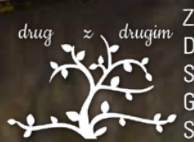


ŠTEVILKA 70

ZVEZA
DRUŠTEV
ZA SOCIALNO
GERONTOLOGIJO
SLOVENIJE



SEPTEMBER 2026

Prepletanja

Iz ZDSGS

Osamljenost
spreminjamo v
pripadnost

Predstavljamo

Življenje je
mineštra lepih
spominov

Med nami

Pozdrav letnim
časom



Vsebina

Dragocen vpogled v naš svet

4

Sonja Mašič, predsednica ZDSGS

Moč prostovoljstva

5

Seminar ZDSGS za voditelje v Laškem

Smernice za pogovor, podporo in usmerjanje k pomoči

18

Depresija in samomorilnost med starostniki

Spletli smo številne vezi

24

10 let delovanja Medgeneracijskega društva Bela krajina

Življenje je mineštra lepih spominov

28

Dragica Rihter, pionirka med voditeljicami, MD Pristan Piran

Vse je poslano z namenom

36

Tina Ižanec, voditeljica skupine Firbci in podpredsednica MD Tromostovje

Moje delo je kapljica k boljši prihodnosti

40

Katarina Tomc, laiška misijonarka z zlatim srcem

Kjer smo slišani, razumljeni in povezani

45

Skupina Harmonija

Kosovelova pot

54

Spominjamo se in praznujemo

Miselne igre

56

Navdihujoča starost

Draga bralka,
dragi bralec,

kot je zapisala predsednica ZDSGS Sonja Mašič, je pred vami jubilejna 70. številka Prepletanj. Naše navdihujoče zgodbe dobro predstavljajo tudi ta Prepletanja. Ob bogatem prepletu dejavnosti ZDSGS in novem projektu Naj te stiska ne stisne sta se predstavila Alenka Rebula Tuta, ki se je osredotočila na vprašanje, kako podpirati druge in ne pozabiti nase skozi pristop metode Vera vase, ter Boris Tone Peršak, ki je pojasnil, kako je mogoče, da nekateri ljudje uspešno krmarijo skozi življenje ter kljub izzivom in težavam, ki jim pridejo naproti, uspejo ohranjati optimizem in vztrajnost. Odgovor je psihološka odpornost.

Društvo Kameleon je predstavilo depresijo, mite in resnice o depresiji pri starejših ljudeh ter pripravilo priporočila, kako voditi pogovor z osebo z znaki depresije. O kreativnosti kot mostu med generacijami piše gerontologinja doc. dr. Barbara Grintal, kreativne aktivnosti pa so voditeljice skupin preizkusile v skupinah starih ljudi za samopomoč. Rezultati so le pozitivni in navdihujoči.

Posebej me veseli, da sta predstavljeni pionirki med voditeljicami skupin starih ljudi za samopomoč Dragica Rihter in Slavka Mijoč. Njuni iskrivi odgovori navdihujoče vabijo med prostovoljce in kažejo vso paleto prednosti skupin starih ljudi za samopomoč tako za voditelje kot člane skupin. Predstavljamo tudi svežo voditeljico z obilo elana Tino Ižanec, ki je prevzela še delo podpredsednice MD Tromostovje. Prav tako predstavljamo predana prostovoljca Metko in Marka Čavlovič iz MD z roko v roki, ki razveseljujeta stanovalce DU Kranj, Marko kot individualni družabnik, Metka pa kot vodja pevske skupine. Pogovor z laiško misionarko Katarino Tomc, ki je svoje poslanstvo našla v podsaharski Afriki, je opravila Tanja Ahačič.

Tokrat je besedil, v katerih iz društev sporočate, kaj vse ste počeli v prvi polovici leta, nekoliko manj, kot običajno. A nič za to, vaše navdihujoče zgodbe bomo objavili v naslednji številki Prepletanj.

Prijazno in navdihujočo jesen želim,
*Marija Petek, odgovorna urednica
Prepletanj*



Marija Petek
Odgovorna urednica

PREPLETANJA 70

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

Uredniški odbor

Blanka Kositer, Mira Lenarčič,
Marija Petek

Glavna in odgovorna urednica

Marija Petek

Oblikovanje revije

Katja Zakelšek, grafično oblikovanje s.p.

Fotografija na naslovnici

Pozdrav letnim časom,
avtor Marko Pigac

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.*

Dragocen vpogled v naš svet

 **Sonja Mašić, predsednica Zveze društev
za socialno gerontologijo Slovenije**

Spoštovane bralke, spoštovani bralci, pred vami je jubilejna, 70. številka revije Prepletanja. Kdor nas spremlja že dalj časa ve, da je letos hkrati tudi 25. obletnica revije, ki je pričela izhajati aprila leta 2001. Ob vsem tem času čutim spoštovanje do tapisarije, ki smo jo v tem času skupaj spletli. Sedemdeset števil pomeni sedemdeset dragocenih vpogledov v svet starosti, prostovoljstva, skrbi in povezanosti. Vsaka stran te revije je nit, ki jo tkemo z vami in za vas, in vsaka zgodba, ki jo delite, daje Prepletanjem poseben lesk, zaradi katerega revija ni le papir, ampak živa beseda.

Tokratno leto je bilo za Zvezo društev za socialno gerontologijo polno priprav in pričakovanj.

V tej številki revije boste našli številne aktualne teme. Prihaja v času začetka izobraževanj v sklopu projekta Naj te stiska ne stisne, ki predstavlja tematsko srce tokratne številke. Projekt financira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Odpira širši problem duševnega zdravja starejših in pomembnost človeških vezi. Dobro duševno zdravje ni samo odsotnost slabega počutja in je v mnogih pogledih odvisno od naših socialnih stikov z drugimi. Opozarja na problem drastičnega zmanjšanja socialnega kroga starejših in poudarja pomembnost druženja za kakovostno staranje. ZDSGS je na temo projekta že organizirala seminar v Laškem, ostali strokovni dogodki, promocijske in druge aktivnosti se bodo vrstile, dokler bo trajal projekt.

Odlična predavanja so prispevali dr. Vesna Švab, Alenka Rebula, Nena Dautanac in Boris Tone Peršak, za Zvezo

Letošnje poletno
obdobje je bilo
zaznamovano z
intenzivno vročino.
Upam, da ste ga
varno in prijetno
preživeli.

”



društev za socialno gerontologijo Slovenije pa sta temo predstavila naša nova sodelavca, Matej Kapus in Simona Bedrač (koordinatorja v projektu). Med strokovnimi in zabavnimi predstavitevami smo se veliko naučili, večkrat zamislili in se tudi dobro nasmejali. Posebna zahvala gre ekipi organizator,

Martini Slokar, Jasmini Vrečko, Cvetki Kovač, Mateju Kapusu, Simoni Bedrač in Anamari Tkalec. Boris Tone Peršak je za tokratno številko revije prispeval svoje predavanje na temo psihološke odpornosti. Predavanje na podlagi življenjske zgodbe prikazuje moč človeške volje pri soočanju z odvisnostjo in prilagajanje na težke življenjske okoliščine.

Letošnje leto je obeležilo veliko število novo usposobljenih voditeljic in voditeljev. Izobraževanja so zaključile voditeljice in voditelji, ki so se izobraževali v Mariboru, Logatcu in v Trebnjem. Za vse voditelje in voditeljice je bilo izvedenih tudi več dodatnih izobraževanj in strokovnih dogodkov. Vsem novo usposobljenim iskreno čestitam in se vam zahvaljujem za vašo predanost.

Okrogle obletnice pa ne obeležuje zgolj naša revija, temveč tudi več naših društev med njimi so: MD Jesenski cvet, ki je obeležilo 25 obletnico, MD Z roko v roki jeseni praznuje 20. obletnico delovanja in MD Bela Krajina, ki je letos praznuje 10 let delovanja. Vsem iskreno čestitam in želim uspešno delo polno zadovoljstva.

Tudi to poletje je nekaj naših društev že uspešno izvedlo medgeneracijske taborje. Kakor pravi naša draga Leopoldina, sreča je v srečanju. Za tiste med vami, ki pogrešate plavanje v hladni vodi in dobro poletno druženje, so utrinki s taborov različnih skupin že na voljo na spletni strani ZDSGS. Letošnje poletno obdobje je bilo zaznamovano z intenzivno vročino. Upam, da ste ga varno in prijetno preživeli. Želim vam prijeten jesenski piš in vas lepo pozdravljam.



Seminar ZDSGS za voditeljice v Laškem:
dneva, ki sta napolnila srca in okrepila voljo

Moč prostovoljstva

 **Martina Slokar, Anamari Tkalec**

25. in 26. maja smo po štirih letih v Laškem ponovno izvedli dvodnevni seminar v organizaciji Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije. V sončnih, po temperaturah že poletnih dneh, je dogodek **Naj te stiska ne stisne** povezal kar 240 prostovoljk in prostovoljcev iz vse Slovenije.

Strokovni program je nudil vsebine od podpore starejšim, skrbi zase in duševnega zdravja do odnosov in psihološke odpornosti. Skupna nit vseh predavanj je bila človek – njegovo dostojanstvo, potreba po pripadnosti in moč odnosov.

Že ob prihodu je bilo čutiti posebno energijo. Stari znanci so se ponovno srečali, nastala so nova poznanstva, pogovori pa so hitro pokazali, kako pomembno je, da se prostovoljci občasno ustavimo, se povežemo in drug drugega opomnimo, zakaj je naše delo tako dragoceno.

Največjo skupino prostovoljk (25) je pripeljalo MDS Drava iz Maribora. Dobro voljo, povezanost in pozitivno energijo pa so soustvarjali tudi voditeljice in voditelji:

”
Skupna nit vseh
predavanj je bila
človek – njegovo
dostojanstvo,
potreba po
pripadnosti in
moč odnosov.

Medgeneracijskega društva Svetilnik iz Kopra, MD Korak iz Idrije, MD Lučka Koroška, MD Vesela Jesen iz Trebnjega, MD Logaške Lipe, MD Mavrica iz Poljčan, MD 4 letni časi iz Ajdovščine, DRCI Most Žalec, MD Jesenski cvet iz Domžal, MD z roko v roki iz Kranja, MD Tromostovje iz Ljubljane, MD Mozaik generacij iz Polzele, mreže skupin, ki delujejo v okviru: RKS OZ Škofja Loka, Sežana in Ljutomer, CSD Ormož, Dom na Krasu Dutovlje, Dom Tisje, Lambrechtov dom, Dom starejših Lendava, Dom starejših občanov Ljutomer, Društvo upokojencev Sevnica in CSD Pomurje.

■ **Kako podpreti v starosti:
novi poudarki posameznikom
prilagojene pomoči**

Seminar je odprla dr. Vesna Švab s predavanjem Kako podpreti v starosti: novi poudarki posameznikom prilagojene pomoči. Opozorila je, da



kakovost življenja v starosti ni odvisna zgolj od zdravstvenega stanja, temveč predvsem od varovalnih dejavnikov, ki posamezniku omogočajo varno in dostojanstveno življenje. Med njimi je posebej izpostavila pomen socialne mreže, občutka varnosti, gibanja, primerne prehrane ter dostopa do storitev.

Posebej se je dotaknila posledic socialne izolacije. Izkušnje iz časa epidemije kovida so pokazale, kako hude posledice lahko prinese osamljenost. Starejši so bili med najbolj prizadetimi – izolacija je pri mnogih povzročila depresijo, pospešila kognitivni upad in poslabšala telesno zdravje. Ena najtežjih življenjskih okoliščin je prav občutek, da človek ostane sam.



Spregovorila je tudi o zlorabah starejših, ki se pogosto dogajajo prav tam, kjer bi se morali ljudje počutiti najbolj varne. Zloraba je lahko enkratno ali ponavljajoče dejanje, njene posledice pa so lahko zelo hude. Poudarila je, da lahko prostovoljci pomembno prispevamo k prepoznavanju znakov, kot so nepojasnjene modrice, zanemarjenost, dehidracija, poškodovani pripomočki ali nenadni umik posameznika iz družbe.

Še posebej dragoceno sporočilo njenega predavanja je bilo, da so temeljne kompetence pri delu z ljudmi pravzaprav zelo preproste – pozorno poslušanje, spoštovanje, empatija in ohranjanje človekovega dostojanstva. Prav sočutno poslušanje pogosto pomeni prvi korak k temu, da se človek ponovno počuti slišane, sprejete in varne.

■ Poznavanje sebe kot vir moči in ustvarjalnosti v podpiranju

Drugo predavanje je pripravila Alenka Rebula Tuta, ki je udeležence povabila k razmisleku o sebi. V predavanju Poznavanje sebe kot vir moči in ustvarjalnosti v podpiranju sočloveka je poudarila, da lahko dobro pomagamo drugim le, če znamo prisluhniti sebi.

Svoje telo in občutke pogosto preslišimo, dokler nas ne opozorijo z utrujenostjo, razdražljivostjo ali občutkom nemoči. Prav zato je prostovoljce spodbudila, naj si vsak





večer zastavijo preprosta vprašanja: S kakšnimi občutki sem danes napolnil svoje telo? Kaj sem danes naredil zase? Kaj potrebujem, da jutri ne bom začela že izčrpana?

Velik vtis je pustila tudi njena misel, da je namesto obljube pomagal ti bom bolje reči nekaj bom prispeval. Takšen pogled človeka razbremeni občutka, da mora rešiti vse težave sveta. Prostovoljec lahko prispeva svoj čas, svojo pozornost, svojo bližino – ni pa odgovoren za vse življenjske okoliščine drugega človeka.

Spomnila nas je tudi na pomen skromnosti pri vrednotenju svojega dela. Včasih največji uspeh ni velika sprememba, ampak dejstvo, da ni postalo slabše. Pomembno je, da svoje delo presojamo po vloženem trudu, ne zgolj po končnem rezultatu. Njeno sporočilo prostovoljcem je bilo zelo jasno: ljudje si zaslužijo najboljše od nas, zato moramo najprej dobro poskrbeti zase. Le človek, ki zna obnavljati svojo notranjo moč, lahko dolgoročno ostaja opora drugim.

■ Vpliv odnosov na duševno zdravje

O pomembnosti odnosov je spregovorila tudi Nena Dautanac v predavanju Vpliv odnosov na duševno zdravje. Že uvodoma je poudarila, da

so odnosi temelj skoraj vsega, kar doživljamo. Velik del našega uspeha, zadovoljstva in dobrega počutja je odvisen od tega, kako sodelujemo z drugimi ljudmi.

Posebno pozornost je namenila sprejemanju različnosti. Drugačen človek ni napačen človek. Šele ko sprejmemo, da imajo drugi drugačne poglede, značaje in načine razmišljanja, lahko gradimo zdrave odnose. Spomnila nas je tudi, da je življenje sestavljeno iz naših odločitev. Vsak dan stojimo na križiščih, kjer izbiramo svoje misli, besede in dejanja. Če želimo karkoli spremeniti, moramo začeti pri sebi.

Posebej zanimiva je bila njena misel, da človeka v stiski najprej vprašamo, ali potrebuje potrditev svojih občutkov ali rešitev problema. Pogosto ljudje ne iščejo takoj odgovorov, temveč nekoga, ki jih bo zares poslušal.

Predavanje je zaključila z razmislekom o duševni hrani. Pozornost, spoštovanje, pohvala, sprejetost in priznanje so tisto, kar človeka krepi. Če tega ni, se lahko razvijejo zavist, prepri, osamljenost in druge duševne stiske. Nasprotno pa vera vase, veselje, hvaležnost, odpuščanje in notranji mir delujejo zdravilno.

■ Psihološka odpornost

Sklepni strokovni prispevek je pripravil Boris Tone Peršak, ki je predstavil psihološko odpornost kot eno ključnih življenjskih veščin. Skozi resnično življenjsko zgodbo osebe, ki je premagala odvisnost, je pokazal, da psihološka odpornost ni prirojena lastnost, ampak sposobnost, ki jo lahko razvijamo.

Psihološko odporni ljudje realistično ocenjujejo okoliščine, aktivno iščejo rešitve, so prilagodljivi in tudi v težkih trenutkih znajo poiskati smisel. Dobra novica njegovega predavanja je bila, da lahko svojo odpornost vsak dan krepimo z majhnimi koraki, z dobrimi odnosi, hvaležnostjo, učenjem in pripravljenostjo sprejemati spremembe.

■ Naj te stiska ne stisne

Udeleženci so bolj natančno spoznali tudi program Naj te stiska ne stisne, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje. To je program za krepitev duševnega zdravja in dobrega počutja starejših, vključuje pa tudi izobraževanja in osveščanje prostovoljcev.

■ Veseli delavnici

Zaključna vsebina obeh dni sta bili Veseli delavnici, ki sta nas spomnili, da največjo moč ustvarjamo prav skupaj:



1. Drevo izkušenj: V ponedeljek smo skozi simboliko drevesa razmišljali o svojih koreninah, vrednotah, znanju in izkušnjah, ki jih prinašamo v skupine in odnose. Korenine so predstavljale našo oporo in življenjske izkušnje, deblo našo moč in stabilnost, krošnja pa vse tisto, kar lahko podarjamo drugim in sebi; podporo, toplino, razumevanje, čas, spoštovanje, druženje, sodelovanje, srečo, ljubezen, veselje, hvaležnost in bližino. Na koncu sta nastali dve drevesi prostovoljstva, simbola medsebojnega povezovanja, rasti in skupnosti, ki jo soustvarjamo skupaj.

2. LEGO kocke: Jaz – Skupina – Program: V torek smo prebujali otroka v sebi, saj je stik z igrivostjo pogosto najlažje najti prav skozi igro. Na ustvarjalen in sproščen način se

Pozoren pogovor,
spoštljiv odnos,
iskrena prisotnost
in pripravljenost
prisluhniti. Prav v
tem se skriva moč
prostovoljstva.

”

je prikazalo, kako pomemben je prav vsak posameznik v naši mreži. Tako kot iz posameznih LEGO kock nastane povezana celota, tudi naš program gradijo posamezniki, skupine, društva in celotna nacionalna mreža. Vsak človek prispeva svoj delček, svoje znanje, energijo in srčnost, skupaj pa gradimo prostor povezovanja, podpore in medgeneracijske solidarnosti.

Za nami sta dneva, polna topline, strokovnega znanja, navdiha in pristnih srečanj. Seminar nas je opomnil, da največjo razliko pogosto naredijo preproste stvari – pozoren pogovor, spoštljiv odnos, iskrena prisotnost in pripravljenost prisluhniti. Prav v tem se skriva moč prostovoljstva.

Alenka Rebula Tuta,
pesnica, predavateljica, intelektualka ...

Nič ni važnejšega kot odnosi

✍️ Marija Petek 📷 Mateja Jordovič Potočnik in
arhiv Alenke Rebula Tuta

73-letna Alenka Rebula Tuta je poročena in ima tri odrasle otroke, vnukinjo in vnučka. Že več desetletij je prisotna v slovenskem prostoru. Poučevala je psihologijo in družbene vede na tržaških šolah in samostojno napisala naslednje knjige: pesniške zbirke Mavrični ščit, V naročju, knjigo o zgodnjem otroštvu Globine, ki so nas rodile, priročnik za samopomoč za ženske Blagor ženskam.

Leta 2007 se je vključila v program Vera vase Josipe Prebeg. Vse naslednje knjige so posvečene temu programu in jih je napisala v soavtorstvu z avtorico metode: Sto obrazov notranje moči, Vera vase, Pristno praznični, Obljubljena dežela, Otroci ljubezni, zbirka Vera vase vsak dan. Predavanja o njenih prepričanjih in upanju je ponesla v vse slovenske knjižnice, mnoge župnije, šole in društva. Ljudem je blizu njen pristop, ker je po eni strani jasna in rada navaja primere in izkušnje, po drugi pa jo prežemajo sočutje, vera v človeka in v dobro, ki je možno med nami.

Svojo predstavitev je želela napisati sama, da bi bila čim bolj podobna temu, kar resnično danes je, in najboljše se pozna sama, je zapisala.

”

Prostovoljstvo je
čudovita zamisel in
plemenit nagib, a
je tudi polno pasti
za vse, ki se temu
posvečate.



■ Spoštovana ga. Alenka Rebula Tuta, ali lahko kratko povzamete bistvo predavanja, ki ste ga izvedli za voditelje Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije?

Osredotočila sem se na vprašanje, kako podpirati druge in ne pozabiti nase. Prostovoljstvo je čudovita zamisel in plemenit nagib, a je tudi polno pasti za vse, ki se temu posvečate. Radi prezremo dejstvo, da prostovoljstvo ne bi bilo potrebno, ko bi vsak človek znal biti varuh samega sebe do konca življenja, zavzet za svoje dobro in povezan z drugimi v medsebojni podpori. Dobro sosodstvo, trdna in številna prijateljstva, ustvarjalna srečanja ob skupnih zanimanjih ter tople družine bi opravili to delo. A kdo od nas zna vse to speljati? V najožjih odnosih smo pogosto goli in bosi, ko pride do stiske. Življenje je zelo zahtevno, polno preizkušenj. Skozi vse to se podamo v glavnem neopremljeni in se odločamo brez pravega zavedanja, kam peljejo naše izbire. Vsebina predavanja bo razvidna iz mojih odgovorov, v bistvu sem podala pristop metode Vera vase Josipe Prebeg do zdrave podpore sočloveku.

■ **Vaša dela že desetletja nagovarjajo tisoče ljudi, ki iščejo globlji stik s seboj. Če se ozreva na vaše ustvarjanje — kaj je tista osrednja nit, ki povezuje vaše pisanje?**

Svojo pot v Sloveniji sem začela kot ljubiteljica knjig, izobražena ženska, ki išče rešitve s svojem umu, želela sem prinašati ljubezen in samospoštovanje med ženske s pomočjo besede. Knjiga Blagor ženskam je doživela izreden uspeh in to mi je odprlo vrata do širše javnosti. A domišljala sem si, da to, kar pišem, tudi zares zmorem. Več dogodkov, ki so me zelo prizadeli, je pokazalo, da sem pod površino samozavesti polna strahov in tudi napadalnosti do sebe in drugih, obsedena z manjvrednostjo, ločena od drugih na svojih okopih, nesposobna poskrbeti zase, ko mi je res hudo. V takem stanju sem v tistem času (minilo je dvajset let od tedaj) srečala Josipo Prebeg in njeno metodo. Zelo polomljena sem stopila v učenje in polagoma dojela, kdo sem zares, kaj zmorem in česa ne, postajala resnična.

Prej sem poznala in preizkusila več raznovrstne terapije, lahko sem primerjala rezultate. Z Vero vase sem napredovala neprimerno hitreje in predvsem se je v praksi pokazalo, da se res spreminjam. Spremenilo se je moje telo, moje čustvovanje, delovanje mojega uma. Zaradi te izkušnje zdaj to metodo razlagam in širim, saj vem, zakaj je vrhunska in tako dragocena za ljudi in skupnost. Zame je Josipa Prebeg izjemna in celostna strokovnjakinja, ki je v središču osebne rast postavila telo, a njena spoznanja še niso primerno upoštevana, zato mi je v veliko čast, da lahko širim njena spoznanja tudi v Sloveniji.

■ **Zakaj se vam zdi pomembno, da se ponovno povežemo s svojim telesom?**

Ta metoda, katere resnico doživljam vsak dan, pravi, da je resnično samo tisto, kar znamo narediti s telesom. Izvajalec naših načrtov je organizem, ne um. Um posega v miselni svet, to je njegova meja. Če načrti mojega uma in moje delovanje krepi in hrani moje telo, pomeni, da je živo in rodovitno. Če varujem svoje telo kot sveti

prostor življenja, negujem svoj prosti čas, počitek, zdravo hrano, gibanje, v katerem se počutim živa in srečna, pa čeprav zmorem zelo malo, in dajem vse od sebe. Tak organizem me vodi v prave izbire, določa moj urnik, moj ritem, moj oddih in mi narekuje, koliko naj dajem drugim in kako, da bo po meri moje resnice.

”

Človek je
dragocenost
in zato se ga
dotikamo nežno.
A tudi mi sami
smo dragocenost
in naj bi ravnali
s seboj, s svojimi
čustvi in telesom
nežno.

Če hočem vedeti, kaj zmorem, pogledam, kaj zmorejo moji čuti, moj skelet, moja tkiva in moje mišice glede vsega, kar si pravim, da zmorem. In se naravnam na to, kar je res, izberem korake, ki so zvesti temu spoznanju. Tudi v visoki starosti lahko telo naredi veliko za nas, če smo spoštljivi, nežni in usposobljeni. Josipa je tudi z ljudmi v visoki starosti dosegala velike premike v sodelovanju s telesom, ki vedno odgovori na klic življenja in bližine. Jaz tega področja ne obvladam, a znam pojasniti, za kaj gre, in čim bolj skušam živeti po teh načelih. Na naših seminarjih se nenehno vračamo v vprašanja, kaj čutim, kaj si želim zase, kako to speljati glede na odnose, ki

jih živi, kako dati prostor svobodi, ustvarjalnemu reševanju zapletov, ki rušijo naše telo.

■ **Pogosto poudarjate pomen nežnosti do sebe. Ali ni nevarnost, da se ta pojem v današnjem svetu hitrega tempa razume kot samozankanje ali šibkost?**

Nežnost pomeni spoštovanje. Dragocenih predmetov se dotikamo nežno, da bi jih ne poškodovali. Človek je dragocenost in zato se ga dotikamo nežno. A tudi mi sami smo dragocenost in naj bi ravnali s seboj, s svojimi čustvi in telesom nežno. Nežnost podpira organizem, ker telo čuti varnost in zato lahko sproži procese obnove in imunske moči. Samoljubje pa nima nobene povezave s tem, ker sploh ne neguje naše celostne osebnosti, ampak samo videz in učinkovanje, lažno samopodobo sebe. Samoljuben človek sploh ne ve, kdo je zares. Kako bi se lahko spoštoval? Dojenček potrebuje našo nežnost, s katero ga čutimo in lahko odgovorimo na to, kar potrebuje. Vsak od nas je v svoji globini dojenček in naš odrasli del naj bi poskrbel za naše rahločutne pozornosti potrebno jedro. Po eni strani je človek ranljiv in zmotljiv, nepopoln, po drugi veličasten v sposobnosti, da se razvija.

