

PREPLETANJA

58

junij 2019

Imejte se lepo!



TERMALNA OSVEŽITEV V THERMANI LAŠKO

do 11. 7. 2019

4 dni/3 noči že od **46,80 €** na dan

Paket vsebuje: polpenzion z bogatim samopostrežnim bifejem in obroki pripravljenimi z izdelki lokalnih ponudnikov, neomejeno kopanje v blagodejni termalni vodi obeh hotelov, pijačo dobrodošlice, dnevno vstop v Fitness center, pitje zdravilne termalne vode, vsakodnevne športne aktivnosti v bazenih, telovadnici ali na prostem in pester program animacije.



THERMANA POLETJE

14.7. - 1.9.2019

- **BREZPLAČNA** namestitvev za otroke do 5. leta in 1 otroka do dopolnjenega 10. let v terminu 14. - 31.7.2019!

Polpenzion že od
60 € na dan



Geslo za vse rezervacije:
PREPLETANJA

DRAGE IN SPOŠTOVANE BRALKE,
DRAGI IN SPOŠTOVANI BRALCI!



Radojka Hižman

Odgovorna urednica



»Kolikor koristneje znamo porabiti čas, toliko bolj nam je žal, ker ga nimamo dovolj; kolikor bolj nespametno ga zapravljamo, toliko bolj se nam zdi, da ga imamo na pretek" je misel italijanskega romantičnega pesnika in filozofa Giacoma Leopardia.

Vsak dan se soočam s pomanjkanjem časa. Le zakaj, saj ima vsak dan 24 ur? Občutek, da čas beži, da mi ga zmanjkuje, me spravlja v stres, v nelagodje. Res je, naložila sem si veliko obveznosti, dela, aktivnosti. Ko pa je toliko zanimivih reči, ki bi jih rada naredila, pri njih sodelovala, se jih naučila!

Pa vendar. Verjetno vsi poznamo občutek, da čas ne teče vedno enako. Kdo se še ni soočil z občutkom, da je čas minil kot bi mignil ali, da se je vlekel počasi, da je vsaka sekunda trajala celo večnost.

Mnogi znanstveniki, filozofi in umetniki so se in se še ukvarjajo z raziskovanjem, razlaganjem in razumevanjem časa. Za zgodovinarje je pomembno kdaj se je kaj zgodilo in kako so si dogodki sledili, torej kronologija dogodkov in obdobj, psihologi govorijo o subjektivnem doživljanju časa, Isaak Newton je razpravljal o absolutnem času in prostoru, medtem, ko je Albert Einstein odkril relativnost časa in prostora. Za filozofe je čas prav posebna tema in jo večinoma povezujejo s človekovo zavestjo.

Že stari Grki so poznali dva boga, povezana s časom, Kronosa in Kairosa, ki predstavljata dva vidika časa. Kronos meri količino preteklega časa, predstavlja pridobljene izkušnje, spomine. Kairos pomeni sedanji trenutek in predstavlja kakovost časa, pravi trenutek.

Kako torej? Kaj je bolj pomembno, količina časa ali njegova kakovost?

Naj s vrnem k sebi in težavi s pomanjkanjem časa. Ali je čas moj sovražnik ali zaveznik? Ali bom med vsemi aktivnostmi in hitenjem prepoznala pravo priložnost? Morda pa mi bo bog Kairos pomagal, da ujamem pravi trenutek, da bom ob pravem trenutku na pravem mestu in da bom naredila prav to, kar bo potrebno oziroma prav.

Spoštovane bralke in spoštovani bralci, naj vam čas teče ravnopravno, dovolj hitro, da boste naredili in doživeli, kar si želite in morate, pa vendar dovolj počasi, da boste prepoznali pravi trenutek, si vzeli čas zase, za mir, za resnično doživetje sedanjega trenutka.

Lepe dneve in vse dobro vam želim.

Radojka Hižman, urednica

št: 58



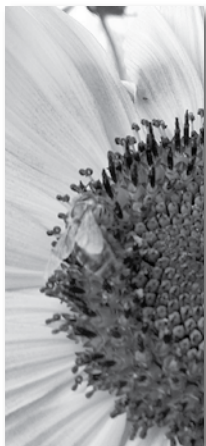
6

Iz zveze

Vsebinsko poročilo ZDSGS 2018

DRUG Z DRUGIM – tradicija je bogastvo tudi na področju socialnovarstvenih programov

Program »PAZI NASE IN (PO)SKRBI ZASE« se je predstavil na prvi nacionalni konferenci zdrava povezava - združujemo moči za zdravje ljudi



11

Aktivnosti za prostovoljce

Usposabljanje in izobraževanje prostovoljcev in prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč - za zainteresirane v Savinjski in Koroški regiji



12

Prispevki bralcev

Pesmi Jesenke Verbič, voditeljice MD Svetilnik
MD Lučka, Utrinek iz mojega življenja Koroška



14

Iz društev

MDS Drava, Maribor
Društva za razvoj civilnih iniciativ MOST, Žalec
MD Lučka, Koroška
Medgeneracijsko društvo Mozaik generacij, Polzela
Medgeneracijsko društvo Logaške lipe, Logatec
Medgeneracijsko društvo Svetilnik Koper
Območno združenje Rdečega križa Ljutomer
MD Jesenski cvet, Domžale
MD Tromostovje, Ljubljana



32

Kvaliteta življenja v starosti

Prilagoditev bivalnega okolja
Pokojnine v letu 2019



34

Zabavne strani

Vaje za krepitev možganskih funkcij
Besede
Uganke
optične prevare

Izdajatelj: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, PE Maribor, Partizanska cesta 12/I, 2000 Maribor, T: 02 234 75 70. **Glavna in odgovorna urednica:** Radojka Hižman. **Jezikovni pregled:** Martina Slokar. **Fotografija na ovitku:** Natalija Vidmajer. **Oblikovna zasnova in postavitve:** 2R design, Robert Resman s.p. **Tisk:** Tiskarna Artelj, Tacen

Prispevke za naslednjo številko sprejemamo do 15. 10. 2019 na E- naslov: hizman.radojka@gmail.com ali v pisni obliki na naslov: ZDSGS, uredništvo revije Prepletanja, Partizanska c. 12, 2000 Maribor. ISSN 1580-8076. Projekt sofinancira Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS in FIHO.

SPOŠTOVANE BRALKE, SPOŠTOVANI BRALCI!

Smo tako rekoč že sredi leta in pred vami je prva od dveh letošnjih številčk naše revije. Pri pripravi smo se soočili s kar nekaj težavami, ki so povezane z denarnimi sredstvi; ali naj bo tisk le še črno bel, naj bo obseg manjši ipd. No, nastalo je to, kar vidite pred sabo. Iskreno upam, da boste tudi v tej številki našli kaj zanimivega, poučena in zabavnega.

Že v naprej se opravičujem za morebitne »tiskarske skratke ali njegove bratrance«. Do teh, seveda, pride, saj imam kot urednica opraviti z velikim številom prispevkov in fotografij, pogosto pa tudi s pomanjkljivimi podatki o avtorjih.

Zaradi varčevanja tokratno številčko oz. napisana besedila ni pregledala lektorica. Prijazno je vskočila naša Martina in poskrbela za pravilno rabo jezika. Med objavljenimi prispevki pa so bo našel tudi kakšen, ki ni lektoriran.

Vabim vas k nadaljnjemu sodelovanju, pišite, fotografirajte, predlagajte. Revija je naša, že skoraj dve desetletji in skupaj jo soustvarjamo!

Želim vam lepo poletje, naj bo po vaši meri!

Urednica



Zorica Škore
Predsednica

SPOŠTOVANI IN SPOŠTOVANE

Poletje je tukaj. Pri nas se, zahvaljujoč odlični ekipi, veliko dogaja. Veliko vas se je odpravilo na lepše - medgeneracijske tabor in želim vam, da maksimalno užijete tople dni.

Vsi vi, prostovoljke in prostovoljci, ki omogočate starejšim zadovoljevanje nematerialnih potreb, ste junaki današnjih dni. Skupaj z njimi iščete rešitve za bolj humano življenje v zrelih letih in ob tem ne pozabljate na medgeneracijsko sobivanje.

Najlepše stvari v življenju so ljudje, ki jih srečamo na svoji poti in jih imamo radi, najlepši so kraji, ki jih obiščemo in spomini, ki jih ustvarjamo skupaj.

Zato, dragi moji, ste tudi moje življenje naredili bogatejše in za To sem vam hvaležna!

Objemite življenje, kakršnokoli je, vaše je.

Vsem skupaj in vsakemu posebej hvala in vse dobro.

Do snidenja,

Vaša predsednica



VSEBINSKO POROČILO

ZDSGS 2018


 Martina Slokar

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije (v nadaljevanju ZDSGS) je humanitarna, nevladna, neprofitna organizacija, ki deluje v javnem interesu na področju socialnega varstva. V ZDSGS je trenutno povezanih 21 medgeneracijskih društev in 24 drugih organizacij, ki izvajajo program Skupine starih ljudi za samopomoč na lokalnem nivoju. Program je namenjen osebam starim nad 65 let, ki so socialno izključene in potrebujejo podporo in pomoč pri vključevanju ali pri ohranjanju socialne mreže. 12 % vključenih oseb v program so tudi osebe stare pod 65 let, ki so delovno nezmožne iz različnih razlogov. Namen programa je starim ljudem omogočiti, da ohranijo ali na novo ustvarijo socialno mrežo, ki jim zagotavlja vključenost in sprejetost, kar potrebuje vsak človek. Program se izvaja na treh lokacijah ZDSGS, kjer so poslovni prostori v najemu: na sedežu ZDSGS v Mariboru (Partizanska c. 12), v PE Domžale (Ljubljanska c. 58) in v PE Ajdovščina (Gregorčičeva ulica 20) ter v 45-ih lokalnih okoljih, kjer delujejo člani ZDSGS. Skupine se srečujejo v prostorih raznih društev, osnovnih šol, vrtcev, župnišč, gasilskih domov, krajevnih skupnosti, mestnih četrti, socialnih zavodov in drugih organizacij, ki podpirajo delovanje humanitarne organizacije.

V letu 2018 je bilo vključenih 4408 uporabnikov (83% Ž, 17% M), povprečno 6,1 ur/mesec ter 796 prostovoljk/prostovoljcev (94% Ž, 6% M), ki so (v vseh programih) opravili 92.456 ur. Preko Medgeneracijskega tabora je bilo vključenih še 117 predstavnikov mlajše generacije.

Število ur, ki so jih opravili prostovoljci v programu Skupine starih ljudi za samopomoč v I. 2018:

- voditelji skupin: 73.981,6 ur
- organizatorji lokalnih mrež skupin, kontaktne osebe in druge pomembne osebe za izvajanje programa v lokalnih okoljih: 13.037,5 ur
- druge osebe, ki izvajajo naloge v lokalni mreži skupin v povezavi z izvajanjem programa: 5.290 ur

I. SKUPINE STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ

Izvajalci programa na lokalnem nivoju	Število skupin-SKUPAJ	Število voditeljev		Število članov			
		Ž	M	Ž	M		
MD Bela krajina, Črnomelj	7	11	10	1	82	59	23
MD Čebelica, Radovljica	15	20	18	2	172	125	47
MD za samopomoč Drava, Maribor	53	87	86	1	411	344	67
MD Jesen, Ilirska Bistrica	5	8	8	0	47	38	9
MD Jesenski cvet, Domžale	25	35	31	4	201	167	34
MD Lučka, Ravne na Koroškem	19	23	23	0	166	142	24
MD Mozaik generacij, Polzela	20	28	27	1	224	189	35
MD Mavrica, Poljčane	23	40	39	1	172	148	24
DRCI Most, Žalec	5	10	10	0	45	44	1
MD za samopomoč Savinja, Celje	10	20	18	2	71	61	10
MD Svetilnik, Koper	20	43	38	5	132	116	16
MD 4 letni časi, Ajdovščina	13	21	20	1	129	106	23
MD Zimzelen, Cerknica	7	13	13	0	60	59	1
MD Žarek, Novo mesto	20	41	36	5	190	167	23
MD Z roko v roki, Kranj	37	56	53	3	377	327	50
MD Korak, Idrija	9	12	12	0	97	69	28
MD Vesela jesen, Trebnje	11	18	17	1	84	70	14
Društvo za samopomoč Jutro							
- MS G. Radgona	4	7	7	0	29	22	7
MD Pristan, Piran	7	14	14	0	65	53	12
MDS Logaške lipe, Logatec	5	12	12	0	50	41	9
MD Tromostovje, Ljubljana	15	22	20	2	178	160	18
RKS OZ Sežana	6	13	13	0	46	40	6
RKS OZ Šmarje pri Jelšah	5	7	7		37	37	0
RKS OZ Škofja Loka	10	15	15		116	111	5
RKS OZ Ljutomer	4	8	8	0	32	32	0
RKS OZ Ptuj	1	1	1	0	13	13	0
Dom na krasu, Dutovlje	5	10	9	1	37	22	15
Dom starejših občanov, Lendava	6	12	11	1	64	51	13
Dom starejših občanov, Ljutomer	7	10	8	2	59	38	21
DMSBZT Pomurja, Murska Sobota	14	27	27	0	127	124	3
Dom starejših Rakičan, Murska Sobota	4	8	7	1	37	29	8
Center za starejše občane, Ormož	8	16	14	2	70	48	22
Dom Hmelina, Radlje ob Dravi	2	2	2	0	16	14	2
Društvo upokojencev Sevnica	3	4	4	0	37	35	2
Društvo upokojencev Murska Sobota	2	4	3	1	18	18	0
Lambrechtov dom, Slovenske Konjice	11	22	20	2	158	129	29
CSSS, Škofja Loka	5	6	6		61	57	4
Dom Tisje, Šmartno pri Litiji	8	10	8	2	81	67	14
VID - Vseživljenjsko izobraž. društvo, Velenje	11	18	17	1	120	97	23
Dom Nine Pokorn, Žalec	12	23	22	1	90	48	42
Zavod sv. Cirila in Metoda, OE Dom J. Škrabana	5	10	9	1	48	32	16
DOSOR – Dom starejših občanov d.o.o.	4	8	7	1	40	24	16
Mreža skupin MO Nova Gorica	10	16	15	1	85	64	21
Zavod Karion – Dom D. Halasa, Velika Polana	2	2	2	0	19	8	11
CSD Pomurje, Enota Murska Sobota	2	3	3	0	15	15	0
SKUPAJ	477	796	750	46	4408	3660	748

II. USPOSABLJANJE IN IZOBRAŽEVANJE PROSTOVOLJCEV ZA VODENJE SKUPIN

Program poteka v obdobju od 12-14 mesecev, v skupnem obsegu 120 ur. Udeleženci pridobijo teoretična in praktična znanja, poudarek je tudi na izkusnih vajah, preko katerih se naučijo metodologije skupinske dinamike. Srečanja potekajo načeloma enkrat na mesec po tri pedagoške ure. Program je verificiran pri Socialni zbornici Slovenije kot program stalnega strokovnega usposabljanja. V l. 2018 je usposabljanje potekalo v naslednjih regijah: Pomurska (Murska Sobota), Dolenjska (Novo mesto), Osrednja Slovenija in Gorenjska (Domžale), Savinjska regija (Žalec), Obalno-kraška regija (Koper), Podravska (Maribor), vključenih je bilo 87 prostovoljcev.

III. PERMANENTNO USPOSABLJANJE

Prostovoljci so izredno pomembni, saj predstavljajo prvi in neposredni stik z uporabnikom - starejšim človekom. Poleg brezplačnega osnovnega izobraževanja v ZDSGS izvajamo permanentno strokovno podporo in pomoč v obliki večdnevni izobraževanj. Vse to omogoča pridobivanje novih znanj oz. poglobitev že obstoječih za kvalitetno prostovoljsko delo. Dvodnevno usposabljanje smo prvič organizirali pred štirimi leti. V l. 2018 se je vključilo 190 prostovoljcev iz vse Slovenije. Seminarja sta potekala v Laškem (18. in 19.10) in Portorožu (15. in 16.11). Rdeča nit je bila "Jaz + skupina - oskrbniki lastnega počutja".

IV. INTERVIZIJA IN IZKUSTVENE DELAVNICE

Intervizija je metoda učenja in v ZDSGS pravica in dolžnost vsakega voditelja skupine, ki se v program vključi kot prostovoljec, ne glede na predhodno izobrazbo. Tako je prostovoljcem zagotovljeno mentorstvo, kar določa tudi Zakon o prostovoljstvu. Strokovne delavke se v lokalnih okoljih udeležijo srečanj intervizijske skupine z namenom strokovne podpore vodji intervizijske skupine, informiranja prostovoljcev, izpeljave določene vsebine itd.

