okviru 2-urne delavnice Recept za srečo je srčna komunikacija Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije (v modri dvorani Cankarjevega doma) ter nato v okviru stojnice Mestne občine Ljubljana, predstavila zanimiv način razmišljanja o zdravilni moči besede. Prostor Mestne občine Ljubljana, kjer je potekalo predavanje, je bil dobro obiskan ter požel obilo zanimanja.

Temeljno sporočilo je bilo opozoriti udeležence festivala, da imamo številne možnosti za krepitev socialne mreže tudi v starosti. Ena od njih je vključitev v skupine, ki delujejo v okviru Medgeneracijskega društva Tromostovje.

Anja je govorila o pomenu komunikacije in pomenu besed, ki nas lahko združujejo, so balzam, ki blaži, so luč v temi, mavrica, pozornost, ki umirja, lah-



ko so roka, ki pomaga vstati. Beseda je lahko tudi zid, strup, klobuta ali kamen, ki ubija. Opozorila je na neprecenljivo in nenadgradljivo moč besede, ki naj bo izražena spoštljivo in brez slepomišenja ter pokroviteljstva, pa bo vedno našla dober odmev.

Če ima beseda lahko zdravilno moč, ima lahko tudi negativne učinke. Vsakodnevno pritoževanje nima dobrega učinka, saj z njim sprožamo nevrone, ko so odgovorni za negativno nastojenost. Spomnila je na najbolj zapleten, kompleksen in zmogljiv sistem človeka, na možgane. Zanje je rutina ubijajoča, zato naj vsakdo zase izbira dejavnosti, ki v njem ohranjajo in spodbujajo radovednost.

Poslušalce je povabila, naj se zdravo prehranjujejo, se gibljejo na svežem zraku, dovolj počivajo. Tudi nasvet za bistrre možgane pravi: učenje, učenje, učenje ter gibanje, gibanje in gibanje.



JANJA ŽLOGAR PIANO:

Skupina me polni s posebno energijo

Marija Petek
MD Trimostovje, Ljubljana

Predsednica Medgeneracijskega društva Tromostovje Janja Žlogar Piano je ena od ustanovnih članic društva. Od ustanovitve se ukvarja z organizacijo in pravnimi vprašanji, ki se kontinuirano pojavljajo tekom delovanja društva, s povezovanjem društva z Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije in s sorodnimi ustanovami, z izobraževanju, financiranjem, organizacijo, promocijo, strukturo delovanja in podobno. Je proučevalka stereotipov in predsodkov, zagovornica samozdravljenja, preizkuševalka metod in tehnik za izboljšanje življenja, zvedava učenka ter srčna prenašalka svojega znanja in izkustev. Že sedmo leto predano vodi skupino starih ljudi za samopomoč Firbci, ki deluje na ljubljanskem Brodu.

Rutinirano pravnico Janjo Žlogar Piano je med prostovoljce povabila Tatjana Prašnikar Đuran, ki je dolga leta s strokovno in humanitarno predanostjo v okviru Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije skrbela za enakomeren razvoj skupin starih ljudi za samopomoč. Praznino in odsotnost tovrstnih društev v Ljubljani so v sodelovanju z DSO Vič-Rudnik in s sorodnimi ustanovami zapolnile prve prostovoljne voditeljice z ustanovitvijo Medgeneracijskega društva Tromostovje januarja 2014. Janja Žlogar Piano pojasnjuje, da delovanja v društvu za samopomoč starejših ni ne načrtovala ne o njem razmišljala. Še večje presenečenje zanj pa je bila izvolitev za predsednico društva. A sprejela je izziv, ki mu je še vedno predana. Deluje v okviru možnosti, okoliščin in predvsem razpoložljivega časa. Ustanovitveni izzivi so ji pisani na kožo, saj je kot pravica oborožena z vsem potrebnim znanjem in zatorej z lahkoto pripravlja in usklajuje dokumente, potrebne za delovanje društva.

Izobraževanje za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč 2013/14 je Janja Žlogar Piano izjemno pritegnilo in navdihnilo s povsem novimi znanji in debatami ter jo zapečatilo kot voditeljico skupine za samopomoč. Skupino starih ljudi za samopomoč je ustanovila s takrat svežo upokojenko Vero Šarf Džindžinovič kmalu po končanem izobraževanju. Začetki so bili skromni. Zgodilo se je, da je na srečanje prišel le eden, morda dva ali trije člani. A v treh letih začetnih vzponov in zdrsov je skupinica prerasla v trdno delujočo skupino Firbci. Kot opisuje Janja Žlogar Piano, je njena skupina posebna: »Običajno so člani skupine posameznice in posamezniki, a naša skupina je imela v določenem obdobju kar štiri zakonske pare. To prinese v skupino povsem nove dimenzije in drugačno dinamiko, kar je po eni strani izjemen izziv za voditelje, po drugi strani pa posebna obogatitev. Trenutno ima skupina enajst članov in tri zakonske pare. Člani prihajajo pripravljene in dogovorjenih tem se lotevamo zares brezkompromisno. Srečanja začnemo z dobro voljo. V skupini Firbci se veselimo, smejimo, razdiramo lovske. Pojemo pesmi, pojemo samoglasnike, torej primarne glasove, saj vsak samoglasnik zdravi določene dele telesa. Člani to prvinsko petje ponavljajo tudi doma, saj moramo za dobro počutje in prešerno voljo kdaj narediti tudi kaj nekonvencionalnega.«

Skupino povezujejo in poganjajo užitki ob srečevanju in odpiranju novih tem. Članice in člani so aktivni na številnih področjih in so zahtevni tudi v skupini. Janja Žlogar Piano: »Zaradi želje po več – ne le dogovorjenega formalnega obravnavanja tem, pač pa tudi več druženja – smo uvedli pred- ali podružabno srečanje v bližnjem lokalno. Potreba po srečevanju in užitkih zaradi srečevanja prideta v ospredje predvsem v poletnih počitniških mesecih, ko se Firbci pogrešamo in čakamo na srečanja. Četudi smo šli čez več težkih preizkušenj, tudi boleznih, po-



slavljanje in smrt člana smo doživeli, je čas pokazal, da so nas preizkušnje, kot v vsakem dobrem odnosu, le še bolj povzemale. Zgodi se, da želi kdo od članov podeliti misli, spomine, težke preizkušnje ali zadeve, o katerih ljudje sploh ne govorijo, ki jih niso še nikomur povedali. V takih primerih ne spodbujam članic in članov k debati, ampak našo pozornost namenimo članu, ki potrebuje pomoč.«

Vprašanje osamljenosti in pogrešanja stikov z ožjimi družinskimi člani občutijo tudi med Firbci. Kljub vsestranski aktivnosti in srečevanju z vrstniki ostajajo stiki z otroki in vnuki nenadomestljivi. A z dobro voljo premagujejo tudi te izzive. Potrebo po srečevanju so v koronskih časih in v obdobju popolnega zaprtja države mobilni in pokretni zapolnili na sprehodih, s tistimi, ki na sprehode zaradi slabše mobilnosti ne morejo, pa so tako rekoč redno komunicirali po telefonu.

