

PREPLETANIA

64

september 2023



št: 64



6

Iz ZDSGS

Usposabljanje novih prostovoljk in prostovoljcev

Težave in izzivi, s katerimi se srečujemo v MD Tromostovje, ter predlogi rešitev

Prostovoljka sem.

Vabljeni tudi vi!

Veliko zdovoljstvo vključenih

12

Strokovne teme

Pravo življenje je tukaj in zdaj

Prehrana in gibanje = vitalna starost

Osamljenost pomeni več kot biti sam

Izzivi in rešitve nas povezujejo

16

Predstavljamo

Anja Žitnik, MD Tromostovje

Marija Kavčnik, članica MD Tromostovje

Soseda Marija

19

Iz društev

Dragica Kranjec, voditeljica skupine, RKS OZ Sežana

Društvo za razvoj civilnih iniciativ Most Žalec

Tabor Laško 2022

Medgeneracijski tabor Laško 2023

Dan za spremembe v Slovenj Gradcu

Priznanja na občnem zboru društva Most

Moj izlet v vzhodne kraje z društvom Drava

Medgeneracijski tabor društva Z roko v roki

Lučke na izletu v Rogaški Slatini

Idrija: 30-letnica skupin starih ljudi za samopomoč

MD za samopomoč Logaške lipe

42

Pesmi

Soba v rumenem
Kaj je z menoj?
Misli – zakaj živim
Pozna ljubezen

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 **Strokovni 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



Marija Petek in Martina Slokar 12. 6. 2023 v Državnem zboru RS

Draga bralka, dragi bralec, tokrat prepletamo 41 besedil, 11 anekdot in številne fotozgodbe

Pred vami so Prepletanja 64, kjer se ob besedilih iz Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije prepletajo novice, reportaže, portreti in poročila društev, iz katerih se čuti nova energija. Kot da ste v skupinah vsi olajšani po kovidnih strahovih, ki so dokončno za nami, vzcveteli. Kot da je na novo vzniknilo vso veselje ob druženju, pogovorih, sprehodih, izletih, strokovnih srečanjih, intervizijah ...

Za 63. izdajo Prepletanj ste v društvih in ZDSGS pripravili kar 41 besedil. Iz njih vejejo veselje, navdušenost, inovativnost, včasih tudi igrivost in predvsem neizmerna življenjska energija. Od izdaje 63. Prepletanj se je prepletlo toliko lepih misli in zgodilo toliko dogodkov, da bo branje nekoliko obsežnejše. Vseh poslanih fotografij nismo mogli objaviti, izbrali pa smo tiste, ki pripovedujejo zgodbe bolj bogato kot tisoč besed.

Predsednica ZDSGS doc. dr. Barbara Grintal in voditeljica MD Tromostovje Anja Žitnik sta sodelovali na posvetu predsednice Državnega zbora RS mag. Urške Klakočar Zupančič z naslovom Za boljšo prihodnost starejših in upokojencev. Njuni predstavitvi prav tako bogatita vsebino Prepletanj.

V Prepletanjih razveseljuje besedilo o novih voditeljicah in voditelju iz MD Tromostovje in DRCI MOST Žalec, ki so enolet-

no usposabljanje uspešno zaključili. V Mariboru so maja začeli z usposabljanjem naslednjih 24 novih voditeljev.

Dolgoletna voditeljica iz Jesenic Dragica Medja je srčno opisala svojo prostovoljsko voditeljsko izkušnjo in k temu plemenitemu poslanstvu povabila širši krog ljudi. Metka Pajer iz VID Velenje je z nami podelila dve temi: stresne situacije zaposlenih in razseljenih stanovalcev zaradi prenove doma in modrost staranja.

Na pobudo članice uredniškega odbora Blanke Kositer je v Prepletanjih tudi nekaj misli o samosti in osamljenosti, ki poskušajo osvetliti del vidikov izbire sodobnega časa: da si podarimo samoto.

Sredino Prepletanj bogati priloga Anekdote skupin Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije in zajema enajst anekdot, ki ste jih poslali iz društev. Pobudo je dala članica uredniškega odbora mag. Mateja Prosen. Anekdote so po pravilu smešnice, kratke pripovedi o dogodku, občutkih, doživetjih. A ker življenje ni praznik, niso vse vesele. So opis neizbrisnih vtisov iz življenja skupin starih ljudi za samopomoč, ki jih je vredno podeliti.

Za boljšo prihodnost starejših in upokoјencev

 **Marija Petek**

Predstavnice ZDSGS smo se udeležile posveta predsednice Državnega zbora RS mag. Urške Klakočar Zupančič z naslovom Za boljšo prihodnost starejših in upokoјencev ter tako nadaljevale aktivno sodelovanje pri osvetljevanju in izboljševanju problematike starejših v najširšem smislu. Poglobljen vidik problematike je zbranemu širokemu občinstvu, odločevalcem, predstavnikom vlade in lokalnih skupnosti, NVO in širše predstavila predsednica ZDSGS doc. dr. Barbara Grintal in ga objavljamo v nadaljevanju:

DOC. DR. BARBARA GRINTAL,
PRESEDNICA ZVEZE
DRUŠTEV ZA SOCIALNO
GERONTOLOGIJO SLOVENIJE

*Posvet v Državnem zboru,
12. 6. 2023*

Spoštovana predsednica državnega zbora magistrica Urška Klakočar Zupančič, spoštovani vsi ostali!

Naj začnem z nekaj izhodišči. V Sloveniji je trenutni delež prebivalcev 65+ 21,4 % in demografski trendi nakazujejo, da bo leta 2050 vsak tretji prebivalec starejši od 65 let. Za to skupino je značilno, da se jim krči socialna mreža. Tega se navadno zavejo šele takrat, ko že občutijo negativne posledice, kot so osamljenost, brezvoljnost ter nezadovoljstvo z življenjem. Zato so še kako pomembni preventivni in kurativni programi. Prepoznavamo nujnost umestitev skupnostnih storitev v lokalne skupnosti, s katerimi bi zadovoljevali osnovne psihološke potrebe starejšega prebivalstva. Pri tem je potrebno sodelovanje in povezovanje med NVO-ji ter ostalimi organizacijami tako na lokalnem nivoju kot širše.

V Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije želimo prispevati k razumevanju staranja prebivalstva in pomenu priprave na kakovostno starost. Že od leta 1992 izvajamo programe in projekte s področja socialnega varstva. Imamo status NVO v javnem interesu na področju socialnega varstva ter status humanitarne organizacije. Povezujemo različne pravne subjekte, ki delujejo na lokalnem nivoju, in sicer: 19 medgeneracijskih društev, 13 socialnovarstvenih zavodov, center za socialno delo, 5 območnih združenj Rdečega križa, 2 društvi upokoјencev in 2 drugi strokovni društvi. Zato danes predstavljamo problematiko tako zveze kot omenjenih organizacij, s katerimi redno in intenzivno sodelujemo, saj se pod njihovim okriljem tedensko izvaja program Skupine starih ljudi za samopomoč v nacionalni in lokalnih mrežah.

V letu 2022 se je v nacionalno mrežo 450-ih skupin za samopomoč povezovalo skoraj 4000 starejših ljudi – članov ter 731 prostovoljcev – voditeljev skupin. **Glavni učinki programa skupin so, da spodbuja prostovoljsko delo, omogoča medgeneracijsko povezovanje in solidarnost, rešuje problem osamljenosti, zmanjšuje socialne stiske, razvija samopomoč in medsebojno pomoč, utrjuje in širi socialno mrežo, ohranja psihofizično aktivnost tako prostovoljcev kot članov ter jih pripravlja na lastno starost.**

ZDSGS je pomembno stičišče za vključevanje in spodbujanje prostovoljskega dela in medgeneracijskega sodelovanja, ki je pomembno tako za vsakega posameznika, lokalno skupnost kot celotno družbo. Gre za kontinuirano in dolgotrajno prostovoljsko delo, saj poteka redno vsak teden, leta in desetletja dolgo. V zadnjih dveh letih so opravili 163.553 prostovoljskih ur. Kot organizacija si prizadevamo za kakovostno organizirano in trajnostno naravnano prostovoljstvo, kar prispeva h kakovosti življenja naših članov. Kot problematiko izpostavljamo, da v 19 medgeneracijskih društvih nimajo nobenega zaposlenega, celotno vsebinsko in organizacijsko delo poteka na prostovoljski bazi. V preteklosti so tri društva občasno koristila zaposlitev preko javnih del, vendar zaradi spremenjenih pogojev sedaj to ni več mogoče. Tudi izven naše organizacije ni nič drugače: velika večina NVO nima niti enega zaposlenega, v povprečju ima vsaka slovenska NVO 0,33 zaposlenega.

V Sloveniji skorajda ni NVO, ki bi delovala brez pomoči prostovoljcev, večina prostovoljcev je iz starejše populacije. Tudi v naši organizaciji je tako, saj so prostovoljci pomemben element kakovostnega izvajanja vseh aktivnosti in so v neposrednem stiku s člani. Prostovoljci potrebujejo permanentno strokovno podporo oz. mentorstvo, ki omogoča krepitev kom-

petenc, ohranjanje zdravega prostovoljstva in prostovoljske kondicije ter ohranjanje motivacije za dolgotrajno opravljanje prostovoljskega dela. Tu vidimo potrebo po zaposlovanju mentorjev oz. koordinatorjev prostovoljstva. Država na deklaratorni ravni sicer podpira prostovoljstvo, tudi z razpisi, ki pa so zelo selektivni. Predlagamo, da bi odločevalci politik sprejeli bolj dolgoročne ukrepe glede spodbujanja zaposlovanja v NVO ter zagotovili sistemsko financiranje teh zaposlitev.

Medgeneracijska društva in druge naše organizacije se soočajo s pripravo zahtevnih prijav na razpise ter poročil za pridobivanje finančnih sredstev na občinski ali nacionalni ravni. In kot že omenjeno, to v glavnini pripravljajo prostovoljci. Pred-

lagamo, da odločevalci razmislite v smeri poenostavitve tako prijav kot poročil.

V Strategiji razvoja NVO in prostovoljstva do leta 2023 lahko preberemo, da NVO in prostovoljstvo predstavljajo pomemben segment slovenske družbe, pomembno vplivajo na družbeno povezanost in solidarnost ter imajo potencial za nadaljnji razvoj. **Le dobro razvite NVO ter organizirano in kakovostno prostovoljstvo se namreč lahko učinkovito, hitro in uspešno odzivajo na potrebe okolja in v državi pomembno prispevajo k vzpostavljanju in ohranjanju družbene povezanosti, solidarnosti in blaginje. Zato verjamemo, da boste odločevalci sledili našim predlaganim rešitvam.**



Usposabljanje novih prostovoljk in prostovoljcev

➡
mag. Mateja
Prosen,
strokovna
služba ZDSGS

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije z 735 prostovoljci skozi 445 skupin starih ljudi za samopomoč povezuje 4.000 starejših ljudi. Prostovoljci spreminjamo svet in z našim delom prižigamo plamena s srcih ljudi. 3. maja 2023 je s slavnostnim zaključkom 14 novih voditeljev skupin starih ljudi za samopomoč uspešno zaključilo 120-urno usposabljanje izobraževanja prostovoljk in prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč.

Enoletno usposabljanje, ki je potekalo v prostorih Prosvetnega doma v ČS Posavje v Ljubljani, je povezovalo prostovoljce iz Medgeneracijskega društva Tromostovje Ljubljana ter Društva za razvoj civilnih iniciativ MOST Žalec. Naši prostovoljci so voditelji v programu Skupine starih ljudi za samopomoč, ki letos šteje 36 let obstoja in omogoča socialno vključevanje in zadovoljevanje nematerialnih potreb starejših ljudi, krepi medgeneracijsko sodelovanje in povezovanje. To pomeni, da se že 36 let, neprekinjeno, tedensko in po vsej Sloveniji, po zaslugi prostovoljcev starejši ljudje srečujejo v skupinah, ki večini, zaradi osamljenosti predstavlja novo, socialno družino, kjer se počutijo sprejeti, slišani, cenjeni, upoštevani, kjer se razvedrijo. Glavna aktivnost v skupini je pogovor o temah, ki zajemajo vsa področja človekovega življenja.

Z usposabljanjem in izobraževanjem se udeleženci programa usposobijo, da lahko aktivno delujejo z vidika medgeneracijskega sožitja, zagotavljanja socialne vključenosti starejših, sprejemanja lastne starosti, premagovanja predsodkov o starosti in staranju. Pomemben cilj usposabljanja je, da udeleženci ustanovijo novo skupino oz. se pridružijo že delujočim skupinam, kjer zapolnijo ali nadomestijo mesto manjkajočega voditelja. Iz srečanja v srečanje so se udeleženci seznanjali z značilnostmi

staranja in starosti, pomenom smisla v vseh življenjskih obdobjih, spoznali so načine ustrezne komunikacije, postali pozorni na svoj odnos do izgub, pridobili kompetence dobrih voditeljev, spoznali so pasti pri vodenju skupin ... Predavanja so bila podprta z različnimi izkustvenimi vajami in delavnicami, vezane na vsebino programa. Pomemben del celotnega izobraževanja in usposabljanja je bilo tudi individualno delo, ki je vključevalo pogovor s starim človekom, hospitiranje v skupinah, branje literature in pisanje utrinkov o njej, vodenje učne skupine, pisanje refleksij o predavanih temah, priprave na ustanovitev skupine (ki je vključevalo izdelavo osebnega načrta, dogovore v lokalni skupnosti, osebno povabilo bodočih članov skupine ...), ustanovitev skupine in pisanje zaključne naloge. V času usposabljanja so bile ustanovljene tri nove skupine: v DSO Vič Rudnik, enota Kolezija ter dve skupini v domačem okolju, ki delujeta znotraj DSO Bežigrad ter v Mostah v prostorih Zavoda Pod strehco. Tri skupine so še v fazi formiranja.

Strokovna služba ZDSGS pa že nadaljuje z novimi izobraževanji prostovoljk in prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč. Tako smo v marcu 2023 pričeli z usposabljanjem v Novem mestu, kjer se med seboj povezuje 12 prostovoljk in prostovoljcev iz Medgeneracijskega društva Žarek Novo mesto, Medgeneracijskega društva Bela krajina ter Medgeneracijskega društva Vesela jesen Trebnje. Srečanja potekajo enkrat mesečno v prostorih društva Žarek.

V maju 2023 smo pričeli z usposabljanjem in izobraževanjem novih voditeljev skupin v Mariboru. Zelo veseli smo bili velikega interesa za usposabljanje, v katerega se vključuje 24 udeleženk iz 6 različnih društev oz. organizacij. Prostovoljke, voditeljice skupin prihajajo iz MDS Drava Maribor, DRCI Most Žalec, Lambrechtovega doma Slovenske Konjice, CSO Ormož, DSO Ljutomer in Zavoda sv. Cirila in Metoda – dom Janka Škrabana Beltinci. Srečanja potekajo enkrat mesečno v prijetnih prostorih dnevnega centra društva TOTI DCA na Partizanski cesti 12.

NEKAJ UTRINKOV
PROSTOVOLJCEV, KI SO V
MAJU 2023 V LJUBLJANI
ZAKLJUČILI 120-URNO
USPOSABLJANJE

Blaž Bernik: »Za nas udeležence je šlo za več kot le izobraževanje in usposabljanje. Enotni smo si bili v tem, da nam je enoletno usposabljanje pomenilo veliko, z veseljem smo prihajali na srečanja, vedno smo izvedeli nekaj novega, skupina je bila iz srečanja v srečanje bolj povezana in motivirana, bilo je lepo pridobivati novo znanje in izkušnje, deliti dobre prakse ter spoznavati skupino zanimivih ljudi. Skupina je bila sočutna s toplimi, srčnimi, zavzetimi posamezniki, sestavljena iz različnih generacij, a to nikakor ni bila ovira, da se ne bi spoprijateljili in povezali v skupino sorodno mislečih.«

Helena Kopač: »Skrb za starostnike je danes odrinjena na rob vseh naših zavedanj in skrbi. Mlajša generacija je tista, v katero so položeni vsi upi in uprte vse oči. Če si našel smisel življenja, potem ga občutiš kot brezmejno morje

možnosti. Vedno se da veseliti, iskati in poskušati nove stvari. Svetel zgled je delo s starostniki. Drobna dejanja dobrote življenje izjemno polnijo s pomenom. Bolj ko človek pozabi nase in se preda nekemu cilju ali drugi osebi, bolj raste kot človek. V delu s starostniki dobivamo zadovoljstvo in izpolnjenost, predvsem pa konkreten vpogled v pot, ki jo bomo nekoč morali sami prehoditi.«

Ana Pristavec: »Tekom izobraževanja smo spoznali različne tehnike vodenja skupine, komunikacijo, predvsem pa smo se veliko naučili o sebi in naših občutkih, ki jih bomo ali že sedaj uporabljamo pri vodenju naših na novo ustanovljenih skupin za samopomoč. Za vse to pa je zaslužena naša mentorica Mateja, ki ji namenjam kratko misel Williama Arturja Warda: Povprečen učitelj pove. Dober učitelj razloži. Odličen učitelj demonstira. Izjemen učitelj navdihuje.«

Magdalena Butkovič: »Usposabljanje mi je poleg odličnega podajanja strokovnih vsebin, preko branja in pisanja nudilo tudi možnost za osebno rast.«

Irena Brodnjak: »Človek si želi imeti bližino drugih. V jeseni življenja se naši domovini spraznijo, zato si družbo poiščemo v skupinah za samopomoč. Voditeljica ali voditelj skupine je tista oseba, ki s svojim pozitivnim pristopom bogati in lepša skupno preživeti čas.«

Olga Brišar: »Vesela sem, da sem imela možnost takega izobraževanja. Dobila sem mnogo odgovorov, ki mi bodo v bodoče pri vodenju skupine v pomoč. Dejstvo je, da je v Sloveniji velik delež starostnikov v domovih za ostarele. S programom skupin starih za samopomoč pa gre dejansko za ustvarjanje pogojev in možnostjo za kakovostno življenje starih ljudi, da bi jih čim dlje ohranili v okolju, kjer prebivajo. Seveda so skupine tudi v domovih zelo dobrodošle, saj ustvarjajo primerno socialno okolje. Srečanj se starostniki veselijo. Dejansko pa je prostovoljstvo tudi zorenje, priprava mene same na kakovostno staranje.«

Katja Krivec: »Z izobraževanjem sem pridobila nova znanja, ki jih z veseljem uporabljam pri vodenju skupine starih ljudi za samopomoč.«



Težave in izzivi, s katerimi se srečujemo v MD Tromostovje, ter predlogi rešitev

K razpravi o boljši prihodnosti starejših in upokojencev v Državnem zboru RS 12. 6. 2023 so bila povabljeni vsa društva v javnem interesu. Z referatom se je predstavilo tudi MD Tromostovje, referat je prebrala

ANJA ŽITNIK
KOORDINATORICA MREŽE,
MD TROMOSTOVJE

Spoštovana predsednica državnega zbora Urška Klakočar Zupančič, spoštovani gostje!

V Medgeneracijskem društvu Tromostovje že skoraj eno desetletje v okviru Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije ponujamo starejšim ljudem možnost socialne aktivacije in krepitve socialne mreže. Trudimo se ustvarjati varno okolje za medsebojno podporo, razumevanje, ohranjanje dobrega počutja, za izmenjavo koristnih informacij in izkušenj.

Pogovorne skupine delujejo vse leto. Kljub voditeljem, ki delujemo prostovoljno, naše delovanje generira določene

stroške, kot so najemnina, elektrika ... Stroške je potrebno redno in sproti poravnati. A načelo, da moramo konec leta porabiti vsa sredstva, poravnava stroškov v začetku leta izjemno oteži. Ob prilivih, ki niso redni, smo v prvih mesecih v težkih finančnih težavah, zato predlagamo, da se računovodska pravila prilagodijo tako, da lahko obdržimo nekaj sredstev za stroške v prvih mesecih leta.

Zdaj pa še nekaj o mnogo bolj pereči problematiki, s katero se pre pogosto srečujemo pri našem delu. Srečujemo se z zlorabami starejših ljudi vseh vrst in oblik. Ekonomska revščina je le ena oblika, ki ni najpogostejša in ni najbolj boleča.

