

PREPLETANJA

59

december 2019



*Da bi bilo leto pravo,
da bi bilo leto zdravo.*

*Veliko radostnih dni naj vam
novo leto podari!*



📷 Lidija Žiger

Ne bodi kot drugi

Feri Lainšček

*Prinesi mi rože, ki divje cvetijo,
odpelji me v goro, kjer škrtati živijo.
Pokaži mi zvezdo z mojim imenom,
zloži mi pesem z bizarnim refrenom.
Povabi me včasih v kraje neznane,
mi zjutraj pod okno pripelji cigane.
Povej mi o sanjah četudi so grešne,
zaupaj mi želje četudi so smešne.*

*Napravi to zmeraj, ne bodi kot drugi,
ljubezen ni reka, ki teče po strugi.
Napravi to zopet, ne hodi po poti,
saj sreča ni nekaj, kar pride naproti.
Poljubi me nežno, ko drugi hitijo,
povabi me v mesto, ko drugi že spijo.
Usoda je živa in mrtvi junaki,
naj še hrepenijo postaje in vlaki.*

DRAGE IN SPOŠTOVANE BRALKE,
DRAGI IN SPOŠTOVANI BRALCI!



Radojka Hižman

Odgovorna urednica



Izmed vseh mesecev je prav december tisti čas v letu, ko si še posebej prizadevamo, da bi drug drugega obdarovali, drug drugemu naredili veselje. S tem ni nič narobe, nasprotno. Lepo in prijetno je biti obdarovan in obdarovati. Vsak med nami pozna prijetno vznemirjenje, ko prejemamo darilo, ga z velikim pričakovanjem odvijamo in hkrati ugibamo, kaj smo dobili, ali je to, kar smo si želeli in nato veselje, zadovoljstvo ob ravno pravem darilu. Podobno doživljamo, ko koga nam dragega obdarujemo in opazujemo njegovo veselje in zadovoljstvo ob prejetem darilu. Česa se veselimo, kaj nam prinaša resnično zadovoljstvo? Je to res le darilo, stvar, ki smo jo prejeli? In ali je to res najpomembnejše? Če je tako, zakaj se potem razveselimo risbice vnuka, nečaka, sosedovega otroka? Ali čokolade, ki nam jo podari sodelavka? Peciva, ki ga je spekla soseda? Prepričana sem, da občutek veselja, zadovoljstva in sreče ni povezan z materialno vrednostjo darila, ki smo ga prejeli, temveč z občutkom

in zavestjo, da je drugi mislil na nas, da smo zanj pomembni, da nas želi razveseliti. Zato, dragi ljudje, ko boste ob letošnjih decembrskih praznikih izbirali darila za tiste, ki jih želite obdarovati, izberite taka, ki bodo tudi vam v veselje, ko jih boste pripravljali in ne le, ko jih boste podarjali. Specite jim piškote, posejte in podarite božično žito, splebite šal, skuhajte kosilo in povabite bivše sodelavce, obiščite stare znance ali ostarele sosede v domu za starejše, podarite jim svoj čas, prijazno besedo, bodite darilo vi sami. S takšnimi darili in načinom obdarovanja boste obdarili tudi sebe, tudi vi se boste imeli dobro, zadovoljstvo in veselje bo obojestransko, tako pri obdarovancih kot pri darovalcih.

V novem letu vam želim veliko zadovoljstva ob dajanju in prejemanju daril, daril ob katerih boste čutili iskreno in pristno človeškost.

Naj vam bo dano obilo vsega najboljšega! Srečno!

Radojka Hižman, urednica

št: 59



6
Aktivnosti za
prostovoljce

Korakaj naprej –
dvodnevni seminar za
voditelje skupin starih
ljudi za samopomoč
- vtisi s seminarja
»Lučke« smo svetile
na seminarju v
Laškem
Medgeneracijsko
društvo za
samopomoč Drava,
Maribor
Prostovoljke MDS
Drava na seminarju v
Laškem



12
Medgenera-
cijski tabori

Medgeneracijski tabor
Pohorje 2019
Medgeneracijsko
društvo Jesenski
cvet je tudi letos
organiziralo poletno
druženje svojih članov
v Izoli - življenje je
kot reka
Medgeneracijski tabor
- V sožitju z naravo, da
bo naše telo zdravo
Različnost nas
povezuje v enakost na
Debelem Rtiču 2019
Medgeneracijski
tabor: most
solidarnosti, človeške
toplino in prenosa
življenjskih izkušenj
ter medgeneracijskega
zaupanja, vzgoje



19
Iz
zveze

Program »Pazi nase
in (po)skrbi zase« je
povezal 112 skupin za
samopomoč iz večine
slovenskih regij
Evalvacija programa
Skupine starih ljudi
za samopomoč v na-
cionalni in lokalnih
mrežah



22
Iz
društev

MD Lučka, Koroška
Druženje Vrtnic
v Zgodnjem in
Spodnjem Razborju
»bvo eno samo
vesele«
MD Mozaik generacij,
Polzela
MOST, Žalec
MD Tromostovje,
Ljubljana
MD Jesenski cvet,
Domžale
MDS Drava, Maribor
DU Sevnica
Društvo upokojencev
Sevnica



43
Kvaliteta
življenja
v starosti

Z osebo z demenco
je potrebno ravnati
strpno in potrpežljivo
Predavanje o demenci
Svetovanje in podpora
pri demenci
Demenci prijazna
točka (DPT)



49
Dobro
je vedeti

Skrb za zdravje pozimi
Vitamin D in njegov
pomen za zdravje
Vitamini in zakaj
so pomembni
Čokolada

Izdajatelj: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, PE Maribor, Partizanska cesta 12/1, 2000 Maribor, T: 02 234 75 70. **Glavna in odgovorna urednica:** Radojka Hižman. **Jezikovni pregled:** Martina Slokar. **Fotografija na ovitku:** Miha Dajčman. **Oblikovna zasnova in postavitve:** 2R design, Robert Resman s.p. **Tisk:** Tiskarna Artelj, Tacen

Prispevke za naslednjo številko sprejemamo do 15. 3. 2020 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.



DRAGE PROSTOVOLJKE IN PROSTOVOLJCI,
ki skupaj z nami sodelujete v programu
Skupine starih ljudi za samopomoč

* * *

*Ob različnih zaključkih in novih začetkih se pogosto poigravamo s številkami,
poskušamo videti ali razkriti njihov pomen in sporočilo ...*

V letošnjem novembru obeležujemo 30-letnico ustanovitve prve skupine v domačem okolju,
pred dvema letoma pa smo v Celju praznovali 30-letnico rojstva prve skupine,
kar pomeni tudi rojstvo našega Programa!

Če smo zelo natančni -
*med torkom, 5. marcem 1987, ko je bila ustanovljena 1. skupina in
sredo, 1. januarjem 2020, ko stopamo v novo leto je 11990 dni,
kar je enako kot 32 let, 9 mesecev in 27 dni, kar pomeni 1712 tednov + 6 dni,
oziroma 287,760 ur ali 17,265,600 minut ali 1,035,936,000 sekund.*

Govori se, da bo 2020 leto velikih sprememb in naj se pripravimo,
da jih bomo sprejeli odprto in pogumno. Spremembe pa bomo tudi soustvarjali
in to z našim prostovoljskim delom v skupinah!

* * *

Hvala vsem za vse podarjene prostovoljske ure
in kot pogosto reče naša predsednica Zorica:
»IMEJTE RADI SEBE, DRUGE PA, KOLIKOR OSTANE.
KER VEDNO OSTANE ZELO VELIKO!«

*Želimo vam dobrohotno leto 2020,
napolnjeno z druženjem in pozitivnostjo!*

Zorica Škorc, predsednica ZDSGS
in strokovna služba: Martina, Blanka, Danijela,
Petra in Tatjana



»Nikoli ne bi mogli razumeti prihodnosti, če se ne bi zavedali preteklosti.«

Jorge Ángel Livraga

KORAKAJ NAPREJ

– dvodnevni seminar za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč

☞
**strokovna
služba ZDSGS**

📷
**strokovna
služba ZDSGS
in Peter Žiberna**

Že sedmo leto zapored je Zveza organizirala seminar za prostovoljke in prostovoljce, ki vodijo skupine starih ljudi za samopomoč. Tudi letos je seminar potekal v dveh izvedbah: 3. in 4. oktobra v Laškem ter 7. in 8. novembra v Portorožu. Strokovna služba Zveze je znova poskrbela za odličen program in predavateljce, udeleženci na obeh lokacijah pa za pozitivno, ustvarjalno in povezovalno vzdušje.

Prvi dan dopoldne so se najprej prostovoljci po skupinah nekoliko spoznavali ter si med seboj podelili zakaj so prostovoljci. Veliko lepega je bilo slišati! Vse povedano je bilo tudi zapisano na letošnji maskoti (stonoga) in pozitivna sporočila so udeležence spremljale oba dneva.

Sledila je predstavitev evalvacije programa Skupine starih ljudi za samopomoč v lokalnih in nacionalni mreži. Evalvacija programa je potekala v 5-letnem obdobju v izvedbi Centra Spirala. Evalvator Toni Vrana je poudaril, da so z vidika programa organizacijski nosilci le tega Zveza in društva, kar pa se tiče delovanja programa/skupin so primarni steber voditeljice in voditelji skupin. Znotraj skupine se sprožajo 4 dimenzije samopomoči: socialna, psihofizična, duhovna in razvojna. Evalvacija je pokazala, da sta prvi dve bolj izraženi, drugi dve pa imata priložnost, da se v prihodnje okrepi. Predstavitvi evalvacije je sledilo praktično delo in sicer kot

izvedba učnih skupin s specifičnimi navodili. Tako so člani ene skupine dobili navodilo, da sprašujejo voditelje o dogodku, ki so ga doživeli in ne izpostavljajo svojih izkušenj. Člani druge skupine so morali biti popolnoma tiho, voditelja pa s tem nista bila seznanjena. O vseh izkušnjah so udeleženci poročali ostalim in poskušali videti kaj je bilo bistvo. Več o 5-letni evalvaciji si lahko preberete v prispevku, ki je samostojno objavljen v tej številki Prepletanja.

Popoldanski del se je pričel s pogovorom z go. Marijo Primc, ki je pred 30. leti v Ilirski Bistrici ustanovila prvo skupino v domačem okolju. Udeleženci so imeli tako priložnost поблиže spoznati Mimico, ki je vseh teh 30 let aktivna prostovoljka - voditeljica in organizatorica lokalne mreže Medgeneracijskega društva Jesen. Mimica prihaja iz številčne družine, kjer ji je bila stara mama zgled, saj je vedno rada pomagala drugim in temu je sledila tudi sama. Kot socialna delavka na Centru za socialno delo Ilirska Bistrica se je veliko srečevala tudi s starejšimi ljudmi. Takrat v Ilirski Bistrici še ni bilo Doma, zato so morali starejši ljudje odhajati v oddaljene kraje. Mimica se je preko izobraževanja pri dr. Ruglju spoznala z Branko Knific, mag. Tonetom Kladnikom in dr. Jožetom Ramovšem in slišala o obstoju skupin za starejše. Nekajkrat je obiskala skupine, ki so že 2 leti delovale v Domu upokojujencev Izola, nato pa si je rekla: »Pri nas nimamo Doma za stare ljudi, imamo pa stare ljudi...« Poiskala je ustrezen prostor, povabila ljudi in nastala je 1. skupina v domačem okolju. Ob tej priložnosti smo Mimici izrekli priznanje in zahvalo, sama pa je udeležencem kot spodbudo za nadaljnje delo dejala: »Vztrajajte!«

V nadaljevanju je sledilo predavanje dr. Sanele Banović z naslovom »Verjemi vase« - Komunikacija / Motivacija - Neto nacionalnega zadovoljstva. V začetku je udeležence presenetila z dejstvom, kako je tudi dobra (lepa) beseda postala stres in to podkrepila z ugotovitvami nevroznanosti. Konkretan primer je sicer udeležence spravil v smeh, hkrati pa sprožil marsikateri razmislek. Raziskava je namreč pokazala, da se je pri možu sprožil stresni odziv, ko mu je žena po



telefonu rekla: »Dragi moj, pogrešam te. Vedi, da te ljubim.« Takoj je začel razmišljati kaj ima za bregom, ali je mogoče razbila avto, pripravlja »teren« za neke dodatne stroške... Zanimivo (in zaskrbljujoče) je, ko je raziskava pokazala, da pa negativni stavki ne povzročijo nobene reakcije... Nekateri udeleženci so po tem predavanju poklicali svoje najdražje in jim povedali, da jih imajo radi. Odzivi so bili zelo različni, od »Kaj bi rada?«, do »Jaz tebe tudi«. Dr. Sanela Banović je poudarila kako je pomembno, da ljudem, ki jih imamo radi, to večkrat povemo, ker nikoli ne vemo koliko časa bodo še z nami. Počasi to postane povezovalno, iskreno sporočilo, ki ne povzroča stresa.

Povedala je tudi, da je človek v osnovi (gledano z nevroznanstvenega vidika) »stroj«, ki potrebuje zrak, vodo in hrano. Po nekaterih analizah pa je žal skrb za svoje zdravje postavljena šele na 7. mesto in prepogosto se (pre)pozno odločamo, da bomo naredili nekaj za svoje zdravje. Izpostavila je tudi škodljivi vpliv strupenih besed, nerazrešenih odnosov ter slabih emocij na naše telo. Poudarila je, da je za ohranitev zdravja pomembno, da ne skrbimo na zalogo in da se ne oziramo na to, kaj bodo rekli ali mislili drugi! Raje poskrbimo, da bomo napolnjeni z dobrimi hormoni. Naravni izbori le teh so: medsebojni kontakt (objemi, dotiki, poljubi), dobra komunikacija, seks, prijateljstvo in druženja, fizična aktivnost in spanje. Že smeh lahko poskrbi, da dobimo dobre hormone!

Drugi dan seminarja sta strokovni delavki ZDSGS, ga. Danijela Zimšek Kralj in ga. Petra Cerinšek, predstavili strokovno temo »Kompetence – znanja, veščine in osebna drža – prostovoljke v vlogi voditeljice skupine«. Vsakdo izmed nas se izraža skozi različne vloge. Enkrat se izražamo (razmišljamo, čustvujemo in delujemo) kot sodelavec, drugič kot partner, tretjič kot starš, četrtič

kot voditeljica skupine itd. Zavedanje vloge pomeni, da se zavedamo, do so vloge naši »kostumi«, da se preveč ne identificiramo z njimi in da jih znamo ustrezno uporabiti za izražanje sebe. Znotraj ene vloge, na primer v vlogi voditeljice skupine, lahko sebe izrazimo tudi skozi različne pod-vloge: animatorke, usmerjevalke, organizatorke, informatorke, spodbujevalke ...

Vokviru vsake vloge opravljamo določene naloge. Izvedba naloge pa je odvisna od naših kompetenc, ki so sinteza naših znanj (kaj vem?), veščin (kaj zmorem?) in osebne drža (kdo oz. kakšna sem?). Kompetentnost je lastnost posameznika, ki se nanaša na zmožnost uspešno opraviti določene naloge oziroma vloge - na primer vlogo voditeljice skupine. Sledilo je delo v skupinah, kjer so voditeljice in voditelji razmišljali o svoji vlogi voditelja skupine, kaj že znajo, zmorejo, vedo, so v tej vlogi voditelja in kaj bi si v tej vlogi želeli dodatno okrepiti.

Seminar sta z igrano igro v Portorožu popestrili voditeljici Cilka Bohinc in Breda Bogataj iz RKS OZ Škofja Loka, ki sta v vlogi igralk uprizorili skeč brez besed. Hvala za to presenečenje in dobre hormone.

V zadnjem delu seminarja se nam je v Portorožu pridružila ga. Ksenija Benedetti, ki je imela za udeležence predavanje »Protokolarni kaži pot«. Vse prisotne je pozdravila z energičnim »dober dan«. Uvodoma je ganjena povedala, kako zelo ceni prostovoljce, ki podarjajo drugim ljudem svoj čas in to je zanjo nekaj najbolj dragocenega ter vsem čestitala za delo, ki ga opravljamo. Izpostavila je nenapisana pravila vedenja, ki so pomembna v medosebnem komuniciranju in na kaj je dobro biti pozoren, kakšen prvi vtis bomo pustili pri ljudeh in sicer v življenju. Zelo zanimivo predavanje, obogateno s konkretnimi primeri in humorjem. Skoraj zagotovo je vsak pri sebi odkril nekaj, kar bo lahko izboljšal.

V Laškem pa je bila z nami ga. Irina Stankovič, plesalka, pedagoginja in ko-reografinja, ki je podala strokovno temo »Sprehod skozi plese sveta in prikaz koristni za naše zdravje«. Drugi del je bil izveden v obliki delavnice in besede so se prelile v plesne korake.

Na obeh seminarjih je bila ves čas prisotna tudi predsednica ZDSGS ga. Zorica Škorc, ki je prostovoljke in prostovoljce pozdravila vsak dan ob začetku. Tokrat je bila osrednja nit njenega nagovora o sreči: »Srečni smo, ko smo skupaj, tukaj in zdaj – in tako naj tudi ostane. Radi se imejte - sebe in druge.«

ZA KONEC PA ŠE NEKAJ STATISTIKE:

Laško: 99 udeležencev in 15 različnih okolij/ lokalnih mrež, kjer naš Program deluje:

Društvo upokojencev Sevnica, Center za starejše občane Ormož, RKS OZ Ljutomer, RKS OZ Šmarje pri Jelšah, Lambrechtov dom Slovenske Konjice, VID Velenje, MDS Drava Maribor, MD Mozaik generacij Polzela, MD Mavrica Poljčane, MD Jesenski cvet, MD Vesela jesen Trebnje, MDS Tromostovje, MD Lučka Koroška, MD Z roko v roki Kranj, Društvo za razvoj civilnih iniciativ Most Žalec.

Portorož: 110 udeležencev in 21 različnih okolij/lokalnih mrež, kjer naš Program deluje:

Dom Tisje, Dom Nine Pokorn Grmovje, Dom starejših Lendava, Dom starejših Rakičan, Zavod sv. Cirila in Metoda Beltinci, RKS OZ Škofja Loka, RKS OZ Sežana, Društvo upokojencev Murska Sobota, MD Mozaik generacij Polzela, MD Svetilnik Koper, MD Z roko v roki, MDS Drava, MD 4 letni časi Ajdovščina, MD Pristan Piran, MD Korak Idrija, MD Zimzelen Cerknica, MD Čebelica Radovljica, MD Jesen Ilirska Bistrica, MD Bela krajina, MDS Tromostovje Ljubljana, MD Jesenski cvet Domžale.



KORAKAJ NAPREJ

- vtisi s seminarja

➤ **Majda Karba,**
prostovoljka
v MDS Drava,
Maribor

📷
Peter Žiberna

Tako kot zadnjih nekaj let smo se tudi letošnjega oktobra udeležili sedaj že tradicionalnega dvodnevnega seminarja za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč iz cele Slovenije. Letos je bilo srečanje organizirano v prekrasnem ambientu hotela Thermana Laško. Moto seminarja je bil »Korakaj naprej...«. Namen druženja je bil širjenje in poglobljanje znanj za naše prostovoljno delo v skupinah in druženje s starostniki ter pridobitev uporabnih informacij za polno, aktivno in zdravo življenje. Veliko pa seveda šteje tudi medsebojno spoznavanje, druženje in menjava izkušenj, kar nas bogati in nam na prostovoljski poti daje novo samozavest za kakovostno in uspešno vodenje skupin.

Toni Vrana, socialni delavec (Center Spirala – Center samomobilnosti), nam je predstavil 5-letno evalvacije programa Skupine starih ljudi za samopomoč. Gospa Mimica Primc, ustanoviteljica prve skupine v domačem okolju je med drugim povedala, kako pomembno je vztrajati v vlogi voditelja skupine.

Zelo zanimivo in poučno je bilo tudi predavanje zdravnice Sanele Banovič, ki je zaposlena na gastroenterološkem oddelku ljubljanskega Kliničnega centra. Svoje delo združuje z izobraževanji na področjih psihologije in psihoterapije, tradicionalne kitajske medicine ter drugih povezanih ved. Zanima jo vpliv sreče in zadovoljstva v življenju na psihofizično zdravje in hormonsko ravnovesje v telesu. Njena največja strast je govoriti o emocionalnih možganih, bolj smo zadovoljni v življenju na psihofizičnem in hormonskem razmerju v telesu, bolj smo srečni in veseli.

Irina Stankovič, plesalka, pedagoginja in koreografinja, nam je s predavanjem in delavnico »Sprehod skozi plese sveta in prikaz koristi za naše zdravje,« polepšala popoldan in ga naredila





še bolj zanimivega in koristnega. Poskusili smo izvedbo nekaj gibov, prilagojenih starejšim in tako smo preko zavedanja določenih delov telesa raziskovali, kako plesi vplivajo na srčnožilni sistem, mišice in gibljivost sklepov. Bilo je fantastično! Slišali in videli smo mnogo zanimivih, koristnih stvari, ki jih bomo odnesli s seboj v svoje domove in nam bodo v veliki meri pomagale pri delu in druženju z našimi

starostniki. Da je celotno srečanje potekalo v tako sproščenem, a hkrati profesionalnem vzdušju, bi se rada iz srca zahvalila organizacijski ekipi in jim sporočila, da se drugo leto zopet vidimo v še večjem številu!

Celotno srečanje bom strnila in zaključila z odlomkom iz stare slovenske zimzelene pesmi, ki jo poje naš znani pevec Janko Ropret:



*Korakaj korakaj le vedno naprej,
na dneve minule nikoli ne glej ...
... pogumno stopaj pa čeprav je dan siv,
saj boš nekoč spet svetlo sonce odkril,
vedi življenje se s teboj le igra,
če nekaj vzame, nekaj drugega da ...
Korakaj korakaj le vedno naprej,
na dneve minule nikoli ne glej.*



»LUČKE«

SMO SVETILE

NA SEMINARJU V LAŠKEM

 **Marta Kovačec
Vrenčur**

V četrtek, 3. oktobra ob 7.30 uri, smo se članice Medgeneracijskega društva Lučka zbrale, da se skupaj odpeljemo v Laško, kjer se bomo udeležile dvodnevne seminarja za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč. Seminar se je odvijal z namenom širjenja in poglobljanja znanja za naše prostovoljsko delo v skupinah. Na vabilu so tudi napisali, da bo dovolj priložnosti za sprostitev, dodana vrednost pa bo seveda tudi medsebojno spoznavanje, druženje in izmenjava izkušenj.

Okrog 9. ure smo prispele v Thermano Laško, kjer sta se nam šestim, pridružile še dve članici. Tako nas je osem »koroških lučk« zasvetilo v prelepem kompleksu, ki leži v naravnem okolju tik ob reki Savinji, v središču parka.

Ob prijavi nas je nagovorila prijazna gospa in povedala nekaj podrobnosti, ki pa niso bile tako zelo preproste, ker so nam kasneje malo ponagajale. Gospod receptor nas je s »čudežno« kartico (za odpiranje vrat v sobo, za dvigalo in celo za prižiganje luči) napotil v sobe. Zaradi obilice informacij smo se prav malce zmedene odpravile v dvigalo ter našle svoje sobe, ki so bile zelo čiste in urejene. In so se začele težave kako prižgati luč. Nakar je Vika prijazno vprašala čistilko, ki ji je povedala, da je zopet potrebno uporabiti kartico. Spoznale smo, da je kartica zelo pomembna, skoraj bolj kot zdravstvena ali bančna!

Po prihodu, registraciji, pozdravu, kavi, čaju in sveže pečenih rogljičkih smo pričeli z uvodom in z delom v skupinah. »Zakorakali« smo v skupine in kar tri »koroške lučke« smo svetile v skupini številka sedem. Bili smo zbrani (v naši

skupini je bil tudi gospod Jože) iz vseh krajev, pa vendar nas je vezalo neko poznanstvo, v prednosti pri spoznavanju je bila vsekakor naša Vika. Ne boste verjeli, a v naši skupini je bila še ena posebnost! Veliko smo »telovadili« z listi, kdo bo pisal in kdo bo predstavil napisano. Naša »telovadba« je potekala pod naslovom »Ti ga mej, jaz ga nočem!«

Po predstavitvi 5-letne evalvacije programa smo se odpravili na kosilo in sledil je kratek odmor, ki so ga nekateri izkoristili za sprehod. In potem zopet težave s »čudežno« kartico. Andreja je zaman pritiskala svojo kartico v dvigalu, ki naj bi Viko in njo popeljalo navzgor. Ni šlo, imele pa sta veliko srečo, da sta se brez kartice lahko popeljale navzdol in to prav do kletnih prostorov. Po kratkem iskanju stopnic sta jih le te našle! Bile so požarne, pa vendar dovolj dobre, da sta se »rešile«. Lahko pa si predstavljate naslednje jutro, ko Vika v smehu pokaže Andreji stopnice, ki so bile za velikimi steklenimi vrati in čisto na očeh.

