

STAREJŠI, ZAHVALE

Tatjana Prašnikar: Gre za odnos daš-dobiš

V občini Kamnik deluje šest skupin starih ljudi za samopomoč, v katere je vključenih okoli šestdeset starostnikov. Program letos praznuje tridesetletnico, v Kamniku pa najstarejša skupina deluje dvajset let.

ALEŠ SENOŽETNIK

Kamnik – Po podatkih statističnega urada je v začetku letošnjega leta v kamniški občini živelo slabih pet tisoč občanov, starejših od 65 let, med katerimi jih je bilo dobrih 1300 starejših od 80 let. Starostnikom v občini so na voljo različne aktivnosti. Eno od njih ponujajo skupine starih ljudi za samopomoč, ki delujejo v okviru Medgeneracijskega društva Jesenski cvet, to pa je vključeno v Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije.

»Namen skupin je ohranjanje in krepitev socialne mreže starejših. Skupine se sestajajo na srečanjih enkrat tedensko in se pogovarjajo o različnih tematikah,« pravi Kamničanka Tatjana Prašnikar, organizatorica regionalnih mrež na Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije, ki tovrstne programe izvaja že trideset let.

Dve skupini delujeta v Domu starejših občanov Kamnik, ena se sestaja v frančiškanskem samostanu, starostniki pa se srečujejo tudi v prostorih Društva upokojencev Kamnik ter v prostorih Športnega društva Šmartno v Tu-



FOTO: ALEŠ SENOŽETNIK

Starejši se velikokrat soočajo z osamljenostjo, saj so mnogi vdovci in živijo sami, pravi Kamničanka Tatjana Prašnikar.

hinju. Pred kratkim so ustanovili šesto skupino v občini, ki združuje predvsem stanovalce varovanih stanovanj za starejše in se sestaja v kulturnem domu v Mekinjah. Povprečna starost članov skupin je okoli 80 let.

»Starostniki se največkrat soočajo z osamljenostjo, saj so večinoma vdovci in živijo sami,« pravi Prašnikarjeva.

V tovrstnih skupinah pa po besedah sogovornice spletejajo številne prijateljske vezi in dobijo priložnost za iskren pogovor in druženje. »Pogovarjamo se o temah, ki jih zadevajo, o problemih, ki jih tarejo. Vse, o čemer govorimo, ostane med nami,« dodaja Tatjana Prašnikar, ki tudi sama vodi eno izmed skupin.

Tovrstne skupine pa ne pomagajo le starejšim, temveč so v veliko zadovoljstvo tudi prostovoljcem, ki jih vodijo. »Gre za odnos daš-dobiš. Veliko sem pridobila z osebnim stikom s starejšimi, z zgodbami, ki jih delijo z mano. Nekdo je rekel, da bi moral imeti vsak človek vsak teden stik z vsemi generacijami,« o svoji osebni izkušnji pripoveduje Prašnikarjeva.

Starejši se danes soočajo s težavami, ki jih še pred nekaj leti niso imeli, saj je več generacij živelo pod isto streho. Mladi se odseljujejo, ostareli starši ali stari starši pa ostajajo sami. Starejši se danes počutijo izključene tudi zaradi tehnološkega napredka in hitrega tempa življenja, ki mu težko sledijo. Prav zato so tovrstne skupine odlična oblika pomoči, od katerih imajo koristi tako starostniki kot prostovoljci. »Takšne skupine so vedno dobrodošle in bi jih še potrebovali predvsem v podeželskem delu občine. Zato si tudi želimo privabiti nove prostovoljce, ki bi v svojem okolju vodili kakšno izmed skupin,« s povabilom k vključitvi v prostovoljstvo zaključuje Tatjana Prašnikar.