■ **Kakšna je po vašem mnenju vloga odnosov in medosebnih vezi pri osebni rasti?**

Naša sposobnost, da stopamo v odnose, je vse. Nič ni važnejšega. Je kot zrak. Če to manjka, vse v nas hira in razvoj stoji ali nazaduje. Toda resnični in podporni odnosi so vse prej kot preprosti, gre za znanost in umetnost čutenja sebe in drugega hkrati. Tega se učimo na seminarjih in v šoli Vere vase. Učiti se je namreč mogoče le skupaj, z učiteljem in v praksi, kjer zaživi, kar je resnično v nas. Pokaže se, kje se nam zatika, česa ne znamo upravljati, kako lahko damo najboljše od sebe in obvladujemo najslabše, prisotno v vsakem človeku, ko gre zares.

Moram povedati, da je bilo zame odkritje te resnice pretresljivo. Po desetletjih poučevanja psihologije in vzgoje svojih otrok sem v tej metodi odkrila, da sploh ne vem, kaj se mi res

dogaja v odnosih in kaj drugi ob meni globlje doživljajo. In da je telo vse to skrilo vase. Dojela sem, da moja široka izobrazba sploh ni segla v globino in srce in da je treba kaj drugega, veliko zahtevnejšega, da bom topla in dobra oseba, kar sem želela biti. In da je prepoznati svoje meje, torej kaj zmorem zares in kaj ne, osnova ta pristno moč. Največja skušnjava izobraženih ljudi je prepričanje, da to, kar so razumeli, tudi zmorejo živeti.

■ Kaj bi položili na srce nekomu, ki se ta hip nahaja v globoki osebni stiski ali na prelomnici?

Da zaupa v moč razvoja v vsakem obdobju. In da se poda na pot odkrivanja svoje moči in najboljšega v sebi. Na tej osnovi lahko postopoma prepozna ali opusti tisto, kar je nezavedno delal, in ga je zrušilo in poškodovalo, da se počuti na tleh. Kajti na tleh nismo samo zato, ker so nas podrle nesreča, starost, bolezen, zapuščenost, prevara, razočaranje, pomanjkanje ... ampak predvsem zato, ker nimamo opreme za vse to. Ne poznamo postopkov, s katerimi pridemo iz obupanosti. Dobra volja in nasveti niso dovolj, saj sta naše življenje in naša človeškost skrivnosti neizmerne globine. Potrebujemo metodo, učitelja, vajo, sošolce, ljubezen do učenja življenja in skromnost. Priznati, da ne znam, pa čeprav se trudim že celo življenje, je velik korak. Ne rečem torej, da ni mogoče, da je življenje kruto, ne sprašujem se, zakaj se mi dogaja, ampak se posvetim učenju, kako do olajšanja in moči. V varnem krogu sorodnih duš si prevzamem odgovornost za svoje življenje, kot je, saniram svoje temelje in na tem zgradim najboljše, kar je mogoče. Nikoli ni prepozno in nikoli prezgodaj za to.

Na koncu bi rada izrazila priznanje in občudovanje vsem, ki se ukvarjate s podporo starejšim. Humanost na svetu preživi zato, ker ljudje ne le govorimo, ampak tudi naredimo kaj za sočloveka. Če ob tem z isto predanostjo negujemo tudi sebe, potem res lahko rečemo, da rešujemo najboljše v svetu.



► Predstavitev v Mladinski knjigi, prvi vrsti sedita mož in mama (z mapo na kolenih), ki je ni več. Kot pravi, lepi trenutki so hrana za dušo.



► Alenka Rebula Tuta in Josipa Prebeg na knjižnem sejmu ob izidu knjige Vera vase.

Kaj je psihološka odpornost in kako jo lahko okrepimo?

Osredotočimo se na konstruktivno

 **Boris Tone Peršak, dipl. psih., mag. pos. ved**

 **Arhiv avtorja**

Kako je mogoče, da nekateri ljudje tako uspešno krmarijo skozi življenje ter kljub izzivom in težavam, ki jim pridejo naproti, uspejo ohraniti optimizem in vztrajnost? Kako je mogoče, da se nekateri po neuspehih tako hitro poberejo in nadaljujejo z življenjem, kot da bi se nič ne zgodilo? Zakaj se nekateri tudi po izjemno težkih življenjskih preizkušnjah ne le postavijo spet na noge, temveč osebno zrastejo, izboljšajo kakovost svojega življenja in postanejo bolj hvaležni in zadovoljni s svojim življenjem?

Dolgo časa se v psihologiji s temi vprašanji nihče ni prav resno ukvarjal. Prevladovalo je razmišljanje, da se nekateri ljudje rodijo s prirojenimi sposobnostmi učinkovitega obvladovanja stresa, vztrajnostjo, čustveno stabilnostjo ter močnim občutkom lastne učinkovitosti. Danes vemo, da temu ni tako. Zgoraj opisane značilnosti so značilnosti psihološko odpornih oseb. Psihološka odpornost pa ni nekaj, s čimer se rodimo, temveč predstavlja predvsem naš način razmišljanja o sebi ter interpretiranja dogodkov, ki se nam dogajajo.

■ Kaj je psihološka odpornost?

V najširšem smislu psihološka odpornost predstavlja našo sposobnost učinkovitega prilagajanja na težke življenjske okoliščine. Lahko



Boris Tone Peršak je diplomirani psiholog in magister poslovnih ved z izkušnjami iz klinične prakse in poslovnega svetovanja.

Njegovo predavanje smo med drugim lahko slišali na letošnjem dvodnevnem seminarju za voditelje v Laškem.

rečemo, da psihološka odpornost predstavlja predvsem to, kako močno in za koliko časa nas podre nepričakovan negativen dogodek, kako dobro prenašamo stres, kako vztrajni smo pri premagovanju izzivov ter hkrati kako dobri smo pri učenju iz preteklih izkušenj.

Psihološko odpornost predstavljajo naše veščine in miselni vzorci, ki nam pomagajo priti nazaj na pravo pot, ko nas zadene nesreča, ter se iz tega tudi nekaj novega naučiti in osebno zrasti.

V vsakdanjem življenju se psihološka odpornost kaže predvsem kot sposobnost učinkovitega opazovanja in uravnavanja misli, čustev in vedenja. Kaže se kot sposobnost hitrega in učinkovitega prilagajanja na nove okoliščine, zmožnost, da na izzive pogledamo z več zornih kotov, ter sposobnost prepoznavanja in izbire najbolj učinkovite strategije za reševanje izzivov.

Dolgo časa je veljalo prepričanje, da je psihološka odpornost lastnost, s katero se rodimo. Veljalo je, da je to sposobnost, ki nam je dana in se tekom življenja ne spreminja. Vendar raziskave v zadnjih letih nakazujejo, da psihološka odpornost ni stabilna lastnost, temveč je odvisna predvsem od naših vzorcev razmišljanja –

našega miselnega stila ali miselnih navad. Pod to razumemo predvsem, kako interpretiramo dogodke v svojem življenju, kaj so naša globoko zakoreninjena prepričanja, na kaj takoj pomislimo, ko pride do izzivov, in tudi na kaj pomislimo, ko se nam zgodi kaj lepega. Ker se teh vzorcev razmišljanja večinoma naučimo v otroštvu in skozi življenje, to pomeni, da jih lahko tudi spremenimo, če ugotovimo, da nam v določenih situacijah ne koristijo.

Za krepitev psihološke odpornosti je torej najbolj pomembno, da se naučimo prepoznavati in razumeti naše obstoječe miselne navade in vzorce – da prepoznamo v katerih situacija nam koristijo in v katerih ne, ter da jih začnemo spreminjati na bolje.

■ Pomembno se je znati opazovati

Za uspešno spoznavanje svojih miselnih navad se moramo najprej naučiti opazovati sebe. Sposobnost usmerjanja pozornosti nase ali samozavedanje je povezano z razmišljanjem o lastnih mislih, čustvih, željah, motivih ter vedenju in telesnih zaznavah. Oseba z močno razvito sposobnostjo samozavedanja zna opaziti, kakšne misli ji v neki situaciji šinejo skozi glavo, katera čustva so se pojavila in kako se spreminja intenzivnost teh čustev. Hitro opazi tudi, ali se ji je povečal srčni utrip in so se ji začele potiti roke. Preprosto povedano, ljudje z močno razvito sposobnostjo samozavedanja znajo opazovati in učinkovito interpretirati lastne misli, čustva, vedenje in telesne reakcije, ter presoditi, ali so konstruktivne ali nekonstruktivne.

Pogosteje ko v različnih situacijah razmišljamo o svojih mislih, čustvih in vedenju, več lahko spoznamo in se naučimo o sebi. Začenjamo razumeti, kaj nas spravi v slabo in dobro voljo, katere situacije nas potrejo ali v nas sprožijo močna neprijetna čustva kot so jeza, sram, ljubosumje, žalost ... Začenjamo spoznavati, kaj so naša temeljna prepričanja in vrednote, kaj nam je pomembno in kaj ne. Vse to nam pomaga, da bolje spoznamo samega sebe ter odkrijemo, kje so naše šibke točke. To pa je prvi korak k spremembi na bolje.

■ Usmerimo pozornost na stvari, ki jih lahko spreminjamo

Ena ključnih značilnosti psihološko odpornih ljudi je tudi, da v težkih trenutkih in situacijah pazijo, da svojo pozornost in fokus usmerjajo predvsem na stvari, na katere lahko vplivajo.

Vsi poznamo kako osebo, morda smo tudi sami pogosto taki, ki se stalno jezi zaradi stvari, na katere v resnici nima vpliva. Na primer: vreme, politika, cene v trgovini, pretekli dogodki, vedenje drugih oseb in še bi lahko naštevali. Razmišljanje o stvareh, na katere nimamo vpliva, troši naš čas, mentalno energijo, povečuje stres in pogloblja občutek nemoči. Vse to pa otežuje sposobnost konstruktivnega delovanja in aktivnega soočanja s težavami. Nasprotno pa osredotočanje na stvari, na katere imamo vpliv, povečuje občutek lastne učinkovitosti ter občutek, da imamo nadzor nad situacijo. Hkrati pa nam omogoča aktivno soočanje s situacijo, ki nas bremeni.

■ Dobro je biti povezan z nečim večjim od sebe

Psihološka odpornost se kaže tudi skozi vztrajnost in sposobnost, da napredujemo, navkljub težavam. Ta vztrajnost ni samoumevna in ni odvisna le od močne volje ali discipline. V ozadju se pogosto skriva nekaj, čemur rečemo povezanost z višjim ciljem.

Ta višji cilj ali globoka povezanost z nečim večjim od nas je širok koncept, ki zajema vse, v kar globoko verjamemo, kar nam daje občutek smisla v življenju in občutek, da se je v življenju vredno potruditi, boriti in vztrajati. Ta občutek je lahko globoka povezanost z naravo, naš sistem vrednot, ki nas vodi skozi življenje, odnos z višjo silo, kot je bog, naše poslanstvo ali občutek namena, ali pa le pomemben cilj, ki smo si ga zadali, za katerega verjamemo, da je vreden našega truda.

Ljudje, ki v življenju uspešno premagujejo izzive, se pogosto zelo dobro zavedajo, zakaj to počnejo in kaj jih žene naprej. Ko se pojavi zahteven izziv ali problem, zaradi

katerega bi radi odnehali, se spomnijo svojega višjega cilja in to jim pomaga, da vztrajajo in se borijo naprej.

Najbolj nazoren primer lahko najdemo pri vzgoji. Mnogokrat je pri vzgoji majhnega otroka težko vztrajati pri nekaterih zahtevah, ki so otroku neprijetne, saj otroci pogosto nanje reagirajo z uporništvom, jokom ali kričanjem. Vendar ker vemo, da je to kar od otroka zahtevamo, zanj koristno in imamo v mislih višji cilj – to je, pripraviti otroka na samostojno življenje, pri tem vztrajamo, čeprav je težko.

Ta povezanost z vrednotami in višjim namenom deluje kot usmerjevalni dejavnik, ki nam pomaga sprejemati odločitve, kadar ne vemo, kako naprej. Pomaga nam, da najdemo pomen v izzivih – vedeti, zakaj je vredno potrpeti in vztrajati. Deluje kot motor vztrajnosti, s katerim lažje ohranjamo motivacijo in poiščemo skrite rezerve za vztrajanje. Nenazadnje nam lahko predstavlja močno notranjo oporo v trenutkih, ko zglada, da življenje izgubi smisel.

■ Psihološka odpornost je večšina

Psihološka odpornost torej ni nekaj, kar bi bilo rezervirano le za nekatere ljudi, je večšina, ki se jo da naučiti in okrepiti. Naslednjič, ko se boste znašli pred izzivom ali problemom, lahko preizkusite tri tehnike, ki vam bodo pomagale hitreje in lažje premostiti težave. Poskusite usmeriti pozornost vase, poskusite prepoznati, kakšne misli vam rojijo po glavi v zvezi s tem problemom. Vprašajte se, ali vam te misli pomagajo, ali vas ovirajo pri soočanju s težavo? Pomislite, ali se osredotočate na vidike težave, na katere lahko vplivate in nekaj naredite v zvezi z njimi, ali izgubljate svoj čas in živce s razmišljanjem o zadevah, na katere nimate nobenega vpliva in jih je potrebno enostavno sprejeti. Nenazadnje, v teh težkih trenutkih poskusite stopiti v stik z vašimi vrednotami ali višjim ciljem, ki ga želite doseči. Nato pa postavite trenutni izziv v ta kontekst. To vam bo pomagalo pri premagovanju izziva, ki je pred vami, in vam dalo moč in motivacijo, da vztrajate.



Zaključek usposabljanja in izobraževanja
prostovoljk - voditeljic skupin starih ljudi
za samopomoč v Mariboru

Osamljenost spreminjamo v pripadnost

 **Jasmina Vrečko,**
strokovna služba ZDSGS

Junija 2026 smo v Mariboru zaključili enoletno usposabljanje in izobraževanje za voditelje skupin v programu Skupine starih ljudi za samopomoč. Usposabljanje je zaključilo 19 prostovoljk – voditeljic skupin iz osmih različnih okolij:

- MDS Drava Maribor: Marinka, Danijela, Darinka, Milena in Tjaša,
- MD Mavrica Poljčane: Janja in Viktorija,
- Dom Nine Pokorn Grmovje: Jožica in Maja,

- Društvo krajanov Kopivnik: Damijana in Jelena,
- Dom starejših Lendava: Glorija in Ines,
- MD Mozaik generacij Polzela: Branka, Arnela in Silva,
- CSD Pomurje, Enota Murska Sobota: Jasna,
- DRCI Most Žalec: Fani in Marisa.

Veselita nas interes in velika udeležba za usposabljanje in izobraževanje za voditelje skupin. Na poti, polni izzivov,

družbenih sprememb in zelo pestre ponudbe programov za stare ljudi je naš program še vedno privlačen, zanimiv, zaželen in vedno bolj potreben. V program se vključujejo predani prostovoljci, ki imajo čut za starega človeka in nanj gledajo s spoštovanjem.

Usposabljanje smo pričele septembra lani. Že tretje leto po vrsti so se v Mariboru usposabljevale same ženske. Povečini so se kot voditeljice v začetni

fazi vodenja že preizkusile. Ena skupina je še v procesu nastajanja. Udeleženke so na srečanja prihajale z lastnimi izkušnjami in vnašale dinamiko, ki se odvija na skupini. Vse te izkušnje in izzivi so bili odlična podlaga za naše delo, za razmišljanje, za izmenjavo izkušenj, predvsem pa podlaga za učenje.

Praktična izkušnja, vodenje skupine skozi igro vlog, je ena izmed bolj zahtevnih preizkušenj na usposabljanju, skozi njo pa dobimo veliko novih spoznanj, usmeritev in idej za delo. Pomembno je bilo, da se ob igranju počutimo varno, da so bile naše misli osredotočene na izkušnjo in ne na ocenjevanje ali tekmovanje. Spoznavale smo, kako raznoliki so člani skupin, kaj vse lahko na srečanja prinesejo, učile smo se, kako uspešno komunicirati ob izzivih, katere tehnike so lahko uporabne, kako poslušati tudi sebe, svoje potrebe in kakšne pasti nam vodenje skupine lahko prinese ... Skozi proces usposabljanja smo beležili velik napredek pri udeleženkah, predvsem pri suverenosti, večji samozavesti, odločnosti. Misli v domačih zadolžitvah in zaključnih nalogah so pokazale veliko mero pridobljenega znanja, poglobljenega razmišljanja, razumevanja medosebnih odnosov in osebno rast.

Veselim me, da so se nam ob slavnostnem zaključku pridružile predsednice društev, organizatorke lokalnih mrež in predsednica ZDSGS. Udeleženkam so namenile nekaj spodbudnih in motivacijskih besed, ki bodo v oporo pri vodenju skupin.

Skozi celoten proces smo odlično sodelovale, za kar se zahvaljujem vsem udeleženkam. Hvala tudi vsem organizatorkam lokalne mreže, predsednicam društev in direktoricam/direktorjem organizacij, ki ste prostovoljke navdušili za usposabljanje in jih vseskozi podpirali.

■ Misli voditeljic ob zaključku usposabljanja

Darinka Muršec:

»Znanje je moč, zato ne dovolimo, da sonce zaide, ne da bi se naučili nekaj novega. Vsak večer se vprašajmo 'Kaj sem se danes novega naučila? Kako sem prispevala? Kaj sem izboljšala? V čem ali s kom sem uživala?' Če bomo vsak dan neprestano izboljševali svoje življenje, potem bomo izkusili stopnjo zadovoljstva, sreče in duševne



V program se vključujejo predani prostovoljci, ki imajo čut za starega človeka in nanj gledajo s spoštovanjem.

izpopolnitve, o kateri si večina ljudi niti sanjati ne upa. Nenazadnje učimo se mi sami, v sebi, vsak zase in zaradi lastnih koristi.«

Maja Lovrenčič:

»Deset srečanj. Enkrat na mesec, počasi, brez hitenja. Dovolj časa, da ne spoznaš le vsebine, ampak tudi ljudi. Skupina je postala prostor prijetnosti, iskrenosti in tiste redke lahкотnosti, kjer ni treba ničesar dokazovati. Človek sprva misli, da prihaja po znanje, potem pa odnese še nekaj več: občutek povezanosti in tih opomnik, da največ ostane prav od stvari, ki jih ni mogoče zapisati v zapiske.«

Jožica Zagoričnik:

»Prostovoljno delo s starejšimi osebami je dragocena izkušnja, ki človeka obogati z modrostjo, potrpežljivostjo in empatijo. Že kratek pogovor, nasmeh ali prijazna gesta lahko starejšim polepšajo dan in jim dajo občutek, da niso sami. Hkrati pa prostovoljec skozi takšno delo spozna pravo vrednost medsebojne povezanosti, spoštovanja in človeške topline.«

Viktoria Potočnik:

»Vsaka skupina za samopomoč se začne s poslušanjem, raste z zaupanjem in živi skozi srčnost ljudi, ki so pripravljeni del svojega časa podariti. Skupina za samopomoč starejših ni le prostor pogovora,

ampak prostor, kjer izkušnje postanejo močne, poslušanje pa zdravilo za osamljenost.

Občutja:

- Ko starejši začutijo, da so slišani in sprejeti, se osamljenost spremeni v pripadnost.
- V skupini za samopomoč se občutki bremena pogosto spremenijo v občutek vrednosti.
- Deljena občutja postanejo lažja, delno veselje pa večje.
- Topla beseda in iskren posluš lahko človeku povrneti občutek dostojanstva in miru.
- Skupina ni rešitev za vse težave, je pa varen prostor, kjer nihče ni sam.
- Občutek sprejetosti je v starosti pogosto največje darilo.
- Ko nekdo pove svojo zgodbo, drugi v njej pogosto najdejo pogum zase.
- Samopomoč se začne tam, kjer človek začuti: 'Nekdo me razume.'

Ko zvezda ugasne na nebu, njen sijaj še dolgo živi v naših srcih.

Ko zvezda zasije v temi, nas spomni, da upanje vedno obstaja.

Ko zvezda pade, si človek zaželi toplino, bližine in miru.

Ko zvezda tiho utripa, govori o spominih, ki nikoli ne ugasnejo.

Ko zvezda osvetli noč, tudi osamljeno srce lažje najde pot.

Ko zvezda zažari, spomni se nas, da vsak človek nosi svojo svetlobo.

V skupini za samopomoč se občutki bremena pogosto spremenijo v občutek sprejetosti, varnosti in nove življenjske moči.

Moja spoznanja so: da skupaj lažje premagujemo ovire, da skupaj najdemo moč tudi v težkih trenutkih, da skupaj rastemo, se učimo in drug drugemu vračamo pogum, da skupaj ustvarimo občutke domače in sprejete.

Usposabljanje me je spodbudilo k razmišljanju, da je lahko človeku majhna pozornost veliko darilo. Razmišljam, da prava pomoč pogosto ni v velikih besedah, ampak v iskreni prisotnosti. Usposabljanje mi je dalo občutek, da lahko tudi sama prispevam k manjši osamljenosti ljudi. Skozi usposabljanje sem začutila, kako dragocena je moč skupine in medsebojne podpore. Razmišljanja po usposabljanju so me utrdila v prepričanju, da vsak človek potrebuje

občutek sprejetosti, spoštovanju, zaupanju ...«

Silva Basle:

»Na program usposabljanja in izobraževanja prostovoljk in prostovoljcev sem prišla kot novorojenček: brez zob, z zelo malo izkušnjami za delo v domu starostnikov, mogoče malo prestrašena, a zelo radovedna.

Ob prijetni in strokovni vodji, ki nas je spretno usmerjala, pa smo si nabirale znanje, pogum, samozavest in tkale pristne človeške vezi.

Spoznala sem nove sošolke, same srčne gospe. Vsaka je s svojo prisotnostjo, z vprašanji, modrostjo in življenjskimi izkušnjami bogatila skupino.

Takšna izobraževanja imajo neprecenljivo vrednost. To sem preprosto začutila. In še ena resnica: radovednost, srčnost in želja po znanju nimajo let.«

Branka Lah:

»Zgodba o času

Tam nekje v svojem okolju, ki ga pozna že veliko let, ždi naš človek in razmišlja o času. Skuša najti odgovor na vprašanje, kdaj bo imel čas?

Največ, kar
lahko podarimo
drugemu
človeku, ni
popoln nasvet
ali rešitev, ampak
čas, poslušanje
in občutek,
da ni sam.

”

Razmišljanja starega človeka se vračajo v preteklost. V času, ki je bil njegov. Njegovo telo je zmoglo velike napore, misli so bile hitre, zanj ni bilo ovir, ki jih ni moč premagati ali obvladati.

Kljub moči in hitrosti njegovega telesa in misli mu je zmanjkovalo časa.

Danes ima čas. Vendar njegovo telo ne zmore hoje, njegove misli begajo. Vse dogajanje okrog njega poteka tako hitro. Strah ga je samote in tujih ljudi. Zakaj ne razumejo?

Star človek ždi v svojem varnem okolju in si želi, da bi za trenutek postali ob njem, mu namenila pogled, prijazen nasmeh in ga razumeli.

Tako malo si želi.

Star človek, ki ždi tak nekje v svojem svetu, ima čas. Njegov čas, ki nam ostaja tuj in neznan – danes, jutri ...

Kljub vsemu smo razumevanju njegovega časa vedno bližje. Čas je, da se učimo, opazujemo in spoštujemo!»

Jasna Ribaš:

»Največ, kar lahko podarimo drugemu človeku, ni popoln nasvet ali rešitev, ampak čas, poslušanje in občutek,



da ni sam. Hvala za leto skupne poti, učenja in srčnosti.«

Fani Robič:

»Zelo rada sem bila soudeleženka te skupine in veliko dobrega sem se naučila. Tudi osebno za sebe. Junija na zaključku ne bom mogla biti prisotna. Pošiljam vam mojo misel iz zaključne naloge: človek tudi v starosti potrebuje predvsem to, da ga nekdo posluša, razume in sprejme takšnega, kakršen je.«

Marinka Čučko:

»Srečanje srčnih, srečnih in vedrih ljudi, vsem nam življenja bogati. Tisti, ki s skupino prijetna doživetja doživi, se znova in znova druženja veseli, lažje, bolj vedro in zdravo živi.«

Gloria Gjerek:

»To izobraževanje mi je dalo veliko novega znanja ter nove načine dela z mojimi članicami. Od tu odhajam pripravljena in vesela, da bom vse to prenesla v prakso. Hvala za to neprecenljivo izkušnjo.«

Jelena Pristovnik:

»V procesu usposabljanja sem se naučila kako poteka vodenje skupine in kako spodbuditi sodelovanje med članicami, reševanje problemov in težav. Pridobila sem znanje in ideje, ki spodbujajo k lepši in boljši komunikaciji. Z dodatnimi znanji lažje rešujemo težave in se z njimi soočamo.«

Ines Voščun:

»Tekom izobraževanja nisem pridobila le znanja, temveč tudi globlje razumevanje človeka, pomena poslušanja in moči medsebojne podpore. Pridobila sem samozavest ter spoznala kako dragoceni so iskreni pogovori, empatija. Odhajam bogatejša za nova prijateljstva, izkušnje in zavedam se da lahko že s svojo prisotnostjo nekomu polepšam dan. Skupina za samopomoč je most med ljudmi. Povezuje srca, krepi pogum in dokazuje, da je skupaj lažje hoditi skozi življenje.«

Tjaša Novak:

»Hvaležna sem za vse, kar sem na tej poti prejela in se naučila.«





Depresija in samomorilnost med starostniki:

Smernice za pogovor, podporo in usmerjanje k pomoči

 **Nina Strmčnik in Selena Rozman, Društvo Kameleon v sodelovanju z ZDSGS v okviru razpisa Mestne občine Maribor**

Zakaj je depresija pri starejših pogosto spregledana? Staranje je življenjsko obdobje, ki lahko prinese številne spremembe: upokožitev, izgubo nekaterih življenjskih vlog, telesne bolezni, zmanjšano samostojnost, izgubo partnerja ali prijateljev, osamljenost in večjo odvisnost od pomoči drugih. Čeprav lahko te spremembe vplivajo na duševno počutje, depresija ni normalen del staranja. Gre za duševno motnjo, ki jo je mogoče

prepoznati in zdraviti. Ni le trenutna žalost ali slaba volja, temveč stanje, ki vpliva na razpoloženje, mišljenje, vedenje in vsakodnevno delovanje.