Največkrat gre za nasilje oziroma zlorabe starejših ljudi v družinskem krogu, pa najsi gre za:

- ekonomsko izkoriščanje (krajša denarja, poraba prihrankov, zloraba bančne kartice, prisila k podpisu pogodbe oz. oporoke),
- fizično nasilje (klofutanje, lasanje in udarci, fizično omejevanje gibanja, zapiranje med štiri stene),
- zanemarjanje (opuščanje dolžne skrbi),
- psihično nasilje – zmerjanje, poniževanje, žaljenje, grožnje ...
- brezbrzižnost do starejših ljudi in druge oblike posega v dostojanstvo.

V zadnjem času beležimo porast spletnih prevar starejših ljudi. Goljufi jih zavajajo glede donosnih zaslužkov, zlasti s kriptovalutami. Starejši ljudje si namestijo programe na računalnik ali telefon oz. goljufo zaupajo dostop do spletne banke ali osebnih podatkov. Ti nato spraznijo njihove bančne račune.

Izpostaviti želim tudi to, da so naši člani v ustanovah vse pre pogosto osamljeni, četudi jih obkroža množica ljudi. A oni želijo stike s svojimi družinskimi člani, s svojimi otroki in vnuki. Takrat lahko le malo storimo.

To so problemi in izzivi celotne družbe, našega načina življenja. Družba in služba zahtevata popolno predanost. Ostaja le malo časa za manj nujne reči, kot so socialni stiki s starejšimi ljudmi, s starši. Ali celo zmanjka časa, da bi preživeli uro oziroma popoldan z njimi.

Veliko nasilja nad starejšimi ljudmi je zamolčanega, prikritega in neprijavljenega. 15. junija beležimo svetovni dan ozaveščanja o nasilju nad starejšimi ljudmi. Zato odkrito spregovorimo o nasilju nad starejšimi ljudmi in njegovem preprečevanju, saj tišina prav gotovo ni ustrezna rešitev.

Tudi STARIZEM je vse bolj prisoten v naši družbi – predstavlja odpor do staranja in starejših ljudi!

Zato naslavljamo najvišje predstavnike države, da v skrbi za zdravje celotne družbe vodi politiko strpnosti, nenasilja, sožitja generacij in dostojanstva za vse.



Prostovoljka sem. Vabljeni tudi vi!

**Dragica Medja,
skupina
Trobenice,
Jesenice**

Dom upokoencev dr. Franceta Bergelja Jesenice deluje že več kot 70 let ter zagotavlja kakovostno varstvo starejših ljudi v občini Jesenice. V domu s 100 stanovalci, številnimi zaposlenimi in nekaj prostovoljci skupaj predstavljamo veliko skupino posameznikov z različnimi življenjskimi usodami, različnimi potrebami in z mnogo vsega tistega, kar vsakega posebej določa kot neponovljivo in enkratno osebnost.

Že dobrih 20 let sem prostovoljka v domu. Za to humano delo sem se odločila zlahka, saj sem že pred upokojitvijo v tem domu delala kot družabnica. To je bilo zame izredno dinamično delo, saj sem vseskozi v komunicirala s stanovalci in zaposlenimi. Nenadoma se je v meni nekaj premaknilo. Ne morem reči, kdaj in kaj točno, a neka notranja energija, čutnost, spoštljiv odnos do stanovalcev doma so mi narekovali, da mi je delo družabnice pisano na kožo.

PRIJATELJSTVO

Po upokojitvi nisem želela izgubiti stika s stanovalci, zato sem postala prostovoljka. Odločitev je pozitivna s številnih vidikov, še najbolj pa mojo prisotnost občutijo stanovalci doma.

Vodim eno od skupin za samopomoč Trobenice. Članice so stanovalke doma v mladosti med 74 in 96 leti. Kljub zavidljivim letom in stalnim neželenim spremljevalkam, boleznim, Trobenice izgledamo zelo dobro. Članice skupine rade prisluhnejo življenjskim zgodbam, spominom, hkrati pa zavzeto spremljajo aktualno dogajanje. Na srečanjih Trobentic smo vedno dobre volje, smeha ne primanjkuje. Praznujemo rojstne dneve članic in skupaj zapojemo. Včasih katera od članic potoči solzico ganjenosti ali spomina na težke pretekle čase ali svoje bližnje.

Postale smo prave prijateljice in medsebojna povezanost ter iskreni odnosi v skupini nam tkejo trdne vezi

in vse komaj čakamo naslednjih snidenj. Druženje nam veliko pomeni, saj gre za vsestransko notranje bogatenje. Ena drugi naredimo kaj dobrega, ne škodujemo nikomur in negujemo lepe misli in dejanja.

VSAK JE UNIKAT

Zavedamo se, da s staranjem raste bogastvo človekovih življenjskih izkušenj. Življenjske izkušnje članic skupine Trobenice so hkrati izziv in velika šola zame.

Čas, ki ga namenim skupini, izražena čustva, prilagodljivost in pripravljenost na sprejemanje in spoštovanje drugačnosti je dragoceni čas, ki je poplačan z doseženim ciljem ter zadovoljnim nasmehom mojih dragih članic skupine.

Kot prostovoljka ugotavljam, da je vsaka članica v skupini Trobenice unikat in vsaki je treba prisluhniti, ker se iz vsake njihove misli ali izkušnje kaj naučimo.

Odkar vodim skupino, sem slišala za cele romane življenjskih zgodb. A to nista namen in smisel, bistvo je v tem, da si vzamem čas, prisluhnem, pokažem zanimanje zanje. Iz njihovih od življenja utrujenih oči sije toliko hvaležnosti. To je plačilo za prostovoljno delo, ki se ga z ničemer ne more meriti. Ne da se z besedami opisati notranjega občutka, ko mi članica skupine reče: »Oh, kako lepo smo se imele, toliko lepih stvari smo slišale, toliko pozitivne energije ste nam prinesli, da bom ves teden boljše volje in lažje preživela bivanje v domu!«

Verjemite, to so iskrene besede mojih članic, saj srečanje skupine vedno zaključimo z veselo mislijo, da se naslednji ponedelje zopet vidimo.

Prostovoljec ali prostovoljka ni težko biti nekemu, ki razume pomen tovrstnega poslanstva, ker se ves trud povrne ob iskreni pohvali, zahvali ali celo toplem objemu, s katerim se snidenje skupine kdaj pa kdaj zaključi. Prav zaradi topline in prijetnega sodelovanja v skupini rada prihajam v dom in vodim srečanja. To me še prav posebno veseli, saj je delo, opravljeno z zadovoljstvom, dvakrat opravljeno.

TIMSKO DELO

Pohvaliti moram tudi moje sodelavke – prostovoljke: Brigito, Jožico in seveda delovni terapeutki Mojco in Natalijo, ki skupaj pridno pletemo mrežo prijateljstva in tesnega sodelovanja. Mislim, da smo bitja z velikim srcem in neizmernim čutom za naše stanovalce.

Hvala direktorici doma dr. Karmen Arko in ostalim zaposlenim, saj vsak doda kamenček v mozaik lepega. Izžarevamo ljubezen, delamo skupaj, si olajšamo dušo in se skupaj učimo imeti se radi.

Prav zato sem vztrajala na tej lepi in prijazni poti pomoči stanovalcem doma, predvsem v moji skupini Trobenice. Ker

me vse to preprosto osrečuje, ker mi lepe besede, ki jih izrečem stanovalcem, pomagajo, da sem tudi sama srečna. V dolgih letih sodelovanja v domu in predvsem v moji skupini sem spoznala mnogo stanovalcev, ki so se me dotaknili s svojo usodo. Pomagala sem, kakor in kolikor sem vedela in znala. Vsem ni mogoče ustreči, saj čudežne paličice nima nihče. Premnogi stanovalci so žal doma živeli v negativnem okolju brez sreče, ljubezni in lepih odnosov. Posledično preveč sovražijo, da bi lahko ljubili, preveč so trpeli, da bi bili lahko kdaj srečni.

Če sem zasejala seme dobrote, če sem komur koli prinesla lučko upanja, da mu je bilo bivanje v domu prijetnejše, sem srečna tudi jaz. Marsikdaj smo s pogovorom rešili starejše stanovalce

brez svojcev in prijateljev pred osamljenostjo.

Prostovoljstvo je moj način življenja. Tu se združujemo ljudje z razvitim čutom za sočloveka, v tem pogledu smo na isti valovni dolžini. Smo prijatelji, sodelavci in skozi nudeno pomoč se samouresničujemo. In res je, človek, ki daje delček sebe za dobro drugega, je tudi sam srečen.

ČE DARUJEŠ, SI OBOGATEN

Prostovoljci, bodite prijazni, saj je prostovoljstvo darilo pomagati in osrečevati druge. Če daruješ, si obogatena, pravi stari rek. Dobre misli kot magnet privlačijo nove, plemenite zamisli, ki pomagajo ljudem v stiski. Lepe besede, pogovor, topli pogledi, stisk rok, iskreni

in topli odnosi – to so vrline vsakega prostovoljca, tudi v domovih za starejše. Mi ne žalimo, smešimo, ne postavljamo v manjvredni položaj. Ob pogovoru v skupini zrcalimo sami sebe. Spodbude k lepši in boljši samopodobi ni nikoli dovolj, tudi tolažbe ne. Smo enkratni in neponovljivi prav taki kot smo, zato smo vredni, da se cenimo. Krog dajanja in sprejemanja nas osrečuje. Prostovoljci ne delamo za hvalo, pač pa zato, ker to radi počnemo. Le tako imajo naša dejanja veličasten pomen.

Zaključujem z mislijo nekega modrega: »V preprostemu človeku je mnogo žlahtnega ki mu daje vrednost, žal pa v današnjem času tega tako primanjkuje.«

Zatorej: pridružite se nam, prostovoljcen, zagotavljam vam, še lepše nam bo!

Zaključek projekta Skupinca

Veliko zdovoljstvo vključenih

Jasmina Vrečko,
strokovna
služba ZDSGS

Z 31. 3. 2023 smo zaključil projekt, ki ga je sofinanciralo Ministrstvo za javno upravo, z naslovom Spletna aplikacija za beleženje, pregled in analitiko delovanja strokovnih služb in prostovoljcev Skupinca.

Projekt nam je ponudil možnost, da digitaliziramo in poenostavimo delovanje strokovne službe ZDSGS. S pomočjo programa 4PM v strokovni službi beležimo vso aktualno dogajanje v organizaciji, zapisujemo vsebino dela in si izmenjujemo dokumente. Zraven tega pa nam program ponuja veliko administrativnih rešitev, kot so izpolnjevanje in potrjevanje potnih nalogov, izračun potnih stroškov, beleženje prisotnosti, zapisovanje vsebine dela ... Velika prednost je predvsem v večji povezanosti, hitrejšem in enostavnejšem delovanju in izmenjavanju informacij vseh treh poslovnih enot, ki delujejo znotraj ZDSGS.

Druga rešitev v projektu pa je bila namenjena prostovoljcem in digitalnemu načinu beleženja prostovoljskih ur. Tako smo s 1. 1. 2023 prešli na digitalen način beleženja prostovoljskega dela v programu Skupine starih ljudi za samopomoč s pomočjo naše aplikacije Skupinca.

Aplikacija društvom, organizacijam in vsem prostovoljkam in prostovoljcem omogoča hiter in enostaven vnos opravljenega prostovoljskega dela in jo lahko uporabljamo na pametnih telefonih ali računalnikih. Omogoča vpisovanje prostovoljskega dela v skupinah, individualnega dela ter vsega ostalega dela v društvih. Sistem je delujoč 24 ur na dan, kar pomeni, da je mogoče ure vpisovati kadar koli in tudi za nazaj.

Vsi zapisi se zbirajo in urejajo v urejevalniku aplikacije Skupinca - ADS. Osebo, ki ima dostop do sistema, smo poimenovali skrbnik aplikacije. Vsako društvo ali organizacija ima vsaj enega skrbnika. Naloge skrbnika so, da vnaša spremembe, ki se nanašajo na skupine, člane in voditelje. Spremlja vpise prostovoljskih ur, vnaša popravke, pomaga pri vpisovanju tistim voditeljem, ki sami ne znajo oz. nimajo možnosti digitalnega beleženja, ter izpisuje podatke za namene polletnega ter letnega poročanja za različne sofinancerje.

7. 6. 2023 smo v Domžalah organizirali usposabljanje za skrbnike aplikacije. Predstavili smo delovanje urejevalnika ADS in način izpisovanja podatkov za poročilo. V ta namen smo pripravili navodila za delo v urejevalniku in jih posredovali vsem članom ZDSGS. Usposabljanje smo popestrili s praktičnimi nalogami, s pomočjo katerih so skrbniki aplikacije preizkušali sistem in se naučili narediti izpis za polletno poročilo.

S pomočjo podatkov iz aplikacije smo letos prvič izdelali polletno poročilo za MDDSZ. Tako za zaposlene kot za skrbnike aplikacije je bila to novost. Brez manjših zapletov ni šlo, ampak z dobrim sodelovanjem smo uspeli pripraviti polletno poročilo.

Digitalno beleženje prostovoljskih ur je za našo organizacijo velik napredek in doprinos pri vsakodnevem delu, na katerega smo lahko zelo ponosni. S strani prostovoljcev je aplikacija zelo dobro sprejeta in dosega je svoj namen, ki je hitro in enostavno beleženje prostovoljskega dela. Društva in organizacije pa so z aplikacijo pridobile enostaven vpogled v vse podatke, ki se nanašajo na njihove skupine, voditelje in člane. Aplikacija je uporabna tudi pri prijavi na lokalnih razpisih. Tako na zvezi kot tudi v društvih sedaj enostavneje in hitreje izpišemo potrebne podatke za naše financirje.



Modrost staranja

Pravo življenje je tukaj in zdaj

Metka Pajer,
VID Velenje

Starejši so v primarnih plemenskih družbah vselej zasedali pomembne statusne položaje, saj so bili zaradi izkušenj, ki so jih tekom življenja doživeli, prepoznani kot polni védenja in modrosti. Tudi Stanley Greenspan v svojem modelu socialno-čustvenega razvoja posameznika v zadnji razvojni fazi, ki jo poimenuje čustvena zrelost, navaja, da je osrednja kompetenca te razvojne stopnje zmožnost resnične (samo)refleksije, pri kateri odpade obremenjenost z egom in vsakodnevnimi skrbmi, ki so značilne za prejšnje razvojne mejnike. Posameznik v zrelih letih (nad 65 let) zmora ugledati svoje življenje in svet skozi popolnoma drugačno perspektivo, s pozicije modrosti, osmišljanja lastne življenjske zgodbe in uvida v to, kar presegga življenje samo.

Po to modrost prihajamo mlajši v prijateljske skupine našega Doma za varstvo odraslih Velenje. To je tisti nekaj več, ki ga prostovoljci iščemo in s katerim se opajamo v vsakotedenskih srečanjih ob skodelici turške kave.

Pa starejši tega včasih ne razumejo. Pravijo mi: »Ah, kaj pa vas imamo mi naučiti? Svet je danes popolnoma drugačen, kot je bil nekoč.« Včasih, ob

res slabih dneh, kdo izmed njih začuti, da nima več česa dati, da se je izpraznil in da je moč njegovih darov pošla. Takrat jih rada spodbudim z izzivom – poglejte nase in svoje življenje od daleč: kaj vse ste že prestali, s čim vse ste se soočili, kaj vse ste svetu že dali? Kolikokrat bi kdo na vašem mestu že obupal in v predaji dvignil roke? Radi zamahnejo z roko, rekoč: »Tega je že davno ...« A vendar se prebujena hvaležnost ne da kar tako odgnati.

Morda pa starejšim premalokrat povemo, kako pomemben je prenos življenjskih znanj in modrosti, ki se skrivajo v njih. In da je ta modrost popotnica, ki nam kaže smer, v katero moramo iti, da bomo takrat, ko bomo sami v jeseni svojega življenja, znali in zmogli osmisлити izkušnje, ki so nas izgradile, pa čeprav smo zaradi njih večkrat požirali solze. To je prava modrost staranja. Sprejemati sebe in svojo življenjsko pot s hvaležnostjo za vse napačne izbire, ki smo jih sprejeli, za vse kamne, ob katerih smo se spotaknili, in s ponosom na vse trenutke, ko smo se uspeli po teh padcih pobrati ...

Razmišljanje preseka hudomušna pripomba stanovalca, ki da vedeti, da smo morda zašli pregloboko – »Ne se sekirat' – saj je samo življenje!«

In je res.

Življenje ne bi smelo biti obremenjeno s časovnim pritiskom, bojem za golo preživetje in stresom zaradi obveznosti vsakdana. Pravo življenje se živi v sedanjih trenutkih, ob opazovanju čarobnosti narave in bitij, s katerimi prihajamo v stik. V nežnem objemu bližnjega, nasmehu mimoidočega, v delu, ki ga opravljamo s srcem, v pesmi, v tišini, v prvem jutranjem vdihu, v hvaležnem pogledu bolnika, v drobni ročici, ki nam pomaha v pozdrav ... v vseh tistih majhnih vsakodnevnih utrinkih, ki nas delajo žive.

Krepitev sposobnosti starejših z zdravim načinom življenja

Prehrana in gibanje = vitalna starost

Marija Petek,
MD Tromostovje

VMD Tromostovje ponujamo članicam in članom skupin različne vsebine. Na junijski strokovni ek-skurziji so članice ter voditeljce in voditelji poslušali predavanje doc. dr. Ruže Pandel Mikuš z naslovom »Krepitev sposobnosti starejših z zdravim načinom življenja«. Udeleženci so se sprehodili po okolici Mengeške koče in si skupaj z 200 otroki, ki so isti dan gostovali na Mengeški koči, ogledali mini živalski vrt ter uživali v živžavu otrok.

V vsebinsko bogatem in k starejši populaciji usmerjenem predavanju je doc. dr. Ruža Pandel Mikuš pojasnila potrebe po spremenjenem načinu prehrane starejših, pojasnila je zahteve po energetski vrednosti hrane, najpomembnejše kriterije v prehrani starejših, predstavila je živila z nizkim glikemičnim indeksom, pojasnila je pomen vlaknin in vlogo probiotikov v prehrani, kot tudi vlogo zaščitnih antioksidantov. Podrobno je pojasnila vlogo sladkorja v prehrani in učinke prevelikega vnosa sladkorja na zdravje starejših ter povezavo med soljo in zdravjem. Poseben poudarek je namenila pomenu gibanja v vsakdanjem življenju starejših ljudi.

MANJ ENERGIJE, VEČ VITAMINOV IN MINERALOV

Glavni poudarki s predavanja so: starejši se moramo zavedati, da z leti upada količina mišične mase, da se poslabša sinteza D vitamina in zmanjša se aktivnost vitamina B6, slabša je izraba vitamina A v perifernih tkivih, slabi imunska odpornost, zato se poveča potreba po vnosu vitaminov in mineralov ...

Na drugi strani pa se zmanjšuje potreba po energiji, torej po kalorijah v hrani. Pri 18 letih povprečno mladenič potrebuje 2500 kcal dnevno, gospod nad 65 let jih potrebuje le še 2000 dnevno. Dekle pri 18 letih potrebuje 2000 kcal dnevno, gospa po 65 letu pa le še 1600 kcal. Potrebujemo torej le še 75 odstotkov količine kalorij mladostnika.

Najpomembnejši kriteriji v prehrani starejših so zato: zmernost, kakovost, raznolikost, uravnoteženost in naklonjenost zdravemu načinu življenja.

UČINKI MANJŠEGA VNOSA ENERGIJE SO ZELO KORISTNI

Manj energijsko bogate hrane (predvsem sladkorja, ki ga najdemo skoraj povsod, ne le v sladkarijah, je v kruhu, sadju in prenekateri zelenjavi ...) in nasičenih maščob (predelanih olj in masti) ima številne blagodejne učinke na organizem starejših ljudi.

Insulin je hormon lakote. Če pojemo preveč, se hitro dvigne količina sladkorja v krvi, sprosti se več insulina, temu sledi večja pretvorba v trigliceride in hiter padec krvnega sladkorja. In spet je tu občutek lakote ...

