

Prepletanja

Intervju

Ksenija Benedetti:
»Ostanite
radovedni in
ustvarjalni«

Iz ZDSGS

Vseslovensko
srečanje
prostovoljk in
prostovoljcev

Predstavljamo

Silva Kranjc
Debevc:
»Doživetja nas
bogatiijo«



Vsebina

Ostanite radovedni in ustvarjalni

4

Ksenija Benedetti

Moč znanja in srčnost prostovoljcev izboljšujeta življenje starejših ljudi

8

Primerjali smo 2024 z 2016

15

Evalvacija dela skupin starih ljudi za samopomoč v MD Z roko v roki Kranj

Živi, pomembni, sprejeti

18

Socialne mreže

Bogatimo okolje

20

25 let Medgeneracijskega društva za samopomoč Drava

Z optimizmom naprej

22

25. obletnica Medgeneracijskega društva Jesenski cvet

Najboljše zdravilo je drugi človek

28

Majda Brumec, voditeljica skupine Čebelice, MDS Drava

Doživetja nas bogatijo

30

Silva Kranjc Debevc, predsednica društva Logaške lipe

Umreti in zaživeti

34

Osemdeset let pozneje

Prostor toplote, povezanosti in moči skupnosti

42

Ah, ta leta

44

21. tabor skupin starih ljudi za samopomoč Lučka Koroška

Najlepša leta življenja

55



Nova predsednica Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije je Sonja Mašič. Čestitamo in se veselimo sodelovanja!

Izzivi prihodnosti

Od tega poletja ima Zveza društev za socialno gerontologijo novo predsednico. To je Sonja Mašič, ki jo poznamo kot dolgoletno predsednico Medgeneracijskega društva Z roko v roki iz Kranja. Njeno vizijo in poglede na razvoj ZDSGS bomo predstavili v naslednjih Prepletanjih. Dosedanja predsednica, priznana socialna gerontologinja doc. dr. Barbara Grintal, se za novi mandat ni odločila.

Novi predsednici želimo uspešno vodenje ZDSGS in pogumno spoprijemanje z izzivi časa ter razvojnih potencialov za višanje kakovosti življenja starejših.

V Prepletanjih, ki so pred vami, predstavljamo številne poglede na starost in staranje, med njimi so tudi dragocena razmišljanja pronicljive Ksenije Benedetti. Našli boste obilico možnosti in priložnosti za krepitev socialne mreže in socialnih stikov, ki so na voljo tudi v starosti. Kot je zapisala Jelka Šparavec iz Društvo ZRNO, si svojo socialno mrežo lahko izrišemo

s pomočjo koncentričnih krogov. Trije zadostujejo in to imenujemo socialni zemljevid. Le-ta hitro pokaže, kako socialno bogati smo.

Predstavljamo tudi razmišljanja največjih društev, Medgeneracijskega društva za samopomoč Drava iz Maribora in Medgeneracijskega društva Jesenski cvet iz Domžal ob njuni četrstoletni obletnici. V obeh društvih so praznovali tudi kot 30-letno delovanje skupin, ki so jih v začetku ustanovljale predvsem predane socialne delavke in patronažne sestre. Ena od njih je upokojena diplomirana medicinska sestra Majda Brumec, pa Silva Kranjc Debevc iz Logatca in Darinka Novak iz Ljubljane. V nadaljevanju ste revijo obogatili s številnimi zgodbami o spomladanskem in poletnem druženju na izletih, taborih ali kar tako.

Prijetno branje vam želim,

Marija Petek, odgovorna urednica Prepletanj

Marija Petek

Odgovorna urednica



PREPLETANJA 68

ISSN 1580-8076

Natisnili smo 1200 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

Prepletanja izhajajo od leta 2001

Glavna in odgovorna urednica

Marija Petek

Uredniški odbor

Blanka Kositer, Mira Lenarčič, Marija Petek, mag. Mateja Prosen

Strokovni pregled

Martina Slokar

Oblikovanje revije

Katja Zakelšek s.p.

Tisk

MALA IZBA, d.o.o.

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

Vse pravice pridržane. Ponatis celote ali posameznih delov je dovoljen le s pisnim privolenjem izdajatelja. 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.

Ksenija Benedetti:

Ostanite radovedni in ustvarjalni

 Marija Petek

 osebni arhiv Ksenije Benedetti

Ksenija Benedetti je muzikologinja, velika ljubiteljica knjig, pisateljica, predavateljica, ustanoviteljica Akademije za poslovni protokol, nekdanja šefinja Protokola Republike Slovenije, ljubiteljska slikarka in še marsikaj. Je avtorica knjig Protokol – simfonija forme, Kažipoti – sonatina o odnosih in kulturi srca in Hiša sozvočja. Predvsem pa je kritična opazovalka procesov v javnem prostoru in vneta zagovornica kulture srca, splošne omike in spoštovanja. V javnosti jo zadnja leta vidimo predvsem ob soprogu Borisu Cavazzi, seveda urejeno kot iz škatlice.

V pogovoru se osredotočamo predvsem na njeno dolgoletno uspešno delo in njene dosežke, ki so sooblikovali 18 let samostojne Slovenije v najbolj turbulentnih časih rasti in razvoja mlade države. Tudi zaradi njenih znanj in sposobnosti preseči razlike in doseči enotnost ter omikano prezentacijo države smo ob obiskih državnikov mirno čakali na osrednja poročila.

■ **Začnimo pri aktualnih temah. Svetovni voditelji, vsaj tisti najglasnejši, se vedejo kot razvajeni šolarji na zadnjem sedežu avtobusa. Brez bontona, brez vsebine, a z ojačevalcem glasu. Vi, ki ste 18 let vodili protokol Republike Slovenije, gotovo marsikaj mislite o tej novi politični »kulturi«?**

Včasih sem sanjala o politični kulturi kot o baletu na dvoru – natančni koraki, vnaprej premišljeni gibi, spoštovanje koreografije in predvsem spoštovanje drugega in drugačnega. Danes? Bolj me spominja na tržnico, kjer kdor prej zavpije, tisti zmaga. Dogaja se spektakel brez vsebine, kjer je pomembneje imeti "dobro kamero" kot dober značaj. Niso pa vsi politiki in političarke padli v to mlako

Smejte se. Vsak dan. Tudi, če sami sebi. Tudi, če vas bolijo kolena. Smeh je rekreacija, ki krepi duha in srce.

”

brezramnosti in ničevosti. Nekateri se vseeno trudijo obdržati nek nivo in se obnašajo položaju in okoliščinam primerno.

■ **Čemu pripisujete te obrate? Toliko informacij imamo kot še nikoli, pa smo vse manj pametni. Laž pa – kraljica dvorane!**

Ah, informacija danes ni več nekaj, kar iščemo – to je kot smog, ki ga dihamo. In med informacijami je ogromno lažnih. Vedno težje je videti razliko med resničnostjo in lažjo. A če so možgani zaprti, tudi najbolj zveneče resnice ne pridejo vanje. Ljudje pogosto tudi ne iščejo več resnice, iščejo le potrditev svojih predsodkov. In algoritmi spletnih omrežij jim jih obilno ponujajo.

Laž danes ni več greh, je kariera. Tudi v protokolu se človek sreča z diplomacijo, ki zna marsikaj prikriti ... ampak veste, kaj je razlika med diplomacijo in lažjo? Prva še vedno spoštuje inteligenco sogovornika. Laž pa predvideva, da smo vsi bebci. Sploh izrečena s strani politike. Včasih se mi zdi, da nas imajo za norce. Nekateri pa tem lažem gladko

nasedejo, če so le izrečene na dovolj populističen način.

■ **Bo torej prišel čas, ko bo laž izgnana iz politike?**

Težko. Morda se bo zgodilo nekaj drugega: da bo resnica postala spet zanimiva. Tako kot moda prihaja v ciklih se lahko tudi resnica vrne kot trend. No, vsaj upamo lahko.

■ **Povsod po svetu se ljudje starajo. Pa nič ne kaže, da bi bili zato pametnejši. V eni izmed vaših kolumn ste pisali o Trumpu in Musku – fascinantnem tandemu, ki se je medtem sesul. Kaj se dogaja v glavah volivcev?**

Včasih bi si želela imeti detektor za zdravo pamet. Ker, kako si drugače razložiti, da nekdo verjame človeku, ki mu laž pada z jezika hitreje kot zobna pasta iz tube? Volivci niso neumni. So pa utrujeni in naveličani. In utrujen in naveličan človek se pogosto prime prve roke, ki mu jo nekdo pomoli – pa čeprav je ta roka zlata samo na TikToku. Vsi si želimo heroja, a pogosto končamo z Narcisom v zlati obleki.

■ **Vrniva se k vam. Vaša mladost je bila polna umetnosti. Klavir, gledališče, ansambli ... kako je to oblikovalo vašo osebnost?**

Glasba je bila zame vedno način razumevanja sveta. Ko sediš za klavirjem, se naučiš dveh stvari: potrpežljivosti in poslušanja. In to sta dve najpomembnejši stvari, ki sem ju prenesla tudi v življenje. Pa še ena – da ti včasih kakšna struna počti, a se ne ustaviš, temveč igraš naprej. Gledališče pa ... tam sem med mnogim drugim spoznala tudi moč nastopa.

■ **Od klavirja do poslovnega protokola ... kako se je zgodil ta preskok?**

Nič ni bilo načrtovano. Zgodilo se je slučajno. Prejela sem klic iz Vlade Republike Slovenije in odkorakala novim izzivom nasproti.

■ **Se pri vas izobražujejo tudi politiki?**

Se, a zelo redki. Pridejo tisti pogumni, ki priznajo, da vsega ne znajo – kar je v politiki in tudi v gospodarstvu redka vrlina – in ki vedo, jim bo protokol pri politični karieri pomagal, ne pa jih omejeval.

■ **Imate načrte za prihodnost? Morda celo širše družbene ambicije?**

Ne, tega drugega tudi nikoli v meni ni bilo. Dobivala sem različne ponudbe, ampak sem se vsem zahvalila in povedala, da si želim ustvarjalnega in nedolgočasnega miru. Še naprej bom predavala, a ne več toliko. Akademija za poslovni protokol bo naslednje leto izvedena zadnjič.

Želim si več časa zase in za svoje najbližje. Življenje ni neskončna vrvica, moja peščena ura se je tudi že prevesila v drugo polovico in popolnoma mi je jasno, kaj si še želim od življenja.

■ **Kako vi in vaš mož Boris Cavazza doživljata staranje?**

Kot zorenje vina – zmerno, v lesenem sodu, z veliko pogovori, ogromno humorja in kančkom ironije. Seveda boli tu in tam, ko kakšna mišica odpove sodelovanje, ampak zaenkrat se dobro drži.

■ **Mediji vaju pogosto spremljajo. Je to breme ali navdih?**

Včasih oboje. Dobro se mi zdi, da ljudje vidijo, da se da dostojanstveno postarati. Da ni vse "selfie", Tik tok, Instagram, jaz, jaz, jaz, ampak da obstaja tudi tiho partnerstvo, spoštovanje in zrelost. In vedrina. In iskrena ljubezen.

■ **Vaše oči na fotografijah pogosto izžarevajo mir in optimizem, a včasih zaznamo tudi otožnost. Kaj vas naredi otožno?**

Grozote sveta. Težko jih prenašam. Ne morem razumeti in sprejeti, res ne, da se pobijanje ljudi opravičuje z različnimi izgovori in da se nanje ne reagira. Ne morem razumeti, da obstajajo voditelji – in ni jih malo –, ki jih ne brigajo življenja ljudi, niti ne življenje planeta, ampak izključno lastna korist in lastne narcisoidne potrebe.

Ko je človečnost stranski tir, pohlep in sla po moči pa vrlina. Otožna sem, ko pozabimo, da smo ljudje.

■ **Kaj priporočate našim članom – starejšim od 65 let? Kako naj ohranijo veselje po upokojitvi?**

Tri stvari. Prva: ostanite radovedni in ustvarjalni. Druga: ne primerjajte se z mlajšimi. Oni imajo mišice, vi imate zgodbe. In tretje: smejte se. Vsak dan. Tudi, če sami sebi. Tudi, če vas boljijo kolena. Smeh je rekreacija, ki krepi duha in srce.





Dogodek, ki je združil 201 prostovoljcev iz vse Slovenije, je poudaril ključno vlogo prostovoljstva pri premagovanju osamljenosti starejših in krepitvi medgeneracijskih vezi.

Vseslovensko srečanje prostovoljk in prostovoljcev

Izjemen pomen skupnosti za starejše

 Janez Platiše in Mateja Prosen, strokovna služba ZDSGS

 Janez Platiše

Srečanje je ponovno potrdilo, da prostovoljci s svojim srčnim delom prižigajo plamen v srcih ljudi in pomembno prispevajo k boljši kakovosti življenja starejših v Sloveniji.

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije je v Orehovem gaju uspešno izvedla Vseslovensko srečanje prostovoljk in prostovoljcev, voditeljic in voditeljev skupin starih ljudi za samopomoč. Dogodek, ki je združil 201 prostovoljcev iz vse Slovenije, je poudaril ključno vlogo prostovoljstva pri premagovanju osamljenosti starejših in krepitvi medgeneracijskih vezi.

Srečanje je ponudilo pester in zabaven program. Udeleženci so se pod vodstvom Nastje Mulej učili

kreativnega razmišljanja po metodi šestih klobukov Edwarda de Bona, poplesavali pa so tudi v ritmih salse in jive. Dogodek je bil priložnost za druženje, izmenjavo izkušenj in krepitev vezi med prostovoljci, ki s svojim delom pomembno prispevajo k dobrobiti starejših v Sloveniji.

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije trenutno povezuje 4.086 starejših ljudi v 440 skupinah za samopomoč, ki jih vodi 732 prostovoljcev.

Kot so poudarili organizatorji, je delo prostovoljcev neprecenljivo, še posebej v sodobnem času, ko se zmanjšuje pomen družine in primanjkuje medgeneracijskih odnosov.

Naraščajoča osamljenost starejših v Sloveniji

V Sloveniji je delež prebivalcev, starejših od 65 let, že 21,4 %, demografske projekcije pa kažejo, da bo do leta 2050 vsak tretji prebivalec starejši od 65 let. Za to skupino je značilno krčenje socialne mreže, ki pogosto vodi v osamljenost, brezvoljnost in nezadovoljstvo z življenjem.

»Družina, ki je nekoč predstavljala temeljno jedro za oporo, pomoč in varnost, danes izgublja svojo moč,« so izpostavili na srečanju. Poudarili so, da se sodobni človek vse bolj obrača vase, krepi se individualizem, to pa povzroča, da je v vseh generacijah, še posebej pa med starejšimi, vse več osamljenih ljudi. Potrebe po varnosti,

ljubezni, svobodi, pripadnosti, zabavi in moči ostajajo enako pomembne, ne glede na starost.

Po upokojitvi se socialne mreže pogosto spremenijo zaradi izgube prijateljev, partnerjev in spremenjenega življenjskega sloga. To lahko povzroči občutke izgube, kot so smrt bližnjih, zmanjšanje telesnih sposobnosti, bolezni, in izguba socialnega ugleda.

Skupine za samopomoč kot rešitev

Skupine za samopomoč za starejše ljudi delujejo kot nadomestne družine in so učinkovita preventiva proti osamljenosti. Inovativni program uspešno rešuje socialne stiske starejših, ohranja njihovo duševno

in telesno pripravljenost ter dviguje njihovo samozavest za aktivno vključevanje v družbeno dogajanje.

Udeleženci srečanja so izrazili izjemno zadovoljstvo z dogodkom:

Blanka je dejala: »Sproščeno, super: dober program, hrana, družba, lokacija. Diši po še!«

Udeleženci iz Lambrechtovega doma so se zahvalili za odlično pripravljen program in poudarili, da so zelo uživali.

Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet je izrazilo hvaležnost: »Za nepozabno izpeljan dogodek ...« in napovedalo ponoven prihod prihodnje leto.

Predstavniki Medgeneracijskega društva Svetilnik so opisali izkušnjo kot veliko, zelo povezano družino, ki vsak s svojim kamenčkom ustvarja en lep, čudovit mozaik skupnega srečanja in zgodbe.

Voditeljice iz Nove Gorice, Ajdovščine in Maribora so priporočile prostovoljstvo in dodale: »Hvala za vse, bilo je nepozabno.«

Medgeneracijsko društvo Drava je poudarilo, da so jim organizatorji: »... pričarali lepo, notranje obogateno srečanje, predvsem zato, ker smo se srečali prostovoljci, ki to delo opravljamo s srcem.«



Moč znanja in srčnost prostovoljcev izboljšujeta življenje starejših ljudi

 **Mateja Prosen, Anja Žitnik, Janez Platiše**

 **Janez Platiše**

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije je v Ljudskem domu Šentvid v Ljubljani pripravila slovesno podelitev potrdil 19 prostovoljkam in prostovoljcem, ki so uspešno zaključili enoletno, 120 urno usposabljanje za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč. Ta dogodek je poudaril izjemen pomen pridobljenega znanja in predanega dela 732 prostovoljcev, ki preko 440 skupin starih ljudi za samopomoč povezuje 4.086 starejših ljudi, ki s svojim delovanjem prižigajo plamene v srcih starejših ljudi. Prireditev je privabila številne goste, prostovoljce, člane skupin, sorodnike in prijatelje, ki so s svojo prisotnostjo počastili zaključek usposabljanja.

Kulturni program in sporočila za življenje

Dogodek se je začel s čudovitim nastopom perspektivnega plesnega para Artema Kotiushka in Daryne Kotiushko iz Plesnega centra Bolero, ki sta obiskovalce navdušila s počasno rumbo in temperamentnim jiveom. Sledili so navdihujoči nagovori o življenjski spirali, pomembnosti vseh življenjskih obdobij in pomenu sprejemanja sedanosti. Govorci so poudarili, da je vsako življenjsko obdobje enako pomembno in smiselno ter da je treba delati na sebi za ustvarjanje poštenega, dobrega in sposobnega človeka. Nadarjena pesnica in pisateljica Mateja Mohorko je popestrila dogajanje z branjem svojih verzov, Neja Guzelj pa jo je spremljala na kitari. Njune interpretacije so ponesle sporočila o iskanju optimizma in upanja v današnjem svetu.

Pomen programa Skupine starih ljudi za samopomoč

Dogodek je poudaril tudi izjemno pomembnost programa Skupine starih ljudi za samopomoč, ki letos praznuje 38 let delovanja. Prva skupina je bila ustanovljena leta 1987 v Domu upokojencev Izola. Danes nacionalna mreža obsega več kot 440 skupin, ki jih vodi 732 prostovoljcev in povezujejo preko 4.100 starejših oseb. Že 38 let se neprekinjeno, tedensko, po vsej Sloveniji po zaslugi prostovoljcev starejši ljudje srečujejo v skupinah, ki večini, tudi zaradi osamljenosti, predstavljajo novo, socialno družino. Tu se počutijo sprejeti, slišani, cenjeni, upoštevani in se razvedrijo. Glavna aktivnost v skupini je pogovor o temah, ki zajemajo vsa področja človekovega življenja.

Vodja usposabljanja Mateja Prosen je predstavila potek izobraževanja in njegove pozitivne rezultate. Enoletno 120-urno usposabljanje, ki je potekalo v letih 2024 in 2025 v prostorih Izobraževalnega središča Gnezdo v Šentvidu, je povezovalo prostovoljce iz Medgeneracijskega društva Tromostovje Ljubljana, Varstveno delovnega centra Tončke Hočevar, Območnega združenja Rdečega križa Škofja Loka, Doma Tisje Šmartno pri Litiji, Medgeneracijskega društva Jesenski cvet, Medgeneracijskega društva Mozaik Generacij Polzela ter Društva za razvoj civilnih iniciativ MOST Žalec.

Z usposabljanjem in izobraževanjem so se udeleženci programa pripravili na aktivno delovanje z vidika medgeneracijskega sožitja, zagotavljanja socialne vključenosti starejših, sprejemanja lastne starosti, premagovanja predsodkov o starosti in staranju. Pomemben cilj usposabljanja je, da prostovoljci –

slušatelji – ustanovijo novo skupino starih ljudi za samopomoč ali se pridružijo že delujočim skupinam, kjer zapolnijo/nadomestijo mesto manjkajočega voditelja. V procesu usposabljanja so udeleženci pridobili potrebna teoretična znanja s področja socialne gerontologije in gerontagogike, skupinske dinamike, organiziranega prostovoljstva, procesa ustanavljanja skupine in vzporedno s tem tudi neposredne praktične izkušnje za uspešno delovanje v programu. 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 in spoznali pasti pri vodenju skupin.

Na srečanjih so potekala predavanja, podprta z različnimi izkustvenimi vajami in delavnicami, vezanimi 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, pripravo na ustanovitev skupine (ki je vključevalo izdelavo osebnega načrta, dogovore v lokalni skupnosti, osebno povabilo bodočih članov skupine ..), ustanovitev skupine in pisanje zaključne naloge.

Hvaležni za novo znanje

Udeleženci usposabljanja so z veseljem delili svoje vtise in poudarili, kako jih prostovoljsko delo osrečuje

in izpolnjuje. Karmen Bricelj in Tilen Blažko sta v imenu vseh prostovoljcev izrazila hvaležnost za pridobljeno znanje in izkušnje.

Čestitke predsednice ZDSGS

Pred podelitvijo potrdil in zahvalo prostovoljcem je predsednica Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije Barbara Grintal zbranim namenila naslednje spodbudne besede:

»Kot predsednica Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije vse prisotne prav prisrčno pozdravljam na slavnostnem dogodku. Veseli me, da bomo danes dobili 18 novih usposobljenih voditeljic in novega usposobljenega voditelja skupin starih ljudi za samopomoč. S takšnim številom novih voditeljic/voditelja bo luč ugledalo še več novih skupin. Tega se v zvezi veselimo in izpostavljam, da je strokovna služba zveze vsem novim voditeljicam in voditelju na voljo za kakršnokoli pomoč pri ustanovitvi in tudi pri nadaljnjem delovanju skupin.

Zveza je pomembno stičišče za vključevanje in spodbujanje prostovoljskega dela, ki je na eni strani pomembno za samega voditelja, na drugi strani pa seveda za naše člane. Članom skupin tedenska srečanja v pogovorni skupini pomenijo res veliko. Tako ohranjajo vključenost, se medsebojno povezujejo, zadovoljujejo potrebe po človeški bližini, pripadnosti

in sodelovanju. Se počutijo sprejete in manj osamljene. In v tem obdobju življenja uživajo svoje življenje in s svojimi dragocenimi izkušnjami in znanjem bogatijo našo družbo. V teh skupinah se krepijo prijateljstva, utrjujejo življenjske izkušnje ter nastaja prostor, kjer staranje ni nekaj, kar je treba prenašati, temveč nekaj, kar lahko delimo in praznujemo.

Vodenje skupin je izjemna oblika prostovoljstva. Ne le, da voditeljici/voditelju prinaša občutek osebne izpolnitve. Krepi tudi njihovo samozavest, empatijo in občutek povezanosti. Mnoge voditeljice/voditelji pravijo, da so prav v tej vlogi našli nov smisel in motivacijo. In prav vloga voditeljev je ključna pri ustvarjanju varnega in toplega okolja, kjer člani skupin lahko delijo svoje zgodbe, modrosti in čustva.

Naj izpostavim besede Nelsona Mandele: »Kar šteje v življenju, ni to, da smo živeli. Pomembno je, kako smo spremenili življenja drugih. Kajti šele takrat, ko smo pomagali izboljšati življenja drugih, začne naše življenje dobivati pravi pomen.«

Spoštovane voditeljice/voditelj, z vašim znanjem, srčnostjo in predanostjo boste pomembno prispevali h kakovosti življenja mnogih članov skupin. Iskreno vam čestitam in vam želim veliko lepih trenutkov, bogatih pogovorov in medsebojne toplote v skupinah, ki jih boste vodili.«

Novi voditelji v 7 društvih

Vrhunec prireditve je bila podelitev potrdil prostovoljkam in prostovoljcu, ki so uspešno zaključili usposabljanje in izobraževanje za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč. Potrdila so prejeli:

- znotraj Medgeneracijskega društva Tromostovje: Teja Barle, Maja Zajec, Darja Grad Berdajs, Mateja Brus, Tina Ižanec;
- znotraj VDC Tončke Hočevnar: Mateja Kovač in Monika Ločniškar;
- znotraj OZRK Škofja Loka: Dušanka Bajželj in Mojca Šmid;
- znotraj DOMA TISJE Šmartno pri Litiji: Katja Oblak, Tadeja Garantini, Karmen Bricelj, Hida Budimlič;
- znotraj Medgeneracijskega društva Jesenski cvet: Tilen Blažko in Brigita Žavbi;
- znotraj Društva za razvoj civilnih iniciativ MOST Žalec: Alenka Drevenšek in Nina Jerneja Voga;
- znotraj Medgeneracijskega društva MOZAIK generacij: Valči Grčar in Sonja Ramšak.

Vsi udeleženci so se po podelitvi zbrali za skupinsko fotografiranje, kar je simboliziralo njihovo novo pridobljeno znanje in predanost delu.

Utrinki prostovoljcev – voditeljev

Po podelitvi potrdil so prostovoljci delili svoje vtise in poudarili, kako jih je usposabljanje obogatilo.