Simptomi depresije lahko vključujejo:

- dolgotrajno žalost ali depresivno razpoloženje,
- upad zanimanja ali veselja do aktivnosti (anhedonija),
- utrujenost in pomanjkanje energije,
- motnje spanja,

- spremembe apetita ali telesne teže,
- težave s koncentracijo ali razmišljanjem,
- občutke brezupa, krivde ali ničvrednosti,
- misli na smrt ali samomor.

Pri starejših se depresija pogosto kaže drugače kot pri mlajših, zato jo okolica lažje spregleda. Namesto izrazite žalosti se lahko kaže z bolečinami, utrujenostjo, motnjami spanja, izgubo

apetita, razdražljivostjo, umikom iz družbe ali celo s pozabljenostjo in zmedenostjo. Veliko starejših svoje težave pripisuje starosti ali telesnim boleznim, zato redkeje poiščejo pomoč. Prav zato imajo prostovoljci, svojci in drugi, ki so z njimi v rednem stiku, pomembno vlogo pri zgodnjem prepoznavanju stiske in usmerjanju k strokovni pomoči.

■ Miti in resnice o depresiji ter samomorilnosti med starostniki

Mit: Depresija je normalen del staranja.

Resnica: Depresija ni normalen del staranja. Čeprav se starejši soočajo z izgubami (zdravje, bližnji, vloge), večina starejših ni depresivnih. Depresija je zdravstveno stanje, ki ga je treba prepoznati in zdraviti.

Mit: Starejši, ki govorijo o samomoru, tega ne mislijo resno.

Resnica: Starejši pogosteje resno mislijo s samomorilnimi izjavami. Redkeje sami pokličejo na pomoč. Vsako izražanje samomorilnih misli je treba jemati resno. Starejši moški nad 75 let imajo najvišjo stopnjo dokončanih samomorov.

Mit: O samomoru se ne sme govoriti, saj poveča tveganje.

Resnica: Odprto, spoštljivo pogovarjanje zmanjšuje stigmo. Neposredno vprašanje zmanjša tveganje in ga ne poveča. Pogovor je zaščitni dejavnik. Strah pred vprašanjem je razlog, zakaj samomori ostanejo neopaženi.

Mit: Žalovanje po smrti partnerja je vedno normalno.

Resnica: Dolgotrajno žalovanje (čez 12 mesecev z visoko intenzivnostjo) je od DSM-5-TR (2022) prepoznano kot zapleteno žalovanje (Prolonged Grief Disorder). To je samostojna diagnoza, ki zahteva strokovno obravnavo. Ni enako normalnemu žalovanju.

Mit: Depresija pri starejših se kaže enako kot pri mlajših.

Resnica: Starejši pogosto izražajo depresijo skozi telesne simptome (bolečine, utrujenost, težave s spanjem). Lahko se kažejo kot razdražljivi, zaskrbljeni ali apatični in manj pogosto besedno izrazijo žalost.

Mit: Antidepresivi starejšim ne pomagajo.

Resnica: Kombinacija farmakoterapije

Ko pri starejšem človeku opazimo znake depresije ali globlje duševne stiske, je prvi korak pogosto pogovor.



in psihoterapije je učinkovita pri 60 – 80 % starejših. Odločitev o zdravljenju je vedno v rokah zdravnika.

Mit: Če se starejša oseba ne pritoži, je v redu.

Resnica: Mnogi starejši ne poiščejo pomoči sami. Razlogi: predsodki, ponos, prepričanje, da si ne zaslužijo pomoči. Tiha stiska je pogosto najnevarnejša. Vaša vloga je opazovati spremembe skozi čas.

■ Kako voditi pogovor s posameznikom s simptomi depresije?

Ko pri starejšem človeku opazimo znake depresije ali globlje duševne stiske, je prvi korak pogosto pogovor. Pri tem ni najpomembnejše, da imamo takoj pripravljeno rešitev, temveč da znamo osebi prisluhniti na miren, spoštljiv in neobsojajoč način. Starejši človek v stiski se lahko počuti osamljenega, odvečnega ali nerazumljenega, zato je že občutek, da ga nekdo resnično posluša, lahko pomemben zaščitni dejavnik. Med pogovorom uporabite ključne komunikacijske tehnike:

- **Aktivno poslušanje:** Posvetite polno pozornost, ne prekinjajte, vzdržujte očesni stik ter kažite s telesom, da poslušate (prikimavanje, naravnana drža).
- **Validacija:** „Razumem, da je to zelo težko. Normalno je, da ste

žalostni glede na vse, kar ste doživeli.“

- **Refleksija:** Ponovite z lastnimi besedami: “Torej pravite, da se počutite sami in da vam nihče ne pomaga? Sem prav razumel/a?”
- **Odprta vprašanja:** “Kako se počutite v zadnjem času?”, “Kaj vam je najtežje?” ali “Bi mi želeli povedati malo več o tem?” Pri vprašanjih se je dobro izogibati besedi zakaj, saj lahko zveni obtožujoče.
- **Neposredno vprašanje o samomorilnih mislih:** “Ko pravite, da ste naveličani vsega, ali imate kdaj misli, da ne želite več živeti?”

Izogibamo se zmanjševanju stiske ali hitrim nasvetom, kot so:

- “Saj bo minilo.”
- “Drugi imajo še hujše težave.”
- “Samo bolj pozitivno razmišljajte.”
- “Ni tako hudo.”
- “Bodite hvaležni za to, kar imate.”

Upanje lahko spodbujamo, vendar previdno. Pri depresiji pretiran optimizem pogosto ne pomaga, ker se osebi zdi neresničen. Namesto vse bo v redu je bolje reči: »Vem, da se zdaj zdi brezupno, vendar obstajajo ljudje in oblike pomoči, ki vam lahko pomagajo. Ni vam treba biti sami v tem.« S tem ne zmanjšujemo stiske, ampak odpremo možnost naslednjega koraka.

■ Kako reagirati, če se stiska pokaže v skupini?

Poseben izziv nastane, kadar se težka vsebina pojavi med skupinskim srečanjem. Skupinska srečanja imajo pogosto jasno strukturo: isti dan, ista ura, pripravljena tema in predvidljiv potek. Prav ta predvidljivost je za starejše lahko zaščitni dejavnik, saj daje občutek varnosti. Hkrati pa se lahko med pogovorom o povsem vsakdanji temi nenadoma pojavi žalost, izguba, občutek brezupa ali celo samomorilna izjava. Takrat je pomembno, da voditelj ne preskoči stiske, vendar tudi ne izgubi skupinskega okvira.

Če udeleženec mimogrede omeni žalost ali izgubo, je dovolj, da to kratko in spoštljivo potrdi:

“Hvala, da ste to povedali,” ali

“Vidim, da vam to veliko pomeni.”

Nato lahko nadaljuje s temo, pri čemer ostane pozoren na osebo. Če se udeleženec čustveno odpre, joka

ali začne govoriti o dolgotrajnem žalovanju, ga ne utišamo. Skupini lahko rečemo:

“To je del našega pogovora,” ali

“Ostanimo pri tem trenutku, potem bomo nadaljevali.”

Osebi damo nekaj prostora, nato pa srečanje počasi vrnemo k temi. Po srečanju je potreben individualen kratek pogovor na samem, v katerem preverimo, ali je oseba v redu. Vloga prostovoljca, voditelja skupine ali bližnjega ni, da postane terapevt. Njegova vloga je zaznati, prisluhniti, poročati in napotiti. To pomeni, da opazi spremembe, osebo posluša brez obsojanja, o resnih znakih stiske obvesti organizatorja lokalne mreže ter pomaga pri vzpostavljanju stika s strokovno pomočjo. Prav ta vmesna vloga je izjemno dragocena, ker starejšemu človeku sporoča, da njegova stiska ni nepomembna, da ni sam in da pomoč obstaja.

■ Kako voditi pogovor z osebo s samomorilnimi mislimi?

Starejši predstavljajo eno izmed najbolj ogroženih skupin za samomor. V Sloveniji samomorilni količnik narašča s starostjo in je najvišji v višjih starostnih skupinah, kar je značilno tako za Slovenijo kot tudi širše. Med posebej ogroženimi so starejši moški, pri katerih je tveganje za samomor bistveno večje kot pri ženskah iste starosti. Posebno pozornost zahtevajo izjave, ki kažejo na brezup ali samomorilne misli, na primer:

- “Ne zmorem več,”
- “Bolje bi bilo, če me ne bi bilo,”
- “Nimam več za kaj živeti,” ali
- “Vsem bi bilo lažje brez mene.”

Takšnih izjav ne smemo preslišati, spremeniti teme ali jih odpraviti kot pretiravanje. Pomembno je, da najprej izrazimo skrb konkretno in mirno, nato pa je treba vprašati neposredno. Pri tem se ne izogibamo besedi samomor. Lahko neposredno vprašamo:

- “Ali razmišljate o tem, da bi si vzeli življenje?”
- “Ali imate misli o samomoru?”

Takšno vprašanje ne poveča tveganja za samomor. Nasprotno, osebi lahko prinese olajšanje, ker nekdo končno ubesedi njeno stisko brez panike in obsojanja. Pomembno je, da po vprašanju poslušamo mirno, brez prekinjanja in brez moraliziranja.



Starejši predstavljajo eno izmed najbolj ogroženih skupin za samomor. Med posebej ogroženimi so starejši moški.

■ Kako oceniti stopnjo ogroženosti?

Če oseba pove, da razmišlja o samomoru, jo lahko mirno vprašamo:

- ali je razmišljala, kako bi to storila,
- ali ima izdelan načrt,
- ali ima dostop do sredstev,
- ali je že poskusila narediti samomor,
- ali obstaja nekaj ali nekdo, kar jo trenutno zadržuje.

Odgovori na ta vprašanja pomagajo oceniti, kako nujno je ukrepanje. Visoko tveganje pomeni, da ima oseba načrt, dostop do sredstev, o samomoru razmišlja pogosto in intenzivno ter nima jasnih zaščitnih dejavnikov, kot so bližnji, vera, odgovornost do nekoga ali vsaj delček upanja. V takem primeru osebe ne pustimo same. Ostanemo z njo ali poskrbimo, da je ob njej nekdo drug, vključimo odgovorno osebo oziroma organizatorja lokalne mreže in po potrebi pokličemo nujno pomoč. Če je življenje neposredno ogroženo, je treba poklicati 112.

Če tveganje ni neposredno, a so prisotne samomorilne misli, osebe prav tako ne pustimo brez nadaljnje podpore. Pomembno je, da jo usmerimo k strokovni pomoči: osebnemu zdravniku, psihiatru, psihologu, Centru za duševno zdravje odraslih ali h kriznemu telefonu. Pri tem je zelo koristno ponuditi konkretno pomoč:

- “Pokličemo skupaj?”
- “Želite, da vam pomagam poiskati kontakt?”

- “Ali lahko o tem obvestiva organizatorja lokalne mreže?”

Po napotitvi se ne umaknemo iz odnosa. Dogovorimo se za naslednji stik, preverimo, kako je oseba, in pokažemo, da je nismo pozabili.

■ Kako reagirati, če se stiska pokaže v skupini?

Če oseba med skupinsko dejavnostjo omeni, da ne vidi več smisla življenja ali izrazi samomorilne misli, ostanemo mirni in je ne izpostavimo pred drugimi člani skupine. Ne preskočite teme in recite: “To, kar ste povedali, je pomembno. Pogovorimo se na samem po srečanju.” Po srečanju se z osebo pogovorimo na samem, preverimo njeno počutje in po potrebi vključimo organizatorja lokalne mreže ali drugo odgovorno osebo. Če ocenimo, da je oseba neposredno ogrožena, takoj poiščemo nujno strokovno pomoč.

Viri pomoči v Sloveniji

KRIZNA POMOČ 24/7:

112 – Nujna pomoč: neposredna nevarnost za življenje (samomorilni poskus, poškodba)

Dežurne psihiatrične ambulate in bolnišnice

116 123 – Zaupni telefon Samaritan in Sopotnik:

anonimno, brezplačno, 24 ur na dan

01 520 99 00 – Klic v duševni stiski: strokovna podpora, vsak dan 19.00 – 7.00

STROKOVNA POMOČ:

Osební zdravnik – (prvi stik; ocena stanja, napotnica k psihiatru ali psihologu, zdravila)

Centri za duševno zdravje odraslih po Sloveniji (Strokovna obravnava odraslih oseb z duševnimi težavami. V timih sodelujejo različni strokovnjaki s področja duševnega zdravja) www.zadusevnozdravje.si

Psihološka svetovalnica

Posvet – 031 704 707 (Brezplačno psihološko svetovanje za odrasle na več lokacijah po Sloveniji) www.posvet.org

Centri za krepitev zdravja

(brezplačne skupinske delavnice in podpora)

Kreativnost kot most med generacijami

 **Doc. dr. Barbara Grintal, MD Tromostovje,**
Gerontološki raziskovalni inštitut

Medgeneracijsko društvo Tromostovje je v Ljubljani pomemben prostor povezovanja, učenja in podpore starejšim odraslim. V sodelovanju z Gerontološkim raziskovalnim inštitutom so se voditeljice skupin seznanile s kreativnimi in medgeneracijskimi aktivnostmi za kakovostno staranje ter jih preizkusile tudi v svojih Skupinah starih ljudi za samopomoč.

Staranje prebivalstva nas vedno znova vabi k premisleku, kako starejšim odraslim omogočiti ne le pomoč in oskrbo, temveč predvsem kakovostno, vključeno in dostojanstveno življenje. V starosti niso pomembna le vprašanja zdravja, varnosti in materialne preskrbljenosti. Enako pomembna so vprašanja pripadnosti, slišnosti, medosebnih odnosov, možnosti izražanja in občutka, da človek tudi v poznejšem življenjskem obdobju ostaja dragocen član skupnosti (Walker in Maltby, 2012). Prav tu imajo pomembno mesto kreativne medgeneracijske delavnice.

Kreativnost pogosto razumemo preozko. Povezujemo jo z umetniškim znanjem, likovnim talentom, glasbo, gledališkim nastopanjem ali izdelkom, ki ga lahko na koncu pokažemo drugim. Vendar je v socialnogerontološkem delu ustvarjalnost veliko širša. Lahko pomeni pripovedovanje življenjske zgodbe, gib, mimiko obraza, skupinsko igro, spomin, predmet, pesem, vprašanje ali pogovor, ki se odpre na nov način (Cohen, 2000; Craft, 2001). Pri kreativnih delavnicah ni najpomembnejše, da nastane popoln



V starosti niso
pomembna
le vprašanja
zdravja, varnosti
in materialne
preskrbljenosti.

”

izdelek, temveč da nastane prostor, v katerem se ljudje srečajo, izrazijo, poslušajo in prepoznajo drug drugega.

Kreativne medgeneracijske aktivnosti so posebej dragocene zato, ker povezujejo ljudi različnih starosti in življenjskih izkušenj. Cohen–

Mansfield in Jensen (2017) tovrstne aktivnosti razumeta kot načrtovane in obojestransko koristne aktivnosti, ki mlajšim omogočajo stik z življenjsko modrostjo, spomini in vrednotami starejših odraslih, starejšim odraslim pa prinašajo občutek, da njihove izkušnje niso prezrte. Takšna srečanja lahko zmanjšujejo stereotipe o starosti in staranju, krepijo medsebojno razumevanje ter ustvarjajo občutek, da se generacije ne nahajajo na nasprotnih bregovih, ampak v skupnem prostoru življenja. Medgeneracijsko učenje ni samo prenos znanja od starejših k mlajšim ali obratno, temveč vzajemna izmenjava izkušenj, občutkov, vprašanj in pogledov (Boström, 2017).

Za starejše odrasle so tovrstne aktivnosti pomembne tudi z vidika dobrega počutja. Vključenost v skupinske in ustvarjalne dejavnosti spodbuja socialne stike, zmanjšuje občutek osamljenosti, krepi samozaupanje in omogoča, da posameznik svoje misli ali čustva izrazi tudi takrat, ko jih težko ubesedi (Fancourt in Finn, 2019). Ustvarjalnost lahko prebudi spomine, sprosti telo, spodbudi smeh, radovednost in občutek igrivosti, ki ga v odraslosti pogosto potisnemo na stran. Prav igrivost pa je lahko pomemben most do pogovora o resnih temah, saj mehča napetost in omogoča varnejši vstop v osebne vsebine.

Kreativne aktivnosti so lahko zelo primerne tudi za Skupine starih ljudi za samopomoč, ki v Sloveniji že četrto desetletje predstavljajo pomembno obliko rednega srečevanja, pogovora

in medsebojne podpore starejših odraslih. Prav zato so naravno okolje za uvajanje preprostih ustvarjalnih metod. Te ne nadomeščajo pogovora, temveč ga lahko poglobijo, razgibajo ali odprejo drugače. V skupini, kjer se člani že poznajo, lahko kreativna aktivnost prinese novo dinamiko; v skupini, kjer se odnosi še gradijo, pa lahko pomaga pri spoznavanju in občutku varnosti. Pri tem je pomembno, da aktivnosti izbiramo premišljeno, pri čemer so lahko v pomoč gradiva mednarodnega projekta Creation POP, zlasti metodologija in zbirka orodij s konkretnimi aktivnostmi (Creation POP, 2024). Dobra kreativna aktivnost za skupino starejših odraslih ni nujno tista, ki je najbolj zabavna ali najbolj izvirna, temveč tista, ki je varna, vključujoča in prilagodljiva. Voditelj se pred izvedbo lahko vpraša: Ali je aktivnost primerna za telesne zmožnosti članov? Ali omogoča izbiro? Ali koga sili v razkrivanje osebnih vsebin? Ali spodbuja odnos in ne le izvedbe naloge? Ali se lahko po aktivnosti odpre kratek pogovor o tem, kako smo se počutili? Prav refleksija je tista, ki ustvarjalno vajo spremeni v učno in povezovalno izkušnjo.

Ena od zelo preprostih kreativnih aktivnosti je t. i. energijski termometer. Udeleženci si v prostoru predstavljajo črto od 0 do 10, pri čemer 0 pomeni: »... danes sem popolnoma brez energije,« 10 pa »... danes kipim od energije.« Vsak se postavi na mesto, ki najbolje izraža njegovo trenutno počutje. Aktivnost ne zahteva posebnega materiala, omogoča pa hiter vpogled v razpoloženje skupine. Voditelj lahko na podlagi tega prilagodi srečanje: če je energija nizka, izbere mirnejši pogovor; če je skupina živahna, lahko nadaljuje z bolj dinamično vajo. Termometer lahko ponovimo tudi ob koncu srečanja in skupaj opazujemo, ali se je počutje spremenilo.

Druga aktivnost, ki spodbuja izražanje čustev na igriv način, je okvir. Udeleženec prime prazen okvir slike in z mimiko obraza pokaže svoje trenutno razpoloženje. Ni treba govoriti; obraz, drža in pogled povedo dovolj. Ko vsak član skupine stopi v okvir, se ustvari trenutek vidnosti: za nekaj sekund je posameznik v središču pozornosti, drugi pa ga sprejmejo takšnega, kot je v tistem trenutku. Aktivnost lahko vodi v pogovor o tem, kako različno doživljamo isti dan, kako se počutje



” Kreativne medgeneracijske aktivnosti nas učijo, da kakovostno staranje ni le vprašanje let, temveč vprašanje odnosov.

spreminja in kako pomembno je, da v skupini obstaja prostor za veselje, utrujenost, zaskrbljenost, mir ali negotovost.

Zelo uporabna je tudi aktivnost zgodba o mojem imenu. Vsak udeleženec pove svoje ime in kratko zgodbo, povezano z njim: kdo ga je izbral, ali ima vzdevek, kaj mu ime pomeni, ali ga veže na kakšen spomin. Na videz preprosto vprašanje pogosto odpre bogate življenjske zgodbe. Ime nas spremlja vse življenje, zato lahko postane nežen vstop v pripovedovanje o družini, otrostvu, pomembnih ljudeh in osebni identiteti. Takšna aktivnost je primerna za medgeneracijsko skupino, saj mlajšim omogoča vpogled v življenjski svet starejših odraslih, starejšim odraslim pa priložnost, da svojo zgodbo povedo na način, ki ne zahteva razkrivanja težkih vsebin.

Medgeneracijsko društvo Tromostovje je v Ljubljani pomemben prostor povezovanja, učenja in podpore

starejšim odraslim. V sodelovanju z Gerontološkim raziskovalnim inštitutom so se voditeljice skupin seznanile s kreativnimi in medgeneracijskimi aktivnostmi za kakovostno staranje ter jih preizkusile tudi v svojih Skupinah starih ljudi za samopomoč. Njihove povratne informacije kažejo, da so takšne vaje dobrodošle predvsem takrat, ko so kratke, jasne, varne in prilagojene skupini. Voditeljice so prepoznale, da aktivnosti ne potrebujejo veliko pripomočkov, lahko pa pomembno vplivajo na vzdušje: člani se sprostijo, več se smeji, lažje spregovorijo in se med seboj vidijo še z drugega zornega kota.

Posebej dragoceno je spoznanje, da kreativne aktivnosti niso dodatek za popestritev, ampak lahko postanejo del kakovostnega skupinskega dela. V skupinah starih ljudi za samopomoč, kjer je pogovor osrednja metoda, lahko kreativne aktivnosti delujejo kot most: od telesa k besedi, od igre k spominu, od posameznika k skupini. Ne gre za to, da bi voditelj postal animator ali umetnik. Njegova vloga je predvsem v tem, da ustvari varen prostor, opazuje odzive, vključi vse člane po njihovih zmožnostih in omogoči, da iz aktivnosti zraste pogovor.

Kreativne medgeneracijske aktivnosti nas učijo, da kakovostno staranje ni le vprašanje let, temveč vprašanje odnosov. Človek se počuti bolj živ, kadar je viden, slišan in povabljen k sodelovanju. V starosti to ni nič manj pomembno kot v mladosti. Morda je še pomembnejše. Skupnost, ki zna starejšim odraslim ponuditi prostor za ustvarjalnost, ne gradi le programov, temveč gradi mostove med ljudmi. In prav ti mostovi so tisti, po katerih lahko med generacijami potujejo zgodbe, izkušnje, spoštovanje in občutek, da pripadamo drug drugemu.

Boström, A.-K. (2017). Intergenerational relationships and lifelong learning. *Journal of Intergenerational Relationships*, 15(1), 1–3.
Cohen, G. D. (2000). *The creative age: Awakening human potential in the second half of life*. New York: Avon Books.
Cohen-Mansfield, J. in Jensen, B. (2017). Intergenerational programs in schools: Prevalence and perceptions of impact. *Journal of Applied Gerontology*, 36(3), 254–276.
Craft, A. (2001). Little c creativity. V A. Craft, B. Jeffrey in M. Leibling (ur.), *Creativity in education* (str. 45–61). London: Continuum.
Creation POP. (2024). *Kreativni POP: Družbeni recept za kreativni pristop*. Dostopno na: <https://creationpop.eu/sl/resources/>
Fancourt, D. in Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
Hagman, A., Tiilikallio, P., Crescini, A., Martínez i Bellafont, M., Masson, M., Deschodt, C., López Montegudo, C., Lorenzi, F., Corrigan, T., White, I., Ceglar Vidmar, A., Katić Matjašić, S., Hlaj, J., Grntal, B., Seljak, P., Ferrante, R. in Dolcemascolo, A. (2024). *Creation POP: Zbirka orodij*. Gerontološki raziskovalni inštitut in partnerji projekta Creation POP.
Walker, A. in Maltby, T. (2012). Active ageing: A strategic policy solution to demographic ageing in the European Union. *International Journal of Social Welfare*, 21(S1), S117–S130.



Pogovorna skupina Šmartnice

Da spomini ne zbledijo

🗨️ **Jožica Šmon, vodja pogovorne skupine Šmartnice**

📷 **Arhiv Knjižnice Velenje**

Pogovorna skupina Šmartnice deluje pod okriljem Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije, organizacijsko v okviru MGD Polzela ter v sodelovanju s Knjižnico Šmartno ob Paki že od leta 2019. Februarja letos skupina praznuje sedem let neprekinjenega delovanja, ki ga zaznamujejo redna srečanja, iskreni pogovori in medsebojna podpora.

Srečanja potekajo v prijetnih prostorih Knjižnice Šmartno ob Paki, kjer se članice srečujemo enkrat mesečno, ob torkih, v zimskem času od 15.30 dalje. Dolžina pogovora ni strogo določena, saj jo narekujejo vsebina, tema in razpoloženje skupine.

Ko se ozrem v začetke delovanja skupine, se spomnim, da nas je bilo na prvih srečanjih le pet. Danes, po

sedmih letih, skupino sestavlja že štirinajst članic. Posebna vrednost skupine je njena medgeneracijska narava – najmlajša članica šteje 25 let, najstarejša pa 84 let. Kljub starostnim razlikam smo ustvarile občutek povezanosti, domačnosti in zaupanja.

V današnjem času se mnogi ob upokojitvi soočijo z izgubo vsakodnevnih stikov. Delovno okolje, v katerem smo bili slišani in vključeni, ostane za nami, otroci odrastejo in si ustvarijo svoje poti. Svet, ki smo mu dolgo pripadali, se nenadoma spremeni, kar pogosto vodi v občutke osamljenosti. Prav tu ima pogovor neprecenljivo vlogo – kot zdravilo proti osamljenosti in kot prostor, kjer smo ponovno sprejeti, slišani in pomembni.