Izkustvene delavnice so oblika strokovne podpore prostovoljcem ter strokovnim in organizacijskim vodjem programa. Vsebine delavnice si izberejo prostovoljci glede na aktualne potrebe. Vključujejo ustrezno komunikacijo, soočanje s stresom ter teme, ki so bolj neposredno povezane z metodologijo dela v skupinah. V l. 2018 je bilo 33 sodelovanj strokovne službe na terenu.

V. SUPERVIZIJA ZA PROSTOVOLJCE

Supervizija je poglobljena oblika strokovne podpore, ki jo strokovna služba ZDSGS organizira in izvaja za potrebe lokalnih mrež ter izhaja iz potreb posameznega okolja in upoštevanja Zakona o socialnem varstvu. Gre za skupinsko supervizijo, ki odraža pomen izkusnega dela in učenja. V l. 2018 je bila supervizija izvedena v Osrednje-slovenski regiji. Izvajala jo je strokovna delavka z licenco za izvajanje supervizije na področju socialnega varstva. Udeleženi je bilo 9 oseb, izpeljalo se je 6 srečanj po 3 ure.

VI. USPOSABLJANJE IN IZOBRAŽEVANJE STROKOVNIH VODIJ LOKALNIH MREŽ

Za neposredno skrb za strokovno delovanje in koordinacijo lokalnih mrež skupin starih ljudi za samopomoč kot tudi za kontinuirano strokovno podporo izvajalcem programa (voditeljem skupin) so zadolženi organizatorji lokalnih mrež. Med drugim koordinirajo dejavnost v lokalni skupnosti, skrbijo za organizacijo mreže, pridobivanje prostovoljcev, njihovo podporo, promoviranje programa, povezovanje lokalne in nacionalne mreže. Program usposabljanja je bil izveden 24. maja in 20. septembra, skupaj je bilo vključenih 55 oseb (na dveh srečanjih). Vsebine so bile povezane z vlogo strokovne vodje na lokalni ravni, pomenom organiziranega prostovoljstva, sledenjem in beleženjem prostovoljskega dela, skrbjo za ohranjanje zdravega prostovoljstva in prostovoljske kondicije, oblikovanjem sodelujočega okolja/odnosa ter skupinsko dinamiko.

VII. MEDGENERACIJSKI TABOR

Medgeneracijski tabor je posebno oblika sobivanja in sožitja. Gre za druženje predstavnikov treh generacij, ki je usmerjeno v različne aktivnosti: od pogovorov v manjših skupinah, dela v parih in ustvarjalnih delavnicah ter drugih sproščujočih aktivnosti, ki posamezniku omogočajo spoznavati sebe in druge. Vse dogajanje na taboru povezuje vnaprej določena osrednja tema, na kateri temelji vsebinsko delo. V letu 2018 je bilo izvedenih šest večdnevni taborov, ki so trajali od tri do pet dni. V povprečju je bilo

Medgeneracijski tabori

Izvajalci	Datum in kraj	Vodilna misel (rdeča nit)	SKUPAJ
MD Jesenski cvet, Domžale	18.06.-23.06., Izola	»Sijaj, sijaj sončece«	38
MD Z roko v roki, Kranj	24.06.-29.06., Mala Nedelja	»Kaj lahko starejši nudijo mlajšim in kaj mlajši starejšim?«	35
MD Lučka, Ravne na Koroškem	25.06.-30.06., Radenci	»Resnica in laž (spremljevalki našega življenja)«	44
DRCI Most, Žalec	25.06. -28.06., Debeli rtič	»Skupaj smo srečnejši in modrejši«	32
MD Tromostovje	9.7. - 13.7. Laško	»Sprehod skozi čas«	10
MDS Drava, Maribor	4.10. - 7.10. Hočko Pohorje	»Narava, hrana za dušo in telo«	18

Enodnevna medgeneracijska srečanja

Izvajalci	Datum in kraj	Vodilna misel (rdeča nit)	SKUPAJ
RKS - OZ Škofja Loka	12.06., Sv. Andrej	»Tudi v starosti se veselimo in smejimo«	70
DRCI Most, Žalec	12.06., Griže	»Skodelica kave in prijetni trenutki druženja«	55
MD Jesenski cvet	2.08., Dobeno	»Domači kraji - kulturna dediščina naših prednikov«	76
MD Tromostovje	20.10., Ljubljana	»Z vlakcem Urbanom spoznavamo Ljubljano«	51

na taboru 30 udeležencev. Člani ZDSGS so izvedli štiri enodnevna medgeneracijska srečanja, ki so bila izpeljana z enako metodologijo in cilji kot tabor, se pravi, da sta se na teh srečanjih delo in pogovor odvijala v manjših skupinah, parih. Srečanj se je udeležilo 252 predstavnikov treh generacij.

VIII. REVIJA PREPLETANJA TER DRUGI KANALI KOMUNICIRANJA

Revija do vsakega prostovoljca - voditelja skupine in s tem tudi do posamezne skupine prispe brezplačno. S tem revija še bolj uresničuje svoj namen, ki je pretok informacij in komunikacijo med vsemi vključenimi, spodbujanje prostovoljstva, širitev znanj, povezavo vseh sodelujočih ter ohranjanje enovitega koncepta dela. V letu 2018 sta izšli 2 številki revije.

Pripravilo se je tudi tiskano zloženko (preventivno publikacijo) "Drug z drugim", namenjeno je starejših osebam. V besedi in sliki jih seznanja s pozitivnimi učinki so-

cialnega vključevanja v naše skupine.

Spletna stran » www.skupine.si« je bila vzpostavljena l. 2006 in odločili smo se za celovito prenovo oz. postavitev nove spletne strani, ki bo še bolj prijazna in pregledna za uporabnike.

IX. AKTIVNA PRIPRAVA NA STAROST - AKTIVACIJA STAREJŠIH BREZPOSELNIH, OSEB STAREJŠIH OD 50 LET IN DRUGIH RANLJIVIH SKUPIN

Program temelji na principih dela skupin starih ljudi za samopomoč in je bil v letu 2010 uspešno izveden v okviru mednarodnega projekta Socialni eksperiment. Lani je bilo izvedenih 6 srečanj, v povprečju je bilo prisotnih 8 udeležencev, srečanje je trajalo 3 polne ure. Hkrati se je nadaljevalo delo z udeleženci, ki so bili v program vključeni do sedaj, v skupini za samopomoč so se srečali vsakih 14 dni, izvedenih je bilo 21 srečanj, na srečanju je bilo v povprečju 7 udeležencev. Aktivnosti strokovnih delavk

ZDSGS so zajemale koordinacijo celotnega programa na več nivojih.

X. PAZI NASE IN (PO)SKRBI ZASE

Nadaljevalo se je sodelovanje z Ministrstvom za zdravje, ki je v letu 2016 na javnem razpisu podprlo program »Zmigaj se!«. Program je bil v lokalnih okoljih zelo dobro sprejet in se je zaključil novembra 2016. Z novim programom se prostovoljcem, voditeljem in članom pogovornih skupin predstavlja: priporočila za zdrav življenjski slog, s poudarkom na ohranjanju mišične in kostne mase, z namenom preprečevanja poglobljanja krhkosti pri starejših odraslih; ter sklop telesnih vaj, namenjenih krepitvi koordinacije, ravnotežja in preprečevanju padcev.

Vzpostavljena je bila mreža, ki vključuje: 146 skupin, 1298 članov, 153 prostovoljcev, v 10 regijah Slovenije. Izdalo se je 300 izvodov priročnika, ter izvedlo usposabljanje na 3 lokacijah (Maribor, Polzela, Logatec).

DRUG Z DRUGIM – TRADICIJA JE BOGASTVO TUDI NA PODROČJU SOCIALNOVARSTVENIH PROGRAMOV

 **Martina Slokar**

Staranja prebivalstva je dolgoročen trend, ki se je v Evropi začel pred nekaj desetletji. Pričakovano trajanje življenja se podaljšuje, delež starejših od 65 let pa hitro narašča. Podatki Statističnega urada Republike Slovenije kažejo, da je v letu 2018 pričakovano trajanje življenja v Sloveniji pri moških 78,05 let, pri ženskah pa 83,66 let. Trenutni delež prebivalcev, starih 65 ali več let v Sloveniji znaša 19,7 %. Kot zanimivost - štiri leta nazaj je bil manjši za približno dva procenta. Po srednji varianti projekcije prebivalstva EUROPOP2008 naj bi se v Sloveniji delež starejših od 65 let med skupnim prebivalstvom do leta 2060 povečal na 33,4 % (Statistični urad RS).

V Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije smo s programom »Skupine starih ljudi za samopomoč« začeli pred 30 leti kot odgovor na nove izzive v

dolgoživi družbi. Naše poslanstvo je ustvarjanje varnega okolja za starostnike v pogovornih skupinah v bližini njihovega doma z namenom medsebojne podpore, razumevanja, ohranjanja dobrega počutja in krepitve zdravja ter izmenjave koristnih informacij in izkušenj. Po načelih zaupnosti, enakovrednosti, strokovnosti in opolnomočenja zagotavljamo druženje, neformalno učenje in zabavo z vrstniki ter drugimi generacijami. Prav tako krepimo njihovo samopodobo ter srednjo generacijo pripravljamo na kakovostno staranje. V Program [Skupine starih ljudi za samopomoč] se v letošnjem letu vsak teden, v 475 skupinah, povezuje prek 4000 članov in skoraj 800 prostovoljcev - voditeljev skupin.

Skozi tri desetletja delovanja Programa in nevladne organizacije se kaže kar nekaj sprememb, odpirajo se nove dileme in vprašanja, ki so predstavljene v nadaljevanju.

STAROSTNA STRUKTURA IN SPREMEMBE PSIHOFIZIČNEGA STANJA UPORABNIKOV PROGRAMA

Program je namenjen osebam, ki so starejše od 65 let. V letu 2009/2010 je bila izvedena obsežna evalvacija učinkov Progra-

ma, ki je bila opravljena z dvema skupinama udeležencev in sicer s članicami in člani skupin ter s prostovoljkami in prostovoljci - voditeljicami in voditelji skupin. Vzorec populacije je obsegal 100 skupin, kar je predstavljalo 16,50 % delež vseh vključenih. Pri tem se je upošteval delež skupin starih ljudi za samopomoč po posameznih regijah glede na celotno število skupin, ki delujejo v nacionalni mreži v okviru ZDSGS [Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije] na območju Republike Slovenije. Evalvacija je pokazala, da je povprečni profil uporabnika »ženska, z osnovnošolsko izobrazbo, starostjo 75 let in mesečnim prihodkom do 500 €«. Vzorec, ki je v 2014 zajel 1418 uporabnikov je pokazal, da je kar 57,47 % vključenih od 80 let. Za to skupino uporabnikov velja, da so še bolj ranljivi, saj so njihove zdravstvene, fizične, materialne in socialne zmožnosti še bolj okrnjene kot pri osebah starih 65+. Hkrati se v Program vključuje vedno več uporabnikov z različnimi ovirami, ki so vse bolj socialno izključeni, kar povzroča še dodatne stiske in težave.

RAZLIČNE OBLIKE NASILJA NAD STAREJŠIMI

Različne oblike nasilja nad starejšimi so vse bolj prisotne, vendar starejši o tem zelo težko spregovorijo, ker so pogosto odvisni od povzročitelja. Zato so zelo pomembni programi za starejše - bolj kot je močna socialna mreža, manj verjetnosti je, da bo nasilje ostalo prikrito in neprepoznavno. Naš Program pomembno prispeva k izgradnji, krepitvi in ohranjanju socialne mreže vključenih, hkrati pa predstavlja pomembno polje za izmenjavo koristnih informacij o programih in organizacijah, ki so jim lahko v pomoč in podporo pri soočanju z različnimi stiskami in težavami, s katerimi se soočajo.

STAROSTNIKI V SOCIALNIH ZAVODIH

Žal smo že nekajkrat s strani (potencialnih) sofinancerjev programa slišali mnenje, da starostniki v socialnih zavodih ne potrebujejo prostovoljskega programa kot je naš (ali podobni), saj je že poskrbljeno za vse njihove potrebe.

V praksi se ugotavlja, da so nekateri starejši ljudje v socialnih zavodih manj

odzivni na dogajanje v družbi, hkrati je zaskrbljujoče postopno spreminjanje teh socialnih ustanov v zdravstvene ter višanje oz. visoki normativi na zaposlenega v socialnih zavodih, kar ima žal za posledico manj časa za vzpostavljanje in negovanje medčloveškega odnosa, ki lahko pomembno vpliva na psihofizično stanje stanovalcev.

Zato se nam zdi pomembno poudarjati, da je ciljna skupina vedno enaka (ranljiva skupina = starostniki), ne glede na to kje se skupina srečuje, enaka sta tudi namen in cilji druženja (preoblikovanje skupine naključno zbranih posameznikov v prijateljsko skupino) ter enake metode dela.

POMEN OHRANITVE DOSTOPNOSTI PROGRAMOV ZA STAROSTNIKE

Z našim Programom se približamo uporabniku, saj vsakotedenska srečanja skupin potekajo neposredno v okolju, kjer ljudje živijo - v krajevnih skupnostih, mestnih četrtih, vaseh..., kar uporabnikom omogoča participacijo pri soustvarjanju in aktivnem vključevanju v lokalno dogajanje. Skozi omenjeno se zmanjšuje tudi potreba po dodatnem transportu, kar za starejše velikokrat predstavlja dodatno problemsko situacijo in posledično socialno izključenost. To je še posebej pomembno na podeželju, kjer večinoma ni ponudbe programov. Skozi omenjeno komponento Programa pomembno prispevamo k udejanjanju okoljskega vidika, saj spodbujamo aktivni transport in zmanjšujemo dodatno obremenjevanje okolja.

SPREMENJENA STRUKTURA PROSTOVOLJCEV

Ob začetkih izvajanja Programa so se kot prostovoljci - voditelji skupin vključevali večinoma strokovni delavci s področja socialnega varstva, ki so že skozi formalno izobrazbo pridobili splošna znanja in veščine za delo z ljudmi. Zadnje desetletje se za prostovoljstvo v Programu odloča vedno več ljudi izven stroke socialnega dela, kar ima za posledico, da je potrebno vlagati vedno več strokovnega dela s strani strokovne službe Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije. Le ta zagotavlja osnovno in kontinuirano usposabljanje, mentorstvo,

individualno podporo, podporo pri izvajanju intervizije in supervizije ter druge oblike podpore, ki omogočajo kvalitetno prostovoljsko delo v lokalnih okoljih. Zelo pomembni in dragoceni sodelavci strokovne službe ZDSGS so organizatorji lokalnih mrež, strokovni vodje Programa na lokalnem nivoju, ki so v večini po izobrazbi socialni delavci.

VEDNO BOLJ OTEŽENO DELO HUMANITARNIH DRUŠTEV

Opažamo, da je država poslovanje društev skorajda izenačila s poslovanjem podjetij, kar velikokrat zelo obremenjuje izvajalce. Večina društev deluje na bazi prostovoljstva in nima zaposlenih oseb ali jih imamo premalo. Administracija vzame veliko energije in časa, ki bi ga morali nameniti vsebini programov in ljudem. Nimamo nič proti visokim zahtevam do društev, bilo bi pa prav, da se prepozna pomen in potrebe ter zagotovi sofinanciranje, tako strokovnih delavcev kot laičnih sodelavcev (računovodstvo, administracija ...). Opažamo tudi, da se iz leta v leto spreminjajo normativi, na podlagi katerih se določi število zaposlitev strokovnih delavcev.

Številni obstoječi programi, ki že dolga leta delujejo, predstavljajo odlično osnovo za kvalitetno nadaljnje delo, ob upoštevanju spreminjajočih se situacij v ožjem in širšem okolju ter ob ustreznih dopolnitvi in nadgradnji programov, s katerimi odgovarjamo na nove aktualne potrebe v družbi. Pomembno je zavedanje, da kar je preizkušeno in sprejeto v praksi, nosi veliko vrednost tako za uporabnike kot tudi za širšo skupnost. Tradicija je bogastvo, tudi na področju programov, ki jih izvajamo.