Hida Budimlić je svoje občutke izrazila v pesmi, ki opisuje pot učenja in skupnega delovanja: »Skupina prostovoljcev se je zbrala, da znanja bi si nabrala. Na prvem srečanju se nam Mateja predstavi in prvi razgovor z nami opravi. Sledi predstavitev programa, a kaj ko nam TV ponagaja. Vsi smo polni pričakovanja, saj poslanstvo naše iz nas odzvanja. Iz meseca v mesec se znanje nabira, tako da nas tudi domače veselje ne sekira. Ko zagovor nam sledi, mogoče nam korajža malo blede. A vseeno močna smo mi ekipa in tudi to nas ne skipa. Zdaj gremo veselo naprej, ker ponosni smo na nas bolj kot doslej.«

Alenka Drevenšek je dodala: »Življenje je pestro, raznoliko, vsak je malo drugačen od drugega, vsak drugače doživlja isto situacijo in to nas bogati. Izkušnje, modrosti, sprejemanje novih vsebin in nastajanje novih prijateljskih vezi nas je zelo obogatilo. Čudovito smo se ujele in v posebno zadovoljstvo mi je, ko spoznavam ljudi s podobnimi potrebami, s podobnimi izkušnjami in s podobnim mišljenjem. Povej mi, s kom se družiš, povem ti, kdo si ... Postajam polna toplih misli, dobrih vsebin in srečnega srca. Hvaležna sem za te trenutke in ta doživetja. Niti v sanjah nisem pomislila, da bom pristala tu v svojih šestdesetih letih.«

Mojca Šmid je izrazila hvaležnost: »Iskrena hvala naši prijazni mentorici mag. Mateji Prosen za njena zanimiva in s praktičnimi primeri obogatena predavanja. Naša mesečna srečanja so potekala v prijetnem, sproščenem in ustvarjalnem vzdušju. To izobraževanje me je osebno obogatilo, dobila pa sem tudi mnogo koristnih in praktičnih znanj za ustanovitev in vodenje skupine za starejše.«

Brigita Žavbi je delila svoje globoke vtise: »Mene se je zelo dotaknilo predavanje Mateje Prosen. Njen glas in njena neomajna volja, potrpežljivost in mirnost z nami. Bili smo zelo različni.«

Mateja Kovač je poudarila vrednost izobraževanja: »Udeležba na izobraževanju za voditelje skupin za samopomoč je bila dragocena izkušnja, ki me je obogatila tako strokovno kot osebno. Nekatere teme, ki smo jih predelovali, so mi bile znane še iz časa študija, a jih je bilo koristno ponovno obnoviti, včasih tudi poglobiti znanje. Ogromno pa sem pridobila od drugih članov skupine – preko izmenjave mnenj in življenjskih izkušenj. Naša skupina je bila prijetna, zgovorna in v njej sem se res dobro počutila.«

Tadeja Garantini je izpostavila

srčnost udeležencev: »V tem letu izobraževanja sem imela čast spoznati izjemne ljudi, katerih srčnost in prednost sta ustvarili lepe nepozabne spomine. Naša Mateja je s svojo energijo in velikim znanjem v nas vnesla navdih, ki nas je vodil skozi razumevanja in medsebojno sodelovanje. Hvala Mateji in vsem za tako lepo izkušnjo, ki me je obogatila.«

Ena izmed lepih misli, ki je bila izrečena, povzema bistvo usposabljanja: »Vsak korak naprej je nova zmaga. V podpori najdemo upanje blago. Izobraževanje v skupini cveti, samopomoč naše je srce, ki vedno bdi.«

Katja Oblak je dodala: »Skozi izobraževanje sem spoznala prijetne in srčne ljudi – prostovoljce, predavateljico Matejo, ki nas je motivirala, navdihovala, podajala nova znanja medsebojnega sodelovanja in razumevanja. Najlepša hvala vsem za vsa lepa, srčna doživetja skozi izobraževanje.«

Darja Grad Berdajs je povzela: »Naše celoletno druženje je bilo navdihujoče in zelo kakovostno. Pridobili smo nova spoznanja in znanja, ki jih ne bomo uporabili samo pri vodenju skupin, temveč tudi v vsakdanjem življenju. Na potovanju nas je usmerjala Mateja, med seboj pa smo spletli tudi lepe vezi.«



Danes nacionalna mreža obsega več kot 440 skupin, ki jih vodi 732 prostovoljcev in povezujejo preko 4.100 starejših oseb.

Monika Ločniškar je priporočila usposabljanje: »Izobraževanje je bilo zelo pozitivna izkušnja. Pridobila sem kar nekaj konkretnega in uporabnega znanja, ki mi bo koristilo ne le pri vodenju skupin za samopomoč, temveč tudi na drugih življenjskih področjih. Priporočam.«

Tina Ižanec pa je zaključila z mislijo o prihodnosti: »Zaključek usposabljanja ni konec poti, temveč začetek nečesa novega. Pot, obogatena s spoznanji in čudovitimi ljudmi, s katerimi smo stkali prijetna srečanja, ki so udeležencem pustila nepozabne spomine. Ob zavedanju, da zmore vsak izmed nas in vsi skupaj – z roko v roki, svetu dati nekaj več, se obdati s prijetno energijo sočloveka, poslušati njihove zgodbe in skupaj z njimi graditi mostove povezanosti, spoštovanja in toplote, je tisto kar srce napolni z vrednotami, ki jih ni moč kupiti. Vesela sem, da zmoremo v svetu puščati prijetne sledi, mu dati res tisto, kar globoko v sebi čutimo kot doprinos družbi, predvsem vse tisto, kar v tem

trenutku svet resnično potrebuje. Srčnost, povezanost, podporo in spoštovanje. Naj nas tudi v prihodnje povezuje vse dobro.«

Zaključne besede – delo v skupini me je osrečevalo

Povezovalka prireditve Anja Žitnik je delila ganljiv zapis svoje matere, ki je bila dolgoletna udeleženka skupine za samopomoč Dobrovoljčki, in poudarila, kako jo je delo v skupini osrečevalo in izpolnjevalo. To je ponovno poudarilo glavno sporočilo dogodka: prostovoljci s svojim delom prižigajo plamene v srcih ljudi in s širjenjem obzorij sebi in drugim ustvarjajo vezi prijateljstva in veselja.

Slovesnega dogodka, ki so se ga udeležili tudi ugledni gosti: doc. dr. Barbara Grintal, predsednica Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije, namestnica direktorice Doma Tisje Šmartno pri Litiji Frančiška Pinoza, predsednica Medgeneracijskega društva

Tromostovje Janja Žlogar Piano, predsednica Območnega združenja Rdečega križa Škofja Loka Magda Blaznik, predsednica Društva za razvoj civilnih iniciativ Most Špela Jovan, predsednica Medgeneracijskega društva Jesenski cvet Mateja Turk in predsednica Medgeneracijskega društva Mozaik Generacij Polzela Marjana Šmajš, se je zaključil s povabilom na skupno druženje in pogostitev, kar je udeležencem ponudilo nadaljnjo izmenjavo mnenj in utrjevanje novih poznanstev. S tem se je zaokrožil dan, ki je bil namenjen pomembnemu delu prostovoljcev in izboljšanju življenja starejših v naši družbi.

Usposabljanje in izobraževanje so s sofinanciranjem omogočili Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji ter občine, v katerih prostovoljci delujejo.

MD Tromostovje ima štiri nove voditeljice

 **Darja Grad Berdajs, MD Tromostovje**

 **Alenka Pangerčič, Prijazno življenje**

3. junija 2025 smo se udeleženci 120-urnega usposabljanja še zadnjič zbrali na zaključku našega celoletnega druženja v prostorih Ljudskega doma Šentvid v organizaciji Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije.

Celo leto smo se družili, izobraževali in pri tem uživali pod vodstvom Mateje Prosen. Njeno vodenje je bilo kakovostno in podano na način, da so njena predavanja še dolgo časa odmevala v nas. Drznem si reči, da odmevajo še danes. Srečanja nikoli niso bila dolgočasna. Domače veselje nas ni nikdar morilo, prepričana sem, da smo ga vsi resnično dojeli kot veselje.

Osvojili smo teoretična znanja s področja socialne gerontologije in gerontagogike in prejeli konkretna

navodila, kako ustanoviti skupino. Preigrali smo scenarije namišljenih skupin in se preizkusili tako v vlogi udeležencev skupin kot tudi voditeljev.

Nekatere med nami so pokazale resničen igralski talent in tako morda odkrile še kakšen dodaten namig, kaj početi v prostem času, poleg vodenja skupine. Pri izvedbi simulacij smo se pogosto iz srca nasmejali. Imeli smo neke vrste bralno značko, vsaj jaz sem jo tako dojela. Prebrati smo morali nekaj predlaganih knjig. Izbor je bil navdihujoč in jaz knjige še kar berem, čeprav to ni več potrebno :)

Usposabljanje je končano in razpršili smo se na različne konce naše drage dežele. Nekateri že vodijo skupino, nekateri jo ustanavljajo, spet drugi

o tem šele razmišljajo. V srcu čutim hvaležnost za vsakega udeleženca usposabljanja, saj sem spoznala same pozitivne ljudi, ki jim je mar za starejše. Povezuje nas skupni cilj, narediti nekaj dobrega in prepričana sem, da se bomo še kdaj srečali.

Naj svoje vtise strnem z besedami Nelsona Mandele, ki jih je z nami delila gospa Barbara Grintal v svojem nagovoru. Mislim, da njegove besede poosebljajo motive mnogih prostovoljcev med nami: „Kar šteje v življenju, ni to, da smo živeli. Pomembno je, kako smo spremenili življenja drugih. Kajti šele takrat, ko smo pomagali izboljšati življenja drugih, začne naše življenje dobivati pravi pomen.“



Slavnostni zaključek izobraževanja in usposabljanja prostovoljk, voditeljic skupin starih ljudi za samopomoč v Mariboru

Odlično sodelovanje

 **Jasmina Vrečko, strokovna služba ZDSGS**

Slavnostno podelitev potrdil 16im usposobljenim voditeljicam skupin smo pričeli z mislijo, da naš program Skupine starih ljudi za samopomoč letos praznuje 38 let.

S ponosom, predanostjo in istim ciljem, da širimo program so se usposabljanja udeležile prostovoljke iz:

- MDS Drava Maribor; Marija in Barbara;
- Lambrechtovega doma Slovenske Konjice; Jasmina, Maja, Marjeta, Helena;
- MD Mavrica Poljčane; Lilijana Anita, Lidija, Katarina;
- Zavoda Karion; Karmen, Tadeja, Saša, Nataša;
- Petra in Jerneja, ki trenutno še nista vključeni v lokalno mrežo.

Naše prvo srečanje smo pričele s predstavitveno vajo v paru, katere namen je bil, da se bolje spoznamo in da vadimo aktivno poslušanje. Udeleženke usposabljanja so se v prvi vaji odlično izkazale in se povezale. Dobra začetna povezava je omogočala odprt in predvsem varen prostor, da smo lahko na srečanjih delile svoja razmišljanja in se druga od druge učile.

Tekom usposabljanja je nastala ena nova skupina Poljanka, ki deluje v Domu Daniela Halasa v Veliki Polani. V procesu formiranja je še pet skupin, od katerih so tri domske in dve zunanji. Skupine bodo pričele z delovanjem v jeseni ali z novim letom. Sedem udeleženk usposabljanja pa je že bilo voditeljic skupin.

Na srečanjih smo najbolj uživale v igri vlog, ki smo jih občasno začinile s kakšnimi posebnimi izzivi. Udeleženke so pokazale veliko igralskih sposobnosti, ki so nas dodobra nasmejale. Naučile pa smo se predvsem tega, da nikoli ne

vemo, s katerimi vsebinami, temami, pričakovanji bodo člani prišli na skupino in predvsem to, da je vloga voditelja, da tudi nepredvidljivo situacijo spelje najboljše glede na možnosti

Izjemno vesela sem, da sem imela možnost spoznati in usposabljati to skupino. Skozi proces smo se učile, spoznavale in se zelo dobro povezale. Naše sodelovanje je bilo odlično in z občutkom, da se že vrsto let poznamo.

Usposobljene voditeljice so pokazale, da se bodo v svoji voditeljski vlogi odlično odrezale. Imajo izjemne vrline sočutja, pozitivne energije, visoke motivacije, srčnosti in pristnosti. Pozitiven in odprt odnos je ustvaril nepozabno vez med nami, zaradi česar je nastal dogovor, da se prihodnje leto ob obletnico zaključka zopet srečamo.

Hvala vsem udeleženkam za nepozabne skupne trenutke na srečanjih. Hvala tudi vsem organizatorjem lokalne mreže, predsednikom društev in direktorjem organizacij, ki ste prostovoljke spodbudili in navdušili za usposabljanje in jih skozi proces usposabljanja podpirali.

Nekaj misli prostovoljk ob zaključku:

Karmen Fridrih: »Vsak človek si zasluži dostojno življenje, v starosti pa dostojno in njemu prilagojeno obravnavo.«

Maja Kričaj Kotnik: »Življenje je navadna mešanica. Moramo ga sprejeti, kakršno je, ga poskušati razumeti, nato pa izboljšati.«

Jasmina Šmon: »Z vidika mladosti je življenje neskončno dolga prihodnost, z vidika starosti je zelo kratka prihodnost. Treba se je postarati, se

pravi dolgo živeti, da spoznaš, kako kratko je življenje.«

Saša Kuzma Strnad: »Biti voditeljica pogovorne skupine ne pomeni imeti vse odgovore, temveč ustvarjati prostor, kjer jih lahko poiščemo skupaj. Pomeni, da spoznaš, da vedno rasteš in se učiš, ne glede na to, ali imaš trideset ali devetdeset let. Hvaležna sem veselju, da mi je naklonilo priložnost spoznati tako čudovite, iskrene in srčne ženske. Vsaka izmed udeleženk usposabljanja je dodala košček svetlobe na to pot. Hvala za tople besede, vse nasmehe, vse sladke dobrote in vse dobre misli, ki ste jih prenesle na skupino. Pogumno in srečno pot vsem udeleženkam želim še naprej.«

Petra Perko: »Celotno usposabljanje je potekalo v zelo sproščenem duhu, kjer je bilo veliko iskrenega smeha in sklepanja novih poznanstev. Vodenje skupine za samopomoč prispeva ogromno pozitivnega pri samem delu v skupnosti in seveda pri vključenih posameznikih. Prav tako pa vodenje skupine omogoča osebno rast voditeljev«

Tadeja Pitz Prasli: »Izobraževanje skupin za samopomoč starih ljudi me je v prvi vrsti okrepilo pri osebni rasti na področju dela s starejšimi, kar je dodatno podkrepilo že pridobljene delovne izkušnje na področju dela s starejšimi. Spoznala sem veliko novih, zelo krasnih in srčnih ljudi, zato so bila naša srečanja zelo zanimiva in doživeta. Upam, da bomo ohranili stike in se srečevali na intervizijah ter obujali lepe spomine iz naših srečanj ter reševali sprotne izzive, s katerimi se bomo srečevale ob vodenju skupin.«

Povezovalno, ustvarjalno in prijetno

 **Jasmina Vrečko, strokovna služba ZDSGS in prostovoljke iz MDS Drava: Nada, Olga, Blanka**

Na povabilo Andragoškega zavoda Maribor smo v sklopu Tednov vseživljenjskega učenja v Mariboru organizirali dan odprtih vrat Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije in Medgeneracijskega društva za samopomoč Drava.

Dan odprtih vrat smo izvedli v sredo, 14. maja 2025. Udeležencem smo želeli predstaviti naš osnovni program Skupine starih ljudi za samopomoč, ki ga izvajamo v pogovornih skupinah. Dogodek je bil odlična priložnost, da smo nagovorili starejše osebe, ki bi se želele vključiti v pogovorno skupino in

tako kakovostno preživljati svoj prosti čas. Nagovarjali smo tudi potencialne voditelje skupin.

V sklopu dogodka smo izvedli delavnico vezano na Solidarnost in prostovoljstvo z naslovom Lahko jo dajemo ali dobimo, pomoč nam vedno daje moč.

Zelo veseli smo bili zanimanja in sodelovanja udeležencev. Za uvod v delavnico smo pogledali kratek film o pomenu solidarnosti, nato pa se razdelili v skupine, kjer smo skozi pogovor ustvarjali. Ob prijetnem

vzdušju v skupinah, sodelovanju, povezovanju in izkazovanju solidarnosti smo ustvarili dva čudovita plakata. Udeleženci so dobili priložnost in izkušnjo poteka pogovorne skupine. Izvedena delavnica je pri njih spodbudila zanimanje za vključitev v pogovorno skupino.

Pri promoviranju vključevanja novih članov ali prostovoljcev v skupino so veliko vlogo odigrali člani, ki že obiskujejo skupine za samopomoč. Ponudili so svoje razmišljanje o tem, kaj jim skupina pomeni, kaj se na skupini dogaja in kakšne občutek jim daje.

Kot zelo uspešno se je pokazalo tudi povabilo drugim nevladnim organizacijam, katerih predstavniki so prišli na dogodek. Pogovorili smo se o možnostih mreženja in nadaljnega sodelovanja. Izmenjali smo si izkušnje, dobre prakse in promocijska gradiva.

Dogodek nam bo vsem ostal v lepem spominu. Predvsem je bila to enkratna priložnost za spoznavanje, druženje in pogovor tako z ljudmi, ki smo jih srečali prvič, kot tudi s tistimi, ki so že vključeni v mrežo skupin. Skratka povezovalno, ustvarjalno in prijetno.



Evalvacija dela skupin starih ljudi za samopomoč
v MD Z roko v roki Kranj

Primerjali smo 2024 z 2016

 Zora Žitnik Martinc, MD Z roko v roki Kranj

Strokovni svet našega društva se je odločil, da v skladu z nalogami, opredeljenimi v statutu društva, v letu 2024 opravi evalvacijo dela. Želeli smo ugotoviti, kakšno je zadovoljstvo članov z delom društva in kakšna je njihova vključenost v delo skupine oz. društva kot celote. Podatki bodo služili potrebam društva pri prijavih na javne razpise ter pri promociji društva v lokalnem in širšem prostoru.

Osnova je bil obsežen vprašalnik, ki ga je v letu 2016 Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije poslala vsem članom skupin starih ljudi za samopomoč, iz katerega je bilo moč razbrati tudi zadovoljstvo članov in njihovo lastno aktivnost in prispevek k delu društev.

Sestavili smo vprašalnik, ki je zagotovil primerjavo z evalvacijo, opravljeno v letu 2016. Vprašalnik je sicer precej krajši, dodanih je nekaj vprašanj, predvsem pa so vsa vprašanja postavljena v trdilni obliki, da so odgovori lažji in jasnejši ter o njih s strani anketirancev praviloma ni bilo dvomov.

Vprašalnik je izpolnilo 73 članic/ov zunanjih skupin starih ljudi za samopomoč, in sicer 55 (75,4 %) uporabnikov in 18 (24,6 %) voditeljev. Povprečna starost anketiranih članov (v 2024) je bila 74,3 leta (voditelji 71,4; uporabniki 77,2 leta). Leta 2016 je vprašalnik izpolnilo 82 članov, njihova povprečna starost je bila 72,1 leta.

V obeh primerjalnih letih so seveda skupine obiskovale v veliki večini ženske (94,6 % in 92,7 %). Glede na osemletno razliko v času anketiranja je razvidno, da se je članstvo v skupinah pomlajevalo. Marsikaterega

anketiranega člana iz leta 2016 ni več med nami, precej jih je odšlo v domove za starejše občane, kjer prav tako obiskujejo domske skupine starih ljudi za samopomoč, ki v to analizo niso zajete.

Če pogledamo izobrazbo anketiranih članov, je v letu 2024 precej višja, saj je v letu 2016 dosegalo višjo, visoko, magisterij, doktorat 14,7 % članov, v letu 2024 pa kar 32,8 % vseh anketiranih (in kar 41 % voditeljev).

Določene razlike se kažejo tudi v zakonskem stanu, in sicer je več članov v letu 2024 samskih in manj razvezanih, medtem ko je odstotek poročenih in ovdovalih približno enak. Zanimiv je podatek, da je polovica voditeljev (2024) poročenih, medtem ko je med uporabniki poročenih le slaba četrtina (24,7 %).

Velika večina (94,5 %) anketiranih članov, enako kot v letu 2016, živi v lastni hiši ali stanovanju, trije so najemniki (4,1 %), ena članica pa že prebiva v domu starejših občanov. Večina ima pogoste stike s sorodniki ali živijo z njimi (2024 vsak dan – 46,6 %; 2016 – 43,5 %), vsaj enkrat tedensko pa (2024 – 43,7 %; 2016 – 43,5 %).

Vprašali smo tudi, na kakšen način lahko opravljajo vsakodnevne aktivnosti (osebna nega, gospodinska opravila, osebni stiki z drugimi, sprehodi, nakupi ...).

Odgovori so pokazali, da je večina anketiranih pri vsakodnevnih opravilih povsem samostojna (vsi voditelji), nekaj več težav se pokaže pri mobilnosti, predvsem pri samostojnih sprehodih, nakupih.

V primerjavi z letom 2016 je

samostojnost članov društva pri opravljanju osnovnih aktivnosti v letu 2024 za malenkost, a ne bistveno višja.

Na vprašanje, kakšne so njihove aktivnosti v prostem času, so odgovorili, da so v zadnjem mesecu:

- obiskali prijatelje ali sorodnike – 94,6 %;
- šli nakupovat – 93,2 %;
- šli po opravkih (banka, pošta...) – 87,7 %;
- šli na izlet – 80,8 %;
- se udeležili kulturne ali športne prireditve – 76,7 %.

Vse to kaže na to, da so člani društva dokaj samostojni in aktivni na več področjih in pri tem v primerjavi z letom 2016 ni bistvenih razlik.

Največ anketiranih članov je v skupino oz. društvo vključenih več kot 10 let – 32,9 %; od 6 do 10 let – 28,8 %; od 1 do 5 let – 32,9 % in trije 4,1 % – manj kot eno leto. V analizo niso bili zajeti člani, ki so se društvu priključili jeseni 2024. Logično je, da je bilo v letu 2016 polovico manj tistih, ki so bili v društvo vključeni od 6 – 10 oz. več kot 10 let in dvakrat toliko takih, ki so društvu delovali od 1 – 5 let ali manj kot eno leto.

Določen termin srečanj (isti dan in ura v tednu) jim v največji meri pomeni, da si lažje zapomnijo termin srečanja in lažje načrtujejo druge aktivnosti.

Običajni vzroki, da člani manjkajo na srečanju skupine, so zdravstvene težave ali druge obveznosti, nekaj jih ima težave s prevozom. Odgovor, da imajo druge obveznosti je v letu 2024 skoraj dva in pol-krat večji kot leta 2016 (49,3 %, prej 20,7 %).

Strokovni svet našega društva se je odločil, da v skladu z nalogami, opredeljenimi v statutu društva, v letu 2024 opravi evalvacijo dela.



■ **Vlogo voditelja/ev v skupini anketirani člani društva vidijo takole:** (možnih več odgovorov)

	2024	2016
Voditelj/ica skrbi, da se srečamo (da so srečanja redna)	90,4 %	74,4 %
Voditelj/ica poskrbi, da se spoštujejo pravila skupine	86,3 %	70,7 %
Voditelj/ica večinoma poskrbi za pogovorno temo	69,9 %	82,9 %

Zadnji podatek kaže, da so pri pripravi pogovornih tem v skupini vse bolj aktivni tudi uporabniki.

■ **Na vprašanje, kaj jim omogočajo pogovorne teme v skupini?** (možnih več odgovorov) **so odgovorili:**

	2024	2016
Posredovanje lastnih izkušenj	69,9 %	50,0 %
Medsebojna izmenjava izkušenj	91,8 %	80,5 %
Boljše poznavanje drugih članov skupine	52,0 %	52,0 %
Pridobivanje informacij, pomembnih v tem obdobju	56,2 %	57,3 %

■ **Anketiranim članom društva smo postavili tudi vprašanje, kako sodelujejo pri izvajanju programa skupine?** (možnih več odgovorov). **Odgovorili so:**

	2024	2016
Posredovanje lastnih izkušenj	69,9 %	50,0 %
Medsebojna izmenjava izkušenj	91,8 %	80,5 %

Iz zgoraj navedenih odgovorov lahko povzamemo, da so bili uporabniki v letu 2024 znotraj skupin dejavnejši kot v letu 2016.

■ **Velika aktivnost članov se vidi tudi iz odgovorov na vprašanje, katerih skupnih aktivnosti v okviru MD Z roko v roki Kranj se udeležujejo?** (tega podatka za leto 2016 nimamo)

Aktivnost	Redno, če le lahko	Občasno
Občni zbor	90,5 %	04,1 %
Predavanja	46,6 %	39,7 %
Piknik	79,5 %	11,0 %
Tabor	54,8 %	17,8 %
Novoletno srečanje	78,1 %	13,7 %

Iz odgovorov je razvidno, da so pri aktivnostih društva anketirani člani dokaj aktivni in se jih v veliki meri redno ali občasno udeležujejo.

■ **Na vprašanje, v kolikšni meri za njihovo skupino veljajo naslednje trditve, so ocenili:** (primerjamo trditve da v celoti drži oz. v precejšnji meri drži, ker so bili ostali odgovori podani v zelo majhnem številu)

V celoti oz. precejšnji meri drži		
Trditev	2024	2016
V skupini se dobro počutim	100 %	90,2 %
Ne govorimo o članicah skupine in ne o drugih ljudeh	87,7 %	53,6 %
Če se ne vidimo, se pogrešamo	94,5 %	67,1 %
Med seboj si pomagamo	88,6 %	74,4 %
Govorimo o svojih izkušnjah	89,1 %	79,3 %
Ne vrednotimo in ne kritiziramo	87,7 %	75,6 %
Ne poučujemo in prepričujemo	87,7 %	74,3 %
O stvareh, ki jih govorimo v skupini, ne govorimo zunaj	95,9 %	74,3 %
Pogovarjamo se o temah, ki nas povezujejo	100 %	79,3 %
Med seboj se pokličemo	80,8 %	85,4 %
Druga drugo/ega spoštujemo	98,6 %	81,6 %
Družimo se izven skupine	67,2 %	81,7 %
Med seboj si zaupamo	87,7 %	78,0 %
V skupini se poslušamo	97,3 %	89,1 %
Srečanja so vnaprej načrtovana	98,6 %	82,9 %

Anketirani člani so v odgovorih potrdili, da v veliki meri upoštevajo pravila o delovanju skupin starih ljudi za samopomoč – v letu 2024 praviloma precej bolj kot v letu 2016, kar je razvidno iz gornje tabele.

Srečanja skupin so vnaprej načrtovana, v skupini se dobro počutijo, med seboj si pomagajo, pogovarjajo se o temah, ki jih povezujejo, in o tem večinoma ne govorijo zunaj skupine. Drug drugega spoštujejo, v skupini se poslušajo, govorijo o svojih izkušnjah, si med seboj zaupajo in se pogrešajo, če se dalj časa ne vidijo. Velika večina se med posameznimi srečanji skupine tudi pogovarja po telefonu ali se občasno družijo tudi izven skupine.

Na vprašanje, kako ocenjujejo spremembe na spodaj navedenih področjih v njihovem življenju, če primerjajo stanje v času ob vključitvi v skupino z njihovim stanjem zdaj, člani društva ocenjujejo, da je njihovo stanje na spodaj navedenih področjih od vstopa v društvo (precej) boljše ali vsaj enako kot prej. Redki posamezniki so odgovorili, da je slabše, nekoliko več je teh odgovorov le pri zdravstvenem stanju.