Srečanja začnemo ob skodelici čaja in sladkem prigrizku, nato pa se pogovor spontano razvije. Tako kot je moja babica s pletenjem iz preprostih zank ustvarjala čudovite izdelke, tudi me v skupini z besedami pletemo zanimive, globoke in poučne pogovore. Delimo si izkušnje, poglede, nasvete in življenjsko modrost. Vsaka članica prispeva delček sebe, skupaj pa ustvarjamo vsebine, ki bogatijo naš vsakdan in našim letom dodajajo novo vrednost.

Ob tej priložnosti se iskreno zahvaljujem vsem članicam pogovorne skupine za njihov prispevek, odprtost in zaupanje. Verjamem, da bomo s skupnimi močmi nadaljevale tudi v letu 2026.



10 let delovanja Medgeneracijskega društva Bela krajina

Spletli smo številne vezi

MD Bela krajina Uroš Novina

Pred desetimi leti se je začela zgodba o prostovoljstvu, ki danes povezuje starejše in stare ljudi v vseh treh belokranjskih občinah v program Skupine starih ljudi za samopomoč. Najbolj dragoceno je, da si vzamemo čas za sočloveku in s tem njemu in sebi polepšamo dan.

Medgeneracijsko društvo Bela krajina smo ustanovili 2. marca 2016. Ob desetletnem jubileju smo v društvu pripravili praznovanje slavnostnega dogodka v grajski kleti Grad Črnomelj. Zbrane je nagovorila in predstavila delovanje Medgeneracijskega društva Bela krajina predsednica Marjetka Papež, ki je povedala: „V Beli krajini sta

pred 30 leti strokovni službi centra za socialno delo in domov za starejše osebe pričeli razvijati program Skupine starih ljudi za samopomoč z ustanavljanjem pogovornih skupin. Skupine so nastajale in usihale. Najstarejša skupina Brezica iz Sečjega sela deluje neprekinjeno 29 let.“ Predsednica je poudarila, da delo temelji na prostovoljcih, torej voditeljih skupin, zato je ustanovitev in delovanje društva tako pomembna, saj povezuje tako voditelje – prostovoljce kot posamezne skupine za samopomoč.

Za uspešno delovanje pogovornih skupin, ki se povezujejo v

medgeneracijsko društvo, je v današnjem času nujno povezovati se v krovno Zvezo društev za socialno gerontologijo, ki skrbí za organizacijsko, finančno in strokovno podporo. V teh letih je bilo v društvo vključenih 130 članov v 15 skupinah za samopomoč in 21 voditeljev prostovoljcev, ki jih vodi koordinatorka lokalne mreže Stanislava Majerle.

Danes v občini Črnomelj delujejo skupine za samopomoč Brezica v Sečjem selu, Šmarnice v Tribučah in skupina Lahinja v Črnomlju. V občini Metlika deluje Orhideja, skupina Cvetje v jeseni na Suhorju, Regratova lučka v Domu starejših občanov



Metlika. V občini Semič deluje skupina Vitica v Zgornjih Gorenjcih in v Črmošnjicah skupina Čremoš. V društvu se trudimo, da bi storitve približali ljudem v njihovem domačem kraju, saj so ljudje oddaljeni od večjih središč in so resnično odrinjeni na rob družabnega življenja.

Predsednica Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije Sonja Mašič je pohvalila delovanje Medgeneracijskega društva Bela krajina in poudarila, da brez prostovoljcev ne gre. Prostovoljecem je potrebno pokazati, da so nujno potrebni celotni družbi. Zato se kot predsednica zveze trudi za več strokovne podpore in tudi podpore in pomoči krovne zveze pri delovanjih društev.

Župan občine Črnomelj Andrej Kavšek je v imenu vseh treh občin pozdravil vse navzoče, čestital društvu za jubilej in poudaril, da je medgeneracijsko sodelovanje in povezovanje nujno potrebno za dobre medsebojne odnose in zdravo družbo, ki temelji na solidarnosti.

Slavnostni del slovesnosti je bilo podeljevanje priznanj. Priznanja Medgeneracijskega društva Bela krajina za prostovoljno delo in vodenje skupin za samopomoč so voditelji prejeli za vsa prizadevanja, saj s svojim znanjem,



Današnje
praznovanje ni
pogled le nazaj,
temveč navdih
za prihodnost, za
nove poti, nova
sodelovanja in
nove zgodbe,
ki jih bomo
ustvarjali naprej.

razumevanjem in toplino pomembno prispevajo k povezanosti in kakovosti življenja v tretjem življenjskem obdobju. Priznanja za prostovoljstvo in vodenje skupin so prejele Marjetka Papež, Ana Balkovec, Silva Plut, Majda Žefran, Liljana Šikonja, Meri Stipanič, Irena Matkovič, Mojca Retelj, Majda Mihelič, Suzana Lamut, Stanislava Majerle in Tatjana Majerle.

Prav tako iskrena hvala za sodelovanje in podporo vsem društvom in organizacijam v lokalnih skupnosti, ki s svojimi aktivnostmi skupaj z nami soustvarjate skupnost, prijazno ljudem v tretjem življenjskem obdobju. Za prijetno in toplo vzdušje prireditve, ki jo je povezovala Jerca Jerman iz Ljudske univerze Črnomelj, so poskrbeli nastopajoči: Vokalna skupina Devojke, Pevska skupina Društvo kmečkih žena Metlika Vitice z glasbeno spremljavo Janeza Doltarja s prijatelji, Majda Žefran, Skupina za samopomoč Vitice in Folklorne skupine Kolpa, Društva upokojencev Vinica.

Deset let je obdobje, ki predstavlja številne življenjske zgodbe, srečanja, spomine in vezi, ki so se spletle med ljudmi. Današnje praznovanje ni pogled le nazaj, temveč navdih za prihodnost, za nove poti, nova sodelovanja in nove zgodbe, ki jih bomo ustvarjali naprej.

Lipa iz Griž: 30 let bogatimo življenje

Društvo Most Žalec obeležilo jubilejno leto

 DRCI Most

V Društvu Most Žalec je bil 24. marec dan v znamenju dveh pomembnih dogodkov – rednega letnega občnega zbora ter slavnostne proslave ob 30-letnici delovanja skupine Lipa iz Griž. Dogodek je minil v prijetnem, srčnem in prazničnem vzdušju ter znova pokazal, kako dragoceno je medgeneracijsko povezovanje, druženje in ohranjanje medčloveške bližine.

Na rednem občnem zboru je predsednica društva Špela Jovan predstavila uspešno delo v preteklem letu, dosežene rezultate in načrte za prihodnje obdobje. Članice so poročilo z odobravanjem sprejele in izrazile podporo dejavnostim društva, ki pomembno prispevajo h krepitvi skupnosti, medsebojne pomoči in povezovanju generacij.

Poseben pečat dnevu je dala slavnostna proslava ob častitljivem jubileju skupine Lipa, ki že od leta 1996 vsak torek združuje članice v Grižah v duhu pogovora, podpore, ustvarjalnosti in prijateljstva. Kot je bilo slišati v nagovoru, srečanja niso namenjena le zapolnjevanju časa, temveč njegovemu bogatenju. Tako kot so se nekoč žene in dekleta družile ob skupnih opravilih, se danes članice srečujejo ob pogovoru, izmenjavi doživetij, misli, izkušenj in medsebojnem spodbujanju.

Skupina Lipa skozi leta ostaja prostor

topline, spoštovanja in pristnih človeških vezi. V njej se utrjuje preprosto, a dragoceno življenjsko vodilo: *vse, kar želiš, da drugi storijo tebi, stori tudi ti njim*. Prav ta misel je temelj njihove povezanosti, ki že tri desetletja bogati življenja članic.

V kulturnem programu, ki so ga pripravile članice skupine, ni manjkalo

ganljivih spominov, navdiha, humorja in ustvarjalnosti. Posebej lep trenutek je bilo skupno obujanje začetkov delovanja skupine. Leta 1987 je bila v Izoli ustanovljena prva skupina za samopomoč starejšim, ideja pa je kmalu navdušila tudi delavke Centra za socialno delo v Žalcu. Tako sta 22. februarja 1996 pod vodstvom Irene Pražnikar in voditeljice Tatjane Pogorelčnik v Grižah zaživeli skupini Lipa in Dobra misel.

Od takrat naprej se teden za tednom, leto za letom plete zgodba povezanosti, zaupanja in prijateljstva. Nekatere članice si že vseh trideset let delijo torkove popoldneve, polne pogovorov, ustvarjanja, obiskov, izletov, letovanj in nepozabnih skupnih trenutkov. Tako si bogatijo življenje.

Dogodek je bil prežet tudi z lepimi literarnimi poudarki. Članice so se spomnile misli ameriškega pisatelja Roberta Fulghuma, ki nas opominja, da smo se najpomembnejše o življenju naučili že v vrtcu – deliti, igrati pošteno, ne prizadeti ljudi, se opravičiti, pomagati in predvsem: vedno pogledati okoli sebe ter opaziti lepoto življenja.

Skupne spomine in značaj skupine je s posebno toplino že leta 2004 v pesmi Recept za boljše počutje zapisala Zinka Okorn. V njej je članice primerjala s pridnimi čebelicami, ki mešajo v med: modrost, smeh, vedrino

”

Skupina Lipa ni
le skupina za
samopomoč –
je prostor
prijateljstva,
zaupanja, modrosti
in življenjske
energije.

in prijateljstvo. In prav ta recept ostaja živ še danes.

Svojevrsten poklon življenju in sproščenosti so članice našle tudi v besedah argentinskega pisatelja Jorgea Luisa Borgesa, ki v zapisu *V drugo* spodbuja, naj si človek dovoli več spontanosti, več poguma, več norih in lepih trenutkov. Prav takšne so tudi članice skupine Lipa – srčne, iskriče, hudomušne in življenjske. To sta s svojo igrivo točko dodatno potrdili tudi Silva in Sonja, ki sta s humorjem navdušili zbrane.

Ob koncu kulturnega dogodka so bile podeljene zahvale voditeljicam programa *Skupine starih ljudi za samopomoč* – Marjani Germ, Špeli Jovan in Katji Kolar. Skupina Lipa je ob tem prejela tudi posebno priznanje za 30 let predanega in uspešnega delovanja.

Posebno pozornost so obiskovalci namenili razstavi ročnih del. Razstavljeni izdelki so bili čudovit dokaz predanosti, spretnosti in ljubezni do tradicije, ki jo članice negujejo in ohranjajo tudi skozi ustvarjanje.

Dogodka so se udeležili številni gostje in predstavniki organizacij ter ustanov, ki društvu stojijo ob strani in podpirajo njegovo delo: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, UPI – ljudska univerza Žalec, Občina Žalec, Center za socialno delo Savinjsko-Šaleška, enota Žalec, Krajevna skupnost Griže ter Društvo upokojencev Griže. Njihova prisotnost in spodbudne besede so bile za članice in vodstvo društva dragocena podpora in priznanje njihovem delu. Za prijetno glasbeno vzdušje sta poskrbeli Ana Golavšek Luzar in mlada Inja Dolinar Rakun, ki sta s svojo glasbo dodatno polepšali slavnostni dogodek.

Ob koncu je med zbranimi prevladoval občutek hvaležnosti, ponosa in veselja. Skupina Lipa ni le skupina za samopomoč – je prostor prijateljstva, zaupanja, modrosti in življenjske energije. Je dokaz, da bližina, pogovor in medsebojna podpora ostajajo med najdragocenejšimi darovi skupnosti.

Naj Lipa še dolgo cveti in dehti!



Dragica Rihter, pionirka med
voditeljicami, MD Pristan Piran

Življenje je mineštra lepih spominov

  Marija Petek

Dragica Rihter je našla svoje poslanstvo v delu z ljudmi. Z Branko Knific sta 19. marca 1987 v Domu upokojencev Izola ustanovili skupino starih ljudi za samopomoč Hrast. Kasneje je Dragica z delovno terapevtko doma Matejo Bevc vodila novonastalo skupino Lipa. Ko je Mateja menjala zaposlitev, se ji je pridružila delovna terapevтка Majda Strle, s katero vodita skupino še danes, ko teče 40. leto neprekinjenega delovanja. Kot rada pove, so jo v življenju pogosto vodila naključja, ki so kasneje pomembno vplivala na njeno življenje. Tudi v Dom upokojencev Izola in k vodenju druge najstarejše skupine starih ljudi za samopomoč jo je vodila vrsta lepih naključij.

V bližini Karlovca rojena Dragica Rihter je po končani srednji zdravstveni šoli vlogo za zaposlitev poslala v Reko, kjer takrat ni bilo prostega delovnega mesta. Zato so njeno vlogo samoiniciativno posredovali v Splošno bolnišnico Koper. V Sloveniji je nameravala ostati le kratek čas, do prve možne zaposlitve v domačem kraju. A življenje je šlo svojo pot, zaljubila se je in ostala. Z družino živi le nekaj deset metrov od takratne avtobusne postaje v Kopru, kjer je kot mlado dekle novembra 1970 stopila na slovenska tla. Na internem oddelku Splošne bolnišnice Koper v Ankaranu je delala osem let. Ker je bila ponudba izobraževanj relativno skopa, se je s sodelavkama odločila za izobraževanje ob delu. Rada je delala z ljudmi, odraščala je ob babici po očetovi strani. Ob delu je uspešno

„
Skrbelo me je zlasti
za stare ljudi, saj
takrat v občini še
nismo imeli uradno
organizirane
pomoči na domu.



končala študij na takratni višji šoli, kasneje še na Fakulteti za socialno delo v Ljubljani. Svojo ljubezen do ljudi razdaja še danes, kot pravi, že med vrstniki v skupini Lipa v Domu upokojencev Izola.

■ Kako ste prišli v Center za socialno delo?

Ob koncu študija leta 1978 se je

ponudila možnost za delo v Centru za socialno delo Piran na področju varstva odraslih, ki je obsegalo delo z odraslimi osebami, tako rekoč od polnoletnosti do konca življenja. Velik delež mojega strokovnega dela se je nanašal na delo s starimi ljudmi, kot je urejanje pomoči pri materialni stiski, neustreznih stanovanjskih razmerah, namestitvi v dom upokojencev in po potrebi plačilu oskrbe, izvajanju skrbništva, pomoči ireverzibilnim alkoholikom in drugim osebam, ki so se znašle v skrajni stiski. Delo je bilo pestro in polno izzivov. A z izkušnjami so prišla tudi spoznanja, da je bilo moje delo v veliki meri predvsem administrativno reševanje različnih življenjskih situacij. Vse to me je zelo obremenjevalo, ker za mnoge probleme starejših nisem našla rešitve ali pa so bili postopki zelo zamudni. Pogrešala sem bolnišnico, kjer sem lahko za vsakega pacienta nekaj naredila in s tem pripomogla k boljšemu počutju. Skrbelo me je zlasti za stare ljudi, saj takrat v občini še nismo imeli uradno organizirane pomoči na domu, ponudila sem lahko le začasno pomoč preko prostovoljcev območne enote Rdečega križa Piran ali oskrbo v domu upokojencev. S tem sem včasih še povečala stisko starostnika, ki ni želel zapustiti svojega doma. Tudi sama sem bila v stiski in se počutila neučinkovita. Zavedala sem se, da mi primanjkuje strokovnega znanja in izkušenj. Prvi sončni žarki so posijali, ko je CSD dobil soglasje od občine za izvajanje pomoči na domu, ki sem jo nato vodila in skrbela za izvajanje storitev na domu starih in bolnih ljudi.

■ Kako ste prišli do skupin starih ljudi za samopomoč?

Na CSD se je ponujalo vse več možnosti za dodatna izobraževanja v obliki seminarjev, predavanj, delavnic na skoraj vseh področjih dela. Nekateri moji sodelavci so začeli razvijati poleg ustaljenega dela še druge oblike preventivnega dela. Prav v času te moje poklicne praznine je vmes poseglo danes lahko rečem srečno naključje, ko me je sodelavka Branka Knific povabila, da se ji pridružim pri ustanovitvi in vodenju skupine v Domu upokojencev Izola. Imela je že izkušnje s skupinskim delom in bila uspešna pri izvajanju preventivnih programov na področju dela z mladimi.

V domu je Tone Kladnik že ustanovil skupino in 5. marca 1987 je bilo prvo srečanje. Pridružila se mu je socialna delavka Roberta Zerbo, ki je bila kot pripravnica začasno zaposlena v domu v Izoli. To je bila prva skupina za samopomoč starih ljudi v Sloveniji. Dva tedna kasneje sva z Branko Knific ustanovili drugo skupino. Prej sem menila, da bi bilo bolje s skupinskim delom začeti v domačem okolju, saj sem bila prepričana, da so ljudje, ki živijo sami doma, bolj osamljeni. Kmalu sem spoznala, da je nekdo lahko sam, a ni osamljen, kdo drug pa v množici ljudi trpi zaradi osamljenosti in v DU Izola smo se srečevali s takimi ljudmi. Jeseni 1987 se je s porodniškega dopusta vrnila socialna delavka Maria Sorgo Brec in se nam takoj pridružila ter v istem letu ustanovila skupino italijansko govorečih stanovalcev IL Castagno – Kostanj. Z rednimi tedenskimi srečanji smo vztrajali, minevali so meseci, minilo je prvo leto delovanja, program je lepo napredoval in dobival vse večji zamah. Prihajali so vedno novi člani in potem še prostovoljci, ki jih je to delo zanimalo. Nastajale so nove skupine v Izoli in kasneje drugod po Sloveniji. Vse ostalo je zgodovina.

■ Kako ste vi doživljali prva srečanja s stanovalci?

Na prvi informativni sestanek je prišlo približno 20 stanovalcev. Sedeli so drug ob drugem, hkrati pa so bili videti odtujeni, kakor tujci. Ravnodušno so nas poslušali, na naša vprašanja so odgovarjali, da ne vedo ali so pozabili, ker so stari. Bila sem pretresena. Po vsakotedenskih srečanjih smo izmenjali izkušnje in opažanja ter načrtovali prihodnje korake. Čutili

smo skepticizem, niti zaposleni v domu niso verjeli, da bomo vztrajali. Vse to nas je še bolj motiviralo, da smo bili odločeni vztrajati. Stanovalci so prihajali na srečanja, nekatere je bilo treba spomniti in spodbuditi, nekateri so potrebovali spremstvo in že pripravljeni čakali, da pridemo po njih. Informacija o sestankih se je širila med stanovalci, vedno več se jih je želelo vključiti. Za mene je bilo to zelo zanimivo obdobje, tudi sama sem bila na začetku tako kot člani, le v drugi vlogi. Voditelji smo izbirali teme, ki so omogočale vsakemu, da je lahko nekaj povedal, in skrbeli, da smo ga vsi poslušali. Vsak član je sodeloval po svojih zmožnostih in povedal, kar je želel. Vzdušje v skupini je postajalo vedno bolj sproščeno in prijateljsko, krepilo se je medsebojno zaupanje in občutek sprejetosti. V začetku neopazno, pozneje vedno bolj vidno so se člani naše skupine zblíževali in povezovali. Moja začetna skrb o poteku srečanj je popustila in sem z zadovoljstvom doživljala ta napredek. Zadovoljstvo je bilo obojestransko, saj so tudi člani izražali veselje ob srečanju in preverjali, ali se naslednji teden ponovno dobimo. To je bila velika sprememba, dogajalo se je nekaj povsem novega za vse udeležene, tako za člane skupin, nas prostovoljce, pa tudi delavce doma, predvsem za strokovno službo. Gradili smo pristne medčloveške odnose. Za bolj domače vzdušje so poskrbeli v domu ter za srečanja pripravili kavo in pecivo, to tradicijo ohranjajo še danes.

■ Kako ste se v okviru projekta Skupine starih ljudi za samopomoč izobraževali za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč?

Veliko sem se naučila od Branke Knific in Toneta Kladnika, ki sta imela največ izkušenj in strokovnega znanja med nami prostovoljci in sta postavila temelje za delovanje skupin za samopomoč. Pomagale so mi tudi izkušnje drugih prostovoljcev – voditeljev/ic, posebej Ane Jakič, ki se nam je po invalidski upokojitvi julija 1987 pridružila in za vse nas prostovoljce postala zgled, da je vse možno uresničiti, če si to dovolj želiš. Ampak zares nam je razširil obzorje dr. Jože Ramovš, ki je prevzel mentorstvo v okviru javnega akcijsko raziskovalnega projekta za razvoj skupin starih za samopomoč. Povabila

sta ga Branka in Tone, ki sta bila vključena v didaktično skupino, kjer sta se usposabljala za delo z ljudmi v stiski, predvsem za delo z alkoholiki in njihovimi družinami, ki sta jo vodila dr. Janez Rugelj in dr. Jože Ramovš, ki je rad dejal, da je najbolj hvaležno delati s starimi ljudmi. Vzoredno z ustanavljanjem in vodenjem skupin smo se izobraževali v okviru projekta. Novo pridobljeno znanje sem se trudila smiselno uporabiti v praksi pri delu s skupinami in pri poklicnem delu. Imeli smo veliko kakovostnih izobraževanj, hodili smo v Ljubljano, kjer smo se srečevali s prostovoljci iz drugih krajev Slovenije, ki so vodili in ustanavljali skupine. Izobraževanje za vodenje skupin se ne preneha z zaključkom usposabljanja, ampak se kontinuirano nadaljuje z različnimi seminarji, predavanji, delavnicami, ki jih organizira ZDSGS ali društva, pa z branjem strokovne literature ...

■ Kako bi širše opisali prvo obdobje?

Za mene je to bilo obdobje izjemne rasti, tako na poklicnem področju kot zasebno. Skupine so kar rasle po vsej Sloveniji. Prva leta smo imeli ogromno obiskov ljudi, ki so se zanimali za projekt in so ga želeli razviti v svojem okolju. V začetku so bili predvsem strokovni delavci CSD-jev in domov upokojencev, kasneje tudi posamezniki iz drugih strok. Danes kar težko verjamem in dojamem, kako plodno je bilo to začetno obdobje in kaj vse nam je uspelo.

Skupine so bile preobrat v mojem poklicnem in zasebnem življenju, oblikovale so me kot osebnost. Poslušali smo predavanja priznanih strokovnjakov, ob dr. Ramovšu sta mi najbolj ostala v spominu ustanovitelj logoterapije in eksistenčne analize dr. Viktor Frankl ter njegova učenka in naslednica dr. Elizabet Lukas, ki sta osebno prišla v Ljubljano. To je bilo nepozabno doživetje in zelo sem hvaležna, da sem imela priložnost biti zraven.

■ Kako ste se znašli v socialnem delu kot oseba, saj so temelji povsem različni kot v zdravstvu, ki je bilo vaše prvo delovno področje? Kako se je razvijal vaš odnos do ljudi in do srečanj v skupinah?

Bila sem zaposlena v bolnišnici kot

srednja medicinska sestra. Kljub zahtevnemu delu v treh izmenah z večinoma težkimi bolniki sem imela rada to delo. Nekateri starejši bolniki so ostali dalj časa ali se vračali na zdravljenje, tako da sem z njimi spontano razvila prijateljski odnos. S sodelavci sem se dobro razumela, kljub hierarhiji med poklici nas je povezovala solidarnost. Bivanje bolnikov v bolnišnici je časovno omejeno in po zdravljenju se vrnejo v svoje domače okolje. V domovih upokojencev stari ljudje živijo, to je njihov nadomestni dom. Razumljivo je, da v vsaki ustanovi obstaja hišni red, ki ga je potrebno spoštovati, ampak v ospredju je stanovanec/ka in če preprosto povem, bi domovi v čim večji možni morali posnemati življenje v domačem okolju in omogočati čim več zasebnosti. Zavedam se, da so od leta 1978, ko sem začela delati s starimi ljudmi na CSD in obiskovati piranske občane po različnih domovih, življenjske razmere neprimerno izboljšale. Pomembno je, da so domovi funkcionalno prilagojeni potrebam starih ljudi, še bolj pomemben je socialni vidik. Vse do leta 2008 občina Piran ni imela doma upokojencev in je že odhod v Izolo, Koper ali še bolj oddaljen kraj predstavljal dodatno stisko ob zapustitvi domačega kraja. Menim, da so skupine prinesle v življenje članov občutek domačnosti, prijateljske bližine in sprejetosti. Za mnoge so postale neke vrste nadomestna družina, kjer si sprejet, poslušan, upoštevan in spoštovan. V začetku sem prihajala z bojznijo, kaj bo, kako bo potekalo srečanje. Ko je s časom vse steklo in smo se prijateljsko povezali, so skupine postale varen prostor tudi za zaupne pogovore. V nekem trenutku sem se začela spraševati, kdo komu bolj pomaga, jaz članom ali oni meni. Na splošno bi rekla, da gre za vzajemen proces dajanja in sprejemanja, realno gledano pa so člani meni dali neprimerno več.

Še vedno hodim v Dom upokojencev Izola ob četrtkih na srečanja skupine Lipa. Po letih sem sedaj blizu članic skupine. Prve generacije naših članov skupin so bili ljudje, ki so preživeli drugo svetovno vojno in se po osvoboditvi posvetili obnovi države. Mladi so se morali zaposliti, redki so se lahko izobraževali. Videti so bili zgarani in iztrošeni. Današnji člani/ce pa so bolj izobraženi, bolj samozavestni, spremljajo aktualna dogajanja v državi in svetu, so aktivni,

se zmorejo postaviti zase. Članice skupine Lipa so prijateljsko povezane in se družijo tudi izven srečanj. Ko katera zboli, jo posamezne članice obiskujejo, spodbujajo in pomagajo z drobnimi, a pomembnimi opravili. V skupini imamo članico, ki bo letos v začetku novembra dopolnila 100 let. Nesrečno si je poškodovala kolk in po hospitalizaciji obležala. Druge članice iz oddelka jo obiskujejo, spodbujajo, ji naredijo kaj malega, pripravijo svež sok ali narežejo sadje. Spodbudno je, da se ji zdravje izboljšuje in se je v začetku julija udeležila srečanja. Vse to so vrednote, ki smo jih od začetka skupinskega dela želeli obuditi med člani skupin in s stanovalci doma.