POMEN OHRANITVE IN RAZVOJA RAZLIČNIH PROGRAMOV ZA RAZLIČNE STAREJŠE

Zadnja leta prihajajo v ospredje (moderne) besede kot so »aktivacija«, »aktivna starost«, »dejavna starost« - kot da se od starostnikov pričakuje, da bodo stalno aktivni na različnih področjih. Dejstvo pa je, da si vsi ne želijo aktivnosti, več jim pomeni to, da imajo ob sebi skupino ljudi, kjer so »odnosno doma«, da lahko podelijo svoje misli, doživetja, občutke, so slišani,

sprejeti, kjer skozi pogovor odkrivajo smiselne naloge v tretjem življenjskem obdobju in se počutijo dobro. Nekateri starostniki se tudi ne zmorejo več vključevati v večurne aktivnosti, ker jim je to predstavlja napor.

Zato se nam poraja vprašanje, kako v tej dobi kratkotrajnih, modernih, »instantnih« projektov ostati/prodreti z našimi izkušnjami, da pogovor JE nekaj pomembnega in da obstajajo (tudi) starejši, ki si želijo »le« pogovora/poslušanja in ne neke stalne aktivacije.

Pomembno je zagotavljanje kontinuitete in stalnosti programov. Le -to ima za posledico, da se starostniki, vključeni v te programe, počutijo varno in sprejeto, v sedanjem hitro spreminjajočem svetu.

ZAKLJUČEK

Starost in starostnike se v zahodnih družbah, kjer sta v ospredju predvsem delovna storilnost in produktivnost, še vedno prevečkrat povezuje z neaktivnostjo, nekoristnostjo, prikazuje se jih kot strošek družbe. Premalo se vidi in spoštuje njihove pretekle dosežke ter prepozna/prizna aktualne. Menim, da kot izvajalci številnih programov na področju socialnega varstva lahko to spreminjamo. Koristnost posameznika ni nujno vezana na znesek, ki ga konec meseca prinese domov in število ur, ki jih opravi v službi. Kaže se v številnih, mogoče manj oprijemljivih dosežkih. Prepričana sem, da lahko tudi naš program »Skupine starih ljudi za samopomoč« pripomore k razvijanju občutljivosti družbe za bolj prepoznaven prispevek starejših družbi.

PROGRAM »PAZI NASE IN (PO)SKRBI ZASE«

SE JE PREDSTAVIL NA PRVI NACIONALNI KONFERENCI ZDRAVA POVEZAVA - ZDRUŽUJEMO MOČI ZA ZDRAVJE LJUDI



Petra Cerinšek,
vodja programa
Pazi nase in (po)
skrbi zase

Letošnji svetovni dan zdravja, ki ga praznujemo 7. aprila je Ministrstvo za zdravje obeležilo s 1. Nacionalno konferenco Zdrava povezava - Zdrujemo moči za zdravje ljudi, ki je potekala v torek, 9. aprila na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani.

Zbrane je tega dne nagovoril s pozdravnim nagovorom minister za zdravje Aleš Šabeder, kot tudi Monika Kosinski iz Svetovne zdravstvene organizacije ter generalna direktorica Mojca Gobec iz Ministrstva za zdravje RS.

Na konferenci je svoje aktivnosti predstavilo 85 programov in projektov v izvedbi 75 različnih nevladnih in drugih organizacij, ki jih sofinancira Ministrstvo za zdravje.

Omenjeni programi, med katerimi je tudi program »Pazi nase in (po)skrbi zase«, se izvajajo v sodelovanju s stroko in odlično dopolnjujejo delovanje javnih služb na področju zdravja, saj so nevladne organizacije bližje ljudem in zato lahko bolje naslavlja potrebe najbolj ranljivih skupin prebivalstva.

Program Pazi nase in (po)skrbi zase, ki ga izvaja Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije s partnerjem Zdravstvenim domom Dr. Adolfa Drolca Maribor – Center za krepitev zdravja je aktivnosti in dosežke iz programa predstavila zainteresirani strokovni in širši javnosti. Program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.



Več o programu Pazi nase in (po)skrbi zase ter doseženih rezultatih boste lahko slišali tudi v okviru okrogle mize, ki jo pripravljamo za zainteresirano strokovno in širšo javnost. Okrogla miza bo potekala v okviru že 19. Festivala za tretje življenjsko obdobje, ki bo v Ljubljani od 1.-3. oktobra 2019.

1. NACIONALNA KONFERENCA

ZDRAVA i i POVEZAVA
Zdrujemo moči za zdravje ljudi.

9. april 2019,
Gospodarsko razstavišče, Ljubljana

www.mz.gov.si



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Usposabljanje in izobraževanje prostovoljk in prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč - ZA ZAINTERESIRANE V SAVINJSKI IN KOROŠKI REGIJI

Petra Cerinšek, organizatorica regionalnih mrež in vodja usposabljanja in izobraževanja za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč

V četrtek 18. aprila 2019 se je pričelo Usposabljanje in izobraževanje prostovoljk in prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč, ki bo potekalo v obdobju 2019-2020 v Lambrechtovem domu v Slovenskih Konjicah.

V omenjen proces izobraževanja in usposabljanja, ki ga izvaja Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije in ga vodi Petra Cerinšek, organizatorica regionalnih mrež se je vključilo 17 prostovoljk in 1 prostovoljec iz Slovenskih Konjic, Raven na Koroškem, Mežice, Mislinje, Prevalj, Polzele, Braslovč, Žalca, Velenja in Rogaške Slatine.

Program obsega 120 ur in v tem času bodo udeleženske in udeleženec pridobili teoretična in izkustvena znanja s področja gerontologije, z namenom ustanovitve skupine ter uspešnega strokovnega vodenja skupine. Omenjene skupine se srečujejo tedensko, z namenom usmerjenega pogovora in povezovanja v prijateljsko skupino. Ustvarjanje varnega prostora v skupinah omogoča članom skupin možnost in priložnost za podelitev medsebojne pod-



pore, razumevanja, sprejemanje ... Ob zadovoljevanju nematerialnih potreb vključenih v skupino, se krepi v skupinah tudi medgeneracijska povezanost in solidarnost, socialno vključevanje, izmenjava koristnih znanj in izkušenj, krepi pa se tudi psiho-fizično počutje in samopodoba. Srednja generacija, v vlogi voditeljev skupine, se skozi tedensko vodenje skupin pripravlja na svojo lastno starost.

Udeleženci usposabljanja in izobraževanja bodo tekom tega procesa, na predavanjih ter delavnicah, spoznali, osvojili in nadgradili znanja ter veščine, ki jih bodo okrepili tudi s pridobljenim znanjem tudi ob individualnem delu, ki zajema: pogovore s starimi ljudmi, hospitiranje v skupinah, branje literature in pisanje utrinkov o njej, vaje v vodenju skupine, pisanje razmišljanj o predvanih temah, pripravo na ustanovitev skupine ter izdelavo zaključne naloge ob zaključku procesa usposabljanja in izobraževanja.

MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO JESENSKI CVET VABI NOVE ČLANE IN PROSTOVOLJCE VODITELJE SKUPIN



Medgeneracijsko društvo
JESENSKI CVET

www.jesenski cvet.si
Ljubljanska 58,
1230 Domžale
041 691 431

**da se nam pridružijo v prijateljskih skupinah
kjer za starejše ljudi ustvarjamo varno okolje v bližini njihovega doma
z namenom medsebojne podpore, razumevanja, ohranjanja dobrega
počutja in izmenjave koristnih informacij in izkušenj.**

**V okviru društva MDJC deluje 25 skupin v 6 občinah:
Domžale, Kamnik, Trzin, Mengeš, Moravče, Lukovica.**

Kontakt: Organizatorica lokalne mreže:
Maksimiljana Mali
041/339-314
drustvo@jesenski cvet.si



MAMI

Mama, veš kaj,
pogrešam te.
Pravijo, da čuvaš me
in da si nekje.
Pa ne verjamem,
saj ti si mi drugače govorila.
Da po smrti nič več ni,
da vse konča se,
kar se živi, je zdaj in nikdar več.
In zame tvoja je bila beseda vse.
Mogoče še preveč,
saj včasih si želim,
da ni tako
in da je res,
kar pravijo.

Da si nekje
in paziš name,
ko padam in se spet pobiram,
ko jočem in te spet nadiram, ker si odšla
in kar tako me zapustila.

In sem želela,
da me vidiš bolj drugačno,
tako, kot bi vsaka mati
si želela imeti hčer.
Sem si želela kam te odpeljati,
še kaj ti dati ...

Kaj več bi sploh lahko še dala ti,
kot to,
da veš, da mi je žal za vse
in da sem rada imela te,
čeprav ni vedno zgledalo tako.

Verjemi,
da mi je težko.
Pa vem,
da nič več ne bojiš se zame.

Zato si odšla.
Ker si verjela vame.

NOVA POT

Po rosнем steklu rišejo se
kaplje,
zunaj mraz,
turoben dan,
in moj obraz pospremi nemo ga k
počitku,
utrujen,
a še poln sanj.

Nekoč bilo ni nič od tega,
ne upanj, velikih želja,
le žalost, strah in
strašna beda.
Preveč gorja.

A nič zaman.

Po vseh korakih,
padcih in zablodah,
po vseh vprašanjih in
iskanjih kam in kod,
sem stopil na edino
pravo,
mojo, tvojo,
NAŠO POT.

Turobnih dni srce nič več ne
kliče.

Odšli so,
kot odnesel bi jih val morja.
In kar bilo je,
naj ostane tam,
naj bo spomin
in daleč od srca.

Jaz pa se dvigam iznad vseh sivin.
In si kot kapljica na oknu
rišem svojo pot.
Nazaj ne grem več,
saj sem tam že bil.

Grenkobo vin do konca sem izpil.

Morda je danes res turoben
dan.
Le moj obraz je
nasmejan.

NOVOLETNE ŽELJE

Je tiha noč
in vse je tako
mirno.

Le kakšna zvezda
se utrne
sem ter tja.
In tam daleč
luna se smehlja
prašerno.

Sedim ob oknu,
zroč
v ta blišč
predprazničnega vzdušja.

Vesolja ni,
ker v srcu
me boli.

Veliko dni
smo preživeli nemo,
ko so samo pogledi
govorili.
Za maskami smo se
poskrili.

In bolečina je ostala.

Če bi lahko,
bi jo že zdavnaj
stran odgnala.
Napisala bi nam
drugačen spev,
da bi od vsega,
kar boli,
ostal le tih odmev...

Od vseh želja,
ki si lahko jih zaželim,
le ena je
pomembna zame.

Samo ljubezen
naj ostane.

Vse drugo zvezdam
podarim ...

UTRINEK IZ MOJEGA ŽIVLJENJA

➤
Ivan Rus,
član skupine
starih ljudi za
samopomoč
v MD Lučka,
Koroška

Na hodniku so hodili ljudje mimo mene in vsak je bil zatopljen v svoje skrbi in svoje bolečine. Nekateri so komaj krevsali, čeprav so jih podpirali strežniki. Usedel sem se na klopi, ki je bila skoraj vsem v napoto. Spodvil sem noge, da sem jim napravil več prostora. Na to se niso preveč ozirali, klicali so le zdravnika, da jih reši bolečin in jim vrne zdravje.

Vročina me je prešinjala po vsem telesu in težko sem dihal. V sencih mi je ključalo in navdajal me je strah, da bom obsedel na klopi in ne bom mogel več vstati. Takih občutkov dotlej še nisem poznal, zato sem želel, da bi me kmalu minila negotovost. Kadarkoli so se odprla vrata, sem se ozrl proti njim in pričakoval, da mi bodo povedali, da je žena rodila. Ves popoldan sem čakal na ta trenutek. Zelo sem bil radoveden, ali bo sinček ali hčerkica; želel sem si hčerke, ker mi je žena prej rodila dva zdrava sinova. Ravno sem hotel oditi v bife, da bi si kupil cigarete, ko je prišla bolniška sestra z veselo novico: »Rodila se vam je hčerkica, vendar še ne morete do žene, ker moramo otroka prej očistiti.«

Te novice sem bil zelo vesel. Nervoza me je minila in tolažil sem se: »Potrpi še nekaj trenutkov in videl boš hčerkico!« Srečal sem se z življenjem, kakršno se mi je kazalo vsak dan. Sedaj nas bo pet v hiši.

Ime za hčerkico sem imel že izbrano. Ko sem pred mnogimi leti bral Jurčičev roman Deseti brat, se mi je junakinja Manica tako vtisnila v srce, da sem si rekel, da bo tako ime tudi moji deklici, če jo bom kdaj imel. Žena ni imela nič proti, čeprav je za sinova sama izbrala imeni.

Kar nekako boječe sem vzel hčerkico v roke, zdela se mi je tako nebogljenaa. To je bil najsrečnejši trenutek v mojem življenju. »Domov moram,« sem razmišljal, »pripraviti si moram kosilo.« Na ulici sem srečal znanca in mu povedal, da sem postal očka hčerkici.

»To pa je treba zaliti!« je dejal odločno. Nekaj časa sem okleval, nato sem mu le odgovoril z malo kislim nasmeškom:



»Seveda bova to zalila, hčerkica se ne rodi vsak dan!« Odšla sva v hotel in si naročila pijačo.

»Nikar ga ne mečkaj, saj nima kosti,« je pripomnil znanec, ko sem že malo odpil od vrha kozarca. Ustregel sem mu, vendar se mi ni zdelo prav, da bi se nalival. Žeje nisem čutil in me tudi ni mikalo, da bi pretiraval s pijačo. Nehote sem pomislil na tisti dan, ko sem se ga tako nacedil, da me je naslednji dan bolela glava in nisem bil za nobeno rabo. To neumnost sem pozneje obžaloval. Trčila sva in izpila, vendar šele potem, ko mi je ponovno prigovarjal. Opazil sem, da noče popiti več, kot sem popil sam. Držal je kozarec v roki in se oziral na mojega; ko sem ga ponesel k ustom, je še on primaknil svojega. Kmalu sva izpraznila steklenico in brž je bila na mizi že druga, polna.

»Prinesem tudi kislo vodo?« je vprašala natakaraica, ko je vzela z mize prazno pollitrsko steklenico.

»Voda je za žabe v mlaki,« je odrezavo odgovoril prijatelj in pokazal na polno steklenico kisle vode.

»Ja, vidim,« je rekla natakaraica in odšla. Nisem mogel govoriti samo o hrani in pijači.

»Moja žena je danes rodila,« sem pripomnil.

»In kaj potem?« je bleknil prijatelj. »Ni edina, ki je rodila. Bodi zadovoljen, da je hčerkica.« Trčila sva in izpila.

»Na ženino in hčerkino zdravje!« sem vzkliknil. Izpila sva, si prižgala cigareti in se predajala gostilniškemu razpoloženju. Čutil sem vedno močnejšo omotico in si ob misli na ženo in hčerkico vedno bolj klical v zavest, da ni lepo, da bi se ob tem času in v tem prostoru brezskrbno nacejal.

»Dovolj imava za danes, jutri je nov dan,« sem prigovarjal.

»Skupaj sva prišla, skupaj bova odšla,« je zategnil prijatelj. »Kaj ti manjka pri meni? Nudim ti vse, kar ti srce poželi. Če hočeš piti, izvoli! Na zdravje!«

»Ne, hvala! Dovolj imam za danes, že skoraj vse vidim dvojno,« sem se branil na vse kriplje. »Če hočeš še piti, pij, jaz pojdem domov!« sem pribil.

Poravnal sem zapitek in odšel v noč.

MDS Drava, Maribor

PROSTOVOLJKE IN VODITELJICE SKUPIN NA STROKOVNI EKSKURZIJI NA MADŽARSKEM

Radojka Hižman

iz društva

Poln avto-bus dobro razpoloženih prostovoljk in voditeljic skupin v MDS Drava iz Maribora, no, bilo je tudi nekaj moških, dva?, smo se zgodaj 16. aprila 2019 odpravili na strokovno ekskurzijo. Pot nas je vodila na Madžarsko, pa ne kamorkoli, temveč v Lenti.

Bilo je skoraj kot pred 20 in več leti, ko so se polni avtobusi s todega konca vozili v Lenti na tržnico, kjer se je dobilo vse in še kaj po veliko nižjih cenah kot pri nas. Vendar naš cilj ni bila tržnica, ampak smo se odpravili na ogled in obisk Kolping Gondozási Központ Lenti, doma upokojencev. Ogled je bil za vse, ki delamo, poklicno ali prostovoljsko, na področju skrbi za stare ljudi, nadvse zanimiv. Direktorica doma nam je na kratko razložila državno politiko skrbi za stare ljudi na Madžarskem. Poudarek je na skrbi doma, v domačem bivalnem okolju. Staremu človeku so na voljo različne oblike skrbi od dostave kosila, do pomoči pri vsakdanjih opravilih (podobno naši socialni oskrbi oz. pomoči na domu), nadalje 24-urno varovanje s pomočjo alarmnega gumba in takojšnja pomoč ter prostovoljstvo v smislu druženja. Prehod v domsko varstvo predstavlja dnevno varstvo v domu samem in, ko tudi to ni dovolj za ustrezno oskrbo starega človeka, se ta preseli v dom. Vendar ne v katerikoli dom, temveč v tega, kjer je bil že v dnevnem varstvu, zato ne prihaja v povsem novo okolje, temveč že pozna osebe in tudi domsko rutino in življenje. Zelo zanimiva je bila tudi informacija, da vsi oskrbovanci plačajo isto ceno, ne glede na storitve, ki jih potrebujejo. Več o domu kdaj drugič. Morda.



Preostali del ekskurzije je bil namenjen spoznavanju slovenskega Porabja. To se nahaja na skrajnem zahodnem delu Madžarske, kjer živi slovenska manjšina. Po neuradnih ocenah šteje okrog 5000 Porabskih Slovencev. Ime je dobilo po reki Rabi.

Pot nas je vodila v Gornji Senik, kjer smo si ogledali spomenik Tromejnik, do katerega nas je vodila gozdna pot. Čeprav je šlo navkreber, sta nam svežina gozda in pomladansko brstenje dajala pospešek. Tromejnik se nahaja na tromeji med Avstrijo, Madžarsko in Slovenijo, v krajinskem parku Goričko. Vsaka stran piramide nosi grb ene od mejnih držav, obrnjen v smer te države ter letnico določitve državne meje. V okolici spomenika je urejena naravoslovna učna pot.

Ustavili smo se še v mestu Monošter, pa ne le zaradi kratkega odmora in kosila, temveč tudi zaradi tega, ker je Monošter kulturno in gospodarsko središče slovenskega Porabja in najzahodnejše mesto Madžarske. V Slovenskem kulturnem in informacijskem centru smo si ogledali zanimiv in poučen film Slovensko Porabje. Obiskali in ogledali smo si najlepšo baročno cerkev na Madžarskem, ki je po velikosti tretja največja v državi. Zgrajena je bila med letoma 1748 in 1764. Znamenite so freske cerkvene kupole z motivi monoštrske bitke, ki prikazuje zmago krščanske vojske nad Turki.

Razpoloženje med udeleženkami in udeležencema, da se ne bo kdo počutil spregledanega, je bilo ves čas dobro. Veliko je bilo pogovorov, heca, druženja. Lepo je bilo spet videti tako prostovoljke, ki prostovoljsko delujejo v domovih za stare kot tiste, ki vodijo skupine v domačem bivalnem okolju.

Ekskurzija je bila, kot vselej, dobro pripravljena; organizatorke so bile pozorne do udeležencev, ne le z jutranjo kavico in sendvičem, temveč tudi z brezplačno udeležbo, saj je vse stroške poravnalo društvo. To je zahvala prostovoljkam za preteklo delo in spodbuda za prihodnje.

Kaj pa obisk tržnice? No, povsem brez njega ni šlo.

MDS Drava, Maribor

SOOČANJE S SMRTJO IN ŽALOVANJEM



Tadeja Leitinger
prostovoljka v
Medgeneracijskem
društvu za
samopomoč
Drava, Maribor

V Domu Danice Vogrinc Maribor sem kot prostovoljka dobila priložnost sodelovanja, oziroma sovodenja v skupini starih ljudi za samopomoč, zato sem z velikim veseljem sprejela odločitev, da se vključim v proces Usposabljanja in izobraževanja prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč, ki ga izvaja Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije. Usposabljanje mi je omogočilo Medgeneracijsko društvo za samopomoč Drava, v okviru katerega se povezujejo tudi voditeljice skupin Doma Danice Vogrinc.

Težko vam opišem, kako hvaležna sem za to. To ni samo izobraževanje. To je poglobljeno razmišljanje o življenju, odnosu do sebe in ljudi okoli nas, to je učenje sprejemanja in dajanja, ter je pot do spoznanja, kako pomembno je ohranjati in krepiti dobre medgeneracijske odnose.

Ker je že kar nekaj predavanj za nami, smo med drugimi temami spregovorili tudi o temi, o kateri sicer ne radi govorimo. Pa čeprav je tako prisotna, in pravzaprav tako življenjska. Prav vsakega doleti, le, da nihče ne ve kako in kdaj. Govorili smo o smrti in žalovanju ...

Kot je del življenja radost, smeh, zdravje, je del življenja tudi žalost, bolezen in smrt. Pa čeprav je to težko razumeti in sprejeti ... Zato je zelo pomembno, da razmislimo, kako sami sprejeti našo lastno bolezen in smrt. Tako bomo lahko pomagali tudi tistim, ki žalujejo ali tistim, ki umirajo.



Vsak enkrat umre. Tudi jaz bom. Večkrat sem že pomislila na to, vendar sem misli kaj hitro preusmerila na nekaj drugega. Nisem hotela razmišljati o tem. Ne še sedaj. Zavedala sem se, zakaj odganjam misli o nečem, ki enkrat doleti vsakega in je tako zelo naravna. Smrt. Ker je posegla v našo družino kot strela in tako prehitro. Nisem je razumela, niti sprejela. Bila sem mlada, premlada za izgube. Mislila sem, da lažejo, ko pravijo, da čas celi rane ...

Danes pa mislim drugače. Sama sem starejša. Na življenje in smrt sem začela gledati iz druge strani. Ker nam življenje nudi mnogo lepega, ga sprejmimo, bodimo zanj hvaležni in ga živimo vsak dan. Danes vem, da je tudi minljivost vsega, nekaj povsem normalnega in kot je lepo zapisala gospa Metka Klevišar, da preden umremo, moramo v življenju umreti veliko majhnih smrti. To je umetnost izpuščanja, ki se je moramo učiti celo življenje.

Ko spremljamo zelo bolnega ali umirajočega človeka, se moramo zavedati, da smo takrat zelo pomemben člen v njegovem življenju. Morda nam želi zaupati zadnje želje, se spovedati o stvareh o katerih ni hotel nikoli govoriti, morda želi odpustiti ljudem stvari, ki jih je potiskal nekam v podzavest, morda želi govoriti o svojih dosežkih, karieri, doseženih ciljih in morda o tem, kako želi biti pokopan. Treba je prisluhniti in predvsem poslušati. Če pogovor zaradi bolezenskega stanja ni več mogoč, mnogo pomeni samo dotik roke, ki pomeni razumevanje in pripravljenost na pomoč. Včasih je nebesedna govorica telesa pomembnejša od besed.

Zame je bilo zelo dobrodošlo, da sem v procesu usposabljanja in izobraževanja imela priložnost podeliti svoje razmišljanje in izkušnje z umiranjem in smrtjo. Kajti, zelo pomembno je, da kot voditeljica znam in zmorem prisluhniti članom skupine in podeliti svoje stiske in izkušnje ob pogovorih o boleznih, izgubah in slovesih od najdražjih in tudi ob slovesih naših članov skupine.

Pred kratkim smo se poslovili od gospe, ki je bila naša najmlajša članica. Smrt je bila nenadna in povsem nepričakovana. Prizadela je vso skupino. Prvo torkovo srečanje brez preminule članice, je bilo drugačno. Srečanje je bilo tiho, mirno, žalostno. Nič ni bilo slišati vedrega čebljanja med člani, smeh je potihnil. Nič ni zadlišala kava.... kava, ki nam jo je vsak teden z velikim veseljem skuhala Tereza. Njen stol je bil prazen, na mizi je zagorela svečka. Terezi v spomin ...

Darja, voditeljica, je prebrala nekaj besed o pokojni, nato pa smo se ji z minuto molka in lepimi mislimi nanjo, skupaj poklonili. S solzami v očeh smo si ogledovali album s fotografijami, kjer bodo ostali spomini na skupna druženja. Vsak član skupine ji je namenil par besed v spomin. Manjkala nam je in nam še, na vsakem srečanju. Spominjamo se njene vedrine, ko nas je vsak teden z omamno dišečo kavo pričakala v knjižnici, kjer imamo srečanja ... Ne mine teden, da se nebi spomnili na njo, čeprav samo za trenutek ...

In tako se spet zavem, kako potrebne so skupine za samopomoč, koliko pripomorejo k temu, da se starejši počutijo sprejete, da se zavedajo, da tudi oni še dajejo družbi in da smo mala družina, ki ji ni vseeno, kaj se s kom dogaja. Pa naj gre za veselje ali žalost, vemo, da spet pride terek.

Društva za razvoj civilnih iniciativ MOST, Žalec

UTRINKI OBČNEGA ZBORA DRUŠTVA ZA RAZVOJ CIVILNIH INICIATIV MOST ŽALEC

☞ 📷
Špela Jovan

Tudi letos smo v okviru programa Skupine starih ljudi za samopomoč v DRCI MOST Žalec, ki je eden najboljšežnejših na področju zadovoljevanja nematerialnih potreb starih ljudi v Republiki Sloveniji in edinstven v Evropi, v DRCI MOST izvedli 26. marca 2019 redni letni občni zbor.

V društvo, ki deluje od leta 1996 je vključenih pet skupin, ki delujejo pod imenom Lipa, Sončnice Galicija, Sončnice Migojnica, Zlata jesen in lani nastala skupina Fortuna. V društvo je vključenih 49 članic in 1 član, ki se z 9 voditeljicami srečujejo na posameznih skupinah enkrat tedensko. Poleg rednih torkovih srečanj, organiziramo še medgeneracijska srečanja in medgeneracijski tabor, izvajamo razne delavnice z zunanjimi izvajalci, se povezujemo z drugimi društvi, organiziramo izlete, ob koncu leta pa pripravimo skupen zaključek.

V letu 2019 se je občnega zbora, kjer smo letos gostili v.d. direktorico za območni Center za socialno delo Savinjsko-Šaleška Heleno Bezjak Burjak, predsednico Kulturnega društva Svoboda Griže Lilijano Jančič, predsednico Krajevne skupnosti Griže Olgo Markovič in organizatorko re-

gionalne mreže Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije Petro Cerinšek, udeležilo 43 članov. Številčna udeležba nam potrjuje, da je program pravilno zasnovan in da članom veliko pomeni skupno druženje, podpora, razumevanje in kvalitetno preživljanje skupnega časa. Udeleženci so nam čestitali za uspešno delovanje društva ter nam izrekli zaupanje in podporo pri nadaljnjem izvajanju programa. Prav tako smo izpostavili zelo dobro timsko sodelovanje med nami, kar doprinese k dobremu in uspešnemu delu društva.

Petra Cerinšek, ki nas kot organizatorka regionalne mreže spremlja že devet let, je v svojem nagovoru preletela zgodovino programa skupine Starih ljudi za samopomoč in povedala, da naše korenine delovanja segajo v leto 1990, ko je bila skupina starih ljudi v okolju Žalca in Polzele, ki so jih takrat vodile strokovne delavke Centra za socialno delo Žalec; Tatjana Pogorelčnik, Lidija Golavšek, Irena Pražnikar, Štefka Štarkel in Mateja Brinovec. Leta 1996 je bilo ustanovljeno društvo, ki vse od takrat dalje aktivno sodeluje s Centrom za socialno delo Žalec sedaj Centrom za socialno delo Savinjsko-Šaleška, Kulturnim društvom Svoboda Griže, Krajevno skupnostjo Griže, Občino Žalec, Osnovno šolo Griže, podružnično šolo Trje in še mnogimi drugimi društvi in ustanovami. Izpostavila je, da je ponosna na naše delo, da iz leta v leto rastemo, pridobivamo nove članice/člane in voditeljice/voditelje ter se razvijamo v željeni smeri kot pomemben člen, izvajalec programa starih ljudi za samopomoč. Članice in član naših skupin so tisti, ki se vedno znova, teden za tednom vračajo v naše pogovorne skupine ter s tem potrjujejo, da se v naši sredini počutijo dobro, so sprejeti, slišani, upoštevani. Menimo, da je to tisto kar šteje, kar polni njih in nas v vlogi voditeljic skupin, z namenom zadovoljevanja nematerialnih potreb, krepitvi medgeneracijskega sodelovanja, povezovanja, kot tudi socialnemu vključevanju in pripravi na lastno starost. Svoj nagovor je zaključila z mislijo Lada Bizovičarja: »Najlepše je početi stvari, ki jih znaš, razumeš in rad počneš, z ljudmi, ki jih spoštuješ, še več, ki jih imaš rad.«

Na občnem zboru smo izvedli tudi volitve organov DRCI MOST Žalec za mandatno obdobje 2019-2023. Vsi prisotni člani so bili enotnega mnenja in v celoti podprli predlog novo imenovanih članov.

Po uradnem delu je sledil še kulturni program, ki sta ga pripravila Ana in Jan Golavšek, in pogostitev.

Ob tej priložnosti smo podelili tudi zahvale za preteklo delo Roziki Hrovatič, Zinki Okorn in Majdi Leskošek. Zahvaljujem se vsem, ki ste na kakršen koli način prispevali k organizaciji izvedbe rednega in družabnega dela občnega zbora, ter za številčno udeležbo članov in voditeljic. Hvala tudi Centru za socialno delo Savinjsko-Šaleška, Enoti Žalec, Občini Žalec, Zvezi za socialno gerontologijo Slovenija, Krajevnim skupnostim Griže, Kulturnemu društvu Svoboda, Osnovni šoli Griže, Osnovni šoli Petrovče, podružnici Trje, Društvu upokojencev Žalec in ostalim vladnim in nevladnim organizacijami, ki nas pri delovanju podpirate.



MD Lučka, Koroška

PREDNOVOLETNI BAZAR V PAMEČAH

 Ivan Rus

VPamečah je potekal tretji tradicionalni bazar. Organizirala ga je vaška skupnost Pameče – Troblje, društvo kmetič – Jožica Jeromelj, Marjetka Štehanik – mlada kmetica leta 2018, Kukovič Stane – Predsednik kulturnega društva Klokočovnik. LILO trgovina, KONTUS, Ciril Brezovnik s.p in KD Viktorja Breznika.

Tokrat nam je bilo vreme naklonjeno. Velika množica se nas je zbrala pred telovadnico OŠ Pameče. Predsednik KS Vili Kašnik nas je vse skupaj pozdravil, povedal je, da ima Bazar dva pomembna namena, prvi je druženje nas vseh od najmlajših do najstarejših, drugi pa s prostovoljnimi prispevki nekemu pomagati. Zahvalil se je

predsedniku KD Pameče – Troblje Ivanu Kamniku in ženi Ivanki.

Stojnice so se kar šibile od teže dobrot, raznovrstnega peciva in zakuhanega vina.

Letos so bile volitve, novi predsednik KS Vili Kašnik nam je povedal, kaj imajo v planu, da bi v Pamečah zgradili večnamenski dom, skupaj z novim vrtcem, varne poti v šolo (pločniki), nov mostiček ali brv čez Mislinjo in čim več novih asfaltnih prevlek.

Program je pričel harmonikar Filip Pečoler, čeravno je še mlad je zelo ubrano raztegnil meh. Brez otrok vrtca bazarja v Pamečah ne bi bilo, saj vedno poskrbijo da se razlega lepa pesem. Hvala gre vzgojiteljicam, da so jih tako lepo naučile pesmi. Marija (Mimika) je zapela pesem s spremljavo otrok. Družina Breznik je zapela Sve-to noč. Plesna skupina trio SPIN je nastopila s svojo točko.

Božiček je otrokom razdelil darila, ki jih je doniral Franjo Paradiž. Kako veseli so bili otroci daril. Da nas ne bi zeblo, je zopet poskrbel Jože Zorman „Leseni šporhet“.

MD Lučka, Koroška

ZAKLJUČEK LETA SKUPIN STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ

 Ivan Rus

Skupine starih ljudi za samopomoč so namenjene preprečevanju in lajšanju socialne izključenosti in osamljenosti. Člani skupine se sčasoma čustveno povežemo, v skupini se počutimo varni in sprejeti, razvije se medsebojno zaupanje. Vse to prispeva k boljšemu zdravju in splošnem počutju udeležencev. Ob odkritem izmenjevanju življenskih izkušenj v skupinah lažje sprejemamo lasten proces staranja z vsemi omejitvami in izgubami.

13. decembra smo se člani skupin za samopomoč Vrtnice iz Pameč z voditeljico Danico Gašper, Jesen iz Dovž z voditeljico Olga Detela in Sreča iz Slovenj Gradca z voditeljico Irena Prapotnik, zbrali v hotelu Vabo, da proslavimo zaključek leta. Leto je bilo zelo plodno brez pretresov, vsi smo zdravi. Nekaj članov se nam je pridružilo.

Gledati zadovoljne ljudi je pravi balzam

za dušo. Letos smo se veliko družili, saj smo bile vse tri skupine v deželi štokelj, obiskali smo dom pisatelja Miška Kranjca. Prav tako smo organizirali srečanje skupin starih ljudi za samopomoč MD Lučka, Koroška v gostišču „Kovač“ v Podgorju.

Čas v hotelu Vabo pa je hitel, a tokrat ne mimo nas. Ustavili smo ga, veselo klepetali, tudi nekaj pesmi smo zapeli, obujali spomine in mu sporočali, da čas, leta, starosti, ki jim pravimo leta polne modrosti niso ovira za življenje. Voditeljice Danica, Olga in Irena so nam podarile darila. Vesel sem bil te majhne pozornosti. Modrost nam pravi, da je boljše, če življenju še kaj dodamo, kot če žalujemo za tistim, kar je ostalo nekje nezaključeno v preteklosti.

Družili smo se kar štiri ure, veselili, da smo pospravili še ene lepe odnose v zakladnico spominov za jutri.

V prostoru, kjer je sedaj restavracija in kuhinja je deloval kino. Predvojni lastnik hotela je bil Karel Goll in je odstopil prostore od leta 1928 do leta 1941, ko je opravljal s kinom Albert Puncer. Med vojno je nemška oblast prestavila kino v takratni Sokolski dom na Francetovo ulico, od leta 1945 pa vse do leta 1983 pa v prostore hotela Korotan. Zadnji vodja enote kino je bil Franjo Murko.

MD Lučka, Koroška

DAN ZA SPREMEMBE V DOMU STAREJŠIH NA FARI NA PREVALJAH

☞
Melita Kordež

📷
Mateja Pipuš

Na povabilo delovne terapevte Mateje, zaposlene v Domu starejših na Fari na Prevaljah, ki je tudi voditeljica skupine starejših za samopomoč v Domu starejših na Fari, s katero smo se večkrat družili, smo se prijavi na prostovoljno akcijo »Dan za spremembe«.

Uporabnike naše stanovanjske skupine sem seznanila s pomenom te akcije, ki spodbuja vse ljudi k solidarnosti med ljudmi ter spreminjanju potreb določene skupnosti. Moto letošnjih akcij je bil Odpravimo diskriminacijo. Strinjali smo se, da bomo v Domu starejših na Fari preživeli sobotni dopoldan. Prebrali smo, da bodo za udeležence pripravili kosilo in presenečenje.

Veselili smo se srečanja s stanovalci Doma starejših na Fari, s katerimi se medsebojno obiskujemo. Pripravili smo se na akcijo, gnala nas je radovednost, kakšno bo presenečenje....

In dogajalo se je »na veliko«. O tem pričajo vtisi naših uporabnikov:

SIMON: V soboto smo imeli Dan za spremembe. V Domu na Fari smo pomagali čistiti okolico doma. Jaz sem vozil samokolnico z lubjem. Pometali in grabili smo vejice, listje,...metali smo jih v vreče ter jih odlagali na določeno mesto. Jaz sem jih vozil s samokolnico. Delali smo zagreto, pomagali smo si med sabo. Po končanem delu smo si zaslužili kosilo. Pripravili so nam okusen bograč in palačinke.

Bilo mi je všeč, da sem lahko pomagal pri takšnem delu in se družil z drugimi ljudmi. Opravi sem koristno delo. Bilo je lepo.

TADEJ: Dan za spremembe – za ene delovna akcija, za ostale druženje in tombola.

Jaz sem pomagal pri tomboli. Veliko smo se med druženjem pogovarjali. Pogovarjal sem se z gospo Rogina, ki sem jo že prej poznal. Nato smo imeli kosilo. Po tem pa živo glasbo. Zanj je poskrbel naš



uporabnik Damir. Ob glasbeni spremljavi je zapel naš sestanovalec Sebastjan. Bil je pester in lep dopoldan.

NIKO: V Domu sem srečal strica. Stric tam živi. Za današnji dan je pripravil za stanovalce Doma in obiskovalce priponke - ribice iz filca. Bile so v košari. Nosil sem jih okrog in delil vsem navzočim. Nato sem z Martino, zaposleno v Domu starejših na Fari, žrebal številke za tombolo. Bilo je zabavno.

KATICA: Spoznala sem več starejših ljudi, ki so doma v Domu starejših na Fari. Z njimi sem igrala tombolo. Ena gospa mi je pomagala pri igranju tombole. Na koncu so mi manjkale tri številke. V prireditvenem prostoru »Brinjevka« so bile karaoke. Nanje se je prijavil naš sestanovalec Sebastjan. Vmes smo uživali ob glasbi, ki jo je igral Damir.

Pri kosilu sem pomagala postreči s hrano starejšim ljudem. Po kosilu pa sem pospravila posodo z miz. Zelo v redu je bilo.

DIJANA: Prišli smo na obisk v Dom starejših na Fari. Ponudili so nam pecivo in kavo. Šli smo v prostor za prireditve v Brinjevko. Igrali smo tombolo. Delila sem listke za tombolo in nato pomagala stanovalcem doma pri iskanju izžrebanih števil. Kdor je zadel tombolo, je dobil nagrado. Nagrade so bile štiri, od tega ena glavna nagrada. Na koncu sem pomagala razdeliti še sok, da smo se odžejali.

Sledilo je kosilo. Nosila sem ga starejšim ljudem na mize. Vsi smo jedli bograč in slastne palačinke – palačinke z orehi, nutello in marmelado.

Druženje s starejšimi je bilo zanimivo; pogovarjali smo se, zapeli smo ob igranju Damirja na sintesizer, poslušali smo glasbo.

Všeč mi je bilo današnje druženje zato, ker sem lahko drugim pomagala in so mi bili zato hvaležni.

SEBASTJAN: V soboto smo šli na Dan za spremembe, v Dom za starejše na Fari na Prevaljah, na obisk in druženje s stanovalci.

Najprej smo vse lepo pozdravili. Dobili smo majice in jih oblekli. Pripeli smo si značke -ribice, nato smo šli na kavico in košček peciva. Potem smo šli v dvorano in začeli s programom. Jaz sem na začetku eno zapel v slovenščini - od Irene Tratnik »Malo miru«. Potem smo se šli pa tombolo z nagradami. Pomagal sem eni gospe stanovalki pri igranju tombole. Bila je na vozičku. Pomoč je rabila, ker je stara 95 let, slabo vidi in slabo sliši. Moral sem ji lepo razložno razlagati. Ker je roke ne ubogajo preveč, sem ji pomagal obkroževati številke. Lepo sva pokramljala. Med tom-

bolo so bili glasbeni nastopi. Starejše gospe in gospodje so zapeli par pesmi. Vmes so nam postregli s pijačo: ledenim čajem, malinovim in pomarančnim sokom v tetrapaku ter vrčem vode. Nato so podelili nagrade zmagovalcem tombole. Zaploskali smo jim.

Odšli smo na kosilo. Pomagal sem pri postrežbi kosila starejšim. Hodil sem od mize do mize in spraševal, kakšne palačinke bi jedli ter koliko naj jih prinesem. Pomagal sem jim tudi odpreti pijačo. Nato sem si še sam postregel.

Igral nam je naš Damir, z njim je bila

pevka. Dobra zabava je bila.

Strašno je bilo lepo, lep program je bil.

Vsem udeležencem so za pripravljenost in aktivno sodelovanje na Dnevu za spremembe pripravili presenečenje. Dobili smo zelene majice z napisom, »Ne prepuščaj se toku, SPREMINJAJ TUDI TI!«, med naslikano množico majhnih ribic. Označen je dan za SPREMEMBE in mesto dogajanja.

Ponosno si jih bomo naredili, da nas bodo še dolgo spominjale na naš dan prostovoljstva in solidarnosti.

MD Lučka, Koroška

SLIKOVNO PREDAVANJE GOSPE MILENE PAČNIK O TAJSKI

Ivan Rus

Danica Gašper

Člani skupine starih ljudi za samopomoč Vrtnice iz Pameč se ne srečujemo samo v petkih na rednih tedenskih srečanjih, ampak se udeležujemo tudi izletov ter raznovrstnih predavanj. Tako smo se v četrtek 28. marca udeležili predavanja o Tajski.

Predavateljica je bila gospa Milena Pačnik, ki nam je na zanimiv način pripovedovala o Tajski. Tajska leži na Azijskem polotoku, obdajajo jo države Laos, Myanmar, Kambodža in nekoliko dlje Vietnam.

Gospa Milena je bila gostja sester Uršulink. Te živijo v najrevnejšem predelu Tajske. Med drugim je bila prisotna ob rojstvu deklice, česar se je njena družina razveselila, saj marsikatera revna družina proda hčerke, ki nato sebe in vso družino preživljajo s prostitucijo. V domači skupnosti so dekleta, če se po koncu »kariere« vrnejo, spoštovana, ker so zmogle preživeti težke življenjske preizkušnje in nato zaživeti običajno življenje v domačem okolju.

Predavateljica nam je povedala, da sta v provinci Phaqa dva misijona. Eden je namenjen otrokom iz okoliških vasi, da imajo možnost hoditi v vrtec in šolo. V drugem se učijo večja dekleta v starosti od trinajstega do dvajsetega leta; poleg

osnovnih šolskih znanj se učijo kuhanja, vrtnarjenja, pospravljanja, urejanja okolice in masaž. Milena jim je pomagala pri učenju angleščine.

Milena je povedala še marsikaj zanimivega in poučnega.

Zelo se me je dotaknila informacija, da kljub nestrpnosti v sosednjih državah, Tajska že 7000 let živi v miru, saj konflikte rešujejo s pogovorom in poravnavo medsebojnih odnosov. Kako je lep ta primer strpnosti, ki bi se ga morali držati v vseh državah sveta!

Z druženjem smo nadaljevali tudi po predavanju, od skodelici čaja smo z zanimanjem gledali fotografije, ki jih je posnela Milena na svojem potovanju na Tajskem.



MD Lučka, Koroška SREČANJE V KOROŠKEM DOMU STAROSTNIKOV V ČRNEČAH

☞
Ivan Rus

📷
**Manca Štrigl
Javornik**

Je že moralo biti, da sem se dobro odrezal, da so moje zgodbice navdušile poslušalce in jim segle do srca. Že drugič so me povabili, da bi skupaj s pevsko skupino Bršljanke popestril popoldan v Koroškem domu starostnikov v Črnečah.

Z našo skupino starih ljudi za samopomoč Vrtnice smo se v četrtek 9. maja odpravili v dom z namenom, da obiščemo naši dve bivši članici, ki sedaj domujeta v domu v Črnečah. Nismo jih še pozabili, še vedno so članice v naših srcih.

Program je pričela Manca Štrigl Javornik, socialna delavka v domu, ki nas je vse skupaj pozdravila. Prvi aplavz se je že kmalu razlegel, namenjen je bil mladi harmonikarki Lejli. Nastop članic pevске skupine Bršljanke je začela ena izmed članic, ki nas je nagovorila: "Lepo pozdravljeni stanovalci tega toplega, lepega in prijaznega doma tukaj v Črnečah. No, kot vidite smo Bršljanke danes v manjši zasedbi. Tako je pač življenje, pride bolezen, pride izguba, a življenje teče po svojih poteh. Danes nastopamo



brez našega stalnega muzikanta, zato je z nami naša najmlajša članica, harmonikarka Lejla, ki prav lepo razteguje svoj meh. Vse zbrane vas vabim, da se nam pri petju pridružite, saj bomo zapele pesmi, ki jih vsi dobro poznate. Za začetek vam bomo zapele našo pozdravno pesem Spet med vas smo zdaj prišle pevke me Bršljanke." Bršljanke niso zgolj pele, tudi nekaj »vicev« so nam povedale. Meni je bil najbolj všeč tisti o ženi z glavobolom. Torej, žena že dva dni toži, da jo boli glava in to čisto od zadaj. Mož pa ji odgovori: "Najbrž te bolijo korenine od jezika!"

Voditeljica naše skupine Vrtnic Danica je zelo doživeto prebrala dve moji zgodbici, tretjo pa še stanovalka doma, gospa Jožica Heber. Zelo lep nastop je imela tudi Marija Pohovnikar, ki je zapela pesem Bo moj vnuk še pel slovenske pesmi.

Gospa Manca Štrigl Javornik me je povabila na nastop tudi naslednje leto. Obljubil sem, da bom zagotovo prišel, saj imam še mnogo zgodbic.

Pa še nekaj besed o Koroškem domu Starostnikov v Črnečah. Jeseni bo praznoval 40 let. V njemu domuje 263 starostnikov, za njih pa skrbi okoli 150 zaposlenih. Jeseni, ko bodo praznovali visoki jubilej, pričakujejo predsednika republike Slovenije Boruta Pahorja.



Medgeneracijsko društvo Mozaik generacij, Polzela

PREDAVANJE SOCIALNI ODNOSI

Marjana Šmajš
 iz arhiva društva

V petek, 8. marca 2019, ob svetovnem dnevu vseh žena se je v medgeneracijskem centru zbralo 15 prostovoljk Medgeneracijskega društva Mozaik generacij Polzela, z željo da se ponovno srečamo ter podelimo dragocene izkušnje iz različnih življenjskih vlog, v katere vsakodnevno kot žene vstopamo.

Na srečanje smo povabile predavateljico iz Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije, Petro Cerinšek, univ. dipl. soc. del., organizatorko regionalne mreže za Savinjsko regijo v programu Skupine starih ljudi za samopomoč.

Skozi zanimivo predavanje Socialni odnosi v starosti smo se srečali s pomembnimi temami, ki nagovarjajo ljudi, h gradnji in krepitvi dobrih medosebnih odnosov, za katere je pomembno da skrbimo zanje skozi vso življenjsko obdobje.

SOCIALNA INTERAKCIJA, SOCIALNI ODNOSI, SOCIALNA MREŽA ter VRSTE SOCIALNIH OPOR so bile ključne teme, o katerih se je tega dne govorilo. Predstavitelj je spremljala živahna razprava, skozi kate-



ro so navzočce podelile svojo razmišljanje, stališče, argumente za in proti.

Srečanje je bilo zaokroženo s podelitvijo rdečega nageljna ob 8. marcu, kateremu je sledilo prijetno neformalno druženje ter izmenjav dragocenih znanj, življenjskih izkušenj in modrosti.

Hvala vsem prostovoljkam in vsem ostalim podpornikom, da spodbujate in podpirate delo Medgeneracijskega društva Mozaik generacij Polzela v dobro vseh generacij, predvsem pa v dobro starejših ljudi.

TRADICIONALNA PREHRANA, VEGETARIJANSTVO IN VEGANSTVO

Zinka Vybihal, Julijana Veber
 iz arhiva društva

O tej temi smo se 3. maja v Medgeneracijskem centru članice zunanjih skupin našega društva pogovarjale z Vito Vybihal, študentko 3. letnika kulturologije Fakultete za družbene vede Univerze v Ljubljani, štípendistko občine Polzela. Pripravlja raziskavo z naslovom: Zagate vegetarijanstva in veganstva znotraj tradicije in tradicionalne prehrane.

Naša skupina petih članic je bila najstarejša od štirih skupin, ki jih je vključila v raziskavo. Bilo je zanimivo. Poseben izziv je razmišljati o ustaljenih navadah prehranjevanja, o sprejemanju sprememb, posebej pa je velik izziv razmišljati o velikonočnem zajtrku brez šunke, pirhov, mleka v testu za potico ...

Skupna ugotovitev udeleženk je bila, da smo v otroštvu (pred petdesetimi in več leti)

uživali zelo malo mesa, doma pridelano zelenjavo, sadje, žitarice. In k temu se nagibamo tudi danes, ker smo osveščene o zdravi prehrani in telesnih potrebah starostne skupine, v katero sodimo.

Ob srečanju smo se dobro počutile, ker je Vita vodila pogovor z nami zelo spretno in prisrčno, za kar smo ji res hvaležne.



Medgeneracijsko društvo Mozaik generacij, Polzela MEDGENERACIJSKO SREČANJE BRALNE SKUPINE MRAVLJICE IN UČENCEV OŠ POLZELA

 **Renata Novak**
 **iz društva**

V četrtek, 30. maja 2019, smo se v Občinski knjižnici Polzela srečali ljubitelji knjig, branja, spoznavanja novih avtorjev, žanrov in razpravljanja o prebranem. Na tem prisrčnem medgeneracijskem dogodku so sodelovale članice medgeneracijske bralne skupine Mravljice z voditeljico Julijano Veber in predsednico Medgeneracijskega društva Mozaik generacij Polzela Marjano Šmajš, učenci OŠ Polzela z mentorico Aljo Bratuša ter knjižničarka Občinske knjižnice Polzela Renata Novak.

Srečanje smo posvetili knjigi Damijana Šinigoja *Iskanje Eve*, zgodbi dveh najstnikov, ki se spoznata prek interneta, Eve iz Slovenije in Leona iz Švedske. Duhovita, humoristična in pustolovska ljubezenska zgodba se dogaja v času počitnic. Poleg napete akcije, številnih, včasih komičnih, včasih dramatičnih zapletov, nam marsikaj sporoča. V šolskem letu 2015/16 je bila izbrana kot darilni roman v projektu Rastem s knjigo.

Po uvodnem medsebojnem spoznavanju, izmenjavanju misli in mnenj o

prebrani knjigi je sledilo sestavljanje zgodbe s pomočjo izbranih knjižnih odlomkov ter barvanje majčk. Majice s portretom iskane Eve so v knjigi namreč odigrale zelo pomembno vlogo. Z njihovo pomočjo se zgodba razplete. Naše pisane majčke so bile polne globokih misli in pregovorov za prihajajoče poletne počitnice.

Srečanje smo sklenili s skromno pogostitvijo in načrtom za nadaljnje sodelovanje v naslednjem šolskem letu.



Medgeneracijsko društvo Logaške lipe, Logatec POGOVORNA SKUPINA KOFETKARJI V DOMU MARIJE IN MARTE V LOGATCU

  **Terezija Kavčnik**

Zaposlena sem v Zavodu Domu Marije in Marte v Logatcu, v katerem oskrbujemo 85 starejših stanovalcev. V domu potekajo različne dejavnosti, med njimi tudi pogovorne skupine. Sem voditeljica pogovorne skupine Kofetkarji; sestajamo se ob petkih, od 13 do 14.30 ure. Z letošnjim letom, se je skupini kot sovoditeljica pridružila sodelavka Saša.

Člani skupine Kofetkarji smo se v letu 2018 pridružili Medgeneracijskem društvu Logaške lipe, ki skrbi za mrežo sk-

upin starih ljudi za samopomoč v občini Logatec.

Temeljno idejo za novo pogovorno skupino je podala – skupina stanovalcev, ki skrbi za dviganje kakovosti v našem domu in šteje 10 najbolj modrih, bistrih stanovalcev. Podali so tudi predlog, da bi imeli različne goste, ki bi jim predstavili različna področja. Od zdravja, poklicev, hobijev... Podane predloge sem združila v ta naša petkova srečanja.

Njihovo idejo sem želela popestriti z nekim pridihom skrivnosti in zato sem na naslednjem srečanju, gosta zakrila. Doživeli smo ognjeni krst. Veselje je bilo neizmerno. Prvemu gostu so sledili novi. Vsak je pustil na naših stanovalcih svoj pečat, vsak jim prinaša neko vznemirjenje, vedoželjnost.

In kdo so naši gostje, vsak od njih je nekako poseben, poln nekega znanja. Upoštevam predvsem želje in predloge stanovalcev, koga si oni želijo na skrivnostnem gugalniku. Kot skrita gostja je ledino zaorala računovodkinja Metka, nato jo je nasledila duhovita in humoristična poštarica Saška. Nadaljevali smo z moškim gostom. Predstavil se nam je pisarniški uradnik in receptor Vlado, pogum je zbral tudi elektro strojni tehnik Janez, pa profesor in frizer Slavko, kuhar Alen, nato vsestranska glasbenica, organistka, violinistka Henrika. Voznik avtobusa Dušan, nas je odpeljal v znane in neznane kraje, negovalka Karmen, ki opravlja nego na domu v Italiji, pa nam je zaupala, kako poteka njen delavni teden. Logaški prostovoljec Janez, je predstavil svoje delo v župniji. Za konec nam je pripravil še čarovniško predstavo. Komerčalist iz Sanalaborja Damijan, pa nam je predstavil masažne aparate in različne medicinske pripomočke. Najmlajši gostji sta bili citrarka Brigita in baletka Alja, sledila pa sta jima izkušen teolog Konrad in Belokranjski čebelar Dušan. Ker čebelice, ne morejo brez rož, tudi mi nismo mogli brez cvetličarke Karmen. Naš pridni študent zdravstveni tehnik Andrej, pa nam je dovolil, da smo ga spoznali, tudi malo drugače. In v življenjsko izkušnjo, smo vstopili tudi pri vrtnarki Suzani. Da pa je ples, glasba, druženje, nekaj kar nas neskončno osreči, smo potrdili, ko sta nas obiskala

jesenska potepuha, pa dimnikar, živahne plesalke, narodne noše, decembrski dobri možje, zlatomašnik, otroški vrtec, mamica s sedmimi otroki... So nam pa srečanja s svojim obiskom popestrili tudi naša kuharica Silva s svojimi dobrotami iz kuhinje, Logaški prostovoljci in prostovoljke, svojci stanovalcev, zaposleni v domu in včasih popolnoma naključni gostje.

In stanovalci morajo s postopnim odkrivanjem gosta nato uganiti. ugibanje kdo je gost traja od 5 pa do 15 minut. Ko gosta odkrijemo, nam predstavi svoje delo, poklic, talent, hobbij, izdelek ...

Tudi gostje pridejo na skupino pripravljene in postavljajo vprašanja našim stanovalcem.

Stanovalci so zelo aktivni. poslušajo, pejejo, ustvarjajo, preizkušajo svoje zmogljivosti ob vsakem gostu. Ob vsakem so aktivni na svojevrsten način. In v petek, 5. aprila 2019, nas je obiskal že štirideseti skriti gost, ki nas je razveselil z domačo kavno torto in presenečenjem.

In kakšna je prednost naše skupine. Ustvarili smo neko pristno, prijetno, domače vzdušje, varen občutek sprejetosti. V skupino pridejo kot gostje, čaka jih lep sprejem, pogostitev, skrivnostni gost, presenečenje. In v tej skupini nimajo občutka, da morajo razmišljati, da morajo peti, telovaditi, reševati uganke, ustvarjati. A vse to delajo, a le z drugačnim, bolj inovativnim pristopom.

Vključuje se vedno več stanovalcev, ki prihajajo na srečanja samoiniciativno. Sodeluje tudi vodstvo, saj našo skupino podpira in motivira. Kuhinja, ki prisluhne mojim prošnjam. zaposlene radovednost pripelje v naše prostore, da ugotovijo, kdo je tokrat obiskal naše stanovalce. In nedvomno je vključeno tudi širše okolje, saj goste črpam tudi iz bližnje in daljne okolice. Ampak, saj veste, brez pravih moderatorjev, ne bi bilo uspeha.

Mogoče se vprašate, kakšen je odziv stanovalcev. Navdušeni so. Svoje občutke in doživetja, nekateri tudi zapišejo in nato prispevke objavljajo v domskem mesečniku.

In kakšen je pomen, cilj naše skupine, našega skritega gosta. Stanovalci se v domovih pogosto počutijo osamljene. In naš cilj je, da zmanjšamo ta občutek osamljenosti, da damo stanovalcem kar si oni želijo, da jim izpolnimo želje, hotenja.

Zaključila bom s starim kitajskim pregovorom, ki pravi: »Ni važno, kako hitro napreduješ naprej, kako veliki so tvoji koraki. Pomembno je le, da ne obstaneš na mestu«. In naš dom, je s pomočjo naših Kofetkajev in vseh sodelujočih, naredil korak naprej. Mogoče se vam zdijo ti koraki majhni, premajhni. A ni pomembno. Za naše stanovalce so zelo veliki, z veliko dodano vrednostjo. Dobili so, kar so si najbolj želeli. Naš čas, našo pozornost, naše gostoljubje.



Medgeneracijsko društvo Logaške lipe, Logatec NA DEŽEVNI DAN 5. APRILA 2019 – SREČANJE KOFETKARJEV

Alenka Bajželj

Terezija Kavčnik



Bil je dan za srečanje naše skupine Kofetkarji in todi tokrat nas je obiskal skriti gost. Zelo smo se lovili, kdo je skrita oseba. Ugotovili smo, da je to ga. Silva, vodja kuhinje v domu Marije in Marte. O sebi je povedala, da je tu že zelo dolgo od 1991 leta dalje. Sprva je kuhala za Miklavžev vrtec, za dom Marije in za dom Svetega Jožefa v Gornjem Logatcu. Kasneje so dozidali še dom Marte in uredili svojo kuhinjo, tako da je potem dolga leta kuhala samo za Miklavžev vrtec. Nato so dozidali še dom Lazar in so se z vrtcem preselili v nove prostore. Zdaj je tu že 5 let vodja kuhinje. Ga. Silva je doma iz Idrije. Ko je imela 12 let so se s starši preselili v Logatec in tu zgradili hišo. V Idriji so doma čipke. Mama je klekljala in ji je kot mali deklici naredila svojo bulo, da je lahko ustvarjala, posnemala mamo in ni motila ostalih klekljaric, ki so urno sukale klekeljne. Izdelke so prodajali v Italijo, v Gorico. Bula je bila izdelana iz žaganja, na sredini pa je bil kol, da je bolj držalo skupaj. Silvina mama je kuhala, tudi ga. Silva rada kuha. Zelo rada ponudi potico, štruklje, buhteljne, torte itd. V zimskem času pa je na vrsti repa, zelje, ješprenj ...

Moderatorka Terezija jo je vprašala, kaj bi si ona izbrala, če bi si naročila v gostilni, ker je res dobra kuharica in izjemna slašničarka. Pa je skromno odgovorila: »govejo juho z domačimi rezanci, biftek srednje pečen, kakšno prilogo, solato in sladico«.


Ga. Silva se ukvarja tudi z ročnimi deli. Razni prtji, prtčki, vezenje, klekljane čipke, slike, pletenine za otroke, kvačkane copatke. Vse to so umetnine, ki nastajajo izpod njenih rok. Posebnost je povedala, da jo je oče naučil plesti. Silvini hobiji so tudi torte za različne priložnosti in raznovrstno pecivo. Vse je dokumentirano, kakšni so bili okraski na vrhu torte. Neverjetno.

Ob srečanju smo Kofetkarji dobili tudi okusno dvojno torto z napisom 40 in s skodelico (kave) na vrhu. 40 pa zato, ker je ravno ona naš 40 skriti gost. No, kavo smo popili že na začetku srečanja, ampak torta je bila dopolnitev kave. Neslišno je izginjala v ustih.

Sledil je pogovor, v katerem se je moderatorka Terezija spomnila svojega prihoda v službo in srečanja z ga. Silvo. Delali sta v kuhinji in se dobro razumeli. Delo je delo, kasneje sta se še drugače spoznali. Še spomin z izleta. Ga. Silva si je na izletu z domom kupila lep rdeč šal. Ob izgubi mame naše moderatorke Terezije je ga. Silva ta šal podarila njej, da jo objame namesto materine ljubezni in topline. Topline res ni nikoli preveč. Ob slovesu je ga. Silva dobila darilo, knjigo o testeninah in lepega angelčka, ima jih že okoli 70. Sledilo je naročilo, Silva naj piše svoje spomine v zgodbicah, moderatorka pa bo poskrbela, da v samozaložbi izdada knjigo in mi Kofetkarji, jo bomo prvi prebrali.

Člani skupine smo obema hvaležni za odkrit pogovor in misli o življenju.

Medgeneracijsko društvo Svetilnik Koper ZAKLJUČEK USPOSABLJANJA IN IZOBRAŽEVANJA KANDIDATK ZA VODENJE SKUPIN V KOPRU

 **Branka Knific,**
organizatorica
lokalne mreže

Usposabljanje v Kopru, ki ga je vodila Tatjana Prašnikar Đuran je v torek, 09.04.2019 zaključilo osem od dvanajstih prijavljenih kandidat, ki so sodelovale v prvih srečanjih. Razloga za osip sta v dolgotrajni bolezni (lastni in v krogu družine) ter v službenih obveznostih.

Zaključek je z izpovednimi pesmimi obogatila kolegica iz MD Svetilnik Koper Jesenka Verbič. Eno od njih je napisala prav za ta dogodek. Avtorica v pesmi doživlja sodelovanje s slehernim članom skupine, s čemer smo se udeleženske lahko poistovetile.

Izbor naslova je prepustila osmim voditeljicam/slavljenkam in pesem je dobila naslov



Usposabljanje so zaključile Sabina Šemrov iz mreže skupin organizirane v okviru RKS OZ Sežana,

Patricija Cassol in Loredana Zankolič iz MD Pristan iz Pirana (vodi skupino v mreži MD Svetilnik) ter Daša Kefer, Milva Kozakiv, Maja Maraž, Dunja Ražman in Sonja Rušnjak iz MD Svetilnik Koper.

ZDSGS je zastopala podpredsednica ga. Majda Knehtl, ki je v pozdravnem nagovoru poudarila pomen vključevanja novih prostovoljk in prostovoljcev. Predstavnice vseh treh društev smo prav tako sporočale zadovoljstvo s krepitvijo prostovoljskih moči.

Vzdušje je bilo sproščeno, izkazane so bile pobude po tesnejšem sodelovanju v prihodnosti, kar kliče po udejanjanju.



MIDVA

*Sediva si nasproti
in zreva si v oči.
Povej mi svojo zgodbo,
četudi kaj boli...*

*V tej zgodbi vidim sebe
in z delčkom svojih ran
lahko začutim tebe -
odženska jih stran...*

*Lahko pa se smejiva,
brezbrižnost obudiva,
dotakneva skrivnosti,
otroške vse radosti,
poljubiva skrbi
in
samoto zrelih dni.*

*Hvaležna sem,
da si.
Saj kdo sem jaz,
če tebe ni ...*

PRIČETEK DELOVANJA SKUPINE ZA ČUJEČNOST V KOPRU ZA VODJE SKUPIN STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ

 Maja Maraž

V Koprju se je z namenom nudenja dodatne opore voditeljem skupin izvajala prva skupina za čuječnost namenjena prav njim. Desetčlanska skupina voditeljic skupin se je srečala šestkrat v prostorih društva Svetilnik Koper. Šesttedenski program čuječnosti je bil oblikovan z namenom, da se voditeljice naučijo prenesti čuječ odnos na vse vidike svojega doživljanja, vključujoč s funkcijo vodenja skupine. Udeleženke programa so redno obiskovale srečanja, si vzele čas za aktivnosti doma ter potrpežljivo in vztrajno raziskovale čuječnost. Glede na pozitivne odzive in z željo po nadaljnjem nujenju dodatne opore voditeljem skupin pripravljamo ponovitev osnovnega programa in njegovo nadgradnjo z nadaljevalnim programom v jeseni 2019.

KAJ JE ČUJEČNOST?

Čuječnost pomeni usmerjanje pozornosti na poseben način: z namenom, v sedanjem trenutku, neobsojajoče.

(Kabat-Zinn, 1994)



Čuječnost je sposobnost vsakega človeka. Je orodje za spreminjanje naših običajnih odzivov in vir moči v času, ko smo pretirano obremenjeni. Usmerjanje celotne pozornosti na doživljanje vsakega posameznega trenutka omogoča posamezniku sprejemanje izkušnje takšne kot je, brez obsojanja in ocenjevanja. To najlažje naredimo, če zmoremo gojiti nekatere kvalitete (neobsojanje, potrpežljivost, otroška radovednost, zaupanje, neprizadevanje in sprejemanje), ki pridejo do izraza tudi ob vodenju skupin.

Čuječnost je ena izmed pomembnejših preventivnih strategij na področju duševnega zdravja. Večletne raziskave kažejo, da ima številne pozitivne učinke, med katerimi najbolj izstopajo:

- krepitev pozornosti,
- boljša sposobnost prepoznavanja in obvladovanja čustev,
- večja prilagodljivost na stresne dogodke,
- boljše telesno zdravje,
- boljša kvaliteta življenja,
- višje zadovoljstvo z življenjem,
- večje sočutje do sebe in drugih.

ZAKAJ ČUJEČNOST ZA VODITELJE SKUPIN?

Redna praksa čuječnosti nudi veliko koristi. Voditeljice skupin so skozi šesttedenski program nadgradile sposobnosti, ki so temeljne v vsakdanjem življenju in ob opravljanju drugih nalog. Med najpomembnejše lahko izpostavimo:

- krepitev lastne pozornosti in sposobnosti biti prisoten v sedanjem trenutku,
- sprejemanje različnih duševnih stanj brez obsojanja,
- radovednost ob raziskovanju notranjega in zunanjega sveta,
- potrpežljivost in uravnavanje lastnih čustev,
- spoznavanje občutij notranje mirnosti, samospoštovanje,
- zmanjšanje občutka tesnobe, stresa, depresivnosti,
- krepitev prostora izbire oz. načina odzivanja na dogodke,
- strpnost do sebe in drugih preko spremembe zaznavanja.

KRATKA VAJA ČUJEČEGA DIHANJA

Čuječnost zahteva redno prakso. V nadaljevanju je krajša vaja s katero lahko poskusite raziskovati čuječnost in svoje doživljanje.

1. korak

Usedite se z zravnanim hrbtom, s sproščenimi rameni. Za začetek globoko zadihajte, lahko tudi zaprete oči.

2. korak

Opazujte svoje dihanje. Opazujte ali spreminjate hitrost in globino svojega dihanja, kako zrak, ki ga vdihnete potuje v vaše pljuča in ven.

3. korak

Če se vam med opazovanjem dihanja vsiljujejo misli in vas skušajo odvrniti od opazovanja, se jih zavedajte. Nato vašo pozornost preusmerite nazaj na opazovanje dihanja.

Območno združenje Rdečega križa Ljutomer 10 LET DELOVANJA SKUPINE STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ ISKRICE

Angela Marton

Vtorek, 26. 3. 2019 smo, v prostorih Rdečega križa Območno združenje Ljutomer, obeležili 10. obletnico delovanja prve zunanje skupine starih ljudi za samopomoč v mestu Ljutomer. Sk-

upina z imenom ISKRICE deluje od 27. marca 2009 pod okriljem RKS-Območno združenje Ljutomer in ob strokovni pomoči Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije. Skupino ves čas vodita za ta namen usposobljeni prostovoljki Angela Marton in Mira Azzeš. Na proslavi ob tem jubileju, so se skupini ISKRICE pridružile še: županja Občine Ljutomer ga. mag. Olga Karba, strokovna sodelavka Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije ga. Danijela Zimšek Kralj, predsednica RKS-OZ Ljutomer ga. Silva Duh, socialna delavka ga. Nataša Šumak Doma starejših občanov Ljutomer ter voditeljice in članice drugih skupin starih ljudi za samopomoč Jasmin, Opora in Naš krog, ki delujejo v okviru RKS-OZ Ljutomer. V pozdravnem nagovoru so vse gostje izrazile svoje čestitke ob 10. obletnici delovanja skupine ISKRICE in se zahvalile za dolgoletno vodenje obema voditeljicama in ga. Maši S. Germšek, sekretarki RKS-OZ Ljutomer, za vso dodatno pomoč.

ISKRICE 2009 – 2019

*Iskrice žive in nagajive –
srce mi ogrejejo,
z mano se smejijo;
so nepredvidljive,
rade praznujejo
z dogodki iz mladosti,
polnimi veselja, bridkosti,
a kljub vsemu lepimi;
saj smo bili mladi
in se imeli neizmerno radi.*

*Z leti telo počasi peša
in vsak le zdravje pogreša;
a Iskrice imajo smeh na zalogi,
z njim so kos vsaki tegobi.
Skupaj nam čas hitro mine
in že je 10 let naokrog, odkar
pognale smo prve korenine.*

Mira Azzeš

Kulturni program na dogodku so popestrili čelisti Glasbene šole Slavka Osterca Ljutomer in Glasbene šole Murska Sobota, pod mentorstvom Samirja Azzeš. Zaigrali so znane slovenske ljudske pesmi. Program je povezovala Mira Azzeš, ki je predstavila skupino ISKRICE in deklamirala dve svoje pesmi: ISKRICE in Moj svet ter pesmi članic: Prvi rojstni dan Iskrice od Angele Smolko, Šepet od Zlatke Potočnik in V parku od Anice Zelko.

Ob tej priložnosti je skupina izdala tudi brošuro ISKRICE, NAŠIH 10 LET 2009 - 2019, v kateri so članice in voditeljice izrazile svoja mnenja in občutke ter na kratko opisale dogajanja v času 10. letnega druženja. Vse članice in povabljeni gostje so jo prejeli skupaj s praktično torbico z napisom 10. let ISKRICE in cvetjem. Ob jubileju je bilo čuti veliko pozitivne energije vseh prisotnih, kar je vidno tudi na priloženih fotografijah.



MD Jesenski cvet, Domžale

SKUPŠČINA MEDGENERACIJSKEGA DRUŠTVA JESENSKI CVET IZ DOMŽAL

 Mateja Turk

 iz društva

Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet je imelo redno skupščino ali Zbor članov na pustni torek, 5. marca 2019 v Jamarskem domu na Gorjuši.

Zbora članov se je udeležilo več kot 100 članov MDJC, veseli pa smo bili tudi udeležbe povabljenih gostje iz Občine Lukovica, gospe Mojce Cerar.

Skupščina se je pričela ob 14:30 uri, poslovali smo se po več kot 3 urah druženja zadovoljni s predstavljenim programom ter načrti za letošnje in prihodnje leto.

Skupščino je otvorila predsednica MDJC Majda Knehtl, ki je vse prisotne lepo pozdravila in se v uvodnem nagovoru zahvalila vsem voditeljicam in voditeljem skupin in vsem financerjem. V nadaljevanju je predstavila dnevni red in predvideni potek skupščine in delovno predsedstvo, verifikacijsko komisijo, overovatelja zapisnika in zapisnikarja.

Predsednica MDJC je besedo predala predsednici delovnega predsedstva Skupščine, Majdi Hrovat, ki je v nadaljevanju vodila skupščino.

Prisotni člani so z dvigom rok potrdili dnevni red in verifikacijsko komisijo, delovno predsedstvo in ostale organe skupščine.

V nadaljevanju je Organizatorica lokalne mreže Maksimiljana Mali predstavila poročilo o delu društva za lansko leto in program in glavne projekte društva za naslednji dve leti.

Blagajničarka Stanka Felicijan je predstavila finančno poročilo za preteklo leto in finančni načrt za letošnje leto.

Vsi prisotni člani skupščine so z dvigom rok potrdili finančni in delovni načrt in poročili za preteklo leto.

Predsednica nadzornega odbora Silva Hacin je predstavila poročilo Nadzornega odbora društva za preteklo leto, ki so ga vsi člani z dvigom rok tudi potrdili.

Prav tako so udeleženci potrdili še predlagano članarino za letošnje leto in posodobljen statut društva, ki ga je na



kratko predstavila predsednica MDJC.

Sledila je podelitev priznanj, za dolgoletno vodenje skupine za samopomoč. Letos je za enaindvajsetletno vodenje skupine priznanje prejela voditeljica prostovoljka Silva Hacin. Skupina Kamniški metulji je prejela zahvalo za dolgoletni kreativni prispevek društvu, zahvalo za dolgoletno priznanje pa je prejel tudi voditelj skupine Jože Gajšek, ki je ob slovesu skupine Kamniški metulji veselo zapel nekaj pesmi. Po slovesu skupine Kamniški metulji, ki nas je dolga leta razveseljevala s svojimi veseloigrami, pa se nam je predstavila na novo ustanovljena skupina Mavrica, ki se že poldrugo leto sestaja v Kamniku. Skupina Mavrica je nazakala svojo kreativnost, zapeli so nam svojo himno in še nekaj drugih pesmi. Najstarejša skupina Naša srečanja je pripravila pevsko plesno točko v pustnih šemah. Kot se za pustni dan spodobi je sledila pogostitev in sproščeno druženje s petjem.



MD Tromostovje, Ljubljana

5. SREČANJE POGOVORNIH SKUPIN MEDGENERACIJSKEGA DRUŠTVA TROMOSTOVJE

Mojca Šoštarko

Miki Radosavljevič

V MD Tromostovje smo novembra 2018 praznovali peto obletnico delovanja. Zbrali smo se v domu za starejše občane na Bokalcah in v veselem pričakovanju druženja dodobra napolnili prireditveni prostor.

Po nagovoru mag. Melite Zorec, direktorice DSO Ljubljana Vič Rudnik, Enota Bokalce, in Mikija Radosavljeviča, podpredsednika MD Tromostovje, je sledil poskočen kulturni program, za katerega so poskrbeli pevci ljudskih pesmi in godci ljudskih viž Studenček iz Ivančne Gorice. Ti predani ohranjevalci ljudskega izročila so vse svoje instrumente izdelali sami, zaigrali pa so nam nekaj pesmi, s katerimi tudi sicer radi razveseljujejo občinstvo na svojih nastopih.

Prav posebno doživetje je bil recital gospe Ivane Giehler, članice skupine Macesen, ki deluje v Domu na Koleziji. V pesmi, ki je nastala ob prvi obletnici Macesna, je predstavila vse pomembne dogodke, ki so se v tem času zgodili v skupini.

Svoje druženje smo nadaljevali v na-



ključno izbranih pogovornih skupinah, kjer smo se pogovarjali o temah, ki so jih pripravile voditeljice domskih skupin. V prijetnem pogovoru je čas vse prehitro minil.

Ob koncu je podpredsednik društva Miki Radosavljevič nastopajočim podelil ročno izdelane zahvale, delo Hendrika Krneca, člana Macesnov. Srečanje pa smo zaključili s pogostitvijo, ki jo je omogočil sponzor Spar Slovenija, Enota Vrhovci.

Skupna srečanja članov in članic pogovornih skupin širijo krog znanstev in poskrbijo za prijetna doživetja v dobri družbi. O tem priča tudi odziv udeležencev. Članici skupine Vrtnica pravita: "Imela sem se odlično, enkratno. Glasbena skupina je bila super, moram jih pohvaliti. Poživeli so celotno zabavo, kar je bilo za nas presenečenje," in "Srečanje je bilo za nas prijetno, nepozabno in takšnih srečanj si človek želi. Upajmo, da se bodo v prihodnosti še ponovila." O pomenu druženja je skozi osebno zgodbo spregovorila tudi Anja Žitnik, povezovalka programa, "Z leti vedno bolj spoznavam, kako pomemben je tak način druženja in kaj pomeni starejšim. Z vsakega srečanja odidem polna novih dragocenih spoznanj in sem vesela, da lahko s svojim sodelovanjem pripomorem k našemu vzajemnemu bogatenju."

SKUPINA ISKRICE NA LETNEM SREČANJU SKUPIN MEDGENERACIJSKEGA DRUŠTVA TROMOSTOVJE

Jožica Pirnar

Pogovorna skupina ISKRICE je aktivna od novembra 2014. Letnih srečanj vseh pogovornih skupin se udeležujemo od leta 2015.

Voditeljica naše skupine gospa Anja Žitnik je bila aktivna na tem področju že pred letom 2014 in je tudi organizatorica vsakoletnih srečanj v sodelovanju s številnimi drugimi sovoditeljicami – prstovoljci. Vsako leto nas povabi na srečanje. Prostor, kjer se prireditev odvija, je lepo pripravljen.

Letošnji program je bil vsebinsko domišljen: petje; instrumenti, ki so jih godci izdelali sami; recitacije – še gojenje ustvarjalnosti. Voditeljica je vzdrževala razpoloženje, še posebej za domske udeležence. Podeljena so bila ročno izdelana priznanja. Priznanje z zahvalo zlasti voditeljici Anji za njeno nesebično predanost, pripravljenost in organizacijo vseh dogodkov v Medgeneracijskem društvu Tromostovje.

MACESEN

PESEM O SKUPINI MACESEN

Zraslo je drevo,

24. oktobra 2017 pognalo je korenine.

*Če obujamo spomine,
lepo in zanimivo je bilo.*

Veliko smo se naučili, razvedrili.

*Voditeljica gospa Manica in sovoditeljica gospa Polona
sta nas vodili.*

*Naj še naprej bo tako. Na oglasni deski marsikaj se bo bralo:
proze, pesmi, reki in še kaj...*

*Manjkalo ne bo Henrikovih slikarskih idej,
ki nam piše, riše kar naprej.*

*Vsak po svojih močeh sodeluje,
kar mu zdravje dovoljuje.*

Postali smo Macesnova družina.

*Če nas boste brali, nas boste
bolje spoznali.*

*Pa ne samo nas, tudi zanimivosti,
ki bodo na oglasni deski za vas.*

Ivana Giehler

SREČANJE SKUPIN MEDGENERACIJSKEGA DRUŠTVA TROMOSTOVJE

Milena Štraki,
članica skupine
Poskočne žabice

Pred menoj leži prazen list papirja. Sedim in premišljujem. Rada bi opisala nekaj občutkov s srečanja Medgeneracijskega društva Tromostovje, katerega udeleženka sem bila prvič.

Hitim, ne vem kaj naj pričakujem, malo sem v zadregi, pa vendar, saj sem bila že na mnogih srečanjih, sestankih, debatnih urah ... se sama pri sebi tolažim.

Prispela sem. Velika dvorana v domu se polni, pri mizah sedijo in se pogovarjajo posamezni člani skupin različnih starosti, pa tudi oskrbovanci doma, s svojimi terapevti.

V oči mi pade skupina godcev z doma izdelanimi glasbili. Bili so prav vesele volje. Sledi pozdrav naše voditeljice Anje - uspe ji pritegniti vso pozornost prisotnih v dvorani. »Čakam, le kaj sledi?«

Pri mizi kjer sedim, razen gospe iz moje skupine Poskočnih žabic, ne poznam nikog-

ar. Pogovor počasi steče. Skupina godcev zaigra in zapoje nekaj starih ljudskih pesmi. Program se nadaljuje, posamezna omizja prejmejo napisano »temo«, o kateri si izmenjujemo svoja mnenja. Kaj nam to pomeni, imamo različna stališča. Kasneje o tem tudi poročamo.

Godci ponovno zaigrajo in zapojejo, nekateri pojemo z njimi. Pa še nekaj - udeleženka skupine Trnovo prebere svojo pesem »Mac-esen«. Poslušam in misli mi hitijo nazaj ... razmišljam.

»Ne morem verjeti, kaj vse zmorejo posamezniki, ki imajo neustavljivo voljo in v sebi nosijo mladost, ki smo jo nekateri že pozabili. Mogoče se ne trudimo, da bi ohranili otroka v sebi in živeli lažnejše, srečnejše in polno življenje tudi v letih, ki so nam še dodeljena.«

Srečanje se počasi bliža koncu - še skupna pesem godcev in posamezni stiski rok, topli nasmehi, kratke besede ...

Poslovlili smo se in razšli z različnimi občutki. Vse se lepše vidi in sliši v družbi ljudi, ki dobro mislijo, dobroto in svoj nasmeh podarjajo ljudem, ki so te vrednote mogoče že pozabili. Ne pozabimo:

»Ne moremo izbrati, kako bomo umrli. Ali kdaj. Lahko pa se odločimo, kako bomo živeli. Zdaj. Nikar ne čakajmo na tisto, za kar hočemo, da bi se zgodilo. Prej ukrepajmo.«

Pogovor je lahko zelo zdravilen PREDSTAVITEV MD TROMOSTOVJE V ODDAJI STORŽ NA RADIO SLO 1

Medgeneracijsko društvo za samopomoč Tromostovje iz Ljubljane deluje od januarja 2014 in združuje več generacij skozi program Skupine starih ljudi za samopomoč. Gre za pogovorno skupino, izbirajo pa teme, ki so jim skupne. Ena največjih socialnih stisk starejšega človeka je osamljenost, v skupini pa se stkejo medsebojni odnosi in povezanost. Program pomeni socialno inovacijo in je kot tak edinstven v Evropi.



Anja Žitnik, soustanoviteljica, pravi: »Ljubljanska mreža trenutno šteje 14 skupin. V Ljubljani smo res od leta 2014, drugod po Sloveniji pa so praznovali že kar 30 let delovanja. Že moja mama je bila v skupini v Brežicah. Mestno okolje je nekoliko drugačno, ljudje so manj povezani, včasih še sosedov ne poznamo. Zato so si pri Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije prizadevali, da se skupine ustanovijo tudi v Ljubljani.« Temo za pogovor izbere voditelj, v vsaki skupini sta dva, včasih pa pogovor steče povsem spontano. Gospa Marina je članica Iskric že od ustanovitve, od novembra 2014, saj jo kot upokojeno socialno delavko že od nekdaj zanimajo odnosi. »V naši skupini se pogovarjamo predvsem o vrednotah, ura in pol pogovora je vedno prekratka. Vedno pride do izraza osebnost posameznika in to je tisto, kar je najbolj iskreno. Ne spreminjamo mnenj drugih, le izražamo vsak svojega. Spoznavamo drug drugega in na ta način nastajajo povezave, prijateljstvo.« Gospa Marjeta je upokojena učiteljica, pravi, da pogovore zaznamujejo tudi poklici, ki so jih člani skupine opravljali pred upokojitvijo. »V skupini imamo pravilo – ne pogovarjamo se o politiki, izključili smo teme o verstvu, ne pogovarjamo se o osebah, ki niso prisotne, in vse, o čemer se pogovarjamo, ostane med nami. Sprejeto je vsako mnenje. Vse je prav in vse je "narobe". Vse to je velika dodana vrednost skupine.«

Povezava do vsebine: <https://radioprvi.rtvsl.si/2018/08/storz-102/>

MD Tromostovje, Ljubljana

NAJ PIRHI SLOVENSКИH NOVIC

Ivana Giehler

Manica
Privosnik
Petelinc

V času velikonočnih praznikov Slovenske novice že triindvajset let let skrbijo za bogato zapuščino naših prednikov tako, da priredijo razstavo

Zelo mi je bila všeč pesem, ki jo je zapela in zaigrala glasbena skupina CUDV Dolfke Boštjančič iz Drage:

*Bela, bela lilija
Bela, bela lilija, Bela, bela lilija,
v krogu pleše deklica,
deklica se okrog vrti,
pa si enga izvoli.
Poskoči enkrat,
zapri oči,
pa si enga izvoli.
Rdeči tulipan
Rdeči, rdeči tulipan,
v krogu pleše deček sam,
deček se okrog vrti,
pa si enga izvoli.
Poskoči enkrat,
poskoči dvakrat,
zapri oči,
pa si enga izvoli.*



najrazličnejših pirhov iz vseh koncev Slovenije. Stojnice so se ponášale s pirhi vseh barv in najrazličnejših motivov. V čast otvoritvi razstave in v pozdrav udeležencem in obiskovalcem se je oglasila glasba, vse je nagovoril predstavnik Slovenskih novic.

Vsi pirhi so bili naj, izdelali pa so jih pripadniki vseh treh generacij. Kakor na vseh tekmovanjih, je potrebno izbrati zmagovalca. In izbrani so bili celo trije zmagovalci, v treh kategorijah. Posebno priznanje je prejela gospa Nevenka Brajdič Grušovnik, mojstrica krašenja v tradicionalni batik tehniki, ki leto za letom razstavlja svoje izjemne pirhe po vsej Sloveniji. Ponosni smo, da je članica skupine Macesen v domu Kolezija.

Srečna sem, da živim v deželi z bogato dediščino običajev.

MD Tromostovje, Ljubljana

Z VLAKCEM URBANOM SMO SPOZNAVALI LJUBLJANO

Mojca Šoštko

Miki
Radosavljevič,
Anja Žitnik

Skupine starih ljudi za samopomoč Medgeneracijskega društva Tromostovje smo v soboto, 20. 11. 2018, med atraktivno vožnjo z vlakcem Urbanom spoznavali našo prestolnico. Krožna vožnja od Mestne hiše do Ljubljanskega



gradu, od tam pa ob prijetnih nabrežjih Ljubljance do Špice, Trnovskega pristana, skozi Krakovo in nazaj v mestno jedro, nato pa najprej skozi središče sodobne in nato secesijske Ljubljane ter mimo Prešernovega trga in čez Tromostovje, vse do izhodišča. Vse glavne znamenitosti na poti so bile predstavljene z zvočnim vodnikom. Ljubljancani so na ta način lahko obujali nostalgичne spomine iz preteklosti, ostali pa podrobneje spoznavali Ljubljano. Za člane skupin, ki se srečujejo v DSO Ljubljana-Vič-Rudnik (enota Bokalci in Kolezija), je bil do mesta organiziran poseben avtobusni prevoz, do Urbana pa še prevoz z Kavalirjem, mestnim vozilom na električni pogon, ki je namenjeno predvsem starejšim in gibalno oviranim osebam in vozi po starem mestnem jedru, ki je sicer zaprto za promet.

Kot se medgeneracijsko druženje spodobi, so se nam pridružili tudi najmlajši. Da je bil ves izlet še laši, smo si privoščili počitek in osvežilno kavico.

Kako dobro smo se imeli, pa si bralci lahko ogledate v kratkem filmčku, ki ga najdete na naslednji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=LTKz6cGlbCE&t=52>

PRILAGODITEV BIVALNEGA OKOLJA

➔
**Radojka
Hižman**

📖
**MAJHNI
POSEGI ZA
VELIKE UČINKE
prilagoditve
bivalnega okolja
in uporaba
pripomočkov za
starejše,
ZDUS, zloženka**

Starostjo se sposobnosti za samostojno opravljanje vsakdanjih opravil spremenijo. Glede na življenjski stil, potrebe in želje je potrebno marsikaj opustiti in istočasno novosti, ki lahko vsakodnevna opravila olajšajo in poenostavijo. Za samostojno življenje doma, za varnost in zmanjšanje možnosti za nesreče je potrebno domače bivalno okolje prilagoditi. To pa je možno že z manjšimi posegi, ki niso nujno povezani z visokimi stroški, npr. s prilagoditvijo opreme in uporabo različnih pripomočkov, šele nato je potrebno poseči tudi po gradbenih posegih.

Predlogi za večjo varnost in samostojnost v lastnem domu

Začnite s kopalnico

- proti drsne podlage v kopalni kadi ali tušu
- dobro pritrjeni elementi
- dodatni držaji pri kopalni kadi, v tušu in ob stranišču
- povišana straniščna deska
- dodaten (zložljiv) stol v tušu, ob kopalni kadi

Kuhinja

- odstraniti elemente, ki niso v uporabi
- nižje nameščeni kuhinjski elementi
- posoda in kuhinjski pripomočki v dostopnih predalih in elementih (premes-titev iz zgornjih v spodnje elemente)



- delovna površina ob kateri je možno sedeti
- nabava kuhinjskih aparatov, ki imajo časovni izklop

Spalnica

- stabilna nočna omarica
- povišanje postelje
- možnost prižgati in ugasniti luč iz postelje
- dosegljivost telefona iz postelje
- stol ob postelji
- trapez ali dodatni držalo

Predstoba

- sedež za lažje preobuvanje
- odlagalna polica
- dolga žlica za obuvanje
- odstraniti odvečno pohištvo
- dobra osvetlitev

Drugo

- odstranitev preprog ali vsaj dobra pritrditev
- odstranitev večjih kosov pohištva, da je dovolj prostora za gibanje
- odstraniti prage
- predmeti in pripomočki za posamezne aktivnosti naj bodo vedno skupaj in na istem mestu
- kljuge na vratih v obliki črke D
- hišni copati s podplatom, ki ne drsi
- pripomoček za pobiranje predmetov s tal
- smetišnica s podaljšanim ročajem
- lupa za boljše branje

Šale



Raziskovalec v osrčju afriške džungle naleti na domorodca in ga vpraša: »Ali so tu kje kanibali?«
»Kar brez skrbi bodite« mu odgovori domorodec, »prejšnji teden smo pojedli zadnjega.«

Mujo hodi skozi Saharo v kopalkah in z brisačo na ramenih. Po dolgi hoji sreča beduina in ga vpraša: »Kako daleč je do morja?«
»Približno 3000 km.«
»Uf, to pa je daleč! Ampak plažo pa imate lepo!«

Učitelj vpraša Mihca:

»Mihec, kam spada netopir?«

»Med miši, ki so se šolale za pilote.«

Moški, nesrečen v zakonu, se pozno zvečer pijan vrne domov. Že na vratih ga pričaka žena.
»Jaz pa res nimam sreče!« reče moški.
»Zakaj ne?« ga vpraša žena.
»Cel večer sem pil, da bi te pozabil, zdaj te pa vidim dvojno!«

POKOJNINE V LETU 2019

**Radojka
Hižman**



ZPIZ, [https://
www.zpiz.si/](https://www.zpiz.si/)

V letu 2019 se bodo pokojnine uskladile dvakrat. Redna uskladitev je bila februarja, ko so se pokojnine zvišale za 2,8 odstotka. Izredna uskladitev je predvidoma za december, ko se bodo pokojnine zvišale še za 1,5 odstotka. Konec leta 2019 bodo tako pokojnine za 4,3 odstotka višje kot zdaj.

Najnižja starostna pokojnina za 40 let pokojninske dobe, ki zdaj znaša 516 evrov, se je februarja zvišala za 14,5 evra, na 533,5 evra. Po decembrski uskladitvi pa še za slabih osem evrov in bo konec leta višja za nekaj več kot 22 evrov. Znašala bo 538 evrov.

Po statističnih podatkih ZPIZa je konec lanskega leta največ slovenskih upokojenecov, to četrtnina vseh ali 128.354, prejelo pokojnino od 500 do 600 evrov. Najvišja izplačana pokojnina je decembra 2018 znašala 2767 evrov in se bo konec leta 2019 višja za 120 evrov, znašala bo 2887 evrov.

Sedem odstotkov upokojenecov oz. 36.899 oseb prejema pokojnino nižjo od 300 evrov. Ti bodo ob povišanju prejeli le nekaj evrov več.

Za načrtovano zvišanje pokojnin v letu 2019 ZPIZ načrtuje za 2,9 odstotka ali 148 milijonov evrov višje izdatke v letošnjem letu, poleg tega pa še dodatne 3 milijone evrov za zvišanje dodatka za pomoč in postrežbo ter invalidnine, skupaj približno 152 milijonov evrov.

V pokojninski blagajni je približno 5,5 milijarde evrov. 4,4 milijarde evrov se nabere s plačanimi prispevki, preostala sredstva, 734 milijonov evrov.

DODATEK ZA POMOČ IN POSTREŽBO

Dodatek za pomoč in postrežbo se je s 1. januarjem 2019 uskladi za 2,7 odstotka.

Dodatek za pomoč in postrežbo za opravljanje vseh osnovnih življenjskih potreb ter za slepe osebe in nepokretne osebe po novem znaša 300,00 eurov.

Dodatek za pomoč in postrežbo za opravljanje večine osnovnih življenjskih potreb ter za slabovidne osebe znaša 150,00 eurov.

Dodatek za pomoč in postrežbo uživalca pokojnine, ki potrebuje 24-urni

nadzor svojcev in obvezno strokovno pomoč za stalno izvajanje zdravstvene nege znaša 430,19 eura.

LETNI DODATEK

Letni dodatek za leto 2019 bo ZPIZ večini uživalcev izplačal skupaj z julijskimi pokojninami 31. julija 2019.

Višina pokojnine	Znesek letnega dodatka
do 470,00 EUR	437,00 EUR
od 470,01 EUR do 570,00 EUR	297,00 EUR
od 570,01 EUR do 670,00 EUR	237,00 EUR
od 670,01 EUR do 810,00 EUR	187,00 EUR
nad 810,00 EUR	127,00 EUR

Letni dodatek bodo prejeli tudi uživalci nadomestil iz invalidskega zavarovanja.

Višina invalidskega nadomestila	Znesek letnega dodatka
do 670,00 EUR	237,00 EUR
od 670,01 EUR do 810,00 EUR	187,00 EUR
nad 810,00 EUR	127,00 EUR

INVALIDNINE ZA TELESNO OKVARO

Invalidnine za telesno okvaro so se 1. januarjem 2019 uskladile za 2,7 odstotka.

Stopnja	Odstotek	Znesek invalidnine (v EUR), če je telesna okvara posledica:	
		poškodbe pri delu ali poklicne bolezni	bolezni ali poškodbe izven dela
1.	100	102,17	71,52
2.	90	93,66	65,55
3.	80	85,14	59,59
4.	70	76,62	53,64
5.	60	68,11	47,68
6.	50	59,59	41,72
7.	40	51,09	35,75
8.	30	42,58	29,80



Vaje za krepitev možganskih funkcij

1. S pomočjo vpisanih črk najдите šest moških osebnih imeni. Vpisane črke brane navpično dajo še dve imeni, moško in žensko. V kateri ljudski pripovedki se pojavljata?

I	H	
D	O	F
O	N	
E	A	
L	E	S
I	G	

2. Logični problem

Lovrenc in Lavra imata popolnoma enaki žepnini. Koliko bi moral Lovrenc dati Lavri, da bi imela 1 evro več kot on?

Gospa Klemenčič piše razglednico osebi, katere sestra je, vendar prejemnik ni njena sestra. Je to mogoče?

3. Premetanke

(acilked)

_____ni hotela ostati v sobi, ker je bil v njej tudi _____.

(enčogmo)

Čpravjebiltačlovekzelo _____, je bil ta podvig _____.

(tsoemna)

Odšel je na _____ kraj, _____ da bi obiskal bolnega prijatelja.

Besede dopolni

Besedam dodaj sopomenke

dedek	zaslon
nikdar	zrcalo
radost	končati
pogumen	kričati

Poišči krajšave besed

in tako naprej	ulica
stran	doktor
gospod	centimeter
in podobno	profesor

Znano popevko dopolni z manjka-jočimi besedami

(Avtor besedila Elza Budau, avtor glasbe Mojmir Sepe, izvajalka Marjana Deržaj)
dom, mladim, ljudje, sanj, dreves, ognjem, poletno,, nasmeh noč, zvezd, mlada, mine

Poletna noč bila je najin _____, vse stene iz _____, za strop nebo, preproga travnih bilk, _____ nebroj za luč, brez strehe, brez zidov, _____ je toplo.

Poletna noč, ljubezni spev, šepet, sij čustev, žar strasti, vse _____, vse, ostane pest spoznanj in prgišče _____, spominov sto za stare dni.

Pridi kdaj pome, z ognjem v očeh, bova _____ se vso noč, pridi kdaj po nasmeh in poljub.

Vsak zase zdaj živiva, srečna sva samo na videz kdaj kot vsi _____, _____ kot prej ne bova več. Vse dam, vse dam, za eno noč.

Pridi kdaj pome, z _____ v očeh, bova ljubila se vso noč, pridi kdaj po _____ in poljub.

Vsak zase zdaj živiva, srečna sva samo na videz kdaj kot vsi ljudje. Mlada kot prej ne bova več. Vse dam, vse dam, za eno noč _____, za eno noč, _____ noč.

Uganke

Kaj ima vrat, vendar nima glave?

Skoz, eno luknjo vstopiš
In skoz dve izstopiš,
ko misliš, da si ven prišel,
si komaj vanje prav prišel.

Vedno miruje,
vendar se zdi, ko da potuje.

Brez ključka je zaklenjeno,
čez goro je namenjeno;
vsak lahko ve, komu in kam,
kako in kaj, pa le eden sam.

UGANKE:

steklenica, hlače, cesta, pismo

nemogoč / samoten, namesto

3. deklica, kadilec / mogočen,

več. Razlika med njima bo 1 evro.

2. Dati ji mora 50 centov, saj bo tako imel 50 centov manj, Lavra pa 50 centov več.

Z	I	G	A
Ä	L	E	K
J	E	A	N
T	O	N	E
A	D	O	L
M	I	H	A

1.

REŠITVE

OPTIČNE PREVARE

Na vsaki sliki lahko prepoznate po dve podobi



REŠITVE NAGRADNE UGANKE IZ 57. ŠTEVILKE

Ana - ptica, Bor - riba, Nik - pes, Eva - mačka

Tokrat pravih odgovorov nismo prejeli.

Vsi smo ena generacija!

160+
razstavljalcev

70+
izobraževalnih
dogodkov

Meritve
in nasveti

Medgeneracijsko
ustvarjanje

130+
kulturnih
dogodkov na
dveh odrih

17.000+
obiskovalcev

Naravni
načini
zdravljenja

Sejemski
popusti

OBELEŽUJEMO
1. OKTOBER
mednarodni dan
starejših

VSTOP PROST!

1.–3. oktober 2019

od 9. do 18. ure / Cankarjev dom, Ljubljana

www.f3zo.si [/F3ZO.festival](https://www.facebook.com/F3ZO.festival)

#19let



📷 Natalija Vidmajer