Zato uživanje živil z nizkim glikemičnim indeksom zmanjšuje in onemogoča nihanje krvnega sladkorja in s tem enakomerno sproščanje insulina. Posledično to pomeni manjše nihanje v počutju in občutku lakote ter bolj obvladan mehanizem za kopičenje odvečne telesne maščobe. Nizek vnos kalorij bo prinesel nizek glukozi odziv po obroku, izboljšana bosta inzulinska občutljivost in lipidna kontrola, zmanjšan bo apetit, podaljšan bo občutek sitosti in lažji bo nadzor telesne teže.

VLAKNINE

Vlaknine nimajo hranilne vrednosti, četudi so komponente ogljikovih hidra-

tov, saj jih naš prebavni sistem ne razgradi in se izločijo z blatom, zato delujejo kot balast. Potrebujemo jih, ker podaljšajo občutek sitosti in tako pomagajo pri nadzoru telesne teže. Poznamo topne (pektin, rastlinska guma) in netopne (celuloza, lignin) balaste. Za oboje velja, da imajo številne pozitivne učinke za organizem starejših ljudi. Vlaknine so v stročnicah, v ovsu, jabolkih ...

PROBIOTIKI

Človekov prebavni trakt je relativno zapleten mehanizem in naša prebavna cev od ust do zadka je dolga med 6 in 9 metri. Črevesje kot najdaljši del je naš izmenjevalec hrane, za uspešno prebavo pa ima človek v prebavnem traktu od 2,5 do tri kilograme raznih mikroorganizmov z različnimi nalogami. Ob težavah s prebavo ali ob jemanju antibiotikov si moramo pomagati s probiotiki, ki izboljšujejo prebavo, preprečujejo zaprtje, znižujejo holesterol, krvni tlak, blažijo laktozno intoleranco, preprečujejo vaginalna vnetja ... Kefirji, jogurti in druga fermentirana hrana so najlažje dostopni probiotiki.

SLADKOR: MANJ JE BOLJE

Doc. dr. Ruža Pandel Mikuš je jasno predstavila, koliko sladkorja potrebujemo: pri dnevni porabi 2000 kcal, torej pri porabi povprečnega starejšega gospoda, ki se normalno giblje, naj bi pojedli za 200 kcal sladkorja. To je 5 gramov sladkorja, torej ena čajna žlička sladkorja ali en zavitek sladkorja, kakršnega dobimo ob kavi. In v to količino moramo prišteti sladkorje, ki so v sadju, zelenjavi, slaščicah in sladkih pijačah! Debelost, zvišan krvni sladkor, nihanje razpoloženja, praznjenje zaloga vitaminov in mineralov ter posledična dehidracija telesa, posledice vplivov kopičenja škroba v jetrih ... vse to so posledice presladke prehrane. Zatorej zmerno s sladkanjem!

SOL TUDI V SLADICAH

Vsa predelana hrana je soljena: kruh, peciva, mesni izdelki, kisle zelje, repa, slano pecivo, vse konzerve, polpripravljene jedi, žitarice, zelenjava v slanici, sol je v mlečnih izdelkih ... Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije ljudje zaužijemo 5 % soli s hrano, ki sploh ni

soljena, 80 % s polpripravljeno in konzervirano hrano (sol je konzervans) in le 15 % z dodajanjem soli ob pripravi hrane. Zatorej dr. Pandelova priporoča kar najmanj predpripravljene in konzervirane hrane.

GIBANJE, GIBANJE IN GIBANJE

Vitalnost in dobro voljo do pozne starosti si lahko prav vsakdo privoščiti, če bo le ostal v gibanju. Vsakodnevni sprehodi so zato potrebna rutina. Praktično po vsej Sloveniji so na voljo vadbene skupine vse od ranega jutra do poznega večera, tako na prostem kot v zaprtih prostorih. Zato dr. Ruža Pandel Mikuš priporoča vključitev telesne vadbe v vsakdanjo rutino starejših.

Priporočila je nordijsko hojo, torej hojo z višjimi palicami. Po zaslugi palic in s pravilno tehniko namreč aktiviramo več kot 90 % mišic v telesu, tako da lahko govorimo o celostnem vplivu na naše telo. Seveda pa je tako kot pri prehrani potrebna zmernost. Vsako pretiravanje lahko prinese neželene bolečine in v skrajnih primerih tudi poškodbe.


Po predavanju je doc. dr. Ruža Pandel Mikuš potrpežljivo odgovarjala na številna vprašanja udeležencev in pojasnjevala njihove dileme ter jim predlagala rešitve.

Intervizija pred poletnimi počitnicami je pokazala veliko volje in zagnanosti v voditeljskih krogih.

DOBRO JE VEDETI:

- Po 65. letu potrebuje moški le še 2000 kcal, ženska pa 1600 kcal.
- Stročnice (fižol, čičerika, grah, leča ...) vsebujejo sterole, ki znižujejo količino maščob v krvi.
- Pri hoji s palicami dela 42 skeletnih mišic več kot pri hoji brez palic. Človeško telo ima sicer 640 skeletnih mišic različnih velikosti in oblik.
- Preveč sladkorja v hrani povzroči nealkoholno cirozo jeter.
- Pri težavah s sklepi si lahko pomagamo z uživanjem konopljinca olja, saj vsebuje vse prave omega maščobe.
- Infrardeča savna pomaga pri obojenih sklepih, hrbtenice in pri mišičnih obolenjih.

Osamljenost pomeni več kot biti sam

 **doc. dr. Barbara Grintal,**
predsednica
ZDSGS

Človek je družbeno bitje, ki mu je potreba po povezovanju z drugimi prirojena. Pa vendar obstaja veliko ljudi, ki se počutijo osamljene. To se kaže kot stiska, ki nastane kot vrzel med željo človeka po socialni povezanosti in dejansko izkušnjo s tem. Tako so nekateri ljudje ves dan v stiku z drugimi, so del velike družine, a občutijo globoko osamljenost. In so ljudje, ki so veliko sami, a se ne počutijo osamljene. Osamljenost je včasih bolj veljala za pojav med starejšimi ljudmi, a v sodobnem svetu se s tem srečujejo vse generacije. Doleti lahko vsakogar, ne glede na starost, spol, izobrazbo, kraj bivanja ... Potrebno se je zavedati, da osamljenost vodi v depresijo, anksioznost, v izjemnih primerih celo v smrt.

Kako se počuti osamljen človek? Ima občutek praznine, nepovezanosti, nesprejetosti, občuti tesnobo, žalost in manjvrednost. Osamljen človek je pogosto prepričan, da naredi vse za vzpostavljanje stikov z drugimi in ima občutek, da se drugi ne odzivajo na njegove želje. Krivi druge, o njih govori negativno, jih obtožuje. Osamljen človek je jezen, s tem pa povzroča, da se drugi še bolj odmikajo od njega. In tako se lahko vrti v začaranem krogu.

Starejši ljudje osamljenost izražajo na več načinov: nekateri jo skrivajo, drugi se zaprejo vase, nekateri jo izražajo zelo neopazno, zato jo okolica kaj hitro spregleda. Starejši ljudje imajo glede socialnih odnosov predvsem dve želji: biti slišani in prispevati. Če pogledamo stanje osamljenosti v Sloveniji, po podatkih SHARE pred petimi leti v Sloveniji 65 % starejših od 50 let ni bilo osamljenih. Delež zelo osamljenih je bil sorazmerno nizek, le 4 %. Se je pa pojav osamljenosti med izolacijo povečal in poglobil. Leta 2020 je pri starejših ljudeh osamljenost narasla na 22 %, med mladimi je bila osamljenost štirikrat pogostejša. Če primerjamo Slovenijo z ostalimi evropskimi



državami, smo Slovenci v boljši kondiciji, saj je osamljenost med starejšimi ljudmi manj pogosta v primerjavi z ostalimi državami. Najbolj osamljeni so Irci, najmanj pa Nizozemci, Čehi in Hrvati, sledimo Slovenci.

Da osamljenost ne postane epidemija, je potrebno narediti določene korake. Osamljeni človek naj svoje vedenje usmeri v zmanjšanje osamljenosti, tako da se ne obsoja za počutje, da ni tako samokritičen. Poišče naj sogovornika za zaupne pogovore, pokliče prijatelja, ustvari dobre medsosedske odnose, poišče veselje. Naj se vpraša, kaj ga osrečuje. To je prav gotovo lahko pogovorna skupina. Pri osamljenosti včasih pomaga tudi, da se človek pogovori s strokovnjakom, bodisi zdravnikom ali psihoterapevtom. O osamljenosti se je potrebno v družbi več pogovarjati. Ljudi je potrebno osveščati o osamljenosti, jim pomagati pri soočanju z osamljenostjo in jih ne socialno izključevati.

Če sta dve veliki želji starejših ljudi prav biti slišani in prispevati, so skupine starih ljudi za samopomoč odlična aktivnost za zadovoljitev teh želja. In s tem tudi zmanjševanje osamljenosti med starejšimi ljudmi.

Pomen stalnosti v spremembah

Izzivi in rešitve nas povezujejo

 **Metka Pajer,**
VID Velenje

Kolikokrat slišimo stavek, da je edina stalnica v življenju sprememba? Pa se kljub tej vseprisotnosti le redkokdo sprememb razveseli. Ta motnja v znani rutini posameznikom, sploh pa starejšim, prvenstveno predstavlja stresno situacijo, za katero upamo, da jo bodo znali dobro predelati.

Stanovalci (pa tudi osebe) Doma za varstvo odraslih Velenje so bili v lani izpostavljeni spremembi, ki je za mnoge predstavljala stresor, primerljiv sprejemu v institucionalno varstvo ali delovanju v času covid epidemije – selitvi na nadomestno lokacijo. Zaradi rekonstrukcije stavbe doma smo začasno, kot svoj novi dom, posvojili dve nadstropji hotela Vesna in del wellness centra Term Topolšica. Kljub zahtevnosti projekta, selitve stanovalcev in njihovih osebnih predmetov, bolniških postelj in drugih medicinskih pripomočkov, pisarniškega inventarja ... smo v želji, da ohranimo utrip doma in delovanje prijateljskih skupin (ki v našem domu delujejo že prek 30 let) nespremenjeno, pogumno zaplavali v kaos. Naleteli smo na vrsto izzivov, motiviral pa nas je rek Kdor išče, ta najde. Je že tako, da kdor išče probleme, bo probleme tudi našel. Kdor pa išče rešitve ...

Predhodno utečen sistem je stanovalce v prijateljske skupine združeval po manjših stanovanjskih enotah, na nadomestni lokaciji pa se je ta sistem porušil, saj so bili stanovalci posameznih skupin lokacijsko razpršeni (lahko tudi po različnih nadstropjih). Dogodilo se je, da je gospodu Smiljanu iz drugega nadstropja dolg hodnik do dvigala predstavljal težavo, ko se je želel udeležiti srečanja skupine Čebelice v nadstropju višje, se je pa rad pridružil klepetu Zvončkov, ki so mu bili bližje. Prišli pa so dnevi, ko se je počutil tako dobro, da je zmožal pot na srečanje njegove skupine. Voditeljice tako nikdar nismo vedele, koliko stanovalcev se bo pridružilo skupini.

Ta nestalnost udeležencev skupin je vplivala tudi na skupinsko dinamiko – dokler se ni ponovno vzpostavil odnos zaupanja in varnosti, se je pogovor vrтел okrog varnih tem, manj je bilo deljenja lastnih razmišljanj in izkušenj, manj je bilo ranljivosti in samorazkrivanja. Kljub vajam povezovanja, vodenju pogovora in spodbujanju stanovalcev k aktivnostim v skupini, do vzpostavitve koherentne skupinice žal ni realno pričakovati, da bi se zelo kmalu vzpostavila takšna mera bližine, kot smo je bili vajeni.

Omejenost s prostori, kjer bi skupinice lahko nemoteno delovale, je terjala tudi terminsko prilagoditev. Še vedno iščemo najboljšo rešitev za skupinico, ki deluje na mestu z manjšo kapaciteto sedežev, število stanovalcev, ki bi se želeli pridružiti srečanjem, pa raste. Ampak to so sladke skrbi, ki le potrjujejo, kako so stanovalci delovanje prijateljskih skupin posvojili, sočlane pa vzeli za svoje in z njimi vzpostavili poseben odnos zaupanja in bližine. Vsem spremembam in prilagoditvam navkljub srečanja prijateljskih skupin radi obiskujejo in jih umeščajo na svoje urnike. V vsej zmedi osvajanja novih prostorov nadomestne lokacije so prijateljska srečanja ena tistih stalnic, ki v življenje starostnikov vnašajo varnost poznanega, krepijo njihovo socialno mrežo in polnijo dneve.



Anja Žitnik, MD Tromostovje

Podeliti srčnost



Marija Petek



Anja Žitnik je izjemna in nadvse aktivna postovoljka. Ob blagajniških nalogah v Medgeneracijskem društvu Tromostovje deluje kot organizatorica lokalne mreže in voditeljica ter sovoditeljica ljubljanskih skupin Poskočne žabice, Rožnik, Iskrice in posebne skupine za svojce oseb z demenco Hvala, da si! Prostovoljka in družabnica je v Spominčici, v Ivančni Gorici je soustanovila skupino Ivankine Spominčice, kjer se srečujejo istomisleči ter širijo glas o prepoznavanju demence in spopadanju z njo. V Gerontološkem društvu Slovenije je članica Izvršilnega odbora in vodja sekcije za seniorje. S pozitivno energijo in srčnostjo navdihuje vsenaokoli. Kot rada poudari, s tem ko daje, vedno več dobiva.

Naši Anji volje zlepa ne zmanjka. Vedno znova nas preseneča s pozitivno energijo, z navdušenjem za vse okoli sebe, z motivirajočimi besedami, z veselimi iskricami v očeh. Njene izbruhe energije seveda včasih prekine kakšna bolezen ali utrujenost. A želje po srečevanju, po pogovoru, po usmerjenem povezovanju jo vedno znova poženejo med ljudi in novim izzivom naproti. Deluje kot motivatorica, povezovalka, voditeljica, organizatorica, glavna izvajalka, dobra kolegica, mentorica, promotorka in še marsikaj.

S skupinami starejših ljudi za samopomoč se je bežno srečala pred več kot dvajsetimi leti, ko ji je njena mama pripovedovala o skupini Dobrovoljčki, katere članica je bila. Pri mami je opazila navdušenje, veselje, neverjeten navdih in energijo. Na mamino navdušenje za srečevanja Dobrovoljčkov je Anja Žitnik slučajno naletela leta kasneje med usposabljanjem za voditeljico skupin starejših ljudi za samopomoč. V tistem drobnem biltenu je našla zapisane misli svoje mame, ljubiteljice plesa in petja, ki ji je srečevanje v brežiškem domu starejših pod vodstvom socialnih delavk Centra za socialno delo prinašalo neizmerno veliko veselja, radosti in žlahtne sreče. Ta žlahten in dragocen spomin rada deli z okolico ob različnih priložnostih.

Anja verjame, da so jo prav življenjske preizkušnje ter večletna skrb za najdeno gospo Vido, ki je zbolela za demenco, pripeljale na pot prostovoljke MD Tromostovje, katerega ustanovna članica je. Tudi v njenem življenju so bila obdobja, ko niso cvetele rožice, a so ji moč, upanje in pogum vlivali njena hči, vera v človeka, vera nasploh in zdrav preživetveni instinkt. Ker – kot pravi – mora vsakdo najprej sprejeti in spoštovati sebe, da je sposoben sprejeti in spoštovati druge in spoštovanje deliti. Življenje jo je oblikovalo in spreminjalo, predvsem pa je rastle senzibilnost za okolico. Opaža, da se je s tem, ko se je spreminjala ona, spreminjala tudi okolica. Brezenna, težave in včerajšnji dan so stvari, ki jih je potrebno pustiti za seboj, pravi. Potrebno je odpustiti in s čisto vestjo zakorakati v vsak nov dan. Vsakega med nami čaka darilo, jutrišnji dan, kakšen bo, ne vemo. A kakšen bo, je v največji veri odvisno od nas samih, je ena od velikih Anjinih modrosti.

Deli spokojno zadovoljstvo, veselje, veliko radost in ljubezen, spoštovanje, dobro energijo, spodbudo, vero, upanje ... Ne zadovolji se s stanjem, deli veselje ob rasti. Zaveda se, da starejšim s pogovorom in priložnostjo, da podelijo svoje misli, obogati dneve, tedne, mesece in leta. Opaža, da nekateri leta ne zberejo moči, da bi se odprto vključili v pogovor v skupini, a jim pusti čas in možnost, da sami izberejo trenutek, ko podelijo svoje misli z okolico. Ta senzibilen pristop je magnet, ki navdušuje, pomirja in krepi veselje pri članstvu skupin za samopomoč.

Skupine starejših ljudi za samopomoč sama ali v sovoditeljstvu skoraj desetletje vodi na zelo osebni ravni. Vsako članico ali člana poskuša razumeti kar najbolj celostno, kar ji pomaga pri razumevanju pričakovanj. Članice in člani jo polnijo s posebno energijo, ki je ni mogoče dobiti nikjer drugje, rada pove Anja Žitnik. Za vsa njena dejanja, energijo, pozitivne misli in spodbude smo ji neizmerno hvaležni in se veselimo novih skupnih izzivov.

Kot pravi, sedaj, v zrelih letih, mnogo bolje razume starejše in njihove želje, da ostajajo v stiku, da se neizmerno razveselijo vsake razglednice, pisma, pozdrava, nasmeha ali klica.

Marija Kavčnik, članica MD Tromostovje

Rutina, obogatena z druženjem in gibanjem



Marija Petek



Leta 1934 rojena Marija Kavčnik je ena najstarejših članic MD Tromostovje tako po stažu v skupini Poskočne žabice in zadnja leta v skupini Rožnik kot po starosti. Skoraj desetletje – od same ustanovitve prve Anjine skupine – je zadovoljna članica, ki z občudovanjem spremlja motiviranje in angažiranje voditeljic Anje in v zadnjih treh letih še Darinke. Druženje, pogovor o temah, ki zadevajo vsakega od nas, na primer o hvaležnosti, življenjskem optimizmu, o primerjanju z drugimi, o tem, kaj nam pomeni vsak dan nekaj novega, so ji tako všeč, da glavne misli prilepi v kuhinji. Ob težjih dneh jo pomirijo in razvedrijo.

Življenjska pot in ljubezen sta jo za tri desetletja odpeljali v Novi Sad. Ko se je kot geodetinja upokojila, se je zaradi okoliščin ločila in se z mlajšim sinom vrnila v Slovenijo. V Ljubljani se je takrat znašla brez socialne mreže, a se ni prepustila ravnodušju in osamljenosti. Vedno je delovala zelo samostojno, tudi če ji je ob strani stala družina. Z

radostjo in radovednostjo je sprejela vsako priložnost za druženje. Pridružila se je univerzi za tretje življenjsko obdobje, pa bližnjemu društvu upokojencev, telovadnemu društvu Partizan in tako naprej. Desetletja je bila redna udeleženka strokovnih ekskurzij s področja umetnostne zgodovine Univerze za tretje življenjsko obdobje. Tako je kot upokojenka s sošolci iz univerze v več desetletjih umetnostnozgodovinskega izobraževanja prepotovala skoraj vso Evropo in uživala v umetnostnozgodovinskih lepotah ter tako krepila znanje in duha. Najbolj ji je ostala v spominu zadnja umetnostnozgodovinska ekskurzija po Baskiji. Očaral jo je tako smisel za umetnost naših prednikov kot tudi njihova gradbena in obrtniška spretnost za gradnjo izjemnih sakralnih stavb in spomenikov.

Gospa Marija je strastna in redna obiskovalka bližnje knjižnice. Že vsa desetletja, kar je upokojena, se vsaj enkrat tedensko pomudi v knjižnici in si izbere knjigo ali dve, ki ju seveda skrbno prebere. Včasih izbere knjige o njenih življenjskih tegobah ali boleznih, ki jih prouči do podrobnosti.

Korona je začasno odpihnila tako izlete, telovadbo kot predavanja na univerzi. Skupini Poskočne žabice in Rožnik pa sta občasno našli priložnosti za srečevanja zunaj, na vrtovih, v parkih, na sprehodih ... Skupini Poskočne žabice in Rožnik sta po vsebini in članicah različni. Poskočne žabice veliko telovadijo, delajo vaje za spomin in viharijo možgane, kar je za gospo Marijo, ki ji nekoliko peša sluh, postalo prenaporno. Zato so se dogovorile za menjavo skupine in med člani Rožnika, kjer je večji poudarek na usmerjenem pogovoru, se odlično počuti. Ne izpusti nobenega srečanja.