■ Vi ste kot prostovoljka vso obdobje delovali v Izoli in Piranu?

Da, v Občini Piran sem delala na CSD trideset let. V izolski dom upokojencev hodim od marca 1987 in so skupinska srečanja ob četrtkih zame postala stalnica. Od marca 2001 do konca leta 2019 sem bila organizatorica lokalne mreže Skupin za samopomoč starih v občini Piran. Živim v Kopru in mi je bilo po upokojitvi bistveno težje opravljati naloge organizatorke, ker nisem več aktivno sodelovala z drugimi organizacijami in društvi in nisem imela stika z piranskimi občani. V istem letu je izobraževanje za voditeljico in organizatorico lokalne mreže končala prostovoljka v društvu od leta 2016 Patricija Cassol Golob, ki je prevzela organizacijo lokalne mreže. Skupine so več kot dve desetletji delovale kot preventivni program pri CSD Piran. Za nadaljnji razvoj je bilo bolj perspektivno društvo, ki smo ga ustanovili leta 2010. MD Pristan je manjše društvo, trenutno nas je 13 voditeljic in vodimo sedem skupin, od tega so tri zunanje in štiri domske. Mesečno se srečujemo na intervizijah v Dnevem centru za starejše v Portorožu, ki deluje v okviru DU Izola.

Zunanjo skupino Mak sva z Branko Knific vodili do njenega odhoda, zatem nekaj časa s sodelavko Moniko Voler, po njeni preselitvi in menjavi službe sem jo sama vodila do 2013. Zaradi boleznih možganih staršev, s katerimi sem živela v isti hiši, sem bila prisiljena po 23 letih predati vodenje Maka mlajši kolegici, ki je delovala perspektivna. A žal ji ni steklo in skupina je počasi ugasnila. To je bila zame resnično boleča izkušnja.

■ Kako izbirate teme pogovorov?

Izbira tem je pomembna, saj je pogovor poglobilna dejavnost v skupinah starih ljudi za samopomoč. Z Branko Knific sem sodelovala pri ustanavljanju domske in zunanje skupine. Je izjemna mojstrica govorjene in pisane besede tako, da si boljše učiteljice res ne bi mogla izbrati. V prvih letih smo se voditelji za pripravo tem dogovarjali na interviziji. Tema je bila okvir za pogovor, ki je na srečanju večkrat zavil v drugo smer. Sedaj imam tudi sama veliko izkušenj, vendar sem vedno pozorna, da je vsebina zanimiva in omogoča, da vsakdo lahko nekaj pove. Včasih se tema razvije spontano iz pogovora članic, drugič nekdo pride z željo, da pove šalo ali uganko in potegne še ostale v sproščen pogovor z veliko smeha. Vsako leto govorimo o pomembnih praznikih – državnih in verskih, ne izostanejo aktualna vprašanja in dogodki v svetu in doma v povezavi s starimi ljudmi, spomini in doživetja iz življenja članic. Veliko idej dobim v knjigah, medijih, na sprehodih. Veliko tem za pogovor sem dobila v knjigah dr. Jožeta Ramovša Sto domačih zdravil za dušo in telo I in II del. Skratka, vir tem za pogovor je kot izvir, ki nikoli ne presahne. Zadnjič smo se na primer pogovarjale o osebah, ki so pomembno vplivale na naša življenja. Izkazalo se je, da imajo članice izjemno lepe spomine na svoje stare starše. Nekatere so odraščale z njimi in jih doživljajo kot najpomembnejše osebe v svojem življenju. Spoznavam, da z leti naberemo ogromno znanja, izkušenj in spominov in smo srečni, da vse to bogastvo lahko delimo z drugimi ljudmi.

■ Kako se spopadate s stiskami, ki jih opazite pri članicah skupine?

V prvih letih skupinskega dela sem se bolj pogosto srečala s stiskami članov, ki smo jih v večini primerov reševali na njihovo pobudo v individualnih pogovorih. To ne pomeni, da člani/ce sedanjih skupin nimajo skrbi, saj jih vendar imamo vsi. V veliko pomoč so mi načela, ki smo jih sprejeli za delo v skupinah in s katerimi seznanimo vsako novo članico.

V skupini Lipa so članice odprte in zelo povezane. Povezujeta nas predvsem prijateljstvo in medsebojno zaupanje. Članice skupino doživljajo kot varen prostor, kjer lahko izrazijo svoje stiske in osebne skrbi. Druge se odzovejo tako, da povedo svoje izkušnje iz



podobnih situacij, če so jih imele, ali pa svoj vidik možne rešitve. Pri pogovorih izhajamo iz lastnih izkušenj in ne moraliziramo. Spoznavamo, da že sam pogovor prinese olajšanje. Bolj poredkoma se zgodi potreba po individualnem pogovoru z eno od naju voditeljic. Prav tako si članice nudijo medsebojno podporo in pomoč, ko jo katera potrebuje. Imamo članico, ki slabo sliši in je povedala, da ji je zato nerodno. Razmišljala je o prenehanju. Povedale smo ji, da s tem nikogar ne moti in jo potrebujemo, same se bolj potrudimo pri pogovoru. Vidno olajšana še naprej prihaja. Je prijetna hudomušna sogovornica.

■ Kako pa se soočate z izgubami?

Glede na delo v bolnišnici in s starejšo populacijo v CSD ter skupinah sem se pogosteje soočala z izgubami kot bi se pri drugem delu. Ljudi sem osebno spoznala, z nekaterimi tudi dolgo sodelovala, se prijateljsko povezala, tako da so se me izgube osebno dotaknile. Zavedam se, da je tudi smrt del življenja, ki je lastna vsem živim bitjem. Spomnim se srečanj skupine Lipa v prvem letu. Srečevali smo se v prostoru v bližini negovalnega oddelka, med njimi so nekatere naši člani poznali od prej. Če je kdo umrl, so rekli, da se je rešil. Pri tem so imeli v mislih dolgotrajno oskrbo in odvisnost od tuje pomoči. V skupini sem se z mnogimi člani družila več let. Osvojili so me s svojo iskrenostjo, človeško toplino in dostojanstvenim prenašanjem bolezenskih težav. Pri premagovanju stisk ob izgubah mi je bila v veliko pomoč strokovna literatura in prav zaradi stališč članov sem sčasoma smrt lažje predelala. Pred letom dni smo izgubili članico, ki je zaradi multiple skleroze obležala in oslepela. Več let je obiskovala

skupino in nas vse poznala po glasu. Bila je vedno dobre volje, stično in dostojanstveno je prenašala bolezen in vse tegobe v povezavi z njo. Občudovala smo njeno držo in vsem nam je bila za zgled. Hvaležna sem, da sem spoznala vse te ljudi, da so bili del mojega življenja in so mi pomagali pri pripravi na lastno starost.

■ Ali ste si postavili kakšne meje, do kdaj boste vodili skupino?

O tem pa nisem veliko razmišljala. Glejte, življenje je mineštra vsega v malem. Dolgo sem hodila na srečanja skupine, ko so mi člani govorili: „Vi ste še mladi, tega takrat še bi bilo ...“ Sedaj v skupinah srečujem članice mojih let, tudi mlajše. To spoznanje mi daje občutek bližine in povezanosti. Menim, da bom hodila na srečanja, dokler mi bo to dovoljevalo moje psihofizično počutje. S skupino sem povezana in čutim odgovornost do članic. Tudi one kažejo zavzetost in odgovornost z rednimi prihodi na srečanja, z opravičili ali pojasnili, če katera ne more priti. Pri vsakem srečanju je čutiti zadovoljstvo in veselje, da smo spet skupaj. Tudi zame je to neprecenljiv čas, ko pozabim na vse skrbi zunanjega sveta in uživam v prijateljskem druženju.

■ Kako v vašem društvu iščete ali privabite nove voditelje?

Ponavadi z osebnimi kontakti in povabilom, zgodi se, da nas kdo poišče tudi sam. Program predstavljamo v lokalnem okolju in ponudimo informacije tudi v lokalnem časopisu. V praksi se je še najbolj izkazal osebni kontakt. Naše društvo je vedno odprto za nove prostovoljce/ke ter jim omogoča usposabljanje za vodenje skupin in osebno rast. Včasih

nas naključja pripeljejo na nove poti in razvijejo se čudovite zgodbe, ki nam spremenijo življenje, tako kot se je to zgodilo meni, ko sem sprejela odločitev za delo v skupinah starih ljudi za samopomoč.

■ Ali se kdaj srečate vsi člani skupin in vsi voditelji?

Vrsto let smo se člani skupin in voditelji obalnih skupin družili na pikniku v Olmu pri Kopru, ki ga je organiziralo MD Svetilnik iz Kopra. Ker gre za veliko starih ljudi, je to vedno organizacijsko in finančno zahtevno delo. Sčasoma je MD Pristan za svoje zunanje skupine in člane domskih skupin, ki so se lahko udeležili srečanja, organiziral druženje v Seči ali Luciji. Zadnja leta organiziramo enodnevno medgeneracijsko srečanje. Poleg članic in nas prostovoljk pridejo vnuki udeleženk in mladi izvajalci programa. Gre za sproščeno prijateljsko druženje s krajšim programom ob zaključku prvega polletja. Vsako leto društvo organizira novoletno praznovanje s tradicionalno županovo torto za vse v centru za starejše občane v Luciji. Lepo doživetje je, ko se srečajo stanovalci doma z zunanjimi člani in obujajo spomine na pretekla leta. Vse pa je povezano s finančnimi in logističnimi možnostmi društva.

■ Kaj vam osebno pomenijo skupine in delo s starimi ljudmi?

Delo v skupinah mi ogromno pomeni. Četrтки so namenjeni srečanju s skupino in to dejstvo je že zdavnaj sprejela tudi moja družina. Gre za tako močno človeško povezanost, kot jo razvijemo le še v družini. Prav ta pristen prijateljski odnos, medsebojno zaupanje in skrb za sočloveka, ki se spontano razvije v skupini, je vrednota, ki nas vsa ta leta povezuje in daje smisel, da delujemo naprej. Na vsa ta leta prostovoljnega dela v skupinah imam le lepe spomine. Delo v skupinah je bila zame tudi priložnost, da sem bolj razumela življenje v instituciji in stisko starega človeka, ki jo doživlja ob odhodu v dom in prvih dneh po prihodu, ko se privaja na nov način življenja v povsem drugačnem okolju. Predvsem gre za zavedanje, da je to v večini primerov dokončna rešitev v njegovem življenju. Skozi program skupin starih ljudi za samopomoč sem spoznala neizmeren pomen prostovoljstva na vseh področjih človekovega življenja.



Slavka Mijoč, predsednica VID Velenje in voditeljica skupin

V skupino prihajam k svojim

  Marija Petek

Univ. dipl. socialna delavka Slavka (uradno Alojzija) Mijoč je predsednica Vseživljenjskega izobraževalnega društva – VID Velenje. Teče njeno 36. leto vodenja skupin starih ljudi za samopomoč, še vedno vodi skupini Mravljice Z in Češnjev cvet.

Kot odgovorna za delo z invalidnimi osebami je 11 let delala v kadrovske službi Gorenja in sedem let v stanovanjski službi Gorenja, zadnjih 18 let pa je bila na velenjskem Centru za socialno delo zadolžena za segment podpore starejšim ljudem. Je soustanoviteljica Univerze za

tretje življenjsko obdobje v Velenju, ki je v začetnem obdobju delovala pod okriljem Andragoškega društva, in kasneje VID Velenje. Je dolgoletna organizatorica lokalne mreže in tretji mandat predsednica VID Velenje. Slavka Mijoč je živahna dama, polna pozitivne energije in veselja. Predvsem pa je ponosna mama, babica in še posebej ponosna prababica štirim pravnukom.

■ Prosti čas v veliki meri namenjate delu s starejšimi. Prostovoljka ste že več kot štiri desetletja. Zakaj?

Zaradi veselja, bi rekla. Ni bilo načrtovano, kar nekaj sem padla v prostovoljstvo. Počutje je izjemno. Ob sredah vodim delavnico ročnih del v okviru Društva za boj proti raku Velenje. V okviru Univerze za tretje življenjsko obdobje sem imela že pred štirimi desetletji številne študijske krožke in eden prvih je bil izdelava cvetja iz krep papirja. Imele smo celo razstavo v izložbi takratne blagovnice Nama, med drugim je bila razstavljena poročna obleka iz krep papirja, ki smo jo izdelale iz belih papirnatih cvetov. Po letih sem že nekaj časa blizu članom skupin starih ljudi za samopomoč, kar me dodatno motivira. Morda jih



zato še bolj razumem. Veselim se torkov, ko se srečamo članice zunanje skupine Mravljice in četrtek je čas za veselja in energije polno srečanje članov skupine Češnjev cvet. Naše članice še posebej navdahnemo, ko občasno svoje ročnodelske izdelke in našo dejavnost predstavimo na sejmi in različnih srečanjih po vsej občini.

■ Kako ste se seznanili s skupinami starih ljudi za samopomoč?

CSD je imel pred desetletji prostore v Domu za varstvo odraslih Velenje. Tako smo s sodelavkami hodile mimo stanovalcev, ki so nekak ždeli sami zase. Zaposlene strokovne delavke na Centru za socialno delo Velenje smo redno izmenjale izkušnje in se udeleževale vseh izobraževanj, ki so nam bile na voljo. Od kolegic sem slišala, da imajo v Polzeli skupine starih ljudi za samopomoč. Začela sem tečnari, da bi kaj takega lahko imeli tudi tukaj, samo kako? Dodatna spodbuda in naboj za nadaljnje delo je bilo dveletno sodelovanje v projektu Skupine starih ljudi za samopomoč, ki ga je za naše območje vodil dr. Jože Ramovš, kamor smo se vključili na pobudo vodstva CSD. Dr. Jože Ramovš je organiziral sestanke, kjer smo se pogovarjali o skupinah in načinu dela. K nam v Velenje je na sestanke hodil približno enkrat mesečno in z razmišljanji smo udeleženske tvorno



sodelovale pri nastanku knjige ali priročnika, ki je bil eden glavnih ciljev projekta. Skozi te debate smo se srečale s teorijo in spoznanji iz prakse iz drugih okolij. Predvsem smo marsikaj izvedele o socialnih mrežah, o spremembah, ki jih prinaša krčenje socialnih mrež zaradi upokojitve, bolezni in smrti, preselitev v domove, selitev znancev in družinskih članov ... Rezultat je bila knjiga avtorjev Toneta Kladnika, Branke Knific in Jožeta Ramovša s sodelavci Skupine starih za samopomoč, ki je izšla leta 1992.

■ Kdaj pa ste ustanovili prvo skupino?

To je bilo 19. oktobra 1990 v domu. Navdušene sodelavke smo ustanovile pet skupin, s stanovalci smo se srečevale enkrat tedensko za eno uro. Imele smo podporo vodstva. V začetku smo improvizirale. Tako smo imele priložnost, da smo se v sproščenem vzdušju neposredno srečevale s problematiko starejših skozi pogovore. V okviru U3ŽO smo v tistem obdobju izvajali študijske krožke, ki jih je financiralo Ministrstvo za šolstvo RS, zato smo lahko pridobljene veščine in praktične izkušnje uporabile še v skupinah. Že od leta 1985 se namreč redno srečujemo ob ročnih delih in seveda obveznih spremljajočih pogovorih.

■ Kako ste doživljali in še doživljate srečanje skupin starih ljudi za samopomoč?

To pa je en tak fajn občutek, ko nas stanovalci, ki so naši člani, čakajo. In jaz čakam na četrtek ob 9. uri. Vsi se veselimo, da se bomo spet videli, veseli smo na srečanju. Imam občutek, da vse kar dam, dobim dvakrat povrnjeno. V prvih letih sem pripravljala temo, a sem imela občutek, da članom le jemljem naboj in jim nekaj vsiljujem. Še največkrat se je zgodilo, da sem načrtovala eno, uspelo pa je vse kaj drugega. Tako je izbiranje tem ostalo brezpredmetno. Že dolgo je tako, da pogovor samo usmerjam z besedami, morda kdaj z vprašanji in tema se vedno znova izkristalizira sama. Vedno skupaj najdemo aktualno tematiko. Imam zelo aktivno in komunikativno skupino prijetnih stanovalcev.

■ V kakšnih prostorih pa se srečujete?

Odkar smo v novih prostorih, je vse svetlo, funkcionalno in prostorno. Kar težko sem se navadila na te odprte prostore. Srečujemo se v jedilnici, ki je tudi dnevna soba. Glavnina skupin so gospe, imamo dva stalna člana in dva gospoda, ki vedno prideta, a sedita nekoliko oddaljena. Naša članica, ki si pri hoji pomaga s hojico, pripravi prostor in nam skuha kavo. Sedimo vedno na istem mestu, potem pa vsi povejo, kaj je novega, kako so se imeli in potem se začne debata. Najpogosteje o hrani. Obvezno preberemo horoskop, obvezno si pripovedujemo vice, ki niso vedno najbolj korektni. Včasih so prav mastni ...

■ Ste si zastavili, do kdaj boste prostovoljka?

Prostovoljka bom, dokler bom zmogla. Ni tak problem voditi skupino, večji izziv je voditi društvo. Organizatorica lokalne mreže za velenjsko območje sem od vsega začetka, kot predsednica pa mi teče tretji mandat. Ni nas veliko. Voditeljice in voditelj se srečujemo približno vsaka dva meseca in po potrebi pogosteje. Izmenjamo problematiko, se učimo eden od drugega, debatiramo, kako naprej, spremljamo strokovne teme ...

■ Kaj vas voditelje med seboj povezuje?

Naša tradicija je vsakoletni obisk kitajske restavracije, kar nas izjemno povezuje. Od vsega začetka delujeta ob meni kot voditeljici še upokojena

direktorica CSD Jelka Fužir in domska delovna terapevtka Zorica Špital. Povezuje nas tudi dejstvo, da imamo radi ljudi, smo širokih pogledov, sprejemamo različnost in vseh 17 voditeljev čuti potrebo po komunikaciji. Nikogar še nismo odslovili. Vsi se povežemo s člani, ki postanejo naši prijatelji. Ko se ob torkih srečujemo članice Mravljic Z, se srečamo dolgoletne prijateljice. Ko ob četrtnih prihajam na srečanja skupine Češnjev cvet, prihajam k svojim. Zato skupinam radi rečemo prijateljske skupine.

■ Kako pa ocenjujete, kaj povezuje vaše člane z vami, s skupinami starih ljudi za samopomoč?

Mislim, da imajo ljudje radi družbo, pa tudi potrebujejo jo. Ugotavljam tudi, da so, potem ko postanejo člani skupin, med seboj izjemno povezani, da skrbijo eden za drugega, da vsakega, ki manjka, iščejo. Če kdo manjka, ga nemudoma pokličemo in se pozanimamo, kakšna težava ga pesti. Velika potreba po druženju je po moji oceni temeljno lepilo. Skupine so nadomestilo za izgubljene stike s prijatelji, družino. Težko je ljudi privabiti v skupino, a ko pridejo, ostanejo. Ljudje, ki živijo na vasi, imajo po moje več možnosti za stike, tudi medgeneracijske. Ljudje v mestu pa se zapirajo v stanovanja tudi zaradi nezaupanja in zaradi v preteklosti zelo razvitega agresivnega akviziterstva. A nekak s pogovori ob vsaki ponujeni priložnosti pridemo do ljudi, da se nam pridružijo in nam zaupajo.

■ Kako doživljate stiske članov in kako se z njimi spopadete?

Tako je, da vsako stisko doživljam, kot da bi se zgodila meni. Potem se pogovarjamo in iščemo možne opcije. So seveda tudi stiske, ko se moram pogovoriti individualno. Hitro opazim, če se kdo na srečanju ne vključi v pogovor, ampak le odsotno spremlja dogajanje. Takrat ga pustim skupaj z njegovimi mislimi in se pogovoriva po srečanju. Včasih pa kdo ne želi deliti težav z menoj, kar je tudi prav. Lep primer je naša članica, ki je dolgo skrbela za male pozornosti, s katerimi nas je stalno razveseljevala. Potem je zbolela, ko je manjkala, smo jo obiskovali. Potem je prihajala na

srečanja na vozičku. Ko nam je pred meseci umrla, smo se je spomnili z grenkobo, pa tudi z vso vedrino, ki jo je vedno prinašala med nas.

■ Kako ste organizirani v VID Velenje?

Imamo 17 voditeljev, ki vodimo 9 domskih skupin in dve zunanji skupini. Ob intervizijah se srečujemo še na letni skupščini. Vsaj trikrat letno se srečajo člani vseh skupin na prireditvah v domu, kjer sodelujejo učitelji in učenci bližnje šole. Organizirali smo tombolo, obiskal nas je čarovnik ... Naše društvo je prostorsko in organizacijsko prepleteno z Domom za varstvo odraslih Velenje, kjer imajo izjemno razumevanje za naše dejavnosti, za kar smo jim izjemno hvaležni. Zelo imamo olajšane vse logistične in organizacijske izzive, saj se tudi zunanje skupine dobivamo v prostorih doma. Seveda pa moramo neobhodni del delovanja VID Velenje, administrativno delo, prijave na razpise in vse evidence, opraviti sami, kar terja kar nekaj časa in energije. Zaenkrat še zmorem.

■ Kako ste vpeti v lokalno skupnost, kako predstavljate svoje delo okolju in kako okolje sprejema vas?

Imamo lep odnos, prostore za srečevanje imamo v domu in v občinskih prostorih imamo pisarno, ki jo dobimo na razpisu za petletno obdobje. Prijavljamo se na razpise za sredstva in o njihovi porabi ter o našem delovanju poročamo občini. Naša poročila vsakoletno vključijo v letno poročilo o delu s starejšimi in z invalidi, ki ga obravnava občinski svet. Občasno se pojavljamo v lokalnih medijih. Enkrat mesečno se srečujemo nekdanje strokovne delavke CSD, s CSD pa po reorganizaciji nimamo več stikov.

Smo tudi ponosni prejemniki občinske plakete ob 35-letnici delovanja skupin VID Velenje. Lokalno okolje nam res stoji ob strani in ceni naša prostovoljska prizadevanja.



Metka in Marko Čavlovič, MD z roko v roki

Prostovoljca za veselje

 Jana Pungeršek, DU Kranj

Metka in Marko Čavlovič sta naša zvesta prostovoljca. Marko prihaja kot družabnik stanovalcev v Dom upokojencev Kranj že sedem let, Metka pa od lanskega oktobra vodi pevske vaje, ki jih stanovalci veselo pričakujejo vsak ponedeljek. Oba sta člana Medgeneracijskega društva z roko v roki Kranj. To društvo ima v našem domu kar nekaj domski pogovornih skupin, ki jih naši stanovalci radi obiskujejo.

■ Kako vaju je zaneslo v naš dom?

Metka: „V Medgeneracijskem centru Kranj imamo tudi ljudsko petje. Tam se skupina imenuje Ljudske pevke Rožce. Vse rade pojemo, nekatere tudi v pevskih zborih. Z animatorko v domu sem se dogovorila, da bi enkrat nastopile tudi za vaše stanovalce. Ker rada pridem pripravljena, me je radovednost pripeljala konec aprila k vam v pevsko skupino. Bilo mi je všeč in tudi gospa Rezka me je povabila k sodelovanju. Nekajkrat sem prišla in bila sem vaša.

Zelo rada prihajam. S petjem se ukvarjam amatersko in za svojo dušo. Petje je terapevtsko za stanovalce, ker se s petjem izražajo in se povežejo med seboj. Sprostijo se in se imajo lepo. Vsi radi pojemo. Lepo je videti, ko po pevski uri pojoč stanovalci odhajajo iz jedilnice. Ob koncu ure imam občutek, da sem naredila nekaj pozitivnega, dobrega zase in za druge.“

Marko: „Prek našega društva MD z roko v roki sem bil družabnik sosedu Janezu, ki je bil zaradi bolezni sprejet najprej v bolnišnico in nato v Dom upokojencev Kranj. Tudi tam sem ga skoraj tri leta obiskoval kot sosed in kot družabnik, vse do zaprtja doma zaradi korone. Žal je med korono preminul. Po koncu korone so mi



dodelili tudi druge oskrbovance in tako sem še vedno družabnik v domu. Najprej sem obiskoval gospo, nato pa še gospoda in gospo, tako da sedaj obiskujem tri ljudi.

■ Marko, kako se vi počutite v domu skozi vsa ta leta kot družabnik?

„Ker imam rad ljudi, mi ni težko oziroma odveč družiti se in delati z njimi. V domu pa je toliko lažje, ker se lahko posvetuješ z osebjem o konkretni osebi oziroma njenih težavah in lahko prilagodiš delo s to osebo.“

■ Metka, zelo ste aktivni tudi izven doma. Kaj vse počnete?

„Do upokojitve sem bila zaposlena sem bila na Ljudski univerzi Kranj. Počutila sem se zelo mlada upokojenka. Navajena sem bila delati z ljudmi in tako sem si poiskala aktivnosti, ki bi me zaposlile in napolnile z energijo. Najprej sem se vključila v Šolo zdravja in tako poskrbela za bolj zdravo življenje. Vsako jutro razgibamo telo in se družimo. Tako poskrbimo za svoje zdravje in se ne počutimo preveč osamljeni. V skupini smo gospe med 60 in 90 leti.