■ **Primerjalni odgovori** (precej boljše ali boljše) **med letoma 2024 in 2016 pa so sledeči:**

Precej boljše ali boljše		
Trditev	2024	2016
Sklepanje prijateljskih vezi	85,3 %	62,1 %
Občutek vključenosti med ljudi	71,3 %	56,1 %
Občutek pomembnosti	52,1 %	47,6 %
Druženje z vrstniki	68,5 %	54,9 %
Sprejemanje sprememb, ki jih prinaša starost	58,9 %	59,7 %
Zadovoljstvo z življenjem	69,8 %	61,0 %
Učenje iz izkušenj drugih	83,6 %	70,7 %
Sprostitev, razbremenitev	64,4 %	59,8 %
Zdravstveno stanje	52,1 %	36,6 %
Možnost pogovoriti se o svojih težavah	74,0 %	69,5 %
Obveščenost o raznih oblikah pomoči	80,8 %	61,0 %

Ti odgovori kažejo, da MD Z roko v roki Kranj dela dobro ter da pozitivno vpliva na življenje in počutje svojih članov. Rezultati v letu 2024 so bistveno boljši kot v letu 2016 in smiselno je, da v tem duhu društvo deluje tudi v naprej.

Člani MD Z roko v roki Kranj so z delom skupin starih ljudi za samopomoč in društva v celoti zadovoljni in tudi vse bolj aktivni pri izvajanju programa dela.

Socialne mreže

Živi, pomembni, sprejeti

 Jelka Šparavec, Društvo ZRNO

Pojem socialna mreža je pritegnil mojo pozornost takoj, ko sem se z njim srečala. Bilo je že pred mnogimi leti, na enem od usposabljanj za delo z uporabnicami in uporabniki. Prva asociacija, ki se mi je porodila ob pojmu mreže, je bila ujetost. Seveda, saj smo vsi ujeti v lastne zanke, vzorce, prepričanja, odnose z drugimi ljudmi in podrejeni mnogim, včasih kar težko sprejemljivim institucionalnim pravilom. Prijaznejšo konotacijo v omenjeni besedni zvezi ima zame beseda socialna. Verjamem, da včasih v zgodovini pogosto zlorabljen beseda tovariš, socius, v mnogih ljudeh ponovno prebujajo asociacije na človeško bližino, solidarnost, pravičnost, podporo in še kaj.

Kot številni, tudi ta pesnikov verz »... nekoga moraš imeti rad,« sporoča o človekovi potrebi po ljubezni, sprejetosti, varnosti. Opažam, kako zelo vpliva na naše odločitve. Ob svojem delu sem se dolgo srečevala predvsem z ženskami, ki so se čutile same, brez moči, izpostavljene nasilju doma, kjer bi naj zanje bilo najvarnejše mesto. Tu sem prvič pričela uporabljati ustvarjanje ekozemljevida ali socialnih krogov, kot metodo pomoči na poti iz kroga nasilja uporabnice.

Vedela sem, da bi bilo dobro pogledati tudi v lastno skledo. Zares pa sem izrisala svoj zemljevid, ko sem se sama znašla v stiski. Presenečena sem bila nad rezultatom, vsaj na videz, tako majhnega koraka. Na svoji koži sem namreč začutila, koliko me podpira spoznanje, s kom vse lahko delim svojo stisko, koliko informacij in zame uporabnih rešitev se je pojavilo v pravih trenutkih. Naenkrat je teorija o socialnih mrežah oživela in ugotovila sem, da sem precej bogat 'socialni kapitalist'.

Ob razmišljanju o svojih socialnih mrežah ne morem mimo

najpomembnejšega odnosa. To je moj odnos do same sebe. Samo če razumem, spoštujem in sprejemam sebe, bom znala razumeti, spoštovati in sprejemati vsakogar in le tako bodo odnosi znotraj mrež lahko rasli, mreže pa delovale.

Socialne mreže in socialni zemljevid

Svojo socialno mrežo si lahko izrišemo s pomočjo koncentričnih krogov. Trije zadostujejo in to imenujemo socialni zemljevid. V kroge okrog središčne točke, ki nas predstavlja, razporedimo osebe iz svoje formalne in neformalne mreže glede na večjo ali manjšo bližino v odnosu.

Najožji, notranji krog, vključuje nam najbližje in najpomembnejše osebe, na katere se lahko popolnoma zanesemo. V zunanjem krogu pa najdemo najpogostejše osebe naših neformalnih mrež, nam najmanj pomembne.

Neformalne socialne mreže najpogostejše predstavljajo ljudje, s katerimi živimo pod isto streho, člani širšega sorodstva, prijatelji, sosedje, sodelavci, sostanovalci v ustanovah, stiki po spletu, znanci in drugi (frizer/ka, pediker/ka, trgovec/ka, pismonoša ...).

Med formalne socialne mreže pa lahko uvrstimo storitvene službe (zdravnik/ca, učitelj/ica, socialni/na delavec/ka ...) in formalne organizacije (NVO, skupine za samopomoč ...).

Zagotovo največja prednost delujoče socialne mreže je čustvena opora, ki je nenadomestljiva. Finančna pomoč, pomoč pri opravih, informacije ter nasveti in občutek, da smo nekomu pomembni, so prav tako pomembna opora.

Smo starajoča se družba. Zelo je še živ spomin na stisko osamljenih starostnikov v času covid omejitev. Mnoge raziskave že leta opozarjajo na



povezanost telesnega in duševnega zdravja ter smrtnosti in delujočih socialnih mrež pri starejših.

Neka raziskava ugotavlja, da ženske stkejo večji krog prijateljev in imajo več zaupnih prijateljev/ic kot moški. Njim so v aktivnem življenjskem obdobju pomembna družjenja s sodelavci, po upokojitvi pa se stiki z njimi zredčijo. Izven le-teh so prijateljstva redkejša.

Zaloga prijateljev za stara leta

Če želimo, da bodo naše mreže delovale v starosti, jih je pomembno vzdrževati skozi življenje. Ob tem res ni odveč vodilo, da si vsak od nas, vsaj občasno, izriše svoj zemljevid s krogi.

Mogoče nas izdelan zemljevid s krogi opomni, da zanemarjamo stik z odraslimi otroki, prijatelji, da se že dolgo nismo odzvali na vabilo sorodnika, da se tudi letos nismo udeležili obletnice mature ali srečanja upokojencev, skupine prijateljic/ev, da smo spet zamudili vpis v tečaj tujega jezika, ki bi ga sicer radi

obiskovali, pozabili smo podaljšati gledališki abonma, pa obisk telovadne skupine tudi odlagamo, potovanje na želeni cilj kar čaka ... To je le nekaj priložnosti, ko lahko tkemo nova znanstva, pridobivamo izkušnje in znanja, skrbimo za svoje telesno in duševno zdravje. Tudi tako v življenje vnašamo vedrino in smisel.

Prvi krog

V letih našega aktivnega življenja se nam pogosto zdi, da zmoremo vse sami. Če se ne znamo ustaviti in postanemo zgolj kruhoborci, se že lahko nakazujejo problemi v starosti. Bližina in čustvena opora, ki nam jo takrat nudijo osebe iz našega notranjega kroga, namreč ni pogojena s socialnim statusom. Je rezultat našega vlaganja v odnose. Časa, ki smo ga bili voljni preživeti z nam dragimi ljudmi, da smo ustvarili močne in trdne čustvene vezi.

Žal se pogosto dogaja, da teh že tako ni veliko. In ker je dolgost življenja našega je kratka usoda nas vseh, se kaj lahko zgodi, da ob nas sčasoma ni več ramena drage osebe, kamor se lahko naslonimo. Kako naprej?

Drugi krog

Ljudje težko spreminjamo svoje navade, vloge in pogled na svet. V to nas prisilijo spremenjene življenjske okoliščine. Ena najtežjih je občutek osamljenosti in nemoči ob izgubah.

Takrat si spet lahko pomagamo s svojim zemljevidom. V drugem krogu najdemo osebe, ki so nam blizu in jih lahko zaprosimo za finančno pomoč, ki nam bodo pomagale s pomembnimi informacijami, nas pospremile do institucij, ko urejamo dokumentacijo ... in nam še vedno nudile čustveno oporo. Pomembno je, da jih poiščemo.

Tretji krog

Vezi v tretjem krogu so šibke, a

pomembne osebe, ko potrebujemo stik. Že samo druženje in klepet ponudita nekaj socialne podpore. Ko osebo prijazno pozdravi in povpraša po počutju trgovec/ka, empatično posluša zdravnik/a ali pa se pismonoša razveseli ponujenega soka in poklepeta, se le ta počuti opaženo, spoštovano ... Nekomu je mar zanjo.

Vzpostaviti nova in krepiti obstoječa znanstva

Čeprav se spreminjajo odnosi med generacijami in v družbi in imajo mnogi starejši zadržke pri iskanju opore, je zanje pomembno, da jim pomoč pri tem ponudi tudi okolje. Socialni zemljevid je ena od možnosti, ki starostnika lahko spodbudi k vzpostavljanju novih in krepitvi obstoječih stikov. Poraja se mi vprašanje, kdo, kje in na kakšen način ga naj predstavi.

Možnosti vidim v domovih za stare ljudi, v skupinah in

skupinah za samopomoč, s pomočjo literature, revij in pri osebah, ki starejšim nudijo pomoč doma. Potrebno je le znanje in hotenje.

Predvsem se mi pa zdi pomembna motivacija starejših za vključevanje v raznotere programe in dejavnosti, ki so v posameznih okoljih na voljo, tudi sosedska druženja.

So odlične priložnosti za nove izzive, ki pa prinašajo tudi občutke živosti, pomembnosti, sprejetosti, zadovoljstvo ob sodelovanju ... Četudi se ne bodo stkale močne čustvene vezi, se bo socialna mreža krepila. Mogoče le v tretjem krogu, ki pa je prav tako pomemben.

In pa še ne nepomemben detajl. Sodobna tehnologija lahko tudi marsikateremu težko gibljivemu starejšemu človeku zelo olajša tkanje medčloveških vezi.

Človek se med ljudmi obrusi
kakor kamen po svetu (slovenski
pregovor).



25 let Medgeneracijskega društva za samopomoč Drava

Bogatimo okolje

 **Blanka Kositer, predsednica MDS Drava**

Naše Medgeneracijsko društvo za samopomoč Drava je v juniju praznovalo 25-letnico delovanja. Četrto stoletje je relativno obdobje, lahko je kratko ali dolgo. Pomembneje je, kako smo živeli v tem obdobju, kaj vse smo počeli in kaj luštnega doživeli vključeni v aktivnosti našega društva.

Na kratko vas bom popeljala skozi dejavnosti društva in njegovega poslanstva od ustanovitve leta 1999. Ko danes pogledam nazaj, lahko rečem, da je bila ustanovitev našega društva pred 25 leti samo logično nadaljevanje razvoja programa Skupine starih ljudi za samopomoč, ki se je v Mariboru začel že pred 38 leti.

Zagotovo lahko trdimo, da se je mreža skupin v društvu skozi leta povečevala in utrjevala, saj v povprečju deluje 54 skupin, v katere je vključenih

okoli 400 starih ljudi, članov skupin. Vodimo jih prostovoljke, tu pa tam se vključi kakšen prostovoljec. Trenutno je aktivnih 84 prostovoljk in dva prostovoljca. Resnici na ljubo, bolje dva kot nobeden.

V društvenih prostorih imamo na steni stenčase, plakate, polepljene s slikami aktivnosti, ki smo jih izvajali leto za letom. Ko sem pripravljala ta zapis, sem jih z veseljem pregledala in ugotovila, da smo prostovoljci organizirali in izvedli poleg osnovnega programa veliko, veliko čudovitih drugih aktivnosti, namenjenih prostovoljcem in članom skupin. To so izleti, enodnevna druženja, večdnevna druženja itd. Ja, fino je bilo videti te slike tudi zato, ker sem na nekaterih 15 in več let mlajša, pa ne samo jaz, tudi veliko članov in voditeljic/voditeljev. Slike kažejo, da so se člani skupin in prostovoljci v skupinah počutili

dobro, bili so nasmejani in med seboj povezani. Redna tedenska srečevanja so jim omogočila, da so skozi leta druženja postali prijatelji, se s pogovori na različne teme povezovali in izmenjavali svoje življenjske izkušnje. Ni redko, da pomeni staremu človeku skupina družino in s tem edino socialno mrežo, ki jo ima. V skupini se skupaj veliko smejemo, se tudi kdaj zjočemo in delimo svoja počutja.

Zgodi se tudi, da se skupine med seboj obiščemo. Od tod je naslednja anekdota.

Skupina Kresničke, ki sva jo kot prostovoljki vodili z voditeljico Silvo, sva se odločili, da obiščeva skupino, ki deluje v Domu upokojencev Idila v Vukovskem dolu. Odpeljali smo se z dvema avtomobiloma. Ker imam slabo orientacijo oziroma je sploh





nimam, sem si nastavila navigacijsko napravo, in se kljub temu izgubila. Vozili smo se med malimi in velikimi hribi. Prijazen glas iz navigacijske naprave me je potrpežljivo vodil: »Čez 100 m zavijte na levo«. In ko sem čez 100 m pogledala na levo in videla ozek kolovoz, tja nisem zavila, raje sem nadaljevala vožnjo naravnost. Seveda se je zopet oglasil prijazen ženski glas iz navigacijske naprave: »Preračunavam, preračunavam.«

Takrat se je Danica, ki jih je imela okoli 90 in je sedela z ostalimi na zadnjem sedežu, oglasila, ter me vprašala: »Blanka, povej ti meni, kako je mogoče, da te je videla, da nisi zavila na levo,« in dodala vprašanje »Ali ima vsaka navigacija svojo žensko?« Tisti popoldan smo uspešno prispele na cilj, smo se pa pozneje tega dogodka večkrat spomnile in se vedno iz srca nasmejale.

Slike na stenčasih nas spomnijo na izvedbo številnih medgeneracijskih taborov in medgeneracijskih srečanj.

Bili smo na večdnevni medgeneracijski tabori na Boču, Tojzlovem vrhu, v Banovcih, nekaj let v Zidanškovem domu na Pohorju itd. Težko posebej izpostavim samo enega. Vsi so bili enkratni in neponovljivi. Tabor mora vsakdo doživeti, da lahko začuti povezavo vseh treh generacij, razdeljenih v taborske družine.

Za večino starih ljudi je udeležba na taboru predstavljala preživljanje aktivnega dopusta ob pomoči prostovoljcev, katerega sicer ne bi mogli imeti. In še utrinka iz tabora v počitniškem

domu na Tojzlovem vrhu: Na taboru smo pletli šal. Velika košara, polna volne in igel za pletenje, je bila ves čas tabora na terasi in kdor je hotel, je pletel. Četrty, zadnji dan tabora se nas je vseh 43 udeležencev zavilo v ta šal. Občutek je bil čudovit, bili smo kot ena družina, ki se ima rada.

Na nekem drugem taboru smo v eni od številnih delavnic šivali planinske klobuke. Prisoten je bil Miha, star 87 let, iz doma upokoјencev v Poljčanah. Kar malo prestrašen je deloval in nato povedal, da prvič v življenju šiva in drži v roki šivanko. S pomočjo vnuka, ki ga je dobil na taboru, je zašil klobuk in bil na to zelo ponosen. Do konca tabora ga je imel ves čas na glavi.

Stenčasi nas spomnijo tudi na usposabljanja in izobraževanja novih prostovoljcev, ki trajajo 120 ur v obdobju enega leta. V obdobju usposabljanja naj bi udeleženci – prostovoljci ustanovili novo skupino oziroma nadomestili prostovoljce, ki so prenehali s prostovoljskim delom v skupinah. V zadnjih dveh letih je uspešno zaključilo usposabljanje 10 prostovoljcev.

Imamo tudi redna intervizijska srečanja prostovoljcev, zaradi velikega števila smo razdeljeni na več skupin. Na teh srečanjih si prostovoljci izmenjujemo izkušnje prostovoljskega dela v skupini in informacije o aktivnostih društva. Vsako leto organiziramo tudi strokovne ekskurzije za aktivne voditelje z namenom izmenjave dobrih praks. Prečesali smo že pol Slovenije, obiskali smo pa smo tudi domove v sosednjih državah, v Avstriji, na Hrvaškem in Madžarskem.

V društvu smo in še vedno dajemo izredni pomen permanentnemu izobraževanju prostovoljcev z organiziranjem delavnic z izbranimi strokovnimi temami, dodatnimi izobraževanji vodij intervizijskih skupin, z obiski drugih nevladnih organizacij in institucij, ki izvajajo programe na področju socialnega varstva.

Veliko je še aktivnosti, ki smo jih izvedli enkrat z namenom dviganja prepoznavnosti programa v širši javnosti, predvsem ljudem, ki so naklonjeni prostovoljstvu in ljudem v tretjem življenjskem obdobju, našim bodočim članom.

Da smo lahko vsa leta izvajali osnovni program Skupine starih ljudi za samopomoč in druge pomembne aktivnosti, smo potrebovali denar. Glavni podpornik in sofinancer je Mestna občina Maribor. Prepričani smo, da bo tako ostalo vnaprej, kajti brez te podpore in sredstev si našega delovanja ne znamo predstavljati.

Ves čas nas strokovno in delno finančno podpira tudi krovna organizacija Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, katere član je naše društvo. In ne nepomembni so tudi finančni prispevki manjših občin iz okolice Maribora, kjer delujejo naše skupine.

Naše voditeljice in voditelji predstavljajo prostovoljstvo kot nenadomestljivo vrednoto in s svojimi idejami, dejanji in aktivnostmi plemenitijo okolje, v katerem živimo.

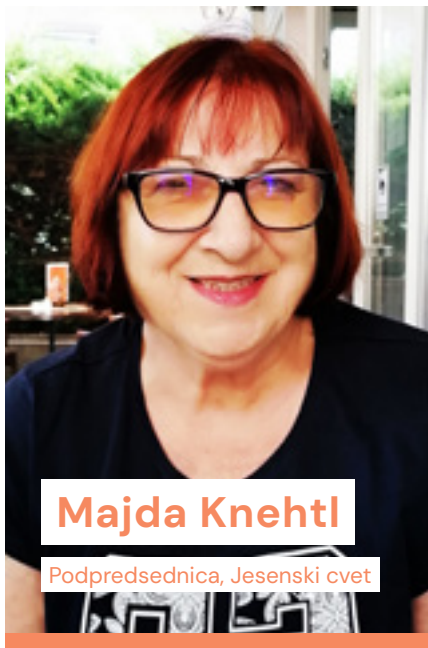
MDS Drava s sedežem v Mariboru ima skupine starih ljudi za samopomoč v kar 6 občinah: v Mestni občini Maribor, Občini Duplek, Občini Selnica ob Dravi, Občini Hoče – Slivnica, Občini Ruše in Občini Pesnica. Trenutno 84 voditeljev usmerja 52 skupin, v katerih se srečuje 362 zadovoljnih članic in članov. Ob številnih promocijskih aktivnostih društvo skrbi za izobraževanje obstoječih in novih voditeljev ter za ustanavljanje novih skupin.

MDS Drava, Partizanska cesta 12, 2000 Maribor, M: 051 670 992, E: mds.drava@triera.net

25. obletnica Medgeneracijskega društva Jesenski cvet

Z optimizmom naprej

 **Majda Knehtl, podpredsednica**



Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet bo 24. oktobra staro že 25 let. Okrogla obletnica je bila pred petimi leti, v času covida, ki je prenekatero prijetne in pomembne dogodke onemogočil. Takrat nam je uspelo pripraviti in izdati le 5. zbornik društva kjer je opisano delovanje in zgodovina društva desetletja pred izdajo zbornika.

V letošnjem programu društva pa imamo zapisano, da bomo 25. obletnico društva in 30. letnico delovanja skupin starih ljudi za samopomoč, obeležili bolj aktivno in svečano. Organizirali bomo svečano proslavo z okroglo mizo v Kulturnem domu Franca Bernika v Domžalah z mnogimi vabljenimi gosti.

Svojo dejavnost izvajamo v šestih občinah, društvo pa je registrirano v občini Domžale in se povezuje v Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije.

Vodenje društva sem kot predsednica prevzela marca 2010

in to funkcijo sem opravljala do letošnjega aprila.

Ko se ozrem nazaj, na 15-letno prehojeno pot, lahko strnem nekaj misli.

Začetek mojega predsedovanja je bil kot vsak začetek, saj je moje poklicno delo bilo na drugem socialnem področju. Tukaj sem se nekoliko učila o delu in skrbi za starejše, spoznavala sem nove ljudi, organizacijo društva in delo s prostovoljci. Naenkrat je bilo veliko novih socialnih stikov, formalnih in neformalnih, pojavile so se drugačne medsebojne povezave, druženje.

Lahko rečem, da je bilo pred 10, 15 leti vse skupaj nekoliko lažje, tako glede financiranja, kot pridobivanja novih prostovoljcev za ustanavljanje novih skupin. Medsebojni odnosi so bili bolj naravni, več je bilo pristnosti, strpnosti in iskrene povezanosti med ljudmi. Razmerja med financerji in društvi so bila manj zahtevna, manj napeta, z več zaupanja in z občutkom, da je naše delo cenjeno.

Dejavnost, ki jo izvajamo v našem društvu je specifična, namenjena ranljivi skupini starejših ljudi s slabšo socialno mrežo, ki zahteva primeren način in ustrezne pogoje delovanja ter vodenja. Skupine vodijo usposobljeni voditelji, skupno pa skupine z voditelji tvorijo društvo in izvajajo še dodatni program za vse člane skupin društva.

Naša dejavnost potrebuje več časa za predstavitev in promocijo dejavnosti v javnosti. V ta namen je potrebno vlagati veliko časa in dela. V zadnjih letih, predvsem po covidu, je mnogo sprememb na področju financiranja prostovoljskih dejavnosti in vse več je ponudb različnih programov za delo s starejšimi.

Spreminjajo se tudi potrebe

starejših ljudi in vedno bolj se zavedamo potreb dolgožive družbe. Na tem področju so opazne težnje posameznih novonastalih organizacij in navidezno privlačnih programskih ponudb, ki spreminjajo dosedanja razmerja in odnose med že dolgo časa obstoječimi in tradicionalnimi organizacijami – društvi in novimi ponudniki.

Vse to spremljajo še vse bolj zakomplicirani in nerazumljivi razpisi financerjev namenskih sredstev. Taka stanja povzročajo zmedo, negotovost, ustvarja se tudi napetost med akterji.

Menim, da se bodo potrebne spremembe izkristalizirale, prilagodili se bodo lahko le tisti, ki so vešči primernega dela s starejšimi in ko bodo pristojni bolj pošteno vrednotili opravljeno vloženo delo neposredno z ljudmi.

Naše društvo ima za sabo že dolgo pot. Vedno se je bilo potrebno kaj novega naučiti, se prilagoditi, organizirati dogodke, poskrbeti za sredstva in še marsikaj. Tudi v prihodnje bo tako. Do sedaj nam je uspevalo nivo števila skupin v 6 različnih občinah zadržati in trudimo se zagotoviti usposobljene voditelje. Slednje je veliko težje, ker interes za prostovoljsko delo močno upada, obstoječi voditelji pa se staramo. A krizo za pridobivanje novih prostovoljcev imajo tudi druge prostovoljske organizacije, kjer prostovoljci opravljajo pomembno družbeno koristno delo.

Žal ima prostovoljstvo tudi svojo zgornjo mejo, to pa smo že krepko prešli. Društva za nemoteno delovanje nujno potrebujemo redno zaposlene strokovnjake.

Upam si trditi, da tako kot je dolgoživa družba, so dolgožive tudi skupine starih ljudi za samopomoč in naši vztrajni voditelji. Poudarek

naših prostovoljskih ur je na delu z ljudmi in to, kar jim dajemo preko skupin in celotnega programa.

25. obletnica društva bo za naše člane in voditelje spodbuda, podpora in potrebna mera optimizma nam vsem, da bomo z enako željo nadaljevali naše poslanstvo; aktivno delovanje z vključevanjem ljudi v širšo socialno mrežo, s

krepitevijo medsebojnih odnosov, s preprečevanjem osamljenosti, s krepitevijo in razvijanjem prostovoljstva, s težnjami k boljši kakovosti življenja starejših ljudi.

Vsem članom in voditeljem Medgeneracijskega društva iskreno čestitam in želim uspešno delo še v prihodnje.

Društvo Jesenski cvet je zadnjih 15 let predano in po najboljših močeh vodila Majda Knehtl. Njene neprecenljive izkušnje in strokovnost nekdanje predsednice, diplomirane socialne delavke, društvo še vedno potrebuje, zato smo jo v društvu nagovorili, da ostane dejavna kot podpredsednica.

25 let Medgeneracijskega društva Jesenski cvet

Voditelji so veliki entuziasti

 **Mateja Turk, predsednica društva Jesenski cvet**

Pisalo se je leto 2000, ko je bilo 24. oktobra v Domžalah ustanovljeno Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet. Društvo so ustanovile socialne delavke, zaposlene na CSD Domžale, ki so verjele v pomen pogovornih skupin in pomen opolnomočenja posameznika s pomočjo pogovorne skupine.

Naj bo to skupina prijateljev, sosedov, skupina vrstnikov, pomembno je, da je posameznik slišan, razumljen in da skupini lahko zaupa. Program je bil zasnovan na osnovi tedenskih srečanj po dve šolski uri, skupino pa je vodil voditeljski par, ki se je za vodenje skupine starejših usposabljal več kot leto dni. Za večino naših članov imajo tedenska srečanja velik pomen v vsakdanjem življenju. Večina jih srečanja skupin redno obiskuje, dokler le zmorejo. Tudi ko pride bolezen, zmanjšana mobilnost, se člani potrudijo in obiskujejo svoje skupine. V vseh teh 25 letih, odkar deluje prva skupina društva Jesenski cvet, je bilo zanemarljivo malo izstopov iz društva, kar priča o tem, kako pomembna je možnost druženja v skupini, ki jo lahko ima starejši človek.

Moč pogovora

Pogovor v skupini je več kot le sporazumevanje. Pogovorna skupina je prostor, kjer zaokrožijo misli, znanja, občutki in izkušnje. Pogovori v skupini lahko prebudijo skupinske potenciale

z izmenjavo znanja in izkušenj. Voden pogovor med člani skupine ni samo enosmerno sporočanje, kaj se nam dogaja, pomen je predvsem v tem, da se vsem v skupini omogoči, da spregovorijo. S tem dvosmernim procesom komunikacije ustvarjamo in krepimo moč pogovora.

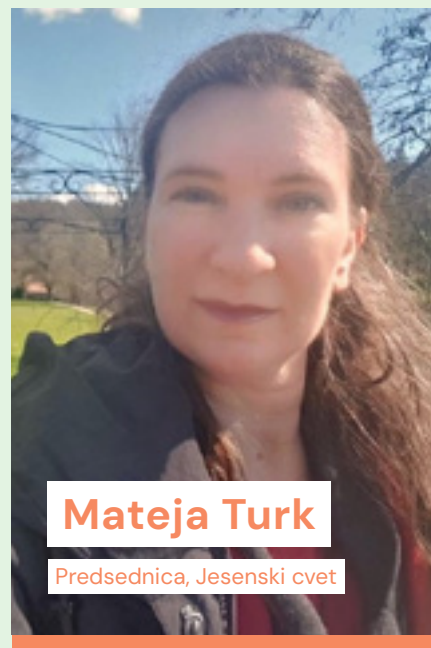
Pozorno poslušanje

Pogovor temelji na dveh elementih: govorjenje z določenim namenom in pozorno poslušanje. Kar pomeni, da ko poslušamo, poslušamo z namenom, da razumemo. Ker slišati še ne pomeni razumeti. Med pogovorom spoštujemo sogovornika in pozabimo na predhodne predsodke, kar nam omogoča, da vsi v skupini obdržimo svoje vrednote in svoja načela. Med člani skupine se tekom let krepi tudi močna povezanost in razumevanje.

Skupinska modrost

Nihče od nas ne pozna vseh odgovorov na vsa vprašanja. Zato je pogovor v skupinah lahko tudi proces učenja, v skupini se z leti lahko ustvari t. i. skupinska modrost, ki nam pomaga, da se lažje spoprijemamo z vsakdanjimi izzivi. In to je, za nas v društvih, veliko darilo. Delovanje društva omogočajo voditelji prostovoljci z veliko podporo predsednika, podpredsednika, strokovne vodje, strokovnega sveta, blagajnika in izvršnega odbora. Če ne bi bili vsi, ki skrbimo za uspešno

delovanje društva, veliki entuziasti, bi bilo težko tako dolgo vztrajati v našem poslanstvu.



Mateja Turk

Predsednica, Jesenski cvet

Pogovor v skupini
je več kot le
sporazumevanje.



30. obletnica skupine Naša srečanja

34 članov in 9 voditeljev

  **Majda Hrovat, soustanoviteljica Medgeneracijskega društva Jesenski cvet, programa skupin starih ljudi za samopomoč in voditeljica skupine Naša srečanja**

Skupina Naša srečanja je 26. maja 2025 praznovala 30. obletnico delovanja skupaj s skupino Prijatelji. Na praznovanje smo povabili Anko, Jelko in Ireno ter novo predsednico Medgeneracijskega društva Jesenski cvet Matejo Turk. Skupaj smo obujale spomine na naša prijetna druženja, zapele himno skupine in nekaj narodnih pesmi, pri čemer nas je spremljala Jelka na kitari. Za zaključek smo se posladkale s torto, ki jo je spekla voditeljica Irena Ošaben.

30 let je prelomnica skupine Naša srečanja, saj skupino sestavljajo novi člani, ki v večini ne poznajo ustanovnih članov skupine, čeprav so graditelji današnje skupine, a ostajajo del nas, spominjali se jih bomo s himno skupine Naša srečanja.

Pred 30 leti sem bila zaposlena na Centru za socialno delo v Domžalah. Centri so bili poleg ostalih nalog zadolženi tudi za razvoj novih programov. Ko sem se pogovarjala s starejšimi ljudmi v pisarni ali na njihovih domovih, sem vedno znova ugotavljala, da je veliko osamljenih in si želijo druženja s sovrstniki.

S sodelavkama Anko in Ireno smo se odločile, da se vključimo v izobraževanje in usposabljanje za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč, ki je potekalo v Ljubljani.

V ta program je bila vključena tudi patronažna sestra Jelka iz Zdravstvenega doma Domžale, saj smo že takrat v obeh ustanovah strokovni delavci na terenu prepoznavali, da je veliko ljudi osamljenih. Za razvoj novega programa so bile zainteresirane tudi občine, ki so nam zagotavljale potrebno podporo, saj je bilo takrat programov za starejše ljudi zelo malo.

Izobraževanje smo zaključile z

ustanovitvijo prve skupine starih ljudi za samopomoč in z zaključno nalogo. Bil je v četrtek, 25. maja 1995, ko se je na Ljubljanski 36 v Domžalah prvič srečala skupina Naša srečanja. Vabilu na prvo srečanje se je odzvalo vseh 18 povabljenih.

Takratne voditeljice skupine Anka, Jelka in Majda smo se tako številne udeležbe razveselile, istočasno pa smo bile zaskrbljene, kako bomo vodile tako številno skupino. Skupina naj bi štela 10 članov z dvema voditeljema. Srečanja so se udeležili vsi povabljeni, kar je bila za nas potrditev, da smo jim s praviimi besedami razložile namen srečevanja in predstavile program skupin starih ljudi za samopomoč. Skupina Naša srečanja, ki je dobila ime po nekajkratnih srečanjih, je bila 15-članska, vodile smo jo 3 voditeljice.

Informacije o srečevanju nove skupine so se hitro širile in v skupino se je želelo vključiti vedno več ljudi. Potrebe na terenu so narekoval, da je potrebno ustanoviti novo skupino, saj je bila obstoječa preštevilna, da bi še učinkovito delovala. Voditeljice smo se zato dogovorile, da Anka skupaj z Ireno ustanovi novo skupino.

Anka, Irena in Majda, vse tri socialne delavke, ter patronažna sestra Jelka, nismo zmogle poleg službenih obveznosti voditi vsaka več kot eno skupino, zato smo k sodelovanju povabile prostovoljce, ki so pričeli s pridobivanjem potrebnega znanja za vodenje skupin v 120-urnem programu usposabljanja in izobraževanja. Novo usposobljeni prostovoljci so ustanavljali nove skupine in s tem zagotovili možnost vključitve v skupine številnim starim ljudem.

Članica skupine Naša srečanja Anica je za skupino napisala himno. Dejala

je, naj bo himna skupine spomin nanjo, ko je ne bo več med nami. V drugem letu srečevanja skupine se je od nas za vedno poslovila, za njo so postopoma odhajali drugi, v skupino pa hkrati prihajali novi člani.

V 30ih letih srečevanja je bilo v skupino Naša srečanja vključenih 34 članov, skupino je v tem času vodilo 9 voditeljev. Trenutno je v skupini Naša srečanja 10 članov, ki jo vodiva skupaj z voditeljico Ireno Ošaben. Tesno sodelujemo s skupino Prijatelji, ki jo vodi Marija Dukič, in se dopolnjujemo z vodenjem. Skupina se sestaja vsak teden od ure in pol do dve uri. Osrednja vsebina srečanja je pogovor o temah, ki nas zanimajo, izvajamo vaje za urjenje spomina, telovadimo, se udeležujemo izobraževanj, druženj, izletov in medgeneracijskih taborov, ki jih organizira Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet.

Bil je v četrtek, 25. maja 1995, ko se je na Ljubljanski 36 v Domžalah prvič srečala skupina Naša srečanja. Vabilu na prvo srečanje se je odzvalo vseh 18 povabljenih.

”





Rožmarin, Bisernica in Vrtnica iz Sevnice

 Martina Lepičnik, DU Sevnica

 Cvetka Biderman

Začetki delovanja skupin starih ljudi za samopomoč v našem DU Sevnica sežejo v leto 2000. Takrat je začela delovati prva taka skupina v Društvu upokojencev Sevnica – skupina Rožmarin, ki jo je ustanovila naša sedanja voditeljica in dolgoletna koordinatorka skupin starih ljudi za samopomoč Cvetka Biderman skupaj s prijateljico Silvo Podlesnik. Trenutno delujejo tri pogovorne skupine, in sicer Vrtnica, domska skupina v DSO Sevnica, ter dve zunanji: Bisernica in Rožmarin.

Voditeljica skupine Vrtnica je Cvetka Biderman. Skupino Bisernica vodi Sonja Bobek Simončič. Sedanji voditeljici Skupine Rožmarin sta Martina Lepičnik od leta 2014 in Marija Rak od leta 2018. Skupina Rožmarin se srečuje najdlje, že od 8. maja 2000.

Število članov se je z leti spreminjalo, tudi nekaj voditeljic se je izmenjalo. Moram poudariti, da imamo v skupini tri članice že od samega začetka. Zlasti v zadnjih letih je število članic upadlo iz različnih vzrokov: nekatere so odšle v DSO, nekaj jih je zbolelo, nekatere so prenehale prihajati, ker so

imele še druge dejavnosti. Na žalost jih je nekaj odšlo za vedno.

Kljub majhnemu številu smo vztrajale. Lani in letos so se nam pridružile štiri članice in član. Naša skupina je ponovno oživela in deluje na polno. Trenutno sestavlja skupino devet članov in dve voditeljici. Srečujemo se enkrat na teden: ob torkih med 17. in 18.30 uro. Naša srečanja so zelo pestra, saj poleg pogovora radi tudi zapojemo. Nobeno srečanje ne mine brez telovadbe v mejah možnosti. Srečanje zaključimo s kratko meditacijo, da se umirimo in se pripravimo na izzive novega tedna.

Vsak mesec imamo štiri voditeljice intervizijsko srečanje, kjer poročamo o delu skupin in usklajujemo delovanje. Organiziramo tudi srečanja vseh treh skupin. Tako smo npr. v oktobru 2024 imeli ekskurzijo v bližino Sevnice, v Kopolje, kjer smo si ogledali prenovljeno vaško cerkvico in muzejski kozolec s starimi kmečkimi orodji. Kmečke žene s Kopolja so nas lepo pogostile. S svojo prisotnostjo sta nas počastila sedanja predsednica DUS Ana Jelanič in župan občine Sevnica

Srečko Ocvirk.

Članice skupine Rožmarin smo se ob zaključku leta 2024 srečale na čajanki in povabile tudi nekatere nekdanje članice, ki so uspele priti.

Skupaj praznujemo rojstne dneve članic skupin. Zapojemo jim pesem, podarimo cvetico in se imamo lepo. Če je katera od članic dlje odsotna zaradi bolezni, jo ena izmed voditeljic obišče na domu ali pa jo pokličemo po telefonu med srečanjem in ji zapojemo.

Letos praznujemo petindvajset let delovanja skupin v našem društvu upokojencev skupaj s Cvetko Biderman. 8. maja 2025 smo obletnico praznovali na skupnem srečanju v Domu upokojencev Sevnica, da so se srečanja lahko udeležili vsi člani domske skupine Vrtnica. Pripravile smo kulturni program, ki so ga izvedli članice in člani skupin. Po programu je sledilo prijetno druženje ob zvokih harmonike in skupno petje.

Imeli smo se zelo lepo, saj smo drug drugemu polepšali dan.

Molitveno pogovorna skupina
Pod Sončnico iz Budanj

Trideset let

  Valentina Kogoj

Lani smo v molitveno pogovorni skupini Pod Sončnico iz Budanj obeležili 30 let neprekinjenega delovanja.

Naša vas se nahaja v prelepi Vipavski dolini, Sončnica pa je hrib nad njo, po katerem je skupina dobila ime. Leta 1994 sta jo ustanovili Dora Ferjančič in Marija Krašna. Dora je žal že pokojna, Marija pa še vedno skrbi za naša srečanja, sedaj skupaj s Hildo Koren. Skupino sem spoznala preko svoje pokojne mame, ki je bila od prvih začetkov njena članica. Večkrat sem jo spremljala na izlete, romanja, piknike, medgeneracijske tabore, dneve duhovnosti in razna druga srečanja skupin starih ljudi za samopomoč v

okviru Medgeneracijskega društva 4 letni časi Ajdovščina. Zdaj sem pa že veliko let tudi jaz njena polnopravna članica.

30. rojstni dan naše skupine smo praznovali 1. junija 2024. Šli smo na romanje na Kostanjevico nad Novo Gorico. Z nami je šel tudi naš župnik Andrej Vovk, ki je daroval sveto mašo. Mirjam Brecelj nam je orisala zgodovino frančiškanskega samostana, ki je bil ustanovljen leta 1623. Obiskali smo grobnico Burbonov, ki se nahaja v samostanu. V njej počivajo zadnji francoski kralj Karel X. (1757 – 1836) in člani njegove družine. Samostanska knjižnica s približno 16.500 knjigami je kulturni

spomenik. Za to je zaslužen Stanislav Škrabec (1844 – 1918). Sprehodili smo se po rožnem vrtu burbonk. To je največja zbirka teh vrtnic v Evropi. Naše romanje smo zaključili v Budanjah v gostišču Pri Anji. Za vse nas je bil duhovno in kulturno bogat dan.

Zaključila bom z mislimi pokojne Dore Ferjančič, ki je nekoč zapisala: »Z besedami ni mogoče opisati dela skupin. Treba ga je doživeti. Ko sem bila mlada, sem rada brala Gradnikove sonete. Na vsakem srečanju se spomnim soneta Dvogovor, kjer govori o luči, ki iz zibeli sije. Taka nevidna luč sije tudi na srečanjih naše skupine.«



Majda Brumec, voditeljica skupine Čebelice, MDS Drava

Najboljše zdravilo je drugi človek

 Marija Petek

Upokojena diplomirana medicinska sestra, specialistka gerontološke zdravstvene nege in dolgoletna predavateljica pogloblja o minevanju, poslavljanju in smrti na izobraževanjih za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč Majda Brumec je tudi dolgoletna srčna in predana prostovoljka. V letih 1996/1997 se je na izobraževanju za voditelje, ki ga je takrat vodil dr. Jože Ramovš, podrobno seznanila z napovedmi demografskih tokov, predvidenimi problemi skrbi za stare ljudi ... Njegove napovedi so se še kako uresničile. Dve leti kasneje je zaključila izobraževanje za organizatorko lokalne mreže in nato dve desetletji delovala kot organizatorka mreže skupin v domu za stare ljudi.

Njena poklicna pot se je začela leta 1973 pri otrocih, nadaljevala v domu starejših občanov in se zaključila v Hospicu. Vmes je končala

izredni študij višje zdravstvene, zatem še visoke zdravstvene šole in specializacijo iz gerontološke zdravstvene oskrbe. Danes svoje poslanstvo vidi predvsem v skrbi za nepokretnega moža, zanj v procesu pešanja različnih življenjskih funkcij skrbi zadnjih 15 let. V MDS Drava jo izjemno cenijo ne le zaradi njenega širokega znanja socialne in zdravstvene nege, pač pa predvsem zaradi srčnosti, predanosti, vztrajnosti in širini duha.

■ Zakaj ste postali prostovoljka, kaj vas je pritegnilo in motiviralo?

Vedno sem delala v socialnih ustanovah, tu sem videla svoje življenjsko poslanstvo. V Otroškem domu Maribor sem z otroci, starimi od nekaj dni do nekaj let, delala dvanajst let. Sledili sta dve leti na patronaži in potem so na Mariborskem Taboru odprli nov dom starejših občanov. Delo v domu me je spravljal

v življenjsko stisko, saj smo starejšim ponudili kakovostno nego, a čutila sem, da vsak človek, ki v starosti živi v domu, potrebuje nekaj več. Za projekt skupin starih ljudi za samopomoč, ki so ga razvili v Kopru, sem izvedela že na patronaži. Bolj kot sem razmišljala o mojem delu v domu, bolj privlačna se mi je zdela koprška ideja. Že od otroštva sem se rada pogovarjala

s starejšimi in ponudila se mi je priložnost, da sem se kot sovoditeljica priključila Mirjani Majhenič in skupini Jasmin. Takoj sem se našla, na površje je privrela empatija skupaj z občutki, da lahko dam staremu človeku nekaj več kot nego. Veliko praktičnega znanja sem prejela od nje. Po Mirjaninem zaključku vodenja se je kot sovoditeljica pridružila moja osebna prijateljica Marjana. Potem sem v drugem domu starejših ustanovila skupino Čebelice, ki jo vodim še danes, tako je bilo tudi v obdobju zadnjih šestih let službovanja v Hospicu.

■ Do kdaj boste prostovoljka?

Veste, ne vem natančno. V času korone smo bili na poseben način v stiku, pisali smo si pisma in takrat sem se že malo poslovila od vodenja, a zgodilo se je, da smo vsi preživeli in se ponovno srečujemo. Prva sovoditeljica je odšla v tujino, druga je zamenjala okolje, potem sem nekaj časa Čebelice vodila sama. Pred dobrim desetletjem se je pojavil starejši profesor, ki je želel biti prostovoljec. Jože je blagoslov za skupino, veliko zna, ima širino, končal je usposabljanje in od takrat skupaj vodiva Čebelice. Kombinacija moški – ženska je dobitna. Dilema, ali še zmorem, je vedno prisotna zaradi izzivov, ki jih prinaša skrb za moža, a še vedno me prepriča občutek, da si ljudje želijo srečanj. Včasih stavek, da v skupini vsakdo nekaj dobi, tudi voditelj, zveni osladno. A to je res. Včasih grem na srečanje potrta in izpraznjena, vrnem pa se z novimi znanji in voljo. Dokler bom čutila, da sem članom potrebna, dokler bom zmogla, bom zraven.

■ Kaj vas v skupini veže, zakaj člani pridejo radi na srečanje teden za tednom?





V MDS Drava jo izjemno cenijo ne le zaradi njenega širokega znanja socialne in zdravstvene nege, pač pa predvsem zaradi srčnosti, predanosti, vztrajnosti in širini duha.

Poglejte, tako je: poleti zaradi vročine nimamo srečanj, pa so na zadnjem srečanju člani kar odkrito povedali, kako bodo srečanja pogrešali. Pogrešali bodo odkrite pogovore, novice od zunaj, tudi možnost, da izrazijo različna čustva. Zelo se trudim, da ljudje na srečanja prihajajo čim dlje, tudi ko skoraj ne morejo več govoriti. Povezuje nas skrb drug za drugega. Kljub bogatim aktivnostim v domu jim to, da se varno počutijo v skupini, da se vsak teden srečajo z istim krogom ljudi, zmanjšuje osamljenost. Stanovalci domov se kljub oblici ljudi v neposredni bližini čutijo osamljeni in v skupini osamljenost presežemo, spremenimo v medsebojno skrb in pristne stike. Sovoditelj Jože je neverjetno ustvarjalen in zanimiv, izjemno dobro predstavlja zapletene pojave in pojme na enostaven način.

■ **Kako sprejemate stiske ljudi, kako jih vi pri sebi predelate? Kako vplivajo na vas?**

Včasih gre kaka stiska tudi z menoj domov. Moj mož je bil, ko je bil še zdrav, odličen poslušalec in sva skupaj predelala marsikatero stisko. Sedaj imam na srečo pester prijateljski krog in mislim, da je najboljšo zdravilo je drugi človek. Vse moram preleteti in predelati v pogovorih s prijatelji. Znotraj skupine ne obravnavamo problemov doma starejših občanov, a včasih zgodi, da se tej temi ne moremo izogniti, da kdo spregovori o težavah in doslej smo probleme rešili s pomočjo domske socialne

službe. Jok zelo spodbujam in tukaj sva včasih s sovoditeljem Jožetom na nasprotnih bregovih. Po srečanju skupine premeljeva dogajanje in nekak najdeva skupen jezik. Zavedam se, da so trpljenje, žalost in bolečina čustva, ki jih moramo sprejeti in ne zatirati. Menim, da je dobro spodbuditi izražanje čustev. Stisk ne rešujem na strokovne način, saj nisem psihologinja. A s človeško toplino in izkazovanjem pristnega interesa člani praktično vedno občutijo olajšanje. Radi povedo, da jim je lažje, ko so stisko podelili v skupini.

■ **Kako pa se v skupini spopadate s smrtmi?**

Vedno na prvem srečanju zatem, ko se član poslovil, pripravimo spominsko srečanje. Včasih imamo kaj materialnega, potem izmenjamo spomine nanj. To je zelo dragoceno in osvobajajoče. Imamo tudi album. Vsak član ima svojo stran s fotografijo – eno ali več, in zapisom pomembnih podatkov o njem. Običajno decembra, na srečanju, album prelistamo in se v pogovoru spomnimo vseh, ki jih ni več med nami in jih pogrešamo. Tak pogovor nam vzbudi upanje, da tudi mi ne bomo pozabljeni, da bomo zapustili sled.

■ **Kako pa izbirate teme?**

Včasih je to že problem, saj je preveč idej. Nagnjena sem k doživljaljskim temam, navezanim na preteklost,

praznike. Sovoditelj Jože izbira teme o novostih in odkritjih. Izbira teme, ki se jih jaz nikoli ne bi spomnila, kot so astronomija, izumi, svet znanosti in tehnike ...

Vsakič spodbudi neverjetno debato, pa naj bo tema družinsko drevo ali odkritje penicilina. Srečanja zaključimo s petjem, za kar poskrbi Jože s svojo pesmarico. Tudi rojstne dneve obeležimo in poskrbimo za simbolna obdarovanja. Letos smo srečanja zaključili na prireditvi v bližnjem kafiču, ki smo jo poimenovali valeta, z diplomami o uspešnem zaključku leta. Vsi smo bili zadovoljni. Včasih temo izberem tako, da na srečanju začutim neko problematiko ali stisko in potem naslednje srečanje namenimo perečemu problemu, na primer pozabljenosti, demenci, neizpolnjenim življenjskim ciljem in še kaki tematiki, ker jih teži. Včasih pa moramo izbrati temo, ki nas bo motivirala in navdahnila.

■ **Kaj pa člane razživi, navdahne, razveseli, ob petju seveda?**

Njihovi življenjski uspehi, pa to, kaj še zmorejo, kaj jih še pestro življenje naučilo. Nimam potrebe po spodbujanju le pozitivnih čustev, ker je življenje preveč pestro in je sestavljeno iz celotne palete čustev. Tako kot je pestro življenje, je pestro njegovo doživljanje. Izjemno razveseli vse člane uspešno premagovanje bolezni. Upanje, da so premagali bolezen, jih vedno navdahne.



Silva Kranjc Debevc, predsednica društva Logaške lipe

Doživetja nas bogatijo

 Marija Petek

Upokojena socialna delavka z močnim glasom in obilo energije Silva Kranjc Debevc dobre volje ne razdaja le svojim najdražjim, razdaja jo tudi kot voditeljica skupine prostovoljk, predsednica Medgeneracijskega društva Logaške lipe, prostovoljka Karitas in Rdečega križa. Ponosno pove, da je močan glas podedovala tudi ena od vnukinj. Njena energija zagotovo pripomore tudi k uspešnemu vodenju društva in skupin, ki delujejo v Domu Marije in Marte – Karitas Logatec že od leta 2002. Skupinam so izbrali pomenljiva svetopisemska imena: Emavs, Betanija, Marija, Marta, srečujejo se enkrat tedensko.

Trenutno imajo 15 prostovoljcev, skupine pa vodi osem dam. Ostali prostovoljci pomagajo pri drugih nalogah.

■ Kako ste organizirani v društvu? Vaše delovanje je nekoliko specifično, saj ste aktivni tudi poleti. Kako poteka vaše delo?

S socialno delavko Matejo iz Doma Marije Marte, kjer vodimo skupine, narediva letni plan, da so naše dejavnosti usklajene z drugimi aktivnostmi v domu. Tako vnaprej poznamo naše zadolžitve po mesecih. Skupine se srečujejo od septembra do junija, ko imamo skupini zaključek s tombolo, zakusko in veselim druženjem. Tombolo vodi moj mož Pavel, tako sva oba vključena v prostovoljstvo.

Julija in avgusta pa se ob ponedeljkih zberemo prostovoljci in naše oskrbovance ob koordinaciji socialne delavke Mateje peljemo h gostiteljskim družinam po Logatcu, da se Logatčani medsebojno spoznavamo. Slabše mobilne peljemo v vozičkih. Gostiteljska družina nas pogosti s kavo, pecivom, predvsem pa s pogovorom, včasih tudi s pesmijo. Zadovoljni smo vsi, gostitelji in oskrbovanci.

Organizatorica lokalne mreže Mateja Prosen iz ZDSGS poskrbi za izobraževanja in vodi supervizijska srečanja. Glavni namen našega

druženja je kakovostno preživljanje časa starejših ljudi. Pa da izvedo ali se naučijo kaj novega, da trenirajo svoje sposobnosti in spomin, da obujajo spomine na dni, ko so bili še delovno aktivni in so živeli z družino. Vsa leta v skupinah ohranjamo tudi praznovanja rojstnih dni naših članic in članov in vseh večjih praznikov. Enkrat letno se prostovoljci skupaj odpravimo na celodnevni izlet, letos bo naš izlet z vlakom v Celje.

■ Zakaj ste prostovoljka?

Že kot otrok sem vedela, da bom delala z ljudmi. V duši, srcu in genih imam rada ljudi, rada sem med ljudmi, rada se pogovarjam. Prostovoljstvo je del mojega življenja in poklica. Ne znam si predstavljati sebe brez tega vložka v skupnost. Prostovoljka sem tudi doma, saj skrbim za moža, ki boluje za multiplo sklerozo, zaradi česar je že več let na vozičku.

■ Do kdaj načrtujete opravljati svoje bogato prostovoljsko udejstvovanje v družbi?

Tako načrtujem: dokler mi bodo dopuščale moči in dokler mi bo pamet dopuščala, v to sem prepričana in tako sem se odločila. Veste, delo v skupinah ne bogati samo oskrbovancev, ampak tudi nas prostovoljke.

Od naših članov se tudi me marsičesa naučimo in rastemo v modrosti za čas, ko bo morda tudi katera izmed nas preživljala jesen življenja v katerem od domov za starejše. Večkrat pomislim, da rek Karla Gloersena še kako drži, ko pravi: "Ne postajamo pametni od tega, kar smo slišali, temveč od tega, kar smo doživeli!"

■ Kako pa ste se srečali s skupinami starih ljudi za samopomoč?

Leta 1991 so me izbrali za predsednico Karitas v naši župniji, takrat je delovalo okrog 30 prostovoljcev in v Logatcu je Karitas ustanavljala dom starejših občanov ter vrtec. Prostovoljci smo se začeli zbirati, povezovati in delovati na različnih področjih. Ob duhovniku sem bila povezovalni člen. Moja življenjska filozofija je ljudi povezovati in nikoli razdvajati.

Želim vključevati in ne izključujem. Prepričana sem, da ima vsakdo kak talent, ki ga lahko koristno uporabi in sebe vključi v pester mozaik sveta. Moje metode povezovanja so neformalne, ljudi vabim na kavico, na izlete, družimo se v dvorani doma starejših, kjer prostovoljki sodelujemo pri pripravi dvorane, pogostitvi in vsem, kar je potrebno, da se gostje počutijo dobrodošle.

Potem sta nas leta 2001 občina in logaški center za socialno delo povabila na izobraževanje za voditelje skupin, ki sta ga vodila Branka Knific in mag. Tone Kladnik. Bilo nas je več kot 30 in vsi smo ustanovili pogovorne skupine po različnih domovih starejših ljudi. Predsednica društva pa sem od upokojitve leta 2012. Všeč mi je predvsem predanost vseh voditeljic, saj dogovorjeno vedno tudi izpeljemo. Voditeljice se pred našo prostovoljsko potjo nismo poznale, čeprav Logatec ni veliko mesto.

■ Imate med prostovoljci tudi gospode?

Imamo prostovoljce, ki pomagajo na recepciji in pri večjih izzivih, med voditeljicami pa ne. Naše voditeljice štejejo osem desetletij. Zato se

postopoma pomlajujemo. Lani smo pridobili dve upokojenki, ki sta v procesu izobraževanja. Voditeljice prihajajo zelo rade na srečanja, rade so prostovoljke in še ne razmišljajo o prostovoljski upokojitvi. Imamo tudi široko podporo lokalne skupnosti, tako župana kot Centra za socialno delo Logatec. Zelo smo povezani in čutimo naklonjenost prostovoljstvu, čutimo podporo širše skupnosti.

■ Kako pa se srečujete s stiskami članov?

Zelo radi se osebno pogovorimo. Radi nam zaupajo, saj cenijo našo diskretnost. Prostovoljke imamo vsaj štirikrat letno intervizijska srečanja, kjer izmenjamo osnovne podatke, se seznamimo s težavami, pogovorimo se o morebitni vključitvi novih članov. Po potrebi se povežemo s socialno delavko ali z vodjo zdravstvene nege v domu. Nekateri oskrbovanci doma lažje komunicirajo v skupini, drugi potrebujejo več časa, da razširijo polje zaupanja. Je pa praktično vsako stisko mogoče rešiti.

■ Kako pa se soočate z odhajanjem, s smrtjo?

V spodnjih prostorih imamo kapelo, kjer se od pokojnika poslovijo tako svojci kot mi. To je področje vodje zdravstvene nege.

■ Kaj vas povezuje v skupinah in v skupine?

To je pristna želja pomagati sočloveku in mu pomagati v stiski. Za večino je prihod v dom stresen, saj so za vedno zapustili lasten dom. Naše prostovoljke so srčne in začutijo ljudi, začutijo potrebe in stiske vsakega posameznika. Na srečanjih skupin prostovoljke poskrbijo za dobro počutje vsakega. Prostovoljke velikokrat spečejo pecivo, na srečanjih so na voljo kave, čaji, sokovi. Prostovoljke imamo člane, člani pa imajo nas. Medsebojno se čutimo, ker nam je mar.

■ Kako v skupinah presegate razliknost?

Pri tem nimamo nobene težave. Za primer: ko smo delali velikonočne butarice, so vsi sodelovali, tudi tisti, ki niso katoličani. Tudi v cerkev peljemo tiste, ki si tega želijo. Prostovoljke še niso zaznale težave na tem področju.

■ Kako izbirate teme pogovorov?

Zelo različno, moram reči. Veliko krat člani teme sami predlagajo, veliko krat imamo za izhodišče knjigo ali preberemo del besedila. Zelo radi se pogovarjajo o življenju nekoč in danes. Pogosto so teme domači ljubljenci, pa otroštvo, družina. Lotevamo se vseh tem, razen političnih. Člani se radi spominjajo preteklosti eni z nostalgijo, drugi z veseljem in vedrino, da so v življenju izpolnili svoje načrte in sanje ter se čutijo življenjsko izpolnjene. Druženje pa je zanje razvedrilo, še posebej ko zapoje harmonika in zapojejo tudi sami. Takšne oblike druženja so tudi najboljša preventiva pred osamljenostjo.

■ Kako ocenjujete vašo vključenost v ZDSGS? Kaj vam pomeni sodelovanje v zvezi, kaj dobivate s članstvom?

Kot najpomembnejšo pridobitev ocenjujem dostop do informacij. Zame je zelo pomemben občutek, da smo vključeni v širšo organizacijo, da ne izgubimo rdeče niti, da ostanemo v načrtani smeri. Zelo veliko nam pomeni tudi finančna podpora zveze, saj z denarjem omogočamo delovanje skupin, nabavimo material in podobno. Kljub temu da prostovoljke delujemo v celoti prostovoljno, nastanejo stroški ob prireditvah. Praktične nagrade za tombolo nam veliko krat podelijo bližnja trgovska podjetja, pa Rdeči križ Logatec, za prijavljeni program nas podpira občina, tako da tudi totransko čutimo naklonjenost.

■ Kako pa na vključevanje v skupine gledajo svojci članov?

Zelo so hvaležni, ker skupine so. Svojci so iz različnih koncev in se nam zahvalijo, ker čutijo, da so včlanjeni svojci zadovoljni. Prostovoljke se vračamo vsak teden in nekaterim že desetletja prinašamo spokojno zadovoljstvo. Koliko lepih, nezabnih doživetij je to bilo. Med nami in oskrbovanci se postopoma tkejo zaupna prijateljstva, ki nas notranje bogatijo in nas medsebojno povezujejo. Žal se prvih srečanj skupin spominjamo le voditeljice, saj se je v skupinah v vseh teh letih zaradi bolezni ali smrti zamenjala pestra družina ljudi iz vseh koncev naše domovine.

Dotik harmonike, dotik srca

 Sara Miličević, dipl. fizioterapevtka, VID Velenje

Vsak četrtek zjutraj stopim skozi vrata Doma za varstvo odraslih Velenje z enim samim ciljem – prinesiti trenutek topline, veselja in domačnosti tistim, ki tu prebivajo. Moja popotnica ni veliko – le jaz in moja harmonika. A kar se zgodi, ko začnem igrati, presega besede.

Že prvi toni prebudijo nekaj čudovitega. Pogledi, ki so še trenutek prej zastrti in tihi, se zasvetijo. Usta, ki so prej nemo molčala, zašepetajo melodijo, ki jo je že zdavnaj odnesel čas. Harmonika v teh prostorih ni zgolj glasbilo – je most. Most med preteklostjo in sedanostjo, med bolečino in radostjo, med osamljenostjo in bližino.

Vsak četrtek sodelujem pri prijateljskih skupinah za samopomoč in že dolgo vem, da ne gre le za skupinsko srečanje. Gre za srčno srečanje. Ko zaigram bodisi stare ljudske pesmi, narodno-zabavne pesmi ali pa kakšno po želji, se med stanovalci nekaj premakne. Zibajo se v ritmu, nekateri

zapojejo, drugi obudijo spomine. Velikokrat slišim: »To so peli na moji poroki,« ali pa: »To je igral moj oče, ko sem bila še otrok.«

Najbolj pa me vedno znova ganeta dve stvari: solze in smeh. Solze, ki niso izraz žalosti, temveč ganjenosti in hrepenenja po tistem, kar je bilo lepo. In smeh, ki pride iz najglobljih kotičkov srca, ko nekdo spet začuti, da je živ, da ni pozabljen. V tistih trenutkih se v prostoru zgodi nekaj svetega – utrip skupnosti, topline, človeške povezanosti.

Moje igranje pa se ne ustavi le pri tistih, ki so zbrani v skupini. Glasba prodre tudi tja, kjer so stiske večje – na enote, kjer bivajo stanovalci z diagnozo demenca. Čeprav so njihovi odzivi drugačni, pogosto nežni, nevidni, pa jih neizbežno čutim. Nekdo prične rahlo tapkati po naslonjalu stola. Drugemu se ob zvokih harmonike dvigne kotiček ustnic. Tretji se morda samo zazre v prazno, a z očmi, ki povedo

več kot besede. Glasba tudi tam, kjer je spomin že zamegljen, prebudi nekaj primarnega, univerzalnega – občutek varnosti, pripadnosti, veselja.

Priznam, vsak četrtek grem domov drugačna. Moja harmonika je že stara, obrabljena, a v tistih nekaj urah postane najmočnejši instrument sreče. Ko uspem izvabiti nasmeh, ko vidim, da nekdo zaradi pesmi ponovno zapleše – pa čeprav samo z rameni – vem, da sem naredila nekaj dobrega. Ne le zanje. Tudi zase. V teh stikih ni prostora za maske, površinskost – ostaneta samo človek in človek. In glasba.

Sodelovanje v skupinah mi pomeni ogromno. Je moj osebni kanal, da se povežem, da dam nekaj od sebe. Ni le prostovoljstvo, je moje poslanstvo. In vsakič, ko zaključim igranje, ko spakiram harmoniko in pozdravim še zadnjega izmed stanovalcev, me preplavi hvaležnost. Da smem biti del teh trenutkov. Da lahko prispevam k temu, da je dan nekoga malo lepši. In da sem pri tem tudi sama bolj živa.

Včasih me kdo vpraša, zakaj to počnem. Moj odgovor je preprost – ker verjamem v moč skupnosti, v moč glasbe in v moč malega, iskrenega dejanja. Vsak nasmeh, vsaka solza, vsak stisk roke mi pove, da delam nekaj, kar ima smisel. In to je več kot dovolj.





Darinka upa, da se bo v skupini lahko postarala. Tudi zaradi te izkušnje je prihodnosti in staranja ni strah, saj neposredno doživlja vso paleto in lepote staranja in starosti.

Zaradi skupin je starost lepa!

Vse se zgodi z razlogom

  Marija Petek, MD Tromostovje

Z Darinko Novak je vedno zabavno. Ta drobna in iskriva dama je polna domislic in tudi po upokojitvi uživa vso paleto radosti življenja. Potuje, se izobražuje, hodi na večdnevne pohode, telovadi, vodi skupino starih ljudi za samopomoč Rožnik ... Ko sva obiskovali usposabljanje za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč, sva skupaj pripravljali ter izvajali praktični del. Darinka rada poudari misel, da se vse zgodi z razlogom. Tudi njena zgodba prostovoljke se je leta 2016 začela z razlogom: po izobrazbi je socialna delavka, ki v branži ni našla mesta, zato je poklicne izzive našla v bančništvu.

v oskrbovanem domu na ljubljanskem Viču. Tam je spoznala voditeljico skupine Poskočne žabice Anjo Žitnik in tako izvedela za Medgeneracijsko društvo Tromostovje. Anja jo je povabila k vodenju telovadbe za Poskočne žabice, kar je preraslo v krasno sodelovanje. Sledilo je izobraževanje za voditeljico skupin starih ljudi za samopomoč, ki ga je Darinka tako opisala: »Izobraževanje je ponudilo model za zadovoljevanje nematerialnih potreb ljudi, za gradnjo pristnih medsebojnih odnosov, ki dajejo smisel. Že v obdobju izobraževanja sem se pridružila Anji pri ustanavljanju nove skupine Rožnik. Srečujemo se šesto leto. Rada

govorim in rada jih poslušam. Opažam, da starejšim primanjkuje predvsem pogovora, ki je v varnem okolju in kjer vsak dobi občutek vključenosti. Primanjkljaj nadomestimo v skupini. Pogovarjamo se o vsakdanjih rečeh, o težavah, boleznih, družinah in vnukih, pa tudi o širših temah, kot so minljivost, hvaležnost ... V skupini Rožnik nas je bilo osem, sedaj nas je še pet. Ena članica je odšla v dom, kjer ji je všeč, druga je zaradi bolečin v nogah opešala, tretja pa je dobila stalno zadolžitev, varstvo vnuka. Ostale članice so zelo povezane in se srečujejo tudi zunaj skupine, kar ocenjujem kot nadvse pomembno.«

Članice skupine Rožnik Darinka Novak opiše kot vesele, pozitivne in polne življenjskih modrosti, ter doda: »So mlade po srcu in razmišljanju. Srečujemo se v prostorih Mestne občine Ljubljana Vič - Rudnik. Skupina je ustaljena in harmonična, skoraj družina. Zame je največji dosežek, da se gospe, ko so bile v mladosti in srednjih letih neznanke, sedaj tudi zunaj srečanj povezujejo in si nudijo oporo. Nadvse pomembno je, da se v skupini vsi počutimo vključeni, slišani in poslušani, za kar z veseljem poskrbim.«

A delo s starejšimi jo je vleкло k sebi. Kot pove Darinka, ji je nekaj je manjkalo. Vedno uživala v družbi starejših. Že kot majhna deklica je rada stekla k sosedi, ki je vedno imela čas za klepet: »Rada sem jo poslušala, saj je znala povedati same zanimive stvari. Delo s starejšimi me je vedno veselilo in bogatilo. V starejših ogromno modrosti in miru. Preprosto čutim, da je treba v življenju nekaj dobrega narediti tudi za druge.« Leta 2016 se je ponudila priložnost in začela je voditi telovadbo za starejše



Osemdeset let pozneje

Umreti in zaživeti

 **Mira Lenarčič, MD OZRK Sežana, Vezi Postojna**



Spomini na dogodke iz prve in druge svetovne vojne ostajajo v zavesti mnogih ljudi preteklost, ki se kot plazeča senca vleče v sedanjost, ne da bi se dotaknila človeštva.

Vse preveč smo potopljene v svet, v katerem zmanjkuje prostora za sočutje, premišljevanje in preizpraševanje o stvareh, za katere smo verjeli, da se ne smejo nikoli več ponoviti. Zato se človeštvo spet sooča z novimi vojnimi žarišči, trpljenjem nedolžnih ljudi in s smrtjo. Nujno se je spominjati in opominjati na zlo, ki se je dogajalo in se še vedno dogaja.

O tem mi je pripovedovala pred skoraj dvajsetimi leti gospa Francka, ki je že dolgo ni več med nami. Ostal pa je zapisan spomin, na njeno doživljanje in neznosno trpljenje v koncentracijskih taboriščih Auschwitz in Mauthausen.

Umreti in ponovno zaživeti

Kumšetova družina je bila še vedno občestvo vseh: očeta, matere in pol ducata prestrašenih otrok. V tistih nemirnih časih druge svetovne

vojne, ko sta groza in smrt postali nerazdružljivi sopotniki življenja milijonov ljudi, ko je bil človek človeku najhujši sovražnik, so Kumšetovi ostali skupaj z bogastvom, ki mu je ime življenje. Francka, najstarejša med otroki, se spominja, da so tistega pomladnega dne leta 1944 sedeli pri mizi. Tišino, ki je ležla po kotih izbe, je motilo le enakomerno tiktakanje stenske ure in podrsavanje nog po sveže oribanem podu.

V to tišino je kot daljnji odmev padla očetova beseda. Ozrl se je k Francki in ji z ukazovalnim glasom naročil: »Danes boš šla z vlakom v Trst! Kruh in krompir boš odnesla Ani, da ne bodo umrli od lakote.« In tako se je zgodilo. Še preden se je družina razšla, je Francka že držala v rokah popotno torbo, napolnjeno s tistim, kar je še ostalo v domači kašči.

S čudno slutnjo je prestopila hišni prag, ne da bi rekla besedo v slovo. V svoja nedra jo je vzela prašna cesta, nad katero so valovale tople plasti zraka in ustvarjale privide plesočih deklet, odetih v bele tančice.

Dolgo potovanje

Še danes, po več kot šestdesetih letih, se Francka ne more spomniti, kako se je v Trstu znašla sredi človeške reke, ki jo je potegnila v svoj tok in odnesla v zapor Coroneo. Brez popotne torbe je nemočna stala v celici in čakala neskončno dolgo, ne da bi zmogla dojeti dogodke, ki so prehitevali njene misli.

Tudi tedaj, ko so jo strpali v živinski vagon skupaj z ženami iz Furlanije, Gorice in Dalmacije, ni razumela, kaj se dogaja. Spominja se le, da so neskončno dolgo potovali, da so bili lačni, žejni in neznosno utrujeni. Svetlobni prameni, ki so vdiral skozi reže živinskega vagona, so napovedovali jutro. In ko je svetloba izginila, so vedeli da je noč. Vmes se je kompozicija kdaj pa kdaj ustavila, vendar le za toliko, da so vojaki v

vagon porinili vedro vode in par hlebov vojaškega komisa. Čas je v teh dneh prenehal obstajati. Ostali so le ropot vlaka, dim in vonj prepotenih teles ljudi, iz katerih se je na tej poti izlivala življenjska moč.

Marš teles brez dostojanstva

Bučna glasba za dobrodošlico je končno prekinila to dolgo potovanje. Stroga povelja vojakov so, kljub tuji govorici, postala razumljiva množici izčrpanih ljudi. Šibki so bili pahnjeni na levo, močnejši, bolje prehranjeni, na desno stran. Sledil je hitri marš na povelje skozi vhod, nad katerim se je bočil napis: »Arbeit macht frei« (delo osvobaja). Ljudje še vedno niso razumeli, kaj se dogaja. Ko je iz teles padel zadnji kos oblačil in so nagi, obriti, z odvzetim človeškim dostojanstvom stali pred pazniki, se je zgodilo še zadnje dejanje, odvzem krstnega imena, Francka je postala številka 81702 v taborišču Auschwitz. Brez dokumentov, brezimna z vžgano številko na levi roki, zgubljena v množici enakih brezimnih ljudi.

Preživeti pekel

V spominu iz tistega časa so ji za vedno ostale gmote valečega dima iz hiše na robu barakarskega naselja, vrste premikajočih in izčrpanih ljudi, ki so prihajali skozi vhod z zlovesčim napisom: »Arbeit macht frei.« In še posebej glasba ter vrste, do onemoglosti izčrpanih, ki so jih pazniki s puškami v rokah porivali proti hiši z visokim dimnikom.

Francka nosi v sebi še vedno strahove, ki se v človeku podeseterijo ob trpljenju množic. Ko pade mrak, vsi ti strahovi dobijo svojo fizično podobo sotrpino iz taborišča Auschwitz, s katerimi jo je za vse čase povezalo skupno trpljenje in strašna želja preživeti pekel, se rešiti, biti človek in se do sitega najesti.

Francka se nerada vrača v ta čas. O tem spregovori le tedaj, ko ne zmore več živeti sama s seboj, ko jo pograbi strah, da bo na mizi zmanjkalo kruha. V njeni zavesti tedaj oživi Auschwitz. Pred očmi se zvrstijo podobe ljudi, ki so za vedno ostali tam. Vidi paznika, ki jo išče s pogledom in ko se obrne proti sojetnici in zavpije: »Ti,« ve, da ji je za ta dan poklonjeno življenje.



Majdi Polajžer v slovo

  **Marjana Šmajs, predsednica Medgeneracijskega društva Mozaik generacij Polzela**



S spoštovanjem in globoko hvaležnostjo se poslavljamo od Majde Polajžer, dolgoletne članice društva, prostovoljke, sodelavke in prijateljice. Njeno življenje in delo sta pustila močne sledi med nami.

Majda je bila srce in gonilna sila zeliščarske skupine Rožmarin in Sončnice, kjer je s svojim znanjem, potrpežljivostjo in ljubeznijo do narave povezovala članice, spodbujala učenje in ustvarjala prijetno skupnost. Obenem je bila tudi aktivna članica

bralne skupine Mravljice, kjer je s svojo toplino in odprtim duhom bogatila vsako srečanje.

Kot članica izvršnega odbora društva je s svojo modrostjo, preudarnostjo in vedrino pomembno sooblikovala delovanje društva. Vedno je bila pripravljena pomagati – tiho, skromno, a zanesljivo. Bila je ena tistih ljudi, na katere si se lahko vedno obrnil. Majda je bila prostovoljka v najžlahtnejšem pomenu besede. Njena prisotnost ni bila nikoli vsiljiva, a vedno občutena. S svojo prisrčnostjo, dobro voljo in človeško toplino je znala povezovati, tolažiti, navduševati. Po njej si bomo zapomnili nasmeh, dobro besedo, stisk roke – in iskreno predanost delu z ljudmi.

Pogrešali jo bomo. Spomin nanjo bomo nosili s spoštovanjem in hvaležnostjo.

Majda, hvala ti za vse. Naj ti bo zemlja lahka.





Rasti, rasti rožmarin

 **Majda Mlakar, Mozaik generacij Polzela**

V okviru Medgeneracijskega društva Mozaik generacij Polzela deluje tudi delavnica Do zdravja z naravo, ki jo od vsega začetka vodi magistra Cvetka Čulk Mastnak. Na tej delavnici smo se že veliko naučili o najrazličnejših zeliščih za zdravje, dobro počutje in za kozmetiko. Naša skupina se je po zelišču poimenovala Rožmarin.

Poleg zelišč smo spoznali tudi veliko cvetlic, o katerih nam Cvetka zmeraj pove, da pobožajo dušo in ogrejejo srce. Naučili smo se delati najrazličnejše mešanice za čaje in mazila, kako na naravne načine pobarvati pirhe, izmenjevali smo si recepte za hrano, pijače in sladice. Vsako leto imamo izmenjavo semen in sadik. Ne nehamo se čuditi, kako iz tako majhnih semen zrastejo tako čudovite rastline. Skupaj praznujemo rojstni dan vsakega člana, mu nazdravimo, zapojemo in ga počastimo s skromnim darilom.

Osvojili smo tudi Cvetkin SOS – spoznaj, občuduj in spoštuj, česar se v naravi zmeraj držimo. Potepali smo se po Cvetkinem vzornem

nasadu sadik, grmov in cvetlic, ki pričajo o tem, da kovačeva kobila ni bosa, po Žalcu ob jezeru, po Podvinu, občudovali lučke v Mozirskem gaju, nabirali čemaž pri Grižah, si ogledali Slomškovo domačijo, cerkvico na hribčku in prelepe velikonočnice, ki rastejo blizu, Botanični vrt in cerkev na Sveti gori, pohajali smo po zlizanih kamnih starega Pirana, vonjali dišeče gredice v Olimju, si ogledali delovanje Sorževega mlina pri Novi Cerkvi in odnesli domov storže bele koruze, občudovali Velenjski grad in Muzej

**Osvojili smo tudi
Cvetkin SOS –
spoznaj, občuduj in
spoštuj, česar se v
naravi zmeraj držimo.**

”

premogovništva, spoznavali rastlinje in drevesa okrog Velenjskega jezera, a so bile mogoče še najlepše opojno dišeče nepokošene trate Paškega Kozjaka, polne arnike, svišča, kozje brade, smetlike ...

Nazadnje pa smo se v Žalcu udeležili predavanja in predstavitve društva Ajda Štajerska: Samooskrba in pomen ohranjanja domačih semen. Predavali sta nam Majda in Katja Temnik. Veliko nas že ohranja in si izmenjuje semena in izkušnje, s tem predavanjem pa smo svoje znanje še obogatili, saj sta nam položili na srce, da utegnemo zaradi velikih korporacij ostati brez semen.

Vsa leta nas Cvetka vodi z veliko znanja in potrpežljivosti. Zmeraj pa v ospredje postavi nas. Vsakdo izmed nas je poseben na svoj način, a smo ob sredah ne samo skupina, temveč tudi družina Rožmarin, ki ne bi bila mogoča brez Cvetke, naše voditeljice Majde Polajžar in predsednice Medgeneracijskega društva Mozaik generacij Polzela Marjane Šmajsa.



Tako kot vsako leto smo si voditelji ob koncu leta pripravili izlet in si privoščili popoldansko druženje.

Motivacijski trak in izlet na Borl

  **Voditelji skupin CSO Ormož**

Voditelji skupin CSO Ormož smo povezani in se radi srečujemo. V nadaljevanju opisujemo, kako veseli smo bili intervizijskega srečanja, ki ga je vodila Jasmina Vrečko. Konec leta smo se družili ob ogledu prenovljenega gradu Borl.

Intervizija: imeli smo obisk

26. novembra 2024 nas je s predavanjem na temo motivacijskega traku obiskala organizatorka regionalne mreže Jasmina Vrečko.

Začeli smo s kavico, toplimi pozdravi in dobrodošlico za našo predavateljico. Prav tako smo pozdravile našo domsko koordinatorko Heleno Pikl in direktorico Janjo Jurkovič, ter ostale voditeljice domskih skupin.

Jasmina Vrečko je prinesla motivacijski trak, na katerem so bile številke od 1 do 10. Udeleženke smo podelile mnenja in povedale, na kateri točki ali številki se vidimo na tem traku. Imeli smo možnost podeliti mnenja poglede, kako in koliko še izboljšati svoje delo. Lepo je bilo slišati različne poglede in stališča. V skupini so

vedno dobrodošla odstopanja. Včasih stopiš dve stopnički navzgor, včasih pa katero nazaj, in tedaj ugotoviš, da s tem postaneš močnejši.

Beseda motivacijski trak v prvi vrsti pomeni, da te motivira in vzpodbuja. Na začetku je najbolj pomembno, da si zastavimo cilje, ki jih moramo vedno znova obnavljati. Zavedati se moramo, na kateri točki smo začeli, kako smo pot nadaljevali in se ob tem spominjali dobrih občutkov.

Vedno znova se na poti najdemo v situaciji, ko stvari niso v pravem teku, takrat je potrebno iskati rešitev, da se pot nadaljuje po zastavljenem cilju. Ugotavljale smo da je delo v skupini vedno zelo dinamično, vedno so razpoloženja drugačna, tako da bi vsako srečanje lahko ocenili z drugačno številko. Na koncu smo ugotovile, da iz srečanja na skupinah odhajamo vedno znova in znova z dobrimi občutki in pozitivno energijo.

Jasmina Vrečko nam je vedno pripravljena pomagati in svetovati pri našem delu, zato se ji zahvaljujemo za obisk pri nas.

Druženje ob koncu leta na Borlu

Tako kot vsako leto smo si voditelji ob koncu leta pripravili izlet in si privoščili popoldansko druženje.

Po končani delovni izmeni smo imeli skupno kosilo v našem domu, kjer smo analizirali našo pot za druženje. Lepo hladno popoldne in pot nas je naprej popeljala na vodeni ogled prenovljenega gradu Borl. Bilo je res lepo, pogled iz grada proti Ptuj in širše je res bil neprecenljiv. V gradu imajo prenovljeno kapelico, veliko razstavnih panojev, veliko dvorano za najrazličnejša srečanja ter sodobno opremo.

Pot smo nadaljevali na pogostitev na kmečkem turizmu. Druženje je bilo zelo pozitivno, voditeljice smo se veliko pogovarjale o delu po skupinah in ugotovile, da le-to zelo dopolnjuje in povezuje.

Hvala vsem za dobro druženje in hvala naši koordinatorki Heleni Pikl za izvedbo tega izleta.

Lepote Zgornje Savinjske doline

  Alenka Drevenšek, DRCI Most Žalec

Sonce v glavi, toplina v srcu in žarki v očeh – tako bi lahko opisali vzdušje našega zaključnega izleta v Zgornjo Savinjsko dolino, kjer smo članice in voditeljice društva Most Žalec, skupaj z manjšo skupino iz društva Ozara Slovenija, enota Celje, preživel res čudovit dan.

Začeli smo v Mozirju ob skodelici kave, ki jo je s svojo čudovito pesmijo Kava obogatila Mateja Mohorko. Nadaljevali smo z obiskom Muzeja gozdarstva in lesarstva Nazarje, ki nas je popeljal v čase holcarjev in splavarjev – ljudi, ki so s trdim delom zaznamovali zgodovino tega kraja.

Navdušil nas je tudi obnovljen Bohačev toplar, prava lesena umetnina naših

Skupaj smo znova dokazali, da smo res čudovita, povezana skupina, ki zna uživati v družbi. In to Most vsekakor je!

”

prednikov, danes pa prostor, kjer se predstavijo lokalni rokodelci s svojimi izdelki in tržnico.

Pravi biser pa je bila tudi cerkev sv. Frančiška Ksaverja, ki hrani dragocena baročna liturgična oblačila – med njimi tudi plašče, ki so jih darovale cesarica Marija Terezija, poljska kraljica Marija Jožefa in celo mati francoskega kralja Ludvika XVI.

Zaokrožili smo dan s prijetnim kosilom v gostišču Prodnik, nato pa se – polni lepih vtisov in s pesmijo na ustih – vrnili domov.

Skupaj smo znova dokazali, da smo res čudovita, povezana skupina, ki zna uživati v družbi. In to Most vsekakor je!



Društvo Most Žalec pregnalo zimo in priklicalo pomlad

 DRCI Most Žalec



V Osnovni šoli Griže je odmeval smeh in veselje, saj so članice sedmih skupin Društva Most Žalec z rajanjem pregnale zimo ter priklicale pomlad.

Pustno dogajanje so odprle planinke Zlate jeseni, ki so s pesmijo Kdor v nedeljo zgodaj vstane, v hribih čaka ga nov svet ... in planinsko opremo poskrbele za uvodno plesno ogrevanje.

Migojniške Sončnice so nadaljevale z ekološko noto – ločevanje odpadkov jim je prineslo nagrado, steklenico vina, ki so jo ob odmoru prešerno izpraznile.

**Društvo Most Žalec
znova dokazuje, da
skupaj zmoremo več**

V ritmu lune so iz skupin Fortuna in Mavrica zaplesale kot mačke, medtem ko je Griška Lipa s pesmijo Zvončki in trobentice dobesedno prinesla

pomlad v jedilnico – tudi 90-letna članica se je zavrtela kot mladostni studenček. Gališke Sončnice so svojo bitko z zimo dobile kar s kartami in brez denarnih vložkov. Vrhunec dogajanja so pričarale Lilije iz Ponikve, ki so s svojo barčico lahko pripeljale pomlad in jo zasidrale v naše kraje. Ob koncu so ples, pustni krofi in obilo veselja poskrbeli za pravo pustno vzdušje.

Društvo Most Žalec znova dokazuje, da skupaj zmoremo več – tako pri zabavi kot pri širjenju dobre volje!

Občni zbor Društva Most Žalec: povežujemo generacije

 Alenka Drevenšek, DRCI Most Žalec

Društvo Most, ki že vrsto let uspešno povezuje različne generacije, je 25. marca 2025 izvedlo občni zbor. Zbora so se udeležile članice in en član sedmih skupin Društva Most, njihove voditeljice ter gostje.

V uvodnem nagovoru je predsednica Društva Most Žalec Špela Jovan pozdravila vse navzoče ter posebej izpostavila goste: Roberta Antlogo, pomočnika direktorja Centra za socialno delo Savinjsko–Šaleška, enota Žalec, Barbaro Lužar, vodjo Hiše Sadeži družbe Žalec, Olgo Markovič, predsednico Krajevne skupnosti Griže, in Lilijano Jančič Ježovnik, predsednico Kulturnega društva Svoboda Griže. Gostje so prisotne nagovorili s kratkimi pozdravnimi govori.

Predsednica društva Špela Jovan je poudarila pomen medgeneracijskega stika v sodobnem svetu, kjer se življenjski slogi in tehnologija hitro spreminjajo. Ključnega pomena so soustvarjanje, delitev izkušenj in gradnja medsebojnih odnosov med mladimi in starejšimi. Takšno sodelovanje obogati življenja vseh udeležencev ter krepi socialno povezanost v skupnosti. Društvo Most se lahko pohvali z rastjo števila voditeljic, ki jih je že 18, in z 51 aktivnimi člani, ki se redno udeležujejo projektov, delavnic in dogodkov.

Posebno priznanje smo podelili Darinki Krulec iz skupine Galiških sončnic za 25 let predanega prostovoljnega dela in vodenja kronistike ter drugih nalog. Njeno dolgoletno prispevanje k društvenemu delu je bilo prepoznano kot ključen element uspeha društva.

Po predstavitvi vsebinskega in finančnega poročila za preteklo leto ter načrtov za prihodnost so člani z zadovoljstvom ugotovili, da je bilo minulo leto izjemno uspešno.

V prihodnjem letu bo posebna pozornost namenjena pridobivanju novih članov, saj lahko novi obrazi in sveže ideje dodatno obogatijo medgeneracijsko druženje. Ker je občni zbor sovpadal z materinskim dnevom, je kulturni program potekal v znamenju pozornosti do žensk in mater. Navzoče so razveselile ljudske pevke s Ponikve pri Žalcu, Olga Markovič z branjem humorističnih prigod in Alenka Drevenšek s pesmijo Biti ženska Mateje Mohorko. Za

kulinarično razvajanje je ponovno poskrbel vodja kuhinje Doma Nine Pokorn Grmovje Branko Šušterič z ekipo.

Društvo Most Žalec ostaja močno zaradi vsakega posameznega člana, ki skupaj gradimo mostove med generacijami in ustvarjamo prijetno ter podporno skupnost. Občni zbor je bil tako priložnost za povezovanje, slavljenje dosežkov in optimističen pogled v prihodnost.



Prostor topline, povezanosti in moči skupnosti

 **Frančiška Pinoza, voditeljica skupine Bele golobice, Dom Tisje**

Za mnoge člane je srečanje skupine starih ljudi za samopomoč postalo del njihove rutine, nekaj, česar se veselijo. Pravijo, da skupina daje smisel njihovem dnevu, spodbuja razmišljanje, jih razvedri in pomiri. Sodelovanje prinaša priložnosti za izražanje čustev, deljenje zgodb iz preteklosti ter učenje drug od drugega. Mnogi povedo, da so s pomočjo skupine ponovno odkrili občutek vrednosti, samozavesti in notranjega miru. V vsakdanjem življenju, še posebej v jeseni življenja, ima socialna mreža izjemno pomembno vlogo. Ljudje smo po naravi družabna bitja in potreba po pripadnosti, pogovoru in razumevanju nikoli ne izgine. Prav zato so skupine za samopomoč v domovih za starejše izjemnega pomena – niso le kraj srečevanja, ampak predvsem vir moči, razumevanja in pozitivne energije.

Skupina za samopomoč v našem domu ni le prostor, kjer si izmenjujemo misli, temveč je varen kotiček, kjer vsakdo najde svoj glas. Člani skupine povedo, da jim druženje prinaša občutek sprejetosti, varnosti in pomembnosti. V skupini se sliši njihov glas, njihove izkušnje štejejo, in prav to gradi samozavest in daje notranjo moč. Redno druženje znotraj skupine gradi socialno mrežo, ki pomaga zmanjševati

občutek osamljenosti in izolacije. Člani postajajo med seboj prijatelji, si stojijo ob strani v težkih trenutkih, se skupaj veselijo malih zmag in praznujejo pomembne dogodke. Občutek, da nisi sam, da imaš ob sebi ljudi, ki te razumejo, je neprecenljiv.

Marija, 82 let: »V tej skupini sem spet začela govoriti na glas. Dolgo sem bila tiho, zdaj pa vem, da me ljudje poslušajo in razumejo.«

Vsak član prinese v skupino svojo življenjsko zgodbo, ki postane del skupne izkušnje. Med seboj si svetujemo, si priznamo napake in delimo modrosti. Tako skupina deluje tudi terapevtsko – pomaga k osebni rasti in ohranjanju notranjega ravnovesja.

Ana, 79 let: »Tu lahko povem stvari, ki jih doma nisem mogla. Nihče ne obsoja. Vsi smo tu, ker si želimo biti skupaj in si pomagati.«

Skupinska srečanja vključujejo različne aktivnosti: pogovore, obujanje spominov, ustvarjanje, branje, celo petje. Vsaka dejavnost je priložnost za izražanje in za krepitev občutka vrednosti.

Franc, 84 let: »Veselim se vsakega

srečanja. To je moj praznik v tednu. Lahko se nasmejim, pogovorim in vem, da bom odšel z lažjim srcem.«

Skupina za samopomoč je prostor, kjer se med ljudmi znova zaneti iskrica bližine. V njej ni pomembno, od kod kdo prihaja ali kaj je doživel. Pomembno je, da smo tukaj zdaj, skupaj, pripravljeni poslušati in biti slišani. V skupnosti, ki jo gradimo s toplino, spoštovanjem in odprtostjo, se skriva resnična moč človeškega duha. Skupina za samopomoč je dokaz, da z malo posluha in odprtosti lahko ustvarimo nekaj velikega. V njej prebivajo srčnost, toplota in moč skupnosti. V njej ponovno odkrijemo, kaj pomeni biti človek – skupaj.

S posebnim obiskom nas je razveselila konjenica, v kateri je bil dolgoletni zvesti član tudi naš stanovalec. Njegovi prijatelji so prišli pozdravit njega in s tem počastili tudi vse stanovalce Doma Tisje. Ob tem srčnem srečanju so se združile vse skupine doma in skupaj smo doživeli nepozaben trenutek toplote, spoštovanja in prijateljstva.

Vozički so švigali, smeh je odmeval, v središču mesta je vsak zasanjal – kavico smo pili z nasmehom na ustih, dan pa se končal v najbolj igrivih občutkih!



Terapevtski pes z vodnico na obisku

 **Mira Lenarčič, voditeljica skupine Vezi Postojna, Mreža skupin RKS – območno združenje Sežana**

 **arhiv Bojane Česnik**



govorici in kaj nam z njo sporoča, pa tudi o prehrani psa je tekla beseda. Posebej pa je opozorila na doslednost pri ravnanju s psom in na disciplino, ki ne prenese popuščanja, ter še o marsičem zanimivem iz pasje vzgoje, ki velja posebej za pse, ki opravljajo terapevtsko delo. V Olijevi aktivnosti, ki smo jih skupaj z njim izvajali vsi po navodilih vodnice, je bil vključen posameznik in skupina. Vsi smo bili medsebojno povezani in odvisni drug od drugega. S tem se je razvila v skupini posebna dinamika: bilo je več komunikacije, medsebojnega povezovanja in osredotočenosti na izvedbo naloge, ki smo jo soustvarjali skupaj s psom in njegovo vodnico.

V vzdušju sproščenosti in z željo, da bi se naša nova prijateljica pes Oli in njegova vodnica Bojana še kdaj vrnila med nas, smo se razšli. V mislih pa se vračamo nazaj, saj poskušamo to izjemno lepo izkušnjo vedno znova podoživeti.

Za vse nas v skupini Vezi je bilo posebno doživetje obisk psa Olija in njegove vodnice Bojane, ki delujeta v Društvu tačke pomagačke v Postojni. Oli in vodnica sta namreč strokovno usposobljena za terapevtsko delo z ranljivimi skupinami ljudi.

V Stanovanjski skupini Vezi Postojna se že osemnajsto leto vsak teden srečujem s stanovalci skupnosti. Pogovori na srečanjih se prepletajo z različnimi temami iz vsakdanjega in tudi iz njihovega osebnega življenja v skupnosti. Veliko jim namreč pomeni, da lahko v sproščenem vzdušju medsebojnega zaupanja z besedami, mimiko obraza in gestami sporočajo sogovornikom svoja razmišljanja, pa tudi stiske in pričakovanja. To je še posebej pomembno za ljudi, ki živijo v domovih, kjer potrebujejo varno, razumevajoče in podporno

okolje. Posebej veseli so obiskov. Pasja igrivost in prijaznost njegove vodnice sta že ob vstopu v prostor Stanovanjske skupnosti Vezi ustvarila med nami sproščeno vzdušje in hkrati vzbudila radovednost, kaj bo Oli počenjal v naši družbi in kaj bomo počeli mi z njim?

Oli pa se je hitro znašel, obhodil je prostor, obšel prisotne, ob nekaterih se je celo za trenutek ustavil in počakal, da so ga nežno pobožali. Hitro smo spoznali, da nas je Oli pozdravil in ob tem tudi raziskal celotni prostor. Potem se je vrnil k svoji vodnici in mirno čakal na nadaljnje ukaze.

Vodnica Bojana nas je natančno seznanila z ravnanjem s terapevtskimi psi in nam dala navodila, kako moramo ravnati s psom, ko se nam približa: po katerih delih telesa ga lahko božamo, kaj vse sodi k pasji



21. tabor skupin starih ljudi za samopomoč Lučka Koroška

Ah, ta leta

 **Leopoldina Šegel, Lučka Koroška**

Za nami je 21. tabor MD Lučka Koroška. Letos smo bili že peto leto gostje v Hotelu Radinu, v Termah Radenci, ker nam je tam všeč, o čemer smo pisali že v besedilih o preteklih štirih taborih.

Kaj nas privablja? Vse nam je dostopno s palico ali vozičkom, ne izgublamo se, saj smo v Radinu že skoraj doma, všeč nam je prijaznost zaposlenih ljudi, ki nas pozdravljajo z nasmehom, imajo prekrasen park, ki ga prehodimo tudi večkrat na dan, všeč nam je bližina trgovin, lekarne, cerkve, bogata ponudba terapij, ptičje žvrgolenje ob pitju termalne vode, bogata gastronomska ponudba (letos smo bili veselo presenečeni nad ponudbo medu v satnici), mehki, premehki fotelji na hodniku, ki kar kličejo h klepetu, ponudba vsemogočih domačih pridelkov, izdelkov in še in še. Vse to nas vedno znova vabi v Radin in boža našo dušo.

Ko se voditeljice pripravljamo na izvedbo tabora, razmišljamo, kaj ponuditi udeležencem, da bo njihovo počutje dobro, da ne bodo preobremenjeni, da bo dovolj časa za sprehode, kopanje ali samo za klepet. Vsakokrat se sprašujemo, ali bo dovolj gibanja, pogovorov, dela, ali bo vse dovolj varno, uravnoteženo in zanimivo. Letos smo kljub izredno velikemu številu udeležencev uspele izpeljati bogat teden razvajanja.

Pogovorna tema Ah, ta leta je osvetlila bogastvo naših izkušenj in naših problemov s staranjem. Želim vam povedati zgodbico, ki sem jo slišala tik pred odhodom na tabor in ki je tudi dala naslov naši pogovorni temi.

82-letni oče vpraša svojega 50-letnega sina: »Kaj je to?« Sin mu odgovori: »Vrana, oče.«

»Kaj je to?« spet vpraša oče. »Vrana. Saj sem ti že rekel.« »Kaj je to?« še

enkrat vpraša oče. »Kaj ne slišiš? Vrana je.« Oče v tišini vstane, prinese staro beležko in reče: »Preberi to!«

Sin bere: »Danes sem s triletnim sinom sedel na kavču. Sin me je 23-krat vprašal: 'Kaj je to?' Vsakič sem mu z ljubeznijo odgovoril: 'To je vrana.' Bil sem srečen.« Sin gleda v prazno. Sram ga je.

Zakaj imamo za svoje otroke neskončno potrpljenje? Svojim staršem pa ga, ko to najbolj potrebujejo ne znamo dati? Starši niso breme. So bogastvo, so korenine, in ko postanejo šibki, ne potrebujejo daril. Potrebujejo nas, potrebujejo razumevanje, ljubezen, strpnost, nežnost in čas. Ko pride starost, ni potrebna vrana, ampak potrpežljivost.

Starejši se srečujemo z vsemogočimi problemi, ki nam jemljejo moč, nas žalostijo in ob tem izgublamo zavedanje o naših bogatih življenjskih izkušnjah, o naših vlogah v današnjem svetu in o pomembnosti vključevanja v vsa dogajanja okoli nas. Naše pogovorne teme doživljam kot obliž na rane, ki nam jih je zadalo življenje. S pripovedovanjem o sebi dajemo drug drugemu samozavest in znanje, kako premagati probleme in preskočiti ovire, ki so na naših poteh. Včasih se mi zazdi, da odhajam s takih pogovornih delavnic prerojena in močnejša. Tudi vi?

Za delo v delavnicah smo izbrale tri enostavne tehnike, ki jih zmoremo opraviti tudi starejši, s svojimi okornimi prsti in okrnjenim vidom. Izdelke smo razstavili v hodniku hotela, razstavo pa so polepšali čudoviti šopki iz trav in zelenja, nabranega v okolici hotela. Naše aranžerke iz skupine Dimke iz Mežice s svojimi umetninami vsako leto polepšajo razstavo.

Teden smo zaključili s tombolo, ki je zelo popestrila dogajanje na taboru.

Ob tem dogodku so lahko taborniki pripovedovali o vtisih, počutju, zadovoljstvu pa tudi o pomanjkljivostih in kritikah enotedenskega skupnega življenja in dela v Radencih.

Nekaj odzivov je tu:

Pridna čebelica Otilija Dorič: »Izpod Pece in izpod Uršlje gore smo se pripeljale in pribrenčale kot z leti iztrošene čebele. V Radencih smo se razdelili v tri roje. Z maticami, ki nas usmerjajo nabirat kreposti, zmernosti, razumnosti, pravičnosti in srčnosti, smo brenčale vse dni. To so naše voditeljice Marinella, Poldika in Karmelina. V naših srcih izbrskajo stare spomine, ki so nas v mladosti bogatili, sedaj pa so že zbledeli. To druženje nas ponovno dvigne iz zaspanosti in nam z gibanjem, plavanjem in miselnim delom, daje moč za nadaljnje zdravo življenje. Hvala naši Lučki Koroška, našim maticam, vsem čebelicam in trotom za ta teden bivanja v Radencih. Lepo nam je. Za nami je bogata paša kreposti, prijateljstva in brenčanja. Na svidenje obsorej.«

Franja Mataija: »Čudim se, da ve tri voditeljice, vse to delo z nami zmorete. Ta tabor je velik zalogaj za vas, za nas pa veliko veselje in čudovita izkušnja.«

Milka Krevh: »Pohvala Danici za čudovito vodenje jutranje telovadbe.«

Ivan Rus: »Vesel sem, da med nami ni bilo nobenega konflikta.«

Kristina Kasnik: »Hvala vsem puncam za lepe šopke.«

Med pogovori ali klepeti pa sem sprejela tudi nekaj pobud za naslednji tabor. Vsi udeleženci ne morejo v bazene zaradi različnih zdravstvenih težav in ti se v času kopanja dolgočasijo, zato so omenjali, da bi jim bile v tem času ponujene druge aktivnosti: igre s kartami, puzzle, barvanje mandal, šah, spomin in podobno. Nič ni težko organizirati in v naslednjem letu bo vse to ali še več vneseno v naš program.

Najlepša hvala vsem donatorjem daril in dobrot:

- Pekarni Rednak iz Mežice,
- Lekarni Dren iz Raven na Koroškem in Lekarni Mežica,
- Čebelarju Romanu Abrahamu,
- Šivilji Štefki Miklavc.



48 zadovoljnih na taboru v Radencih

 Ivan Rus, MD Lučka Koroška

Velikokrat je zapisana zapoved, da moramo imeti radi drugega! Ampak ljubezen je tisto, kar čutimo v srcu, in noben človek ne more videti v naše srce. Kako lahko torej drugim kažemo, da jih imamo radi?

S svojimi besedami in dejanji. Svojo ljubezen lahko drugim kažemo na različne načine. Poglejmo nekaj primerov: govoriti resnico drug z drugim, živeti v miru med seboj, v medosebnem izkazovanju časti prevzemati pobudo, pristrčno sprejemati drug drugega, velikodušno si odpustčati, drug drugemu pomagati prenašati nadloge, tolažiti drug drugega, medsebojno se krepiti ...

Lepo je iti na tabor, da pustimo vse skrbi doma. Vodi ga Marinella Špeglič. Med 23. 6. in 28. 6. 2025 se nas je v Radencih razvajalo kar 48. Razdelili so nas v tri skupine. Bil sem v skupini, ki jo je vodila Karmelina Pečovnik. Seveda smo tudi letos dobili obesek določene barve, da smo vedeli, kdo je kje. Za obeske se moramo zahvaliti članicam Lipa in voditeljici Leopoldini Šegel.

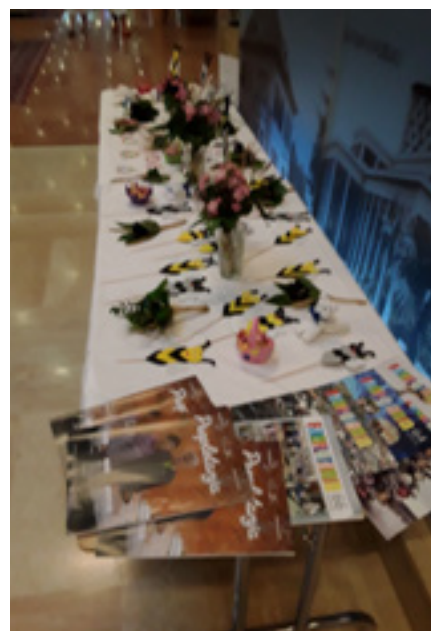
Letos je naša skupina na delavnici izdelovala čebelice. Jaz sem se trudil s kranjsko čebelo, ta je bila siva, rumena pa je italijanska. Mislim, da mi je kar uspela.

Med okrevanjem v toplicah smo imeli tudi pogovorno temo: Ah, ta leta. Nekaj se nas je dotaknilo, da smo se izpovedali.

Vsako jutri smo pridno telovadili pod vodstvom Danice Lečnik. Občutili smo, da je bila profesorica telovadbe. Hvala ji, čeravno omotica ne pusti pri miru, nam je predstavljala vaje.

Veliko časa smo se namakali v termalni radenski vodi in se pogovarjali. Na poti na kopanje sem si z zanimanjem ogledal razstavo slik slovenskega glasbenika Iva Mojzerja, sicer znanega po svoji bogati glasbeni karieri, a se je tokrat predstavljal v povsem novi luči – kot slikar. Zanimivo je, da Ivo Mojzer ni novinec v svetu likovne umetnosti – slikarski talent je namreč ponosno podedoval po svojemu očetu.

V četrtek so voditeljice v avli razstavile naše izdelke, veliko zanimanja je bilo med obiskovalci. Zelo hitro je minilo naše okrevanje. Res hvala Marinelli, Poldiki in Karmelini, da so bile potrpežljive z nami.



Skupaj močnejše – povezovanje voditeljic

  **Voditeljice skupin za samopomoč v Domu Tisje**

Skupine za samopomoč so za mnoge stanovalce našega doma pomemben in nepogrešljiv del vsakdanjega življenja. Predstavljajo varen prostor za pogovor, oporo, ustvarjalnost in človeško toplino – prostor, kjer poslušanje pomeni največ. Ključ do njihovega uspešnega delovanja pa so predane in srčne voditeljice, ki z veliko empatije, znanja in občutka za skupnost ustvarjajo vez med posamezniki.

Da bi lahko to svoje poslanstvo opravljale še z večjo zavzetostjo in ustvarjalno energijo, smo voditeljice skupin že drugo leto zapored organizirale team building – ponovno na prelepem otoku Krk. Sprostitev v obmorskem okolju, daleč od vsakodnevnih skrbi, nam je omogočila dragocen čas za poglobljanje medsebojnih odnosov, izmenjavo izkušenj in skupno snovanje novih idej.

**Ko se srečamo
kot sodelavke in
prijateljice, se ideje
rojevajo spontano, a z
jasno usmeritvijo.**

”

Osrednji del letošnjega srečanja je bil ustvarjalni izziv – iz naravnih materialov smo izdelovale makrameje, s katerimi bomo poleti okrasile zunanji družabni prostor našega doma. Ročno delo, smeh, iskreni pogovori in svež morski zrak so v nas prebudili nov val navdih za prihodnje delavnice in aktivnosti.

Team buildingi niso le druženje – so pomembna priložnost za osebno rast, povezovanje in krepitve sodelovanja. Ko se srečamo kot sodelavke in prijateljice, se ideje rojevajo spontano, brez pritiska, a z jasno usmeritvijo: izboljšati počutje naših stanovalcev ter jim ponuditi varno in spodbudno okolje, kjer so slišani in sprejeti.

Takšni skupni trenutki nas napolnijo z novo energijo in potrjujejo, da delo, ki ga opravljamo, ni zgolj služba – je poslanstvo. Skupine za samopomoč tako ostajajo dragocen most med vsakdanom in srčnostjo, med rutino in življenjsko modrostjo. In prav zato je pomembno, da tudi tiste, ki te skupine vodimo, skrbimo za svojo rast, ustvarjalnost in povezanost.

Nekaj lepih utrinkov s team buildinga smo ujeli s fotoaparatom.





Medgeneracijski tabor v Izoli je bil priložnost za učenje, druženje, spoznavanje novih ljudi in ustvarjanje nepozabnih spominov.

Medgeneracijski tabor v hotelu DELFIN Izola

Ko pripovedka spregovori

  **Tatjana Steiner, MD Z roko v roki Kranj**

V objemu istrskega sonca in morskega vetra je od 25. do 30. maja 2025 potekal v organizaciji društva MD Z roko v roki Kranj naš prvi morski medgeneracijski tabor v hotelu Delfin v Izoli. Pod rdečo nitjo Ko pripovedka spregovori so se udeleženci prepustili bogatemu programu, ki je prepletal sprostitev, gibanje, ustvarjalnost in medsebojno druženje.

Tabor se je začel v nedeljo, 25. maja, z odhodom iz Tržiča, Stražišča in Kranja. Po prihodu v Hotel Delfin in namestitvi po sobah je sledilo kosilo, nato pa čas za prosto kopanje ali počitek. Že popoldne so lahko udeleženci uživali v sprostitveni vadbi na Kneippovem vrtu in ob popoldanski vadbi v vodi. Večer se je zaključil z uvodnim srečanjem v kavarni, kjer so predsednica in voditelji predstavili program in udeležence razdelili v pet skupin.

Letošnji znak tabora je bil delfinček. Vsak dan tabora so voditeljice skrbno načrtovale, zato so bili dnevi polni raznolikih aktivnosti za dobro počutje in aktivno preživljanje časa. Se pa je dan morskega tabora malo razlikoval od klasičnega. Tokrat so imeli udeleženci na izbiro veliko dejavnosti, ki so

potekale v okviru hotelske animacije in vsak je lahko izbral tisto, kar mu je bilo všeč. Lahko so se že zjutraj udeležili telovadbe v vodi, šli na merjenje krvnega tlaka in srčnega utripa, ali pa se udeležili vadbe na Kneippovem vrtu. Vsak dan smo se pod vodstvom hotelskega animatorja Mirana odpravili tudi na raziskovanje okolice hotela, vključno z izolskimi ulicami in ribiškim muzejem Hiša Izolana ter pohodom do Simonovega zaliva in plaže pod Belvederjem. Ali pa smo uživali v igranju družabnih iger, kot so balincanje, rusko kegljanje, štrbunk in druge igre za zabavo in sprostitev. Nekaj deklet pa se nas je udeležilo tudi izleta v Milje.

Poseben poudarek je bil na glasbeni delavnici pod vodstvom Zdravke in Braneta, ki je udeležencem omogočala izražanje skozi glasbo. Letos so pripravili morsko pravljico, s katero so se na četrtkovo popoldne predstavili hotelskim gostom.

Vsak dan smo se po kosilu srečali člani skupin. Letošnja rdeča nit tabora so bile pripovedke o Petru Klepcu, kralju Matjažu in Pavlihi, ki so odprle ogromno tem za pogovor. Hitro smo jih preslikali v današnji čas in včasih so bile razprave kar burne. Pa tudi

voditeljicam sestankovanje ni ušlo. Po srečanju skupin smo se sestale še voditeljice, preletele delo tabora, predebatirale probleme in poiskale rešitve.

Popoldne smo se kopali, sprehajali, se družili in kofetkali. Večeri so bili namenjeni druženju in zabavi. Udeleženci smo uživali v glasbi One man banda, se preizkusili v tomboli in se prepustili večernemu druženju ob kitari in petju, ki so pripravile članice našega društva.

Za uspešno izvedbo tabora je poskrbela predana ekipa, ki so jo sestavljale: *vodja tabora Sonja Mašič, strokovni vodja Zora Žitnik Martinc ter voditeljice Marija Jereb, Marija Jakopin, Olivera Kogovšek, Sonja Kržišnik, Tatjana Steiner in Zdravka Klančnik (glasbena delavnica).*

Medgeneracijski tabor v Izoli je bil več kot le počitnice; bil je priložnost za učenje, druženje, spoznavanje novih ljudi in ustvarjanje nepozabnih spominov. S prepletanjem aktivnosti za telo in duha je tabor potrdil, da ko pripovedka spregovori, se odprejo vrata v bogat svet medgeneracijskega sodelovanja in prijateljstva.

Pravljичno obarvan tabor MD Z roko v roki

  Tanja Ahačič, MD Z roko v roki Kranj

Cilj tabora je medgeneracijsko povezovanje treh generacij, da skupaj preživijo pet dni. Da se napolnijo, sprostijo in regenerirajo naše baterije. Skrbi in telefon lahko pustimo doma, saj smo na taboru v varnih rokah.

Organizacija medgeneracijskega tabora ni mačji kašelj. Je trdo delo. Predsednica MD Z roko v roki Sonja Mašič in podpredsednica društva Zora Žitnik Martinc sta tudi letos pošteno zavihali rokave in ob pomoči sodelavcev organizirali enkratni tabor, in sicer od 22. 7. do 27. 6. 2025 v Hotelu Primus na Ptuj. V skupini so bili trije simpatični najstniki, štiri osebe s posebnimi potrebami, ostalo pa zabavne gospe in ustrezljivi gospodje, skupaj 38 oseb.

Za kruh je potrebna moka, to je predsednica Sonja, voda so voditeljice Vera, Sonja, Marija, brez kvasa in soli pa ni dobrega kruha. To pa je vodja

**Odlično načrtovan
tabor, odlična
izvedba. Kdor bo
iskal dlako v jajcu, se
bo pošteno namučil.
Hvala vsem!**

”

lokalne mreže in strokovna voditeljica Zora, duša tabora, ki je pripravila rdečo nit Pravljičice združujejo generacije.

Vsako jutro je Metka vodila telovadbo, da smo aktivirali vse mišice telesa. Organiziran je bil tudi voden pohod. Po okusnem zajtrku so bila srečanje skupin, razdelili smo se v tri skupine, ki so si izbrale bolj ali manj izvirna imena.

Na delavnicah smo se vrteli okrog predpisanih pravljic. Vsaka skupina je imela tri različne naslove. Najprej branje odlomka, potem pa voden pogovor. Vsak je povedal, kako je sam doživel pravljice v svojem otroštvu, kako njegovi otroci in sedaj še vnuki. Ugotavljali smo, kaj nam posamezna pravljica pove, sporoča, nas nauči. Sledile so še priprave na predstavitev





skupine. Ideje so kar švigale in voditeljice so spretno upoštevale predloge.

Potem pa čas za kopanje. Najstniki in mlada mamica so jo mahnili čez cesto v živžav na vodne tobogane. Seniorji pa pokrivala na glave, zaščitni faktor 50 za kožo, pa v notranji bazen na plavanje ali v zunanjšega na klepet: preplet izkušenj z zdravili, čakalnimi vrstami, novi izzivi z varovanimi stanovanji.

Tkale so se prijateljske vezi. Tudi popoldnevi so bili zabavni: družabne igre, telovadba v vodi in lebdenje v zunanjem hotelskem bazenu. Po večerji pa večerno druženje. Krona dneva.

Tanja je predstavila svojo slikanico Zmaj Košutar (kako je nastal Tržič), pantomimičarki Zora in Sonja pa potovanje z vlakom do Kopra. Na odru tišina, v dvorani pa smeh in glasen aplavz. Pravi špas teater. Breda je na citre zaigrala nekaj pesmi, ki so pobožale dušo. In potem še v bližnji

”

Potem pa pravljичni ples. Vrtele so se čarovnice, Rdeča kapica, lovec, Mojca Pokrajculja, snežna kraljica, princeske.

lokal na kozarček pred spanjem. Naslednji večer je dramatizacijo pravljice predstavila prva skupina, potem je Jelica prebrala svoji pravljici, Zvonko bral lirične pesmi, Kristijan pa je prepeval. Še kozarček za lahko noč.

Praznični večer se je začel s slovensko himno, lepo nas je nagovorila predsednica društva Sonja, Jelica pa je prebrala domovinsko pesem. Potem sta se predstavili še ostali

skupini. Sledila je igrlica Ljubezen na vasi, kjer sta blesteli Zora in Marija, za nepričakovan preobrat pa so poskrbeli Zvonko, Jani in lepo urejena gruča dam. Salve smeja pa je požel Jani v roza majici. Koliko priprav, dela, truda za igro, ki je izvabila veselje in smeh. Dobra volja pred spanjem je recept za dober spanec.

V četrtek zvečer je Veronika predstavila rezultate evalvacije, saj smo vsi udeleženci izpolnili vprašalnike. Jani je vse dneve skrbel za razsvetljavo odra, ozvočenje, za power point, spretno mu je asistiral vnuk Žiga. Ta večer pa je brenkal na kitaro in prepeval znane popevke. Pravi koncert. Bravo. Potem pa pravljичni ples. Vrtele so se čarovnice, Rdeča kapica, lovec, Mojca Pokrajculja, snežna kraljica, princeske. Zabava in smeh. Veselo razpoloženje, kar se vidi tudi na skupinski fotografiji, posneti pred hotelom.

Odlično načrtovan tabor, odlična izvedba. Kdor bo iskal dlako v jajcu, se bo pošteno namučil. Hvala vsem!



Za otroke je bila to še posebej dragocena izkušnja – prejeli so toplino, pozornost in podporo s strani starejših

Društvo Most Žalec in Hiša Sadeži družbe Žalec

Med počitnicami ni počitka

✍️ 📷 Špela Jovan, Barbara Lužar

V junij so članice Društva za razvoj civilnih iniciativ Most Žalec tudi letos preživele nekaj nepozabnih dni na tradicionalnem medgeneracijskem taboru v sodelovanju s Centrom za socialno delo Savinjsko-Šaleška, enota Žalec. Letos so se družili v Termah Olimia pod sloganom S smehom in prijateljstvom v poletje.

Tabor, ki neprekinjeno poteka že od leta 1995, ima poseben namen – spodbujati medgeneracijsko sodelovanje, prenos izkušenj, medsebojno razumevanje ter ustvarjanje prostora za solidarnost in pomoč. V njem se na edinstven način srečujejo in povezujejo tri generacije: otroci, starejši in srednja generacija,

ki s strokovno podporo skrbi za vsebinski in organizacijski okvir.

Poleg vsakoletne osrednje teme, ki usmerja program, je največja vrednost tabora prav v živih medosebnih stikih. Udeleženci so skozi igro, ustvarjalne delavnice, pogovore in skupno bivanje gradili medsebojno zaupanje, razumevanje in občutek pripadnosti.

Za otroke je bila to še posebej dragocena izkušnja – prejeli so toplino, pozornost in podporo s strani starejših, ki so v njih videli vnuke, s katerimi lahko delijo del svoje življenjske modrosti. Posebej ganljivi so bili večeri, ko so članice skupin za samopomoč pripovedovale zgodbe

iz mladosti, ki so v otrocih vzbudile radovednost, empatijo in spoštovanje do starejših.

Letos nam bo ostal v spominu tudi koncert skupine Tabu, nastop udeležencev Pokaži, kaj znaš ter obisk Koče pri čarovnici in Minoritskega samostana v Olimju. Zadnji dan smo zaključili s kosilom na Jelenovem grebenu in druženjem z jeleni.

Udeleženci tabora so znova potrdili, da – ne glede na starost – vsi potrebujemo povezanost, bližino in občutek, da smo sprejeti. Prav tabori, kot je ta, so pomemben prispevek k socialni vključenosti in grajenju bolj povezanih skupnosti.

Tudi v Slovenski filantropiji PE Hiša Sadeži družbe Žalec v poletnih mesecih ne zmanjka živahnega dogajanja. Med počitnicami tam poteka otroški počitniški tabor, ki otrokom ponuja raznolik program in priložnost za dragoceno medgeneracijsko povezovanje.

Na njihovo prijazno povabilo so se odzvali tudi člani Društva Most Žalec, natančneje skupina Mavrica, ki se sicer redno srečuje prav v prostorih Hiše Sadeži družbe. Skupaj z otroki so preživeli dan, poln sodelovanja, učenja in srčnih trenutkov.

Posebno doživetje je bilo ob pripovedovanju Iva in Lidijske, ki sta otroke popeljala v čas obiranja hmelja nekoč in z njimi delila počitniške spomine iz mladosti. Pogovor je nadgradil tudi mlad fant s kmetije, ki je slikovito opisal, kako danes poteka gojenje in obiranje hmelja – od rasti

na žičnicah do obiralnih strojev. Nastala je zanimiva izmenjava znanja o hmeljarstvu v občini Žalec – včeraj in danes. Za telesno razvedrilo je poskrbela Stanka, ki je otroke vodila skozi razgibavanje in športne igre z

**Udeleženci tabora so
znova potrdili, da –
ne glede na starost
– vsi potrebujemo
povezanost, bližino
in občutek, da smo
sprejeti.**

”

žogo, pri tem pa poudarila pomen varnega gibanja. Kulturno noto dnevu je dodala Fani, ki je s svojim toplim glasom brala pravljice in otroke popeljala v čarobni svet domišljije.

Skupaj so gradili prijateljstvo, sodelovali, se poslušali in učili drug od drugega. Ob koncu srečanja je štirinajst otrok in štiri odrasle spremljal lep občutek bližine ter obljuba, da se še srečajo. Počitnice so še dolge, priložnosti za druženje pa nešteto.

Zahvaljujemo se Občini Žalec, Centru za socialno delo Savinjsko-Šaleška, enota Žalec, udeležencem medgeneracijskega in poletnega tabora, ter vsem podpornikom programa. Tovrstnega sodelovanja si želimo tudi v bodoče in verjamemo vanj.

Hvala vsem!



ART kamp Maribor 2025

  **Silva Verčko, MDS Drava**

Znameniti mariborski Festival Lent, eden največjih poletnih festivalov na prostem v Sloveniji ter najstarejši v Evropi, že več kot 30 let prinaša v naše lepo mesto ob Dravi poletje, začetek počitnic ter dopustov. Letos nas je bogatil od 25. do 28. junija. Največji multikulturni in multižanrski poletni festival v tem delu Evrope je doživetje kulturnih dogodkov, vrhunskih ustvarjalcev in druženja, kulinarike ter seveda zabave. Festivalski dnevi in prijetne poletne noči poskrbijo, da celo mesto zaživi, postane oder, ki vabi obiskovalce, da se zlijejo z vzdušjem nepozabnih dogodkov.

Festival se izvaja na različnih lokacijah mesta in ena od njih je ART kamp – Mestni park. V senci dreves, v naravi, ob petju ptic se predstavljajo ustvarjalci z raznolikostjo svojih del. V sklopu ART kampa 2025 – Utrip

srčne skupnosti – smo se srečali in predstavili prebivalcem in širši skupnosti mesta tudi nekateri naši člani skupin. Vsebina našega druženja je bil simbol optimizma, blaginje, lepote in raznolikosti, mavrica. Ta s svojo lepoto prelivanja barv in povezanostjo zemlje z nebesnim svodom pritegne poglede ljudi.

Kako sem doživela to veselo srečanje s predstavitvijo radovednežem? Zanimivo in enkratno! Junij je bil vroč in tudi za dan naše predstavitve 27. junija 2025 so bile napovedane visoke temperature. Pričakal me je malo dvoumen pozdrav ene od organizatork: »Silva, kaj ti tukaj ali nimaš toplega doma?« In moj odgovor: »Saj je že 5 minut do desetih.« Ob 10. uri naj bi začeli naše druženje. Res sem bila med prvimi in hitro se je pokazalo, da bo zamude več kot je

pregovorna akademska četrt. Počasi smo se zbirali in za dobrodošlico dobili kavico ter slastno pecivo z vodo za lažje spopadanje z vročino seveda. Ja, ampak treba je začeti. Dovolj je veselega sproščenega klepeta in smeha ter pozdravljanja znancev. Posedli smo v senco in prisluhnili pozdravnemu govoru predsednice društva. Pričelo se je resno delo oz. druženje. Začeli smo z mavričnim šalom, v katerega nas je zavila Nada. Si lahko predstavljate čudovito obarvan šal v katerega se ovijaš? Šal te ogreje, barve popestrijo tvojo obleko in dvignejo razpoloženje. Počutiš se lahko in lepo.

Zatem nam Olgica razloži, kako nastane mavrica sedmih barv in kaj te barve pomenijo ljudem. Bi znali naštet vse barve v vrstnem redu in opisati njihov pomen? Težka naloga, mar ne? Nekaj



pomenov barv sem poznala. Seveda kot večina poznam pomen rdeče, kot je rdeča vrtnica, ki pomeni ljubezen, poklon vrtnice je izraz ljubezni. Ob tem sem se spomnila, kako sva hodili z mamo, ki je že dolgo pokojna, po kratki poletni nevihti po vrtu. Nad nama se je bočila čudovita mavrica in mama mi je govorila: »Vidiš, tam kjer se mavrica dotika tal grede, ne bo rastle nič.« Ob spominu nanjo sem se raznežila in na ustnice se mi je prikradel nasmešek. Žal nisem nikoli preverjala, če so njene besede resnične. Enostavno sem ji verjela in še zmeraj živim v prepričanju resničnosti njenih besed.

Končno nam je Blanka razdelila predloge, na katerih je bila mavrica in oblaki. Vse to smo barvali in v oblake vpisovali ljudi, ki jih imamo bolj ali malce manj radi. Razvil se je klepet, slišale so se glasno izrečene misli, razne pripombe. Skratka postali smo glasni in razigrani. Ko smo brali imena in poslušali komentarje ob izrečenih imenih nam ljubih oseb, smo postali veseli, morda srečni in izpolnjeni. Vse pisane mavrice smo nanizali na vrvico in jo obesili ob našem paviljonu. Mimoidoči so se ustavljali, si ogledovali sličice, še kaj prebrali in odšli do naslednjega paviljona. Tako smo se predstavili, pokazali naše dejavnosti in jih povabili med nas.

Za zaključek nas je razveselila zahvala predsednice društva. Sledilo je slovo z objemčki in dobrimi željami za čas počitnic. Zaključil se je še en uspešen in nepozaben dan druženja. Srečno!

”

Vsebina našega druženja je bil simbol optimizma, blaginje, lepote in raznolikosti, mavrica. Ta s svojo lepoto prelivanja barv in povezanostjo zemlje z nebesnim svodom pritegne poglede ljudi.



Mravljice in šolarji – običaji nekoč in danes

  **Zinka Vybihal, MD Mozaik generacij Polzela**

Že osmič smo se voditeljice srečale z učenci Osnovne šole Polzela. Za lepe priložnosti smo zelo hvaležne vodstvu šole, predvsem pa knjižničarki Alji Bratuša. Na naših druženjih smo obravnavali že kar nekaj tem, se skupaj nasmejali in še je ostalo za kak spomin.

16. aprila 2025 smo se srečali v prostorih našega medgeneracijskega centra. Pogovarjali smo se o običajih nekoč in danes. Naše gostje, šest učenek 5. razreda osnovne šole – Aneja, Ina, Iva, Vita, Tara in Zara, so nam pripravile res lepo doživetje s prikazi.

Mravljice smo pripravile opise nekaterih svojih doživetij praznikov. V spontanem izmenjevanju mnenj, pogovoru, smehu je čas tako hitro minil, da je ostalo komaj kaj časa

za nekaj sladkanja. Deklice so nato odhitele na priprave za kolesarski izpit.

Vesele smo, da sta se našemu vabilu lahko odzvali tudi ravnateljica Bernardka Sopčič in vodja Medgeneracijskega društva Mozaika generacij Marjana Šmajš.

Naša skupina bo kmalu praznovala 10. obletnico. Mimo besed in branja knjig seveda ne moremo, počnemo pa še marsikaj. Najlepše je, da se rade družimo, da smo si nekaj več. Udeleženke so delile z nami nekaj misli:

■ **Nataša Pesjak in Bernarda Hofman:** »Radi sva imeli velikonočne praznike in sva komaj dočakali velikonočnega zajčka, ki je pustil skromna, a težko pričakovana darilca.«

■ **Iva Jambrek:** »Z babico, ki živi v Prekmurju, rada barvam jajca. Tokrat sem s sabo prinesla jajce, pobarvano v rdečem vinu.«

■ **Hedvika Zupanc:** »V naši družini je bilo kar 12 otrok. Kljub temu je mama, ki je bila kuharica, za praznike vedno poskrbela, da je bilo na mizi dovolj dobrot.«

■ **Živa Merslavič:** »Moja družina je razširjena, saj poleg naju s sestro ter staršev živimo skupaj s starimi starši.«

■ **Ina Arrambide Krajnc:** »Rodila sem se v Mehiki in tam nekaj časa hodila v vrtec. Skoraj vsako leto gremo na obisk k sorodnikom v Mehiko, kjer uživamo v običajih in okusni hrani.«



Tabor Medgeneracijskega društva Jesenski cvet

Najlepša leta življenja

📍📷 **Maksimiljana Mali, strokovna vodja društva Jesenski cvet
ter strokovna in organizacijska vodja več dnevnega tabora**



Društvo Jesenski cvet je med 5. in 9. junijem 2025 organiziralo in izpeljalo tradicionalni večdnevni medgeneracijski tabor, ki je tudi tokrat potekal v Hotelu Delfin v Izoli. Udeležilo se ga je 27 članov, starih od 51 do skoraj 90 let.

Tudi letošnji tabor je potekal v skladu z našim osnovnim program – s pogovori v skupinah. Udeleženci tabora se na ta način še bolj trdno povežemo in delujemo kot prijateljska skupina. Organizirali smo tudi predavanje in delavnico na temo počutja v starosti, o odnosu do prihodnosti in razmišljanju o sedanjosti digitalni dobi ter vse večji odvisnosti od digitalnih naprav, ki sta ga pripravila mag. Tone Kladnik in Branka Knific iz Kopra, oba priznana dolgoletna strokovnjaka na področju dela z ljudmi. V razpravi smo ugotovili, da se družba spreminja z veliko hitrostjo, da nam digitalne naprave lahko škodujejo in nas peljejo v odvisnost, tudi starejše. Po drugi strani pa smo zaključili, da brez telefonov in računalnikov tudi starejši ne moremo dobro funkcionirati, saj brez teh naprav marsičesa ne moremo več urediti. Nekateri so poudarili, da je

”

**Dragi bralci, morda
bo tudi vam v izziv,
da razmislite, katera
pa so vaša najlepša
leta življenja.**

družba velikokrat krivična do starejših, saj je danes vse usmerjeno v digitalno urejanje (zdravstvo, obrazci, vse informacije), čemur pa vsi starostniki ne morejo slediti in so zaradi tega zapostavljeni.

Letošnja redeča nit naših pogovorov je bila tema z naslovom Najlepša leta življenja. Ta izhodiščna misel nas je popeljala v razmišljanje o našem življenju, v preteklost in tudi sedanjost. Nekatere je poneslo tudi v razmišljanje o tem, kako je bilo nekoč življenje zanje težko in naporno, vendar smo se od teh misli skušali čim

prej odcepiti in vsak je imel nalogo, da opredeli svoje najlepše obdobje življenja. Nekateri so poudarjali, da jim je vsako obdobje od zgodnjih otroških let, mladostniških let in do zrelega obdobja ter sedanjega tretjega življenjskega obdobja prineslo nekaj lepega in tudi težave. Drugi pa so se hitro brez prevelikega oklevanja odločili za leta, v katerih so se počutili najbolj srečne in zadovoljne. Kar nekaj jih je izbralo mladostna leta, ki so bila brezskrbna in vesela, čeprav ni bilo razkošja in so mnogi naši člani kot otroci še živeli v vojni. Največ pa jih je poudarilo, da so njihova najlepša leta sedanja leta v tretjem življenjskem obdobju ker nimajo več eksistenčnih težav, otroci so odrasli, po svoje si lahko razporejajo čas. Potrebujemo le zdravje in dobro družbo ter prijatelje. To pa smo na našem taboru imeli, morda tudi zaradi tega takšna izbira.

Dragi bralci, morda bo tudi vam v izziv, da razmislite, katera pa so vaša najlepša leta življenja.

Na taboru je bilo poskrbljeno tudi za bolj vesele teme, za gibanje in razvedrilo. Vsako jutro smo telovadili v vodi, telovadili na prostem, nekateri pa so se pridružili sprehodu po prelepi okolici. Dovolj časa je bilo tudi za kopanje in plavanje v notranjem ali v zunanjem bazenu ali v morju. Zvečer smo se zabavali ob raznih igrah, plesu in glasbi. Da smo še bolj pestro zaključili naše hotelsko taborjenje, smo ob povratku naredili še krajši izlet. Ogledali smo si Mladinsko in otroško okrevališče Debeli rtič, kjer smo imeli tako rekoč medgeneracijsko druženje, saj je bilo vsepovsod polno otrok. Nato smo se ustavili še na kosilu na kmečkem turizmu v prelepem ambientu Smrekarjeve domačije v bližini Postojne.

Naslednje leto se v juniju zopet dobimo na taboru v Izoli, z novo temo in novim zabavnim programom.

Društvo krajanov Kopivnik

Pogovorna skupina Zelena lipa

  **Tomaž Zorko, predsednik društva Kopivnik**
in voditeljica skupine Damijana Pušelj

V Kopivniku nad Framom so pred približno pol leta ustanovili pogovorno skupino, ki so ji članice nadele ime Zelena lipa. V centru vasi se namreč bohota ogromna lipa, pod katero stoji klop in to je tudi večkrat zbirno mesto članic skupine. Postali so člani ZDSGS.

Na pogovorno skupino so ponosni tudi v Društvu krajanov Kopivnik, predsednik Tomaž Zorko je kraj in medsebojne odnose takole opisal: »V Društvu krajanov Kopivnik praznujemo letos 30 let delovanja, kar pomeni toliko let ohranjanja tradicionalnih prireditev, navad, običajev v našem kraju, kraju s štirim zaselki na vzhodnih obronkih Pohorja nad Framom.

Prva pisna omemba kraja Kopivnik sega v prvo polovico 16. stoletja. Prebivalci kmetij, ki so se ukvarjali s poljedelstvom, živinorejo, oglarstvom ter z obdelovanjem in prodajo lesa, so morali delovati v skupno dobro: urediti poti, kolovoze, urediti dostope do kmetij, travnikov, njiv, dostope do gozdnih poti, do drugih zaselkov in do Frama, napeljati vodo, kasneje postaviti infrastrukturo za ostale dobrine (elektriko, telekomunikacije, odvodnjavanje...). S sosedsko pomočjo so prebivalci Kopivnika stoletja drug drugemu ne samo olajšali vsakdan, ampak tudi reševali premoženje in življenja ob nesrečah in naravnih nezgodah. Skupna praznovanja in druženja so bila pogosta, verski in



državni prazniki pa posebni dogodki v kraju. To jih je povezovalo in družilo.

Poslanstvo Društva krajanov Kopivnik je ohranjanje tradicionalnih običajev kraja in bližnje okolice za člane društva in ostale krajanje v smislu pozitivne kulturnega in družabnega življenja v kraju z organiziranjem prireditev, predstavitev, dogodkov, skratka povezovanje in druženje. Prav tako z rednim vzdrževanjem Doma krajanov Kopivnik in njegove bližnje okolice skrbimo za funkcionalnost objekta ter izgled kraja samega. Društvo deluje v kraju z 240 prebivalci, vseh članov pa nas je 80.

Zanimive prireditve in aktivnosti izvajamo že vrsto let: priprava in blagoslov velikega presmeca pred farno cerkvijo, postavljanje majskega drevesa, vsakoletni društveni izlet, prikaz prešanja sadja na staro prešo, priprava in druženje pred adventnim venčkom, prav tako pa izvedba predavanj in predstavitev, ki so zanimive za krajanje in druge občane. Sodelovanje z okoliškimi društvi pa se kaže pri množični udeležbi na vsakoletnih Kmečkih igrah, ki se zadnjih 6 let odvijajo vsakič v drugem kraju in pri pohodih in udeležbi na številnih športnih aktivnostih.

Prav v našem domu krajanov za starejše pripravljamo že od začetka



2025 štirinajstdnevna srečanja, na katerih se pogovarjamo o različnih življenjskih temah.

Za starejše člane Društva krajanov Kopivnik (nad 70 let) smo do sedaj vsako leto pripravili darilne pakete ob koncu leta, kar je majhna pozornost kolikor nam dopuščajo sredstva. Ljudje so tega darila zelo veseli, pa tudi našega obiska pri njih.«

Voditeljici skupine Zelena lipa sta Damijana Pušelj in Jelena Pristovnik, ki sta zapisali: »Dobivamo se ob torkih ob 16. uri. Prav zanimivo je opazovati, kako z vseh koncev vasi prihajajo ženske, posamično ali sosedji skupaj. Že od daleč se sliši njihov klepet; ko prihajajo vedno bližje, opaziti je žareče oči in nasmejane obraze. Tiste, ki se pripeljejo iz sosednjih vasi, pa že zvesto čakajo veliko prej pred domom krajanov, kjer večinoma potekajo naše urice. Že od daleč si kličemo v pozdrav, ko smo skupaj, pa se tudi

objamemo v pozdrav. Ob srečanju nastane pravi živ žav, saj si je treba v najkrajšem času veliko povedati.

Snidenje je vedno živahno, veselo, smejoče, glasno in to je tisto, kar naju kot voditeljici neizmerno veseli in seveda dodatno motivira. Načrtov je veliko, tako se urice zdijo kar prekratke. Pogovorne urice potekajo v sproščenem vzdušju, članice pa prostovoljno sodelujejo. Zelo dobro se znajo vživeti, včasih mimogrede priteče tudi kakšna solzica, četudi je tema vesela. Ko iz njih privre na dan kakšen spomin, lep dogodek, takrat zgodnico spremlja nasmešek in oči zažarijo. Vidi se, da o tem govornica že dolgo ni z nikomer govorila.

Voditeljici z zanimanjem poslušava in večkrat zastavlja dodatna vprašanja, da bi si morebiti podelile še kaj globljega, dragocenejšega ... Opažava, da se vse članice neizmerno rade smeji, rade imajo svoja

zabavna doživetja in vesele zgodbe drugih. Zaenkrat se osredotočava na lahkotnejše teme in se hkrati zavedava, da bo čas tudi prinesel kakšno manj prijetno temo. Ampak tudi to je življenje in skrbeli bova, da bodo zmogle varno prebroditi tudi to. Čeprav skupina deluje šele krajši čas, sva se obe voditeljici privadili na urnik in tako kot ostale članice komaj čakava torek. Veseliva se pripovedovanja zgodbic in spominov članic. Vsaka se zelo vživi v svojo pripoved, ki izzveni vedno srčno in iskreno.

Ko voditeljici v zaupnem okolju opazujeva skupino, povezano in motivirano, se počutiva prijetno. Veseli sva, da sva se jo odločili ustanoviti. Ob koncu pogovorne skupine se članice dogovorijo za naslednji termin in temo. Razidejo se še bolj navdušene in si želijo povedati še vse, za kar je zmanjkalo časa.«

Častitljivih 90 let naše Marije

 Ljiljana Gornik, MD Tromostovje



Februarja je naša članica Marija, ki je z nami od ustanovitve skupine Pod strehco v Ljubljani, praznovala častitljiv 90. rojstni dan. V obeh skupinah Pod strehco in Rumeni žafrani smo se dogovorili za skupno ponedeljkovo srečanje in da ji bomo kupili rože ter sladkarije.

Na lokaciji pogovornih skupin Pod strehco, po čemer je prva skupina dobila ime, smo pripravili prav posebno praznovanje in skupaj pripravili presenečenje, ki je Marijo ganilo do solz. Pod strehco so nam, kot vsakič, prijazno skuhali kavo in čaj, Marija je prinesla liker za zdravico, voščili smo ji, skupaj zapeli, se fotografirali in se posladkali.

Na srečanju smo se tisti dan prepustili praznovanju, lepim besedam in pogovoru, čas je kar prehitro minil. Marija nam je povedala anekdoto z družinskega praznovanja v restavraciji, ko ji je natakar obljubil da bo na praznovanju ob 100-letnici imela brezplačno hrano in pijačo. To pa mora doživeti, smo jo spodbudili. Marija je s svojo življenjsko energijo, modrostjo in dobro voljo navdih mnogim med nami.



Dogovorili smo se, da se še kdaj dobimo v Stični in nadaljujemo z raziskovanjem zgodovine in spoznavanjem novih znamenitosti.

Na izletu v Samostanu Stična

 Irena Brodnjak, MD Tromostovje

 Ljiljana Gornik, MD Tromostovje

Na lep, vroč poletni dan, 18. junija letos, smo člani in članice MD Tromostovje z izletom zaokrožili prvo polletje srečevanja. Večina jih je prispela z vlakom, nekaj pa tudi z avtomobili. V Medgeneracijskem društvu Tromostovje delujemo tudi v občini Ivančna Gorica. Anja Žitnik, hkrati domačinka, je vse povabila na ogled Cistercijskega samostana Stična in Muzeja krščanstva na Slovenskem.

Zbrali smo se pred vhodom v najstarejši in edini še delujoči cistercijski samostan v Sloveniji. Tam nas je pričakal vodja ogledov Marko Okorn. Po pozdravu in kratki predstavitvi smo se napotili na ogled Križnega hodnika, ki povezuje pomembne prostore v pritličju samostana, njegova izgradnja datira v leto 1260.

Ogledali smo si tudi Opatovo kapelo in se odpravili v Baziliko žalostne Matere Božje. Naš vodič nam je vseskozi pripovedoval, kaj lahko občudujemo, in razlagal, kako so se nekatere znamenitosti obnavljale. Izlet smo nadaljevali v Muzeju krščanstva na Slovenskem. Po ogledu izdelanega reliefa nekdanjega samostana smo se sprehodili skozi razstavne prostore, ki so nam govorili o vsakdanjem delu in življenju menihov. Zanimivi so stiški rokopisi in njihov nastanek. Nastali

so v stiškem samostanu, hranijo pa jih v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani. Imeli smo se priložnost seznaniti z bogato kulturno dediščino skozi čas in s sooblikovanjem kulturne zgodovine v Sloveniji. Čas je hitro mineval in začeli so se oglašati naši želodčki. V samostanski kuhinji znajo poskrbeti tudi za to nevšečnost. Nahranili so nas s slastnim kosilom.

Marko nas je po kosilu seznanil še o naseljenosti Stiškega območja že v davnini, saj je naseljenost dokaj dobro znana za preteklih skoraj 3000 let. To v veliki meri omogoča železnodobno arheološko najdišče, katerega lokacijo danes imenujejo Cvinger.

Po prijetnem klepetu v hladni jedilnici za goste smo se odpravili še v samostansko trgovino z zeliščno lekarno Simona Ašiča, kjer smo se dobro založili s ponudbo čajev in tinktur.

Naše druženje se je počasi zaključilo. Dogovorili smo se, da se še kdaj dobimo v Stični in nadaljujemo z raziskovanjem zgodovine in spoznavanjem novih znamenitosti. Avtobus za Ljubljano je prispel, potniki so ga dobro napolnili in lahko smo samo pomahali v slovo do naslednjega srečanja.



Prijazno življenje in koncert

Nina, ena in edina

 **Darja Grad Berdajs, MD Tromostovje**

 **Matic Kremžar**



V petek, 21. junija, smo imeli v Ivančni Gorici velik praznik. Pevka Nina Pušlar je skupaj s svojimi poslušalci praznovala 20 let svojega delovanja v rodnem kraju. Sama sem koncertu prisostvovala skupaj z možem po zanimivem, prijaznem naključju. Vstopnice je v sodelovanju z Anjo Žitnik zagotovilo gibanje Prijazno življenje, ki si prizadeva za večjo socialno vključenost starejših in invalidov – uporabniki FB profila

najdete vsebine gibanja pod tem imenom prijaznozivljenje.

Nina je veliko več kot zgolj dobra pevka. Tisto, kar jo dela drugačno, je njena pristna prijaznost, osebnostna zrelost in globok vodnjak vedno novih idej, novih pristopov in novih pesmi. Besedila njenih pesmi so spodbujajoča in v uteho marsikateremu poslušalcu. Je glasna promotorka svojega rodnega kraja in zares je lepo slišati, ko na vsakem koncertu s ponosom pove, od kod prihaja. Všeč mi je bilo, ker tokrat ni imela posebno veliko gostujočih pevcev. Njena zvezda, ki je začela sijati na slovenskem glasbenem nebu 20 let nazaj, je bila dovolj. Povabila je le Stiški kvartet in zborček OŠ Stična, kjer je sama kot otrok začela s prepevanjem. Bilo pa je veliko plesalcev in dobrih instrumentalistov. Z nastopom je presegla sama sebe. Nabor njenih poslušalcev je zelo pester. Na koncertu

je bilo opaziti vse starostne skupine; od najmlajših do starih ljudi. Kar uspeva njej, da poveže vse generacije s sporočilnostjo svojih pesmi, uspe malo kateremu glasbeniku. Koncerta se je udeležilo okrog 10.000 ljudi in naš kraj redko doživi tak prometni kaos, kot je bil na dan koncerta. Pa se ni nihče posebno razburjal :) Zaradi vsega napisanega je Nina, ena in edina: Nina, Nina, Nina.

Življenje je lepo in prijazno, če smo prijazni sami. Prijaznozivljenje.si povezuje in tke niti pozitivnih zgodb, ki delajo našo družbo bolj etično in bolj odprto za ranljive skupine, kamor sodijo tudi starejši. Osveščanje je v današnjem času zelo pomembno, saj počasi a vztrajno premika meje v glavah ljudi. Takih medijskih pobud ni nikoli preveč, saj lahko posamezniki največ naredimo sami, ko se povezujemo za dober namen.

Člani MD Tromostovje na dobrodelnem koncertu

 **Ljiljana Gornik, MD Tromostovje**

S člani skupin starih ljudi za samopomoč iz Ljubljane in njihovimi bližnjimi smo se marca udeležili velikega dobrodelnega koncerta, ki ga je organiziralo društvo Viljem Julijan. Koncert je bil tokrat namenjen zbiranju sredstev za zdravljenje 6-letne Karoline, ki se sooča s hudo in smrtonosno redko boleznijo.

Društvo Viljem Julijan je ZDSGS prijazno namenilo določeno število vstopnic za koncert. Člani se vedno zelo radi udeležijo koncertov, tokrat so se pridružili še novi, kar nekaj jih je bilo iz Ukrajine, ki so bili zelo navdušeni. Za vsak glasbeni okus je bilo nekaj. Sredstva so zbirali kar dve

leti, pri čemer so številni posamezniki, organizacije in glasbeniki prispevali svoj čas, energijo in srčnost. Karolina je zbrana sredstva prejela za gensko zdravljenje, ki je še v fazi razvoja. To zdravljenje ne bo pomagalo le njej, ampak tudi drugim otrokom po svetu, ki imajo enako bolezen.

Dvorana v Tivoliju je bila polna, z veseljem smo donirali s SMS. Koncert je bil tudi praznovanje rojstnega dne, ki ga je Karolina imela pred kratkim. S toplino v srcu smo opazovali vse otroke pod odrom in med njimi Karolino s sestro in starši. Prišli so tudi na oder in prejeli ogromen aplavz. Med vodenjem Tilna Artača, nastopi

Nine Pušlar, Bepop, Alfija Nipiča, Vilija Resnika, SoulGreg Artista, Vile Eksena in mnogimi drugimi smo prepevali, otroci pa so poplesavali pod odrom. Na koncu pa ni manjkala velika torta na odru in vsa dvorana je Karolini zapela pesem za rojstni dan. Vrhunec večera je bila novica, da smo med koncertom zbrali preostanek sredstev za Karolino.

Prisotnost na koncertu nas je spomnila, kako pomembno je, da kot skupnost stopimo skupaj in pomagamo tistim, ki se borijo z najtežjimi življenjskimi preizkušnjami. Dogodek je bil poln glasbe, čustev in upanja, ki ga bomo še dolgo nosili v svojih srcih.



Berem, bereš, beremo.

Mira Lenarčič

Mateja Gomboc: Gorica

Roman Gorica avtorice Mateje Gomboc je prišel med slovensko in čezmejno bralstvo v pravem trenutku, to je v času, ki sovpada z odprtjem čezmejne Evropske prestolnice kulture 2025 Nova Gorica – Gorica.

Gorica je družbeni, zgodovinski in intimni literarni spomenik mestu na skrajnem robu naše države, ki sta ga meja in ideologija razdelili med dve državi in s tem usodno zaznamovali njegove prebivalce. Avtorica romana popelje bralca skozi burno zgodovino Goriške in njenih prebivalcev. Pripoved se prične z italijansko okupacijo po prvi svetovni vojni, nadaljuje s kapitulacijo Italije leta 1943 in prihodom Nemcev,

s koncem druge svetovne vojne, ter z določitvijo začasne meje, ki je razdelila Gorico med dve državi. V aprilu 1947 je bila v Jugoslaviji sprejeta odločitev, da se prične z gradnjo Nove Gorice, mesta ki bo v presežnem ponos ljudem na naši strani in obenem nadomestilo za to, kar se je zgodilo in dokončno potrdilo 10. novembra 1975 z mednarodno pravno vzpostavitev meje med Jugoslavijo in Italijo.

O tem času, dogodkih, ljudeh in tudi njihovih čustvih, spregovori avtorica v zapisih, ki so nastali v pogovorih s štirimi ženskami – pričevalkami: Doro, slovensko učiteljico, Furlanko – kmetico in trgovko, njeno hčerko

Lili in Matejo – Dorino nečakinjo, ki v Novo Gorico prihaja od zunaj brez čezmejnih izkušenj.

Dora svoje spomine na ta čas sklene z besedami: »Vsaka oblast mi je nekaj vzela in nekaj dala. Vsaka oblast je po svoje posegla v moje življenje in ga spremenila.«

Moje misli so po branju romana Gorica avtorice Mateje Gomboc drugačne: sprehod po Travniku v Gorici, razgledi, ki se odpirajo s Sabotina proti Sveti Gori in Novi Gorici in pogled na tok smaragdne reke, vse to ima v mojem čutenju in doživljanju sedaj drugačen pomen ...



Blanka Kositer in izbor tem za pogovor

1 Kakšen otrok sem bil/a? Ne govorimo o otroštvu, ampak o sebi, o lastnostih, vedenju, obnašanju ...

Za sebe lahko rečem, da sem bila zelo tiha in mirna. In to tako, da je mama šla z menoj k zdravniku z vprašanjem, ali je z menoj kaj narobe. Seveda se je z leti to drastično spremenilo. Rada sem delala luknje v steno in jedla prah in zdrobljeno opeko. Karkoli je mama skuhala, nisem jedla, bila sem izredno izbirčna. No, tu pa tam se me je usmilila in je naredila luleke z drobtinami. Takrat sem se najedla za nazaj in naprej. Ja, pa kisle kumarice, potem sem za povrh pila mleko. Očitno je takratnemu teleščku to ustrezalo. Noro rada sem imela številke in poštrevanko, itd.

2 Moje barve

Barve so pomemben del našega življenja, saj vplivajo na naše počutje, vsaka od barv pa ima svoj pomen. Večino od nas izbira barve, ki so nam všeč in se ob njih počutimo dobro. Tudi ko opremljamo stanovanje ali kupujemo oblačila, izbira barve pove veliko o nas. Na primer: ko nam od bližnjih kdo umre, se oblečemo v črno. In to črnino nosimo kar nekaj časa. Zakaj? Na spletu je lepo opisano, kakšen pomen ima vsaka barva.

3 Moja socialna mreža

Za vsakega člana v skupini pripravimo predlogo, na kateri so narisani oblaki. Zgoraj najprej dva, trije veliki, potem pa navzdol pod temi velikimi oblaki narišemo vedno manjše. Člani naj vpisujejo imena oseb, ki so jim blizu, jih imajo radi, se lahko na njih kadarkoli obrnejo po pomoč, razvrščajo jih po pomembnosti teh oseb za njih. Starejši ljudje velikokrat rečejo, da nimajo nikogar A ko bodo izpolnili te oblake z imeni, bodo ugotovili, da niso sami.



Miselne igre

Pred vami so razvedrilne naloge, ki pomagajo pri krepitvi možganskih funkcij, ki so ključnega pomena za aktivno staranje.

1 Sestavi ustrezno besedo.

Primer: HURAK – KUJAR

JEŠČNA – _____

EKNIČUB – _____

HERO – _____

ŽRARAEN – _____

BOKULK – _____

OOROKZG – _____



Špela Lubej

delovna terapevtka v DEOS Jarenina

in voditeljica MD Drava

ČITRE – _____

CIAP – _____

IEPONTR – _____

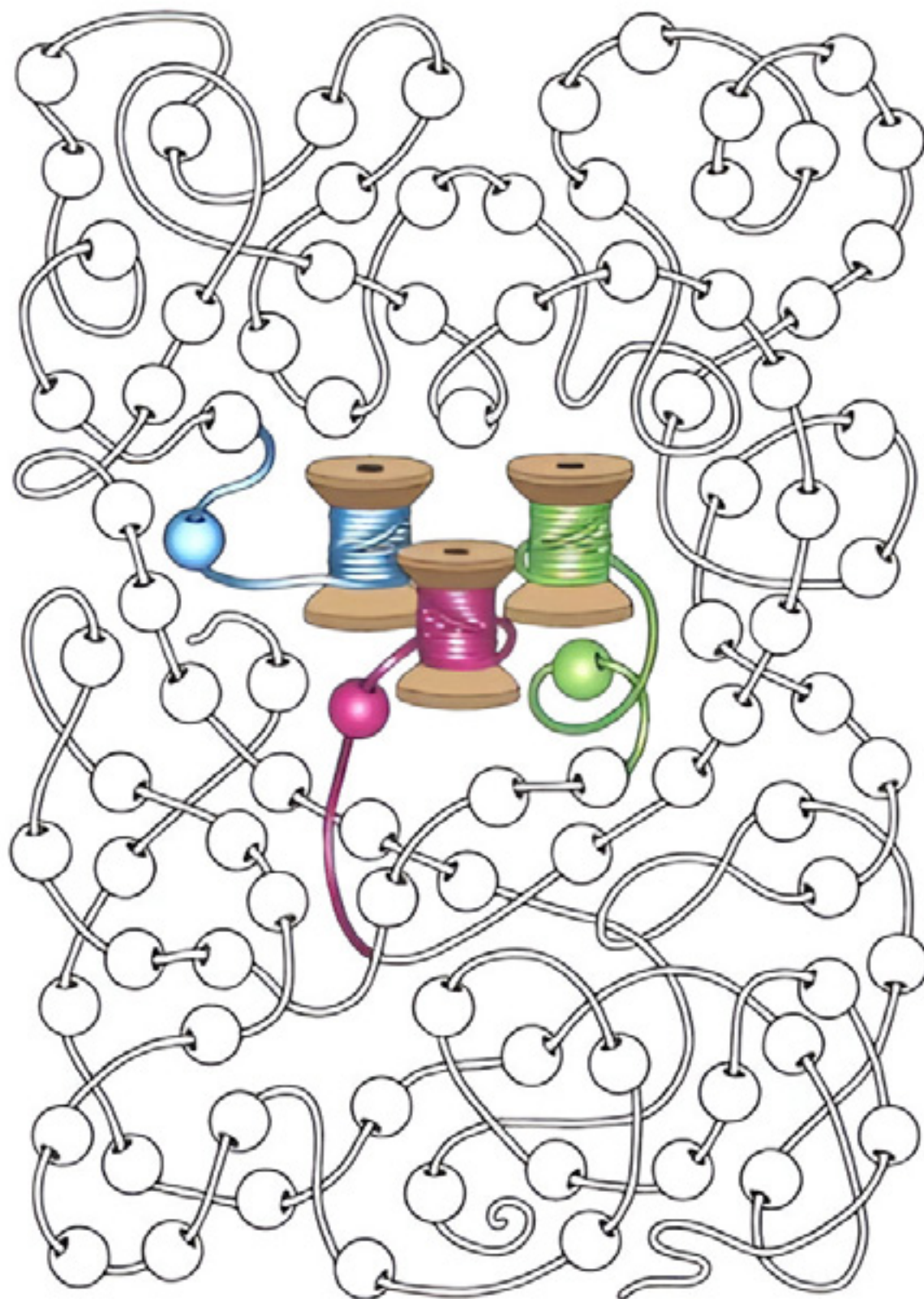
2 Poiščite LE in ga obkrožite.

LE

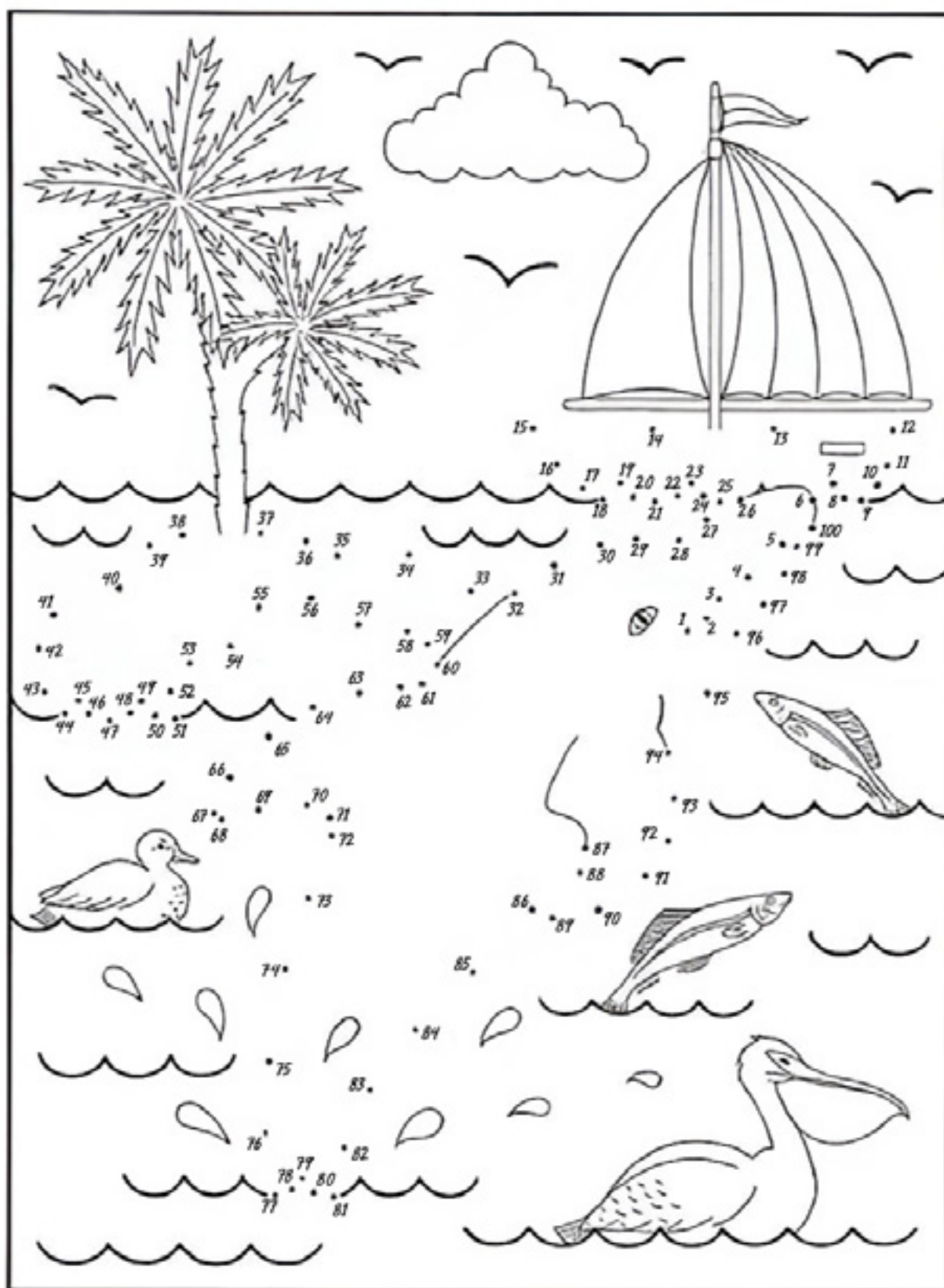
KHLEANOLEHALAL
HLEOAHLEAHGHLE
LEAZLEHAKTLHAE
MHOJNLEAHLELAJ
HALESHAMLEVHAH
LEAFCLEHALNLHA
HOLEBLALEHALKE
NEVPHALEZSHAH
LEJHKLEAHALERL
EGHALEJMGLELHA
BLELHALEKSTHLE
ADLEGHASFHLEHA
DEHLEJUALEHALE

3 Pravilni seštevek pobarvaj z ustrezno barvo.



4 Ustrezno nit pobarvajte z isto barvo.

5 Povežite v pravilnem zaporedju (1-100).





24. FESTIVAL ZA *tretje* ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

30. september—2. oktober 2025
Cankarjev dom, Ljubljana
od 9. do 18. ure, 2.10. do 17. ure

VSTOP PROST!



2.000+
nastopajočih
na odrih



Bogat
strokovni
program



Kavarniški
pogovori z
znanimi



Izdelki in
storitve
za vse



Pester
izobraževalni
program



Vodeni
ogledi
Ljubljane



Digitalne
veščine
za starejše

Obeležujemo 1. oktober,
Mednarodni dan starejših.

Več kot 15.500 obiskovalcev iz vse Slovenije!

**PRIDRUŽITE SE
NAJVEČJEMU DOGODKU
ZA STAREJŠE V EVROPI!**

SOORGANIZATORJI:



PROEVENT



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA SOLIDARNO PRIHODNOST