Prav tako se gospa Marija redno udeležuje izletov, strokovnih srečanj in medgeneracijskih taborov. Letošnji tabor v Laškem ji je še posebno drag, saj so jo očarale mlade sovoditeljice in energija med njimi. Posebej so je omrežila najmlajša deklita Gaja.

Izbira priložnosti za gibanje se je z leti nekoliko skrčila, a gospe Marije to ni odvrgnilo. Gibanje ji je vedno pomenilo izjemno velik vir zadovoljstva in vzdrževanja življenjskih moči. 40-minutne sprehode vključuje v dnevno rutino, tako kot kuho, druženje in obiskovanje vsak dan kakšne dejavnosti. V devetdesetem letu življenja si vitalnost in zdravje zagotavlja z rednim gibanjem, zdravno hrano in druženjem.

Njen moto ostaja: vsak dan nekaj novega. Ob vsakodnevni rutini se udeleži vsakega srečanja skupine Rožnik, dvakrat tedensko ob koncu tedna gre na sprehod z zvesto skupino prijateljic. Četudi jim volje in veselja ne zmanjka, so njihovi sprehodi z leti postali krajši, kljub temu pa nič slajši.

Soseda Marija



Mira Lenarčič



V urah, ko se dan začne prevešati v noč, sva s sosedo Marijo sedeli za veliko kuhinjsko mizo, pregrnjeno z vzorčastim prtom, na katerem je kraljevala cvetoča lončnica. Sedeli sva vsaka na svojem mestu, ona kot običajno ob oknu, zastrtem z belo mrežasto zaveso, in jaz, kot običajno ob redkih obiskih, na stolu ob vhodnih vratih.

V njeni prijazni kuhinji ima vse, kar sodi v središčni prostor doma, svoje mesto. Tudi stol ob vhodnih vratih, na katerem sedim, ima svoj pomen. Diagonala naju kot nevidna črta povezuje v sočutni vrtinec pogovora, v katerem je izrečenih veliko iskrenih besed, v spominu povezanih na čas, ki je že zdavnaj postal del Marijine preteklosti. O teh stvareh Marija nerada govori, toda tokrat je bilo drugače.

Mir, spokojnost časa in prostor, v katerem sva se znašli, so najinemu srečanju ponudili zaupno bližino.

»Bila sem prvorojenka. Ob mojem rojstvu sta starša živela kot podnajemnika v stari kmečki hiši,« mi je pripovedovala. »Tu sta se rodila tudi moja brata. Ničesar svojega nismo imeli, razen drug drugega. Oče je s skromnim zaslužkom preživel družino. V veliko oporo mu je bila mama, ki se je udinjala pri kmetih kot dninarka v času pridelovanja poljskih pridelkov. V zameno za pomoč je dobila krompir za ozimnico, včasih tudi mast.«

Marija nenadoma obmolkne in zamišljeno s sklonjeno glavo zre v tla. Tišino prekine globok vzdih, ki se izvije iz njenih prsi. Morda je oživel v njenem srcu boleč spomin na nekaj, kar se je nje v življenju na poseben način dotaknilo? »Spomnim se,« nenadoma tiho spregovori, »da so prišli v drugi svetovni vojni po očeta neznanca, menda so ga mobilizirali. Ostali smo za tri leta sami: trije otroci, jaz stara štiri leta, brat dve in pol, najmlajši star par mesecev, in naša mama. Šele po treh letih se je oče nenadoma pojavil doma, shujšan, neprepoznaven, bolan, a je le bil po dolgih letih doma.«

To je bila ena izmed najhujših preizkušenj v življenju njihove družine, ki je niso nikoli preboleli. Mama ni zmogla več. Bolezen jo je počasi uničevala in ji skopala prerani grob. Ostali so sami z očetom, ki je Marijo določil za gospodinjico in skrbnico obeh bratov. Tako se je njena mladost končala, še preden se je zavedala, da odrasča. Šele ko sta brata odrasla, je dobila delo natakariče v vaški gostilni. Ustvarila si je lastno družino, vendar je skrb za brata in ostarelega očeta ostala, dokler si brata nista ustvarila svojih družin.

Z možem sta hrepenela po lastnem domu, v katerem bi končno s svojima sinovoma zaživel kot družina. Ničesar materialnega nista imela, razen neizmerne hrepenenja po lastnem domu in volje, da bosta nekoč to tudi uresničila. V rejo sta vzela mlado govedo, varčevala sta na vseh možnih koncih in sama opravljala težaška dela pri gradnji hiše, ki je počasi rasla.

Uspela sta in končno je napočil dan, ko so vsi skupaj prestopili prag svojega novega doma. Marija ponovno obmolkne, in kot bi glasno razmišljala, se s pogledom zazre vame in bolj sebi kot meni reče: »Ne razumem ljudi, ki samo čakajo, da jim bo nekaj priletelo od nekod brez dela. Čakajo in tarnajo, namesto da bi poprijeli za delo in si sami vsaj nekaj zaslužili za preživetje.«

Marija, ki vstopa v petinosemdeseto leto življenja, pravi, da ji je danes lepo. Njeno življenje v teh letih postaja bolj umirjeno. Počuti se varno, saj ima ob sebi sinovo družino, ki ji pomaga, ko potrebuje pomoč. Tudi skrbi poskuša odložiti. Pogreša pa ljudi, s katerimi bi delila spomine in jim morda po svojih močeh pomagala, tako kot je to počela vse življenje.

Ko sva se z Marijo na hišnem pragu poslovili, sem na poti proti domu v hladu noči razmišljala o njej. Ni veliko govorila, je pa veliko povedala. Odkrila mi je uvid v skrivnost svojega življenja: marsikaj ji je dalo in še več vzelo, a kljub temu mu je rekla odločni DA in odšla brez obžalovanja pogumno naprej.

Kuhnapato: kraška jota in jabolčni zavitek

Dragica Kranjec, voditeljica skupine, RKS OZ Sežana

Monika Ščuka

Skupina starih ljudi za samopomoč Vremščica Divača deluje v okviru RKS OZ Sežana. Ustanovljena je bila leta 2001 in deluje vse do danes.

V skupini je trenutno sedem članic in dve voditeljici. Posebnost naše skupine je, da se zelo rade smejemo, naša najljubša tema je kulinarika, v skupini imamo štiri Marije in ena izmed njih je članica skupine od začetka delovanja. Velikokrat nam pripoveduje, kako so potekala srečanja vseh skupin iz Krasa in Brkinov v Škofljah, vseh so ji bili tudi



skupni pikniki, najlepše pa ji je bilo na tridnevnem medgeneracijskem taboru v Pliskovici leta 2005.

Srečanja naše skupine že nekaj let potekajo v Osnovni šoli Divača, kjer se dobra počutimo in se ob različnih dogodkih družimo s šolarji in učitelji. V tem šolskem letu Osnovna šola Divača sodeluje v projektu Kuhnapato, ki mlade spodbuja k zdravemu, trajnostnemu in odgovornemu načinu življenja in uči skrivnosti domače, lokalne kuhinje. Otrokom pomaga razvijati številne veščine in pridobivati pomembna znanja o domačih tradicijah in dediščini, kar jim koristi tudi pozneje v življenju. Ravnateljica Damijana Gustinčič nas je povabila k sodelovanju pri pripravi kraške jote in jabolčnega zavitka iz domačega vlečenega testa.

Bil je četrtek novembra 2022, ko smo ob 8. uri nekoliko v zadregi stopile v gospodinjsko učilnico, kjer so se že zbrale učenke 7. in 9. razreda ter mentorica Monika Ščuka. Tri Marije, Adeviija in voditeljica Dragica smo se predstavile in skupaj z učenkami pričele delati. Naša skupna naloga je bila pripraviti 50 kosil za dva razreda prvošolčkov. Na jedilniku sta bila kraška jota in jabolčni zavitek.

S šolarkami smo bile odlična ekipa, lupile smo krompir in jabolka, pripravile testo za štrudelj, sestavine za jota so se kuhale ...

Sproščen pogovor o kulinariki, malo tudi o šoli in še o marsičem je bil zelo prijeten in sproščen.

Uspelo nam je, da smo ob uri za kosilo postregle prvošolčke, ki so z navdušenjem pojedli jota in jabolčni zavitek. Kosilo jim je bilo zelo všeč, saj je vsa hrana izginila ...

Po štirih urah druženja in dela smo po skupnem kosilu s prvošolci odšle domov z prijetnim občutkom, da še znamo in še zmoremo. Prijetnega druženja s šolarkami, ki so bile zelo spretno in delavne, ne bomo pozabile.

Društvo za razvoj civilnih iniciativ Most Žalec

Povezuejo nas smeh, druženje, prijateljstvo in dobra volja

Prav veseli smo, da smo v društvu Most Žalec v letu 2022 sprejeli nekaj novih članov in novi voditeljici: Jano Dolinšek in Katjo Krivec. Tako smo zapolnili prosta mesta v vseh šestih skupinah. Že drži, da je osnovna dejavnost društva tedensko druženje skupin po zaselkih Občine Žalec ter izvedba različnih pogovornih tematik na druženjih. Smo pa prostovoljci – voditelji skupin tisti, ki si želimo srečanja popes-triti s čim več različnimi dejavnostmi in zanimivimi tematikami. Zavedamo se namreč, da morajo biti mobilnost, informiranost in vključenost v družbo ter zdravje dostopni posameznikom v vseh starostnih obdobjih.

V zadnjem kvartalu leta 2022 smo bili izredno aktivni in ustvarjalni.

SLADKA JESEN

V septembru smo organizirali intervizijsko srečanje voditeljev z organizatorico regionalnih mrež Jasmino Vrečko iz Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije.



Družili smo se z uporabniki in zaposlenimi Dnevno varstvenega centra Žalec – Dom Nine Pokorn Grmovje. Pekli smo kostanj, klepetali, prepevali in tako obeležili Mednarodni dan starejših, ki je bil posvečen starejšim ženskam, saj se le-te v starosti pogosto soočajo z diskriminacijo in z neenakostjo.

21. septembra smo obeležili svetovni dan Alzheimerjeve bolezni s podporo in sodelovanjem pri odprtju demenci prijazne točke v Žalcu. Slogan mednarodne kampanje je Skupaj zmoremo več. Poudarek kampanje je na post-diagnostični podpori svojcem in bolnikom z demenco.

V Celju smo 10. oktobra obeležili Svetovni dan duševnega zdravja. Ozaveščali smo o krepitvi duševnega zdravja in dobrega počutja. Sodelovali so: OZARA Slovenija, enota Celje, Šentceleia Celje, ŠENT Socialna Vključenost Celje, SOCIO-večgeneracijski center, Društvo delovnih invalidov Celje, Slovensko društvo HOSPIC, enota Celje in drugi udeleženci.

Voditeljice smo se oktobra udeležile dvodnevne izobraževanja v Laškem v organizaciji Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije. Namen seminarja je bil pridobiti nova znanja, izmenjati izkušnje ter pridobiti nove ideje za nadaljnje navdihujoče delo v skupinah društva.

ZA NOVOSTI NISI NIKOLI PRESTAR

V okviru projekta 21. festivala za tretje življenjsko obdobje smo izredno veseli, da smo lahko razveselili tri naše članice, ki so od društva Duh časa prejele osebne računalnike. Omogočili smo jim lažje vsakdanje delo in komunikacijo ter vključenost v digitalno družbo. Nikoli nisi prestar, da se lotiš in naučiš česa novega, in nikoli nisi prestar, da si ne bi postavil še kakšnega cilja. Tečaj novodobne tehnologije so izvedle tako članice znotraj skupine Sončnice iz Migojnic kot skupina Fortuna Žalec. Na enem izmed srečanj so se pogumno in zavzeto seznanili z aplikacijami na telefonih.

Čudovite jesenske dneve smo izkoristili za druženje na prostem, praznovanje rojstnih dni in ob raznih pogovornih temah. Skupine smo se družile na krajših pohodih. Eden izmed dogodkov, ki nam je ostal v lepem spominu, je bil pohod na Goro Oljko. Družili in spoznali so se člani skupine Lilije Ponikva in člani skupine Fortuna Žalec. Ob skodelici toplega čaja in odličnem sadnem zavitku so naredili načrte za nadaljnja skupna druženja.

POVEZOVANJE NAS BOGATI

Povezali smo se z Centrom za krepitev zdravja Spodnje Savinjske doline ter na Ponikvi pri Žalcu uspešno izvedli delavnico demonstracije nordijske hoje. Delavnice sta se udeležili skupina Lilije iz Ponikve ter Sončnice iz Galicije. Nordijska hoja je ena najbolj naravnih in varnih telesnih aktivnosti, pri kateri upo-

rabljamo večino mišičnih skupin. Hkrati so bile izvedene tudi meritve krvnega tlaka, vsebnost maščob v krvi in sladkorja.

Vsi dogodki in prazniki skozi leto imajo težo v društvu. Na dan spomina na mrtve se je skupina Lipa spomnila preminulih članov ter jih počastila z obiskom groba.

22. novembra je Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije v Domžalah organizirala srečanje predstavnikov rednih in pridruženih članov. Na srečanju smo poleg seznanitve z aktualnim dogajanjem v ZDSGS iskali nove ideje in izboljšave strategije. Predstavili so tudi prispevke in nagrajence natečaja Drug z drugim, ki so ga razpisali ob 30-letnici delovanja organizacije ter 35-letnici delovanja programa Skupine starih ljudi za samopomoč. Članice skupin Zlata jesen iz Griž in Gališke sončnice so s svojimi prispevki osvojile 2. mesto. Nagrado je v njihovem imenu prevzela predsednica Društva Most Špela Jovan.

ŽENSKÉ PREMĪKAJO GORE

V prazničnem decembru smo izvedli delavnico dobrega počutja, kjer smo se spoznali s konkretnimi tehnikami in metodami za dobro počutje. Drugi del delavnice je bil posvečen konkretnemu ustvarjanju lesenega dekorja, ki vzpodbuja dobre in prijetne občutke, istočasno pa tudi motorične in kognitivne sposobnosti. Delavnica Ujemi nasmeh je potekala pod vodstvom Bojane Jug.

11. december je mednarodni dan gora. Alpska konvencija in Planinska zveza Slovenije sta letos že osmič organizirali festival Brati gore. Letošnji mednarodni dan gora je potekal pod naslovom Ženske premikajo gore. V Grižah so prav na ta dan povabili na pogovorno-literarno popoldne Magdo Ježovnik, 88-letno gospo, učiteljico, knjižničarko in predano planinko, ki je

tudi ustanovila skupino starih ljudi za samopomoč Sončnice v Grižah in jo vodi še danes s sovoditeljicama. Predala je ogromno pozitivnih misli in izkušenj in nam dokazala, da je s predanostjo, vztrajnostjo in nesebičnostjo lahko tudi starost lepa.

V skupinah za samopomoč DRCI Most smo ustvarjali božično novoletne voščilnice. V skupinah smo se ob izdelovanju tudi medgeneracijsko povezovali. Predvsem pa smo za pomoč hvaležni našim gostjam prostovoljkam, Marisi, ki je pri ustvarjanju pomagala Sončnicam iz Galicije, in Tamari Ostrožnik, ki ustvarja pod imenom Tame's World – unikatna vabila in voščilnice in je vodila delavnico za skupino Lipa iz Griž.

DECEMBER JE ZA OBDAROVANJA

Pred božičnimi prazniki smo v sodelovanju s Centrom za socialno delo Savinjsko – Šaleška, enota Žalec, nekaj članic društva Most obdarili z darili, pridobljenimi preko projekta Božiček za en dan.


Leto 2022 smo zaključili s skupnim zaključkom, ob tem so nas prevevali občutki hvaležnosti in topline. Za prisotnost na zaključnem druženju smo se zahvalili vsem članicam društva Most, Centru za socialno delo Savinjsko-Šaleška, direktorici Heleni Bezjak Burjak ter pomočnici direktorice enote Žalec Metki H. Prevolnik za podporo pri izvajanju preventivnega programa skupin starih ljudi za samopomoč. Ravno tako smo se zahvalili gostom Veselim veteranom iz Bevč pri Velenju, ki so nam druženje polepšali z glasbo, petjem, humorjem, ter Božičku, ki nas je razveselil in popestril naše druženje. Ob takšnih dogodkih se še dodatno povežemo.

Rdeča nit srečanj je smeh, druženje, prijateljstvo in dobra volja. Imamo še ogromno energije in idej za nadaljnja druženja.



Rdeča nit: pogovor je lahko zelo zdravilen

 **Anja Žitnik,**
MD Tromostovje

 **mag. Mateja Prosen**

Kot leta doslej je skupina v dopoldanskem času 11. julija z vlakom prispela v Laško, nekaj se jih je pripeljalo še z avtomobili. Sledila sta sprejem v hotelu, počitek in kopanje, zvečer pa spoznavni večer, kjer smo se seznanile z osnovnimi informacijami o poteku in namenu medgeneracijskega tabora. Vsaka je prejela zappestnico Vsi smo ena generacija. Poslušale smo radijski prispevek Pogovor je lahko zelo zdravilen. Pridružila sta se nam Branko in Vanja, Anjina dolgoletna prijateljca, ki sta bila na oddihu v Laškem.

Jutro smo pričeli s telovadbo v zdraviliškem parku pod vodstvom Barbare iz skupine Firbci. Po zajtrku smo se dobivale na kavici na terasi hotela, v praksi smo preverjale in potrjujemo: pogovor je res zdravilen. Nato je bilo na vrsti druženje in kopanje. Organiziran je bil tudi voden ogled mesta. Po večerji smo nadaljevale po programu ter si izmenjale, česa nas je najbolj strah.

Tretji dan smo ob kavici na terasi obravnavale zrna modrosti. Nadaljevale pa tako kot prejšnji dan: s kopanjem, druženjem, kosilom. Najstnici sta sestavili Puzzle Konji, najmlajša pa je risala na veliki tabli. Po večerji smo čas namenile odkrivanju skrivnega prijatelja, ki ga je tokrat vodila Mateja na povsem drugačen način, kot smo bile vajene. Nato smo se razdelile v dve skupini in prva skupina je pripravila plakat Za dobro fizično zdravje, druga pa plakat Travniki počutja.

Četrty dan smo ob skupni kavici predstavile plakate. Z izvedbo smo bile zelo zadovoljne. Po večerji smo se pogovarjale o zelo aktualni temi današnjega časa: zakaj je hvaležnost tako pomembna ter napisale pisma osebi, ki smo ji izrazile hvaležnost.

Peti dan smo se na kavici po zajtrku dotaknile teme preživite čas z ljudmi –



ne z napravami, ter na kak način to lahko izvajamo. Organiziran je bil tudi voden sprehod po zdraviliškem parku. Ker v tem času Laško zaživi z njihovo vsakoletno tridnevno prireditvijo Pivo in cvetje (že 57.), smo se odpravile v mesto, kjer smo si ogledale nastope mažuretk, gasilske godbe ...

Zadnji dan smo ob kavici na terasi spregovorile o pogovoru kot neprecenljivem bogastvu ter izpolnile evalvacijske vprašalnike. Potem pa pakiranje, obvezni sprehod po parku, zadnji zamahi po bazenu. Čez zdraviliški park skumo se odpravile na vlak in domov v Ljubljano, kjer smo se poslovile z besedami: spet se srečamo naslednje leto na že 8. medgeneracijskem taboru!