Leto kasneje sem se pridružila Medgeneracijskemu društvu z roko v roki Kranj, kjer sem bila najprej uporabnica v ustvarjalni delavnici. Zdaj pa sem vodja skupine Lipa. Štiri leta sem bila tudi družabnica gospe Ani na Kokrici, ki je žal že pokojna. Zdaj namesto gospe Ane obiščem koga v domu in malo poklepetamo. Tudi poverjenica Rdečega križa in Društva invalidov Kranj sem. Skratka, prostovoljnega dela ne zmanjka. Ko naju včasih kdo vpraša, koliko pa zasluživa s tem delom in ko mu poveva da plačila za to ni, naju debelo pogledajo in si mislijo svoje. Marko pa ob tem doda, da je najpomembneje, da so ljudje zadovoljni, da se počutijo dobro in sprejete, in da je to najlepše plačilo, ki tudi vsakega prostovoljca napolni in mu veliko pomeni. Včasih sta stisk roke in topla beseda dovolj.“

■ Marko, tudi vi ste aktiven upokojenec. Kaj še vse počnete?

„Dela je več kot dovolj. V sezoni sem najraje na vrtu, kjer pomagam ženi. Rad berem in rešujem križanke, pa tudi gledam informativne oddaje in kvize na TV. Po svojih močeh in zadolžitvah pomagam v različnih društvih. Pri Rdečem križu KORK Primskovo sem poverjenik za določene ulice v krajevni skupnosti. Pri Društvu delovnih invalidov pa imam zadolžitve za določeno območje. V obeh primerih imamo določene kontakte s starejšimi osebami, zato mi družabništvo v domu ni neznano. Kot upokojenec ali kot veteran vojne za Slovenijo se udeležujem različnih izletov in srečanj.“

■ Kaj pa rada počneta skupaj v prostem času?

Metka: „Tudi prosti čas se najde. Kajti človek, mora najprej narediti nekaj za svoje dobro počutje, ne sme izgoreti, ker potem ne bo nikomur mogel pomagati. V prostem času greva rada na izlete, na vrtu naju čaka delo, tudi vnuki naju potrebujejo, poleti pa gremo z vnuki na bazen in uživamo. Življenje je lepo, če ga znaš narediti.“

Marko: „Še lepše pa je, ko se sestanem z oskrbovancem doma in se pogovarjam, odigram kakšno družabno igro, domine, enko ali štiri v vrsto, pa tudi partijo šaha. Vse to človeka izpolnjuje, kajti računam, da bom tudi sam nekoč oskrbovanec doma starostnikov in da me bo nekdaj obiskoval in da se bomo družili.“

Tina Ižanec, voditeljica skupine Firbci
in podpredsednica MD Tromostovje

Vse je poslano z namenom

✍️ Marija Petek 📷 Arhiv Tine Ižanec in Marija Petek

Tina Ižanec je mlada voditeljica skupine Firbci, kjer se je pred skoraj dvema letoma pridružila dolgoletni voditeljici in predsednici MD Tromostovje Janji Žlogar Piano. Članice skupine starih ljudi za samopomoč Firbci so ob tej prijetni obogatitvi postale še bolj firbčne in vesele. Posebej ponosna je tudi Janja Žlogar Piano, saj ni dobila le pomoči pri vodenju skupine, pač pa tudi pri vodenju Medgeneracijskega društva Tromostovje. Kot pravi Tina Ižanec, se vse zgodi z razlogom. Njene pridružitve smo z razlogom veseli tudi v društvu, saj nas bogati z znanjem, razgledanostjo, pozitivnim pristopom in življenjsko modrostjo.

■ Kako bi opisali vašo pot do prostovoljke?

Oblikovalo me je življenje, ki mi je namenilo mnogo preizkušenj, ob katerih sem se vsakič znova zavedala, da je vse poslano z namenom, da postanem boljša verzija sebe in zmorem svetu dati tisto največ, kar lahko. To zavedanje daje človeku občutek, da tudi kadar ni vse v najlepšem redu ali kot bi moralo biti, bo enkrat minilo. Ob tem se je krepila misel, kako hvaležni moramo biti za vse tisto, kar nam je dano, saj nikoli ne vemo, kdaj nas pot pelje po ovinkih, kjer moramo dokazovati iznajdljivost, vzdržnost in predvsem ohranjati vero vase in v svojo moč, da zmoremo marsikaj.

”

Hvaležni moramo
biti za vse tisto,
kar nam je dano,
saj nikoli ne vemo,
kdaj nas pot pelje
po ovinkih.



Občutek za pravičnost, sprejemanje in podporo me je peljal skozi najstniška leta vse do vpisa na pravno fakulteto in zaključka študija, ko sem pridobila naziv magistrica prava. Tekom študija sem spoznala, da sem bolj naklonjena alternativnemu reševanju sporov, saj sem od samega začetka verjela, da smo ljudje zmožni, ob dobrih komunikacijskih veščinah, konfliktno situacije reševati po mirni poti, dogovorno. Tako sem svoje pravno znanje nadgradila tudi s pridobitvijo naziva mediatorica. Svoje teoretično znanje in mediacijske veščine sem vrsto let krepila tudi na tem področju. Z osvojenimi tehnikami in veščinami sem marsikomu doprinesla, da je na svoj konflikt zmožel pogledati z druge strani in poiskati rešitev, ki je bila najboljša možna njemu in soudeležencu spora.

Trenutno delo opravljam v centru za socialno delo. Del prostega časa namenim prostovoljstvu. V večernih urah, ko se vse umiri in evalviram dan, lahko rečem, da v srcu čutim mir, hvaležnost in zavedanje, da v svetu puščam prijetne sledi. Ob tem gre velika zahvala vsem čudovitim ljudem, ki verjamejo vame, me sprejemajo in podpirajo prav tam, kjer imam tudi sama še prostor za izboljšanje. Biti obdan s tako izjemnimi ljudmi, mentorji, ki dajejo občutek in zavedanje, da zmoreš leteti še višje in ob katerih sem jaz lahko prav takšna, kot sem, je tisto, kar v življenju šteje največ.



■ Kako in kdaj ste postali prostovoljka v MD Tromostovje?

Že od rane mladosti sem se priključevala prostovoljskim akcijam in delovala na način, da sem dajala vse tisto, kar je nekdo drug v tistem trenutku potreboval. Naj je bilo to v obliki podpornih pogovorov, materialnih dobrin ali pomoči ob raznovrstnih neprijetnih dogodkih, naravnih nesrečah, ob katerih so prizadeti ljudje potrebovali hitro pomoč. Tako sem začela raziskovati, kje vse so podporne skupine, kamor bi se lahko vključila z namenom povezovanja in krepitve moči. Žal v času, ko sem vzpostavila stik z društvom v okolici Ljubljane, ni bilo aktivnih usposabljanj, s katerimi bi lahko pridobila naziv voditeljica skupin starih ljudi za samopomoč. Nekega dne pa sva s prijateljico sedeli na kosilu, ob katerem je z mano podelila novico, da se je pridružila usposabljanju. Ker je bila to novica, ki je v meni prebudila zavedanje, da je že z nekim višjim namenom

ponovno prišla do mene, sem se usposabljanju za voditelje priključila tudi jaz. Tako sva obe uspešno opravili usposabljanje nato pa sva se obe aktivno vključili in podporno delujeva prav tam, kjer naju svet potrebuje, v okviru Medgeneracijskega društva Tromostovje.

■ Kako vidite vlogo prostovoljcev, zakaj nas kot družba, skupnost, potrebuje in kaj družbi prinašamo?

Doprinos prostovoljcev je v današnji družbi izjemnega pomena, bi rekla, da na žalost tudi nujno potreben, saj država ne zagotavlja zadostne podpore najbolj ranljivim skupinam. Morda se vsak posameznik – prostovoljec niti ne zaveda, koliko dobrega ustvari s svojim delovanjem. Moč puščati sledi v okolju ranljivih skupin je izjemno poslanstvo, ki daje zavedanje in lastno izpopolnitev, da opravljaš nekaj dobrega, kar je nekomu v korist. Ni delo proti plačilu,

so dejanja brez pričakovanj, ki imajo svojevrsten pomen. Vemo, da denar ob zaslužku lahko hitro izpuhti, poplačilo iz naslova prostovoljstva pa ostane v spominu za vedno in na dolgi rok bogati tako tistega, ki prejme, kot tistega, ki daje. Po svojih zmožnostih prostovoljci krepimo solidarnost, medsebojno pomoč in povezanost med ljudmi ter prispevamo k boljši kakovosti življenja v skupnosti. Prav tako smo most med generacijami in v podporo tudi ranljivim skupinam, da se lažje vključijo v družbo in kakovostno preživijo svoje dni.

■ Kako ste zastavili svoje cilje in program kot podpredsednica MD Tromostovje?

Program smo res malce prevetrili, predvsem je naša želja, da društvo deluje v smeri povezovanja in krepitve medsebojnega sodelovanja. S skupnimi močmi lahko dvigamo nivo delovanja, prav tako pa lahko svoje cilje zastavljamo še višje. Želja,

da bi naše društvo prišlo do čim več posameznikov, ki v tem trenutku potrebujejo našo podporo, je prioriteta.

■ Kako ste si vse to zamislili v praksi?

Ob različnih preizkušnjah v življenju se je vedno znova potrdila misel, da se vse zgodi ob pravem času in z razlogom. Prav tako verjamem, da v kolikor bo društvo še naprej delovalo z najboljšimi nameni, bo temu sledila tudi praksa, ki bo dokazala, da smo na pravi poti.

■ Kako si predstavljate načine motiviranja prostovoljcev za delo s starejšimi?

Sprva bi rekla, da je dobro, da vsak posameznik pri sebi ozaveš željo po prostovoljstvu. Motivacija tako pride sama po sebi pri vseh tistih, ki zmorejo poslušati in slediti svojemu notranjemu glasu. Bi rekla, da je to tisto prvo, kar šteje največ, vse ostalo pa pride za tem. Prvotnega pomena je občutek lastne izpopolnitve ob prostovoljstvu, kar nakazuje tudi dejstvo, da se vse več posameznikov obrača na društvo – z željo biti tam za nekoga.

■ Ali so teoretične osnove, ki ste jih dobili na enoletnem usposabljanju, ustrezne za delo v skupinah starih ljudi za samopomoč? Vam omogočajo kakovostno delo v skupinah?

Teoretične osnove so nek dober temelj, kako naprej. Sicer pa menim, da mora biti srce posameznika dovolj obogateno z empatijo in zavedanjem, da zmore s podporo drugim v svetu puščati izjemne sledi. Prav tako je za kakovostno delo pomembno, da ima človek osvojene vrednote in zavedanje, da zmore svetu dati tisto nekaj več, kot običajno. Delo v skupinah je lahko tudi zahtevno, saj se na srečanju lahko časovno uskladijo ljudje z različnimi pogledi in ob tem je dobro, da ima vodja skupine osvojene tudi veščine, katerih usposabljanje žal ne zajema. Ob tem je pomembno, da se voditelji tudi tekom aktivnega vodenja dodatno usposablja in udeležujejo srečanj, na katerih imamo

Srce posameznika
mora biti dovolj
obogateno z
empatijo in
zavedanjem, da
zmore s podporo
drugim v svetu
puščati izjemne
sledi.

”

možnost krepiti svoje kompetence in osvajati nove tehnike, ki pripomorejo k boljšemu delovanju. Je pa prvotnega pomena, da vsak prostovoljec sledi svojemu srcu, pridobiva dodatna znanja na dodatnih usposabljanjih in mu prostovoljstvo v skupinah predstavlja dodaten izziv.

■ Ali se kot društvo povezujete s sestrskimi društvi?

Seveda, moč je v sodelovanju in povezovanju. Povezujemo se z ostalimi društvi, kjer vidimo priložnosti medsebojnega sodelovanja.

■ Kako izbirate teme v vaši skupini?

Teme izbiramo sproti. Izbiramo jih na podlagi aktualnih dogodkov, prav tako jih izberemo z namenom, da udeležencem v skupini koristijo oziroma da v skupini tudi kaj novega slišijo in se morda kaj novega naučijo. Pomemben kriterij za izbiro tem je tudi, da prejete informacije iz predstavitvene teme lahko koristijo članicam v praksi.

■ Kako se v skupini soočate s težkimi situacijami članov skupine?

Da, tudi težkim situacijam v skupini se ne moremo izogniti. Članice se v skupini počutijo tako dobro, sproščeno in varno, da z nami podelijo tudi tiste najintimnejše dogodke v svojem življenju. Predvsem smo takrat tam, da poslušamo, sprejemamo, ne obsojamo in smo v podporo. Prav tako prilagodimo tudi teme, se o težkih situacijah pogovarjamo in jih ne obravnavamo kot tabu.

■ Kaj povezuje članice vaše skupine, da si vedno znova namenjate čas?

Vedno znova me razveseli, da so na vsakem našem srečanju prisotne skoraj vse članice skupine. To pomeni za voditelja ogromno. Je sporočilo, da delujemo podporno, da ima vsaka željo, da se nam vedno znova in znova pridruži, prav tako je razbrano sporočilo, da ostale aktivnosti prilagodijo na način, da smo ob našem dogovorjenem terminu vedno skupaj. Lepo je, ko nas povezujejo tudi skupne aktivnosti, dogodki in srečanja, ki dajejo tisti pravi pomen v življenju. Na prav poseben način se poveselimo skupaj tudi ob tradicionalnih dogodkih, npr. ob božiču in novem letu, ob zaključku leta ... Predvsem pa poskrbimo, da so naša srečanja prijetna in iz njih vsaka posameznica odide z zavedanjem, da je pomembna in so njena prisotnost ter prijazna dejanja izredno cenjena. Sproščeno vzdrušje je tisto, ki nas ob slovesu nagovori, da komaj čakamo, da se naslednjič ponovno srečamo.

■ Ali ste si postavili okvirje, do kdaj boste prostovoljka?

Ne, nikakor ne. Sledim svojim zmoglostim in verjamem oziroma si želim, da v svetu puščam nekaj dobrega v dlje časa trajajočem obdobju. Bi rekla, da prostovoljstva ne moremo enačiti z dejanji, ki so vezana na rok. Ali čutiš izpopolnitev v svojem srcu, ki napolni tvojo dušo, ali ne. In to poslanstvo bi si želela soustvarjati še mnogo let.

Leta hitijo

Leta hitijo kot nitke
s pletilke bežijo.

Minilo je že
petindvajset let,
odkar smo ženske iz
vasi se naše zbrale.
Želele smo si druženja,
da nismo le samo
doma,
da tudi česa se
naučimo,
skratka da zase nekaj
dobrega storimo.

Vse to smo v letih teh
res doživeli.
Lepo, res lepo smo se
imele,
čeprav nam včasih
žalost je na pot stopila,
ko se je sopotnic naših
katera poslovila.

A stopamo le še naprej.
Želimo si še srečanj
teh,
saj vsako naše srečanje
nas poživi
in stopinje naše za
naprej še utrdi.

 **Frida Mohorko,**
MD Mavrica, Poljčane

Opomba: Skupina Vitice
je letos praznovala 25 let
delovanja in članica Frida je
temu jubileju posvetila pesem.

Ko se v ogledalu srečata mladost in starost

 **Karmen Beker Glavnik,**
medicinska sestra

Vsak človek je enkrat mlad. Mladost
je čas, ko verjamemo, da zmoremo
vse, da bomo vedno hitri, močni, polni
energije. Verjamemo, da je življenje
neskončno dolgo in da se staranje
dogaja le drugim.

Redko si predstavljamo, da bomo
nekoč tudi sami sedali počasneje,
vstajali previdneje in iskali očala, ki jih
že imamo na glavi.

Ko smo mladi, opazujemo spremembe
pri drugih. Vidimo starše, stare starše,
sosedo, prijatelje, vendar to je vse
daleč od nas ... Opazujemo njihove
sive lase, saj svojih ne vidimo, saj je
naš korak isti, naša misel ostaja mlada,
srce pogosto sanja še vedno iste
sanje kot pri dvajsetih.



 **Karmen Beker Glavnik**
s pomočjo UI



Morda prav zato starosti ne občutimo
takoj. Opazimo jo šele v odsevu
ogledala. Nekega dne nas preseneti
obraz, ki ga ne prepoznamo povsem.
Gube, utrujen pogled, drugačna drža
telesa. Takrat se vprašamo: »Kdaj sem
postal star?«

Pa smo res stari takrat, ko se
spremeni telo? Ali postanemo stari
še takrat, ko prenehamo sanjati in
ljubiti življenje?

Kot medicinska sestra v Domu pod
gorco srečujem ljudi, ki imajo tudi
devetdeset let ali več, a v očeh še
vedno nosijo mladost. Govorijo o
ljubezni, o glasbi, o vrtu, o svojih
otrocih, o željah ki jih še imajo. Nekateri
si želijo zaplesati, drugi sanjajo, da bi
še enkrat videli morje, tretji si želijo
le topel pogovor in občutek, da niso
pozabljeni.

Katarina Tomc, laiška
misijonarka z zlatim srcem

Moje delo je kapljica k boljši prihodnosti

 Tanja Ahačič, MD Z roko v roki

 Arhiv Katarine Tomc

Katarina Tomc, za prijatelje Kati, se je sredi februarja letos vrnila iz Angole, kjer je pomagala pri organizaciji pekarnice in peke v misijonu. Domačini jo kličejo dona Katarina. Je prijazna, iskrena, umirjena, predana dobroti. Rada pomaga ljudem, sodeluje pri Karitas in v Domu Petra Uzarja v Tržiču s sovoditeljico Marijo Grguraš vodi molitveno skupino Luč.

■ Katarina, kako se je začela vaša zgodba z misijoni? Kdo vas je navdušil za to delo?

Kot najstnica sem rada prebirala knjige, navduševali so me življenjepisi, predvsem življenje misijonarja Barage in matere Terezije. Takrat sem si želela postati misijonarka. Želja je tlela, a se je obrnilo drugače. Ustvarila sem si družino, lepo mirno življenje, dokler ni posegla vmes kruta usoda. Ovdovela sem in hči se je smrtno ponesrečila. Ostala sem sama, saj si je sin ustvaril svojo družino. Takrat sem se odločila, da bom pomagala v misijonih. Odpravila sem se v Ljubljano in potrkala na vrata Misijonskega središča Slovenije, kjer so me prijazno sprejeli.

■ Ste pred odhodom v misijon opravili kakšno izobraževanje?

Priprave so potekale kar tri leta. Najprej jezik, opravila sem tečaj portugalsčine in se potem odpravila na Portugalsko, kjer sem mesec dni živela pri družini in se tako dobro naučila pogovorne portugalsčine, v Sloveniji pa sem obiskovala mesečne



”
Cenila sem
njihovo odprtost,
skromnost,
prijaznost. Čeprav
nimajo ničesar, so
zadovoljni in veseli.

seminarje, kjer sem se pripravila na novo kulturo, na delo. Dobila sem povabilno pismo, na tej podlagi vizo za vstop v državo. Obvezno je cepljenje proti rumeni mrzlici, priporočajo še

ceplivo proti hepatitisu, proti malariji pa je v deževni dobi obvezno jemanje tablet.

■ Vaš prvi misijon je bil v Mozambiku.

Res je, leta 2012 sem kot laiška misijonarka odpotovala v Mozambik v kraj Namaacha, kjer je delovala s. Zvonka Mikec. Misijon vodijo sestre salezijanske, obsega pa šolo, vrtec, internat za dekleta iz revnih družin, pekarno, vrt, hišo za prostovoljce, gospodarsko poslopje, kjer redijo piščance, kokoši in prašiče. Imela sem svojo sobo in kopalnico. Namestitev in hrana sta za prostovoljce brezplačna, so pa veseli vsakega daru, denarja ali pa dobrin. Sestre se zelo razveselijo domačih dobrot. Preden sem drugič odpotovala v Mozambik, so otroci v župniji Križe zbrali šolske potrebščine, ki sem ji odnesla v misijon in zelo razveselila šolarje. Delala sem v pekarni, v prostem času pa sem se družila z otroki ali pomagala v šivalnici. Po treh letih sem se vrnila domov in doma zdržala eno leto. Vleklo me je nazaj v Afriko. Vrnila sem se v Mozambik. Tokrat sem delala z učenci nižjih razredov. Šolanje ni brezplačno, privoščijo si ga le premožni, zato je v državi še veliko nepismenih. Za otroke revnih staršev pa poskrbijo botri in donatorji. Pred začetkom pouka se učenci zberejo pred šolo in zapojejo državno himno. V posameznih razredi je od 40 do 50 učencev, ki zelo spoštujejo svoje učitelje. Jaz sem učencem pomagala pri nalogah, jih učila poštrevank, ročna dela in šivanje.



■ Letos pa ste delali v Angoli. Opišite vaš delovni dan, prosim.

V Angolo me je povabila s. Zvonka, ker je potrebovala pomoč pri opremlitvi in zagotavljanju pekarnice. Ker imam izkušnje iz pekarnice v Mozambiku, sem se odzvala povabilu. Misijon, kjer sedaj deluje s. Zvonka, je v predmestju Luande. Dan se začne ob 6.30 z jutranjo molitvijo, sledi zajtrk in nato delo. Najprej sem zamesila testo za kruh iz bele moke, ki se pripravlja z ledeno mrzlo vodo, ker je ozračje tako vroče, da zelo hitro vzhaja. Kruhki so podobni žemljicam, torej ena porcija za malico. Brezplačno malico dobijo samo otroci iz socialno ogroženih družin, stroške pa krijejo sestre s pomočjo botrov iz Slovenije. Država ne nameni nobenega denarja, sociala ne deluje, pomagajo jim dobri ljudje. Pekla sem tudi arrofades, ki so podobne našim krofom, le da so pečene. Izdelovala sem še piškote in drugo pecivo. Zadnji teden sem učila domačinko, ki sedaj dela v pekarni. Po kosilu sem pomagala pri hišnih opravilih in pisala recepte v njihovem jeziku. Sestre misijonarke so različnih narodnosti in starosti.

■ Kakšen odnos imajo domačini do misijonarjev?

Belce sprejemajo s strahospoštovanjem, to se vleče še iz časov kolonializma. Mene so zelo spoštovali. Cenila sem njihovo odprtost, skromnost, prijaznost. Čeprav nimajo ničesar, so zadovoljni in veseli.

■ Kako se počutite po vrnitvi z misijona?

Zelo dobro. Delo mi daje zadovoljstvo, imam dober občutek, če lahko komu pomagam. Moje delo je ena kapljica, ki pripomore do boljše prihodnosti.

■ Gospa Katarina, vse dobro vam želimo. Hvala vam, dona Katarina.

Brezpogojna Ljubezen

Mi smo energija.
Ne telesa, ki se starajo,
ne imena, ki jih nosimo,
ne zgodbe, ki jih pripovedujemo svetu.
Pod vsem tem smo valovanje —
tiha svetloba,
ki se dotika druge svetlobe.
Brezpogojna ljubezen ni nekaj,
kar moraš zaslužiti.
Ne pride, ko si popolna.
Ne izgine, ko padeš.
Ona obstaja pred besedami.
Pred strahom.
Pred egom.
Je dih veselja skozi tvoje srce.
Ko nekoga ljubiš brez pogojev,
ga ne poskušaš spremeniti.
Ne zapiraš ga v svoje predstave.
Samo vidiš njegovo dušo
in ji rečeš:
»Dovolj si. Že zdaj.«
In morda je največja resnica ta —
da smo vsi povezani v eno polje energije.
Kar pošlješ drugemu,
se vrne skozi nevidne kroge življenja
nazaj k tebi.
Zato nežnost zdravi.
Besede nosijo frekvenco.
Misli ustvarjajo svetove.
Ljubezen pa odpira dimenzije,
ki jih razum ne zna razložiti.
Včasih iščemo svetlobo daleč stran,
med zvezdami, v drugih ljudeh,
v prihodnosti.
A resnica tiho čaka v nas.
Ti si energija.
Ti si zavest.
Ti si ljubezen,
ki se je za trenutek učila,
kako biti človek.

📍 **Danijela Djulkić, udeleženka usposabljanja za voditelje skupin 2025/26 v Mariboru, MDS Drava Maribor**

V cerkvi Sv. Marjete v Kotljah

Koncert MD Lučka Koroška

 Ivan Rus, MD Lučka Koroška

 Izidor Jamnik



Če za koga, velja za izobraženega človeka, da se na starost, po upokojitvi, ne sme umakniti. Celo življenje si je kopičil znanje, izobrazbo. Služba ga je tako zaposlila, da vsega tega ni mogel 'prodati.' Pa pride blažena starost, ko je priložnost za to. Če tega poslanstva ne izpolnimo, bo družbi nekaj manjkalo. Človeški družbi so stari ljudje potrebni, kot so ji potrebni mladi, pa tisti, ki so na višku svoje ustvarjalnosti. Da je star človek koristen člen družbe, ni izjema, biti mora pravilo.

Predsednica Medgeneracijskega društva Lučka Koroška Petra Jamnik Kobolt nas je na začetku koncerta prisrčno pozdravila z besedami: »Lepo, da ste si v vzeli čas in se nam pridružili na koncertu v cerkvi svete Marjete v Kotljah. S tem koncertom vam želimo polepšati praznični čas med božično novoletnimi prazniki in se ob tej priložnosti spomniti 35. obletnice samostojnosti naše domovine Slovenije.«

Koncert sta pričeli mladi dekleti z lepo prihodnostjo, Ema s petjem in Špela na klavirju. Petra je prebrala prelepo zgodbo o rojstvu Jezusa. Kotuljska vokalna skupina je zapela znano pesem Pastirci, kam hitite. Zatim je Petra v odlomkih prebrala znano Andersenovo pravljico Deklica z vžigalicami. Ob tej pravljici sem se spomnil davnega leta, ko sem imel šest let, brat Mirko pa štiri. Mama naju je zbudila ob treh zjutraj, čisto omotična sva prva prišla prva pred trgovino. »Danes nama bo uspelo dobiti tisto moko!« je dejal brat Mirko.

Ker je bil maj, so bile noči hladne in naju je v kratkih hlačah in bosa neznansko zeblo.

Vokalna skupina Svitanje je zapela Sveto noč. Kadar slišim to pesem, se vedno spomnim na naše domače, ko smo doma ob jaslami posedali in nam je mama pripovedovala o svoji mladosti.

Tudi Cvetka Kramberger je ob spremljavi Matjaža Marinča na klaviaturah zapela tri lepe pesmi.