Nadaljevali smo s predavanjem ge. Mimice, ki je pred 30-mi leti ustanovila skupino ljudi v domačem kraju. In potem Sanela Banovič, dr. med., ki zase pravi, da je mlada zdravnica in vesela oseba. Verjemite, ob njenem predavanju smo se tudi mi tako počutili, bili smo srečni, nasmejani in veseli. Sledilo je nekaj prostega časa, pa večerja, klepet in sladek spanec.

V petek nas je najprej čakala strokovna tema »Osvetlitev vloge prostovoljcev«, potem pa en sam ples pod naslovom »Sprehod skozi plese sveta in prikaz koristi za naše zdravje«. Sledilo je še kosilo in slovo.

Rade se bomo spominjale veselih trenutkov, ko ni bilo konca smeha, še posebej pa našega druženja. Za vedno bo v spominu tudi nagajiva »čudežna« kartica, ki je bila povod za smeh, za pogovore o »hujšanju« pri prepolnih krožnikih dobre hrane (raje ne napišem koliko je bilo sladoleda), kako sva z Gelco zgrešile smer in kako mi je tiho zašepetala: »Al, Marta, to pa ostalim ne boma povedle«. Pa sva jim vse in to povedale z mislijo:

»Kar danes nestvarno človeku se zdi, prav kmalu lahko resnično se zdi.

Petra, Mateja, Olga, Danica, Vika, Gelca in Marta smo hvaležne za odlično organizacijo seminarja. Kljub naslovu seminarja »Korakaj, korakaj le vedno naprej«, smo se odpravile »nazaj« na Koroško. Nazaj bomo prikoralile naslednje leto, do takrat pa bomo pogumno stopale, pa čeprav bo kakšen dan siv, saj bomo skupaj spet svetlo sonce odkrile...

Prostovoljke MDS Drava na seminarju v Laškem

☞
**Jelka-Mihaela
Rošker**

📷
**Tatjana
Prašnikar**

Zjutraj, 3. oktobra, smo se voditeljice skupin za samopomoč zbrale pred Vinagom v Mariboru in se odpeljale na seminar v hotel Thermana Park, v Laško. Nekatere so že vedele kako vse poteka, zame pa je bilo vse novo in zato bolj razburljivo. Kar takoj so nas pogostili s kavico, čajem in rogljički. Spoznala sem tudi svojo cimro »za čez noč«, prijetno Mirjano, s katero sva se ob večerih v sobi z lahkoto pogovarjali. Vsak dan je bilo kaj zanimivega, vsak dan smo imeli na sporedu nekaj za učenje, informiranje in dodatni zagon za naprej.

Kaj je bilo najzanimivejše? Krivično bi bilo, če bi izbrala le eno vsebino. Zanimivo je bilo predavanje socialnega delavca Tonija Vrane, ki je predstavil 5-letno evalvacijo programa Skupine starih ljudi za samopomoč.

Požirali smo tudi (vsaj jaz) besede gostje Mimice Primc, ki je ustanovila prvo

skupino za samopomoč v domačem okolju in to pred 30. leti na svojem Krasu, preprosto zato, ker še niso imeli doma za starostnike. In to se je obdržalo še danes!

Izredno všeč mi je bilo predavanje mlade zdravnice, dr. Sanele Banovič, saj smo se ji od srca nasmejali. Res je, da si človek več zapomni, ko je nekaj povedano na duhovit način.

Uživali smo tudi v prostem času in si še bolj napolnili baterije ter se nadihali svežega zraka. Nekateri so to izkoristili za pogovore ob kavi, meni pa je najbolj ustrezalo sprehajanje in ogledovanje okolja.

Zadnji dan se je pričel s kavo in glasbo v dvorani. Iz zvočnikov je donelo: »Korakaj, korakaj le vedno naprej, na dneve minule nikoli ne glej!». Ne vem kako so drugi dojeli to staro pesem Janka Ropreta. Morda so slišali le glasbo, jaz pa sem sledila besedilu, ki veliko pove, še posebno vrstica: »Vedi, življenje se s teboj le igra, če nekaj ti vzame, nekaj drugega da.«

Za zaključek nas je obiskala pedagoginja in koreografinja Iri-na Stanković, ki dela tudi v Centru za starejše v Fužinah in vodi plesne tečaje za seniorje. Tudi mi smo malo zaplesali in se kar mimogrede razgibali. Res je bilo prav prijetno. In moj vtis? Neponovljivo, vrhunsko, veselo in poučno!



Medgeneracijsko društvo za samopomoč Drava, Maribor

Medgeneracijski tabor Pohorje 2019

☞
**Jelka-Mihaela
Rošker**

📷
**udeleženci
tabora**

Kar lep čas je minil, kar je za nami tabor na Pohorju in seminar v Laškem, jaz pa sem si vedno rekla: »Jutri pa zares napišem kaj o tem«. Vendar, lažje reči kot narediti. Neverjetno, kako težko je pisati o nečem, kar se ni nabralo v jeziku, ampak v srcu.

Kot že lansko leto, sem tudi tokrat šla na Pohorje, v dom Miloša Zidanška, z mamo. Tokrat ne samo kot članica, ampak kot sovoditeljica v skupini Bršljan. Bilo je podobno kot lansko leto, pa vendar povsem drugače. Novi obrazi, nova poznavanja, nekaj novih dogodkov. Toliko razumevanja med vsemi nami, toliko novih prijateljstev... Počutiš se tako zelo sprejete, da izgine vsa tista tesnoba, mrkost in strah, ki ga prinesemo iz mesta. Kot da se življenje giblje v čisto drugi luči ...

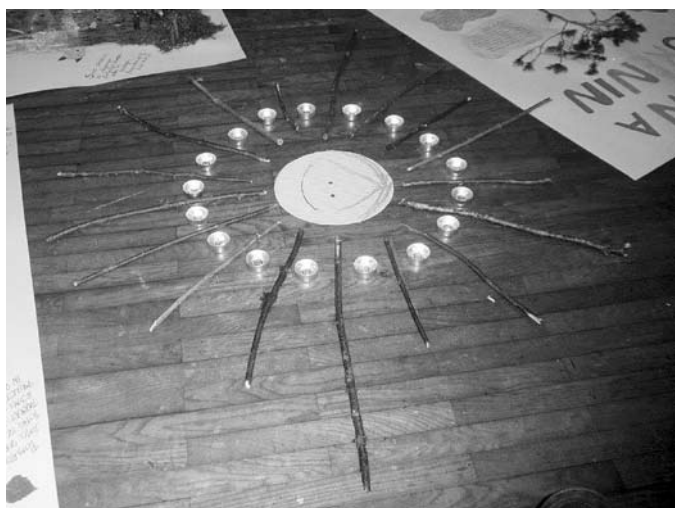
Smeh, šale, igre, odprtost drug do drugega... to je bil naš vsakdan štiri dni, štiri noči. Lahko bi naštevala dogajanja, kot so: izdelava zapestnic, izdelava plakatov, skrivanje po hodnikih, da skrivaj napišemo nekaj skrivnemu prijatelju in vrhunec, ko smo v eni uri vsi postali »izkušeni« bobnarji. In to afriški bobnarji! Z naštevanjem je težko veliko povedati,



saj je vsa pomembnost v tem, kako se nas je vse to dotaknilo. Do solz sem bila ganjena, ker je mama Minka prejela telegram s šopkom rož od naše skupine Bršljan, saj je svoj 88. rojstni dan pričakala prav na Pohorju, v soboto, 28. septembra. Vsi smo ji zapeli »Vse najboljše za te«. In potem še večer ob svečkah v krogu, ko igrala le mirna, nežna glasba, mi pa smo v tišini, v soju sveč, z zaprtimi očmi čutili globoko povezavo eden z drugim ...

Kar težko se je bilo posloviti, a vendar z upanjem, da bodo še prilike za ponovna srečanja.

Ničesar bi ne bilo brez naših organizatork, brez Blanke, Nade..., zato hvala vsem za lepe dneve.



Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet, Domžale

Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet je tudi letos organiziralo poletno druženje svojih članov v Izoli - ŽIVLJENJE JE KOT REKA

☞
**Maksimiljana
Mali**
📷
**udeleženci
tabora**

V poletnih dneh je glavna tema pogovorov in aktivnosti dopustovanje. Res je, po vsakodnevem ritmu življenja prav vsi potrebujemo malo spremembe in nekaj posebnih ter drugačnih dni v letu, ki se jih veselimo. Tudi starejši si želijo spremembe na morju ali v gorah, vendar marsikdaj te želje ne morejo uresničiti: morda jih ovirajo visoke cene letovanja ali pa ne želijo sami v drugo okolje.

Za dopustniško spremembo članov MD Jesenski cvet Domžale vsako leto poskrbi naše društvo z organizacijo »tabora«, ki je tudi letos junija potekal v Hotelu Delfin v Izoli.

Za tiste, ki nas še ne poznate: Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet je humanitarno društvo, ki deluje v občinah Domžale, Kamnik, Mengeš, Trzin, Lukovica in Moravče, v javnem interesu in skrbi za kvaliteto življenja starejših ljudi predvsem v nematerialnem smislu. Osnovni program se imenuje »Skupine starih ljudi za samopomoč«, kar pomeni, da se starejši vsak teden, na istem mestu ob isti uri za uro in pol srečajo in se družijo ob vodenem pogovoru, ki ga organizira njihov usposobljen voditelj. Tako ohranjajo in bogatijo svojo socialno mrežo, niso osamljeni in bolj kvalitetno preživijo del svojega časa. Skupina nekaterim postane skoraj nadomestna družina. Vemo, da je medsebojno druženje velikega psihološkega pomena za ljudi in da je osamljenost marsikdaj hujša od drugih bolečin. Prirejamo pa še druge dogodke za člane, kjer se družimo tako z mladimi kot ostalimi generacijami in eden od teh je tudi večdnevni »medgeneracijski tabor«.

Naše »taborjenje« ni le običajno bivanje v hotelu in kopanje v morju ali bazenu, pač pa aktivne članice in voditeljice skupin iz društva pripravijo pester in zanimiv program, ki člane poveže, razve-



dri in tudi česa nauči. Vsako leto naše druženje zaključimo še s strokovno ekskurzijo in z ogledom kakšne slovenske znamenitosti, ki jo poiščemo na poti domov. Letos je bila to znana vasica Koštabona, ki leži v slovenskem delu Istre.

Rdeča nit našega letošnjega druženja je imela naslov »Življenje je kot reka«. Naša društvena reka je kar dolga, vijugasta in široka, saj bo naše društvo MD Jesenski cvet naslednje leto - to je leta 2020, praznovalo že 20-letnico svojega delovanja. Skoraj prav tolikokrat so se člani družili tudi na poletnih letovanjih, najprej v Termalnem zdravilišču Radenci, zadnjih nekaj let pa v hotelu Delfin v Izoli.

Seveda se je v reki življenja našega društva nabralo vrsto spominov, a tokrat naj vam predstavimo nekaj utrinkov iz letošnjega dopustniškega druženja. Vsak dan smo se srečali v pogovornih skupinah, kjer smo se še bolj spoznali in imeli možnost izraziti svoja mnenja, stališča in spomine. Ker je bila letošnja tema pogovorov »Življenje je kot reka«, smo razmišljali o tem kako smo se vključili v društvo, kaj nam druženje v skupinah pomeni in še posebej kaj nam pomenijo naši »tabori«. Našo reko smo tudi narisali in o njej napisali pesem. Vsi udeleženci tabora so izrazili, da jim druženje v skupinah pomeni zadovoljstvo, bolj prijeten čas in veselo druženje ter povezavo z ljudmi. Nekateri so navedli, da na teh skupinah izvedo marsikaj novega zlasti o tistih stvareh, ki so zanje pomembne, spoznavajo nove ljudi in kraje ter se tudi veliko zabavajo. Drugi so poudarili, da se pripravljajo na svojo starost in ob vključitvi v skupino jih je le te manj strah in izgubljajo predsodke do nje. Najmlajši pa spoznavajo starejše in eden od mladostnikov je slikovito povedal, da je bilo zabavno na

MEDGENERACIJSKI TABORI



letovanju, ker se znajo tudi starejši nasmejati in poveseliti.

Seveda pa so redni »taborniki« največje navdušenje izrazili ravno nad tem, da lahko pridejo na letovanje ali »tabor« po naše. Če le dopušča zdravje, se večina rednih članov tabora vsako leto ponovno udeleži poletnega letovanja. Poudarili so, da je to zato, ker se družimo in še bolj spoznamo med seboj in ker imamo vedno veliko zabave in zanimivih pogovorov, petja in glasbe. V zabavnem programu nas je tudi letos navdušila Marjetka Popovska s svojimi pesmimi. Pomembni so tudi sprememba okolja, spoznavanje novega kraja, seveda tudi kopanje in postrežba v hotelu, ko ni potrebna vsakodnevna skrb za kuhanje. Spoznavali smo se s starostniki iz Izole skupaj z njunima voditeljema Branko Knific in Tonetom Kladnikom, ustanoviteljema programa »Skupine za samopomoč starim« v Sloveniji. Vsako leto nam pripravita tudi kratko in zanimivo predavanje. Zelo zabavna je bila tudi igra »lupljenje čebule«, kjer smo sodelovali prav vsi in se nadvse nasmejali. Seveda smo tudi zaplesali in večkrat zaploskali našemu mlademu harmonikarju Blažu.

Naše društvo in s tem tudi kraje od koder prihajamo, smo s posebnim programom predstavili tudi vsem gostom hotela Delfin. V letošnjem celovečernem programu je zaigral harmonikar Blaž, zapele so naše članice, predstavili smo vsebino dela našega društva in predvajali kratek film z naslovom »Življenje je kot reka«. Le

tega je že pred leti posnela Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije kot strokovno in promocijsko gradivo za svoje delo. Polurni film je režiral g. Merljak, snemali so ga 5 let in res mojstrsko prikazuje življenje starejših in pomen strokovnega programa »Skupine starih ljudi za samopomoč«. Po končanem predavanju filma sem kar od več navzočih slišala mnenje: »Sedaj pa res razumem, kaj delate v društvu. Res gre za zahteven strokovni program, ki skrbi za počutje starejših in za njihovo vključevanje v družbo. Na

ta način marsikomu pomagata osmisлити življenje in mu povrniti vero in upanje v življenje.«

Veseli smo, da naše društvo bogati življenje vsem trem generacijam, ki se v njem združujejo!

In naj zaključim s pesmijo, ki jo je spesnila članica društva Jelica in pove vse o našem delu in letošnji temi tabora.

*ŽIVLJENJE JE KOT REKA
TEČE, TEČE HITRO,
NE MORE NAS ČAKATI,
KO SI TO ŽELIMO.*

*TEČE NAM OD ROJSTVA
ZGODNJE NAM MLADOSTI,
TEČE V ZRELA LETA
KRONO NAM STAROSTI.*

*NE TEČE VSELEJ MIRNO,
ČERI SO JI NA POTI
JE TREBA JIH PRESEČI
NA NOVO SPET ZAČETI.*

*SREČO IŠČI V SEBI
DELI JO MED DRUGE,
DOBROTA IN LJUBEZEN
STA ZRNI ZLATE RUDE.*

*TUKAJ SMO SE ZBRALI,
PRIJATELJSTVA SKOVALI,
NAJ ŽUBORI TA REKA,
DO KONČNEGA IZTEKA.*



Medgeneracijsko društvo Lučka, Koroška

Medgeneracijski tabor - V sožitju z naravo, da bo naše telo zdravo

📷
Ivan Rus

V dolini je pritiskala peklenska vročina, tu v Topli na nadmorski višini 1125 metrov je pihal prijeten vetrič. Tukaj je potekal medgeneracijski tabor skupin starejših ljudi za samopomoč v organizaciji Medgeneracijskega društva Lučka, Koroška. Srečali smo se že osmič, stari znanci, ki že več let skupaj preživljamo prijetne dni. Tu v deželi kralja Matjaža smo se razvajali in pridobivali novih moči.

Tabor je potekal od ponedeljka, 24. junija do petka 28. junija 2019. Veliko smo se pogovarjali, saj imamo v dolini premalo časa za pogovor. Animatorji Andreja, Mojca, Marta in Olga so poskrbeli, da smo se imeli lepo. Barval sem mandale in moram povedati, da sem jo pobarval tako lepo, da jo bom dal kar v okvir.

Ravno na dan državnosti nas je obiskal mežiški župnik, gospod Jože Hrastnik, in daroval sveto mašo. Povedal je, da smo premalo ponosni na svojo državo, na katero smo čakali več kot tisoč let. Prebral je odlomek iz dela Ivana Cankarja (Kurent): »O domovina, ko te je Bog ustvaril, te je blagoslovil z obema rokama in je rekel: »Tod bodo živeli veseli ljudje!« Skopo je meril lepoto, ko jo je trosil po zemlji od vzhoda do zahoda; šel je mimo silnih pokrajin, pa se ni ozrl nanje — puste leže tam, strmé proti nebu s slepimi očmi in prosijo milosti. Nazadnje mu je ostalo polno perišče lepote; razsul jo je na vse štiri strani, od štajerskih

goric do strme tržaške obali ter od Triglava do Gorjancev, in je rekel: „Veseli ljudje bodo živeli tod; pesem bo njih jezik in njih pesem bo vriskanje!“ Kakor je rekel, tako se je zgodilo. Božja setev je pognala kal in je rodila — vzrasla so nebesa pod Triglavom. Oko, ki jih ugleda, obstrmi pred tem čudom božjim, srce vztrepeče od same sladkosti; zakaj goré in poljane oznanjajo, da je Bog ustvaril paradiž za domovino veselemu rodu, blagoslovljenemu pred vsemi drugimi. Vse, kakor je rekel, se je zgodilo; bogatejši so pač drugi jeziki; pravijo tudi, da so milozvočnejši in bolj pripravi za vsakdanjo rabo — ali slovenska beseda je beseda praznika, petja in vriskanja. Iz zemlje same zveni kakor velikonočno potrkanje in zvezde pojo, kadar se na svoji svetli poti ustavijo ter se ozro na čudežno deželo pod seboj. Vesela domovina, pozdravljena iz veselega srca!

Ta maša se me je zelo dotaknila in mi polepšala dan. Povedati moram, da so prišle na obisk v Toplo tudi štiri članice iz skupine »Vrtnice« iz Pameč, prisostvovala maši in v prijetnem druženju. K maši je prišla tudi gospa Ana s kmetije Končnik. Ta dan je popestril tudi gospod Marjan Lačen in nam predstavil potopis po Srednji Ameriki. Leta 2016 sta potovala, z žal sedaj že pokojnim gospodom župnikom iz Črne, Tonetom Vriskom. Obiskala sta štiri srednje ameriške države: Bolivijo, Paragvaj, Urugvaj ter Panamo. Gospod Marjan je to vse skupaj posnel in nam predstavil. Veliko novega sem zvedel.

V sredo 26. junija je bil prav tako pester dan. Popoldan nas je obiskal gospod Vlado Matela iz Maribora z delavnico, bobnanje na afriške bobne. S seboj je pripeljal kar nekaj bobnov. Ker smo že nekaj let nazaj imeli to delavnico, smo bili že kar dobri tolkači na ta instrument. Ti bobni se imenujejo djemba. S seboj je imel še več glasbenih pripomočkov, zato so na njih po taktu zaigrali tudi udeleženci tabora. Vesel sem bil naše predsednice medgeneracijskega društva Lučka Koroška, gospe Petre Jamnik Kobolt s svojo hčerko. Brez skeča, ki ga je napisala Kovačec Vrenčur Marta in odigrali Tina in Vika, bi bil tabor okrnjen. Ta dan je na tabor tudi prišla gospa Olga Detela. Prinesla je novo energijo. Zraven nje je prišel tudi gospod Tone z vnukom. Tone je zelo duhovit in zna spraviti družbo v dobro voljo.

V četrtek smo nadaljevali z risanjem mandal, popoldne pa igrali pikado. Pozno v noč so Marta, Andreja ter Tina prebirale moje zgodbe. Po večerji je bil zaključni večer. Gospa Olga je spekla pecivo. Zelo mi je teknilo. Andreja nam je podelila diplome za udeležbo. Kozarec vina se mi je prilegel, saj so bili vampi za kosilo.

V petek sem spakiral garderobo in se po zajtrku in popiti kaviči, poln novih vtisov odpeljal v dolino, kjer je bilo zelo vroče.

V Topli se je srečalo več skupin in to: Vrtnice iz Pameč, Solzice iz Raven na Koroškem, Jesen iz Dovž ter člani DS Fare Prevalje.

Andreji gre posebno priznanje, žrtvovala je dopust, da ni šla na morje, da nam je stregla spredaj in zadaj. Tudi Mojca, Marta ter Olga so dale kamenček v mozaik, da je tabor uspel.



Društvo za razvoj civilnih inicijativ Most, Žalec

Različnost nas povezuje v enakost na Debelem Rtiču 2019


**Katja Kolar,
Špela Jovan**

Društvo za razvoj civilnih iniciativ Most je v sodelovanju s Centrom za socialno delo Savinjsko-Šaleška, enota Žalec in društvom Ozara Slovenija, nacionalno združenje za kakovost življenja, enota Celje od 21. do 24. junija 2019 organiziralo tradicionalni medgeneracijski tabor. Tabor, ki poteka že od leta 1995, je namenjen povezovanju treh različnih generacij, sodelovanju in prilagajanju, razvijanju spoštljivih medsebojnih odnosov med generacijami, pridobivanju izkušenj in poteka pod vodstvom strokovnih delavk centra za socialno delo in Ozare Slovenija ter prostovoljk.

Že tretje leto zapored smo tabor, ki so se ga udeležili otroci in mladostniki, članice skupin starih ljudi za samopomoč ter prvič letos uporabniki stanovanjske skupine Ozara Celje, izvedli v Mladinskem zdravilišču in letovišču na Debelem rtiču, kjer imamo možnost uporabe številnih igrišč, igral za otroke, bazenov, sprehajalnih poti, prostorov za večerne animacije, tudi medicinsko pomoč, če je potrebno.

Naše aktivnosti so potekale po vnaprej pripravljenem urniku, ki so ga skrbno pripravile strokovne sodelavke: jutranja telovadba v krogu nas je prebudila, da smo lahko nadaljevali z ustvarjalnimi delavnicami, kjer smo izdelovali nakit in okvire za slike. Po kosilu je bil čas za počitek, kopanje, sprehode ali prosto igranje, ob popoldnevih smo se medgeneracijsko povezovali. Za kopanje smo imeli na razpolago tako notranji kot zunanji bazen z morskovo vodo, ki smo ju koristili glede na vreme in zunanje temperature. Za udeležence, ki se kopanja niso udeležili, so voditeljice skupin pripravile razne pogojevorne teme in delavnice. Večeri so bili namenjeni druženju, kjer smo si delili svoja mnenja, izkušnje, predloge, pripovedovali šale, zadonela je tudi domača pesem.

Tudi tradicionalna igra »Skriti prijatelj«

je bila rdeča nit ves čas našega druženja, v okviru katere smo si pripravljali presenečenja ter nudili pozornost, skrite prijatelje pa smo razkrili pred odhodom domov. Vse, ki so bili na taboru prvič, smo tudi krstili. Na zaključnem večeru smo se zabavali ob delavnici ličenja, vsaka soba je pripravila svojo zabavno točko ter na modni reviji, ki smo jo simbolično imenovali »Prihodnosti brez plastike za zdrav planet«. Izdelali smo oblačila iz vrečk, ki so na koncu revije romala v reciklažo. Ponovno smo dokazali, da ustvarjalnost ne pozna meja, da ruši tabuje med generacijami in nas notranje bogati.

Zadnji dan nas je pričakala ladjica Zlatoperka, ki nas je popeljala ob slovenski obali, kjer smo imeli tudi piknik s sardelicami. V sončnem vremenu smo uživali ob hranjenju galebov, ob dalmatinski glasbi, plesu in petju. Doživeli smo nepozaben dan in tudi tokrat lahko rečemo, da je bila vožnja z ladjico eden od vrhuncev tabora.