Beatrice Turk: Laško 2022 izpod peresa najstnice: »Bilo je fenomenalno, kot vsako leto, kar sploh ni bilo presenečenje. Zagotovo se skoraj vsi strinjamo, da so tabori vsako leto boljše. Zelo prijetno se je bilo peljati z vlakom iz Ljubljane do Laškega. Slaba ura in pol je hitro minila, saj smo se zabavali in smejali. Imeli smo razne delavnice, odlične obroke, veliko prostega časa. Ustvarili smo dva plakata: Travniki počutja ter Kaj moramo storiti za fizično dobro zdravje. Enkrat smo se igrali skrivnega prijatelja, vendar vam ne bom razkrila, kdo je bil moj skrivni prijatelj. Zjutraj in zvečer smo šli na sok ipd. Bilo je manj udeležencev kot prejšnje leto, vendar je bilo enako zabavno in veselo. Naš tabor so sestavljale tri generacije. Udeležili smo se Festivala piva in cvetja, kjer je bilo zelo živahno in veselo. Prav tako sva si z vrstnico privoščili sladkorno peno. Žal pa se vse dobre stvari enkrat končajo. Tako smo se odpravili z vlakom nazaj v Ljubljano, kjer smo se poslovili. Izredno moram pohvaliti osebo, saj so vsi izredno prijazni in vedno pripravljeni pomagati. Lepo je bilo, lepo je in lepo bo! Laško se vidimo naslednje leto!«

Medgeneracijski tabor Laško 2023 navdušil z vsak dan nekaj novega

MD Tromostovje

Članice in člani MD Tromostovje smo se julija srečali na že osmem medgeneracijskem taboru v Laškem. To je invalidom in starejšim prijazno mesto, kjer člane MD Tromostovje z velikim srcem sprejmejo in poskrbijo za nas. Letos smo pod vodstvom Anje in mladih sovoditeljic presenetili udeležence s posebno energijo. Najmlajša udeleženka je bila sedemindolletna Gaja, ki je bila še posebej vesela sporočila skrivnega prijatelja. Ta ji je poslal sporočilo: »Imaš velike misli za tako majhen telešček.«

Standardni program z imenitnimi obroki, kavicami v dvorani cesarja Franca Jožefa, kopanjem in počitki, ogledom mesta in znamenitosti smo obogatili z igro skrivnega prijatelja in rdečo nitjo tokratnega tabora o pomenu komunikacije: Vsak dan nekaj novega. Kot pravi Brajša: »Komunikacija je dvorezen meč: lahko združuje, lahko pa tudi odtuja, lahko rešuje probleme, lahko pa nerešene probleme še bolj zaplete, lahko razsvetli, lahko pa še bolj zamegli, marsikaj lahko razjasni, marsikaj pa lahko zavije v še večjo temo, nasprotni strani lahko zbliža, lahko pa jih še bolj spre med seboj, ljudi lahko osreči, lahko pa jih še bolj onesreči.«

Posvetili smo se tudi osmim preprostim načinom, kako biti bolj optimističen. Četrty dan smo se ob kavici pogovarjali o zelo aktualni temi današnjega časa: ne primerjajmo se z drugimi, vsak je unikaten. Posvetili smo se tudi nasvetom za izboljšanje poslušanja. Ob tem smo pozornost namenili pogovoru kot neprecenljivemu zdravilu ter spregovorili o pomembnosti Sokratovih treh cedil. Piva in cvetja se tokrat zaradi zasoljene vstopnine nismo udeležili.

Anja:
Občudujem
Te

DRAGA BEATRICE
Naj ti daues
vtisne v spomin
me samo nekaj
novega ampak tudi
dobrega in resničnega.
♡

MLADA BEATRICE TURK JE TAKOLE OPISALA DOŽIVLJANJE TABORA:

»Beseda, ki lahko opiše Laško, je zagotovo samo ena: fenomenalno. Če pa povem na dolgo, je tabor čudovita izkušnja s starejšimi ljudmi. Takoj ko smo prišli do hotela, so nas zaposleni zelo lepo sprejeli. No, kot vedno. Skrivni prijatelj je bil res zabaven, saj sva ga organizirali z mojo prijateljico Pio. Všeč mi je bilo, da smo imeli vsak dan nekaj novega, kot se tudi spodobi za rdečo nit tabora. S prijateljico sva pomagali moji babici Anji Žitnik. Kot ona pravi, sva bili super asistentki. Odlično smo se imeli. Priporočam vsem, ki se radi pogovarjate, ste v družbi ljudi in se radi kopate v termalnih bazenih! Upam, da se vidimo naslednje leto.«

Sonček sije
Okoli hribovka oblak se
vijem
Narava se hudi
Jazta ptičkov v vejah
zvrzoli
Ane reci mi da
svet lep ni.

Dan za spremembe v Slovenj Gradcu

Danica Gašper,
MD Lučka
Koroška

V imenu MD Lučka Koroška smo sodelovali na Dnevu za spremembe, ki so ga organizirali Slovenska filantropija, občina Slovenj Gradec in MOCIS - Center za izobraževanje odraslih. V središču Slovenj Gradca se nas je na dvajsetih stojnicah predstavilo čez 30 društev in organizacij, ki delujemo s pomočjo prostovoljcev. Nagovorili smo občinstvo pred mikrofonom, vmes je potekal kulturni program s solistko Anjo Luc, medgeneracijsko kitarško



skupino Andeški hram, pevskim zborom Andeški hram ter pevcem Aljažem Gaberškom Jelenkom. Poleg tega je v tem času potekala simbolična zasaditev timijana, gasilci so prikazali postopek reševanja ob prometni nesreči, gorska reševalna služba pa postopek reševanja iz zvonika s cerkve sv. Elizabete. Dogodek so obiskali otroci številnih šol in vrtcev, pa tudi drugih obiskovalcev ni manjkalo.

Ljudje v belem

Ivan Rus,
MD Lučka Koroška

Biti star. Na tem je poudarek. Treba se je s problemom spoprijeti. Staremu človeku pešajo moči, duševne in telesne sposobnosti. Navadno se star človek krčevito drži preteklosti, ker se boji, da bo zgubil tla, če se prepusti starosti. Težko se je znajti v novotarijah. Telo v slabotnosti zahteva več pozornosti. Krepek mož ali žena sredi življenjske moči se komaj zavedata, da imata telo. Starček pa živi od nadloge do nadloge. Zato je kot otrok: bolj in bolj zaposlen s samim seboj. Življenje pa teče mimo. Čim šibkejši je, tem bolj ga moti misel na smrt. Beži pred njo. Sedanjost je tegoba. Zato čim manj misliti nanjo. Kaj ostane? Preteklost.

In ljudje okrog nas morajo poslušati: »Mi pa smo ... V naših časih pa je bilo ...« Res, vse to ne ustvarja lepe starosti.

Te skušnjave je treba premagovati. Prav: skrb za telo. A to ne pomeni, da bi ubežali samim sebi. Pred nami so morda še dolga leta, morda celo desetletje. Bomo vzdihovali deset, dvajset let? Kaj ni lepše zgrabiti tudi to življenje in iz njega napraviti nekaj lepega? Dajmo vrednost

svoji starosti. Hote, zavestno razmislimo kakšne dragocenosti nam prinaša. In lepega dne bomo veseli, da smo in smemo biti stari. Pa ne samo mi.

Kaj bi ne bila prelepa oznaka za nas, če bi o nas rekli: »Kako prijeten starček!« Ne varajmo se! Od nas zavisí.

Proč z bojzarnijo! Sami sebi zapojmo: Nocoj je prav en lep večer! In je in bo prav lep večer, če ga bomo živeli z vedro dušo.

Tisto noč, ko je letos prvič zapadel težak moker sneg, se je v mojem telesu zgodilo nekaj zame groznega. Spreletela me je misel, ali se je začelo tisto, kar je spravilo mojega brata Francija, starega komaj 53, let v prerani grob?

En dan sem okleval, morda se bo vse uredilo, toda ni bilo tako. Drugi dan zjutraj sem poklical mojo osebno zdravnico. Takoj me je napotila v bolnišnico Slovenj Gradec na urgenco. Tukaj so me pregledali in se odločili, da ostanem na opazovanju. Odpeljali so me na oddelek za interno medicino C. Preoblekel sem se v bolnišnično perilo in se ulegel na posteljo. Takoj so me priklopili – dali so kapalno. S tem se je pričelo

zdravljenje – opazovanje.

Po televiziji večkrat poslušam in vidim, da je zdravstvo v razsulu, toda to ni res. Vse je tako kot mora biti. Bolniško osebje je prijazno, posebno negovalno osebje. Vse kar postorijo, naredijo z nasmehom na obrazu. Bolnika, ki ni sposoben jesti sam, sestra potrpežljivo nahrani. Z gastroskopom mi je zdravnik pregledal požiralnik, želodec in dvanajstnik. Večkrat sem slišal, kako težak in boleč je ta pregled, vendar zame ta poseg ni bil boleč. Zvečer sem moral popiti cel vrč tekočine, da si očistim črevesje. Po nekaj urah je pričelo delovati. Vsakih petnajst minut sem moral na WC. Veliko krvi sem izgubil, saj je bila WC školjka vsa krvava.

S kolonoskopijo mi je zdravnik pregledal debelo črevo. Zaenkrat ni opazil nič in tudi vzroka za krvavitev ni našel. Cel dan in noč sem bil še na opazovanju. Hvala bogu, krvi v blatu ni bilo več, zato so me odpustili iz bolnišnice z opozorilom, da se moram takoj vrniti nazaj, če se bo ponovilo.

Res iskrena zahvala osebju oddelka C za interno medicino bolnišnice Slovenj Gradec.

Pust v društvu Most

Špela Jovan,
DRCI Most Žalec

V žalski občini deluje Društvo za razvoj civilnih iniciativ Most Žalec v sklopu Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije in preventivnega programa Centra za socialno delo Savinjsko-Šaleška enota Žalec. Društvo ima šest skupin in prav vsaka skupina se je na pustni dan našemila in skupaj so vse skupine zarajale v Osnovni šoli Griže.

Ko so na prireditveni prostor prispele domine, smo vedeli, da se pripravlja prav posebno doživetje.

Predsednica društva Špela Jovan je vse lepo pozdravila in izrazila hvaležnost, da so se vse udeleženske našemile in bile pripravljene sodelovati ter se medgeneracijsko povezovati.

Vsaka skupina se je predstavila s svojo pesmijo, ki je sovpadala z likom mask, ki so si jih članice naredile same. Tako so bila dekleta iz Ponikve našemljena v igralne



domine, skupini iz Griž v kuharice in kuharske šefe iz resničnostnega šova, skupina iz Galicije je predstavljala sončnice, plesale so mačke in plesala so dekleta na plaži.

Čeprav so vse udeleženske v zasluženem pokoju, so delovale norčavo, veselo in mladostno. Še en dokaz, da je važna vesela duša, da telo poje in se radosti.

Po predstavitvi vsake skupine se je začelo druženje ob soku in Brglezovih krofih.

Tedenska ura, ko se ponavadi družijo, je bila premalo. Duženje je trajalo dobri dve uri in pol. Sorodniki so pripeljali tudi članice, ki so sicer v domovih za starejše. Zato je bilo srečanje res popolno. Topel dan pa je poskrbel, da je pust resnično pregnal zimo.

Dobra dejanja so pot do srca

Špela Jovan,
predsednica
društva DRCI
Most Žalec

V društvu Most Žalec čutimo dobre vibracije in prispevamo k spremembam ter skrbimo za dobro duševno zdravje v svojem okolju in širše. Pod okriljem Slovenske filantropije je v Žalcu potekala 14. prostovoljna akcija Dan za spremembe. Sodelovalo je več kot sto

prostovoljk in prostovoljcev iz različnih organizacij, društev in skupin. Dobili smo se v Dnevno varstvenem centru Žalec.

Dobro vzdušje se je začelo z glasbeno skupino Ana in Jernej ter Janom Golavškom.

Srčno sodelovanje vseh prisotnih so popestrili raznoliki prispevki. Dokazali smo, da so medgeneracijsko sodelovanje, strokovna in prostovoljska pomoč ter solidarnost v lokalnem okolju in širše še kako pomembni.

Imeli smo delavnico joge, kreativno delavnico in vadbo za krepitev srca. Monika Doberšek je pripravila predavanje o demenci in predstavila aktivnosti in dejavnosti dnevno varstvenega centra, Brigita Jeretina in Jerneja Habe iz Centra za krepitev zdravja Spodnje Savinjske doline sta predstavili njihove preventivne programe, Špela Jovan pa področje duševnega zdravja in Ozarine nosilne programe ter bivanje v stanovanjskih skupinah.

Dan za spremembe smo skupaj soustvarjali: Hiša sadeži družbe Žalec, Društvo Most Žalec, Dnevno varstveni center Žalec – Dom Nine Pokorn Grmovje, Ozara Slovenije – Nacionalno združenje za kakovost življenja, Društvo prijateljev mladine Žalec, Koronarni klub Žalec, skupina Zimzelen iz Žalca ter Center za krepitev zdravja Spodnje Savinjske doline – Zdravstveni dom Žalec.

Iz srca se zahvaljujemo vsem! Dobra dejanja utirajo pot do srca in k izboljšanju počutja ter duševnega zdravja vseh nas.



Priznanja na občnem zboru društva Most

Špela Jovan,
DRCI Most Žalec

V torek, 28. marca, na čudovit sončen, a zelo vetroven dan, so imeli člani društva Most Žalec občni zbor. Stara in novo izvoljena predsednica društva Špela Jovan je pozdravila prisotne in se zahvalila za udeležbo in podporo vsem pri izvajanju preventivnega programa Skupine starih ljudi za samopomoč. Posebna zahvala za sodelovanje in finančno podporo gre Občini Žalec in Centru za socialno delo Savinjsko-Šaleška, enoti Žalec ter Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije.

Po finančnem poročilu društva v preteklem letu je sledilo vsebinsko poročilo celoletne poti, ki so jo prehodile članice v posamezni skupini ali skupaj. Ogromno dogodkov za to starostno skupino je zaznamovalo leto 2022. Prisotne, bilo jih je preko petdeset, so podoživljale in se veselile obujanja spominov, kje vse so bile, kaj so počele in kako zelo so aktivne – čeprav nekatere štejejo že krepko čez osemdeset let.

Sledila je zahvala prostovoljkam, voditeljicam skupin in članom, ki so duša in srce društva. Priznanja za prostovoljno delo so prejele Majda Leskošek za 10 let vodenja skupine Zlata Jesen, skupina Zlata jesen iz Griž za 10 izjemnih let de-



lovanja, Danijela Gaberšek za opravljanje dela podpredsednice v obdobju od 2017 do 2023 ter Saša Cimerman za tajniška dela v obdobju od 2018 do 2023.

Na koncu so jih pozdravili in nagovorili še podžupan Občine Žalec Srečko Lednik, dr. Tomaž Lenart, direktor Dom Nine Pokorn Grmovje, ter namestnica direktorja Veronika Falant.

Po okusnem kosilu, za katerega je bil zaslužen šef kuhinje v DNPG Branko Šušterič, so druženje medgeneracijsko obogatili otroci iz Folklornega društva Galicija pod vodstvom Helene Turnšek.



10. obletnica skupine Zlata jesen

☞ **Alenka Drevenšek**, članica društva DRCI Most Žalec

V Društvu za razvoj civilnih iniciativ Most Žalec smo spet praznovali in obeležili deseto obletnico obstoja skupine Zlata jesen iz Griž. Skupina Zlata jesen je nastala 14. maja 2013. Ustanovila jo je Majda Leskošek na pobudo tedanje direktorice žalskega Centra za socialno delo Irene Pražnikar. Po desetih dinamičnih letih skupina še vedno šteje deset članic, ki se vsak torek dobivajo in uživajo.

Dekleta Zlate jeseni ne verjamejo, da je smisel življenja biti samo srečen. Smisel življenja je biti koristen, odgovoren in sočuten. Predvsem pa je smisel življenja biti nekemu pomemben: biti drugemu v oporo, zavzemati se za nekaj, poskrbeti, da je svet zaradi tvojega življenja boljši.

Kakor so se dekleta in žene v starih časih družile ob skupnih kmečkih opravilih, prebiranju fižola, ličkanju, peki, ročnih delih ..., se dekleta razgovorijo o doživetjih v dneh, ko niso skupaj. Izmenjujejo misli, sporočajo dejanja in vpijajo izkušnje. Učijo

se ena od druge in tako laže hodijo po poti, ki jim je namenjena.

Ob praznovanju 10. obletnice so povabile vse skupine društva Most v OŠ Griže, kjer se tudi sicer srečujejo. Zbralo se je petinpetdeset modrih in zrelih članic, ki so spremljale program, ki so ga oblikovale članice skupine s svojo lepo mislijo, kaj mislijo o sebi. Potem so podelile misli ljubezni, ki jo imajo za največjo vrednoto življenja. Ker v svojem druženju res uživajo, so si napisale himno in jo na koncu tudi zapele:

*Dekleta smo Zlate jeseni,
pozno spoznale smo se.
So mnoga leta za nami.
Pred nami še dosti jih je.*

*Ob torkih skupaj sedimo,
in smejemo se na ves glas.
To nas ohranja mladostne,
čas kar beži mimo nas.*

*Ene ob plesu žarijo,
drugim pa šale so strast,*



*tretje pa pejejo rade,
življenje pa sije iz nas.*

Na fotografiji so poleg predsednice društva Most Špele Jovan še članice in voditeljci skupine Zlata jesen: Helena Kotnik, Darinka Tkalec, Danica Šalamun, Alenka Drevenšek, Jožica Ribar, Agica Ambruš, Danica Grabnar, Katja Krivec, Kristina Raušl Okorn in Majda Leskošek Polne energije, veselja in humorja dekleta verjamejo, da bodo še dolgo skupaj uživale torkove popoldneve.

Čajanka v Famljah

Čudovita pokrajina, ujeta med Vremščico in Brkine z reko Reko, ki se vije med skrbno obdelanimi polji in pašniki, včasih leno in počasno, včasih tudi bučno, dokler skrivnostno ne ponikne v podzemni svet Škocjanskih jam, vse to in še več predstavlja Vremsko dolino.

Poglede mimoidočih pritegnejo majhne gručaste vasi ter tu in tam še ohranjene kraške domačije s kamnoseškimi mojstrovini, cerkvami, ostanki gradov in rudniško dejavnostjo, ki je presahnila leta 1964.

V ta svet Vremške doline smo v torek, na sončni majski dan, vstopili tudi člani in članice medgeneracijskih skupin iz Štorij, Sežane, Ilirske Bistrice, Dutovelj in Postojne. Zbrali smo se na čajanki, ki so jo v dvorani Rudnik v Famljah pripravili gostitelji, člani RK Slovenije, Območne enote Sežana, pod okriljem katerega delujejo skupine Obalno-kraške in dela Primorsko-notranjske regije.

Po dobrodošlici koordinatorke Dragice Krajnc so zbrane s pesmijo in plesnimi vložki razveselili učenci Osnovne šole dr. Bogomirja Magajne iz Divače, Podružnica Vreme. Za posebno vzdušje pa sta v nadaljevanju poskrbela klarinetista iz Glasbene šole Sežana.

V sproščenem vzdušju in ob dobrotah, ki so jih pripravile prostovoljke Območne

enote RK Sežana in gostiteljice, je stekel pogovor tudi o naših druženjih v domačih okoljih. Iz pogovorov se je dalo razbrati, da ta srečevanja predstavljajo članom več kot le tedensko druženje. To so pravzaprav snidenja prijateljev v najbolj žlahtnem pomenu besede, prijateljstva, ki človeka bogatijo in napolnijo z energijo, potrebno za napore dni.

☞ **Mira Lenarčič**, RK Sežana

☞ **D. Sedmak**



Moj izlet v vzhodne kraje z društvom Drava

☞ 📷
Silva Verčko,
 Medgeneracijsko
 društvo za
 samopomoč
 Drava

Oj zdaj gremo, o j zdaj gremo, na izlet se peljemo. Naj bo začetek zapisa poseben in vesel, kot je bil izlet.

Izbrani datum se je obesil še na repek maja. A saj ni pomemben čas, važen je namen. Se vam ne zdi? Torej ogledali si bomo košček naše razgibane Prlekije in majčkeno čez. To seveda ni takšen izlet, kot se ga spominjam iz osnovne šole. (Kdaj že je bilo to?) Takrat sem imela sendvič, Pingo sok v nahrbtniku ali čudni torbici in veselo na avtobus. Ampak zaspati pa tudi sedaj ni šlo najbolje. Prevečkrat sem gledala na uro.

Prleki bi si zapejli "Zbudi se Micika, zbudi še Frančeka dejla se bejli den ..." Mene sta zbudila vekarca in črni kofe. Toda bodi resna!

Zjutraj polna pričakovanja ob veselem klepetu čakam na avtobus. Pomaham znanki, drugi pokimam, se nasmehnem in gledam "Le kje so moje Sončnice?" Končno smo skupaj Hilda, Marija, pa Nada in jaz. Seveda moramo sedeti na busu skupaj, da klepetamo in skupaj osvajamo neznanke izleta. Pa saj ni važno, kam gremo. Pomembna je vesela družba, smeh, klepet, pa tudi poln želodček in kakšno novo doživetje. Pa kaj bi, takšna sem pač.