*Lučka v jasliah tiho gori,
tople spomine nam v dušah budi.
Srečo, ki nismo je našli nikjer,
spet nam prinaša sveti večer.*

*To je večer, ki bo zmeraj oznanjal to;
da k nam se sklanja Bog z ljubeznijo.
In zato ta večer vedno bo v nas živel,
srca nam bo prevzel in jih ogrel.*

F. Juvan

Nastopili sta tudi mladi balerini Elena in Karolina Fernandes, ki sta kar poleteli po cerkvenem prostoru. Izmenjaje sta zapeli še vokalna skupina KD Svitanje in Kotuljska skupina.

Spomnili smo se tudi na 26. december 1990, ko so razglasili rezultate volitev o samostojnosti in neodvisnosti Slovenije. O tem slavnostnem dogodku je Jože Potočnik doživeto recitiral pesmi Domovini in O, Vrba.

*Kje najlepše sonce sije,
kje najlepše dež rosi,
kje prijazen veter brije,
kje se mavrica iskri?*

*Kje se sliši ptičje petje?
Kje so lastovke doma?
Kje si najdejo zavetje
medved, volk in srnica?*

*To je moja domovina,
to je tu, kjer sem doma,
tu živi moja družina,
to si ti, Slovenija.*

*Koliko gozdov imamo,
hribov, gričev in planin?
Koliko voda poznamo
in zelenih površin?*

*Kje najlepše je pozimi,
ko narava trdno spi?
Kje najlepše je spomladi,
ko vse spet oživi?*

*To je moja domovina,
to je tu, kjer sem doma,
tu živi moja družina,
to si ti, Slovenija.*

Petra se je zahvalila vokalni skupini KD Svitanje, vokalni skupini iz Kotelj, recitatorki in pevkini Emi Jamnik ter pianistki Špeli Brumen, Cvetki Kramberger in Matjažu Marinču. Ena izmed članic MD Lučka, pa se je zahvalila Petri za odlično pripravila program. Ob koncu so nas organizatorke povabile pred cerkev na pecivo, kuhanček in čaj.

Hvala Petri, da nam je organizirala prevoz iz Mežice, Prevalj, Raven, Dolž, Slovenj Gradca in Pameč. Hvala avtobusnemu šoferju, da nas je varno pripeljal nazaj v domači kraj.



Vrtnice in Sreča Pri Preši na Legnu

 Ivan Rus, MD Lučka Koroška

 Milan Senica, MD Lučka Koroška

Naplavina življenja, bi lahko rekli vsem zapuščenim, zanemarjenim, betežnim starim ljudem, ki jim je ostalo le še životarjenje, steklenica slivovke, kozarec vina, nekaj bornih spominov in za zraven še kletev. To so najbolj žalostne strani potopisov starosti. Ni na mestu iskati krivdo. Na mestu je molitev: Bog se usmili vseh, ki jih je odplavilo življenje in ne vidijo več lepega dne.

Da se ne prepuščam zanemarjanju, se družim v medgeneracijskem društvu za samopomoč Lučka Koroška. Člani naše skupine Vrtnice iz Pameč se dobivamo vsakih štirinajst dni, da se družimo, se poveselimo in povemo svoje tegobe ter vesele dogodke.

Naša lepa navada je, da leto začnemo s skupnim kosilo. Že nekaj let se nam pridružijo članice skupine Sreča iz

Slovenj Gradca. Tokrat smo izbrali gostišče Preša na Legnu. Sedemnajst se nas je zbralo, izbrali smo jedi po lasnem okusu. Moja izbira je bil pasulj. Joj, kakšen krasen zalogaj je bil, da sem samemu sebi rekel: »Ivan, če boš to pojedel, kaj bo jutri pokazala tehtnica in višina sladkorja v krvi?« Tolažim se, saj to ni vsak dan in se lahko včasih pregrešim.

Med čakanjem na postrežbo smo bili glasni, saj smo izmenjali prve novice leta. Ko so nas postregli, pa je bilo slišati samo še ropot jedilnega pribora. Prava pohvala za kuharja, saj tudi na krožnikih nismo ničesar pustili. Opazoval sem udeležence in udeležence. Videl in čutil sem, da so se dobro počutili. Skrbi so ostale doma in nobenemu se ni mudilo domov. Hvala naši voditeljici Danici, da nam je z druženjem zopet polepšala dan.

Maškare DRCI Most Žalec

 Društvo Most Žalec

 Fani Robič

Pust v Društvu Most Žalec ni le priložnost za norčije, ampak tradicija, ki povezuje in spodbuja ustvarjalnost. In to se tudi vidi! Maske so iz leta v leto bolj izvirne, domiselne in kreativno izdelane. Vsaka podrobnost je premišljena, vsak šiv ima svoj namen, vsak dodatek svojo zgodbo. Letos pa so se skupine še posebej potrudile tudi pri predstavitvah. Bilo je slišati pesem, videti ples in doživeti pravo malo gledališko predstavo.

Organizacija takšnega dogodka zahteva veliko časa, od prve ideje do končne izvedbe, a ko vidimo nasmeh in polno dvorano maškar, vemo, da je ves trud poplačan. Še posebej smo ponosni, da pustovanje pri nas ne pozna starostne meje. Združuje vse generacije v istem duhu veselja in sproščenosti.

Po predstavitvah skupin smo se tudi letos posladkali z odličnimi krofi Pekarne Brglez, ki vsako leto poskrbi, da so sveži in ravno prav sladki, da imamo dovolj energije za še kakšno norčijo.

Če je pust namenjen preganjanju zime, potem smo jo letos zagotovo dobro prestrašili!



Druženje skupin Polanske štorklje in Poljana

  Saša Kuzma Strnad

Toplega in sončnega aprilskega torka sta se skupini Polanske štorklje in Poljana iz Doma Danijela Halasa Velika Polana odpravili na prijetno skupno druženje. Skupina Polanske štorklje, ki jo vodi Natalija Ritlop Hozjan, v domu deluje že več kot desetletje. Skupina Poljana pa bo kmalu praznovala prvo obletnico svojega delovanja. Vodiva jo Saša Kuzma Strnad in Tadeja Pitz Prasl. Skupno srečanje je bila lepo priložnost za povezovanje, izmenjavo izkušenj in nova poznanstva.

Pot nas je vodila v domačo picerijo Na deželi v Veliki Polani, kjer so nas prijazno sprejeli in pogostili z okusno pico ter osvežilnimi napitki,

za kar se jim iskreno zahvaljujemo. Ob sproščenem klepetu, smehu in prijetnem vzdušju so člani obudili stare vezi in stkali nova prijateljstva. Druženje smo zaključili ob skodelici kave s smetano.

Takšna srečanja imajo poseben pomen, saj krepijo medsebojno razumevanje, spodbujajo občutek pripadnosti in bogatijo vsakdan vseh udeležencev. Udeleženci so z navdušenjem poudarili, da jim je bilo srečanje zelo všeč. Ob slovesu so se zato že porodile nove ideje in načrti za prihodnja druženja, ki bodo zagotovo še naprej povezovala obe skupini Doma Danijela Halasa Velika Polana.





Skupina Harmonija

Kjer smo slišani, razumljeni in povezani

 **Karmen Beker Glavnik,**
MDS Drava, Maribor

Pod okriljem Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije in v okviru Medgeneracijskega društva za samopomoč Drava v našem domu deluje skupina za samopomoč Harmonija, v katero so vključeni uporabniki dnevnega varstva.

Skupina šteje osem članov. Prostovoljno jo usmerjata voditeljici Karmen Beker Glavnik in Mihaela Strmčnik. Namen skupine je ustvariti manjši, zaupen krog ljudi, kjer se lažje odpremo, delimo svoje misli, veselje, pa tudi skrbi in težke trenutke.

V skupini ni obsojanja, so le razumevanje, toplina in medsebojna podpora. Pogovarjamo se o temah, ki jih prinese življenje, o letnih časih, praznikih nekoč in danes, pa tudi o izzivih, ki jih kdo izmed nas doživlja. Besedo damo prav vsakemu ne glede na težavnost izražanja, saj verjamemo, da ima vsaka zgodba svoj pomen. Radi ustvarjamo drobne stvari, družimo se ob delavnici kuhanja, kavici, sladoledu in prijetnem klepetu.

Staranje ni izguba sebe, temveč učenje življenja na drugačen način.



”

**Namen skupine
je ustvariti manjši,
zaupen krog
ljudi, kjer se lažje
odpremo, delimo
svoje misli in težke
trenutke.**

In ko ob sebi najdemo ljudi, ki nas razumejo, postane pot lažja, saj imamo vsi en koš spominov, izkušenj, modrosti in zgodb, ki jih nosimo v sebi. Z velikim veseljem in pričakovanjem načrtujemo prihodnje skupne poti, in sicer projekt, za katerega še zbiramo pogum – medgeneracijski tabor na Pohorju.

Z leti se spreminja tako naše telo kot naše navade in zmožnosti. Ob tem pa lahko pridejo občutki osamljenosti, strahov, izgube ali vprašanja, na katera velikokrat ni odgovorov ampak je dovolj že, da smo skupaj eden ob drugemu. Prav zato so skupine za samopomoč tako dragocene, saj vsakdo potrebuje človeka, da je slišan, razumljen in sprejet.

Za vse premagane strahove in vse dobljene bitke, kot tudi vse, kar še nosimo v sebi, se ob koncu leta nagradimo z zaključkom in druženjem. Skupine za samopomoč nismo zgolj skupine, temveč prostor prijateljstva, sodelovanja in srčnih vezi, ki nas bogatijo in nam dajejo moč za vsak dan.

Srečanje v grajski kleti Hofrein



  **Maja Lovrenčič, mreža skupin v Domu Nine Pokorn Grmovje**

V prijetnem in sproščenem vzdušju je v našo grajski kleti Hofrein potekalo srečanje članov skupin za samopomoč. Dogodek je združil številne udeležence, ki so skozi leto povezani v različnih pogovornih skupinah, namenjenih medsebojni podpori, druženju, krepitvi pozitivnih odnosov.

Poseben del srečanja so pripravile voditeljice skupin, ki so z veliko dobre volje in igarske ustvarjalnosti uprizorile zabavno predstavo Pekarna Mišmaš. S prisrčno igro, humorjem in toplim sporočilom so navdušile občinstvo ter pričarale veliko smeha in dobre volje.

Po predstavi je sledilo prijetno druženje ob sladki pogostitvi. Za sokove in okusno domače pecivo so poskrbele voditeljice skupin, ki so z

veseljem pripravile različne sladke dobrote. Udeleženci so uživali ob prijetnem klepetu in sproščenem vzdušju. Srečanje je potekalo v duhu povezovanja, sodelovanja in prijetnega druženja. Udeleženci so ob koncu izrazili zadovoljstvo nad dogodkom ter poudarili izjemen pomen tovrstnih srečanj, ki utrjujejo prijateljske vezi in bogatijo vsakdan posameznikov. Člani skupine na takšnih srečanjih dobijo priložnost aktivnega sodelovanja s svojimi izkušnjami in mnenji.

Dogodek je še enkrat pokazal, kako pomembni so medsebojno sodelovanje, pomoč in človeška bližina, ki jih skupine za samopomoč uspešno negujejo skozi vse leto.



Povezani v druženju in odkrivanju preteklosti

  **Maja Lovrenčič, mreža skupin v Domu Nine Pokorn Grmovje**

Decembra smo se člani in voditeljice skupin za samopomoč odpravili na ogled Železniškega muzeja v Osluševcih, kjer nas je pričakala bogata dediščina železniške zgodovine skupaj s številnimi zanimivimi zgodbami iz preteklosti.

Ogledali smo si železniško postajo in skrbno obnovljen zgodovinski vagon iz leta 1926, v katerem je urejen muzejski prostor z blagajno, čakalnico, prometnim uradom in skladiščem. Posebno zanimivi so bili tudi številni eksponati, ki pričajo o času, ko je železnica predstavljala glavno prometno povezavo za prebivalce gričevnatega območja Prlekije.

Na izletu so nas spremljali sončno vreme, dobro razpoloženje in veliko nasmehov, ki so dan naredili še prijetnejši. Ob prijetnem druženju smo obujali spomine na nekdanje čase ter skupaj ustvarjali nove lepe trenutke.

Zanami je čudovit zaključek uspešnega, aktivnega in povezovalnega leta skupin za samopomoč, ki nas je ponovno spomnil, kako pomembni so medsebojna povezanost, druženje in skupna doživetja.





Spremljata nas sonce zunaj in sreča znotraj nas

  DRCI Most, Žalec

Kot učenci zaključijo šolsko leto, smo tudi članice društva Most in skupina iz Ozare odšle na potep.

Vzdušje našega zaključnega izleta, kjer smo članice in voditeljice društva Most Žalec skupaj z manjšo skupino Ozarovcev iz Celja preživele čudovit dan, je vedno pozitivno. Ker mislimo pozitivno, ker ljubimo druženje in ker živimo za ta trenutek, se imamo dobro. In dobro smo se imeli tudi na zaključnem izletu.

”

Ker mislimo
pozitivno, ker
ljubimo druženje
in ker živimo za
ta trenutek, se
imamo dobro.

Obiskali smo Muzej krščanstva na Slovenskem in Cistercijanski samostan Stična. V Jurčičeva čase nas je popeljala doživeta pripoved vodičev na Muljavi, kjer smo se v duhu preselili v čase naših babic in mam. Dan smo zaključili z okusnim kosilom na Turistični kmetiji Fajdiga, kjer so nas prijazno in srčno pogostili. Druženje je bilo kot vedno polno smeha, prijetnih pogovorov, lepih doživetij in dragocenih trenutkov, ki nas povezujejo in bogatijo ter ustvarjajo nepozabne spomine.

Izlet v dežju

MP, MD Tromostovje

Pomladne dni smo si članice in člani skupin Rumeni žafrani in Pod strehco popestrili z obiskom Ribogojnice Marolt. Deževnega majskega dopoldneva smo se popeljali v dolino potoka Besnica, ki je desni pritok Save na vzhodnem robu Ljubljanske kotline. Na dan izleta je lilo kot iz škafe, da smo se počutili skoraj kot ribe.

Ker se dobro poznamo, smo porazdelili zalolžitve: Marijo za organizacijo, Lili za obveščanje in povezovanje, za najvažnejše, torej za vice, no, resnične zgodbe o ribah in ribičih sta poskrbela Miha

”

Četudi nismo
več poskočni
in hitri, je vse
potekalo gladko
in brez težav.

in Jernej ... Četudi nismo več poskočni in hitri, je vse potekalo gladko in brez težav. Ne le da smo si želodčke napolnili z okusnimi besniškimi postrvmi in domačo sladico, tako sveže kot sušene postrvi je mogoče kupiti, kot tudi sladice in številne dobrote, pridelane v dolini Besnice.

Ribogojnica in izletniški turizem Marolt v Zgornji Besnici blizu Janč je namreč ena redkih ribogojnic v bližnji okolici Ljubljane. So družinsko podjetje s tradicijo gojenja postrvi, ki slovi po gostoljubnosti in doma pripravljeni hrani. Člani obeh skupin se zahvaljujemo društvu, ki nam je poklonilo prevoz.





Medgeneracijski tabor 2026 povezal generacije

 DRCI Most Žalec

Konec junija so v Termah Olimia znova gostili Medgeneracijski tabor 2026, ki so ga organizirali v Centru za socialno delo Savinjsko-Šaleška, Enota Žalec, v sodelovanju z Društvom Most Žalec. Tabor je tudi letos združil mlade in starejše v tednu druženja, ustvarjalnosti ter nepozabnih skupnih doživetij.

Udeleženci vseh generacij so skozi številne aktivnosti utrjevali medsebojne vezi, sklepali nova prijateljstva in dokazali, da so spoštovanje, sodelovanje in pristni medčloveški odnosi temelj povezane skupnosti.

Pester program je obsegal ustvarjalne delavnice, športne in družabne aktivnosti ter številne trenutke, ki bodo udeležencem ostali v lepem spominu. Posebno navdušenje so povzročili vodni užitki v Aqualuni in Termah Olimia, zanimiv pa je bil tudi ogled Family Hotela Vilinia, kjer so spoznali sodobne vsebine, namenjene družinam.

Veliko aplavza je požel tudi tradicionalni večerni program Pokaži, kaj znaš, na katerem so udeleženci skozi pesem, ples, humor in igralske nastope pokazali svojo ustvarjalnost ter dokazali, da talent in veselje do nastopanja ne poznata starostnih meja.

Poseben pečat taboru je dal obisk Roberta Antloge, pomočnika direktorja Centra za socialno delo Savinjsko-Šaleška, Enota Žalec, ki je udeležence pozdravil in izrazil podporo preventivnemu programu medgeneracijskega tabora. Ob tem je poudaril pomen medgeneracijskega sodelovanja ter programov, ki prispevajo h krepitvi duševnega zdravja in socialne povezanosti v lokalnem okolju.

Medgeneracijski tabor je mnogo več kot le poletno druženje. Je pomemben preventivni program, ki spodbuja aktivno preživljanje prostega časa, zmanjšuje osamljenost, krepi duševno zdravje ter ustvarja prostor, kjer se

mladi učijo od starejših, starejši pa od mlajših. Prav v takšnih srečanjih nastajajo vezi, ki ostajajo tudi po zaključku tabora.

Organizatorji se iskreno zahvaljujejo vsem udeležencem za njihovo srčnost, dobro voljo in pripravljenost soustvarjati prijetno vzdušje. Zahvala velja tudi partnerjem in podpornikom – Centru za socialno delo Savinjsko-Šaleška, Enota Žalec, Občini Žalec, Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije, Termam Olimia ter vsem drugim, ki s svojo podporo omogočajo izvajanje preventivnih programov in ohranjajo vrednote medgeneracijskega sodelovanja.

Udeleženci Medgeneracijskega tabora 2026 so še enkrat dokazali, da najlepši spomini nastajajo skupaj. Povezani v prijateljstvu, spoštovanju in srčnosti udeleženci tudi po vrnitvi domov ostajajo povezani – od srca do srca.



MDS Drava Maribor na izletu po Koroškem



**Silva Verčko, Medgeneracijsko
društvo za samopomoč Drava**

Končno sem dočkala vsakoletni nagradni izlet za voditeljice in člane našega društva. Ogledali smo si le delček Koroške. Ampak, saj ni pomembno kam, koliko ali kje, pomembno je druženje, klepet in smeh.

Odhod je bil na junijski četrtek, ampak noč pred odhodom je bila predolga. Vznemirjenje je bilo veliko. Kaj obleči, kaj vzeti s seboj, koga bom srečala, imam program izleta seboj? In potem – nočna mora. Ne morem spati, premetavanje po postelji, pogosti pogledi na uro. Bilo je huje, kot trema neveste pred usodnim da na matičnem uradu. Noro! Ampak takšna sem.

Končno: jutro, avtobus, sopotnica in začetek izleta. Že na avtobusu je živahno. Vsi smo v veselem pričakovanju, klepetamo in si ponujamo bonbone. Peljemo se proti Muti, k prvemu postanku. Dravska dolina je prelepa gorska dolina, na nekaterih delih je cesta stisnjena med reko, Kozjakom, Pohorjem in skalovjem, ki ogroža cesto. Nato se razširi pogled na travnike, naselja ... Prelepa zelena barva pomirja, drevesa, hiše, vse brzi mimo s hitrostjo vožnje. Grad Viltuš v bližini Maribora s parkom in jezercem je naša dediščina, ki žalostna propada. Čudovita romantična zgradba in stoletna drevesa, nekatera tudi eksotična, z oranžerijo, se morda še spominjajo še dam in gospodov, plesov, lova in zabav gospode, ki so živeli v njem.

Naselja v Dravski dolini so bila znana predvsem po lesni industriji, steklarstvu, oglarstvu in železarstvu. Gotovo pa je treba še poudariti znamenite splave in flosarje, ki se jim je poklonil tudi pisatelj Tone Partljič v svojem romanu Dupleška mornarica. Nasmejan in poln domislic je ta naš prepoznaven Mariborčan.

In končno prvi postanek s poznim zajtrkom na Muti v Koroški hiši Pri lipi. Dravska dolina se tukaj razširi in reka se s ceste skoraj ne vidi. Posebno ime za posebni ambient, kajti lipa je bila simbol alpskega in podalpskega sveta. Vaška lipa je stala v središču vasi in pod njo so se sprejemale pomembne odločitve, tam so se pravdali in posvetovali. Končno vstopimo v kmečko hišo. Ja, človek bi rekel, luškano, le katera leta so to? Postrežejo nam v babičinem servisu, kavica je v baročni skodelici, domači rogljiček. Ah spomini, ko smo še bili mali ... Posrka te domačnost, okrasje suho cvetnih aranžmajev, kovana karnisa in babičina zavesa, star čajnik, vrček, kositrna vaza in množica malenkosti, ki te odpeljejo v mladost. Prevzame razgled na Kozjak in prečudovite planjave, mešan gozd, ki se diči v vsej lepoti barv. Paša za oči in oddih za dušo, prostor za nabiranje moči. Oh, le zakaj moramo naprej!

Toda glej, čaka nas novi čudež, medeni raj Perger. Gospod Hrabro, ki nam je predstavil družinsko podjetje, je presenetljiv govorec. Z veliko humorja in s ponosom je predstavljaval svečarstvo, medicinarstvo in lektarstvo.

Gospod je neizmerno ponosen na tradicijo njihovega družinskega dela in uspeha, ki se je začelo daljnega leta 1757. Sledi film z veliko hudomušnih pripovedi o obiskovalcih tega njihovega svetovno znanega ponosa. Omenil je številne obiskovalcev med njimi tudi mamo Melanije Knaus in njen odnos do svečarstva, pa številne domače politike, opernega pevca Luciana Pavarottija, k zaradi prezgodnje smrti nikoli ni prejel sveče. Po kosilu smo si ogledali zelo še center Slovenj Gradca. Globok vtis pustita domačnost ter prisrčnost Korošcev. Najpomembnejše kulturne znamenitosti so v centru in lahko dostopne. Cerkev sv. Duha je špitalska cerkev, torej zgrajena za potrebe špitala (bolnišnice), ki je bil zadnji dom revnih in bolnih. Na Glavnem trgu je tudi zelo znana skulptura venetskega konja Oskarja Kogoja.

In za konec, za gaudo, muzej Ansambla Štirje Kovači. Bili so veliki promotorji Koroške, njihovega jezika in neizmerne ljubezni do glasbe. Vaje, nastope in ustvarjanje so opravljali ob rednih zaposlitvah, torej ljubiteljsko. Ob njihovi najbolj znani narodno zabavni Kam le čas beži smo se poslovili od muzeja in Slovenj Gradca.

Za konec le to Oj zdaj gremo, oj zdaj gremo, domov se peljemo. Polni vtisov, rahlo utrujeni, a srečni in zadovoljni v pričakovanju novega nepozabnega srečanja.



Berem, bereš, beremo.

Obletnice 2026

Cankar, Kette, Kveder

  Mira Lenarčič

V letu 2026 obeležujemo 150-letnico rojstva dveh literarnih velikanov slovenske moderne: Ivana Cankarja in Dragotina Ketteja. Na Vrhniki, Premu in v Ilirski Bistrici se vrstijo različni kulturni dogodki, ki nas vabijo in spodbujajo k ponovnem odkrivanju njune dragocene in za slovenski narod pomembne literarne zapuščine. Obeležujemo tudi stoletnico od smrti prve slovenske poklicne pisateljice Zofke Kveder.

Ivan Cankar,

rojen 10. maja 1876 kot osmi od dvanajstih otrok mame Neže in očeta Jožefa, vrhniškega krojača, je kot natančen in pozoren opazovalec odkrival ljudi, ki so postali njegovi literarni junaki. To so bili preprosti kmečki ljudje, hlapci, berači, nasilneži, pokvarjena gosposka, gospodarji, oblastniki, ponižane ženske, nezakonske matere, skratka vsi, ki so doživljali krivice takratnega družbenega reda.

O vsem tem in o življenju Ivana Cankarja lahko preberemo v obsežni in izredno zanimivi knjigi avtorja Marcela Štefančiča jr. Ivan Cankar – eseji o največjem, v kateri bralec odkriva Cankarja kot človeka in literata.

Dragotin Kette,

rojen 19. januarja 1876 na Premu pri Ilirski Bistrici, je literat, ki ga literarni kritiki skupaj z Ivanom Cankarjem, Josipom Murnom Aleksandrovem in Otonom Župančičem uvrščajo med pomembne predstavnike slovenske moderne.



Vrstijo se različni
kulturni dogodki,
ki nas vabijo
in spodbujajo
k ponovnem
odkrivanju za
slovenski narod
pomembne
literarne zapuščine.

Čeprav je Kettejevo ustvarjalno literarno obdobje obsegalo le pet let, saj je pri komaj 23 letih umrl v ljubljanski Cukrarni, je napisal številne pesmi o naravi in kmečkem življenju ter balade in sonete. Najobsežnejši opus ljubezenskih pesmi je nastal v Novem mestu, kjer je obiskoval gimnazijo in kjer je spoznal svojo pesniško muzo Angelo Smoletovo. Ketteja poznamo tudi kot avtorja otroških pesmi in pravljič, med katerimi še posebej izstopa nepozabna pravljica Šivilja in škarjice, s katero so odraščale generacije otrok.

Zofka Kveder,

rojena v Ljubljani 22. aprila 1878, je bila svetovljanka, prva slovenska poklicna pisateljica, novinarka in predvsem ženska, ki si je upala javno opozarjati na nepravilen socialni položaj žensk v patriarhalni družbi na začetku 20. stoletja. Že kot otrok je v lastni družini občutila revščino in nasilje očeta, ki se je vdajal alkoholu. Sama in pozneje z družino se je veliko selila. Njen zadnji dom je bil v Zagrebu, kjer je 21. novembra 1926 umrla.