Ocenjujemo, da smo tudi letos medgeneracijski tabor izpeljali uspešno. Kljub medgeneracijskim razlikam ter raznoliki sestavi udeležencev (starejši ljudje, otroci in mladostniki, osebe s težavami v duševnem zdravju, srednja generacija) smo tabor izvedli po programu in glede na zastavljene cilje. Pomemben cilj, za katerega menimo, da smo ga uspešno dosegli, je spreminjanje stališč in odpravljanje tabujev do predstavnikov različnih generacij kot tudi do oseb s težavami v duševnem zdravju. Udeleženci so si ves čas nudili medsebojno pomoč, se spodbujali. Predvsem članice skupin so prevzele zaščitniško vlogo do otrok, med katerimi so se spletle tople vezi. Udeleženci tabora so zatrdili, da se nam želijo pridružiti tudi v prihodnje, saj so zelo uživali. Kljub razlikam med nami smo si bili enotni, da imamo vsi enake temeljne potrebe - po varnosti, sprejetosti, aktivnosti, nenehnem učenju in napredovanju. Vrednotili in cenili smo prispevek vsakega posameznika. Otroci so v skupino vnašali razigranost, mladostno energijo, ideje, veselje, ostali udeleženci pa znanje, nežnost, modrost ter pripravljenost na sodelovanje. Vsekakor si želimo tovrstno druženje ter možnosti učenja ohraniti tudi v bodoče.

Ob tej priložnosti se za strokovno in finančno podporo zahvaljujemo Centru za socialno delo Savinjsko-Šaleška, Enoti Žalec, Občini Žalec, Zvezi za socialno gerontologijo Slovenije, Ozari Slovenije, nacionalnemu združenju za kakovost življenja. Prav tako hvala donatorjem: Rdečemu križu, izpostava Celje, Škofijski Karitas Celje za finančno podporo, Dekorativi Cehner d.o.o. ter Ste mi-steklarstvo in mizarstvo s.p. za material, ki smo ga uporabili pri kreativnih delavnicah, prostovoljkam, članicam Društva za razvoj civilnih iniciativ Most, njihovim voditeljicam, funkcionarkam, ki so na kakršen koli način prispevali k izvedbi medgeneracijskega tabora ter staršem, ki so nam zaupali svoje otroke, da so se lahko udeležili tabora na morju.

Medgeneracijski tabor: most solidarnosti, človeške topline in prenosa življenjskih izkušenj ter medgeneracijskega zaupanja, vzgoje

➤ **Ibrahim Nouhoum, udeleženec MT**

📷 **udeleženci tabora**

Od 21. do 24. junija 2019 sem se na prijazno povabilo strokovne delavke Ozara Slovenije in predsednice Društva za razvoj civilnih iniciativ Most, Špele Jovan prvič udeležil medgeneracijskega tabora na Debelem rtiču. Udeleženci smo bili različnih starosti.

Že na poti do slovenskega morja je bilo vzdušje na avtobusu zelo sproščeno, zakaj pa ne, če so nas čakale domače dobrote, ki jih je pripravila ena od udeleženk in tako poskrbela za naš jutranji zajtrk.

Po namestitvi v sobah nas je čakalo okusno kosilo in kopanje v morju. Morska klima, okolica... ima zame čarobno moč. Organizacija in potek aktivnosti so potekali kot po maslu. Jutranja telovadba, delavnice in pogovor so nas povezovali v celoto. Delovali smo kot ena sama družina. Za najmlajše udeležence se je dan končal s poslušanjem pravljic in pripovedovanjem zgodb s strani starejših (članic skupin starih ljudi za samopomoč). Članice skupin so ob večerih izkoristile trenutke pred nočnim počitkom za petje, pripovedovanje duhovitih šal, pretežno o moškem svetu. Bilo je veliko smeha.

Vse opisano in še več je omogočilo varen prostor za prenos življenjskih izkušenj na mlado generacijo, ki se je seznanila tudi z življenjem svojih prednikov. Tradicija ima posebno mesto v življenju posameznika in pomembno je, da se je zavedamo ter da jo spoštujemo. »Starešine« imajo cenjeno znanje, ki lahko koristi mla-



dini in vsem, ki to cenijo. Od njih pridobijo tudi kakšno modrost in skrivnost. To lahko podkrepim z naslednjo zgodbo: Nekoč je živel kralj, ki je želel graditi grad v vesolju, zato je vabil vse mlade v kraljestvo in jim povedal svoj namen. Preden se razidejo, jim je naročil, naj gredo domov in se znebijo vseh starejših, predvsem dedkov in babic in naj pridejo nazaj, da bodo pričeli z gradnjo gradu v vesolju. To so storili vsi, razen enega mladeniča, ki se je posvetoval s svojim dedkom. Seznanil ga je z namero kralja. Dedek mu je svetoval, da naj kralju pove, naj gre v vesolje, kjer bo naredil tloris gradu in jim ga prinese. Kralj je bil presenečen, ko mu je mladenič dejal naj to stori. Takoj mu je zabrusil, da se sigurno ni znebil dedka, kar je bilo res. Posledica te modrosti je bila, da je kralj opustil svoj načrt...

Kako sam doživljam medgeneracijski tabor? Lahko ga primerjam z življenjem v gozdovih, predvsem v pragozdovih, kjer starejša ampak vitalna drevesa, nudijo zaščito mladim in jih dobesedno vzgajajo za preživetje in uspešno rast. Tudi mi smo na taboru tkali različne vezi, bili sproščeni. Vsega tega pa ne bi bilo brez odlične strokovne ekipe medgeneracijskega tabora. Osebje mladinskega zdravilišča Debelega rtiča pa je poskrbelo, da smo mirno spali in bili siti. Nobenemu ni manjkalo človeške topline. Zagotovo lahko trdim, da se je na taboru sklenilo veliko prijateljstev in ujelo veliko lepih spominov.

Podajam pobudo, da se medgeneracijski tabori izvajajo še v prihodnje, da so finančno podprti tako s strani države, občin, vladnih in nevladnih sektorjev, donatorjev, saj krepijo ustvarjalnost in prispevajo k dobiti posameznika, skupnosti in družbe. Ustvarjajo mrežo in podpora vsem generacijam. Pri meni prav gotovo ostajajo lepi spomini in si želim, da bi se ga lahko naslednje leto ponovno udeležil.

Na koncu najlepša hvala organizatorjem tabora, ki jim tudi v bodoče želim veliko kreativnih in uspešnih taborov!



Medgeneracijsko društvo Z roko v roki, Kranj

Medgeneracijski tabor Mala Nedelja 2019

➡
Radojka Hižman

📷
Mirko Steiner,
arhiv društva

📖
Vir:
www.
biotermes.si

Letos poleti me je pot zanesla v Bioterme Mala Nedelja, kjer sem se želela nekaj dni spočiti in si nabrati moči za delo in druge aktivnosti, ki jih je vedno veliko. Z možem sva se takoj vrgla v bazene in se hladila v hladni ter namakala v topli termalni vodi. Kako dobro nama je delo!

Počitnice, pa čeprav kratke, sem si vedno predstavljala z roko v roki z dobro in okusno hrano. Zato sem se z veseljem odpravila na večerjo, da bi okusila ekološko pridelano hrano, ki jo ponujajo v biotermah. No in tam se je zgodilo. Koga srečam? Mirka Steinerja in Matejo Prosen, ki mi povesta, da so članice in prostovoljke Medgeneracijskega društva Z roko v roki iz Kranja na medgeneracijskem taboru. Povedala sta mi tudi, da se ga udeležuje 30 oseb, pripadnikov vseh generacij ter da bo tabor trajal pet dni. Gostoljubno sta me povabila na njihovo večerno druženje. Z veseljem sem se ga udeležila. Bilo je svečano, saj smo srečanje pričeli z državno himno. Pa tudi prav je bilo, saj je bil ravno državni praznik dan državnosti. Udeleženci medgeneracijskega tabora in gostje, torej midva z



možem, smo ga počastili tako, da smo zbrano prisluhnili Matejinemu nagovoru o pomenu praznika in lastne države.

Drugi del večera je bil bolj sproščen, saj smo bili deležni iskričevega nastopa zares nadarjenih igralk, ki so uprizorile duhovit in realističen skeč z naslovom Pogled po dolini, katerega avtorica je Zora Žitnik Martinc. Bravo punce, odlične ste!

Prepričana sem, da so se »medgeneracijski taborniki« medgeneracijskega društva Z roko v roki imeli dobro in se je namen tabora v celoti izpolnil.


PA ŠE TO

Mala Nedelja, prleško Mala Nedla, nemško Klein Sonntag, je naselje v Občini Ljutomer.

Kraj Mala Nedelja se prvič omenja že v letu 1441 pod imenom Sonntaglein under Rakespurg, leta 1480 pa kot Klein Sonntag. Ime je nastalo po cerkvi Sv Trojice. Cerkev pri Mali Nedelji naj bi bila zgrajena že v 9. Stoletju na temeljih nekakšnega templja poganškega, slovanskega boga. Cerkvici so rekli »Marija v hrastju«, ker je bila posvečena Devici Mariji, vse okrog pa so rasli mogočni hrasti. Zgraditi naj bi no dal slovanski knez Pribina svojim zvestim plemičem slovanskega rodu, na katere spominjajo tudi imena vasi Radoslavci, Bodislavci, Godemarci, Moravci. Leta 2015 je v Mali Nedelji živel 99 prebivalcev. V današnjem času je kraj najbolj prepoznaven po hotelu Bioterme, ki je eden prvih in edinih bio hotelov v Sloveniji, ki daje velik poudarek biološko pridelanim živilom, kakor tudi ohranjanju narave in varčevanju z energijo.



Program »Pazi nase in (po)skrbi zase« je povezal 112 skupin za samopomoč iz večine slovenskih regij

 **Petra Cerinšek,**
strokovna služba
Zveze

 **Peter Žiberna**

Prvega oktobra je bila na Festivalu za tretje življenjsko obdobje organizirana okrogla miza ob zaključku programa »Pazi nase in (po)skrbi zase«, ki je bil del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano. Na omenjeni okrogli mizi so bili predstavljeni nosilci in partnerji programa, ključne aktivnosti ter evalvacija programa kot tudi sofinancer, Ministrstvo za zdravje RS.



1. Kaj menite o programu PAZI NASE IN (PO)SKRBI ZASE, v katerega ste bili vključeni v zadnjih 10 mesecih?

a) zelo koristen	60,40 %
b) koristen	39,60%
c) manj koristen	0,00%

2. Katere pogovorne teme so vam bile v programu PAZI NASE najbolj všeč?

Vadba primerna za starejše	71
Ključne smernice prehranjevanja za starostnike	60
Kako pravilno vstati, če pride do padca	66

3. So vam izbrane telesne vaje za krepitev koordinacije in ravnotežja

a) zelo všeč	66,67%
b) všeč	30,67%
c) niso všeč	2,67%

4. Izvajate predstavljene (naučene) telesne vaje:

a) samo v skupini	42,00%
b) v skupini in doma	55,33%
c) drugo:	2,67%

5. Po pogovorih v skupini o zdravem življenju in izvedenih telesnih vajah, primernih za starejše

I. Pri izbiri priprave hrane sem bolj pozorna KAJ JEM, PIJEM:

a) DA	86,49%
b) NE	13,51%

II. GIBANJE (telesne vaje, hoja,...) je bolj pogosto, kot je bilo:

a) DA	84,35%
b) NE	15,65%

6. Bi si želeli nadaljevati s podobnimi programi tudi v prihodnje?

a) DA	93,96%
b) NE	6,04%

7. Bi si želeli, da bi podoben program potekal v prihodnosti

a) krajše časovno obdobje	8,11%
b) le enkrat na mesec	11,49%
c) podobno kot doslej	80,41%

V okviru evalvacije je bilo predstavljeno, da je bilo v obdobju desetih mesecev, od septembra 2018 do junija 2019, v program vključenih: 112 skupin, 974 članov skupin in več kot 130 voditeljev skupin.

Kaj je povedalo 150 naključno izbranih članov skupin iz različnih krajev Slovenije o programu in svojih željah za naprej objavljamo v tabeli.

Skupaj smo ustvarili gibanje, ki spoštuje pobudo, da bolj zdravo jemo in se giblujemo, udeležujemo zdrav življenjski slog, željo da ostajamo čim dlje časa v dobri psiho-fizični kondiciji, samostojni in v okolju, ki nas razume in podpira. Mnogi med vami ste doma uspešno izvajali telesne vaje za starejše in spodbujali vaše bližnje, da se vam pridružijo v vašem delovanju.

Veseli smo, da smo dosegli zastavljeno. Ponosni smo, da se bolj zdravo prehranjujemo in več gibamo.

Hvala sofinancerju Ministrstvu za zdravje RS, ki je prepoznalo pomen, tako programa »Pazi nase in (po)skrbi zase« kot tudi predhodnega programa »(Z)migaj se«. Hvala vse sodelujočim, še posebej pa voditeljem skupin.



Evalvacija programa Skupine starih ljudi za samopomoč v nacionalni in lokalnih mrežah (povzeto po evalvacijskih poročilih 2015, 2016, 2017, 2018 in 2019)

Martina Slokar,
strokovna služba
Zveze

Evalvacija programa Skupine starih ljudi za samopomoč v nacionalni in lokalnih mrežah (v nadaljevanju Program) z zunanjim evalvatorjem Tonijem Vrano (CENTER SPIRALA - Center samomobilnosti) se je pričela v letu 2015 in se v letu 2019 zaključuje. Zaključno evalvacijsko poročilo vsebuje sintezo štirih vidikov programa, ki jih je evalvacija obravnavala v letih 2015-2018: vidik delovanja skupin, vidik usposabljanja, vidik pomena pogovora in vidik vpetosti programa v okolje.

Evalvacija Programa v celotnem obdobju je vseskozi temeljila na konstruktivistični raziskovalni smeri, katere glavna značilnost je kvalitativna analiza podatkov o predmetu evalvacije. V poročilu v 2019 je pri sinteznem povezovanju zgoraj omenjenih vidikov programa evalvacija uporabila model samomobilnosti, in kjer se je izkazalo kot potrebno, kot podporno metodo uporabila še kvalitativno analizo.

»Model samomobilnosti« je razvit v Centru Spirala in ga slednji do možne mere uporablja za različne evalvacijske, projektne in druge aktivnosti. Samomobilnost simbolno ponazarja obliko notranje mobilnosti določene entitete (posameznik, program, organizacija..), ki se primarno vse bolj poganja na temelju notranjih vzgibov/motivov in šele sekundarno na temelju zasledovanja/upoštevanja zunanjih okoliščin. Samomobilnost sestavljajo štiri razvojni elementi: lastno gonilno vprašanje, lastni potencial, lastno poslanstvo in lastna vizija. Vsi ti elementi tvorijo definicijo samomobilnosti v smeri: »Samomobilnost je razvojna naravnost posamezne entitete, da uvidi in

uresniči lastno gonilno vprašanje, lastni potencial, lastno poslanstvo ali lastno vizijo«.

NEKAJ POUČENIH IZ POROČIL PO POSAMEZNIH LETIH:

2015:

- Evalvacija se je posvečala novim (mladim) skupinam. Ugotovitve posredno sporočajo, da te nove (mlade) skupine gredo v smeri ustreznega (samo)razvoja, pri čemer je potrebno še posebej poudariti, da se je izkazalo, da so vse tri skupine uporabnikov (domske, mešane in zunanje) enako potrebne in pomembne za končne uporabnike, kljub njihovim specifikam in razlikam.
- Evalvacija izpostavlja stališče, da pri vodenju skupine govorimo o treh ciljnih subjektih: posamezni uporabnik, voditelj, skupina uporabnikov.
- Evalvacija stoji na stališču, da Program s svojim obstojem in delovanjem, skozi svoje konkretne domske, mešane in zunanje skupine, izvaja neprecenljivo delo za to specifično generacijo uporabnikov, v cilju čim bolj kvalitetnega zadovoljevanja njihovih potreb.
- Kot priložnosti za nadaljnje delo je smiselno raziskovati:
 - a) kdo med skupino in posameznim uporabnikom te skupine se pojavlja kot cilj in kdo kot sredstvo;
 - b) ali je smotrno v skupinah dajati enakovredno pozornost vsem dimenzijam samopomoči - socialni, psiho-fizični, duhovni ali razvojni;
 - c) kaj je temeljna vloga voditeljev znotraj njihove voditeljske vloge (podpornik, spodbujevalec, informator, izobraževalec, animator..);
 - č) ali so teme pri vodenju skupin cilj same po sebi ali sredstvo za druge cilje.

2016:

- Evalvacija je reflektirala izobraževanje in usposabljanje voditeljev (vodij intervizijskih skupin, vseslovenskega srečanja

voditeljev, starih voditeljev, kandidatov za nove voditelje, programska gradiva).

- Ugotovitve posredno sporočajo, da so vse vrste usposabljanja ne samo dobrodošla, temveč malodane nujna tako za voditelje z dolgim kot voditelje s kratkim stažem. Sploh zanimiv se je pokazal odziv voditeljev z dolgim stažem, ki kljub temu, da imajo dolgoletne izkušnje z vodenjem skupin, vseeno izražajo jasno potrebo po usposabljanju in izobraževanju.
- Evalvacija je poudarila pomen, da se želja in potreba po izobraževanju ter usposabljanju nujno obravnava tudi v kontekstu krepitve pripadnosti voditeljev do Programa in s tem krepitve njihove motivacije za sodelovanje v Programu tudi v prihodnje.
- Razvoj se priporoča v smeri še bolj izostrene slike na točki nabora ciljnih udeležencev kot tega, katero točko kompetentnosti voditeljev lahko Program še (o)krepi in na kak način, ali bolj v ozračju izobraževanja ali bolj v ozračju treninga.

2017:

- Evalvacija je izhajala iz poznane predpostavke v Programu, da je pogovor ključno komunikacijsko orodje za delo voditeljev-ic v skupinah.
- Opredelila je 7 pomenov pogovora (obstaja jih seveda več) med člani in članicami v skupinah in jih dala v preverbo pri voditeljih-icah treh intervizijskih skupin.
- Ti pomeni pogovora so:
 - a) Pogovor kot sredstvo za poglobljeno načevanje tematik med člani in članicami v skupini
 - b) Pogovor kot vzvod za razvijanje prijateljskih odnosov med člani in članicami v skupini
 - c) Pogovor kot orodje za razreševanje konfliktnih situacij med člani in članicami v skupini
 - č) Pogovor kot sredstvo za pridobivanje novih znanj za člane in članice v skupini
 - d) Pogovor kot orodje za razvedrilo in aktivacijo dobre volje članov in članic v skupini
 - e) Pogovor kot vzvod za izmenjavo mnenj med člani in članicami v skupini glede

vseh tematik

- f) Pogovor kot priročno sredstvo za nadomeščanje tišine med člani in članicami v skupini
 - Primarni fokus evalvacije je bil opredeliti nekaj pomenov pogovora in v grobem nakazati, da je pomembno te pomene pogovora med seboj logično povezovati, iskati različna odnosna razmerja med njimi, jih postavljati v različne kontekste (kot denimo v aktualni kontekst različnih dimenzij samopomoči).
 - Evalvacija brez vsakršnega dvoma potrjuje osrednji predpostavki, ki pogovor postavlja v osrčje dela s skupinami, hkrati pa evalvacija namiguje, da je iz pogovora kot osrednjega komunikacijskega orodja potrebno izvleči čim več njegove vsebinske, metodološke in energijske dodane vrednosti.

2018:

- Evalvacija je preverjala vidik vpetosti Programa v širše družbeno okolje.
- Evalvacija ni bila primarno osredotočena v to, da bi ciljne naslovnike spraševala o različnih specifikah Programa, niti ni tiste, ki so uvodoma izjavili, da Programa ne poznajo, seznanjala z njegovimi specifikami, temveč je skozi preverbo osrednje dimenzije in temeljnega sporočila Programa želela na širši način osvetliti položaj starih ljudi znotraj družbenega okolja.
- Rezultati potrjujejo pravilno naravnanoost Programa (anketirane osebe so dale osrednji pomen dimenziji Druženje in razvedrilo, ob čemer tudi v Programu ta dimenzija načeloma igra osrednjo vlogo).
- Vendar, ker Program (vsaj do neke mere) deluje tudi skozi ostale dimenzije (ohranjanje psihične kondicije, osmišljanje svoje starosti, vzdrževanje fizičnega zdravja in kondicije, duhovna pomiritev s samim seboj), je tu možna še druga razlaga rezultatov, v smeri, da je Program pri anketiranih osebah (o) krepil zavedanje o vseh možnih dimenzijah samopomoči.
- Anketiranje je sočasno osvetlilo, kako strokovni delavci na raznih področjih (občine, domovi za starejše, v socialni zdravstvu, na področju upokožencev, rdečega križa in karitasa, pri

večgeneracijskih projektih...) tolmačijo položaj starega človeka ter da potrebujejo še bolj odločno in sistematično upoštevati vso možno konceptualno in vsebinsko kompleksnost, ki jo zahteva ukvarjanje s populacijo starih ljudi.

- Možna predpostavka je, da bi Program poleg primarnega znanja (na ravni konkretnega ukvarjanja s starimi ljudmi) lahko ponudil tudi določen nabor širšega, bolj sekundarnega znanja (v obliki bolj abstraktnih pogledov na delovanje družbe kot celote skozi prizmo starega človeka).
- Evalvacija ne cilja na v Programu že obstoječe oblike izobraževanja in usposabljanja za vse sodelujoče ali tiste, ki želijo sodelovati v Programu v prihodnje, temveč na razširjanje znanja na druge ciljne skupine, iz katerih so denimo prihajale anketirane osebe.

2019:

- Evalvacija (skozi omembo samomobilne logike) podpira idejo, da je potrebno k tovrstnim razvojnim elementom kot so potenciali, poslanstva, vizije, pristopati vedno znova in vedno z novim pogledom (po spiralni logiki), in da se poskuša znotraj njih vedno izluščiti nov pomen oz. miselni poudarek, in s tem (pri)dodati svež razvojni pospešek programu.
- Predvsem gre za to, da program po tolikih letih delovanja ohrani ali celo okrepi raven svoje notranje motiviranosti, ki daje prvobiten smisel njegovemu obstoju in delovanju.
- Stalno samoizpraševanje omenjenih elementov programu omogoča ohranjati se v visoki miselni kondiciji, in skozi odkrivanje novih miselnih plasti na točki gonilnega vprašanja, potenciala, poslanstva in vizije, vedno na novo plemeniti svoje delovanje.
- Evalvacija v tem zaključnem poročilu skozi podane smernice in razvojne namige zgolj ostri določene odtenke oz. nianse v obstoju in delovanju Programa, katerih upoštevanje (do možne in razumne mere) utegne že sedaj zelo kvalitetnemu Programu prinesiti še dodatno žlahtnost in globljenje njegove esence.

Medgeneracijsko društvo Lučka, Koroška

Druženje Vrtnic v Zgodnjem in Spodnjem Razborju

➡
Ivan Rus

📷
Danica Gašper

Ni kaj lepšega, kot da se skupina za samopomoč Vrtnice iz Pameč odpravimo na izlet. Tokrat smo se namenili v Suhi dol h gostilni Balek v Zgodnjem Razborju. Zaželeli smo si potočnih postrvi. Tega ni vsakdan na jedilniku. Moram povedati, da so bile zelo okusno pripravljene. Kar enajst »Vrtnic« se nas je zbralo, da smo pustili skrbi doma in podoživljali prelepo naravo.

Gostilna Balek leži v ozki dolini Suhodolnice na nadmorski višini 560 m, v Zgodnjem Razborju. Tu se dolina razcepi v dve smeri, levo proti Spodnjemu Razborju, desno pa v sotesko Kaštel. Hiša je stara, na nosilnem tramu smo razbrali letnico 1852. Iz zapisov izvemo, da je bil lastnik Jochan Glasentschnik in to v letih od 1868 do 1883, ko je gostilno prodal Martinu Plesivčniku. Od tedaj so pri Suhodolniku gospodarili najemniki vsakokratnih najemnikov - Plešivca. Gostilno so preimenovali v Predvor. Zadnja najemnika pred drugo vojno sta bila Andrej in Marija Podojsteršek: mož je v glavnem »fural« za plešivske gospodarje, žena pa je vodila gostilno in obdelovala manjše posestvo. Po vojni jima je gostilno in posest dodelila agrarna reforma v last. Napisana tabla pravi, da je tu gostilna Suhi dol, tista na vogalu hiše pa dodaja Pri Baleku.

Pri gostilni Suhodolnik se prične gozdno-turistična pot Plešivec, dolga je nekaj več kot



10 km in z višinsko razliko okrog 550 m. Speljana je pod mogočno kupolo gozdov, mimo pašnika in travnika in nekaterih postojank, namenjeno počitku in okrepčilu. Primerna je torej za vsakogar, ki ne zamuja rekreativnega gibanja, ob njej je mogoče občudovati in spoznavati planinsko naravo, živali, ki tod živijo, gozdne in druge rastlinske vrste, vedute lepote in idilične kotičke tega deviškega okolja in to je temeljni namen gozdno turistične poti Plešivca.