Janja Žlogar Piano svoje prostovoljsko delo s Firbci čuti kot polnjenje z energijo, ki jo takole opiše: »Kljub dolgoletnemu delu in srečevanju s članicami in člani Firbcev sem vedno znova presenečena, kako me srečevanje bogati, kako me vsakič znova napolnijo s posebno energijo. Dokler nisem doživela tega toka pozitivne energije, si nisem predstavljala, da je kaj takega sploh mogoče. Iz srečanja skupine se vračam zadovoljna, z občutkom izpolnjenosti.«

MILENKO RADOSAVLJEVIČ:

Sodelovanje v skupini mi je pisano na kožo

Marija Petek
MD Tromostovje, Ljubljana

Organizator zunanje dejavnosti v enoti Kolezija in socialni delavec Milenko Radosavljevič, za sodelavce in prijatelje je kar Miki, je predan poklicu, druženju, povezovanju in dejavnostim, ki stanovalcem DSO Vič – Rudnik, enoti Kolezija, pričarajo nasmeh na ustnice ter iskrice v oči. S kolegico Lidijo je sovoditelj skupine Vrtnice. Milenko Radosavljevič je tudi podpredsednik Medgeneracijskega društva Tromostovje.

Vrtnice kot pogovorna skupina sicer v enoti Kolezija DSO Vič Rudnik delujejo več kot desetletje na pobudo tamkajšnjih socialne delavke in delovne terapevtke. Po ustanovitvi MD Tromostovje sta se mu pridružili tudi voditeljci Vrtnic, skupine, ki ima daljšo zgodovino kot društvo.

Milenko Radosavljevič se je kot voditelj pridružil pred šestimi leti, ko se je njegova predhodnica v skupini posvetila materinstvu, nato pa je nadaljevala delo v enoti Bokalce. Kot pojasnjuje Milenko Radosavljevič, se je v tem času izmenjala množica članov, saj je v domu starejših občanov velika fluktuacija vsakdanji pojav in del življenjskega cikla, in dodaja: »Koronsko obdobje je bilo do članov posebej kruto in neizprosno. Zaradi zaostrenih higienskih ukrepov je bilo onemogočeno vsakršno druženje in stanovalci so ostajali zaprti v sobah. Druženje, gibanje in sveži zrak so potrebovali kot nikoli, a ukrepi so jih zadržali v sobah. Žal je bila bolezen za prešteviline usodna, nekaj jih je nepokretnih in od nekdanjih članov je ostala le še ena oskrbovanka, ki ji zdravje dovolj služi in omogoča udeležbo na srečanjih. Potem ko so se ukrepi sprostil in smo lahko nadaljevali s srečanja, je v enoti Kolezija zaradi popolne prenove celotne stavbe zmanjkalo prostora. Še nekaj mesecev se bomo stiskali v prostorih skladno s ciklom prenove.« Prostor dovoljujejo trenutno le najnujnejše storitve, saj je večina

doma gradbišče. Osebjem je vsestransko obremenjeno s selitvami in prilagajanjem obnovi. A želja in volja sovoditeljema Vrtnic nista splahneli.

Milenko Radosavljevič najraje pripravlja zanimive teme, za katere ob vsakdanjih obveznostih zmanjka časa za poglobljeno analizo. Delovanje skupine Vrtnice takole opiše: »Vedno teče fina debata. V naši skupini srečanje začnemo z vici. Pripraviva jih voditelja in člani. Imeli smo članico, ki se je posebej trudila narediti prijetno vzdušje. Ko je odšla, sva jo z Lidijo bolj pogrešala kot člani. Interes za sodelovanje v skupini je izjemen. Naša socialna delavka Lidija in Blaž novim stanovalcem ob vstopu v dom predstavita vse domske možnosti za družabništvo, tudi sodelovanje v skupini starih ljudi za samopomoč. Zato lahko vsakega zainteresiranega povabimo v skupino in že naslednjo uro Vrtnice zaživijo. Le še vse selitve in adaptacijo celotnega doma moramo preživeti. V skupini smo zgradili pozitivno vzdušje, ki ga želimo širiti tudi vnaprej. Povezujemo ljudi. Dejstvo je, da družabnega življenja in dogajanja v Domu ne manjka. A naši pogovori so posebno doživetje, četudi je ponudba gibalnih, ustvarjalnih, kulturnih in drugih dogodkov izjemno pestra.«

Tudi nova prijateljstva, ki so se začela v skupini, se nadaljujejo v drugih dejavnostih, saj Miki opaža, da si člani skupine skupaj ogledajo filme, se družijo ob družabnih igrah ali se skupaj sprehajajo. A kot opaža Miki Radosavljevič, tudi tukaj vsa še tako dobra družba v domu ni dovolj. Stiske in osamljenost skoraj vedno povzročata odsotnih družinskih članov. Pogrešajo svojce: »Že ob vstopu na srečanje ali na hodniku opazim katerega od oskrbovancev, dobrovoljnega in družabnega, ko zamrmra bolj sebi kot meni: ah, že dva meseca ga ni bilo naokoli. Takoj vem, da gre za katerega od otrok, v mnogih primerih za edinega otroka.« Milenko se trudi ublažiti take stiske tako kot ostali, a se zaveda, da praznine, ki



je posledica odsotnosti svojcev, ni preprosto zapolniti.

V skupini se lotevajo skoraj vseh tem, ki jih predlagajo članice in člani. A so teme, ki se jih izogibajo v velikem krogu, kot pojasnjuje Miki Radosavljevič: »Popolna tabu tema je druga svetovna vojna. Ko se zgodi, da v povezavi s kako drugo temo po nesreči ali spontano nanese beseda na to obdobje, poskuša s Lidijo nemudoma preusmeriti debato. Nevarnost, da pride do nekontroliranega prepira, je prevelika. Prepričanja so na tem področju nespremenljiva in prepričanje se lahko začne v sekundi.«

MD Tromostovje je društvo, v katerem rad sodeluje. Četudi skupina Vrtnice začasno miruje, imata s sovoditeljico smeje načrte. A pomisleki, da zaradi vedno bolj obremenjenega osebjem z nujnimi nalogami ostaja le še malo energije za dodatne in prostovoljne dejavnosti, so tudi na Koleziji vedno bolj v ospredju. »Delo v skupini mi ustreza, mi je pisano na kožo, me veseli in rad sodelujem s kolegico ter člani skupine. Debate pokažejo vso bogastvo znanja naših članic in članov. Bliža se čas, ko bom tudi sam upokojenec. Če bo le mogoče, bom delal kot sovoditelj tudi takrat. Če bodo okoliščine dopuščale, bom ustanovil skupino starih ljudi za samopomoč v bližini doma. Voljo imam.«

Stereotipi in predsodki do starih ljudi

Bodi sam sprememba, ki jo želiš videti v svetu

Nika Gerdovič,
univ. dipl. soc. del.

Sporastom raznolikih družbenih omrežij, ki idealizirajo življenja in nam prikazujejo podobe popolne lepote, ki predvsem vključuje izklesana telesa in mladost, se krepí tudi starizem, tj. diskriminiranje ali stereotipiziranje na osnovi starosti. S starizmom se odraža neenakost, ki so je deležne stare osebe, kadar v družbi niso spoštovane, kot bi morale biti, ali so nepravilno obravnavane v primerjavi z drugimi družbenimi skupinami. V družbi se izraža kot odpor do starih ljudi – z njihovim osebnim in družbenim podcenjevanjem, preziranjem, zapostavljanjem, marginaliziranjem. Nemalokrat pa tudi kot osebni odpor posameznika (na zavedni ali nezavedni ravni) do staranja in starosti ter do vsega, kar je z njima povezano.