SREDIŠČE OB DRAVI

No in se je začelo v Središču ob Dravi z oljarskim zajtrkom. Le kaj bo to? V kmečki hiši so nas pričakale bučne dobrote in seveda meso iz tunke. Bučna semena, skuta z bučnim olje, bučne marmelade s sadnimi okusi in bučno olje z dodatki. Njam, njam bilo je mamljivo, ko samo malo pomočiš kruhek v olje. Pravi greh za kile, ampak užitek za čutila. Degustacija je bila slastna in lahko vam prišepnem na uho: za ponovit. Nato nam je njihova Katja predstavila nekaj oljarskih podatkov in zavrtela promocijski filmček od sejanja bučnih semen, pa do končnega izdelka – olja. Ampak brez zapravljanja pač ne gre. V njihovi trgovini je bila glasna razprava, kaj kupovati, koliko stane in kaj smo kupili. Zabavno. Pa kaj, saj denar mora krožiti ali pa se potolažiš: "Samo enkrat se živi."

LOTMERK

Zdaj pa le hitro na bus. Malce nas preganja dežek, bolj organizatorka Blanka. Toda nič nam ne more pregnati dobre volje, ko se peljemo proti Ljutomeru.

Organizatorji so se zgučali, da se pelemo še v Lotmerk. Jaz sem tam že bila, ampak je že dolgo od toga. Tudi Prlek je že bil v Marprogi, pa se zaleta v semafor. Tako so namreč zapeli na Veseli jeseni, že dolgo, dolgo nazaj. Saj se še spomnite!

Iz avtobusa je razgled osupljiv, prelepa obdelana polja, zelena trava, košata drevesa, hiške in hiše, pa še kakšno gnezdo štorkelej na drogu. Pravi užitek za dušo in oči. Prekrasna si, Slovenija! In vasi Črešnjevci, Puconci, Moravci in še katera, vse imajo končnico -ci. To me je spomnilo na bivšo, žal že pokojno Katarino. Bila je iz Zrkovc in ko se je zgodilo, da je nekdo



napisal na krajevno tablo Zrkovci, se je odprl plaz besed in graj, da oni pač niso Prleki, saj je pravo krajevno ime Zrkovce. Ja, spoštovana ga. Klančnik, dobili ste novo tablo. Tako, in jaz sem se naučila nekaj novega, česar se spominjam še po več kot štiridesetih letih.

Končno smo se pripeljali v Lotmerk in v Muzej Ljutomerski kasač. Manjša hiša med stoletnimi drevesi in trinajstimi spominskimi lipami s toliko zgodovine konjeništvu. Dolgoletni predsednik kluba g. Sovič je na široko predstavil zgodovino kluba. Mnogo, premnogo podatkov, da bi si jih zapomnila. Kaj hočem, leta dela-



jo proti mojemu spominu. Ljubka, mlada kobila Jana nam je v filmu pripovedovala tudi še kaj o klubu, o kasačih, tekmovaljih in še kaj. Veste, da imajo njihovi konji rodovnike, nekateri celo trinajst generacij nazaj? Izvedeli smo tudi, kaj je kasač, gig, furman in fijaker. In fijakerji imajo celo svojo pesem. Se spomniti tiste staro-gradske Fijaker stari ulicama luta? Malo nostalgije pogreje srce, vsaj meni ga je. Pohvalili so se tudi, da imajo našo trto iz Lenta. Torej smo povezani s Prleki. Toti Mariborčani so vun z vruga, povsod se štulijo zraven. Hja, moram še omeniti prelepo cerkev v Ljutomeru. Vredna je ogleda, lep oltar, vitraži in prikupna prižnica. Kdo ve, ali še zdaj pridi-gajo iz nje? Dobili smo tudi priložnost prižgati svečke za naše pokojne svojce. Malo solzic, molitve in horuk, gremo naprej.



PAVILJON EXPANO

O kosilu v Križevcih bi napisala le to: prišli, pojedli, popili, počastili WC in se odpeljali v Mursko Soboto. Kam? Ste že slišali za Paviljon Expano? Vreden je časa, poti in ogleda, ter vožnje z balonom (žal le virtualne). Koliko je bilo smeha, ker so nekateri že protestirali, da ne gredo na vožnjo z balonom. Panorama in lepote iz zraka jih ne zanimajo. Strah je prevelik. In potem je Blanka mirila ubožčke, da je to le pogled skozi očala, nič letenja, torej nič strahu. Ampak sobica z ogledali, strop z lučkami, ki se zdijo kot zvezdice in tla s spreminjajočimi slikami polj, listi vinske trte in konec s prelepimi jabolki, da imaš občutek, kot da jih vonjaš, je nepozaben. Zaključek ogleda Expane je virtualni polet čez Prlekijo. Preletimo

vasi, polja, razgledni stolp Vinarij ter skupaj s štorckljami – kakor da smo del jate – drsimo po zraku in nato začitimo trdi pristanek balona, kar nas vrne v realnost.

Pot domov je bila kratka, zopet nas je očarala narava, lotevala se nas je utrujenost in nenadoma se peljemo mimo Hrastovca. Spomnim se Črnega križa pri Hrastovcu in zgodbe o hudobni grofici. Po avtocesti brzimo mimo Košakov in že smo na končni postaji. Avtobus se hitro prazni, hitimo domov, pomahamo, se poslavljam, morda še kakšen objemček in izleta je konec.

Polni vtisov in rahlo utrujeni smo zaključili dan. Bilo je lepo, dovolj dolgo, da smo se napolnili s prelepimi spomini. Hvala organizatorjem, pa še kdaj.



Mravljice, strastne ljubiteljice knjig in vsega lepega

Julijana Veber,
Medgeneracijsko
društvo Mozaik
generacij Polzela

Delujemo že deveto leto. Obdobje za nami je bilo plodovito, zanimivo, družbeno in individualno pomembno, kajti namen in cilji skupin za samopomoč so omogočiti starim ljudem, da ohranimo ali na novo ustvarimo socialno mrežo, ki nam zagotavlja vključenost, potrebno varnost in sprejetost. Nad nami strokovno bedi Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, ki nam daje vedeti, da smo na pravi poti ohranjanja telesne, umske in čustvene vitalnosti v starosti.

Iz naključno zbranih posameznic je nastala prijateljska skupina, katere osnovni namen srečevanja je pogovor. Ta je vedno zanimiv, vzpodbuden, spoštljiv, ljubeč in medgeneracijsko ustvarjalen, ko se povežemo z učenci osnovne šole Polzela v pogovoru o isti knjigi. Tako ima

naša skupina pogoje za aktivno, smiselno, bogato življenje v starosti. Ljubezen do branja širi naša obzorja, prinaša mnoge možnosti za teme pogovora, spoznanja podelimo med seboj, problem ali čudovit dogodek zaživi pred nami v novi luči zadovoljstva, optimizma in globoke povezanosti.

Zato je povsem naravno, da smo redne obiskovalke občinske knjižnice Polzela, kjer smo vedno deležne prijazne pomoči pri izbiri knjig. In tako je vsakokrat: posvet, izmenjava, pomoč, pristen stik, prijaznosti ...

O, preljube knjige naše rasti, veselja, učenja, oblikovanja osebnosti, ko ni potrebno tekrovati, le sodelovati, se bistrirati, hoditi po poti junaka, ga čustveno spremljati, se z njim primerjati in se na koncu posloviti in kreniti po svoji poti čuječnosti.

Se skriva v branju tudi sreča? Seveda! Tu je, med nami, med potomci mojstrov slovenske besede, ki so orali ledino v to grudo domačo, v besedišče slovensko, da bi se znali preko njega izraziti, ceniti sebe in druge. Navdihujoča slovenska himna – svobodna dvosmerna cesta v širni svet – prežema slovenski narod, je naše in Zemljino srce. Ni se nam treba bati za materni jezik, ker je naša bit, srčika sreče, izraz ljubezni do otroka, mame, očeta, moža, žene, do vseh in vsega. Branje nas tudi vzpodbuja k literarnemu ustvarjanju. Pišemo članke in pesmi za glasila, sodelujemo v projektu Savinjšani beremo in tudi drugih, lepšamo svoje prostore druženja s plakati, se udeležujemo predavanj, izobraževanj, predvsem pa širimo zadovoljstvo in strpnost.

Praznično druženje kdaj zaključimo v Upokojenskem domu na Šeneku ob topllem prigrizku, v ustanovi medgeneracijskega druženja, saj smo preko prostovoljk povezani v čudovito družčino sožitja, spoštovanja in zadovoljstva. S hvaležnostjo se oziramo na starejše onemogle, ker smo prav zaradi njih to, kar smo: ponosni dediči mnogih roditeljev slovenskega jezika. Navdušuje nas veličina Prešerna, a nič manj mnoge Boginje materinega jezika, ki še niso dovolj cenjene, da bi se lahko enakovredno stapljale z moško literarno elito v čudovito srce naroda v dobrobit vseh, ki ljubimo branje.



Leta izgubijo pomen, ko so vrednota ljubeznivi odnosi

Julijana Veber,
MD Mozaik
generacij Polzela

Vbralnem krožku Mravljice se imamo lepo, ker nas zanima marsikaj. Sodelujemo v različnih projektih v občini in tudi izven nje. Že ime društva pove, da delujemo medgeneracijsko in zato kdaj sodelujemo z OŠ Polzela.

Knjižničarka Alja Bratuša je že mnogo let naša trdna vez, da sodelovanje teče

nemoteno, prisrčno in dobrodošlo za obe strani.

In tako je bilo 7. junija zelo zanimivo srečanje osnovnošolcev in nas članic, ki smo pripravile prostor, razstavile sestavke iz Kronike preteklih srečanj ter poskrbele za pogostitev. Gospa Alja nam je osvežila spomin na srečanja od leta 2016 naprej s knjigami in fotografijami. Vse učence (sedmošolce Ajdo, Elo, Dejo, Amadeja, Jureta, Lorianu in Marijo) je zanimivo predstavila in vzpodbujala, da so slikovito opisali svoja prizadevanja za

ustvarjalnost na različnih področjih. Presenetile so nas pesmi učencev: tenkočutne, zanimive, aktualne, etično vzpodbudne, presežne za svoja leta. Izredno pohvalno! In zelo spoštljivo do nas, da smo bile deležne cvetov ustvarjalnosti, sicer ne bi vedele, koliko priznanj in nagrad za tovrstno dejavnost so učenci že pridobili v čast šoli, staršem in njim samim.

Tudi me (Zinka, Tea, Milena, Hedvika, Danica, Majda, Julijana) smo gostom predstavile svoje pesmi in sestavke, na katere smo ponosne, saj so rezultat vseživljenjskega učenja, branja in ljubezni do slovenskega jezika. Zinka Vybihal nam je predstavila razvoj knjižničarstva na Polzeli. Pripravila je časovno skico in ob njej smo spoznali trnovo pot, ki so jo prehodili ljubitelji knjižnic, da bi bile dostopne vsem, tudi invalidom.

Druženje smo zaključili objeti ob pesmi Spev zavestnemu Slovencu, ki nas v zadnji kitici nagovarja: Raniti ne, ljudje, nikogar in nikdar. Srčiti svojo bit, naj bo slovenski hit. *(besedilo in melodija Julijana Veber)*



Z morsko igrivostjo v očeh zaplešimo v poletje

 **DRCI Most Žalec**

Debeli rtič, prelepa obmorska lokacija, je bila od 16. do 18. junija 2023 prizorišče izjemnega tradicionalnega medgeneracijskega tabora pod sloganom z morsko igrivostjo v očeh zaplešimo v poletje. Organiziral ga je Center za socialno delo Savinjsko-Šaleška, enota Žalec, v sodelovanju z društvom Most Žalec in Ozaro Slovenija, enota Celje.

Tabor je bil odlična priložnost za povezovanje različnih generacij, združevanje njihovega znanja, izkušenj in mladostne energije. Že prvi dan je bilo čutiti prijaznost in spoštljivost med vsemi udeleženci, ko smo se razvrstili po sobah, jih poimenovali in izbrali skritega prijatelja.

Aktivnosti na taboru so bile raznolike in prilagojene vsem generacijam. Na delavnicah smo skupaj ustvarjali morske ribice, izvajali športne dejavnosti, se sprehajali po čudoviti obali ter se drug od drugega učili prijaznosti in spoštljivosti. Posebno veselo je bilo v predstavi Pokaži kaj znaš, kjer smo vsi sodelovali s petjem, plesom, humorjem itd.

Vrhunec tabora je bil zadnji dan, ko smo se vkrkali na ladjo Zlatoperka in se podali na vožnjo ob slovenski obali. Vsi smo uživali v čudovitem razgledu na morje in obalo, v tradicionalni ribji pojedini, hranjenju galebov, petju in smehu. Vožnja z ladjico je bila čudovita priložnost, da smo se še bolj zblížali ter okrepili medsebojne vezi.

Medgeneracijski tabor na Debelem rtiču je tako prinesel nepozabno izkušnjo in pomembne izkušnje vsem udeležencem. Povezovanje, sodelovanje, prijaznost in spoštljivost so se izkazali kot ključni elementi za ustvarjanje pozitivnega vzdušja in uspešnega medgeneracijskega druženja. Z veseljem smo delili svoje izkušnje in znanje z otroki, medtem ko so otroci prinašali svežino in radovednost. Udeleženci smo se vrnili domov polni lepih spominov, novih prijateljstev in obogateni z dragocenimi izkušnjami.

V prihodnosti si želimo, da bi se takšni medgeneracijski tabori še naprej odvijali in omogočali povezovanje na način, ki se vseh dotakne globoko v srcu in duši.

Zahvaljujemo se Občini Žalec, Centru za socialno delo Savinjsko-Šaleška, enota Žalec, Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije, Ozari Slovenija, članicam društva Most in drugim podpornikom preventivnega programa medgeneracijski tabor.



Medgeneracijski tabor društva Z roko v roki

Narava – domača lekarna in obilo kreativnosti



Marija Jakopin,
MD Kranj

Medgeneracijski tabor smo imeli na Ptujju v hotelu Primus od 25. do 30. 6. 2023. Kar 63 se nas je zbralo, od tega 8 otrok. Bilo je prijetno, zabavno, poučno, predvsem pa veliko druženja, smeha, kopanja. Rdeča nit tabora je bila narava – domača lekarna in o tem smo se pogovarjali vse dni. Gradivo je pripravila naša Tatjana Steiner in ga voditeljem razdelila že pred taborom, da smo se lahko že doma malo pripravili na vodenje skupin. Dobili smo tudi navodila za dihalne vaje, ki jih je večina skupin delala na začetku srečanja.

Vsa jutra smo pričeli z jutranjo telovadbo ali sprehodom. Telovadbo je vodila Metka Čavlovič, ki je tudi članica Šole zdravja. Na sprehod sta udeležence spremljali Zofka in Ada. Vsak dan so se skupine sestajale ob 9.15 uri, ob 10.15 uri pa je bil še sestanek voditeljev skupin, kjer smo se pogovorili o delu skupin in skupaj poiskali odgovore na vprašanja.

Vsako popoldne ob 15. uri nas je naša fizioterapevtka Nada razgibala z vadbo v bazenu. Udeležba je bila velika, saj so sodelovali tudi ostali hotelski gostje. Ob 16. uri je potekala glasbena delavnica, ki sta jo vodila Zdravka in Brane. S seboj sta pripeljala razne instrumente (harmoniko, kitaro, ksilofone) in pesmarice.

Udeleženci so pridno sodelovali in se zadnji večer predstavili s pravim koncertom. Vsak popoldan ob 15.00 uri je potekala ustvarjalna delavnica, ki sta jo vodila Marko in Olivera. Prvi dan je bila na programu aerobika možganov, drugi dan smo barvali mandale, tretji dan pa risali in barvali kamne z akrilnimi barvami. Te aktivnosti so se odvajale vsak dan, od ponedeljka do četrтка.

1. dan (nedelja): Iz Kranja smo se odpeljali ob 10.30. Vmes nas je pot zanesla na Trojane, tako da smo na naš cilj Ptuj prispeli okrog 13. ure. Po namestitvi v sobe smo imeli prosto popoldne, ki smo ga preživeli v bazenu ali pa smo si privoščili popoldanski počitek. Po okusni večerji smo se ob 19.30 prvič sestali v skupnem prostoru, kjer so potekala večerna druženja.

Na prvem druženju nas je najprej pozdravila predsednica društva Sonja Mašič, prazniku v čast smo zapeli himno in prisluhnili Adi Mozetič, ki je obudila spomin na nastanek naše države. Razdelili smo se v šest skupin, vsaka skupina je imela dva voditelja, skupina pa je štela od sedem do deset članov. Razdelili smo se tako, da smo iz vreče vlekli rožice iz filca (izdelki naše ustvarjalne delavnice) in

enake barve so predstavljale isto skupino. Spoznali smo tudi voditelje skupin in se dogovorili, kje se bodo skupine sestajale.

2. dan (ponedeljek): Telovadba, sprehod, zajtrk in ob 9.15 so se skupine prvič sestale. Prvi dan so skupine sporočile imena skupin. Poimenovala so se: Melisa, Regratove lučke, Pehta, Ognjiči, Kamilice, Lekarna pri kranjskem zajcu.

Obravnavali smo že prvo temo iz obsežnega gradiva, to je o vplivu narave na naše zdravje in počutje. Popoldnevi so potekali ustaljeno, z vajami v bazenu in na delavnicah.

Drugi dan je naša gledališka skupina odigrala igro Ženitni oglas avtorice Jelice Slavič. Vsi igralci so bili člani našega društva in prisotni so jih nagradili z velikim aplavzom. Zvone nam je recitiral nekaj pesmi Ivana Minattija ter eno lastno. Lepo, čutno ... Sledilo je petje ljudskih pesmi. Zdravka in Brane sta razdelila besedila in ob njuni spremljavi (kitara in harmonika) smo zapeli kar nekaj lepih slovenskih ljudskih pesmi. Najbolj zanimiva so bila vsekakor večerna druženja.

3. dan (torek): Večer je potekal ob predstavitvi prvih treh skupin. Predstavile so se skupine: Melisa, Regratove lučke in Pehta. Navdušeni smo bili predvsem nad predstavitvijo Pehte (Zora). Svojim članom je za razne težave delila zdravilna zelišča s hudomušnimi komentarji in pri tem smo se od srca nasmejali. Nato nam je Jelica predstavila dve zgodbi (Kamilice in Zgodba tulipanov). Sledila je tombola in kar nekaj udeležencev je dobilo manjša darila, ki so se jih razveselili predvsem otroci.

4. dan (sreda): Predstavitve ostalih treh skupin: Ognjiči, Kamilice in Lekarna pri kranjskem zajcu. Vse predstavitve so bile izvirne, spremljala jih je pesem in duhoviti dialogi. Vsi so se zares potrudili in vnesli veliko dobre volje med nas vse. Spet je nastopila Jelica s svojimi pastir-



skimi pesmimi in pesmijo o mleku ter zgodbo Ta prave arcnije.

Zvone nas je ponovno razveselil z deklamacijami, njegov umirjen glas in občuteno pripovedovanje je zvalo tudi kakšno solzico v oči. Bravo Zvone, lepo te je bilo poslušati! Nato pa je sledil višek večera, to je ples v maskah. Veliko udeležencev se je maskiralo, naš tonski mojster Jani je predvajal veselo glasbo in rajanje se je začelo. Ples, baloni, veselje ...

Ta večer je bil eden najboljših in tik pred koncem nas je umiril Kristjan, ki je lepo in zelo doživeto zapel Šifrerjevo pesem Za prijatelje. Skupaj z njim smo peli vsi in večer zadovoljni zaključili.

5. dan (četrtek): Zadnji dan, jutri že odhajamo ... Dopoldne smo na skupinah izpolnjevali evalvacijske vprašalnike, ki so bili anonimni. Marija in Silva sta jih obdelali in na večernem druženju prebrali rezultate. Večina udeležencev je bilo s taborom zelo zadovoljnih, podrobneje pa bomo mnenja in predloge obravnavali na interviziji.

Po srečanju skupin smo se pred hotelom fotografirali, nato pa so sledile igre v parku. Vrteli smo obroč, metali ploščice (prstomet), najbolj zanimiva je bila igra štrbunk, kjer smo metali vrečke v luknjo in po točkovanju dobili zmagovalni par.