Iz Suhega dola dobiva pitno vodo pretežni del prebivalcev mestne občine Slovenj Gradec. Bogati in izdatni viri pričajo, da povodni mož v davnini vendarle ni zvozil vse vode na Pohorje. Odločili smo se, da če smo že tu v Suhem Dolu, da obiščemo še nekaj kilometrov naprej, kmetijo Rdečnik, ki leži v Spodnjem Razborju. Tu smo si ogledali škotsko govedo, ki se je paslo na zelo strmeh pašniku. Zelo veliko jih je bilo. Gospodar kmetije je povedal, da je posestvo veliko okoli 60 hektarjev. Nekaj je gozdov, njiv, v glavnem pa pašniki. Bavijo se tudi z kmečkim turizmom. Njihova specialiteta so salame, narejene iz mesa škotskega goveda. Tudi tu smo uživali ob dobri, ekološko pridelani hrani. Zopet je minil en prečudoviti dan z druženjem naše skupine »Vrtnice«.

»BVO ENO SAMO VESELE«

➡
**Tina
Vrenčur Vulc**

Spet je bilo lepo, da smo se zbrali po letu dni, 15. oktobra v Družbenem domu na Prevaljah. Ljudje pogosto ne vidijo lepote tega sveta, ker jih slepijo njihove strasti, zato so drug od drugega bolj oddaljeni kot zvezde. Ne vzamejo si časa, da bi sploh kaj spoznali. Mi pa si želimo najti čas za pogovor, drug za drugega, za pesem in ples, ki nam polni srce in dušo.

Letošnjo srečanje smo organizirale skupine Bršljanke, Javornik, Klasje in

Solzice. Bili smo kot ena velika družina, kjer poznamo prijateljstvo, druženje, veselje, smeh, skratka imamo se radi.

Medgeneracijsko društvo Lučka Koroška je bilo ustanovljeno leta 1995. Osnovni namen in cilj rednega tedenskega druženja v skupinah starih ljudi za samopomoč je preoblikovanje skupine naključno zbranih posameznikov v prijateljsko skupino - nadomestno družino. Več besed o društvu Lučka in še več lepega nam je na začetku namenila predsednica društva, ga. Petra Jamnik Kobolt.

Takoj za njo je Vika povabila župana z besedami: »Zdaj pa vabim k mikrofону najboljšega župana, dr. Tomaža Rožena. Gospod župan, res en velik hvala za vašo prisotnost in za vaš prispe-

vek k dobro organiziranem srečanju».

Predsednik društva upokoјencev Ravne, g. Jože Prednik, nam je prebral dve pesmi, ki so zbrane v njegovi knjigi.

Gospod Boštjan Gorenšek, podžupan občine Prevalje nas je prijazno pozdravil in izkazal zadovoljstvo, da smo v njihovem kraju. Mi pa se jim prav lepo zahvaljujemo, da so nam ugodili prošnji.

Gospa Marina Oderlap nam je predstavila pilotni projekt dolgotrajne oskrbe.

Program sta povezovali članici gledališke skupine Koroškega medgeneracijskega centra Ravne, Vika in Tina. V prvem skeču so sodelovali Vika, Mojca in Stanko.

Drugi skeč, v katerem so sodelovale Vika, Tina in Marta je bil z namenom predstavitve naslednjega nastopajočega, našega »koroškega poba« Milana Kamnika. Milan je vedno pripravljen na dobrodelnost, zato smo v našem skeču zapisale: »Milan ne bo nikoli bogat v »zvato«, ampak bo vedno bogat v svojem srcu«. Zaigral nam je štiri njegove »komade«. S četrto pesmijo je razveselil stanovalca Doma na fari, koroško legendo »šnel Pepija«, saj je prav njemu posvetil pesem »Šnel Pepi«. Neizmerno srečen in nasmejan mu je Pepi v zahvalo podaril šopek rož.

Za ples so poskrbeli fantje in punca skupine Zapev. Zahvaljujemo se jim za nji-

hovo dobrodelnost, želimo jim veliko sreče in še mnogo let igranja, da dohitijo našega Milana, ki letos praznuje 45. let glasbene poti. Iskrena hvala tudi Gostišču Rifel, ki so postregli z dobro pripravljeno hrano.

Človeštvo bi moralo živeti v harmoniji, ljubezni, poštenosti in dobroti. Ko dovolj ljudi tako čuti in deluje, se stvari spremenijo. Ujeti smo v to, da služimo za življenje. Hvaležni smo za trenutke, da smo lahko skupaj, zato bodimo zdravi in imejmo se radi. Veselimo pa se že prihodnjega srečanja. Verjemite: »Bvo je eno samo vesele«. Pa tudi to je res, da smo »Korošci vedno za mušter bili«.

VRTNICE NA OGLEDU DALIJ

► Ivan Rus

📷 iz arhiva društva

Lepo je biti star. Da, tudi to, saj ni samo mladost lepa. Niso samo mlada leta vredna, da jih živimo. Svojo lepoto, svojo vrednost in svoje poslanstvo ima tudi starost. Pa so ljudje, ki ne znajo živeti svoje mladosti srečno. Še več jih je, ki svojih delovnih let ne preživi bogato in ostanejo praznih rok.

Prav zato je dosti starih ljudi, ki so nesrečni, saj ne znajo v svoji starosti odkriti vrednosti, lepote, ne znajo ji dati smisla in bogate vsebine.

Ne čakajmo, da nam bodo drugi ustvarili udobno starost! Ne objokujmo sami sebe! Ne predajamo se kot nebogljene žrtve usodnosti starih let! Na široko odprimo okna in vrata, da božje sonce posije tudi v našo starost!

In zdaj bi tožil, ker sem star? Bog mi je podaljšal življenje in me ohranil do poslednje dobe, ko moram dograditi sebe in dokončati svoje delo.

Kakšna zmeta, da ko grem v pokoj, je vsega konec! Ko daš slovo službi, ki ti je omogočala gmotni obstoj in greš v pokoj, je prišel čas, da še bolj živiš tisto življenje in opravljaš tisto delo, ki te najbolj veseli. Zdaj boš še živel res svoje življenje.

Kako veseli smo bili vnovičnega snidenja, več kot dva meseca se nismo srečevali, saj sta mesec julij in avgust meseca dopustov. Takrat, ko smo bili zadnjič skupaj, smo se zmenili, da se dobimo pri meni doma, ogledali si bomo moje dalije. Res je, imam jih že mnogo let, a tako kot cvetijo letos, pa še ne. Lepo je, da si lepoto deliš tudi z drugimi.



Vsi člani »Vrtnic« so prišli, da smo si ogledali to prečudovito stvarjenje. Za spomin smo naredili skupinsko sliko. Dogodek lahko gre v pozabo, slika pa ostane. Nekaj časa smo se družili, si tudi nazdravili in zapeli tisto »Koliko kapljic, tolko let!«

Skupina starih ljudi za samopomoč v MD Lučka Koroška »Vrtnice« se dobivamo že 10 let. Po dveh letih delovanja sem se pridružil tudi jaz. Zvedel sem, da prebirajo moje zgodbe. Vesel sem bil, da jih zanima moje pisanje. Tako se sedaj skoraj vsak petek prebere ena od mojih zgodbic. Skupina »Vrtnice« odkrivamo tudi lepote naše Koroške, pa tudi prestopimo njen prag.

Z lepimi občutki smo se poslovili in obljubili, da se naslednje leto zopet dobimo pri meni doma.

21. SREČANJE SKUPIN STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ

☞
**Ivan Rus in
Petra Jamnik
Kobolt**

📷
Danica Gašper

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

Dajmo vrednost svoji starosti! Hote, zavestno razmišljajmo kakšno dragocenost nam prinaša. In lepega dne bomo veseli, da smo in smemo biti stari. Pa ne samo mi.

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

V torek, 15. oktobra smo se na Prevaljah srečali na 21. srečanju članov in članic ter voditeljic skupin starejših ljudi za samopomoč, povezanih v Medgeneracijsko društvo Lučka Koroška.

Kako lepo je povedala naša predsednica Medgeneracijskega društva, Petra Jamnik Kobolt, ki društvo vodi že 15 let: »Včasih so vsaj tri generacije živele skupaj pod eno streho, za vse je bilo dovolj prostora in imeli so se preprosto radi. Pomagali so drug drugemu. Mlajši so hodili v službe, doma opravljali težja fizična opravila, starejši so s svojim izkušnjami pomagali z nasveti, pazil na vnuke, najmlajši pa so opazovali dve med seboj povezani generaciji in vnašali v medsebojne odnose mladostno razigranost in svežino. Danes pa je vse drugače. Mladi pravijo, da so starejši dolgočasni, da samo »jamrajo« in »pametujejo«. Zato vsaka generacija živi zase, mladi nimajo več zglada kako pokončno postati star. Starejši pa ne zmorejo več predajati svojo modrost in znanj na mlajše generacije. Občasno še



kakšna »bica« pride prav, da popazi na vnuke, to je pa tudi vse. Zato se pogosto zgodi, da so stari ljudje ostanejo osamljeni in se čutijo nepotrebne. Društvo Lučka Koroška se že 25 let trudi za izkoreninjenje takega mišljenja z različnimi programi. Skupine starejših ljudi so kraj, kjer se srečujemo prijatelji, se pogovarjamo o najrazličnejših življenjskih temah, kraj, kjer rešujemo stiske in težave in kraj, kjer se znamo veseliti in kovati načrte za naprej. Srečanja nas bogatijo, opogumljajo in dajejo zagotovilo, da na tej poti nismo sami.«

Lansko leto smo skupno srečanje organizirali skupina iz Slovenj Gradca, Jesen iz Dolž, Vrtnica iz Pameč in Sreča iz Slovenj Gradca. Letos pa so srečanje skupin organizirale skupine iz Raven na Koroškem: Bršljanke, Javornik, Klasje in Solzice. Lansko leto se nas je zbralo 90 udeležencev, letos pa več kot 130. To je res lepa udeležba! Gostili so nas v dvorani na Prevaljah.

Organizatorke srečanja so nam pripravile dva skeča. Vika, Mojca in Stanko so zaigrali prvi skeč v katerem smo zelo uživali. Tudi drugi skeč, ki je delo Marte Kovačec Vrenčur, nas je nasmeljal, tega pa so odigrale Vika, Tina in Marta. Pozdravil nas je župan Raven na Koroškem, dr. Tomaž Rožen. Pohvalil je delovanje Lučke in zaželel še mnogo let uspešnega delovanja ter obljubil, da bo občina Ravne na Koroškem še naprej finančno podpirala delovanje društva. Gospod Jože Prednik, predsednik društva upokojencev Ravne, nas je pozdravil v imenu društva in ker je literat, nam je predstavil še dve svoji pesmi. Hvala tudi prevalske mu podžupanu Boštjanu Gorenšku, da se je odzval vabilu. Nekaj besed nam je namenila tudi gospa Marina Oderlap, socialna delavke zaposlena v Domu starostnikov Črneče, ki trenutno dela na pilotnem projektu dolgotrajne oskrbe. Presenečenje večera pa je bil koroški kantavtor Milan Kamnik. Njegova pesem »Znucan rukzak« se me je dotaknila; vrnil sem se nazaj v leta, ko v naši domovini ni bilo kave, za Veliko noč pa ne pomaranč. Pred dnevi je v Kotljah praznoval 45 let svoje glasbene poti.

Organizatorji so se zahvalili za lep popoldan vsem gostom, gledališki skupini KMC, naši glasbeni skupini Zapel, gostišču Rifel in Mateji, ki se skozi vso leto trudi pri delu s skupinami v Domu na Prevaljah.

PREDSTAVITEV KNJIGE SREČANJA

Ivan Rus

Janez Senica

Je v mojem zrenju na starost potreben kakšen premik? Bi si mogel jaz drugače urediti življenje svojih starih let? Morda se mi lepega dne prebudi speča sila in nenadoma v mojo kamrico posije luč. Sem že kdaj pomislil, naj je oblak še tako teman in grozeč, za vsakim je sinje nebo. Verjamem, da si lahko srečen, četudi jih imaš sedemdeset. Si predstavljam, da sem lahko nekemu potreben, četudi jih imaš osemdeset ali devetdeset.

8. oktobra smo Literarna sekcija Društva upokojencev Slovenj Gradec predstavili knjigo Srečanja, da obeležimo naših petindvajset let od 1994 do 2019. Knjigo smo predstavili v prostorih knjižnice Ksaverja Meška v Slovenj Gradcu. Devet piscev se nas je predstavilo, nekateri s poezijo, drugi pa s prozo. To smo bili: Ana Gracej, Darinka Gregor, Michaela Lenart, Ivan Lipovšek, Vesna Ošlak, Helena Praprotnik, Ivan Rus, Marijana Vončina in Iva Zaveršnik.

Predstavitve je vodila Vesna Penšek, zelo profesionalno je opravila svoje delo. Vidi se, da je v tem doma.

Za popestritev je poskrbela vokalna instrumentalna skupina Rute. Vidi se, da že dolgih sedemnajst let skupaj prepevajo in igrajo. Idejni vodja skupine je Ivan Penec.



Ker delujemo pod Društvom upokojencev Slovenj Gradec, nam je predsednik društva, gospod Janez Gologranc, namenil nekaj spodbudnih besed. Voditeljica naše literarne skupine, gospa Marijana Vončina je orisala naših 25 let. Povedala je, da nas v začetku ni bilo toliko kot danes. Nekateri so prihajali, drugi pa odhajali. Premnogih se spominjamo, ki so bili pokošeni kot komaj zacveteli cvetovi. Drugi so omahnili sredi dela, sredi načrtov.

Hvala gre knjižnici Ksaverja Meška, da smo lahko v njenih prostorih in se tam srečujemo vsak mesec. Tudi Vrtnicam iz Pameč se iz srca zahvaljujem, da so se odzvali mojemu vabilu in doživeli prelep Literarni večer.

»Biti moder pomeni: resnico je treba povedati, da ne ruši ampak gradi. In resnico je treba povedati takrat, kadar je na mestu.«
Romano Guardini



21. MIROVNIŠKI FESTIVAL IN 12. FESTIVAL DRUGAČNOSTI V SLOVENJ GRADCU

Danica Gašper
iz arhiva društva

Bil je čudovit poletno jesenski dan. Zjutraj ob 9. uri, ko so se pričeli zbirati udeleženci stojnic, je bilo še hladno, hkrati pa so nas že obsijali prvi sončni žarki. V petek, 20. septembra, smo se članice skupin Jesen iz Dovž z voditeljico Olgo, voditeljica skupine Sreča iz Slovenj Gradca Irena ter voditeljica skupine Vrtnica iz Pameč Danica zbrale pri stojnici, kjer smo predstavljale Medgeneracijsko društvo Lučka Koroška, v katero se aktivno vključujejo naše tri skupine.

Najprej smo se pozdravile in objele, saj se že dolgo nismo videle in pripravile stojnico za ogled obiskovalcev. Do 10. ure je mestno jedro Slovenj Gradca v polnem teku zaživelo. Okrog 60 stojnic, na katerih so se predstavljala društva, šole in različne organizacije, je bilo pripravljenih za obiskovalce, istočasno pa je prišel teči bogat kulturni program.

Tudi letos je Slovenj Gradec z Mirovniškim festivalom obeležil svetovni dan miru.

Občina Slovenj Gradec je že 30 let nosilka častnega naziva – mesto Glasnik miru.

Dogodki v okviru Mirovniškega festivala so se prepletali z dogodki Festivala drugačnosti, ki skozi različne aktivnosti poteka skozi cel september v organizaciji Društva paraplegikov Koroške. Vrhunec vseh dogodkov je bil letošnji 20. september. Med različnimi nastopajočimi je bil tudi glasbeni gost Nipke, ki so se ga razveselili otroci vseh starosti.

Ker je 21. september svetovni dan Alzheimerjeve bolezni, so se dogajanju pridružili stanovalci, sorodniki in zaposleni iz Koroškega doma starostnikov Slovenj Gradec s Kogojevim pohodom in s tem pomagali pri ozaveščanju in prepoznavanju demence. Pridružili so se jim tudi otroci iz vrtca, osnovnošolci ter dijaki.

Paraplegiki so zaigrali košarko z občinskimi veljaki, ki so se za to priložnost kosali s njimi na vozičkih, kar je bila dokaj zahtevna naloga.

Pred zaključkom obeh festivalov so v sklopu Mirovniškega festivala v zrak spustili bel balon poln želja...

Veseli smo, da smo letos tudi mi bili del tega dogodka.



IZLET V POLZELO

Danica Gašper



Mateja Pipuš



Voditeljice skupin starih ljudi za samopomoč, vključenih v MD Lučka Koroška, smo 16. novembra odšle na izlet v Polzelelo.

Slabo vreme v jutranjih urah, ki nas kasneje sicer ni namakalo, ni pa nam omogočilo najlepšega razgleda, nam ni vzelo dobre volje in nasmeha z lic. Vesele, da se po dolgem času zopet družimo, smo se naložile v kombi s šoferjem prevoznika »Kamot« in že smo potovale po Savinjski dolini proti Polzeli.

Ko smo prispele na pred kratkim obnovljeni grad Komenda, kjer nas je pričakovala vodička, smo si najprej privoščile sveže rogljičke in kavo. Grad nas je v svoji prenovljeni podobi in hkrati veličastnosti ohranjene arhitekture očaral. V sklopu gradu je knjižnica, poročna dvorana z muzejem ter sušilnica hmelja, spremenjena v večnamensko dvorano. V knjižnici je muzejska soba Neže Maurer, kjer imaš občutek, da se je ustavil čas. Dolga leta je bil grad v skrbi Malteškega reda, kar prikazuje tudi nekateri razstavniki eksponati

v muzejskem delu. Po ogledu gradu smo se peš odpravile proti graščini Šenek. Ogledali smo si jo le od zunaj, saj v njej še vedno prebiva nekaj starostnikov (v preteklosti dom za starejše), večina pa se je že preselila v novejše domove, ki so jih zgradili in jih še gradijo ob graščini. K graščini spada veličasten park, z več sto let starimi čudovitimi in tudi novejše posajenimi drevesi, ki smo ga obhodile in se naužile njegove lepote. Ogledale pa smo si tudi obnovljeno kapelico, ki stoji ob graščini in je posvečena Svetemu Florjanu. Zatem smo se peš napotile nazaj do gradu Komenda in se s kombijem odpeljale pod vrh gore Oljke. Zadnji del poti do vrha smo šle peš. Tam nas je čakal ogled cerkve Svetega križa s čudovitim oltarjem iz lesa in podobo zadnje večerje in prostorov pod njo, kjer so prvotno planirali, da bo Malteška grobnica.

Po ogledu nas je čakalo kosilo v Gradu Komenda v Malteškem hramu. Hrana je bila okusna. To priložnost pa smo izkoristile tudi za branje lepih misli, ki smo jih dobile v knjižnici gradu.

Po kosilu so nas že pričakovali v Medgeneracijskem Centru Polzela, kjer nam je poldruga ura hitro minila ob predstavitvi skupin, Centra in pogostitvi s strani voditeljic. Nazadnje smo si ogledale še prav poseben Dom za starejše občane v Šentjurju pri Celju.

Polne spominov na lep dan smo se v večernih urah vračale proti domu.

Mateji in Petri se zahvaljujemo za čudovito organizacijo in lepe spomine.

Medgeneracijsko društvo Mozaik generacij, Polzela

LOKALNA MREŽA SKUPIN TER VODSTVO PREPOZNANO V LOKALNI SKUPNOSTI

➡
Jožica Šmon

📷
arhiv društva



Medgeneracijsko društvo Mozaik generacij Polzela v svoji lokalni mreži povezuje 20 skupin starih ljudi za samopomoč, 28 voditeljev in skoraj 224 članov skupin.

Vodstvo društva je še posebej aktivno pri organiziranju in vodenju prostovoljskega dela, ki je strokovno zastavljeno ter sledi usmeritvam pri izvajanju prostovoljskega dela na področju socialnega varstva kot tudi širše.

Veliko truda in veliko ur prostega časa je vložena v delovanje društva in da se programi v društvu strokovno in kakovostno izvajajo za člane skupin kot tudi za druge sodelujoče v programih. To je letos prepoznala tudi Občina Polzela. Župan občine Polzela, Jože Kužnik, se je 2. oktobra v okviru slavnostne akademije ob občinskem prazniku javno in slovesno zahvalil vsem tistim, ki še posebno izstopajo s svojim delom, zgledom in dosežki. Grb Občine Polzela sta letos prejela Marjana Šmajs in David Krk. Plaketo Občine Polzela je župan podelil Idi Jevšnik, Ferdinandu Glavniku in Tajani Vrbnjak. Priznanje župana pa so prejeli Štefka Cajhen, Planinsko društvo Polzela, Vaški godci, Anton Poler, Desetina mladink PGD Andraž nad Polzelo in Franc Blagotinšek.

Iskrene čestitke predsednici Marjani Šmajs ob prejeti občinski nagradi, z željo da bo s svojim poslanstvom nadaljevala tudi v prihodnje ter da bo s svojim delom motivirala prostovoljce in razveseljevala člane skupin in člane programov Medgeneracijskega centra Polzela!

EKSKURZIJA NA PRIMORSKO

➡
Milena
Beloševič

📷
Silvo Pavlič

Vsakoletna ekskurzija po naši lepi domovini, ki jo organizira Medgeneracijsko društvo Mozaik generacij Polzela, je postala že kar tradicija. Letos smo se člani in voditeljice skupin, skupaj s člani društva za nenasilno komunikacijo Mavrica iz Žalca, odpravili na Primorsko.

Osemindvajsetega junija smo se ob sedmih zbrali pred Tušem in se z avtobusom odpeljali proti sončni Primorski. Naš prvi kratek postanek je bil na Lomu, kjer smo se malo okrepčali. Pot smo nadaljevali do Lucije. Tam smo obiskali moderni Center za starejše občane Lucija. Center ima veliko urejenih zelenih površin in spre-



hajalnih poti ter lep pogled na morje.

Od tam smo krenili v Izolo in si ogledali cerkev sv. Mavra, ki stoji na najvišji točki nekdanjega srednjeveškega otoka. Iz cerkve vodi vhod na več kot 30 m visok zvonik iz leta 1585, grajen iz navadnega istrskega kamna na gotski osnovi. Do vrha vodi 99 stopnic.

Nato smo se odpeljali v notranjost slovenske Istre in si ogledali torkle oziroma oljarno v vasi Babiči. Pot smo nadaljevali do druge istrske vasice Marezige, ki je znana po prazniku refoška. Njihova najnovejša pridobitev je prva vinska fontana v Sloveniji. Na fontani imaš možnost poskusiti štiri vrste vin: dve vrsti refoška,

savignon in malvazijo. Eden od refoškov je vino iz grozdja, ki je zrastle v najstarejšem vinogradu v Evropi. Ta vinograd je v bližini in tudi tega smo si po poznem kosilu v gostilni Karjola ogledali.

Polni lepih vtisov smo se vračali proti domu in četudi nas je ves dan žgalo vroče sonce, nam to ni pokvarilo veselega vzdušja.

OGLED POKRAJINSKEGA MUZEJA CELJE

 Zofija Palir

 Berni Palir,
Julijana Veber

Člani Medgeneracijskega društva Mozaič generacij in članice bralne skupine Mravljice smo v četrtek, 24. oktobra, obiskali pokrajinski muzej v Celju.

Ogledali smo si stalno razstavo znane Celjanke Alme Karlin, ki nas je navdihnila s svojimi potovanji po celem svetu. Nekateri smo že prebrali njena knjižna dela, zato smo se veselili novih spoznanj. Z zanimanjem smo si ogledali njene, s potovanj prinesene predmete, ki so nema priča Alminega poguma, zvedavosti, znanja jezikov, zbirateljske žilice, ponosa in ljubezni do človeka, narave in ustvarjalnosti.

Ogledali smo si tudi razstavo o Celjskih grofih, ki je na ogledu v prvem in drugem nadstropju knežjega dvora in to je bila za nas nadgradnja spoznanj po spomladanskem ogledu gradu Žovnek.

V kleti knežjega dvora in pod grajskim dvoriščem se razteza največje razstavišče z ostanki Antične Celeje izpred skoraj 2000 let.

Ogledali smo si tudi stalno razstavo predmetov, ki časovno predstavljajo predmete od prazgodovine do staro-slovenske dobe.



Tako smo si v nekaj urah ogledali muzej. Z nami je bil gospod Berni Palir, ki je živi leksikon zgodovinskih dogodkov. Povedal nam je mnogo zanimivosti. Obljubili smo si, da se še vrnemo in bolje spoznamo našo preteklost, ki je izredno bogata in vredna vsega spoštovanja.

Na ploščadi ob Splavarju, ob domiselno ustvarjenem nabrežju Savinje, smo si odpočili ob zasluženi kavici in se počasi vrnili z lepimi vtisi proti domu.



Društvo za razvoj civilnih iniciativ MOST, Žalec

20 LET SKUPINE SONČNICE IZ MIGOJNIC

➡
**Magda
Ježovnik,**
voditeljica skupin

📷
Špela Jovan



Bilo je leta 1999, 11. maja, ko smo ustanovile skupino z imenom SONČNICE. Pobudnica za ustanovitev skupine je bila nekdanja direktorica Centra za socialno delo Žalec, gospa Irena Pražnikar, ki je v Grižah ustanovila že dve skupini starih ljudi za samopomoč.

Leto 1999 je bilo mednarodno leto starejših. Mnogo je bilo govora o njihovem življenju, delu in odnosih do mlajših, stiskah ob izgubi najdražjih... Ko človek stopi v pokoj, se njegov delovni ritem spremeni. Manjkajo sodelavci, vsakdanji klepet o problemih doma ali v družbi. V človeku nastane neka praznina, ki jo je treba zapolniti. Človek se nikakor ne sme kar prepustiti toku časa. Včasih se zgodi, da ne vemo, kaj bi sami s seboj, kaj bi s časom, ki ga imamo, včasih preveč, drugič premalo.

Človek potrebuje sočloveka za pogovor, za podporo pri razreševanju različnih problemov. Druženje v skupini obogati

življenje v tretjem življenjskem obdobju, nudi veselje, sprostitvev in razgledanost. To je tudi privabilo ljudi k druženju v skupino starih ljudi za samopomoč.

Ta dan je prišlo na srečanje 16 članic. Naša starost je bila od 56 do 81 let. Članice so bile iz Griž, Pongraca, Migojnic in Zabukovice. Tako se je skupina, z uradnim imenom SONČNICE, začela redno družiti vsak torek od 14. do 16. ure, zadnja leta pa od 13.30 do 15. ure v mali dvorani Doma kulture Svoboda Griže. Članice na srečanja prihajajo redno, v poletnem času pa večkrat gremo v letno gledališče Limberk, prijeten kraj za hojo in telovadbo.

Naša srečanja se začnejo s telovadbo, končajo s petjem, vmes pa imamo razne pogovorne teme: o domačem kraju, raznih običajih, o zdravju, zdravilnih rastlinah, prehrani in še in še. Pogovarjamo se o temah, ki nas povezujejo, negujemo kulturo poslušanja, v pogovoru sodeluje prav vsaka članica. Obujamo spomine, pogovarjamo se o razmerah, v katerih smo odraščale, o šoli, poroki, o naših otrocih, vnukih, o vzgoji nekoč in danes... Praznujemo rojstne dneve in vsaka dobi cvet. Zadnje čase ugotavljamo, da smo postale prava nerazdružljiva družina, ki si med seboj rada pomaga.

Hodile smo na sprehode: na Lurd in Šmohor, kjer smo ob pomoči naše zeliščarke Fanike Burjan spoznavale zdravilne rastline. Na sprehodu proti Bukovici smo nabirale kostanj. V maju, ko že vse cveti, smo nabirale travniške cvetlice, jih posušile, pozneje pa z njimi okrasile vizitke. Obiskale smo Vrbensko jezero in ob Savinji občudovala labode. Obiskale smo zeliščni vrt pri Inštitutu



in Eko muzej. Nekajkrat smo si ogledale razstave v Savinovem salonu. Večina članic se je udeležila tudi raznih pohodov: Zdravju naproti na Rinko, Po nagelj na Limbarsko goro, Štukljevega pohoda pri Novem mestu. Prehodile smo Andraško planinsko pot, ob poti smo obiskale tudi rojstno hišo Neže Maurer. Za prehojeno pot nam je bila svečano podeljena tudi spominska značka.

V sklopu obravnave različnih tem smo le-te tudi praktično spoznavale. Tako smo obiskale grad Žovnek, Celjski grad, Velenjski grad in si tam ogledale afriško razstavo. Obiskale smo Kavčnikovo domačijo pri Zavodnjah z najstarejšo dimnico. Obiskale smo stanovalce v Domu na Polzeli in jim pripravile kulturni program. Obiskale smo tudi našo članico v Špesovem domu in hkrati pripravile kulturni program. V Lim-

berku smo imele srečanje s celjsko skupino starih ljudi za samopomoč Spominčice, kjer smo igrale tudi razne športne igre.

Vsako leto smo opravile en daljši izlet in s tem spoznavale lepote Slovenije. Tako smo si ogledale narcise na Golici, Brezje, Bled, Bohinj, Štanjel in pršutarno ter Prešernov rojstni kraj, Vrbo. Šle smo tudi proti Prekmurju. Tu nas je navdušil grad Grad s 336. sobanami, energetske točke pri Bukovniškem jezeru, Bogojino. Pot nas je peljala tudi na Dolenjsko, kjer smo si ogledale samostan Stična, Pleterje, grad Bogenšperk. Tudi Bela krajina nam ni ušla: Metlika, Črnomelj, Vinica. Izostal ni niti Slomškov rojstni kraj na Ponikvi ter ogled velikonočnic na Boču. Še so bili izleti: Cerkniško jezero, hrib Slivnica, grad Snežnik. Članice večkrat rečejo: »Kako je vse lepo, če ne bi bile v skupini, vsega tega

ne bi doživele!« Zadnja leta pa imamo skupne izlete za vse skupine.

Imele smo srečanja z malčki iz vrtca Zabukovica in Griže, Fanči jim je zaigrala na citre, ostale smo pomagale izdelovati igračke: punčke iz ličkovine in žoge iz cunj. Šolarjem smo pripovedovale, kakšna je bila šola nekoč.

Vsako leto se nekaj naših članic udeleži medgeneracijskega tabora na morju v organizaciji Centra za socialno delo in našega društva MOST. Imamo še veliko za povedati, pa kdaj drugič.

Hitro je minilo teh 20 let. Le tri članice smo še ostale od stare, prve zasedbe: Ani, Cili in jaz. V tem času smo izgubile dvanaest članic, vendar pa so v skupino prišle nove članice, sedaj nas je 10 migojniških sončnic. Imamo se lepo, upam, da bo še v bodoče tako.

Še pomnite leto 1999 ...

ŠE POMNITE 11. 5. 1999

Petra Cerinšek,
Organizatorica
regionalnih mrež

Tega leta se je prostovoljka MAGDA JEŽOVNIK, takrat stara 65 let iz Griž odločila za ustanovitev skupine, ki se je kasneje poimenovala Sončnice iz Migojnic.

Ona in vse ostale članice skupine so se zavedale pomena, da čeprav človek ni nujno osamljen, ko je sam, je modro in dobro, da ima ob sebi sredino ljudi, kjer se čuti sprejetega in slišane, točno takšnega kot je in nič drugečnega.

V sled tega in zaradi tega so ob podpori lokalnega društva in pod mentorstvo gospe mag. Irene Pražnikar ter drugih sodelavcev v programu Skupine starih ljudi za samopomoč začele z vodenjem prijateljske pogovorne skupine, ki danes v letu 2019 šteje 8 članov. Danes skupino še vedno vodita Magda Ježovnik in Danica Gaberšek.

Skupina se je v 20. letih svojega bogatega delovanja kot vsak živ organizem spreminjala, rasla, se dopolnjevala, izgubljala... in se na novo osmislila ter vedno znova, tako kot rastline, na novo zaživela. Zaživela je zaradi vsakega posameznika v njej, ki je s svojo prisotnostjo prispeval k

skupni dinamiki in osebnosti skupine kot celote.

Danes to mavrično družbo Sončnic iz Migojnic soustvarjajo vsak teden Magda in Danica, ki pripravita vse potrebno za delo skupine, v katero vsak teden z veseljem in zanimanjem prihajajo Ana, Cecilija, Ladislava, Marina, Martina, Milena, Vladka in Vera.

Članice prijateljske pogovorne skupine skozi usmerjen pogovor in vodenje skupine po metodologiji dela Skupin starih ljudi za samopomoč pod skrbnim vodstvom Magde in Danice zasledujejo glavne cilje skupine, ki so:

- zadovoljevanje nematerialnih potreb – potreb po sprejetosti, vključenosti, biti slišan, pripadati...,
- negovanje in krepitev medsebojnega spoštovanja, zaupanja in dobrih odnosov,
- ohranjanje in krepitev psihofizičnega zdravja,
- spodbujanje samopomoči in medsebojne solidarnosti/sodelovanja,
- ustvarjanje varnega prostora za spoznavanje sebe, ljudi v skupini kot tudi širše lokalne skupnosti.

V imenu Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije in v svojem osebnem imenu vam čestitam za praznovanje visokega jubileja ter vam želim še veliko prijetnih, radostno doživetih skupnih trenutkov na poti vseživljenjskega učenja ter druženja.

Ostale navzoče, voditeljice ter članice in člane skupin prijazno pozdravljam ter vam želim, naj vas na vaši življenjski poti spremlja zdravje, dobro počutje ter iskreni, dobronamerni ljudje.

Medgeneracijsko društvo Tromostovje, Ljubljana

V TROPSKIH TEMPERATURAH V TROPSKI VRT,
OBISK BOTANIČNEGA VRTA SKUPIN MD TROMOSTOVJE



Maruša
Bertoncelj



arhiv društva

*Pripeljali smo se v Botanični vrt,
ki nam je nudil pogled
na del zelenega srca
naše prelepe Ljubljane,
v zelenju, ki jo krasi,
v soncu in rosi blesti.*

*Hodili smo mimo eksotičnih dreves,
rastlinja, zelenja, cvetočega cvetja,
iz različnih krajev sveta.
Z njim se Ljubljana bohota.*

*Tudi kralj Matjaž in Alenčica
bi se pod staro lipo,
od Napoleona posajeno,
v njeni sencih ohladila
in ob tisoč karatni zlati poroki
čas rujnega vinca popila.*

*Tu poroke se vrste,
v tem zelenem gaju,
v cvetočem rajju
si rečeta svoj DA
je kot v pravljici za oba.*

*Del zidu spominja,
da nekdanja bila je Emona,
zdaj nosi ime
kot »ljubljenka« Ljubljana.
In vrt je njen del zelenega srca,
ki ga popelje v svet poezije, zanj bije,
v njem si dušo in srce spočije.
Slišali se glasovi ptic, njih petja
tega vročega poletja.*

*Na Špici smo si žejo pogasili,
avtobus odpeljal je vsako skupino
v svoj kraj.
Še bi vrnila se kdaj!*

Ivana Giehler



Čeprav se uradno še ni začelo poletje, je bil drugi junijski teden že povsem primeren za izlet v zavetje zelenih senc in hladu, ki ga ustvarja bujno rastje ljubljanskega Botaničnega vrta. Članice in voditelji pogovornih skupin Medgeneracijskega društva Tromostovje smo se z udobnim mestnim avtobusom LPP pred vhodom zbrali malo pred 9. uro. Kar 30 nas je bilo vseh skupaj, starih od 10 let naprej. Prišli smo člani skupin iz DSO Vič Rudnik – enota Bokalci in enota Kolezija ter iz DSO Šiška. Manjkali pa niso tudi predstavniki Firbcev iz Broda, Iskrice iz Šiške, Poskočnih žabic iz Viča ter Zlata dekleta iz Bežigrada. Nekateri smo s seboj pripeljali tudi svojce. Pripravljenim na hudo vročino nam je kar malo odleglo, da sonce dopoldan še ni preveč pripekalo in da je bilo na voljo veliko sence. Prijazna vodička Eva nam je najprej razkazala tropski vrt. Tam smo občudovali številne rastline, ki jih poznamo bolj po njihovih »končnih produktih« kot po tem, kakšne so, ko še rastejo: bananovec, kakavovec, kavovec, ananasovke, ingver... Manjkale pa niso tudi različne orhideje, zanimive mesojedke in mogočne palme. Sledil je sprehod po zunanem delu, kjer smo občudovali bolj in manj znane dišavnice, zdravilne rastline, bujno travniško cvetje ter drevesa. Posebej zanimiva je bila lipa, ki je stara natanko toliko kot sam botanični vrt: 209 let! V ribniku smo pozdravili družino radovednih želvic, naše družbe pa so si zaželeli tudi komarji. Pred njimi smo naposled pobegnili v kavarno na Špici, kjer smo si spočili noge ter prijetno pokramljali ob dišečih kavicah. Ob pol dvanajstih nas je spet pričakal avtobus in nas razvozil po domovih, kamor smo prišli ravno za čas kosila. Prijetno utrujenim in polnih vtisov je le-to teknilo še bolj kot po navadi, nadvse pa se je prilegel tudi popoldanski počitek. Kam pa drugo leto, se je zaslislalo v skupini? V Arboretum, smo zaklicali skoraj v en glas! Močno upamo, da se nam želja uresniči.

PRVA STROKOVNA EKSKURZIJA Z IZKUSTVENO DELAVNICO ZA VODITELJE SKUPIN STARIH ZA SAMOPOMOČ V MD TROMOSTOVJE IZ LJUBLJANE

➔
Marija Petek

📷
Anja Žitnik

Sredi septembra smo se v idiličnem okolju pod Rašico pri Ljubljani zbrali voditelji in skorajšnji voditelji skupin za samopomoč MD Tromostovje. Seznanili smo se s primerom dobre prakse paliativne oskrbe v DSO Vič Rudnik, enoti Kolecija, in se preizkusili v postavljanju meja. Strokovnega srečanja smo se posebej razveselile usposabljaljoče se voditeljice, saj so znanja, izkušnje in teme, s katerimi se srečujejo izkušeni voditelji, za nas novi vidiki, prijemi in priložnosti. O možnostih za dodatno izobraževanje in srečanja nas je podrobno seznanila soustanoviteljica društva Anja Žitnik.

Članice in člani MD Tromostovje smo vključeni v najrazličnejša izobraževanja, udeležujemo se seminarjev in delavnic, izmenjujemo strokovno literaturo in se tako pripravljamo na vodenje skupin za samopomoč starejših. Da bi znanja kar najbolj poenotili in dolgoročno zagotovili primerljive pristope pri vodenju skupin za samopomoč, ob tem pa izmenjali dobre prakse, je vodstvo pripravilo prvo strokovno srečanje z izkustveno delavnico, ki bo po pričakovanjih članov postala del ustaljene prakse delovanja društva.

Predavanje Paliativna oskrba v DSO Ljubljana Vič Rudnik, enota Kolecija, je pripravila Lidija Glivar. Seznanila nas je z dobro prakso celostne paliativne oskrbe.



V DSO Vič Rudnik jo diskretno začnejo socialni delavci že ob sprejemu v dom z vprašalnikom, katerega vsebina služi strokovnim delavcem v najrazličnejših primerih. Paliativno oskrbo izvajajo celostno. Postopek prehajanja človeka v obdobje poslavljanja od življenja vodijo strokovni delavci, vključena je tako ožja kot širša družina in vsi oskrbovančevi bližnji. V središču je oskrbovanec, njegove želje, pričakovanja, potrebe in možnosti.

Delavnico Postavljajmo meje in jih spoštujmo je vodila Tatjana Prašnikar Đuran iz Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije. K razmišljanju o mejah kot nevidnih preprekah, prek katerih ne bi smeli, saj si jih postavljamo sami, je vključila vse udeležence. Od razmišljanja o osebnih intimnih mejah, družbenih normah in dobrih praksah pri upoštevanju in preseganju meja nas je pripeljala do razmišljanj o mejah, ki jih moramo upoštevati pri delu v skupinah za samopomoč. Prav zato so sodelovanje, izobraževanja, delavnice in druge oblike pridobivanja znanj in priložnosti za refleksijo in samorefleksijo še toliko pomembnejši. Anja Žitnik se je za nesebično pomoč pri delu društva zahvalila Tatjani Prašnikar Đuran in udeležencem zaželela uspešno delo tudi s pomočjo kompletov kartic TIBI, ki so jih prejeli izkušeni voditelji.



HRAST

*Sprehod pripeljal me je na poljano,
tu srečal sem častitljivo drevo,
ustavil sem korak, pogledal v krošnjo
in hitro ugotovil, da je hrast.
Spoštljivo sem se priklonil častitljivemu
in vprašal se po letih tega osamelca.
Besede mi privoščil ni nobene.*

*Pogledal sem premer njegovega trupa, ocenil sem, da štirje
korenjaki ne bi sklenili roke okrog njega.*

*Njegova krošnja bila je mogočna, kar vse kazalo je na leta,
ki štejejo se v stoletja. In vprašam ga:
Koliko zanimivih je dogodkov, srečal na tej dolgi poti?
Povej mi morda nekaj iz mladosti?
Takrat čistina bila je okrog tebe.*

*Pogled ti segal daleč do Triglava, videl si tudi Stol v Karavankah,
preskočil si še Kamniške planine, nadaljeval si pot preko Zasavja
in odpočil si si pogled na Sv. Jeri, preko Snežnika prišel si na
Nanos in sklenil pot si zopet na Triglavu. Takrat si kraljeval
deželi Kranjski. Ti bil si dober Kralj takratnim Kranjcem, ki so
upirali se grajskim Valptom, upirali se tujim gospodarjem in
končno se znebili so tlačanstva.*

Dragi hrast!

*Ti priča si dogodkom časa,
živel si v skupnosti drevesnih vrst, preživel si nasilje nad naravo,
še vedno si krepak in zdrav, si poln veselja do življenja
in z radostjo gledaš v prihodnji čas.*

*Tudi narod, ki živi pod tvojo krošnjo,
se tisoč let boril je za preživetje,
uporno čuval svoje korenine, upiral hordam in vandalom,
tudi Germanom ni dovolil, da prišli bi čez Karavanke.*

*In tako do današnjih dni, dočakali smo luč svobode, državo svojo
zdaj imamo. Dosegli smo najvišji cilj,
zdaj glejmo še naprej in
čujvamo slovenski raj.*

Janko Živkovič, Skupina Macesen



PRIDIH GRŠKE EKSOTIČNE IDILE

*Skupina Macesen spet živi,
člani te družine vsak po svoje jo »obarvi«.
Tokrat barvitost si je privoščila gospa Mirjana Borčič,
ki svoj minuli rojstni dan nas z grško eksotiko
z grškim pogrinjkom je pogostila.
Takt za taktom umirjeno,
nato hitreje v njihovem temperamentu glasba je igrala.
Če bi plesala, verjetno pot s čela bi si obrisala.*

*Gospa Mirjana je spregovorila:
Srečo, ki sem jo s 94. leti v Grčiji na vabilo prijatelja slikarja
doživela, rada z vami bi delila.
Lahen nasmeh na ustnicah sem opazila.*

*Pri ogledu filma smo videli njihove obraze,
skrivnostno pritažene srečne izraze,
prijateljske vezi, ki nekdo dolgo jih goji.
Grška jedila so se v vseh barvah bleščala.*

*Modro nebo je posijalo v svojem siju
odtenek barvitosti - prava umetniška slika tihožitja.
V predstavi belo modre hiše,
na morju ribič v čolnu v vodo strmi kot v Hemingwayevem
romanu »Starec in morje« srečo lovi.*

*In na zdravje ob rujni kapljici,
tudi naša miza je polna eksotičnih jedi.*

*Nam je še dejala: Moj namen ni bil,
da vam kot turistka podam znamenitosti,
hotela sem predstaviti, čustvenosti,
lepote druženja.*

*To je potrdil na platnu tudi nasmeh njih vseh.
Globoka čustva kot je globoko jezero, ko popeljali so se visoko
na goro to samotno sanjsko lepoto, ki je spregovorila,
ko začutila je naše prijateljske vezi prešernosti.*

*Mirjana je utihnila, naposled je rekla:
Ko sta me tudi z drobnimi malenkostmi razveselila,
z mano srečo in veselje sta delila.*

Včasih ne rabiš dosti, da srečen si.

Ivana Giehler

Fotografija: Manica Privošnik Petelinc



ŠESTO SREČANJE SKUPIN MEDGENERACIJSKEGA DRUŠTVA TROMOSTOVJE

☞
**Gordana
Mavrič Trobec**

📷
**Miki
Radosavljevič**

Zbrali smo se na turoben novembrski dopoldan v Domu starejših občanov, Ljubljana Vič Rudnik, na enoti Bokalice. A turobnost je bila kmalu pregnana! Za to so poskrbeli pevci in godci ljudskih pesmi »Studenček« iz Ivančne Gorice.

Po glasbenem uvodu nam je gospa Ivana Giehler prebrala svoj zapis, v katerem nam je razkrila nekaj utrinkov skupine Macesen, ki se srečuje v Domu starejših na Koleziji.

Sledil je osrednji del našega srečanja, pogovor po skupinah, kjer smo bili člani in voditelji različnih pogovornih skupin. Tako smo se imeli vsi priložnost spoznati med seboj. Teme pogovora so bile: hobi, domači kraj, poklic, hišni ljubljenci...

Člani skupine, ki so dobili temo »Moja najljubša jed« so sestavili kar jedilnik. Tema o hvaležnosti nas je prav vse prisotne spodbudila k razmišljanju za kaj vse

smo lahko hvaležni. Člani zadnje skupine so razmišljali o prijateljstvu. Je vsak človek, ki ga imamo za prijatelja, res dober prijatelj? Izkušnje so pokazale resnico.

K mikrofonu je ponovno stopila gospa Ivana in nam prebrala svojo pesem z naslovom Prvi poljub. Mogoče pa je s tem recitalom še koga spomnila na prvo ljubezen?

Srečanje so zaokrožili pevci in godci ljudskih pesmi. Pomagali smo jim vsi prisotni, vsak po svojih najboljših močeh. Slišati je bilo zelo veselo!

V vlogi povezovalke programa je bila naša Anja, ki ji beseda gladko teče in ki vedno najde spodbudne misli. Tokrat je vključila tudi verze Toneta Pavčka:

»Ne bojte se življenja!

Naj pljuska v vas z vso silo in v vse žile,

naj vas nese ali zanese,

le ne pustite, da vas spodnese.

In imejte ga radi, da bo tudi ono, življenje, imelo rado vas!«

Hvala vsem za prijetno preživet skupni čas! Posebno zahvalo izrekamo Spar Slovenija, Enota Vrhovci, ki nam vsa leta priskoči na pomoč z dobrotami iz njihove bogato založene trgovine.



MD Jesenski cvet, Domžale

KAKO SMO SE IGRALI NEKOČ IN KAKO SE OTROCI IGRAJO DANES

Maksimiljana Mali

Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet Domžale že v svojem nazivu poudarja medgeneracijsko sodelovanje in dejstvo je, da se člani društva zelo prijetno počutijo med mladimi.

Z mladimi se srečujemo na naših poletnih večdnevnih in enodnevnih taborih, ko babice pripeljejo svoje vnuke, ali pa nas obiščejo otroci iz bližnjih vrtcev ali šol ter nam popestrijo dneve s petjem in drugimi nastopi. V zelo lepem spominu članom ostajajo tudi novoletna medgeneracijska srečanja, ko naše člane presenetijo otroci iz okoliških osnovnih šol s svojim programom. Tako smo v zadnjih letih sodelovali že z vrsto domžalskih šol: OŠ Domžale, OŠ Trzin, OŠ Krtina, OŠ Preseje, letos pa nas bodo zabavali učenci OŠ Venclja Perka.

Velik del medgeneracijskega srečevanja med člani MD Jesenski cvet in mladimi se odvija v Menačenkovi domačiji. Že vrsto let za to medgeneracijsko srečevanje skrbi naša skupina MASSIM, katere članice izdelujejo cvetje iz krep papirja, večče pa so tudi izdelave najrazličnejših etnoloških izdelkov. Domačija s pomočjo naše skupine MASSIM (začetnice imen članic skupine) že vrsto let organizira delavnice, ki se jih udeležujejo učenci domžalskih osnovnih šol in tudi dijaki Srednje šole Domžale. Delavnic se enkrat letno udeležijo tudi dijaki iz Italije, ki pridejo na obisk k svojim sovrstnikom v Domžale.

Letos v novembru smo skupaj z Menačenkovo domačijo poizkusno izvajati nov projekt in sicer pogovorne skupine med starejšimi in učenci osnovnih šol. Dogodka so se udeležili učenci 5 c razreda Osnovne šole Rodica in starejši člani skupine Pomladni cvet pri MD Jesenski cvet Domžale. Tema pogovora so bile igrače ter igra nekoč in danes. Pogovor je hitro stekel in brez zadreg smo v prijetnem vzdušju klepetali o tem, kako je igra potekala nekoč in kako poteka danes.

Starejši, stari med 65 in 86 let smo povedali, da smo se včasih zelo veliko igrali v naravi. Veliko smo bili v družbi sorojencev in sosedovih otrok. Skoraj vedno smo se igrali v družbi, malokdaj je bil kdo sam. Igrač



nismo imeli veliko, vendar smo si znali pomagati in jih naredili kar sami: zvite nogavice so postale žoga, izdelovali smo frače, oblekice za punčke ipd... Za igranje smo v glavnem uporabljali naravne materiale: pesek, les, razne veje, iz katerih smo gradili hiške v gozdu, odpadno blago starih oblek za punčke in njihove obleke in podobno. Le nekateri smo imeli kakšno kupljeno igračo, ki smo jo obvezno delili z brati in sestrami in tudi z sosedovimi otroki: imeli smo ene smučke in vsak je z njimi smučal nekaj časa, en skiro ali eno kolo ...

Skupaj z učenci smo ugotovili, da smo se že davno igrali nekatere igre, ki jih poznajo tudi oni in se jih radi igrajo: ristanc, zemljo krast, kdo se boji črnega moža, skrivalnice, ravbarje in žandarje... S temi igrami so učence največkrat seznanili ravno njihovi dedki in babice.

Tudi učenci so navdušeno pripovedovali, kako se igrajo danes. Povedali so, da se radi grajo s kockami, skačejo po trampolinu, se igrajo razne družabne igre, kartajo, se igrajo s svojimi igračkami, ki jih imajo veliko. Radi se igrajo tudi družabne igre zunaj s prijatelji, ki jih igrajo tako doma kot v šoli: razne igre z žogo, igro barvice, skrivalnice in druge igre. Ko so v hiši, se radi igrajo družabne igre kot so: človek ne jezi se, karte enka, nekateri znajo že tarok ipd. Danes imajo na razpolago veliko različnih družabnih iger, ki jih starejši včasih nismo poznali.

Na koncu smo se pogovarjali še o novodobnih »igračah«, kot so televizija, računalnik in telefon. Tako večina starejših kot učencev v prostem času redno gleda televizijo in ko smo vprašali, kdo gleda televizijo več kot eno uro, je roke dvignilo večina učencev in tudi večina starejših. Drugačno pa je bilo razmerje pri računalniku in telefonu. Vsi učenci že uporabljajo računalnik in že imajo tudi pametni telefon. Oba jim vzameta kar precej časa in na njih v glavnem igrajo igrice, pošiljajo sms, poslušajo glasbo in gledajo filme na Youtube in podobno. Starejše večinoma moderna tehnologija manj okupira, čeprav so tudi tukaj izjeme. O uporabi teh »igrač« pa bi otroci lahko marsikaj naučili starejše.

Vsi smo uživali, ko smo razmišljali, kako smo se in se igramo. Prav starejši smo ponovno odkrili, kako pomembno je negovati otroka v sebi in se kdaj pa kdaj tudi igrati. Učenci pa so z veseljem razmišljali o svoji igri, ki je zanje prav tako kot šolsko delo, učenje za življenje.

Medgeneracijsko društvo za samopomoč Drava, Maribor

20-LETNICA MEDGENERACIJSKEGA DRUŠTVA ZA SAMOPOMOČ DRAVA, KI SKRBI ZA KAKOVOSTNO ŽIVLJENJE STAREJŠE GENERACIJE

Blanka Kositer
in Nada Žiberna

iz arhiva društva

»Življenje lahko doživljaš na dva načina: tako, da se ti nič ne zdi čudežno, ali pa kot, da je vse čudež« (Albert Einstein).

Medgeneracijsko društvo za samopomoč Drava iz Maribora letos decembra praznuje že 20 let delovanja. Ves ta čas ustvarja pogoje in možnosti za kakovostno življenje starih ljudi na področju medčloveških odnosov in medgeneracijskega povezovanja.

Če se ozremo nazaj, lahko rečemo, da je bila ustanovitev našega društva pred 20. leti logično nadaljevanje razvoja programa Skupine starih ljudi za samopomoč, ki se je v Mariboru začel pred več kot 30. leti. Danes se v programu povezuje 430 starostnikov ter 95 prostovoljk in 2 prostovoljca. V društvu smo prepričani, da naše skupine starejšemu človeku velikokrat pomenijo nadomestno družino, včasih celo edino socialno mrežo.

Dober pokazatelj vsega tega je besedno-slikovni kolaž, ki prikazuje vse aktivnosti, ki so bile izvedene preko leta. Res je fino videti vse te slike, iz katerih je razvidno veselje in radost prostovoljcev in

članov skupin ob doživljanju na posameznem dogodku. Veliko je še drugih aktivnosti, ki smo jih izvedli kot enkratni dogodek z namenom prepoznavnosti programa v širši javnosti, predvsem tistim ljudem, ki so naklonjeni prostovoljstvu in ljudem v tretjem življenjskem obdobju, našim bodočim članom.

V društvu smo in še vedno dajemo izredni pomen permanentnemu izobraževanju prostovoljcev z organiziranjem delavnic, seminarjev, z izbranimi strokovnimi temami, dodatnimi izobraževanji vodij intervizijskih skupin. Za večjo prepoznavnost programa in našega društva izvajamo obiske drugih nevladnih organizacij in institucij, ki izvajajo programe na področju socialnega varstva.

Za izvajanje programa Skupine starih ljudi za samopomoč in drugih pomembnih aktivnosti so potrebna finančna sredstva. Glavni podpornik in sofinancer je vsa leta Mestna občina Maribor, prav tako pa dajejo svoj prispevek tudi okoliške občine, kjer delujejo naše skupine. Ves čas nas strokovno in delno finančno podpira tudi krovna organizacija Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, katere član je naše društvo. Pomemben partner za društvo je tudi Zavod RS za zaposlovanje, ki nam vsako leto finančno omogoči vključitev brezposelne osebe v program Javna dela.

Ponosni smo na naše poslanstvo, ki poudarja pomen prostovoljstva kot nenadomestljive vrednote v družbi, saj s svojimi idejami, dejanji in izvedenimi aktivnostmi plemenitimo okolje, v katerem živimo.



25 LET SKUPINE ZA SAMOPOMOČ BREZA V SLIVNICI

Topovec Irena

arhiv skupine



Minilo je že 25 let od ustanovitve skupine starih ljudi za samopomoč v Slivnici. V Mariboru je takrat delovalo že nekaj skupin v domačem okolju in nekaj v domovih upokojencev. Vsekakor spadamo v skupino prvih skupin in verjetno smo edina skupina, ki se neprekinjeno sestaja že četrto stoletje.

Projekt »Skupine starih ljudi za samopomoč« sta nam v patronažni službi ZD Maribor v začetku devetdesetih let predstavili Mirjana Majhenič in Ema Krejač iz CSD Maribor, ki sta bili, skupaj s sodelavkami iz Doma Danice Vogrinc, pobudnice za ustanavljanje skupin v domačem in domskem okolju na področju Maribora z okolico. S sodelavko Dragico Gabrijelčič sva se ob podpori patronažne službe, kjer sva bili zaposleni, udeležili celoletnega izobraževanja, ki ga je organiziralo Združenje za socialno gerontologijo in gerontagogiko Slovenije. Naši predavatelji so bili Branka Knific in Tone Kladnik, socialna delavca, ki sta prva ustanovila skupine za samopomoč v Izoli ter dr. Jože Ramovš kot supervizor. Ob zaključku izobraževanja je bila zaželen ustanovitev lastne skupine v svojem lokalnem okolju. Po odločitvi, da skupino ustanoviva, sem najino željo in projekt skupin predstavila svetu KS Slivnica, ki je odobril uporabo prostora v popoldanskem času 1x tedensko.

Namen ustanavljanja skupin je bil in seveda še je, lajšati težav in stisk starih ljudi, ko so izpostavljeni izgubi najbližjih, osamljenosti, pešanju zdravja, oteženemu vključevanju v medgeneracijske odnose.

Glavni cilj je izboljšati kakovost življenja v starosti, ustvarjanje pogojev za aktivno vključevanje v življenje ožje in širše skupnosti ter medgeneracijsko sodelovanje.

Voditelji skupin smo se v začetku povezovali v sekciji voditeljic, ki jo je vodila Mirjana Majhenič na Centru za socialno delo Maribor, ki je kasneje prevzela tudi vlogo organizatorke zunanje lokalne mreže. Svojo mrežo so imeli tudi domovi upokojencev. Voditeljice lokalnih mrež so delovale v intervizijski skupini nacionalne organizacije Združenja za socialno gerontologijo in gerontagogiko Slovenije. Zaradi širjenja števila skupin v domovih in v lokalnem okolju, je bilo v letu 1999 ustanovljeno MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO ZA SAMOPOMOČ DRAVA MARIBOR, ki je eno izmed društev v Sloveniji, povezanih v prej omenjenem združenju (sedaj zveza društev).

Danes MDS Drava povezuje 53 skupin, 411 starejših in 85 voditeljev. V ustanavljanju so 4 skupine, ena izmed njih tudi v Rogozi. Vseh 25 let smo bili edina skupina za samopomoč v naši občini. Voditelji skupin dobimo povrnjene potne stroške in del materialnih stroškov za delo v skupini. Društvo ima zaposleno le eno delavko preko javnih del. Društvo organizira in delno financira srečanja, prireditve, izlet in medgeneracijski tabor za člane skupin ter potrebno izobraževanje voditeljev. Finančna sredstva delno pokrije iz dotacije Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenje, delno pa iz dotacij občin. Tudi naša občina je program nekaj let podpirala z manjšo dotacijo, zadnja leta pa je bilo Društvo neuspešno z vlogo. To nas žalosti, ker druge občine program podpirajo.

V skupini zbiramo simboličen finančni mesečni prispevek, ki ga porabimo za rožice ob rojstnem dnevu članic in za srečanje pred božično novoletnimi prazniki ter zaključek pred poletnimi počitnicami ali pa z njim pokrijemo stroške izleta.



Pa še nekaj o naši skupini, ki se je spreminjala skozi vseh 25 let. Naše prvo srečanje je bilo 19. aprila 1994. Voditeljici sva povabili 33 starejših žena. Vabilu se jih je odzvalo 22. V prvem letu se je število udeleženk srečanj gibalo med 18 do 22. Čez leta je število zaradi bolezni, smrti in odhodov v domsko varstvo začelo upadati, vendar je bilo ob 10. obletnici v skupino še vedno vključenih 14 članic. Ko je števil padlo pod 10, smo sprejele nove članice. Tako je v teh 25. letih skupino obiskovalo 34 krajanek Slivnice. Smo kot družina, povezani v medsebojnih odnosih. Skupaj se veselimo, se podpiramo ob težavah in si tudi pomagamo. Glavna dejavnost v skupini je pogovor in na vsakem srečanju se pogovarjamo o kakšni zanimivi temi. Vsaka v pogovoru sodeluje, vsi jo poslušamo in spoštujemo njeno pripoved, mnenje ali prepričanje. Eno izmed pravil v skupini je

zaupnost. Pred pogovorom telovadimo, na koncu srečanja pa voditeljici vsem izmeriva krvni pritisk. V skupini nas je zdaj 6 članic in dve voditeljici. V lanskem letu sta zaradi bolezni skupino zapustili zadnji 2 članici, ki sta jo obiskovali od ustanovitve dalje. Skupina se sestaja tedensko, vsak četrtek od 15:00 do 16:30.

Tudi jaz sem voditeljica od ustanovitve dalje. Prva sovoditeljica Dragica Gabrijelčič je skupino zapustila po enem letu zaradi zamenjave delovnega mesta. Nato se nam je pridružila Anita Gajšt in z nami ostala 15 let. Zdaj je z nami že 9 let Darinka Pečovnik.

Vse te spremembe v skupini, ko smo medse sprejemale nove članice in nove voditeljice dokazujejo, da smo povezana skupina. Ob pogledu na prehojeno pot lahko rečem, da nas vežejo mnogi lepi spomini, da nas naša srečanja vse bogatijo in pomagajo tudi pri premagovanju oseb-

nih stisk in težav. Zaključila bom z mislijo, ki sem jo ob zaključku usposabljanja in po že nekaj mesečnem vodenju skupine zapisala v seminarski nalogi:

»Spoznala sem, da je skupina za samopomoč potrebna tudi na vasi, kjer so ljudje bolj povezani in se tudi sicer bolje poznajo, saj današnji čas spreminja življenjske navade in odnose med ljudmi. Ob spoznanju, da skupina tudi mene notranje bogati in mi daje občutek zadovoljstva, sem sklenila nadaljevati z načrtovanim delom. Skupina je pomemben člen v verigi socialno zdravstvenih preventivnih programov in bogati kakovost življenja ljudi v lokalnem okolju.«

Zahvaljujem se vsem povabljenim gostom, ki so z nami praznovali ta jubilej in tako dali priznanje našemu delu. Ponosni smo, da smo del velike mreže skoraj 500-ih skupin v Sloveniji.

PISANA JESEN

Alenka Špes

Smo člani skupine Hrast, ki deluje v sklopu MDS Drava Maribor. V preteklem letu smo sodelovali v programu »Pazi nase in poskrbi zase«. Ugotovili smo, da bi lahko napisali par besed o programu, pa nas je prehitel čas. Nenadoma so bile počitnice in potem jesen. Eden od nas je strasten gobar in nam je prinesel gobe. Pogovarjali smo se o njih, o jeseni in o občutkih, ki jih imamo. Nastal je ta prispevek. Priložene fotografije pa prikazujejo del obilja jeseni.

Le v bodočnosti živimo,
a sedanost nas mori,
vse premine vse zbeži,
drago nam je ko je mimo. *(Lojzka)*

Ko greš naravo oziroma v gozd,
tam zagledaš gobana, se ti usta
razširijo v nasmeh skoraj do ušes ...
ha, ha *(Fani Uhl)*

Mrzla jutra, prijetna srečanja, topli večeri, dobro vzdušje pri nas v Hrastu. *(Drago)*

Življenje ni praznik, je delovni dan.
Bodimo ustvarjalni do smrti. *(Marjeta)*

Jesen, zame čudoviti letni čas, poln živopisnih barv. Gledam drevesa, ki dnevno spreminjajo barve, od zelene do rumene in do oranžne, nekatera tudi do čudovite rdeče barve. Pravi balzam za oči.



Vsa narava se umirja, dela na poljih se zaključujejo, pridelki so pospravljeni. Zemlja kliče zimo, da se bo spočila in nabrala moči za naslednje leto. Tudi jaz čutim potrebo, da se umirim, zaključim vsa vrtna opravila in čakam zimo, ko napolnim življenjske baterije za naslednje leto. *(Ida)*

Vsak letni čas ima svoje prednosti. Zame je jesen čarobna predvsem zaradi lepote narave in nešteti darov, ki jih daje. Rada imam pisane jesenske barve, ko lahko v naravi najdeš celo paleto barv. Greš v naravo, kjer te pozdravijo gobe, kostanji, mir... Opazuješ lahko, kako se zna narava umiriti in odpočiti. Ali se znamo tudi mi? *(Alenka)*

NAŠA SKUPINA MAVRICA

➤
Duška Škrobar,
članica skupine
Mavrica

Kdo in kaj je skupina Mavrica? Kdo smo? Kaj smo? Vse to so samo dobra vprašanja.

Smo ena bolj »odštekanih« skupin, ki ima toliko idej, toliko načrtov, da jih je enostavno nemogoče uresničiti v kratkem času, kar pomeni, da bomo še dolgo skupaj. Skupaj, zakaj? Ker se ful dobro razumemo, ker smo povezani in ker ima vsak od nas toliko izkušenj, toliko življenja za seboj, da enostavno ne zmanjka idej.

Naša srečanja so čudovita. Pridemo, čaka nas kava, čakajo nas sladice, vse si pri-

nesemo. Sledi malo uvoda, kjer govorimo drug čez drugega, seveda je obvezen smeh, ta mora biti. Ko pa se začnejo teme, smo včasih resni, včasih pa malo manj. Čisto odvisno od izbrane teme. Vedite, da imamo tudi težje teme, take, ki se te dotaknejo in se potoči veliko solza. Imamo pa tudi teme pri katerih se nasmejimo do solz.

Napisala sem, da smo odštekana skupina, saj drugačni ne moremo biti. Zgleda, da nas je združilo veselje z namenom, da se srečamo taki kot smo. Vsak s svojo življenjsko zgodbo, vsak drugačen in nekaj zelo pomembnega: vsak z velikim srcem, takim, kot bi ga moral imeti vsak človek.

Seveda nosimo v sebi del otroštva, kar je tudi prav. Kdor nosi to v sebi, ne more biti slab človek. In po malem smo na nek način vsi otroci, tako se znamo tudi razveseliti.



Kaj vse smo že doživeli? Aleluja, bilo je res veliko...: od streljanja z lokom, obiska igralnice Casino, Pohorja, imeli smo učno uro plesa, kjer smo tako uživali, da smo za kar nekaj časa prekoračili našo uro in pol srečanja. Imeli smo tudi obiske novih prostovoljcev, ki so začutili utrip delovanje skupine. Zakaj pa ne? Radi se družimo!

Zadnja dogodivščina je bil obisk doma našega dragega Dragota. Drago je tako rad z nami, da se k nam pripelje celo s Hrvaške. In ta obisk je pustil veliki pečat v naših srcih. Drago nas je sprejel tako, da se ne da povedati. Lahko samo napišem, da je bil to eden najlepših, najbolj ganljivih obiskov. Kako se nas je razveselil, s kakšnim veseljem nam je pokazal svoj dom, svojo vas, svojo okolico. Pri tem je tako užival, da smo se vsi napolnili z energijo popolne sreče.

Kot sem napisala, so naše teme tudi zelo resne: od svetovne krize, denarja, demence. Potem so še manj resne teme, kot so zdravilne rastline, potovanja in še in še... Preveč vseh tem je bilo, da bi jih naštel. Kot skupina smo resni pri resnih temah, odštekani pri neresnih temah.

KDO SMO:

Naša ljuba Zmaga. Kaj vse ne prinese, kaj vse nam pove. Rada bere in nam prebrano knjigo tudi opiše.

Naš ljubi Drago. Njegove izreke in znanje poslušamo z odprtimi usti. Kaj ta človek vse pove in kako barvito opiše svoje dožitve.

Naša ljuba Olgica. Od nje dobimo veliko nasvetov za urejanje vrta in vlaganje vrtnin.

Morala bi imeti svojo oddajo o obdelavi vrta.

Naša draga Marjana. Krasna, topla ženska, piše poezijo in že to vse pove o njej.

Naša draga Duška. Živi za ustvarjanje, živi za pisanje. In res neizmerno uživa ob vsakem srečanju.

Naš ljubi Peter. Največji otrok med vsemi. Moraš ga imeti rad, hočeš ali nočeš. Toliko vsega je že ušpičil v življenju, da enostavno ni časa, da bi nam vse povedal. Je novi vodja skupine, in boljšega voditelja si res ne bi mogli zamisliti.

In pa naša draga Blanka. Tudi za njo lahko rečemo, da ne bi mogli imeti boljše voditeljice. S Petrom sta »sanjski tim«. Topla, nasmejana oseba, ki te spravi do smeha, pa če si še tako žalosten.

To smo mi, skupina Mavrica. Pridite na obisk, tako nas boste še bolje spoznali.

Smo ljudje, vsak s svojo življenjsko zgodbo, vsak s svojimi skrbmi. Vsak od nas se veseli srečanja skupine, redko kdo manjka. Če pa manjka, ima resen razlog. In že to pove veliko o nas, veliko o skupini.

JAZ DUŠKA, ČLANICA SKUPINE MAVRICA

Zdravo, sem Duška in sem predzadnja članica skupine Mavrica, ki spada v Medgeneracijsko društvo za samopomoč Drava Maribor. Zakaj predzadnja? Ker se nam je pridružila še članica Marijana in ona nosi status »zadnja«.

Kako sem prišla v skupino Mavrica? Čisto preprosto, povabila me je bivša sodelavka Zmaga. Ona je že bila v skupini

in ko mi je opisala, kako deluje skupina, me je zelo navdušila in želela sem biti zraven. In sem šla na obisk, na poskusno srečanje, kot se temu reče. Šla sem brez razmišljanja, kaj in kako bo. Prvo me je že sama stavba navdušila. Prava Mariborčanka sem, pa nisem vedela, kaj vse se v tej stavbi dogaja in kdo je v njej.

Zmaga me je predstavila in pogovor je stekel totalno sproščeno. Takoj smo se ujeli. In res je tako, če katerega ni na srečanju, ga res pogrešamo.

Naši pogovori so zanimivi, znajo biti tudi polni smeha. Smo pa zelo zanimivi še iz enega vidika. Ko prvi o določeni temi spregovori, se vsak takoj nekaj spomni in mu skoči v besedo. To se seveda ne bi smelo, ampak to našo skupino naredi še bolj enotno, bolj smešno.

Naša miza je vedno polna dobrot. Vse si prinesemo in se razvajamo. Med nami ni nikogar, ki bi gledal na linijo. Seveda je obvezna kavica, brez nje res ne funkcioniramo.

Ko me dva meseca zaradi zdravstvenih težav ni bilo, sem zelo pogrešala Zmago, Dragota, Olgico, Marijano, Petra in Blanko. Pogrešala sem pogovore, smeh. Vesela sem, da se razumemo, da je vsak od nas drugačen, da se znamo poveseliti in kaj pametnega narediti.

Vedno je lepo v naši Mavrici, ker smo mavrični. Ni mi žal ure in pol, ki jo preživim v skupini. In kaj je najlepše? Ne da ti občutka, da si star, čeprav pri 60-ih res še nisi star. Nasprotno, da ti občutek, da si in da obstajaš. To v današnjem času zelo veliko pomeni in edino šteje.

Društvo upokojencev Sevnica

LOKALNA MREŽA SKUPIN STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ V SEVNICI ŽE SKORAJ 20 LET



Cvetka Biderman

Lokalna mreža skupin starih ljudi za samopomoč obstaja v Sevnici že od leta 2000. Deluje pod okriljem Društva upokojencev Sevnica, ki je pridružen član Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije.

Pričeli smo z eno zunanjo skupino, že

isto leto sta se nam pridružili dve domski iz Doma upokojencev Sevnica. Kasneje se nam je pridružila še ena domska skupina iz Doma v Loki. Leta 2003 smo v okviru lokalne mreže ustanovili še eno zunanjo skupino v Šentjanžu in tako rastli in se razvijali.

Vsak, ki živi v sozvočju s skupinami, je soočen z dejstvom, da se s skupinami dogaja podobno kot z življenjem. Na eni strani smo priča novemu rojstvu, na drugi strani pa se soočamo s

IZ DRUŠTEV

slovesom in izgubami, ki se jih vedno znova učimo sprejemati in živeti z njimi. Tako smo se v letu 2006 soočili s prenehanjem delovanja domske skupine v Loki, ki se je soočala prostorskimi težavami ter upadom članstva, zaradi bolezni in smrti. Po 10. letih delovanja je z delovanjem prenehala tudi skupina v Šentjanžu.

Čas je tekal, članice in člani skupin smo se družili in tkali prijateljske vezi. Vsaka skupina se je spopadala z različnimi izzivi, doživljala vzpone in padce. Vsako leto smo organizirali skupna druženja vseh skupin z različnim namenom: kulturni program, predavanje, kostonjev piknik ali novoletno srečanje. 15 let smo organizirali tudi skupne izlete za vse člane skupin in nanj povabili nekaj stanovalcev iz Doma upokoencev, ki je povezoval sodelujoče skozi prijetno druženje, petje, včasih se nam je pridružil tudi harmonikar. Prijetni so spomini na ta druženja, saj so se večkrat stkale vezi med člani skupin in stanovalci Doma.

Zelo slovesno smo obeležili prvo, peto in deseto obletnico delovanja skupin.

Leta 2009 je vodenje Društva upokoencev prevzela gospa Marijana Kralj.



Seznani se je z delom naših skupin, nas spodbujala k aktivnostim, nas moralno podpirala in o našem delovanju objavila nekaj člankov. Udeleževala se je naših skupnih aktivnosti, spodbujala delo intervizijske skupine kot tudi udeležbo prostovoljcev na izobraževanjih. Bila je zelo pozitivna in vztrajna, vendar jo je bolezen premagala in v mesecu septembru letos nas je zapustila. Pogrešali jo bomo. Njena vztrajnost pa nam bo vzor za naprej.

Da ne bom zaključila prispevka z žalostnim dogodkom, želim izpostaviti nekaj pozitivnega. Vse od letošnje pomladi smo se pripravljali na ustanovitev nove skupine in uspelo nam je, da je s srečanji pričela nova zunanja skupina! Kot vodja intervizijske skupine in kontaktna oseba za omenjeno lokalno mrežo novi skupini želim, da bi bila njihova druženja prijetna, zanimiva in da se bodo med člani stkale pristne prijateljske vezi, novi voditeljici pa mnogo poguma za prijetno delo v skupini v prihodnje.

Z osebo z demenco je potrebno ravnati strpno in potrpežljivo

Maja Maraž



Vir:

www.edemenca.si

Demencia je kronična in napredujoča možganska bolezen, za katero je značilno poslabšanje kognitivnih sposobnosti kot so pomnjenje, mišljenje, orientacija, razumevanje in prizadetost drugih možganskih funkcij. Bolezen, ki se v življenje ljudi največkrat prikrade neslišno in se postopoma poslabšuje, zahteva tako od bolnikov kot od svojcev veliko prilagajanja in jim povzroča veliko stisk. O soočanju z boleznijo, nastalih spremembah ter vlogi družine in bližnjih, smo se pogovarjali s Polono Rajh, diplomirano gerontologinjo in ustanoviteljico podjetja GeronXyz.

Kaj lahko družinski člani naredijo, ko se pojavijo prvi znaki demence?

Osebo morajo čim prej sprejeti takšno kot je, saj ji bodo s tem povečali občutek varnosti in zaupanja. To jim bo pri napredovanju bolezni zelo pomagalo, sploh v primeru, če bo oseba ostala v domačem okolju. Ravnati morajo strpno in potrpežljivo, saj bodo hitre spremembe v načinu življenja osebo z demenco samo zmedle in jo spravile v hudo stisko, kar pa bo otežilo primerno komunikacijo z njo.

To zahteva tudi veliko prilagajanja. Na kaj konkretno morajo biti pozorni in kako lahko ukrepajo?

To je odvisno od stopnje demence. V začetni fazi, ko je oseba še delno samostojna, ji morajo omogočiti opravljanje del v gospodinjstvu, na vrtu ali v okolici, ki so jih opravljali do zdaj in jih še zmorejo. Pri tem morajo diskretno paziti na njihovo varnost in jim prepustiti možnost odločanja o tem, kaj bodo imeli oblečeno, tudi če menijo, da izbira ni najbolj primerna. Morajo pa poskrbeti, da bo imela oseba na sebi dovolj oblačil, da je ne bo zeblo in da se lahko sleče, če bi ji bilo prevroče. Paziti morajo, da izvaja osebno nego in ji pomagati le v primeru, ko ocenijo, da sama več ne zmore. Prostore morajo dobro osvetliti, zavarovati stopnice, odstraniti nevarne predmete v prostorih, kjer se oseba giblje ter na predale napisati opis vsebine, da olajša njeno orientacijo in bivanje. Osebo mora-



jo spodbujati pri enostavnih miselnih aktivnostih, ki vplivajo na uporabo ostalih umskih sposobnosti, s tem pa na njeno samozavest in dobro počutje.

Z napredovanjem bolezni postaja oseba z demenco počasnejša in vse bolj okorna. Koliko samostojnosti lahko svojci pričakujejo od osebe z demenco?

Pomembno je, da oseba nekatere stvari, kot so na primer oblačenje ali umivanje, še opravlja samostojno, ne glede na čas, ki ga za to porabi. Če se ne spomni imena družinskih članov ali kaj je jedla prejšnji dan, ji lahko pomagajo s tem, da ji naštevajo imena ali jedilnike in oseba bo hitro izbrala med naštetimi. Ne smejo je kritizirati, se ji posmehovati ali pa na njo celo kričati, saj lahko s tem izzovejo stres, agresijo ali pa celo umik v svoj svet.

Kje lahko družinski člani ob diagnozi poiščejo pomoč in podporo?

Družinski člani se lahko obrnejo na Center za socialno delo, kjer bodo dobili informacije o postopku za pridobitev dodatka za pomoč na domu in postrežbo. Ta oblika praktične pomoči in storitev posameznikom lahko vsaj za določen čas razbremeni svojce. Na CSD lahko zaprosijo tudi za družinskega pomočnika. V vsakem zdravstvenem domu deluje patronažna služba, ki je posebna oblika zdravstvenega varstva. Družina in svojci osebo z demenco najbolj poznajo in so za njo najpomembnejši. Oseba jim zaupa, zato lahko socialnemu delavcu, zdravniku ali negovalnemu osebju tudi najlažje posredujejo informacije o njej.

Kot ste omenili, so družina in svojci za osebo z demenco najpomembnejši. Njihova pomoč in podpora osebi z demenco pa terja veliko njihovega časa in energije. Kako lahko poskrbijo zase?

Ko demenca napreduje, se morajo zavedati, da tudi sami potrebujejo počitek in zadovoljitev svojih potreb, zato morajo dobro premisliti, kdo bi jih lahko občasno nadomestil. Naloge naj razdelijo med ostale družinske člane, organizirajo dostavo hrane na dom, občasni obisk patronažne sestre, prostovoljcev ali pa nekaj urno dnevno varstvo v najbližjem domu za ostarele, da se razbremenijo in naberejo novih moči.

Predavanje O DEMENCI

Marija Domjanić

iz arhiva skupine, zavod-aloja.si

V mestni četrti Magdalena se vsak četrtek srečuje skupina starih ljudi za samopomoč Kar-ma. Vse od ustanovitve v skupino prihajata tudi Maksimilijan in njegova soproga Tončka. V zadnjem letu sem pri Tončki začela opazati določene spremembe, ki so bile skoraj neopazne. Sčasoma pa so postajale bolj opazne in postopoma moteče, dokler nam Maks ni povedal, da je zbolela za demenco. Bolezen povzroča motnje pri njenem vsakdanjem življenju, porušena je vsakodnevna rutina. Tončka zaradi bolezni ni več sposobna skrbeti za gospodinjstvo, zato so vsa opravila in naloge na Maksovih plečih. Potrebno je veliko prilagajanja, potrpežljivosti in razumevanja. Občasno, po potrebi, vskočijo hčerka in vnukinji. Za Tončko je lepo poskrbljeno. Da je dobila diagnozo je morala opraviti veliko pregledov. Zdravila ni. Dobiva zdravila za upočasnitev napredovanja bolezni. Ko sta bila Maks in Tončka mlajša, sta rada hodila na izlete, obdelovala sta vrt, obiskovala sta prijatelje in razne prireditve. Maks skuša Tončko še vedno, kljub bolezni, vključevati v vsakdanje družabne aktivnosti, tako da gresta na sprehod ali posedet v park. Tudi družina ju vabi za praznike in družinske dogodke kot so rojstni dnevi, še posebej v veselje pa so jima pravnuki.

Ko sem izvedela za Tončkino bolezen, sem o njej brala na internetu, da bi jo

bolje razumela in da bi se znala do Tončke pravilno obnašati. Želela sem, da se med nami še naprej dobro počuti. Tudi drugim članicam sem želela čim bolj prikazati, kaj se s Tončko dogaja.

V začetku oktobra pa sem dobila informacijo o predavanjih o demenci. Takoj sem pomislila, da to potrebujemo v skupini. Tako sem poklicala gospo Lidijo Breznik, magistro socialne gerontologije, direktorico in strokovno vodjo Zavoda Aloja. Zavod je nevladna in neprofitna organizacija, ustanovili so ga leta 2013. Deluje predvsem na področju socialnega varstva v mreži pomoči za starejše. Zadnji čas se še posebej veliko posveča programom svetovanja in pomoči pri demenci. Individualno svetuje osebam z demenco in njihovim svojcem. Organizira in vodi tudi predavanja na temo demence in s tem širšo javnost informira in ozavešča k večjemu prepoznavanju bolezni.

Gospa Lidija se je na moj klic prijazno odzvala in dogovorili sva se, da pride k nam predavat o demenci. Zelo sem se veselila srečanja. Ob uvodnem pozdravu smo se na kratko predstavili, še posebej sta jo zanimala Tončka in Maks. Pred strokovnim predavanjem smo ob prijetnem klepetu popili kavico. Kljub tehničnim težavam, ki smo jih uspešno odpravili, nam je gospa Lidija spregovorila o demenci. Razložila nam je kaj je demenca, da jih je več vrst, predstavila nam je dejavnike tveganja in vzroke za bolezen. Opisala nam je prve znake ter poudarila, da vsaka pozabljivost še ni demenca. Vse to je predavala ob prikazovanju filma, ki prikaže osebo obolelo za demenco v različnih življenjskih situacijah. Ob gledanju filma smo lahko opazili podobnosti pri obnašanju Tončke.

Staranje možganov je, tako kot vseh organov v telesu, neizogibno. S pozitivnim življenjskim slogom, zdravim načinom življenja z zadosti gibanja in izogibanju stresu lahko vsaj delno vplivamo, da ohranimo telo in možgane dalj časa zdrave.

Čas predavanja in srečanja je hitro minil. Zaključili smo s stiskom rok in obljubo, da se še srečamo.



SVETOVANJE IN PODPORA PRI DEMENCI

»Veliko težav bi si lahko prihranil, če bi večkrat vprašal za nasvet.«
C. H. Cooley

Individualen pogovor poteka kot osebni pogovor in daje možnost prilagajanja konkretni osebi in konkretni situaciji. Svetovanje je lahko dragocen korak pri zagotavljanju, da so vsi, ki jih to zadeva, na enaki ravni razumevanja in lahko razvijejo koordinirano in celovito (družinsko) podporo osebi z demenco.

PROGRAM JE NAMENJEN:

- osebam v zgodnjih fazah demence;
- svojcem in drugim neformalnim negovalcem oseb z demenco;

MNENJA NAŠIH UPORABNIKOV:


»O stvareh, ki jih ne poznamo imamo svojo predstavo. Sedaj sem izvedel bistvo o demenci.«
(g. Boris; 80 let, brez težav)

»Dobila sem informacije o komunikaciji in možnih rešitvah za vsakdanje življenje z možem.«
(ga. Anita; 75 let, doma skrbi za moža)

»Zdaj pa sem pomirjena. Me ni več strah. Danes bom kar lažje spala.«
(ga. Marija; 79 let, blaga kognitivna motnja)

"Svetovalnica je v redu, ker se lahko sproščeno pogovoriš s strokovno osebo in da veš, da se lahko kam obrneš po pomoč."
(ga. Zlatka; 62 let, doma skrbi za mamo)

PROGRAM FINANCIRAJO:

 REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



SVETOVANJE LAHKO POMAGA PRI:

- prepoznavanju zgodnjih znakov demence,
- razumevanju poteka demence,
- poznavanju strategij za lažje življenje z demenco (v domačem okolju),
- dogovorih v družini, glede vprašanj o oskrbi in podpori osebi z demenco,
- razbremenjevanju ter zmanjšanju stresa in preprečevanju izgorelosti svojcev in negovalcev,
- načrtovanju prihodnosti, v poznih fazah demence,
- seznanitvi pravic iz zdravstvenega in socialnega zavarovanja.

Aloja
Zavod za delovno terapijo in pomoč

www.zavod-aloja.si

info@zavod-aloja.si

FB:

[@zavodzadolgotrajnopomoc](https://www.facebook.com/zavodzadolgotrajnopomoc)

Informacije po telefonu:

031 026 858 (Lidija);

torek, sreda, četrtek

med 9.00 in 10.00 uro.

Pri izvajanju programa upoštevamo določila Kodeksa etičnih načel v socialnem varstvu in Splošno uredbo o varstvu osebnih podatkov (GDPR). Program se izvaja na različnih lokacijah v MOM in širše.

Po dogovoru lahko tudi kot uvodna predavanja v skupini.

Lokacije in ure dosegljivosti so sproti objavljene.

DEMENCI PRIJAZNA TOČKA (DPT)

izr. prof. dr.
Aleš Kogoj,
dr. med., spec.
psihiatrije,
ustanovitelj
Spominčice



Vir:
<https://www.spomincica.si/>

To je točka, ki je namenjena osebam z demenco, svojcem in vsem zaposlenim (policisti, trgovci, bančni in poštne uslužbenci, farmacevti, gasilci...) kot tudi vsem drugim v lokalni skupnosti, saj je pomembno, da tudi sosedge prepoznajo osebe z demenco in jim pomagajo. Na DPT se lahko obrnejo po informacije, predvsem pa se seznanijo z načini in postopki usmerjanja oseb z demenco, ki se izgubijo in ne najdejo poti domov.

Zaposleni na točki imajo potrebno znanje in informacije o demenci. Vedo, kakšni so prvi znaki in kako jih prepoznati, kako komunicirati z osebami z demenco, kako jim pomagati v primeru, ko se izgubijo in ne vedo, kje so, kdo so in kako najti pot domov. Na DPT osebe z demenco in svojci dobijo informacije glede uporabe različnih storitev v skupnosti (uporaba javnega prevoza, dostop do trgovin, pošte, lekarne, bank, policije, upravne enote...). Svojci lahko tudi poiščejo informacije o tem, kako preživeti dan z bolnikom in kaj vse lahko osebe z demenco še počnejo. Prav tako jim lahko posredujejo informacije, kam po pomoč in podporo (zdravniki specialisti, urejanje dodatka za pomoč in postrežbo, dnevnega varstva, pomoči na domu...)

Z odpiranjem DPT prispevamo k oblikovanju demenci prijaznega okolja, v ustanovah v lokalnem okolju (centri za socialno delo, knjižnice, medgeneracijski centri, zdravstveni domovi, ljudske univerze, domovi za starejše ipd.) prispevamo k večji vključenosti oseb z demenco in njihovih svojcev v skupnost, zagotavljamo večjo varnost, mobilnost in dostopnost do storitev, ki jih osebe z demenco v zgodnji fazi bolezni še lahko uporabljajo same (nakupovanje v trgovini, opravila na bankah, poštah, obisk pri frizerju...). S tem osebe z demenco dlje časa ohranjajo svojo samostojnost in ostanejo dejavni člani skupnosti.

DEMENCI PRIJAZNO DRUŽBO ustvarjamo z izobraževanjem javnih delavcev in drugih uslužbencev, ki so pri svojem profesionalnem delu pogosto srečujejo z osebami z demenco. Informiramo tudi ostalo zainteresirano javnost (odrasle in



otroke), da bodo znali prepoznati znake demence ter lažje komunicirali z njimi. Medtem, ko so osebe z demenco v začetni fazi bolezni, še samostojne, so udeleženci v prometu, obiskujejo banke in trgovine ter se vključujejo v druge vsakodnevne aktivnosti, se lahko v trenutku zmedejo, pozabijo, kje so in kaj želijo opraviti. Z izobraževanjem želimo omogočiti enakovredno obravnavo oseb z demenco in izboljšati njihovo vključenost v družbo.

Namen te ozaveščenosti in informiranosti je pomoč osebami z demenco in svojcem, da s skupno podporo spodbujamo njihovo samostojnost in poskrbimo za ohranjanje njihovega dostojanstva. S skupnim sodelovanjem prispevamo k temu, da osebe z demenco ostanejo čim dlje doma, kar je tudi priporočilo Alzheimer Europe.

“V središču naj bo človek in ne bolezen. Zato bodimo strpni in prijazni. Vzemimo si čas za jasen in enostaven pogovor. Pristopimo počasi in prijazno, dotaknimo se osebe, ne prepričujmo je v nekaj, česar ne dojame.”



Medgeneracijsko društvo Lučka, Koroška

POMLADNO SREČANJE

 Ivan Rus

Ko zacvetijo breskve, ni več daleč prava pomlad. Oblaki se zgoščujejo, sejejo dež na zemljo, zakrivajo sonce, trate se umivajo in zemlja kipi. Žito že poganja prvo klasje. Povsod je polno cvetja, tudi jelše že imajo drobno mastno in lepljivo listje in otroci piskajo na vrbove piščali.

V manjšem zaselku so se krajani odločili, da položijo kanalizacijske cevi. Nesnaga jih je dušila na lastnem domu. Te nadloge so se hoteli rešiti tako, da bi vso nesnago odplakovali v reko Mežo, ki teče mimo njihovih bivališč. Ko še ni bilo pralnih strojev in angleških stranišč na izplakovanje, kanalizacija ni bila potrebna. Vseposod je neprijetno zaudarjalo in voda je bruhala iz zemlje pri domala vsaki hiši. Tudi greznic ni bilo, kjer bi se zbirala usedlina. Vaščani so sestavili odbor, ki je vodil delo, sami pa so morali narediti veliko udarniških ur. Dela, ki so ga opravili sami, ni bilo treba plačati.

Glavno delo je prevzelo gradbeno podjetje v sodelovanju s pogodbenimi delavci. Delavci so bili večinoma iz bivše jugoslovanske republike Bosne. Tako je prišel v delovno skupino tudi mlad, lep in postaven fant. Seveda ni imel zvezanih oči, zato se je rad oziral po mladih in brhkih dekletih. Nekega dne so delavci kopali jarek pri neki hiši, kjer je stanovalo mlado dekle. Takoj se je vžgala iskrica ljubezni in že naslednje jutro se ji je fant ob srečanju nasmehnil in jo pogladil po ramenih. Roka mu je zdrsnila niže in se ustavila na njenih napetih prsih. Za hip ga je prestrašeno gledala, nato ji je zadovoljen smehljaj hušknil preko obraza in prsi so se ji dvigale v nemem pričakovanju nečesa velikega. Fant jo je poljubil in ob tem občutil toplino njene mehke rjavkaste kože. Segel ji je v lase in jih razčesal s prsti. Dekle ga je gledalo, kot da bi mu besede sproti pobiralo iz ust. Blaženo se mu je nasmehnilo. Sklonil se je k njej, jo poljubil na lice in nato na ustnice. Skozi bluzo je začutil



njene deklinke prsi, okrogle in trde kakor jabolko. Previdno ga je objela okrog vratu, ga tesno objemala in mu vračala poljube. Fantu je srce nemirno utripalo in ni mogel verjeti, da je tu, daleč od svojega doma spoznal svojo ljubezen. V luninem soju je opazoval obraz dekleta in njene svetle oči. Poljubljal jo je nežno, vse strastneje, da je drgetala po vsem životu. Angela se je fantu priselala na vrat tako močno, da je začutil bolečino. »Pustila sem ti sledi, zaznamovala sem te,« je dejala zmagoslavno. »Zdaj ni poti nazaj. Samo moj si in naj to vsi vedo!« Angelca in Selim sta se preselila na senik, kjer ji je fant pričel pripovedovati o svojem življenju, ki ga je preživel v Bosni.

»Tudi tam doli so gozdovi,« je pričel svojo pripoved, »toda tam ni smrek, le bukovi in hrastovi gozdovi. Bosna ni tako razvita kot Slovenija. Dolga leta smo bili pod Turki in to je pustilo na nas pečat. Naša vera je muslimanska.« Tako je Selim na kratko opisal zgodovino svoje domovine. »Nas je bilo devet otrok,« je nadaljeval mladenič, »oče dela v rudniku soli v Tuzli in naš družina živi v bloku. Sem najstarejši v družini in študiram na fakulteti v Sarajevu. Sedaj »pavziram«, zato sem se odločil, da pojdem delat v Slovenijo, ker bi si rad gmotno opomogel. Tu ostanem do jeseni, nato se vrnem domov, kjer bom nadaljeval študij.« Angelo so te besede presenetile, ker je mislila, da bo fant ostal pri njej.

»Moj oče ima kmetijo, lahko bi ostal pri nas,« ga je rotilo dekle. »Še k vojakom moram in se morda potem vrnem v Slovenijo,« se je izgovarjal Selim.

Nekaj časa sta oba molčala in nato je zopet spregovoril Selim: »Vem, da je življenje pri vas boljše kot pri nas in tudi zaposlitev je lažje dobiti.«

Naslednji večer je divjala huda nevihta. Selim je bil premočen od dežja in Angelca ga je ovila v očetovo obleko. Ljubila sta se dolgo v noč.

V zaselku so položili kanalizacijske cevi. Pri Angelci doma je v zibelki zajokal otročiček. Selim se je vrnil domov v Bosno.

ŠE VEDNO ZVENI MI PIŠČAL

*Na gozdnem obronku,
streha z drevjem prekrita,
med grmovjem že skoraj skrita, zapuščena hiša stoji.
Ali še tu kdo živi ?
Od časa do časa, se skozi preraslo streho dim pokadi.*

*V sončnem zahodu
v črnini s sklonjeno glavo, s tančico prekrito, ženica sedi.
Skoraj je videti ni.
Njeno sključeno telo se vzravna,
ko na svojo piščal zaigra.*

*Zvok piščali otožno zveni, iz melodij srca drhti, izpoved duše,
ljubezni srca, ki kot sonce zažari v cvetu mladostnih dni.*

*Glas piščali onemi.
Izbo mesec obsveti,
jo v sanje mladosti popelje, je več ne prebudi.*

*Nebo ji žari v slovo. Spomin mi prikliče nepozabne melodije,
z večno otožno lepoto.
Z mrkim pogledom zazrem se v samoto.*

Ivana Giehler
Skupina Macesen, MD Tromostovje Ljubljana



KJE PRI NAS SE SREČA SKRIVA

*V sončnem dnevu na potepu,
v migajočem pasjem repu,
ko na kavču nastane gneča,
tam se skriva naša sreča.*

*Ko poboža mehka tačka,
ko se k tebi stisne mačka.
V jutru zgodnjem,
ko po hiši vonj po kavi tišino sliši.*

*Ko sonce mehko nas poboža,
ko na vrtu zraste roža,
Ko v posteljo ti zvezdica mežika,
ko pod rokami nastane lepa slika.*

*Ko pogled nam zre v obzorje,
ko zapoje dišeče morje.
Na vrhu vsake je planine
in v zavedanju, da slabo mine.*

*Včasih pa med nami gnezdi,
ko doma diši po kruhu
in maček čisti se po puhu.
Ko objemi s e vrstijo
in poljubčki se delijo.*

Manuela Strmšek,
prostovoljka MDS Drava, Maribor

Skrb za zdravje pozimi

VITAMIN D IN NJEGOV POMEN ZA ZDRAVJE



Vir:
www.prehrana.si
 Nacionalni
 portal o hrani in
 prehrani

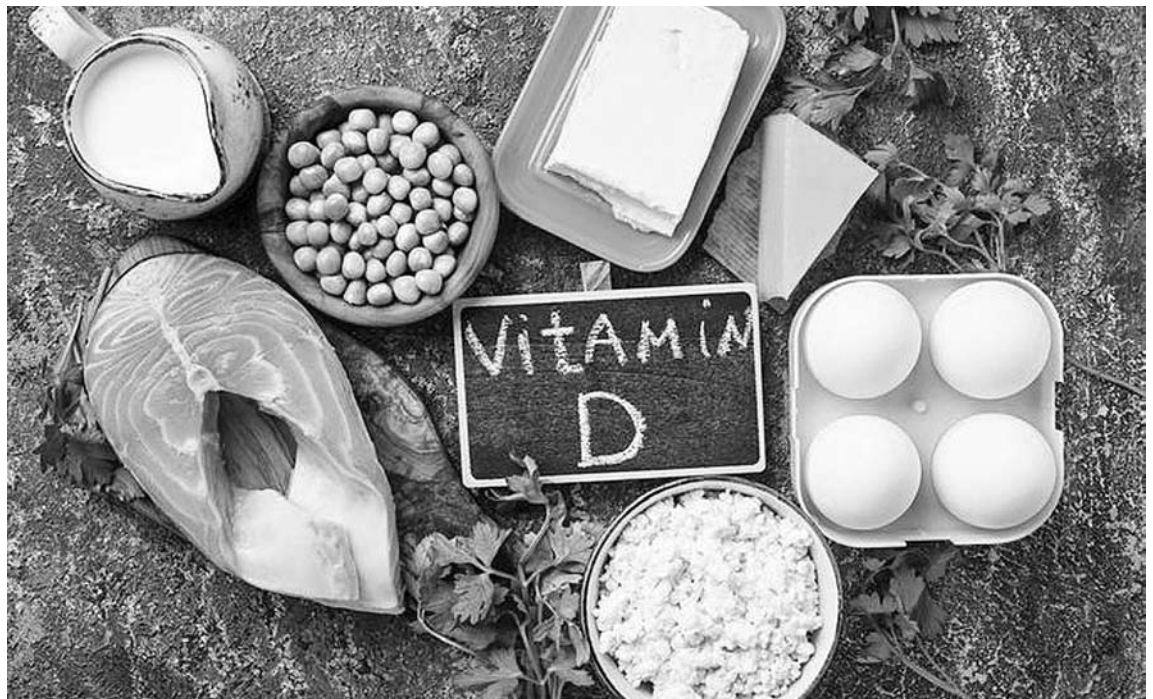
Vitamin D je najbolj znan po svoji vlogi pri ohranjanju zdravih kosti, saj je nujno potreben pri prehodu kalcija iz hrane, ki jo zaužijemo, v kri in nato v kosti. Vitamina D deluje tako, da poveča zmožnost tankega črevesa, da absorbira kalcij in fosfor iz hrane ter s tem pomaga vzdrževati njuno ustrezno koncentracijo v krvi. Če je v našem telesu na voljo dovolj vitamina D in uživamo hrano bogato s kalcijem, bodo naše kosti čvrste in močne, pa ne le to, tudi naše mišice, srce in ožilje bodo imeli ustrezne pogoje za dobro delovanje. V primeru, da nam vitamina D primanjkuje, bodo s časoma naše kosti postale porozne, to pa pomeni večje tveganje za zlome in nastanek osteoporoze v odraslem življenjskem obdobju. V mlajši življenjski dobi, pri otrocih, se ob pomanjkanju vitamina D lahko razvije rahitis.

Zadosten reden vnos vitamina D daje moč zobem in krepi tudi imunski sistem.



Vitamin D nastaja v človeški koži, če to redno izpostavimo sončni svetlobi. Od pomladi do jeseni, ko so dnevi dolgi in je na voljo veliko sončne svetlobe, že s petnajstminutno izpostavljenostjo soncu pokrijemo dnevne potrebe, dovolj je, če žarkom nastavimo roke in obraz. V jesensko zimskem času, ko dnevi postanejo krajši in je sončne svetlobe manj, si zaloge vitamina D težje napolnimo, zato je nujno, da ga pridobimo z ustrezno prehrano, npr. z ribami, ribjim oljem, jajci, mlečnimi izdelki, jetri.

Znanstveniki ugotavljajo, da ljudje z zadostnimi količinami vitamina D redkeje zbolevajo za sladkorno boleznijo, rakavi, srčno-žilnimi in avtoimunskimi boleznimi.



Vitamini IN ZAKAJ SO POMEMBNI



Vir:
www.prehrana.si
Nacionalni
portal o hrani in
prehrani

Za dobro zdravje človek potrebuje 13 vitaminov. To so vitamini A, C, D, E, K in skupina vitaminov B: tiamin, riboflavin, niacin, pantotenska kislina, biotin, B6, B12 in folati.

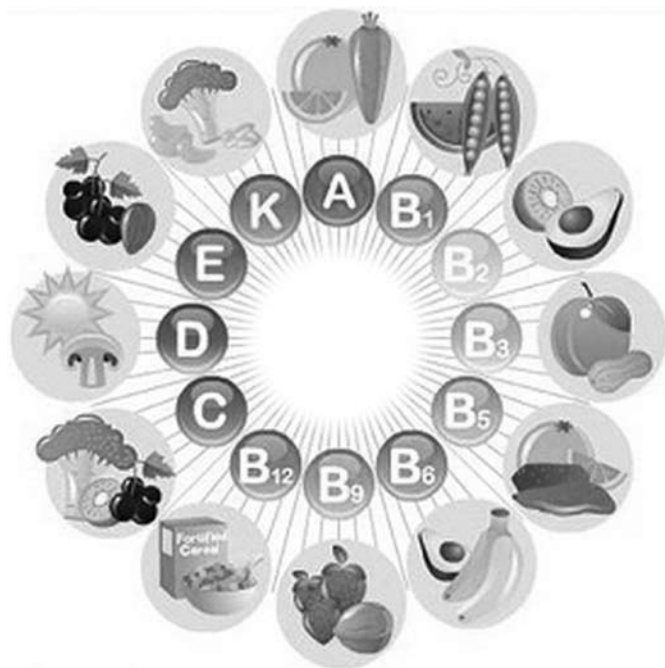
Vitamini sodelujejo v številnih telesnih procesih in omogočajo normalno delovanje posameznih organov, kemičnih procesov in celega telesa. Nekateri vitamini so topni v vodni, drugi v maščobah. Voda topnih vitaminov organizem ne more skladiščiti, zato se, če jih je v telesu preveč, izločijo. Vitamin C in vitamini iz skupine B so vodotopni. V maščobah topne vitamine pa lahko organizem skladišči v maščobnem tkivu in jetrih. V to skupino spadajo vitamini A, D, E in K.

Kvalitetna živila so najboljši vir vitaminov, posebej sta pomembna zelenjava in sadje.

VITAMIN A je pomemben za normalno rast, presnovo železa, zdravje oči, zdravje kože in delovanje imunskega sistema. Z njim so najbogatejša nekatera živila živalskega izvora (jetrca, jajca, mleko, sir, ribe) ter živila rastlinskega izvora, kot so krompir, buče, korenje, ohrovt in špinača.

VITAMIN B6 deluje antioksidativno in protivnetno. Nekatere raziskave ga povezujejo tudi z razpoloženjem in psihičnim stanjem; njegovo pomanjkanje naj bi vplivalo na slabše razpoloženje in utrujenost ter prispevalo k nastanku depresije in anksioznosti. Vlogo ima tudi pri delovanju imunskega sistema, njegovo pomanjkanje pa se lahko kaže prek nevroloških simptomov, kot so mravljinčji ali bolečina v rokah in nogah. Pomanjkanje vitamina B6 je najpogostejše pri ljudeh, ki imajo težave z jetri, ledvicami ali avtoimunskimi boleznimi. Pojavlja se tudi pri kadilcih, ljudeh s prekomerno telesno težo, alkoholikih in nosečih ženskah. Živila bogata z vitaminom B6 so: ribe, jetrca, piščančje meso, žitarice, čičerika, pistacija, avokado, sončnična semena, sezam.

VITAMIN B12 je zelo pomemben, saj je vključen v delovanje metabolizma, DNK-ja in tvorjenje rdečih krvničk. Človeško telo ne proizvaja vitamina B12, zato ga moramo pridobiti iz hrane živalskega izvora. Tisti, ki uživajo meso in



drugo hrano živalskega izvora, zaužijejo dovolj vitamina B12 in le v izjemnih primerih potrebujejo njegovo dodajanje. Medtem ko morajo vegetarijanci in še zlasti vegani vitamin B12 uživati v obliki prehranskih dodatkov.

VITAMIN C je pomemben za učinkovito delovanje imunskega sistema. Poleg tega sodeluje pri tvorjenju kolagena, ki je nujen za delovanje žil, kosti, dlesni, kože in zob. Z njim so bogati citrusi, pa tudi kivi, paprika, brokoli in jagode in krompir. Večina ljudi zadostno količino vitamina C zaužije že z redno raznoliko prehrano, zato njegovo dodajanje v obliki prehranskih dopolnil večinoma ni potrebno.

VITAMIN D ima pomembno vlogo pri razvoju kosti in zob ter pri delovanju imunskega sistema. V zadostni meri se ustvarja v človeški koži, če je ta izpostavljena sončni svetlobi. Dnevno zadostuje že 15-minutna izpostavljenost rok in obraza soncu, na primer na sprehodu. V jesenskem in zimskem času se v koži ne tvori dovolj vitamina D, zato ga je treba v telo vnesti s hrano (ribe, jajca) ali prehranskimi dodatki.

VITAMIN E ima vlogo antioksidanta in ščiti celice pred oksidativnim stresom, ki povečuje tveganje za srčno-žilne bolezni, nekateri pa ga povezujejo tudi s staranjem. Poleg tega je pomemben še za zdravje kože. Z njim so najbogatejša živila, ki so bogata z rastlinskimi olji, pa tudi nekatera druga. Največ vitamina E zaužijemo z oreščki, mandlji, sončničnimi semeni, avokadom, špinačo in sladkim krompirjem.

VITAMIN K ima pomembno vlogo pri strjevanju krvi in celjenju ran. Nujen pa je tudi za zdravje kosti in vezivnih tkiv. Veliko vitamina K vsebujejo meso, jajca, mleko in jogurt ter žitarice, ohrovt, špinača, brokoli, vodna kreša.

ČOKOLADA



Viri:

<https://www.mojacokolada.si>

<https://centersana.si/>

<https://www.bodieko.si/kakav>

Čokolada velja za eno najbolj priljubljenih živil. Radi jo imamo tako mladi kot stari, tako majhni kot veliki. Uživamo jo v različnih oblikah in raznovrstnih prilikah. Kaj je rojstni dan brez torte s čokolado, kaj je poletje brez čokoladnega sladoleda ali lučke s hrustljavim čokoladnim prelivom in kaj bi brez sladkega kakava ali vroče čokolade! Ne manjka tudi ob romantičnih prilikah, prav tako ne kot darilo ob zahvali. In kako »paše«, ko smo v stresu, potrti in žalostni! Sicer pa, ali sploh potrebujemo razloga za uživanje te poslastice!

Vendar pa se čokolado proglašajo za veliko sovražnico zdravja, saj zaradi visoke kalorične vrednosti povzročajo prekomerno težo, povišan sladkor v krvi, karies. Ali je res tako? Dobra novica je, da za slab glas čokolade ni kriva čokolada sama, temveč nekatere sestavine, ki jih vsebuje komercialna čokolada z malo (ali celo brez) vsebnosti kakava. Številne raziskave namreč kažejo, da kvalitetna čokolada (temna čokolada s kakavovim deležem približno 70 % ali več) ne škoduje našemu zdravju oz. nanj celo pozitivno vpliva.

ZGODOVINA

Kakavovec so okoli leta 1400 pr. Kr. kultivirala srednjeameriška ljudstva, Maji in Azteki. Ime čokolada izvira iz kasnejše azteške besede xocolatl, kar pomeni "grenka voda", saj so Maji in Azteki čokolado bolj pili kot jedli, seveda pa v njihov čokoladni napitek niso dodali sladkorja, zato je bila čokolada grenka. Kakavova zrna so bila zelo cenjena in zato so jih uporabljali kot darove za bogove in včasih tudi kot plačilno sredstvo. Iz verovanj, da čokoladni napitek pijejo tudi bogovi, nas spomni naravoslovno poimenovanje kakavovca iz 18. stoletja - Theobroma (božja pijača).

Evropejci so za čokolado prvič slišali šele v 16. stoletju, ko so si španski kolonizatorji podjarmili Azteke. Do začetka 17. stoletja so Španci "čokoladno skrivnost" skrbno varovali, čeprav so kakavovce načrtno gojili v svojih kolonijah, čokoladni napitek pa je bil izredno priljubljen pri španskih dvorjanih in menihih. Šele leta 1606 je italijanski popotnik raz-



kril skrivnost kakavovca po drugih evropskih deželah in tako je čokoladni napitek postal hitro postal najbolj priljubljena pijača na evropskih dvorih.

Čokolada se je prvič pojavila kot hrana okoli leta 1670 kot dodatek roladam in tortam. Na čokolado v tablicah, kakršna je danes najbolj pogosta, naletimo šele okoli leta 1700, toda šele v sredini 19. stoletja so jo začeli proizvajati v ogromnih količinah in takrat se je bliskovito povzpela med najbolj priljubljene jedi po svetu, kar velja če danes.

KAJ JE ČOKOLADA

Bistvena sestavina čokolade je kakav, ki se pridobiva iz plodov kakavovca. To je do 20 metrov visoko drevo, ki prvotno izhaja Južne Amerike. Na drevesu zraste okoli 40 plodov velikosti približno 20 centimetrov, čeprav v enem letu na njem zacveti tudi do 6000 cvetov. Plod je v začetku rasti zelen, nato postaja vedno bolj rumeno-oranžast, včasih tudi rdeč. Vsak plod vsebuje od 30 do 60 semen, ki so velika kot mandlji in so čokoladne barve.

Sveža kakavova zrna v povprečju vsebujejo: 37% vode, 7% beljakovin, 29% maščob, 3,5% škroba, 1,3% teobromina, kofein, glukozo, 5% taninskih snovi, pektin, 8% celuloze, in 2,3% mineralnih snovi. Iz kakavovih zrn pridobivajo kakav.

Skrivnost dobre čokolade se začneja pri izbiri kakavovih zrn. Seveda narekujejo izbiro zlasti cena, znanje in tradicija mešanja zrn. Odločilne lastnosti kakovosti zrn so vonj, okus, vsebnost





kakavovega masla in videz. Preden začnejo s predelavo kakava, najprej zrna sortirajo v različne mešanice, odvisno od končnega namena in uporabe. Nato jih očistijo in s centrifugo zdobijo v mešanico strtih luščin in natrtih trdih jedrc. Luščine ločijo od zrn. Zrna sprazijo v velikih vrtečih se bobnih, kjer potemnjijo in njihova aroma postane izrazitejša. Na koncu pražena zrna zmeljejo v židko in rjavo snov, ki jo imenujemo kakavova masa in je podlaga za vse nadaljnje stopnje predelave. Če kakavovo maso segrejejo, se je izloči okoli polovica v obliki kakavovega masla, preostanek pa imenujemo kakavova pogača ali testo, iz katerega izdelujejo čokolado. Kakavovo maslo je tudi podlaga za kozmetične pripomočke, npr. mila, kreme.

ALI JE ČOKOLADA ŠKODLJIVA ZA NAŠE ZDRAVJE?

Čokolada je polna naravnih sestavin, imenovanih anitoksidanti, za katere je znano, da na telo delujejo zaščitno. Antioksidanti varujejo vaše celice pred škodljivimi molekulami, ki jih imenujemo prosti radikali. To so nestabilne kisikove molekule, ki lahko povzročijo spremembe v sicer zdravih celicah. Te spremembe naj bi bile vzrok mnogih kroničnih bolezni in tudi staranje.

Vrsta antioksidantov v čokoladi se imenuje polifenoli, ki jih sicer najdemo tudi v sadju in zelenjavi. 10% teže suhega kakavovega zrna vsebuje polifenole. Mednje sodijo flavanoli, ki delujejo tako, da izboljšuje krvni pretok in nižajo krvni

pritisk ter tako zmanjšujejo tveganje za zamažitve ožilja in pojava infarkta in kapi. Torej lahko rečemo, da čokolada ni le dobra, ampak je dobra za nas.

UGODNI UČINKI ČOKOLADE ZA NAŠE ZDRAVJE

1. Dobra je za srce in cirkulacijo

Nedavna študija je pokazala, da temna čokolada pozitivno vpliva na obnavljanje prožnosti arterij ter hkrati preprečuje lepljenje belih krvnih telesc na stene krvnih žil. Oboje je pogost vzrok zamažitve arterij.

2. Zmanjšuje možnost kapi

Finski znanstveniki so v raziskavi, ki je bila izvedena na moški populaciji, ugotovili, da je uživanje čokolade zmanjšalo možnost možganske kapi za povprečno 17%.

3. Bogata je z minerali

Temna čokolada je polna koristnih mineralov kot so kalij, cink in selen. 100 gramsko čokolada (s 70 % deležem kakava ali več) tako zadovolji 67 % človekovih dnevni potreb po železu.

4. Zmanjšuje holesterol

Raziskave so pokazale, da uživanje kakava znižuje raven slabega holesterola (LDL) in zvišuje raven dobrega holesterola (HDL) ter posledično zmanjšuje tveganje za bolezni srca in ožilja.

5. Dobra je za vašo kožo

Flavanoli, ki so v temni čokoladi, ščitijo kožo pred sončnimi opeklinami. Seveda pa to ne pomeni, da lahko pozabimo na kremo za sončenje.

6. Pomaga pri izgubi telesne teže

Morda se sliši protislovno, vendar je lahko čokolada tudi učinkovit pripomoček pri izgubi telesne teže. Glede na ugotovitve nevroznanstvenika Willa Clowerja, bo majhen košček kvalitetne temne čokolade, ki ga stopite na jeziku 20 minut pred obrokom, v možganih aktiviral hormonsko reakcijo, ki bo telesu sporočila, da je sito in posledično boste pojedli manj. Obrok zaključen z manjšim koščkom kvalitetne temne čokolade pa naj bi pomagal zmanjšati potrebo po prizgikih med glavnimi obroki.

7. Dobra je za matere in dojenčke

Finska študija je pokazala, da čokolada zmanjšuje stres pri nosečnicah in da se dojenčki mater, ki redno uživajo čokolado, nasmehnejo pogosteje kot dojenčki staršev, ki ne uživajo čokolade.

8. Lahko prepreči sladkorno bolezen

Še ena presenetljiva, vendar resnična trditev. Kakav namreč izboljša občutljivost na inzulin, zato lahko temna čokolada (v zmernih količinah) zakasni ali prepreči nastanek sladkorne bolezni.

9. Pozitivno vpliva na možgane

Flavanoli, ki jih vsebuje čokolada, naj bi zmanjšali izgubo spomina pri starostnikih. Protivnetne lastnosti temne čokolade pa so koristne pri zdravljenju možganskih poškodb, kot je pretres možganov.

10. Izboljša vaše počutje

Čokolada vsebuje kemijsko spojino imenovano fenetilamin. To je spojina, ki nastaja v naših možganih kadar smo zaljubljeni in vpliva na sproščanje endorfina – hormona sreče.

NAMESTO ZAKLJUČKA

Čokolada je iz kakava, ta nastane iz kakavovega zrna, ki raste na kakavovcu. Kakavovec je drevo, drevo pa je rastlina, torej je čokolada zelenjava.





Šale

VOZNIŠKI IZPIT

Si naredila vozniški izpit?

Ne vem, komisija je še na urgenci.



ŠAH

V nedeljo te vabim k meni domov, igrali bomo šah in nam manjka en kmet!



GOSPODAR V HIŠI

V knjigarno vstopi moški in reče prodajalki: »Prosim, rad bi knjigo z naslovom »Moški, gospodar v hiši.«

Prodajalka ga pogleda in reče. »Poglejte zgoraj, znanstveno fantastiko prodajamo v prvem nadstropju.«



SKLANJATEV

V šoli se Janezek uči sklanjatve. Učiteljica ga vpraša: »Kako se sklanja dedek?« Janezek: »Ja..., brez kosmodiska težko.«



ČUDOVITO

Pri predmetu narava in družba je učiteljica rekla učencem naj vsak našteje vsaj eno cvetlico.

»Tulipan!«, se je oglasila Barbara.

»Čudovito!«, je vzkliknila učiteljica.

»Nagelj!«, je rekla Metka.

»Čudovito!«

»Narcisa!«, je rekel Bojan.

»Čudovito!«, se je spet oglasila učiteljica.

»Marihuana!«, se je oglasil Jure.

»Kakšna roža pa je to?«, je strogo rekla učiteljica.

»To ni roža«, je pojasnil Jure, »je pa čudovito!«

Knjige, ki jih je treba prebrati

Radojka Hižman

DRAGO JANČAR

Lucijine oči

Založba Modrijan, 2009



Na razstavo mladega slikarja Milana Raka pride študentka tekstilne tehnologije. Čeprav ni poznavalka umetniških slik, jo njegove slike povsem očarajo. Čez nekaj časa se z umetnikom zaplete v ljubezensko razmerje. Postane prvi ljubitelj njegovega slikarstva. Ker v njegovih slikah vidi to, česar ne vidi nihče drug, jo preimenuje v Lucijo. Lucija je navdušena nad svojim novim imenom, nad umetniškim svetom, v katerega je stopila, zdi se ji, da je šele zdaj postala nekdo. Toda življenje z vse bolj z dolgočasnim umetnikom Milanom Rakom, čigar slik nihče ne opazi, Lucijo postavlja pred hude preizkušnje.

DRAGO JANČAR

To noč sem jo videl

Založba Modrijan, 2010



To je roman o nekaj letih življenja in skrivnostnem izginotju Veronike Zarnik,

mlade ženske iz ljubljanske meščanske družbe, ki jo je vase potegnil vrtnec nemirne zgodovine. Pet oseb pripoveduje o njej, pa vsaka od njih tudi o sebi in razburkanem slovenskem času pred drugo svetovno vojno in med njo.

DRAGO JANČAR

Drvo brez imena

Založba Modrijan, 2008



Drvo brez imena je pripoved o človeku, ki se mu spodmaknejo tla pod nogami. Arhivar Lipnik zavzeto raziskuje dokumente o vojnih strahotah in erotičnih dogodivščinah. Pri tem kot zgodovinar zapolnjuje vrzeli v arhivskem gradivu, kot moški z domišljijo pa nadgrajuje erotične prizore. A njegovo zanimanje se razraste čez običajne meje, tako da izgubi občutek za prostor in čas. Njegov spomin začne naplavljati dogodke iz preteklosti, ne da bi jih opremil z datumi. Kmalu ne ve več, kaj iz preteklosti ga v resnici zadeva in kaj ne. Kljub potopitvi v vzporedno resničnost pa ga nikoli zares ne zapusti spomin na mlado učiteljico v lepi beli bluzi – na brezpogojno, smrtno resno deško zaljubljenost. V romanu se na zgodovinskem ozadju druge svetovne vojne izrisujejo pretresljive in ganljive zgodbe o ranjenih ljudeh in le redki so bralci, ki se jih ne dotakne njihova psihološka globina. Roman je prvič izšel leta 2008 in je bil doslej preveden v več tujih jezikov.

ZABAVNE STRANI

PREMETANKE

EJLPTASI

_____ je dolgo pomišljal, ker se je bal, da ne bo mogel _____ načrta.

RITPODA

Daril mu ni bilo treba _____, ker jih je nameravala _____ naprej.

RTDKAVA

Naloga je zahtevala, da _____ nariše _____.

ENAČBE

$$25 + a = 89 \quad a = \underline{\hspace{2cm}}$$

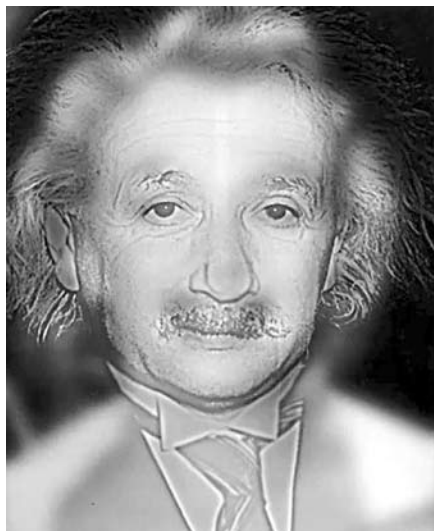
$$a + 37 = 99 \quad a = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$55 - a = 32 \quad a = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$a - 14 = 49 \quad a = \underline{\hspace{2cm}}$$

OPTIČNA PREVARA

Katero znano osebo/osebe prepoznate na fotografiji?



»ŽIVALSKA« VPRAŠANJA

- Katero ptico je imel Lukec, naslovni junak Bevkove povesti?
- Kako rečemo prsnemu plavalnemu slogu?
- Katerega ptiča opeva narodna pesem »Suknjica, črn baržun, v nogo pa bos, zlata piščalka kljun«?
- Česa se bojimo, če imamo:
 - akrofobijo
 - akustikofobijo
 - aerofobjo
 - hidrofobijo
- Kaj je?
 - fagotist
 - ventrilokvist
 - eksploator
 - otolog

UGANKE

- Kaj ima zobe, a ne je?
- Kaj pada, a se nikoli ne poškoduje?
- Kaj pelje gor in dol, vendar se nikoli ne premakne?
- Česa ne moremo videti, čeprav je vedno pred nami?
- Zaprli so jih, glej, pa niso nič storile. Pustili so jim ključ, pa niso pobegnile.



35	Enačbe
23	Premetanke
62	Pisatelj, speljati
64	odpirati, podariti
23	dvakrat, kvadrat
35	Živalska vprašanja
Škorec	
Zabica	
Kos	
strah pred višino	
strah pred glasnimi zvoki	
strah pred letali in letenjem	
strah pred vodo	
igra na fagot	
govorec »iz trebuha«	
izkoriščevalec	
zdravnik za boleznj ušes	
Uganke	
Glavnik, dež, stopnice, prihodnost, vrata	

*Želimo, da bi našli srečo tam,
kjer jo iščete in najbolj potrebujete.
To naj se zgodi v letu 2020
v naši dobri družbi.*

Srečno novo leto!

THERMANA ODDIH V LETU 2020

• 4 dni / 3 noči polpenzion že od **150 €** na osebo

ZIMSKE POČITNICE

14.2. – 1.3.2020

• 4 dni / 3 noči polpenzion
že od **207 €** na osebo

BREZPLAČNA namestitvev za
otroke do 5. leta in 2 otroka
do dopolnjenega 10. leta!

Koda rezervacije:
PREPLETANJA



📷 Miha Dajčman