Posledice starizma se v precejšnji meri kažejo v zanemarjanju starih ljudi, slabših storitvah zanje ali v slabšem dostopu do njih, v povečanju socialne izolacije in osamljenosti, kar pa rezultira v slabši samopodobi starih ljudi, v krepitvi občutkov odvečnosti in ničvrednosti, v stiskah in v končni fazi tudi v upadanju telesnega ter duševnega zdravja. Za družbo, ki bi morala temeljiti na medgeneracijski solidarnosti, je starizem zelo destruktiven pojav. Študije kažejo, da stari ljudje, ki so žrtve starizma, živijo krajše življenje.

Množični mediji kot pripovedovalci in posredovalci zgodb o starosti pomembno vplivajo na predstavljanje staranja in starih ljudi v družbi. Poleg že omenjenih negativnih vplivov, ki jih ima starizem na družbo, pa razširjenost starizma vpliva tudi na selektivno pozornost družbenih akterjev in posledično

tudi na reševanje družbenih problemov. Najpogostejši medijsko posredovani starizmi prikazujejo stare ljudi kot kognitivno nekompetentne in nedojemljive za novosti, senilne, zlovoljne in nesramne, potrte in odmaknjene od družbe ter neproduktivne in izkoriščevalske. Morda se na prvi pogled zdi, da mediji v večini poročajo o starosti in starih ljudeh zelo objektivno, vendar se, kadar jih spremljamo z usmerjeno pozornostjo na poročanje o starosti in starih ljudeh, nemalokrat zgodi, da pri poročanju zaznamo starizme, predvsem v prikriti obliki.

Ključna za zaznavanje starizmov in zavedanje o njihovem obstoju je ozaveščenost družbe in obogatitev ljudi z znanji o človekovih pravicah in življenjskih ciklih/starostnih obdobjih. S poučevanjem o tem je potrebno začeti že zelo zgodaj; učenje pa naj bo prilagojeno starostnim skupinam. Najboljše orodje v borbi proti starizmu so lastne izkušnje. Skozi t. i. izkustveno učenje in medsebojno povezovanje različnih generacij v družbi lahko spodbujamo razumevanje, solidarnost in odgovornost med generacijami ter se s tem borimo proti diskriminaciji v vseh starostnih skupinah. Vzpodbudne oblike druženja izvajajo medgeneracijski centri, ki zagotovo pomembno vplivajo na omejevanje starizmov v družbi. Medgeneracijski centri so prostor, kjer poteka neposreden prenos znanj (mentorstvo in obratno mentorstvo) – na eni strani učenje mladih o starih običajih, obrteh, tehnikah ter na drugi strani učenje starih uporabe telefona, računalnikov in drugih elektronskih naprav. Poleg medgeneracijskih centrov pa so pomembne tudi skupine za samopomoč, kjer se skozi usmerjen pogovor ustvari varen prostor za podelitev življenjskih izkušenj, stisk in težav. V skupinah za samopomoč se odpirajo tudi teme, ki so tabuizirane ali prezrte. Mednje spada tudi starizem. Udeleženci si tudi skozi zgodbe in izkušnje drugih ljudi širijo obzorja. Pogovor z ljudmi, ki jim zaupajo, jim ustvarja prostor, kjer si velikokrat dovolijo, da na teme, stvari ali dogodke, pogledajo še z drugega zornega kota. Na tak način se ustvarja prostor za detabuizacijo tem, ki v družbi niso zaželeni.

V borbi proti starizmu mora predvsem vsak izmed nas pričeti pri sebi. V prvi vrsti z ozaveščanjem in s senzibilnostjo za zaznavanje pojavov diskriminacije, stereotipov in predsodkov. Predvsem tako bomo lahko gradili vključujočo, pozitivno družbo, ki nas bo tudi notranje bogatila. Kot pravi Gandhi: »Bodi sam sprememba, ki jo želiš videti v svetu.«

ZAKLJUČEK LETA NA KOROŠKEM ob veselem druženju, ki bogati in osrečuje

➡
Ivan Rus
MD Luška
Koroška

📷
Danica Gašper

Lepo je biti star. Ni samo mladost lepa. Niso samo zrela leta vredna, da jih živimo. Svojo lepoto in svojo vrednost in svoje poslanstvo ima tudi starost. Pa tudi ljudje, ki ne znajo živeti svoje mladosti srečno. Še več jih je, ki svojih delovnih let ne preživijo bogato in ostanejo praznih rok. Prav tako je dosti starejših ljudi, ki so nesrečni, ker v svoji starosti ne znajo odkriti vrednosti in lepote, ne znajo ji dati smisla in dobre vsebine. Tudi na starost je lahko čas prekratek. Znati se zaposliti na stara leta, v tem je umetnost.

Na primer, takšen sem jaz. Ko sem dopolnil šestdeset let, sem pričel z pisanjem. Nekaj me je preganjalo. Kar štiri knjige sem napisal. Letos pa sem izdal tudi slikanico za otroke. Mislim, da moj trud ni bil zaman.

Postal sem tudi član skupine za samopomoč. Na srečanjih se moje zgodbe veliko prebirajo, moji prispevki pa so večkrat objavljeni tudi v Prepletanjih. Res je, nikoli ni prepozno.

Dve leti je moralo preteči, da smo se na prednovoletnem druženju lahko znova srečale skupine za samopomoč. Dobili smo se v hotelu Vabo v Slovenj Gradcu 9. decembra 2022. Korona se je potuhnila, zato smo sklenili, da je zopet prišel čas za naša druženja ob koncu leta. Prišli so skoraj vsi člani skupin: Jesen iz Dovž z voditeljico Olgo, Sreča iz Slovenj Gradca in Vrtnica iz Pameč z voditeljico Danico. Naša voditeljica Danica je vse najprej pozdravila v imenu vseh voditeljic, tudi Irene, ki ima težave z zdravjem, in podarila vsakemu čokoladico in mandarino. Danica je zaradi Ireninine boleznii od septembra dalje prevzela tudi vodenje skupine Sreča.

Med čakanjem na pogostitev smo zapeli tudi nekaj pesmi in veselo klepetali.

Za konec, naših srečanj se zmeraj srčno veselim, da delim moje občutje, veselje in tudi žalost ter bolezen. Prijateljstvo nas bogati in osrečuje.



DESET SKUPIN ZADOVOLJNIH ČLANOV

➡
Dragica Kranjec
mreža skupin
v okviru RKS
– Območno
združenje
Sežana

Jesen je lepota, polna najrazličnejših barv in sporočilnosti. Sonce postaja hladnejše, noči se daljšajo. To je čas, v katerem svetloba zunanjega sveta počasi zapira oči in ugaša. To je čas, ko članice in člani naših skupin že komaj čakajo, da se ponovno dobimo na srečanjih. Še vedno je zelo živ spomin na čas s Covidom19, ko se člani skupin niso srečevali, smo se pa še vedno pogovarjali – ampak samo po telefonu. Potovala so tudi pisma spodbude, čestitke in pozdravčki. To so bili za naše člane težki časi, časi osamljenosti, tesnobe in strahu.