Zvečer je predsednica spregovorila zaključne besede, zahvalila se je vsem, ki so s svojim delom prispevali k izpeljavi tabora po načrtu in brez težav. Sledil pa je dolgo pričakovani nastop glasbene delavnice. Poimenovali so se Alegro in njihov nastop je bil res vrhunski. Bravo Zdravka in bravo osmim udeležencem! V zelo kratkem času so se naučili združiti petje in uporabo inštrumentov. Zveneli so ubrano in vsi smo bili navdušeni nad njihovim nastopom.

Naše vizažistke so polepšale nekaj članic (make up, frizura ...) in preobrazba je bila očitna. Nato smo najstarejšemu udeležencu Toniju in najstarejši udeleženki Ivanki izročili darilo, dobila ga je tudi najmlajša udeleženka Maja. Kristjanu smo kot najpogumnejšemu podelili


skromno darilce. Nato nas je vzpodbudil, da smo s ploskanjem sodelovali pri njegovi izvedbi pesmi skupine Queen - We will rock you. Super!

Vera se je v imenu vseh zahvalila predsednici Sonji, strokovni vodji Marinki in vsem, ki so s svojim delom doprinesli, da smo tako aktivno in lepo preživeli vseh šest dni na taboru.

Zvečer smo nekateri še malo posedeli pred hotelom, saj smo se zavedali, da je to zadnji večer in da bo jutri potrebno oditi domov. Pogrešali bomo druženje, sproščenost, prijatelje. Lepo je bilo, vse nam je šlo po načrtu, še vreme nam je služilo.

6. dan (petek): Po zajtrku smo izpraznili sobe, predsednica nas je – kot veleva tradicija – pogostila s kavo, sladoledom ali čajem, ob 10.30 pa je pripeljal avtobus in nas odpeljal proti domu. Ustavili smo se na Trojanah in v avtobusu je zadišalo po krofih, ki so jih mnogi odnesli domov svojim družinskim članom in prijateljem.

Lučke na izletu v Rogaški Slatini


Ivan Rus,
MD Lučka
Koroška

Star človek si najbolj želi, da bi imeli tudi zanj čas. Da bi ga imeli čas poslušati, da bi imeli čas napraviti z njim kratek sprehod, da bi imeli čas z njim preživeti tihi večer. Upravičena želja.

A pomagajmo si sami. Čas je naš. Včasih smo morda bili njegovi sužnji v vihuri: delo, dolžnosti, naloge. Zdaj pa smo mi gospodarji časa. Skoraj sedem let je moralo preteči, da je dozorela moja ideja, da si gremo ogledat zbirko kaktusov, več kot sedem tisoč v enem prostoru. Bil sem na obisku pri svaku Jožetu v Rogaški Slatini in mi je pokazal ta nasad kaktusov. Rekel sem si, to pa morajo videti moje Vrtnice. To je nekaj posebnega.

Več kot 40 let je domačin Zvonko Čoh zbiral in sestavljal danes eno najbogatejših evropskih zbirk kaktusov. Najstarejši kaktus ariocarpus je star več kot 60 let. Nekaj posebnega je taščin fotelj, ki potrebuje kar 40 let, da prvič zacveti.

Vodička nam je na našem izletu konec junija v razstavnem prostoru kaktusov zelo profesionalno razložila, kako se kak-

tusi razmnožujejo. Meni, ljubitelju rož, to veliko pomeni.

Nismo si ogledali samo Paviljona kaktej v Rogaški Slatini, ampak smo imeli tudi voden ogled po Rogaški. Oči so imele kaj videti v lepem parku pred kristalno dvorano, ki smo si jo prav tako ogledali. Vidi se, da je zdravilišče Rogaška Slatina nekaj več. V njem so bivalne kronane glave – od avstrijskih vladarjev do jugoslovanskega kralja.

Tega izleta smo so se udeležili člani skupin Medgeneracijskega društva Lučka, Koroška: Vrtnice iz Pameč, Jesen iz Dolž in Sreča iz Slovenj Gradca. Kar enaindvajset nas je bilo.

Ja, Slovenija je en sam paradiž, saj nam je Ivan Cankar v Kurentu zelo čustveno opisal nastanek te lepote.



Idrija: 30-letnica skupin starih ljudi za samopomoč

Vsak teden ob isti uri na istem kraju

Urška Podobnik,
MD Korak Idrija

V Idriji se je program Skupine starih ljudi za samopomoč, ki deluje v Sloveniji od leta 1987, začel izvajati 11. maja 1993 z ustanovitvijo skupin Vrtnica in Nagelj. V preteklosti je delovalo več kot 10 skupin, a se je njihovo število trenutno zmanjšalo. Poleg Doma upokojencev Idrija so bile skupine tudi v Društvu upokojencev Cerčno ter v Krajevni skupnosti Spodnja Idrija in Idrija. Voditeljice smo leta 2006 ustanovile Medgeneracijsko društvo Korak, v okviru katerega skrbimo za delovanje skupin v našem okolju. O svojih začetkih je svoje misli strnila Metka, voditeljica skupin Vrtnica in Lilije: »Še danes sem hvaležna Silvi Likar, takratni direktorici Centra za socialno delo Idrija, da me je kot mlado socialno delavko brez možnosti za zaposlitev pred tremi desetletji povabila k izobraževanju za voditeljice skupin. Saj pravzaprav nisem čisto točno vedela, za kaj gre, a želja po tem, da delam, da se učim in da sodelujem pri nečem dobrem, je bila v meni zelo velika.«

Že od ranega otroštva se učimo govoriti. Človek je v osnovi družabno bitje. Veliko moči usmerimo v to, da smo opaženi. Vsi imamo radi občutek pripadnosti, da smo del nečesa. Prav vsak izmed nas je pripadnik neke vrste neformalne skupine za samopomoč. Lah-



ko nam jo predstavlja družba, s katero se redno pred službo srečamo na kavi, prijatelji, s katerimi hodimo v hribe, ali pa soseda, ki se ob nedeljah oglasi na popoldanski klepet.

Pogovorna skupina se sestaja enkrat na teden. Temeljna dejavnost je pogovor o določeni temi, ki omogoča aktivno vključevanje vseh članov. Umetnost pogovora je v poslušanju, sprejemanju sporočila. Kolikokrat se nam zazdi, da nas ljudje poslušajo, pa vendar ne slišijo. Pomembno je, da se naučimo poslušati, da v skupini vzpostavimo zaupanje, urimo strpnost, sprejemanje drugačnosti, ustvarimo varen prostor, kjer človek z drugimi podeli natanko toliko osebne note, kolikor želi sam. Ljudje imajo možnost izražati svoje potrebe in želje. Vloga voditelja je v tem, da stare ljudi, ki nimajo potrebne moči in energije, poveže v skupino.

Emma, voditeljica skupine Nagelj: »Eden od vzgibov, ki preokrene naše, moje razmišljanje je pogrešanje. Včasih kdo na začetku srečanja pove kakšen utrinek iz preteklih srečanj ali pa prazen stol spodbudi pogovor o nekom, ki je tam sedel ... Ob takšnih trenutkih me spreleti občutek, kako pomembno je, da se dobivamo in tega ne smem in nočem spregledati.«

»Na skupino rada pridem, da se malo pogovorimo in smo skupaj v družbi.« Nuša (arhiv 2021)

30 let predstavlja lep del prehojene poti. Ko listamo po zgodovini našega izvajanja skupin za samopomoč, se najde marsikaj: nepozabni večdnevni medgeneracijski tabori, izleti članov skupin, pa pikniki, razveselili in razvedrili nas je marsikateri povabljeni gost. In seveda tisti »naš dan«, vsak teden isti, ob isti uri, na istem kraju – čas za našo pogovorno skupino. Mreža skupin je živ organizem. Najpogostejši razlog za spremembe je slovo, smrt, osebne spremembe v življenju, odšli so člani skupin, voditeljice, prišli so novi, vključile so se nove voditeljice, ugasnila je skupina, zaživela je nova. Merilo je človek, medsebojni odnosi, dobronamernost. Manj je več! Naučili smo se mnogo novega, življenje nas je spreminjalo, oblikovalo v osebe, kakršne smo danes. V tem času smo vsi zapisali marsikat-



ero zgodbo in ustvarjali spomine. Zase, za naše zanamce.

»Po pravici povedano se kdaj tudi zgodi, da za srečanje nimam volje, pa tudi članice se včasih težko odrečejo popoldanskemu počitku, vendar ko se zberemo, smo vse zadovoljne, da smo se spet dobile. Tako zglejajo ta naša druženja, kot igra podariš-dobiš. Želim si, da bi si, tudi ko bom jaz stara, kakšen prostovoljec utrgal urico svojega časa in nadaljeval to igro,« pove Janja, voditeljica skupine Vrtnica, ki poleg Metke in Eme skupino vodi že vseh 30 let.

30-letnico izvajanja skupin za samopomoč v domu smo obeležili v prijetnem vzdušju v idrijski enoti doma. Vse

navzoče je nagovorila predsednica Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije doc. dr. Barbara Grintal. Ob njenih besedah smo obudili smisel in pomen izvajanja skupin za vse vpletene, člane ter voditeljice. V goste smo povabili Duoipas ter skupino Prizma. Skozi pesmi so nas popeljali v preteklost, tudi njihova zgodovina piše že skoraj Abrahamova leta. Za to, da je vse potekalo, kot se šika, je poskrbel povezovallec Benjamin Jeram, ki nam je med drugim podal naslednjo mladostniško modrost: »Med spoznavanjem tega, kaj skupine za samopomoč sploh so, sem z velikim veseljem prebral, da se v teh skupinah izogibate moraliziranju, kritiziranju in pametovanju. Pametno je, da to prepustite nam,

mlajšim, ki le počasi spoznavamo, da sta pogovor in zaupanje več vredna, kot to, da imaš prav in na koncu v svojem prepričanju ostaneš sam.«

Obeležitev 30-letnice izvajanja skupin starih ljudi za samopomoč. (arhiv 2023)

V bodoče si predvsem želimo, da bi naše delo v obstoječih skupinah potekalo na primerni strokovni in srčni ravni. Prizadevale si bomo, da bomo v čim večji meri odgovarjale na potrebe starih ljudi in pri tem ohranjale prijetno človeško povezanost med člani ter voditeljicami skupin.

Besedilo je bilo objavljeno v Idrijskih novicah 22. 6. 2023

Medgeneracijsko društvo za samopomoč Logaške lipe



Marija, Marta, Lazar in Emavs

V Medgeneracijskem društvu za samopomoč Logaške lipe v Logatcu delujejo štiri pogovorne skupine: Marija, Marta, Lazar in Emavs. Od leta 2002, ko je bilo društvo ustanovljeno, mu predseduje Silva Kranjc-Debevc.

Letošnje prvo srečanje voditeljic pogovornih skupin za samopomoč smo pripravili 24. januarja v učilnici pri župnišču. Na srečanju smo dobili seznam članic in članov ter sprejeli plan dela. Skupini Marta in Emavs se dobivata ob sredah od 15. do 16.30 ure, skupini Marija in Lazar pa ob četrtrkih med 15. in 16.30.

Skupina Emavs se je v pogovorih spominjala različnih dogodkov in opravil iz mladosti: zim, dogodkov iz domačega okolja, ki so ostali nepozabni, praznikov in praznovanj, tradicionalnega Gregorjevega sejma v Logatcu, materinskega dne in mam, izdelovanja butaric in priprave pirhov ipd. Izhodišča smo voditeljice prostovoljke brale iz različnih knjig, čas smo namenili tudi reševanju ugank in pripovedovanju šal.

Intervizijsko srečanje prostovoljk je bilo 8. maja v učilnici župnišča, vodila ga je Mateja Prosen. Predstavila je program Skupinca. 25. maja smo voditeljice spremljale oskrbovanke in oskrbovance v baziliko na Brezje.



Intervizija je bila v učilnici župnišča 29. maja, vodila jo je Silva Kranjc Debevc. Pogovorile smo se o izvajanju programa Skupinca.

Na farnem dnevu 17. junija smo imeli stojnico z revijami Prepletanja, vabilom za nove prostovoljke in prostovoljce ter pecivom, ki smo ga spekle prostovoljke.

21. junija smo imeli veseli zaključek skupin v Jožefovi dvorani doma. Program je vodila Mateja. Prostovoljke so zbrane posladkale s pecivom. Mateja je vodila tudi tombolo in razdeljevala nagrade, ki so jih bili vsi veseli. Na harmoniko je zaigrala Sonja, za petje je poskrbela Zinka. S sokom in kavo so nas počastili kuharji.

28. junija smo bili na izletu z avtobusom. Ogledali smo si romarsko cerkev Marijinega oznanjenja v Crngrobu v bližini Škofje Loke. Krajevna vodička nas je popeljala čez Škofjo Loko. Izlet smo zaključili s kosilom. Prijazen voznik avtobusa je vozičke oskrbovank in oskrbovancev zložil v prtljažnik avtobusa in nas srečno pripeljal nazaj.

Na Medgeneracijskem taboru v Radencih sem se razvajal

✎ 📷
Ivan Rus,
 MD Lučka
 Koroška

V življenju se marsikaj zgodi! Pridobiš si prijatelje, pa tudi nasprotnike. Se zgodi, da dolga leta, celo desetletja med znanci, celo med sorodniki, družinami in skupnostmi ni več soglasja – nasprotno, mržnja, prepir, obsojanje, zavist, vsa dolga vrsta človeških slabosti, ki grozijo prvi krščanski zapovedi.

Poravnati je treba krivico, ki sem jo postoril, dokler je še čas. Prenehati je treba z obsojanjem in podtikanjem – dokler je čas. Odpuščati je treba, prav iz srca – dokler je čas. In čas je starost. Zato si pravim! Zakaj bi shranjeval denar, ki mi ostane od penzije, v nogavico? Privošči si, dokler si še zmožen, da si sam lahko zavežeš vezalke. Ne pijem, ne kadim, zato mi še ostane nekaj, da si lahko privoščim zdravilišče.

Če človek resnično zna živeti, potem ve, da se dan najlepše začne z nasmehom. Pomaga nam pričarati prijaznost in razumevanje. Ker je tega dovolj na medgeneracijskem taboru, sem se tudi letos odločil, da se udeležim tabora v Radencih. Prišel se je 26. junija in trajal do 1. julija. To so bili dnevi, ko sem se razvajal, vso breme in tegobe sem pustil doma. Tudi žena je bila zadovoljna sama doma. Nobeden ji ni gledal pod prste. Polži so ji bili vsakodnevna skrb.



Ob določeni uri me je odpeljal avtobus Kamot, kjer so bili moji prijatelji in prijateljice iz Koroške. Kar 45 odraslih in en otrok. Skupine se imenujejo: Javornik, Vrtnice, Lipa, Harmonija, Sreča, Zala, Ajda, Jesen in Dimke. Deklici je ime Iva.

V zdravilišču Radenci je bilo že vse urejeno. Kartica, ki je odpirala vrata, vstop v bazen in za avtomat za pitje mineralne vode. Oddati sem moral le mojo osebno izkaznico in invalidsko kartico. To je vse uredila naša skrbna voditeljica Marinella. Tudi tokrat sem bil nastanjen v drugem nadstropju.

Da bo na taboru vse potekalo kot mora, nam je Marinella predstavila kratko vsebino tabora. Razdelila nas je v 4 skupine. Da smo vedeli, kam kdo spada smo dobili metuljčke raznih barv.

Voditeljice so bile: Leopoldina Šegel, Karmelija Pečovnik, Fanika Schuller in vodja tabora Marinella Špeglič. Vsak dan je določena skupina imela likovno delavnico. Letos se jih nisem udeležil, saj imam zdravstvene težave. Moj palec in sredinec na desni roki me ne ubogata – bil sem na operaciji.

Vsako jutro smo pridno telovadili, nihče ni manjkal. Gospa Danica nam je pokazala različne vaje, ki jih izvajajo v jutranjem času od 8 h do 8.30 v Šoli zdravja. Mislim, da mi je bilo v korist.

Manjša skupina Lučk se je družila z vrčevskimi otroci. Leta 2018 sem jih obiskal tudi jaz. V petek pa nas je obiskala Jasmina Vrečko iz Maribora – regionalna koordinatorka mreže skupin starih ljudi za samopomoč.

V petek popoldan so voditeljice v avli zdravilišča razstavile izdelke, ki so jih spretne roke udeležencev tabora ustvarile na delavnici. Razstava je zelo uspela, veliko gostov zdravilišča si jo



je ogledalo.

Prihodnje leto bo jubilejno, saj bomo praznovali 20 let, odkar hodimo člani MD Lučka na medgeneracijske tabore.

Ko sem v zdravilišču bral razstavne panoje, sem na enem zasledil to: »V letu 2012 mineva 130 let, odkar smo v Zdravilišču Radenci sprejeli prve goste. 79 jih je zdravilišče obiskalo v prvem letu delovanja. Od tedaj se je spremenilo marsikaj, le zdravilni učinki edinstvene mineralne in termalne vode še vedno ostajajo enako blagodejni kot nekoč. Še več, v vse napornejšem ritmu vsakdana so danes dragocenejši kot kdaj koli prej, o čemer pričajo številni gostje, ki nas obiskujejo danes.«


Pred dvema letoma se je tabora udeležila članica skupine Vrtnice iz Pameč, Marija Koren, odšla je večnemu počitku. Zapustila je praznino, saj je večkrat spekla dobre flancate in jih prinesla v skupino. Res je, minljivi smo, pogrešamo jo.



Občutek, da nikamor ne sodim, visi kot Demoklejev meč. Težko se znajdem v tej računalniški družbi, ker sem za te vrste napredek analfabet. Dobro je, da obstajajo razna društva. Ne vem, kako bi mogel biti brez moje družbe, s katero dobivamo vsak teden. Vesel sem, da organizira naša Lučka tabore, da se

lahko vključim vanje. Marinella je že rezervirala termin za novi tabor 2024. Hvala Lučki Koroška, da nam za primerne ceno omogoči, da se lahko razvajamo v zdravilišču Radenci. Posebej hvala: Marinelli, Faniki in Poldki in posebej še predsednici MD Lučka Koroška, Petri Jamnik Kobolt.

Stric Pavli


Ivan Rus,
MD Lučka
Koroška

Čakalnica smrti. Lepa misel. A za mnoge moreča misel! Radi bi še živeli. Čisto razumljivo se nam zdi, da stari ljudje okrog nas umirajo. Bolj pretrese, če umirajo mladi. A v podzavesti je občutje: mi imamo še čas.



Če gledamo na smrt docela z naravnega vidika, gerontologi danes poudarjajo, da je treba v življenju, celo že v mladosti, na smrt gledati ne kot na nekaj strašnega, ampak kot sestavni del življenja. Zdravniki menijo, da začne človek umirati že z rojstvom.

Stric Pavli je imel srečo, živel je celih dvaindevetdeset let. Čeravno skromno, a vendar popolno življenje. Kot doraščajoč otrok je preživel krutost druge svetovne vojne in kot dvanaestletni fant je moral prisostvovati streljanju dvanajstih talcev ob škarpi pameškega pokopališča. Ta dogodek ga je spremljal vse življenje. Potem še obvezne dajatve, ko že sami niso imeli dovolj za svoje preživetje. Bolezen in smrt očeta sta ga kmalu postavili na realna tla. Zelo mlad je moral prevzeti malo hribovsko kmetijo. Sestram izplačati doto ni bilo lahko. Vendar je vbil vedrega duha. Bil je popoln. Iz njega je vrela neka pozitivna energija, ki je pozitivno vplivala na sočloveka.

Živel je s pesmijo. V kar nekaj zborih je prepeval, največ pa na koru pameške cerkve. To je počel okoli sedemdeset let. Dobil je pohvalo nadškofa Cvikla, da je tako dolgo prepeval s svojim žametnim glasom in z njim popestril maše. Pesem je postavil na piedestal, pomenila mu je življenje.

Pred sedmimi leti je pričel prihajati v našo skupino Vrtnice, z njim pa tudi njegova pozitivna energija. Vedno je hotel biti v dobri družbi. Velikokrat je povedal kaj duhovitega. Njegov izbor pesmi je bil zelo širok, na pamet je znal več kot petsto pesmi. Naše srečanje se je vedno končalo z pesmijo. Stric Pavli, naša skupina vas bo zelo pogrešala. Ste nenadomestljivi.