Njeno literarna zapuščina je obsežna. Posebej velja omeniti zbirko črtic, ki so izšle leta 1900 v knjigi Misterij žensk, in roman Njeno življenje iz leta 1914, kot zadnje besedilo napisano v slovenskem jeziku. Pisala je namreč tudi v nemškem in hrvaškem jeziku ter sodelovala s številnimi nemškimi, hrvaškimi in češkimi časopisi. Po njeni zaslugi so bila v tuje jezike prevedena tudi številna dela slovenskih avtorjev tistega časa.

Cikličnost časa,
simbolika, umetnost

Pozdrav letnim časom

 Maja Hren in Nives Cvikl,
Pokrajinski muzej Maribor

 Marko Pigac

V Pokrajinskem muzeju Maribor od leta 2023 izvajamo poseben andragoški program Pozdrav letnim časom, ko skozi štiri letne dogodke (Pozdrav pomladi, Pozdrav poletju, Pozdrav jeseni in Pozdrav zimi) obiskovalce popeljemo v svet umetnosti, zgodovine, simbolike in kulinarike. Posebnost programa je spoznavanje kulturne dediščine z vsemi petimi čuti s poudarkom na simboliki in cikličnosti časa.

Izhodišče vsakokratnega srečanja predstavljajo upodobitve alegorij štirih letnih časov na grajskem stopnišču ter stropnih freskah v viteški dvorani mariborskega gradu. Te umetniške upodobitve niso zgolj okras grajskih prostorov, temveč pripovedujejo zgodbo o človekovi povezanosti z naravo, o ritmu letnih časov in o darovih, ki so ljudem skozi stoletja omogočali življenje.

Dogodki potekajo ob menjavi letnih časov, v vsakem letnem času obiskovalci spoznajo drugo zgodovinsko obdobje. Pomlad (21. marec) se osredotoča na 15. stoletje, s poletjem, ki ga pozdravljamo na kresni večer (21. junij), se poglobimo v baročno simboliko in življenje v 18. stoletju. Jeseni (21. september) udeleženci spoznajo vsestranske spremembe, ki jih je prineslo 19. stoletje, zima (21. december) pa je posvečena prvi polovici 20. stoletja. Program Pozdrav letnim časom v obiskovalcih zbuja razmislek o cikličnosti časa, o večnem krogu rojstva, umiranja in ponovnega rojstva ne le v naravi ampak tudi v življenju posameznika. Razkriva govorico

”
Vsako obdobje
prinaša svoje
izzive, uspehe in
preizkušnje, hkrati
pa tudi nove
priložnosti za rast.

simbolov, ki jih pogosto nezavedno sprejemamo v svoj vrednostni sistem, razkriva razloge, zakaj so bila določena živila v nekem zgodovinskem obdobju pojmovana kot dragocena in pojasnjuje potek kulturnega razvoja, ki se je izkazoval tudi za mizo.

Ob prihodu na dogodek obiskovalci prejmejo pijačo dobrodošlice, pripravljeno po zgodovinskih virih iz obdobja, ki ga predstavljamo. Ob zvokih znamenitih Vivaldijevih štirih letnih časov se začne potovanje skozi umetnost, simboliko in vsakdanje življenje naših prednikov.

Na grajskem stopnišču spoznamo pomen posameznih alegorij in njihovih simbolov, v viteški dvorani pa osvetljene stropne poslikave občudujemo iz ležalnikov, kar ustvari prav posebno doživetje. Razlaga umetnostnozgodovinskih vsebin se prepleta z zgodbami o prehrani, bontonu, načinu bivanja in navadah

ljudi v različnih zgodovinskih obdobjih. Obiskovalci okušajo jedi in pijače, pripravljene po zgodovinskih zapisih, prisluhnejo glasbenim nastopom v živo ter sodelujejo v interaktivnih nalogah, pri katerih z vonjem in tipom odkrivajo predmete iz preteklosti in ugibajo njihovo nekdanjo uporabnost. Posebno mesto ima tudi interaktivna digitalna miza, ki obiskovalcem približa zgodovinske jedilnike različnih družbenih slojev – od plemiča 15. stoletja, barona 18. stoletja, bogatega meščana 19. stoletja ter premožnega kmeta 20. stoletja. Tako se umetnost, zgodovina in sodobna tehnologija povežejo v izkušnjo, ki obiskovalca ne le pouči, temveč ga tudi navduši.

Spreminjanje letnih časov že od nekdaj navdihuje človeško domišljijo. Tako kot se v naravi izmenjujejo pomlad, poletje, jesen in zima, tudi človeško življenje poteka v različnih obdobjih. Vsako prinaša svoje izzive, uspehe in preizkušnje, hkrati pa tudi nove priložnosti za rast. Prav v tem ritmu narave lahko prepoznamo tudi ritem lastnega življenja.

■ Poletje – čas svetlobe, zrelosti in obilja

Na kresni večer pozdravljamo poletje. Obiskovalce popeljemo v svet simbolike sonca, žita, obilja in življenjske moči – vrednot, ki jih poletje že stoletja predstavlja v umetnosti, mitologiji in človekovem vsakdanjem življenju. Zgodba je prepletena s pripovedjo o vsakdanjem življenju v Mariboru in v mariborskem gradu v 18. stoletju ter razkriva, kako so ljudje skozi stoletja praznovali obilje narave,



izkoriščali darove letine in ustvarjali jedi, povezane s tradicijo, običaji in ritmom letnih časov.

Poletje je čas toplote, dolgih dni, zrelih polj in bogatih sadovnjakov. V naravi predstavlja obdobje obilja, ko človek pobira sadove svojega dela, v simbolnem pomenu pa govori o življenjski zrelosti, notranjem zadovoljstvu in izpolnjenosti. To je čas, ko se lahko za trenutek ustavimo, pogledamo na prehojeno pot in z veseljem opazujemo, kaj vse je dozorelo – v naravi in v nas samih. V poletnem času se narava razcveti v vsej svoji veličini, sonce doseže vrhunec svoje moči, zemlja pa bogato vrača vse, kar je človek vanjo posejal. Prav zato so starodavne civilizacije poletje videle kot čas obilja, rodovitnosti in upanja ter ga posvetile božanstvom, ki so varovala sonce, polja in prihajajočo letino.

■ Upodobitve letnih časov

Posebno mesto v zgodovini umetnosti imajo tudi upodobitve štirih letnih časov, med katerimi je poletje pogosto predstavljeno kot obdobje zrelosti, obilja in največje naravne moči. V obdobju baroka in rokoka so letne čase pogosto upodabljali v podobi igrivih otrok s simboli, značilnimi za posamezen čas v letu. Na grajskem stopnišču alegorijo poletja ponazarjata kipa dveh dečkov: eden drži v rokah snop klasja in srp, ki predstavljata zrelost žita ter čas žetve – eno najpomembnejših poletnih opravil. Drugi deček drži ribo, ob njej pa je upodobljena voda, najverjetneje potok ali reka, ki se smiselno povezuje

z njenim pomenom. Motiv ribe se navezuje na poletno osvežitev in prehranske navade, saj je bilo to obdobje povezano tudi z uživanjem lažjih, svežih jedi. Celotna upodobitev tako združuje glavne značilnosti poletja: obilje narave, zorenje pridelkov in prilagajanje človeka ritmu letnega časa.

Na freski v viteški dvorani alegorijo poletja predstavlja rimska boginja Cerera, zaščitnica žita, poljedelstva in rodovitnosti. V eni roki drži srp, s katerim se približuje snopu žita, v drugi pa prižgano baklo, ki simbolizira toploto sonca in njegovo moč. Eden izmed mesecev ji na glavo polaga venec, spleten iz žitnih klasov, drugi si z desnico nad glavo pridržuje košaro, polno sadežev, v levici pa drži vejo s češnjami. Rdeči plodovi češenj že stoletja oznanjajo prihod poletja, simbolizirajo ljubezen in lepoto, božjo milost in obilje.

■ Baročni Maribor

V 18. stoletju je bil Maribor živahno provincialno mesto, v katerem so delovali številni obrtniki. V gradu so prebivali grofje Brandisi, v grajski loretski kapeli pa je eno od maš daroval tudi papež Pij VI, ko je potoval skozi Maribor. Mesto ob Dravi je bilo znano predvsem kot živahno kulturno središče, v kiparski delavnici Jožefa Strauba so nastajala pomembna baročna umetniška dela, ustanovljeno je bilo gledališče, v mestu so potekali plesi v maskah, v imenitni viteški dvorani mariborskega gradu so potekali koncerti in pojedine.

Naši kraji so bili pod vplivom kuhinje dunajskega dvora, kjer so prevladovala močnate jedi in kombinacije sladko kislih okusov. Sladkor je bil namreč še vedno kazalnik visokega družbenega položaja in proti koncu 18. stoletja so bile mesne omake in druge mesne jedi pogosto – sladke. Predvsem na pojedinah so postregli ogromne količine mesa, zlasti divjačino, perutnino in ribe. Običajen del jedilnika so bile panirane žabe s špinačo, želva juha, kuhani polži s kisló repo, vidra v obari, ki so veljale za postno hrano. Pod vplivom francoskega dvora se je po celi Evropi uvedlo uživanje svežega sadja ob zaključku obrokov. Priljubljeno je bilo zlasti mediteransko sadje, ki so ga ponujali na tržnicah večjih mest, premožne plemiške družine na Štajerskem pa so imele ob gradovih svoje oranžerije. Skoraj vsaka plemiška hiša na Štajerskem je imela svoje vinogradniške posesti in vinsko klet. V Halozah in Slovenskih goricah so že v 17. stoletju pridobivali kakovostna vina. Tik pred koncem stoletja je Valentin Vodnik izdal Kuharske bukve, prvo kuharsko knjigo v slovenščini.

■ Narava, naša učiteljica

Dogodek Pozdrav poletju nas vedno znova opomni, da narava ni le kulisa našega življenja, temveč tudi naša učiteljica. S svojimi ritmi in letnimi časi nas uči potrpežljivosti, vztrajnosti, hvaležnosti in zaupanja, da vse pride ob svojem času. Z obiljem nas vabi k hvaležnosti, s svetlobo k odprtosti in z dozorevanjem narave k zavedanju, da ima vsako življenjsko obdobje svojo vrednost in lepoto.



Spominjamo se
in praznujemo

Kosovelova pot

 **Mira Lenarčič, Mreža skupin RKS**
– Območno združenje Sežana,
skupina "Vezi" Postojna

 **Vlasta Gorup**

V petintridesetem letu samostojnosti naše države je Vlada republike Slovenije razglasila leto 2026 za leto Srečka Kosovela. Različni kulturni dogodki, posvečeni spominjanju na velikega slovenskega pesnika, potekajo tako v njegovem rojstnem kraju Sežani, kot tudi širše. Ob teh dogodkih se zdi kot bi, sto let po pesnikovi smrti, začeli odkrivati veličino njegovega duha, zlitega v izpovedana besedila, ki jih zapisuje kot prerokbo prihajajočega časa.

Lirična in nadvse aktualna vizionarska poezija nas namreč nagovarja k razmisleku o družbenih dogajanjih in

stiskah ljudi v današnjem globalnem svetu, ki jih je Srečko Kosovel v svojih delih napovedoval že v času pred prvo svetovno vojno. Obenem pa je v njegovih pesmih, prozi, esejih, otroških besedilih in pismih toliko čustvenih prepletov, igrivosti in poglobljenega filozofskega razmišljanja, ki ga je očitno premogel le on – Srečko Kosovel kot še ne dvaindvajsetletni mladenič.

■ Pot in življenjski mejniki

V zgodnjem sobotnem jutru na pragu pomladi sem bila le ena izmed mnogih iz različnih krajev Slovenije. Zbirali smo se pred vrati nekdanje šole v Sežani, kjer je na prehodu v 20. stoletje živela

družina Kosovel. Doprsni kip Srečka Kosovela in spominska plošča na vhodu v zgradbo sta nas opomnila, da se je v tej hiši 18. marca 1904 v družini Kosovel rodil kot peti otrok sin Srečko. V učiteljskem stanovanju, kjer je družina stanovala, je danes urejena spominska soba, v kateri so razstavljeni njegovi osebni predmeti in rokopisi. Zgodba pesnikovega življenja se je v naslednjih letih nadaljevala v Pliskovici in Tomaju, kamor je bil premeščen oče Anton, nadučitelj, zaveden Slovenec, ki je s svojimi aktivnostmi in zavzemanjem za pravice revnih postal moteč za fašistične oblastnike.

Srečko je pri komaj dvanajstih letih

odšel v Ljubljano, kjer je obiskoval realko na Vegovi ulici. Očetova želja je bila, da bi postal gozdarski inženir, kar pa Srečka ni veselilo. V njem se je vse močnejše prebujal umetnik pisane besede, ki jo je ustvarjal v vseh urah dneva in noči in tudi v krajih, kjer se je znašel po naključju. Po maturi je nadaljeval študij na filozofski fakulteti, kjer je obiskoval predavanja o romanski književnosti, slavistiki, zgodovini, umetnosti in filozofiji. S predavanji na univerzi ni bil zadovoljen, zdela so se mu premalo kakovosna. Želel si je veliko več kot mu je bilo ponujeno. Pesmi francoskih nadrealistov je bral v francoščini in sanjal je o pariških kavarnah, kjer se zbira napredna intelektualna elita Evrope. Sestri Karmeli je v tem obdobju pisal, da se bo odpravil v francosko prestolnico: „Pojdem in se bom učil življenja od velikega življenja, imam zmožnosti in veliko hrepenenja.“

S pisanjem pesmi se je, po pripovedi sestre Tončke, začel ukvarjati zelo zgodaj. Prve je objavljал v rokopisnih dijaških listih. Njegov pesniški opus pa je nastajal v desetletnem ljubljanskem obdobju šolanja na realki in v času študija, ki ga zaradi prezgodnje smrti ni dokončal. Pisal je z veliko vnemo in še večjo željo v upanju, da bo izdal prvo pesniško zbirko z naslovom Zlati čoln. Žal do izida pesniške zbirke ni prišlo, ostali so mu stroški, ki jih kot študent brez denarja ni zmožal pokriti. To je zanj pomenilo umikanje v osamljenost, v nekakšno socialno izolacijo. Ljubljana mu je postajala vedno bolj tuja in neprijazna. Hrepenel je po njemu ljubem Krasu, kamor se je vse pogostejše vračal. Želel si je pravega mestnega utripa Trsta, vonja ki ga prinaša valovanje morja v Tržaškem zalivu, kamor je kot otrok z družino pogosto odhajal, pogovorov z ljudmi, ki so spoznali drugačen svet, kot ga je doživel on v megleni Ljubljani. Želel je tudi v Pariz, kjer je živel prijatelj slikar Avgust Černigoj in drugi somišljeniki.

Obisk Zagorja februarja 1926, kjer se je s prijatelji udeležil literarnega večera, je bil zanj usoden. Noč je zaradi zamujenega vlaka preživel v mrzli postajni čakalnici. Močnemu prehladu in vnetju sinusov se je pridružilo še vnetje možganske

mrene. Za velikonočne praznike se je vrnil domov v Tomaj, kjer je čez dva meseca 27. maja 1926 umrl.

»Vest o smrti se je raznesla kot blisk in še tisti večer so pritekla domača dekleta in mu napravila mrtvaški oder. Spletla so mu sedem velikih svežih vencev in nanesa belega cvetja za njegovo zadnjo pot. Vsa pot od doma do pokopališča je bila posuta s cvetjem in grob je bil ves ovit z belim papirjem ter je imel na dnu samo belo cvetje. Belo oblečena dekleta in dekletca so mu nosila šopke in vence. Štirje sošolci, kmečki fantje, so Srečku izkopali grob, ga odnesli iz domače hiše in ga položili k večnemu počitku. Iz Ljubljane so prišli visokošolci, ki so prinesli slovensko trobojnico. Italijani so bili zaradi tega strašno jezni, naslednji dan so hoteli grob odkopati, da bi vzeli slovensko zastavo ven«, je o tej hudi izgubi brata pripovedovala sestra Tončka Kosovel Ravbar ob 120-letnici njegovega rojstva (Božo Rustja v prilogi Ognjišča, marec 2024). Udeleženci pohoda po Kosovelovi poti smo se ta pomladni dan v spoštljivi tišini pomudili ob njegovem grobu. Iz kraja miru in šepetajoče tišine smo krenili po peščenih stezi v senco dreves, ki so v svoje krošnje lovile usihajočo svetlobo dneva. Občutek, da se čas ne spreminja, je za nas postajal vse močnejši, saj pesnikova literarna zapuščina ostaja živa in aktualna tudi v današnjem času, zaznamovanem z družbenimi pretresi, vojnam in neznosnim trpljenjem ljudi.

V resnici pa se spreminja marsikaj. Kraška pokrajina, nekdanj polna kamenja, med katerim so rasli osamel bori, se zarašča. Suhi zidovi za gručastimi naselji kraških hiš izginjajo in marsikje se pojavljajo nove stavbe, zgrajene na sodobni način.

Moj pogled pa vztrajno išče te podobe preteklosti, ki jih ni več. Prešine me misel, kako bi čuteč Srečko Kosovel doživel današnji svet, v katerem se tišina in preteklost umikata hrupu in kaosu sodobnega sveta?

Morda bom nekoč, ko se ponovno vrnem v Tomaj na Kosovelovo domačijo, o tem vprašala kar pesnika samega ...





Miselne igre

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

Naloge so nastale s pomočjo pinterest.com. Za Prepletanja jih pripravlja Špela Lubej, delovna terapevtka v DEOS Jarenina in voditeljica MDS Drava.



Špela Lubej

delovna terapevtka v DEOS Jarenina

in voditeljica MD Drava

- 1** V prazno polje vpišite ustrezno število.

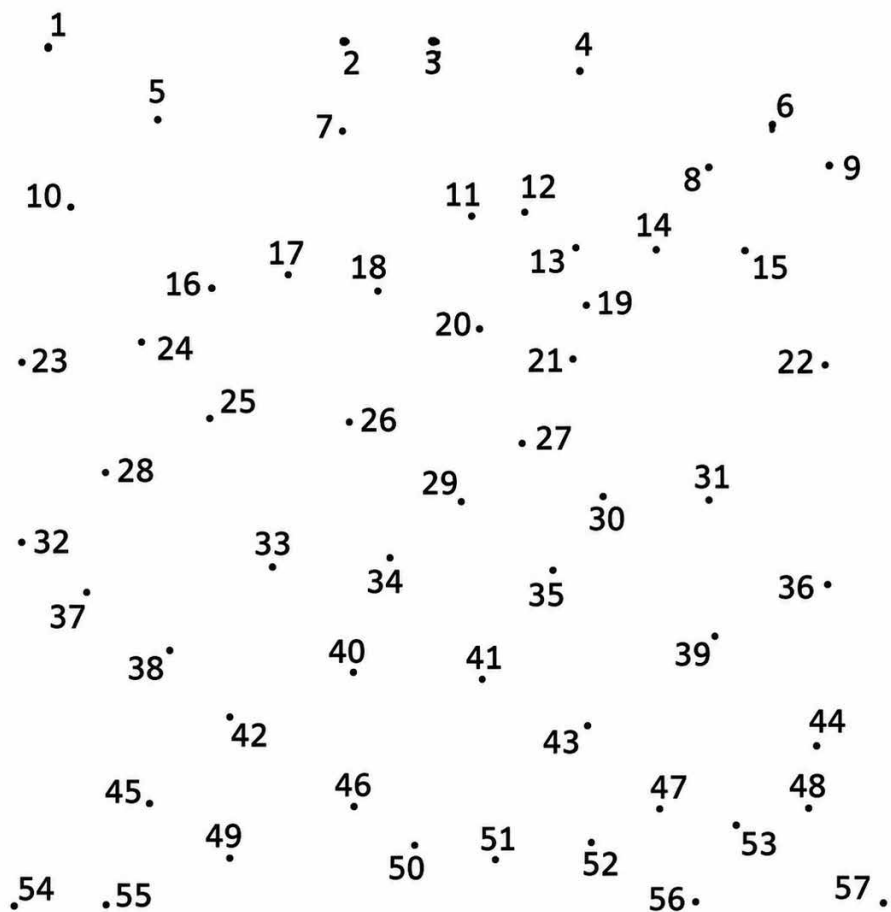
5	+		=	15		10		2			
			-			-		+		-	+
7	+	6	=			3		16	-	5	=
-			=			=		-		=	=
4			+	5	-		=			7	18
+				+			=				
		5	+		=	9			-	4	=
=		+		=					+		+
14		12			-		=	6		3	8
		=				+				+	=
20	-		=				+	8	=		
						=				=	
		8	-		+	6	=	7			

- 2** Poiščite ustrezno zaporedje števil,
zapisanih spodaj, in jih prečrtajte.

7	1	3	2	7	4	5	8	3	5
8	2	6	5	9	0	6	9	7	1
5	2	1	6	4	0	4	7	2	8
9	3	5	9	5	5	9	6	8	2
4	9	1	8	7	3	9	1	5	2
1	3	9	8	9	8	0	1	3	8
7	0	4	7	1	4	9	7	0	7
1	5	2	4	6	3	8	1	1	1
8	3	3	5	8	0	6	0	2	6
2	4	9	6	2	4	7	5	6	0

108	1495	5193
132	1640	5596
219	2327	6178
324	2815	7391
538	3930	8265
706	4269	8764
940	4806	9852

4 Povežite v pravilnem zaporedju.



5 Iz zapisanih črk sestavite besedo.

1. KVISINČN -

2. DEEVMD -

3. JELUJGA -

4. ZDARAG -

5. LOASAT -

6. ŠEARJK -

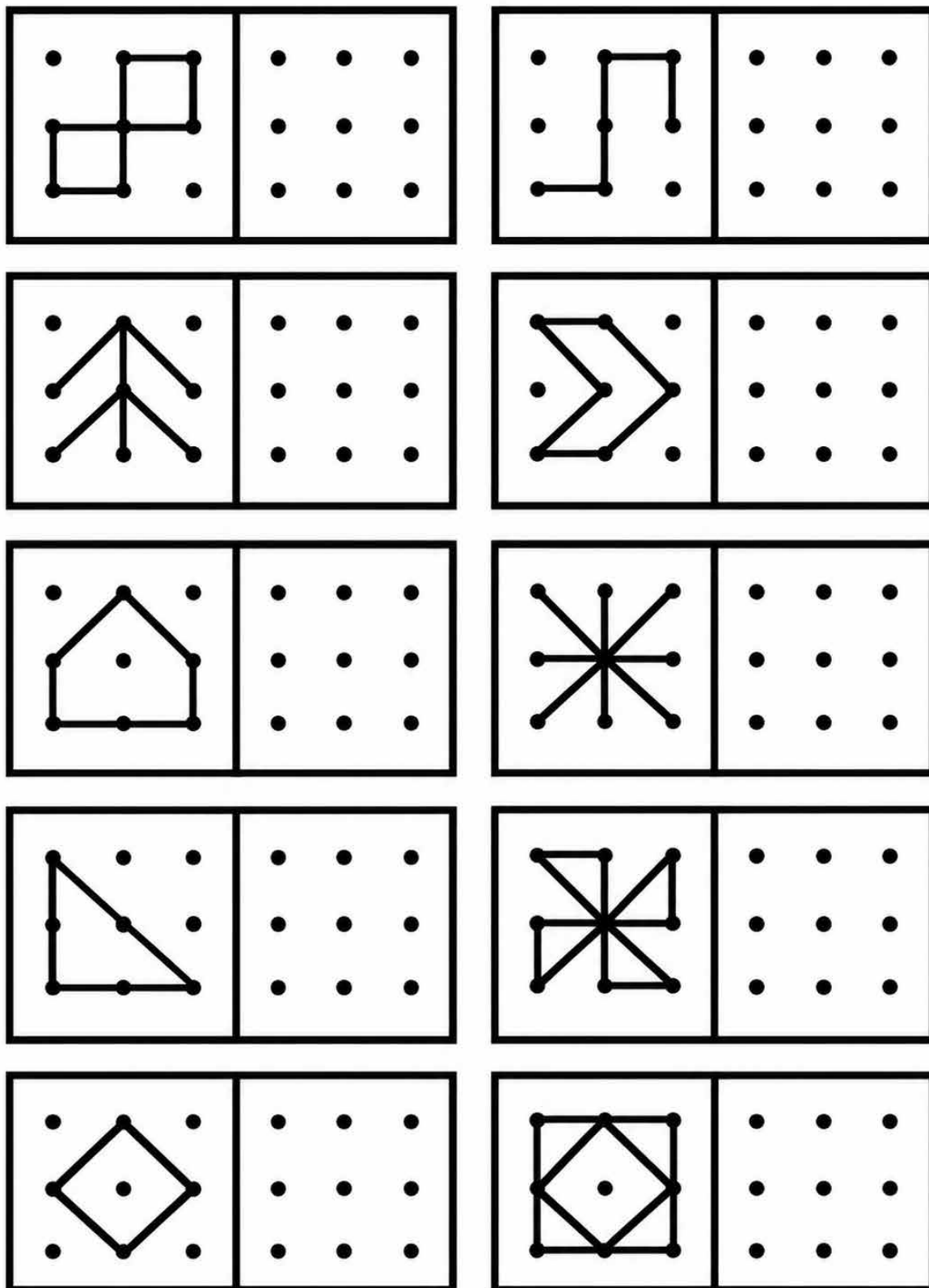
7. TRAPSN-

8. OOROKZG -

9. OBALN -

10. IPSOM -

5 Prerišite like.





FESTIVAL ZA *tretje* ŽIVLJENJSKO OBDOBJE



29. september–
1. oktober 2026



Cankarjev dom,
Ljubljana



**VSTOP
PROST**



BOGAT PROGRAM



POUČNE DELAVNICE



ZABAVNE AKTIVNOSTI

**Obeležujemo 1. oktober,
Mednarodni dan starejših.**

Več kot 17.000 obiskovalcev iz vse Slovenije!



**Pridružite se
največjemu
dogodku za
starejše v Evropi!**

25. F3ŽO POTEKA POD ČASTNIM POKROVITELJSTVOM PREDSEDNICE REPUBLIKE SLOVENIJE DR. NATAŠE PIRC MUSAR.

SOORGANIZATORJA:



www.f3zo.si