Jesen je tudi čas, ko pogledaš nazaj na prehojeno pot in narediš inventuro.

ZAČELI SMO LETA 2000

Ideja se je porodila Zdenki Furlan, ki je bila prostovoljka Rdečega križa v

Sežani, hkrati pa je takšno skupino že vodila v SVZ Dutovlje (sedaj Dom na Krasu).

Na Primorskem je delovalo že veliko takih skupin, ki so jih vodili prostovoljci, v večini strokovni delavci CSD. Menila je, da je krivično do ljudi na Krasu, da nimajo take možnosti. Ker je bila prostovoljka na RKS-Območno združenje Sežana že nekaj let, se je tam dogovorila, da so v letu 2000 povabili na letno skupščino RK strokovnjaka na tem področju in ustanovitelja prvih skupin Toneta Kladnika in Branko Knific, da predstavita delovanje programa Skupin starih ljudi za samopomoč v Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije.

Navdušeni nad skupinami so v letu 2000 začeli iskati voditeljice in program začeli predstavljati po krajevnih skupnostih. Odziv je bil dober. V letu 2001 je začela z delovanjem prva skupina v Tomaju, kmalu nato pa še skupine v Dutovljah, Krepljah in Divači. Sledile so jim skupine v Povirju, Štorjah, Lokvi, kar dve v Sežani, v Hrpeljah in v Kobjeglavi ter za krajši čas v Komnu. Poskrbeli so tudi za izobraževanje voditeljic. Na Krasu in Brkinih program skupin vseskozi deluje v okviru RKS OZ Sežana.



Enkrat letno so se skupine srečevale v Osnovni šoli Dutovlje, kjer so jim učenci vselej pripravili zanimiv in zabaven kulturni program. Povabili so tudi skupine iz Doma na Krasu in Doma upokoencev Sežana. V programu so sodelovali tudi člani skupin.

Konec pomladi 2005 so se zbrali v slikoviti kraški vasi Pliskovica. Tri dni so se v osrčju Krasa družili, spoznavali, delali in se zabavali na prvem Medgeneracijskem taboru Pliskovica 2005. Temu je sledilo še nekaj taborov, na katere smo povabili tudi skupine iz Medgeneracijskega društva Naše vezi iz Nove Gorice.

Udeleženci so bili zelo zadovoljni in so uživali v sodelovanju z mladimi. Tudi mladi so bili veseli, da so imeli priložnost bolje spoznati stare ljudi. V naslednji letih so sledila Medgeneracijska srečanja v Škofljah. Za organizacijo vseh teh skupnih dogodkov sta poskrbeli sekretarka RKS OZ Sežana in prostovoljka – takratna koordinatorka lokalne mreže Zdenka Furlan. Pravo vsebino in težo je taborom in medgeneracijskim srečanjem dalo strokovno vodenje prostovoljke Zmage Prošt.

Z leti se je zanimanje za takšna druženja zmanjšalo, zato smo organizirali piknike v naravi, na katerih smo vedno poskrbeli za pester kulturni program, ki so ga obogatili tudi člani skupin.



Na rednih tedenskih srečanjih so nastajala in rasla nova prijateljstva, drobne radosti in skrivnosti, zaupanje. Skupine so torej s časom postale mesta, kjer se člani počutijo varne in sprejete. S sodelovanjem v skupini, so mnogi tudi pregnali osamljenost, ki je lahko vzrok za bolezen, tako telesno kot duševno.

IZ ŽIVLJENJA SKUPIN

Nekaj izjav, ki jih je pridno beležila Zdenka Furlan.

Skupini Jurjevke in Bori: »Za nas je najlepše, ko se obe skupini skupaj odpravimo na kakšen zanimiv izlet...«

Skupina Hrast: »Najlepše nam je, ko skupaj kaj praznujemo in se poveselimo. Najbolj nam je v spominu ostal skupni piknik v Lokvi in vsa Medgeneracijska srečanja.«

Skupina Trobentice: »Si predstavljate, da ste stari 97 let in vsak teden pri-

dete v skupino in vodite uvodno razgibanje? To počne naša dolgoletna članice Poldka. Si predstavljate, da imate 85, 87, 94 let ...? Sploh ni pomembno koliko in še vedno radi v prijateljskem krogu poklepeta, podelite svoje izkušnje in spomine, se kaj novega naučite, zapojete ali prisluhnete dragemu gostu? Vse to počnemo v naši skupini ...»

Skupina Kraška burja: »Kraška burja piha že pet let, včasih močno, včasih malo manj. Od rednih tedenskih srečanj nas velikokrat zapiha malo dlje, v medgeneracijske delavnice, skupaj z mladimi prostovoljci iz MC Podlaga, na skupno srečanje vseh skupin, v Piranske soline in v Škocjanski zatok. V decembru pa je prava burja v parku pri Starem gradu zapihala in zamajala lampion, ki ga je izdelala naša skupina. Kdor si želi malo prepaha, ga vabimo, da se nam pridruži.»

Skupina Brin iz Hrpelj: »Kar nekaj dogodkov nam je ostalo v lepem spominu. Predvsem so to srečanja z osnovnošolci. Skupaj z njimi razmišljamo, ustvarjamo, se učimo, poslušamo predavanja in hodimo na pohode in izlet. Sodelovanje z mladimi je vedno prijetno, saj bogati stare in mlade.«

Skupina Lokvica iz Lokve: »Če se bomo družile z mladimi, bomo tudi mi več časa mlade, pravijo. V lepem spominu jim je ostalo prednovoletno druženje s pico in darili.«



Skupini Štirca: »Rade se zabavamo in gremo skupaj na izlete, vendar nam je tudi zelo pomembno, da se lahko srečujemo v novih prostorih v prenovljenem Kulturnem domu v Povirju.«

Skupina Vremščica: »V skupini se krasno počutimo, še posebej smo ponosne na to, da zmoremo še marsikaj ustvariti v delavnicah ročnih del.«

IN TAKO JE TUDI TO JESEN

Žal so nekatere skupine ugasnile, med njimi tudi tista prva v Tomaju. Pridružile pa so se nam skupine iz doma starejših občanov Ilirska Bistrica, skupina, ki deluje v dnevnem centru Vezi Podgrad in skupina, ki deluje v bivalni enoti Vezi v Postojni.

V letu 2022 smo pridobili novo skupino v dnevnem centru v Domu upokoencev v Sežani. Tako v letu 2022 deluje 10 skupin.



PRESENEČENJE na srečanju 6. decembra

 **Milka**
voditeljica

Članice skupine Stražun iz Medgeneracijega društva Drava je ob prihodu na srečanje na dan svetega Miklavža 6. decembra 2022 pričakalo presenečenje.

S pismom se je članicam oglasil sam sveti Miklavž in jim priložil še sladkega parklja. Dobra volja je spremljala tudi tokratno temo pogovora o spominih na otroška leta. Ni težko ugotoviti naslova teme!

MIKLAVŽEVO PISMO ČLANICAM SKUPINE STRAŽUN

Zahvaljujem se vam:

- *da ste celo leto imele rade sebe in vaše otroke,
- *kupovale darila preudarno in ne na obroke,
- *hčeram in snaham za praznike spekle potice,
- *vnuku spletle odejo in nogavice,
- *vsak dan prijazno pozdravile bližnjo sosedo,
- *svojim na vrtu oplele še gredo,
- *rade odšle ste še kam na izlet,
- *v družbi veseli spominjale mladih se let.

Ker pa bilo vam je tudi težko in hudo v tem letu, bodi sedaj pa vse tisto temule »parklju« pripeto. Grobo utopite ga v vroči in črni tej kavi, naj čuti, kaj »muke trepeti« se pravi.

Za prestano vse hudo trpi naj ta »grdavič«!

Srčno vas pozdravlja
Dobri Miklavž



Ko imamo čas eden za drugega

Skupina v Domu starejših občanov v Luciji

Janja Žagar
MD Pristan, Piran

V medgeneracijskem društvu Pristan iz Pirana smo ves čas dejavni in zelo aktivni. Naša organizatorka lokalne mreže je Patricija Cassol Golob.

Po kovidu si vsi želimo druženj, zraka zunaj štirih sten, dogajanja in druženja, ki popestri dan. Tedenska srečanja so zato privlačno druženje.

Tudi pri nas v Luciji, saj so bili ljudje preveč osamljeni v času, ko je razsajal virus. Sedaj smo željni vsega in smo toliko bolj zadovoljni, ko imamo čas eden za drugega.

Voditeljica naše skupine je dolgoletna prostovoljka Cvetka Šav, ki že štirinajst let skrbi za skupino v Centru za starejše občane v Luciji. Njena dolgoletna mentorica je bila Ana Jakič, ravno tako že dolga leta prostovoljka, ki se nam še vedno rada pridruži v skupini.

Vsak torek, vedno ob isti uri, se dobimo v 5. nadstropju dnevnega prostora v Domu za starejše občane Lucija. Kot voditeljica sem se pridružila skupini v zadnjem letu.

Zbere se skupina do deset oseb in vse članice se veselijo tega srečanja. S Cvetko poskrbiva za kakšen priboljšek, sadje ali domača sladice, skuhava kavico zanje in potem beseda hitro steče.

Pogovarjamo se o različnih temah: o



mladosti, o njihovem pestrem življenju, o kuhanju in peki ter pripravi ozimnice, o praznikih in pripravah nanje, o utrinkih s potovanj in tudi o zdravi prehrani. Pogovor se dotakne pojenjajočih moči ali obolelosti, zaradi česar so v Centru za starejše občane, da ne obremenjujejo svojih družin in otrok, kjer preskrbljene, na toplem in ustvarjalno tkejo svojo novo socialno mrežo. Tudi rojstne dneve praznujemo skupaj. Vesele so rožice, s katero jih obdarimo. Čeprav so vsaka v svoji sobi in v različnih nadstropjih, se čuti, da so med seboj povezane, da so skupina.

Tudi letos je bila zaradi okužbe ali respiratornih težav občasna prepoved druženja, vendar je bilo na srečo to kratkotrajno obdobje, tako da bomo v naši skupini speljali program, kot smo si načrtali.



DU Murska Sobota, skupina UPOKOJENI OPTIMISTI s preteklostjo v sedanjosti

Erika Hriberšek

Lovili smo jo pri meni doma. Preteklost namreč. Tokrat z izmenjavo spominov na bogato etnološko dediščino Prekmurja in z okušanjem kulinarčne posebnosti, ki okrog prvega novembra vse od mojega otroštva ne sme manjkati na družinski mizi. To so bójbe, kot smo to starodavno jed imenovali v mojem rojstnem kraju. Ali pa repnjáče, tikváče, gíbance, idinjáče, záuniki pa tudi bėjliši, kot so od vasi do vasi na Goričkem različna njihova pripravava, poimenovanja in sestavine. Le namen vseh ostaja isti. Moj čutni spomin je naklonjen tistim, ki so jih pekle mama in obe babici v domačih krušnih pečeh. Z vlečenim testom, v dveh plasteh nadevanim s praženo belo ali rumeno repo, z naribanimi bučami z makom, pa tudi z jabolki, in na debelo premazanih s kisló smetano, ko so bile pečene. Tudi moje bójbe iz pečice so enake, ne morejo pa se kosati s takratnimi iz krušne peči.

Za prebivalce drugih krajev Slovenije so okusi pražene in sladkane sveže repe ter naribane buče z dodanim makom verjetno nenavadni in za mnoge nespre-

jemljivi. Za tiste se jih spodobi pripraviti z nadevom iz jabolk in morda še z dodano skuto. Njihova različnost pa ohranja žlahtno kulinarčno izročilo Prekmurja, povezano z nekoliko skrivnostno sporočilnostjo. Na dan spomina na mrtve zaužijemo bójbe skupaj s sorodniki in prijatelji, ki pridejo obiskat grobove svojcev, nekaj pa jih je treba pustiti za duše umrlih. Tem jih je zvečer potrebno nastaviti na mizo, da se z njimi okrepčajo, ko se ponoči vrnejo v domačo hišo.

Prekmurska zemlja je vedno ponujala obilico jesenskih plodov, ki so jih naši predniki in naša generacija znali s pridom uporabiti tudi v kulinarčne namene. Tudi repo in buče. Spremenjen način življenja je večino tega zanemarl. Kar smo nekoč lahko izruvali ali pobrali z najbližje njive, je danes treba iskati na tržnici ali v trgovini. Nekdanji preprost način sobivanja z naravo, ko smo na kmetih pridelali vse potrebno za življenje, je za današnji svet težko razumljiv. Ker pa smo Upokojeni optimisti otroci preteklosti, je v skupini lepo deliti tudi spomine na čase, ko je bila danes tako priljubljena beseda samooskrba naš način življenja.

Pa smo se na nekoliko drugačnem tedenskem srečanju vnili k običajem, ki jih nekateri še vedno spoštujemo. To sicer ni bilo prvega novembra, ampak nekaj dni prej. Bójbe, ki sem jih pripravila z vso ljubeznijo in s spoštovanjem družinske tradicije, so člane skupine spomnile na naše drage preminule in na verovanje, da se njihove dójšice vedno znova, še posebno pa ponoči med prvim in drugim novembrom, rade vračajo nazaj domov.



RKS OZ Škofja Loka

VADBA IN DRUŽENJE

➔
**Bernarda
Lukančič**

Z vsakim novim šolskim letom se znova veselimo, saj v naš dnevni ritem vključimo redno vadbo. To pripomore k boljšemu počutju in zmanjšanju težav, ki so pogost spremljevalec starosti. Pa vendar je dobro, da se kdaj ozremo nazaj, na spreminjanje dinamike skupine, posebno ko druženje poteka že vrsto let. 24 let nazaj so pri Društvu invalidov izrazili željo, da vključijo v spisek svojih dejavnosti tudi telovadbo. Malce z zadržkom sem sestavila nekaj vaj, s katerimi bi pognali v gibanje celo telo. Takrat še ni bilo v navadi, da bi obiskovali vadbo, spremljana je bila s pripombami: kaj nimajo drugega dela, ali bi bili radi večno mladi ... Meni pa se je zdelo, da z rednim izvajanjem vaj lahko pripomoremo k boljši gibljivosti, zmanjšanju kroničnih okvar hrbtenice, kolen in kolkov. Trudila sem se, da bi zraven vključila tudi pogovorno druženje, vendar niso kazali posebnega interesa. Telovadbi smo priključili tudi pohode, skupno koleksarjenje, spoznavanje bližnjih in malce

oddaljenih turističnih zanimivosti.

Z leti pa smo počasi opuščali daljšo hojo, težje pohode, vedno bolj pa je v ospredje prihajala potreba po pogovoru – pred ali po vadbi. Na vadbo so prihajali prej, samo da smo lahko skupaj posedli, si povedali novice, se pogovorili o zdravstvenih in drugih težavah.

Našo rutino pa je prekinila epidemija koronavirusa, ko smo bili primorani opustiti naša druženja in vadbo. Telovadnice so bile zaprte, bil je zimski čas. Da pogrešajo vse, sem zaznala po pogostih telefonskih klicih. K sreči pa so kmalu odpravili prepoved druženja na odprtem, na igriščih. Takoj pri prvem druženju sem opazila, da jim pogovori veliko pomenijo, zato sem izbrala okolje, kjer smo v začetku ob hoji lahko poklepetali in prišli na mesto, kjer telovadimo. Nov športni center je res prijetno okolje za vadbo. Vztrajali smo do novembra, nato pa smo se preselili v zaprt prostor do maja. Zdaj pa smo spet v naravi. Okolje ob Sori je tudi v najhujši poletni vročini dajalo prijeten hlad in pri vadbi smo vsi uživali. Ker se v tem športnem centru družijo vse generacije, smo pri vadbi deležni pohval in spodbud, da naj vztrajamo. Starost v skupini je od 70 do 88 let. Naša prizadevanja podpirajo tako v Društvu invalidov kot v širši skupnosti - občina, osnovana šola in posamezniki. Zdaj je v kraju veliko takih skupin, na vadbo se gleda z odobravanjem, tako da ima vedno več starejših možnost, da se vključijo in si popestrijo vsakdan.



10. obletnica skupine Rožice iz Medvod, MD Tromostovje Izlet Rožic na Ljubljanski grad

📷
Helena Zajc

Z mestnim prevozom smo se v deževnem dopoldnevu odpeljale v Ljubljano. Vse Rožice, Urška Jenko, Pavla Salkič, Anamarija Jakič, Slavica Miletič, Marija Tome, Angelca Mežnaršič, Geni Knific, Mira Plešec, Mira Horvat in Helena Zajc smo se zbrale skupaj z voditeljico skupine Danijelo Gutič Ravnikar, pridružila se nam je še vodička Mojca Šoštarko.

Ogledale smo si pročelje Lutkovnega gledališča, okna okoliških hiš in del obzidja gradu. Na Ljubljanski grad smo se podale z vzpenjačo. Ogledale smo si prvotni vhod v grad in izvedele o graditeljih gradu. Vhod krasi lep kovani zmaj. Sledil je prostor, kjer so bili nekoč zaporniki, brez strehe nad glavo, prepuščeni vremenskim neprilikam in slabi oskrbi, posledično jih večina ni dolgo zdržala tega zaporniškega življenja. V razstavnem prostoru smo si ogledale



povečane izseke iz stripov Zvitorepec, Lakotnik in Trdonja slavnega slovenskega avtorja stripov Mikija Mustra. Obujale smo spomine na otroštvo, ko smo otroci komaj čakali na pasice naših junakov, objavljenih v časopisu. Miki Muster je bil res odličen ilustrator.

Za steklom so vidni nekdanjihvodi v grad, le dviznega mostu ni več. Ustavile smo se pri nekdanjem vodnjaku, ki je bil v resnici skrivni izhod iz gradu. Blizu je bilo nekdanj stranišče na prostem. Tako ni nihče pomislil, da se tu nahaja izhod iz gradu. Na ta način je pobegnil tudi Erazem Predjamski, ki je kasneje umrl na stranišču njegovega Predjamskega gradu.

Na gradu vidimo ječe, v katerih so bili zaprti pripadniki višjih slojev. Tu je bil zaprt tudi Ivan Cankar. Zaporniki so imeli vsaj streho nad glavo in hrano, spali pa so na golih tleh v majhnih celicah z malo dnevne svetlobe.

Odpravile smo se v grajsko kapelo. Strop je poslikan z grbi plemiških družin od leta 1420 do 1600. Med njimi je tudi grb Celjskih grofov. Vsi so bili z gradom tako ali drugače povezani. Gospod, ki smo ga srečale v kapeli, je naša imena izpisal v lepi stari pisavi. Pomislila sem, da si jih lahko plastificiramo in uporabimo kot kazalo v knjigi, saj je pisava resnično osupljiva.

Za spomin smo se fotografirale pri srcu iz rož. Po vožnji z vzpenjačo in vrnitvi v mesto smo se ustavile v stari furmanski Gostilni Šestica. Z okrepčilom smo bile zelo zadovoljne. Z odprtimi dežniki smo se odpravile na Bavarski dvor, od koder smo se z mestnim avtobusom vrnile v domače Medvode.

Kljub dežju smo preživele lep dan v upanju, da se še odpravimo na kak izlet. Pristrčna zahvala gre Danijeli in Mojci.



RKS OZ Ljutomer

JESENSKI IZLET

➔
**Martina in
Marija,**
voditeljici skupine
JASMIN

V pogovorni skupini JASMIN pri RKS OZ Ljutomer se trudimo, da so naša srečanja čim bolj zanimiva. Občasno si ogledamo razstavo ali pa se odpravimo na izlet. Jesenski dnevi so bili sončni, zato smo se odločili za izlet z avtobusom na Jeruzalem in v zidanico Malek. Ena izmed naših članic je zbolela, zato smo jo razveselili in se peljali mimo njenega doma. Obvestili smo jo in pozdravila nas je z balkona. Na Jeruzalemu smo se razgledali po čudoviti okolici ljutomersko-ormoških goric in si ogledali cerkev. Na Maleku smo malicali, nazdravili trem članicam, ki so v tistem tednu praznovala rojstni dan, ter uživali ob pogledu na čudovite jesenske barve prekrasne pokrajine.

Polni lepih doživetij smo se vračali čez Ivanjkovce. Veseli smo bili obvestila, da nam je stroške vožnje pokrila županja, saj nam je ob naši 5. obletnici obljubila tudi finančno pomoč.

Ponovno se je potrdilo, kako malo je potrebno, da polepšamo dan sebi in tistim, ki jim namenjamo svoj prosti čas.



MD Mozaik generacij, Polzela

Baloni prijateljstva prepletli tri generacije Polzelanov

Marjana Šmajš

Vsredo, 17. avgusta, smo se ob Savinji, v Športnem parku 2000, zbrale tri generacije Polzelanov.

V medgeneracijskega društva Mozaik generacij Polzela smo se po dveh posebnih pandemičnih letih odločili ponovno organizirati medgeneracijsko enodnevno druženje.

Nastrokovno vodenem srečanju z naslovom Baloni prijateljstva se je ob pogovoru in delavnicah družilo skoraj 40 udeleženk in udeležencev treh generacij, manjkalo ni niti povezovalnih spoznavnih iger.

Ob sprejemu smo spoznali preproste osvežilne pijače, ki si jih lahko pripravimo doma, tudi po usmeritvah poznane naturopatinje Erike Brajnik.

Člani srečanja smo se predstavili ob unikatnih balonih, ki smo jih umetniško

okrasili ter jih združili v šopek balonov prijateljstva.

Sledil je pogovor, predstavili smo naše aktivnosti v skupinah, za tem še tri delavnice. V prvi skupini so bila osrednja tema zelišča, za kaj jih lahko uporabimo in kaj lahko iz njih zdravega pripravimo.

V drugi skupini so bili osrednja tema kamni iz reke in kako jih je mogoče pripraviti kot posebno, osebno darilo ter kaj pomenijo doma narejena darila posamezniku.

Tretja skupina je za vsakega udeleženca ob pogovoru pripravila ploščice modrosti. Ob prebiranju modrih misli ter ustvarjanju ploščic modrosti so se povezale tri generacije.

Sledilo je druženje v sproščenem vzdušju ob hrani in pijači. Ob slovesu smo udeleženci prejeli unikatni darili, umetniški kamen ter ploščico modrosti, ki nas bosta spominjali na edinstveno druženje prostovoljcev, članov skupin ter drugih predstavnikov treh generacij.

Hvaležni smo za priložnost ustvarjalnega medgeneracijskega druženja in enotni v želji, da ga v prihodnjih letih ponovno uresničimo.



Dom Hmelina, Radlje ob Dravi

Skupini Spominčica in Moj prijatelj

➔
**Monika Šantl
 Auberšek in
 Janja Ramšak**

V našem domu delujeta dve skupini za samopomoč, ki sta namenjeni stanovalcem. Imenujeta se Moj prijatelj in Spominčica. Pred pojavom Covida-19 smo se srečevali enkrat tedensko. Druženja smo popestrili z različnimi aktivnostmi in pogovornimi temami, ki so sovpadale z letnimi časi in običaji. Najraje smo se srečevali v našem parku, ki s svojimi skritimi kotički in klopmi nudi možnosti za srečanja zaključenih skupin, kot je skupina za samopomoč. S tem smo združili prijetno s koristnim, saj sveži zrak izboljšuje počutje, razpoloženje in pripomore k izboljšanju zdravstvenega stanja. Najprej smo se razgibali na zunanjih fitnes napravah, se sprehodili po tlakovanih poteh ali na energijski točki okrepili svoje zdravje z naravno energijo. Nato smo se posedli in nadaljevali z ustaljenim srečanjem. Okrepčali smo se s kavico in drobnimi prigrizki. Druženje v parku je na nas zelo ugodno vplivalo, bili smo bolj komunikativni, nasmejani in družabni.

Epidemija in zimski čas pa sta stvari zasukala v drugo smer. Družiti se nismo



smeli. S sovoditeljico sva stike s člani ohranjali na različne načine. Ker so druženja odpadla, sva člane individualno obiskovali v sobah. Pomagali sva si tudi s pomočjo spletnih aplikacij in telefona. Tako so stanovalci ostali povezani. Spodbujali sva jih, da so si med seboj pošiljali pisma. Tovrstna dejavnost je med člani zelo zaživel, zato smo jo izkoristili tudi za izrekanje voščil med prazniki, pomagali smo jim pri pisanju in pošiljanju voščil svojcem. Nosili smo pisma in voščilnice na pošto ter tako pomagali, da so prispele do naslovnikov. Zbirali smo naročila ter prinašali stvari in priboljške iz trgovine. V tem času so ostali člani potrebovali veliko več podpore in osebnega stika z voditeljicama. Večkrat so poklicali tudi po telefonu, da bi poklepetali in povedali novice. Vse se je k sreči obrnilo na bolje in razmere so se izboljšale. Skupini se ponovno srečujeta. Lepe dneve izkoristimo za druženje na prostem. Izkoristimo tudi deževno vreme. Veselimo se prihajajočih dni, z velikim optimizmom zremo v jesen ter upamo in verjamemo, da nas čakajo lepši časi.



RKS OZ Sežana

POLETNI UTRINKI

Mira Lenarčič

Po dogajanjih, ujetih v spomin na leta pred korono, je letošnje poletje v nas prebudilo upanje, da se končno vračamo v čas brez omejitev in strahu ter človeških izgub. V času pred korono smo želeli potovati v tuje kraje in smo potovali, hrepeneli smo po sproščenem druženju s prijatelji in smo se družili. V času pandemije pa smo se lahko le tolažili, da bomo izgubljena doživetja nadomestili na enak način kdaj pozneje.

IN KAJ JE VSEMU TEMU SLEDILO?

Sonce je to poletje neusmiljeno pripekalo in pregrevalo vse, česar so se dotaknili njegovi žarki. Zaradi dolgotrajne suše so vode marsikje presahnile in rečni življelj je umiral. Gozdovi so goreli in na trenutke se je zdelo, da človek izgublja boj s podivjano naravo. Nemočni smo se skrivali v senci, se ozirali v nebo in prosili dežja. Ko so v ognjenih zubljih izginjala

še zadnja drevesa v kraških gmajnah, so končno nebo zastrli deževni oblaki in v poznem poletju smo pričakali dež. Sprva so se med sončnimi žarki pojavljale le drobne kapljice, ki so se združevale v mavrični lok barv, razpetih čez nebesni svod. Z zaskrbljenostjo smo opazovali utrujeno naravo, ki se je tako kot ljudje borila za preživetje. Končno pa se je v poznem poletju le odprlo nebo in na zemljo se je izlilo. Obilni deževni nalivi so napolnili struge rek in z vodo se je začelo vračati življenje, pa ne za dolgo. Iz zemeljskih nedrij so na površje privrele hudourniške vode, ki so s svojo razdiralno močjo odnašale, podirale, ruvale in uničevale vse kar se je zoperstavilo tej strašni vodni gmoti.

In zopet smo se spraševali le kaj se dogaja z naravo? Je to začetek umiranja tistega, kar naj bi bilo za človeka dobro? Ali je to za vse nas prestop čez prag nečesa novega, drugačnega in doslej neznanega s katerim bomo morali živeti v prihodnosti?

Pod vtisom dogajanja v letošnjem poletju sem začela iskati kraj odmika in miru. Kam naj grem, saj sem poti in brezpotja v domači gmajni v letih epidemije že zdavnaj prehodila v vseh možnih smereh. Misel na vas Rovtarske Žibrše, o kateri mi je z velikim navdušenjem pripovedovala kolegica, me je prevzela. Morda bi bila to prava izbira za to, kar trenutno iščem.

Tako so postale Rovtarske Žibrše, vas ujeta v pokrajino med Vipavsko dolino, Rovtami in Logatcem, moje pribežališče za kratko



bivanje v tem poletju. Ko sem iz logaške smeri zavila na ovinkasto cesto, ki se vije mimo pašnikov in skrbno obdelanih njiv, pa tudi gozdov, sem se zaman ozirala naokrog, da bi kje uzrla samotno hišo ali kar bi nakazovalo naseljenost ljudi, pa ni bilo nič od tega. Šele po več prevoženih kilometrih so se pojavile prve hiše. Za trenutek se mi je zazdelo, da vstopam v gledališki prostor, kjer se ravnokar pričenja predstava. Na oder prihajajo igralci in predstava se skupaj z mano pričenja.

Moj prvi sogovornik je bil prijazen domačin pred vaškim lokalom, ki nosi pomenljivo ime: Tavžentroža. Usmeril me je na cesto, ki se je za mojim hrbtom strmo dvigala proti vrhu grička, na katerem stoji pravljica hiša. Pred njo me je

prijazno, z nasmehom na ustih, že čakala gospa Sabina. Povabila me je v hišo, skupaj sva se sprehodili po prostorih, vmes pa se pogovarjali kot znanki, ki sta se nekoč in nekje že srečali. Ko je odšla, sem stopila na hišni prag in se s pogledom sprehodila po pašnikih, oddaljenih kmetijah, po obronkih gozdov in hribih, ki se ravno toliko dvigajo, da se pogled v daljavi lahko odpočije na strmih pobočjih gora.

Kakšen svet, kako lep spokojen je ta kraj! Tako blizu mojega doma je, pa me sem pot še nikoli ni zanesla, je prešinito moje misli. Še veliko dneva je bilo pred mano, zato sem se sprehodila po vasi, opazovala pročelja hiš, okrašenih s skrbno izbranim cvetjem. Tako praznično in prijazno je vse tu naokrog! Domačinka, ki

sem jo dohitela na poti proti Medvedjemu brdu, mi je povedala, da je zgoraj praznik, da so se zbrani vaščani iz okoliških vasi na tradicionalnem srečanju. Lokalnih kmetovalcev in obrtnikov je bilo mnogo, manjkalo ni niti obiskovalcev iz drugih krajev.

Srečanja ljudi medgeneracijsko povezujejo in združujejo. Ne samo na takih prireditvah, temveč tudi v vsakdanjem življenju je pomembno, da se skupaj veselimo, si med seboj pomagamo in si tako izboljšujemo kakovost življenja.

Kratko je bilo moje bivanje v Rovtarskih Žibršah, vendar dovolj dolgo za prenekatero spoznanje, ki človeka napolni z notranjim mirom in optimizmom, kljub težavam, ki vnašajo skrbi v naša življenja.

MD Lučka Koroška

Novoletni koncert v Kotljah

➔
Ivan Rus

28. decembra je voditeljica Medgeneracijskega društva Lučka Koroška Petra Jamnik Kobolt organizirala novoletni koncert v Prežihovih Kotljah, kjer je tudi on zahajal k mašam, v prelepi cerkvi svete Marjete, ob kateri je tudi pokopan.

Bil sem malo zgoden, zato sem se tudi pomudil pri grobu brata Francija in pomolil zanj. Komaj nekaj čez petdeset let star je zapustil to zemeljsko življenje. Zelo ga pogrešam.

Svet ima za velike tiste ljudi, ki v srečnih okoliščinah store kakšno zelo vidno veliko dejanje. V modernem času so se vrednote zelo zamenjale. Sam mislim, da je človek velik, če je notranje bogat. In je junaštvo včasih skrito. Morda se o pravih, resničnih junakih v enaindvajsetem stoletju sploh nikjer ne piše. To so anonimni ljudje, ki so zvesti v vsakdanjem življenju. Vse svoje vsakdanje življenje preživljajo z velikim duhom, v veliki ljubezni. Resnični velikani! Ne izgubljam časa po nepotrebnem s preteklostjo, ne plašimo se prihodnosti. Posebno za nas, ki živimo svojo poslednjo dobo, je važno, da sleherni dan izpolnimo z zvesto ljubeznijo. In veliko lažje nam bo, če bomo živeli za današnji dan. Ne za včeraj, ne za jutri, za danes. Dan,

ki nam ga je pripravila Petra s koncertom, je bil lep.

V cerkvi, ki je zelo akustična in prijazna, je bilo prijetno toplo. Veliko Lučk se nas je zbralo, da bi skupaj doživeli prečudoviti večer. Petra je v uvodu opisala potek koncerta.

Večer koncerta so nam popestrili: Cvetka Kramberger, Jože Potočnik, zakonca Mojca in Simon Potočnik ter zakonca Drago Rudel – kitara in Breda – citre. Kako ubrano so zapeli nekaj cerkvenih božičnih pesmi! Niso peli le cerkvenih pesmi, zapeli so tudi Tam kjer murke cveto in Bele planike, Prelepa je koroška fara ... Tudi poslušalci smo zraven zapeli. Nazadnje pa so zapeli Grubarjevo Sveto noč. Nastanek pesmi je pojasnila Petra. Med presledki je Jože Potočnik doživeto recital Cankarjev odlomek iz Kurenta in recital o domovini.

Na koncu je nam Petra zaželela zdravo, mirno in uspešno polno leto 2023. Pred cerkvijo pa so nas čakali kuhano vino, čaj in piškoti. Organizatorjem še enkrat prisrčna zahvala!



DRAVA

MAVRICA

MOST

VESELA
JESEN

PRISTAN

MOZAIK
GENERACIJ

Z ROKO
V ROKI

ZIMZELEN

LOGAŠKE
LIPE

BELA
KRAJINA

JUTRO

JESENSKI
CVET

4 LETNI
ČASI

ŠMARJE
PRI JELŠAH

LUČKA

TROMOSTOVJE

ČEBELICA

SEŽANA

ŠKOFJA
LOKA

KORAK

ŽAREK

SVETILNIK



**DRAGE PROSTOVOLJKE IN PROSTOVOLJCI,
ki sodelujete v programu Skupine starih ljudi za samopomoč.**

V LETOŠNJEM LETU SMO NA RAZLIČNE NAČINE OBELEŽILI
35-LETNICO PROGRAMA IN SI USTVARILI NOVE PRILOŽNOSTI,
DA SE ŠE BOLJ POVEŽEMO DRUG Z DRUGIM.

ISKRENA ZAHVALA ZA ČAS, KI GA RADODARNO PODARJATE
IN OMOGOČATE, DA PROGRAM DELUJE ŽE ČETRTO DESETLETJE
IN POVEZUJE PREKO 4000 LJUDI.

Želimo vam prijazno in pozitivno leto 2023.
Pazite nase in na druge, ker smo drug drugemu dragoceni!

Predsednica doc. dr. Barbara Grintal
Strokovna služba ZDSGS: Cvetka, Jasmina, Martina, Mateja

Da bo še bolj držalo,
Vam pošiljamo
dvakratno voščilo

*V srebrnem ivju bakle plapolajo,
božični sel prinaša sporočilo,
da že minevajo najhujši časi,
da se bo vse na bolje obrnilo.
Dobrota bo premagala sovraštvo,
ljubezen v srcih bo pregnala mraz,
zato praznujmo v miru, sestre, bratje,
zaupajmo v srečnejši novi čas.*

Svetlana Makarovič

*Odpri oči, neznano Novo leto,
odpri oči, prijazno nas poglej,
postani naš prijatelj, Novo leto,
daj nam roko in vodi nas naprej,
popelji nas po najbolj varni poti
in daj nam upanja in daj moči,
da skupaj pridemo v srečnejše čase
miru, dobrote, sprave med ljudmi*

Svetlana Makarovič