Člani društva MD Jesenski cvet na medgeneracijskem taboru v Izoli

O morju, modrini, svobodi

Maksimiljana Mali,
strokovna vodja
MD Jesenski cvet

Tudi letos smo se člani Medgeneracijskega društva Jesenski cvet udeležili 5-dnevnega medgeneracijskega tabora, ki smo ga v juniju organizirali v Hotelu Delfin v Izoli. Med 38 udeleženci je bilo največ dam, opogumilo pa se je tudi nekaj fantov in dva otroka.

Dogajanje je bilo kot vsako leto pestro in dinamično. Na taboru, ki ni le običajno letovanje, društvo nadaljuje s svojo osnovno dejavnostjo, to je z izvedbo pogovornih skupin v okviru projekta Skupine starih ljudi za samopomoč, s katerimi članke povezuje in jih povabi k razmišljanju o različnih temah. Lani smo imeli kot rdečo nit pogovor o vodi in tudi letos smo ostali zvesti vodi, tokrat smo se osredotočili na morje. Seveda, saj smo bili na morju! In ob razmišljanju o morju smo izdelali zanimive plakate, razmišljali

o pomenu morja za življenje, za našo prihodnost, o morju kot cesti v daljni svet, po kateri so nekoč pomorščaki odkrivali nove celine ... Morje je tudi navdih za sanjarjenje, počitnice, dišeče spomine, ljubezen in pesem. Zapeli smo pesmi o morju in si čim bolj skušali vtisniti v spomin modrino morja.

Zanimiv je bil tudi pogovor prvem stiku z morjem. Včasih ni bilo samoumevno, da bi bili na morju že kot majhni otroci ali kot predšolski otroci, še manj pa da bi v osnovni šoli organizirali tečaj plavanja. Večina starejših udeleženk je bila prvič na morju šele potem, ko so že imele družino, za silo pa so se naučile plavanja same v potoku v bližini njihovega doma. Najstarejša udeleženka tabora, stara 91 let, je povedala, da jo je prvič na morje peljal mož, ko je bila stara 40 let, kopalke pa si je izposodila pri prijateljici.

V okviru tabora smo organizirali tudi dve predavanji, in sicer smo se povezali s predavatelji iz lokalnega okolja. Najprej nam je predavala direktorica knjižnice Izola Marina Hrs, ki je bila leta 2022 knjižničarka leta v Sloveniji in je pripovedovalka pravljic za odrasle. Predstavila nam je lepote življenja v slovenski in hrvaški Istri in nas popeljala k razmišljanju o pomenu



sprejemanja sveta v duhovnem smislu. Na koncu nam je povedala pravljico. Ob tem lahko pripomnimo, da pravljice tako na otroke kot tudi odrasle delujejo terapevtsko in omogočajo ustvarjalnost, razgibanost čustvovanja, vrednot in prepričanj, ki se jih učimo med drugim tudi z zgodbami in pravljicami ter omogočajo bolj gibko vsakdanje življenje. Razvita sposobnost prilagajanja pa je nujno potrebna človeku, če naj preživi brez prevelikih stresov v aktualnem času hitrih sprememb.

Predavateljica Branka Knific in Tone Kladnik iz Kopra, oba socialna delavca, socialna terapevta in prostovoljca na mnogih področjih, pa sta nas popeljala v razmišljanje o našem življenju. Živimo samo v sedanjosti, zato je prav, da se skušamo osredotočiti nanjo. Sedanji trenutek nam določa našo preteklost in prihodnost. Prevečkrat pozabljamo na čuječne doživljanje sedanjega trenutka in našega življenja tukaj in zdaj. Vse prevečkrat nam naše misli uhajajo v preteklost ali prihodnost, sedanji trenutek, ki je bistvo življenja, pa se lahko ob tem kar izgubi. V tretjem življenjskem obdobju je pomembno, da to ozavestimo in skušamo čim bolj ozavestiti lepoto trenutka.

Seveda pa se nismo samo izobraževali in razmišljali, pač pa smo se tudi zabavali. Naše voditeljice so vsak večer pripravile enourni zabaven program, ob katerem smo se nasmejali in tudi povezali med seboj ter se spoznali. Večini je bil najbolj všeč krst novih članov, šale o morju in seveda tudi Radio HA-HA. Udeležili smo se koncerta pevskega zbora v hotelu, ki nam je pričaral urico prepevanja prelepih slovenskih pesmi. Nekajkrat smo zaplesali ob večerni glasbi v hotelu ali pa samo opazovali izurjene plesalce. Ob vsem tem je bilo dovolj časa za kopanje, jutranjo telovadbo ali sprehod, klepete ob kavici in počitek.

Naš tabor vedno zaključimo s krajšim izletom in tokrat smo obiskali Muzej slovenskih filmskih igralcev v Divači, ki je posvečen v največji meri naši znani igralki nemega filma Ili Rini (Idi Kravanja), ki se je rodila v Divači. Spoznali smo njeno bogato zvezdniško ustvarjanje v filmu in njeno zanimivo življenje. Muzej je posvečen tudi vsem ostalim slovenskim



filmskim igralcem ter predstavitvi slovenskega filma. Filmski muzej gostuje v Škratelnovi hiši, ki je tipična kraška hiša iz preteklosti, tako da smo lahko spoznali tudi nekdanjo kraško vaško arhitekturo in način življenja ljudi na Krasu. Naše bogato druženje smo zaključili s kosilom v hotelu Maljevec v Divači.

Naši vsakoletni večdnevni tabori člane društva MD Jesenski cvet povezujejo in prispevajo k nastajanju novih prijateljskih vezi in širjenju socialne mreže. Tabor omogoča ljudem, ki živijo sami, da se sproščeno odločijo za dopustniške dni, ki jih preživijo v družbi in v prijateljski skupini. Tudi starejši si namreč želijo(mo) malce oddiha v sproščeni družbi, v skupini. Da nam je to na taboru uspelo, so zadnji večer potrdili člani tabora, simbolično pa je to potrdila tudi ena izmed naključnih obiskovalk iz domžalskega območja, ki je takrat letovala v Hotelu Delfin. Prosila je, če se nam lahko pridruži in sodeluje v naših skupinah, saj se počuti malce osamljena, ker je na dopust prišla sama. Seveda smo jo povabili medse in ji predlagali, da se

vključi v eno izmed skupin MD Jesenski cvet Domžale tudi potem, ko se vrne v domače okolje.

Tudi ostale starejše vabimo, da se nam pridružite in spoznate naše projekte in si popestrite svoj vsakdan. Morda boste našli kaj zase! Že prvega avgusta 2023 organiziramo še en medgeneracijski tabor, tokrat enodnevni v našem domačem okolju. Pripravljamo zabavno druženje v naravi v prijetnem kotičku ob hotelu Ambient v Domžalah.

Seveda pa se v društvu dogaja še vrsto drugih zanimivosti. Predvsem pa starejši z vključevanjem v društvo lahko kakovostno izpolnijo in popestrijo svoj prosti čas. Strokovnjaki pravijo, da je tretje življenjsko obdobje rezervirano za izgube, saj marsikdo izgubi partnerja, prijatelja, zaradi izključitve iz delovnega procesa naša socialna mreža oslabi. To moramo žal sprejeti, vendar je pomembno, da vemo, da imamo na voljo skupine in društva, ki nam lahko vsaj malce zapolnijo vrzeli ob izgubi in eno izmed teh je tudi naše Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet.

Obiskali smo naše čebelice

☞
Marinka Sever, Skupina Poskočne žabice, MD Tromostovje

📷
Anja Žitnik

Pri uri umovadbe nas je naša vodja Anja povabila na poučen izlet v Ivančno Gorico. Tako smo se Poskočne žabice sobotnega jutra v oktobru zbrale na Viču pri gasilskem domu, kjer nas je že čakal avtobus.

Ko smo se pripeljali v center Višnje Gore, smo poiskali Hišo Kranjske čebele (<https://www.hisakranjskecebele.si/>). Pričakala nas je prijazna vodička in razložila obširno zgodbo o naši avtohtoni čebeli – kranjski sivki. Ogledali smo si film in posnetke posameznih organov čebele v povečavi. Bili smo očarani nad



tem, kako koristna in delovna je naša čebela, še posebno v primerjavi z neavtohtonimi čebelami.

Nato smo se odpeljali na Muljavo, rojstni kraj Josipa Jurčiča (<https://prijetnodomace.si/top-doizivetja/jurciceva-domacija/>). Tam smo se v njegovi rojstni hiši seznanili z njegovim življenjem od otroštva do prerane smrti. V skromnih razmerah, kakršne so bile takrat, se je razvil v pravega mojstra slovenske besede in napisal prvi slovenski roman *Deseti brat*.

Srečni in veseli pod vtisom novih doživetij smo se odpravili še na kosilo v domačo gostilno Pri Obrščaku, kjer smo uživali v domačih dobrotah – gobovi juhi, zimski pojedini ...

Ogledati smo si želeli tudi Muzej krščanstva na Slovenskem v Stični, a smo preveč zamujali in nas ni nihče pričakal. Kljub temu pa smo si v neposredni bližini v Hiši Ida ogledali spominsko sobo prve motorne pilotke na Balkanu, domačinke Kristine Gorišek.

Na poti domov smo rahlo utrujeni podoživljali prijetne vtise zanimivega in poučnega izleta.



Poletno druženje

VMD Tromostovje se članice in člani skupin zberemo približno enkrat mesečno na neformalnem srečanju tudi v času poletnih počitnic. Predvsem se polnimo z dobro voljo in pravo energijo. Na fotografiji: članice skupin Poskočne žabice in Rožnik 10. avgusta s sovoditeljicama Anjo in Darinko Pri žabarju.



Marta in njeni skeči

📷
Ivan Rus,
 MD Lučka
 Koroška

Če smo pošteno uredili vse testamente z ljudmi in Bogom, kaj nas potem še vznemirja? Preprosto in veselo čakamo, da se nam steče čas. Pa ne križem rok. Tudi v poslednji onemoglosti moramo biti dejavni. Apostolat bolnikov, skoraj bi rekli: apostolat umirajočih. Misel je dragocena. Ker spet nisem važna jaz, ampak drugi, za katere sem živela in za katere umiram.

Taki ljudje res znajo umreti z nasmeškom. Tudi v onemoglosti nočejo okrog sebe preveč teatralne zaskrbljenosti. Mir, mir! To je vse.

Bilo je kakšnih petnajst let od tega, ko se je odvijal tabor Medgeneracijskega društva Lučka Koroška v Topli. Organizirala ga je Petra Jamnik Kobolt z voditeljicami. Zbrani smo bili iz Mislinje, Slovenj Gradca, Pameč, Raven na Koroškem, Prevalj in Mežice. Prvič sem bil na tem kotičku naše Koroške, kjer je narava pred davnimi leti izklesala lepote. Biti tam zgoraj je bil pravi privilegij.

Tu sem srečal mojo nekdanjo krajanjo iz Raven na Koroškem gospo Marto. Poznal sem jo bežno, bolj blizu sva si bila

z njenim bratom Milanom, bila sva sošolca v industrijski šoli.

Leta so minila in odšel sem v zasluženo penzijo. Ker mi je pisanje zgodb v šoli šlo zelo dobro, sem sklenil, da svoj dar obudim in izlijem na papir.

Tako sva se z Marto srečala na taboru v Topli. Tam sem ugotovil, da Marta zelo lepo bere in sem jo poprosil, da je, kadar je nanese, prebrala kakšno mojo zgodbo. Moje pisanje je padlo na plodna tla, imel sem veliko poslušalcev.

Naslednje leto sem se zopet udeležil tabora v Topli in tam je bila moja prijateljica Marta. Tokrat pa mi je zaupala: "Veš Ivan, tudi jaz sem pričela pisati!" Vesel sem bil, da se je ojunčila tudi ona, da je svoje ideje izlila na papir.

Prvič sem slišal njene skeče na prireditvi na Prevaljah, kjer so jih tudi odigrali, in naslednjič v Podgorju pri Slovenj Gradcu v gostilni Kovač. Tudi ona je nastopila kot igralka. Takrat sem jo zadnjikrat videl.

Res je, da sva se kar nekajkrat slišala po telefonu. Bila sva dogovorjena, da bo brala zgodbe iz moje tretje knjige Spomin živi v Medgeneracijskem centru Ravne. Toda to so bile le besede, prej je za vedno zatisnila svoje iskrive oči.

Pred dnevi so v Medgeneracijskem centru Ravne v spomin nanjo na pobudo njene hčerke Tine in prijateljic Vike, Mojce in Metke odigrale njene skeče in nam polepšale dan. Kar s petimi skeči so se nam predstavile. Ploskanja kar ni hotelo biti konec. Marta je bila z nami v naših srcih in še dolgo bo ostala v mojem spominu.

Še enkrat iskrena hvala organizatorkam, saj nas je bilo zelo veliko, ki smo se do solza in iz srca nasmejali Martinim skečem.





Ivana Giehler

SOBA V RUMENEM

Ivana Giehler
Skupina Macesen, Dom Kolezija

Sončni žarki pronicajo
skozi okno rumenih zaves.
Zunaj veter pozibava
veje cvetočih dreves.

Dekle v rumenem krilu
po rumenem tepihu
pleše fantazije ples,
pesem o ljubezni poje si vmes.

Zaželi si: »Oh, dragi, kje si?«
Za roko jo prime,
ne izpusti dlani.
V siju kot sonce rumeno žari.

V sanje jo popelje,
zase več ne ve, kje je.
Srce nalahno bije,
o ljubezni šepeta:
»Izpijva opoj ljubezni do dna!«

Sanjavi obraz nasmehne se ji:
»Ti moja zlatorumena rožica
si!«

KAJ JE Z MENOJ?

Ivana Giehler
Skupina Macesen, Dom Kolezija

Kaj je z menoj,
srce mi poskočilo je nazaj.
Kaj se dogaja,
se ljubezen poraja.

Nočem vedeti koliko imam let,
čeprav jih šteje nekaj po deset,
to se ne govori,
saj obraz mi žari,
srce si ne želi, da se umiri.

Obdajajo me lepe misli,
morda malo pregrešne,
za nekoga smešne,
kakor se vzame, a ne zame.

Pred ogledalom zagledam svoj
obraz,
saj to sem vendar jaz,
uglajena dama, največ sama.
To se mi ne poda,
bodi to kar si, če še tako
smešno se zdi.

Čeprav nekdo razširi obraz na
obe strani
na moj račun
nič zato, le pogum.
Srce poskočilo je nazaj,
jaz z njim potujem v sanjavi
raj.



MISLI – ZAKAJ ŽIVIM

Ivana Giehler,
Skupina Macesen, Dom Kolezija

Nekoč bom doumela,
zakaj sem resnično živela.
Sem srečo spregledala,
le v temne dni verjela.

Ta misel me muči,
v naprej naj me izučī.
Vsak dan, ki ti je dan,
ti je podarjen.

Spoštuj ga, naj bo nasmejan,
srečo deli tudi drugam.
In bom doumela zakaj živim,
zakaj sem živela.

V lepoto srca in dušo
sem vedno verjela.
Pomagati vsakomur sem si
želela.

Ta naš planet postal
majhen je svet.
Dobrota, ljubezen ta svet
krasi,
bogastvo, pohlep ga oskruni,
naj zbriše s sveta sledi.



POZNA LJUBEZEN

Ivana Giehler

Skupina Macesen, Dom Kolezija

*Dolga bila so leta,
dolge bile so poti.
Sama sem po njih hodila,
sebi hotela sem verjeti,
da srečna sem.*

*Toda duše in srca
nisem preslepila.*

*V globini duše, srce je jokalo,
sram ga bilo je, da bi se izdalo.
Obraz mladostno
bil je nasmejan,
vsak dan in zopet vsak dan.*

A, se zgodilo je!

*Vse razvejane poti
se združile v eno,
ki pelje do tja, kjer sva midva.
Zahajajoče sonce obžaluje,
da je že pozno,
a relativnost časa naju rešuje.
Izkoristi vsak trenutek sreče,
ki ti je podarjen,
da ne bo zamujen.*

*Vedela bom, za kaj sem živela.
Vsak trenutek s teboj bil je
mladostno nasmejan.
Radosti, ljubezen, spremenile
moj so svet.
V srcu nosim rožnati cvet.*

Predlogi tem za pogovore v skupinah

➡ **Blanka Kositer, MDS Drava Maribor**

- Film – izpeljanke
- Kinematografi nekoč
- Ogledi filmov v mladosti
- Prvi randiji v kinu
- Žanri filmov – slovenski, tuji
- Film, ki bi ga izpostavil/a, igralec/igralka, ki ti je ljub/a
- Žlica – izpeljanke
- Zgodovina žlice – informacije na spletu
- Nekaj na žlico
- Žlice in žličke za različne namene, potrebe
- Žlica za čevlje
- Oblačila skozi življenjska obdobja – izpeljanke
- V kaj so nas starši oblačili kot otroka?
- Oblačila v najstniških letih in kasneje v srednjih letih

- Upoštevanje mode mini / maxi, obart, nogavice s črto, pas za nogavice ...
- Moj način oblačenja danes
- Kako polne omare imamo

Izkušena voditeljica, organizatorica, članica uredniškega odbora Prepletanj in še marsikaj Blanka Kositer je v pisani besedi kratka in jedrnata. Taki so tudi njeni predlogi tem za pogovore v skupinah: dragoceni, iskri, kratki in jedrni, brez odvečnih besed. A so dragocen vodnik takrat, ko se pojavi praznina.

To stran tudi v prihodnjih izdajah Prepletanj namenjamo Blankinim predlogom tem za pogovore v skupinah. Izhodišče je lahko tudi knjiga, kot jo predstavlja Mira Lenarčič.

Berem, bereš, beremo

➡ 📷 **Mira Lenarčič**

Susanna Tamaro

POJDI KAMOR TE VODI SRCE

Drage bralke, dragi bralci in soustvarjalci revije Prepletanja

Z novo rubriko BEREMO odpiramo bralni kotiček v katerem si bomo izmenjevali naslove literarnih in drugih knjižnih del vseh zvrsti, ki nas navdihujejo in bogatijo v vsakdanjem življenju.

Zato vas vabimo, da nam posredujete naslove knjig, ki jih priporočate v branje. Mi smo tokrat v bralnem kotičku namenili pozornost knjigi tržaške pisateljice in režiserke Susanne Tamaro Pojdi kamor te vodi srce.

Zgodbo v knjigi plete babica, ki v zimi svojega življenja ostane sama, pa vendar ne osamljena. Domuje v hiši prednikov, kjer oživlja spomine na ljudi, ki jih ni več med živimi, pa vendar ostajajo v duhu živih. Tišino, ki nastane po odhodu vnukinje, s katero je živela, napolni s pisanjem dnevnika, v katerem odkriva neizgovorjeno med njo in starši ter med pokojno hčerko in vnukinjo. »Preprost človek sem,« zapiše v dnevnik. »Doba, ki ji pripadam, je drugačna od dobe, ki ji je pripadala prežgodaj umrla hčerka in ki



ji pripadaš ti, vnukinja. Vse tri smo živele na istem drevesu a v tako različnih časih. Da stvari dojameš, mora preteči nekaj let ... Okrog šestdesetih let starosti, ko je življenjska pot za tvojim hrptom daljša od tiste pred teboj, opaziš, česar doslej nisi,« med drugim zapiše v dnevnik, ki ga zapušča svoji vnukinji v želji, da bi nekoč razumela, zakaj je bilo med njimi tako, kot je bilo. Pa tudi zato, da se bo znala odločiti, ko se bodo pred njo odpirale številne poti in ne bo vedela po kateri bi šla. »Tedaj samo čakaj in prisluhni srcu in ko ti spregovori, pojdi, kamor te vodi,« ji naroča.



22. FESTIVAL ZA
tretje ŽIVLJENJSKO OBDOBJE



Vsi smo ena generacija!

Brezplačne delavnice
in meritve

Kulturne točke
na odru

Nasveti in sejemska
ponudba

Izobraževalni in
strokovni program

Vsebine za vse
generacije

13.600
obiskovalcev

Največja prireditev
za starejše v Evropi!

VSTOP PROST!

www.f3zo.si

27.–29. september 2023

Cankarjev dom, Ljubljana

Soorganizatorja:

