



**PREPLETANJA**

60

december 2020

*V novem letu hodimo  
po poti sodelovanja.*

*Srečno!*

# Cesta

Tomaž Pengov

*Cesta, zavetje nemirnih ljudi  
izginja in skozi stopinje drsi  
ko odhaja in glasna obzorja rodi*

*Tihe roke nešteti ur pijejo svet neznan prav tam  
na cesti med klasjem hitečih ljudi  
in živijo brezčasne trenutke glasov  
ko letijo po stezah stoletnih sledi*

*Sončna zarja je njihova sreča ko sence budi  
in ujeti so vanje ko cesta prižge jim luči*

*in pogrne s tiho temo jim klopi  
zidove parke in stebre dreves  
da zaspijo v sanje razbitih noči*

*Večni tujci polnih naročij prijateljstva prav tam  
na cesti zagrnjeni s plaščem dežja  
brez odhodov ker so povsod doma  
na cesti prebodeni z mečem sonca*

*Morda iščejo več kot posmeha zaklenjenih glav  
morda iščejo tujo besedo odprtih oči  
polne dneve svobodnih trenutkov nemirnih poti*

*Ko visijo med kupi sprhnelih smeti  
in drvijo od mesta do mesta brez sna  
in zgubijo na tisoče srečanj vse dni.*



## DRAGE IN SPOŠTOVANE BRALKE, DRAGI IN SPOŠTOVANI BRALCI!



**Radojka Hižman**

Odgovorna urednica



Ko se ob koncu leta sprašujemo, po čem si bomo zapomnili prav to leto, so to ponavadi dogodki, prelomnice, ki so pomembno, v dobrem in slabem, vplivali na naše življenje. Vsak od nas se gotovo lahko spomni kakšnega prav posebnega leta; leta, ko smo se prvič zaposlili, poročili, dobili otroka ali vnuka, premagali težko bolezen, pa tudi izgubili ljubljeno osebo, doživeli nesrečo; veliko je takih dogodkov. Kaj pa letošnje leto? Malokoga bi našli, ki se ne bi strinjal, da je leto 2020 posebno, drugačno. Epidemija, ki jo je povzročil koronavirus, nas je postavila v položaj, v katerem smo si morali na novo organizirati življenje, spremeniti vsakdanje navade. Vsak od nas je to naredil po svoje. Z optimizmom in upanjem, da bo kmalu mimo, z nejevero in dvomom, da ni tako hudo ali da sploh ni res, s sprejemanjem nove danosti, saj se je izkazalo, da virus vztraja med nami in, da je hudo, da ljudje zbolevalo in celo umirajo. In to ne ljudje nekje drugje, na drugi celini, v daljni deželi, neki drugi in drugačni ljudje. Ne, zbolevalo in tudi umirajo naši znanci, sodelavci, sosedi, sorodniki, naši bližnji in ljubljene.

Težko je bilo in je še, leto, ki se izteka. Pa mora biti tudi naše doživljanje tako? Prepričana sem, da ne. Seveda nam je občasno težko, strah nas je, dvomimo v pravilnost odločitev voditeljev naše države in celo v naše lastne. Vendar trdno verjamem, da ni potrebno, da nas strah in dvom preplavita in ohromita. Sami se odločamo, kako bomo živeli svoje življenje in to ne glede na omejitve, priporočila in prepovedi. Sami odločamo ali bomo s sabo lepo in prijazno ravnali, se zaščitili in pazili nase, se postavili zase ali pa bomo večne žrtve, ki se nam godi krivica in to kljub naši dobroti in poštenosti. Pa še to: če bomo poskrbeli zase, ne bomo ogrožali in škodovali drugim. Sicer pa: »Česar ne želiš, da bi drugi storil tebi, tudi ti ne stori drugemu!«

Pazite nase in na druge, ostanite zdravi! Naj vam novo leto prinese zdravja, sreče in ljubezni!

Vaša urednica  
Radojka Hižman

št: 60



6

Iz zveze

**Aktivnosti strokovne službe ZDSGS**  
»Več moških na področju socialnega varstva« - nov projekt ZDSGS

Slavnostni zaključek enoletnega usposabljanja v Slovenskih Konjicah

Zaključek usposabljanja za voditeljice skupin Domžale 2019-2020

Odlično izobraževanje - težko do ustanovitve skupin

MD Tromostovje: sedem svežih voditeljic in nove skupine

Nežke, Iskrice, Pod klobukom ...

18

Življenje s korono

**Covid-19 kako ločiti**  
Zaupajte uradnim virom informacij  
Kaj lahko storim, da preprečim širjenje koronavirusa

Masko nosim iz 3 razlogov:  
Priporočila za starejše v času epidemije

Epidemije in pandemije prenosljivih bolezni v ogledalu časa

Kaj OSHO pravi o pandemiji?

Je covid-19 izziv ali grožnja človeštvu?  
Zapis Toneta Partljiča: Strah te je, draga?

Samopomoč - krepitev pljuč

31

Delovanje skupin v času epidemije

Utrinki iz okolij - v času epidemije koronavirusa ...

Starejši ljudje, računalniška pismenost, socialna mreža ...

Upokojeni optimisti v karanteni

Kljub epidemiji smo povezani

Moja socialna mreža »Srečevanje« skupine Mavrica

v času koronavirusa

Razmišljanje o besedi korona

Skupine starih ljudi za samopomoč tudi v času koronakrize

Epidemija je preklicana ...

41

Medgeneracijski tabori

Letos že 5. medgeneracijski tabor Laško 2020

Medgeneracijsko društvo Lučka Koroška

MDS Drava Maribor

Medgeneracijsko srečanje 2020

46

Predstavljamo članice skupin

Likovna razstava Ide Brišnik Remec, članice skupine Hojka

Ivana Giehler

Prva pesniška zbirka Marije Knafelj »Angl«

49

Iz društev

MD Lučka Koroška

Medgeneracijsko društvo Mozaik generacij Polzela

Društvo za razvoj civilnih iniciativ Most Žalec

MD Tromostovje Ljubljana

MDS Drava Maribor

MD Z roko v roki Kranj

Društvo upokojencev Murska Sobota

MD Jesenski cvet, Domžale

**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:** Radojka Hižman. **Oblikovna zasnova in postavitvev:** 2R design, Robert Resman s.p. **Tisk:** Tiskarna Artelj, Tacen

Rok za oddajo prispevkov za naslednjo številko bo objavljen na [www.skupine.si](http://www.skupine.si). Pošljite jih na E- naslov: [hizman.radojka@gmail.com](mailto: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.



**Zorica Škorc**  
Predsednica

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

V voščilu za leto 2020 smo omenili napovedi, ki so govorile o tem, da je pred nami leto velikih sprememb in naj se pripravimo, da jih bomo sprejeli odprto in pogumno.

Poguma in odprtosti nam zagotovo v tem letu NI primanjkovalo!

Po začetnem strahu in negotovosti, ki ju je v nas vzbudila pandemija koronavirusne bolezni, smo začeli ustvarjati nove poti povezovanja ter iskati ravnovesje med samozaščitnim ravnanjem, varnostjo in vključenostjo.

Marsikdo se je v tem letu soočil s preizkušnjo, izgubo. Zagotovo pa so se zgodili tudi lepi, pozitivni trenutki. Na športnem področju sta za to poskrbela naša uspešna kolesarja Primož Roglič in Tadej Pogačar. Naj bodo besede, ki ju vodijo naprej, tudi naše:

»Nikoli ne smeš obupati, truditi se moraš do zadnjih centimetrov.«

»Nikoli ne odnehaj in nikoli se ne predaj!«

\* \* \*

Drage voditeljice in voditelji, hvala vsem za številne podarjene prostovoljske ure!

In kot smo si v letu, ki se poslavlja, pogosto izrekli

»PAZITE NASE IN NA DRUGE,

KER SMO DRUG DRUGEMU DRAGOCENI!«

**Želimo vam čim bolj prijazno leto 2021,  
napolnjeno z dobrimi ljudmi in dobrimi vestmi!**

**Zorica Škorc, predsednica ZDSGS in  
strokovna služba: Martina, Danijela, Tatjana in Cvetka**

*»Upanje je nekaj puhastega, ki sede v dušo in poje pesem  
brez besed, in prav nikoli ne odneha.*

*Emily Dickinson*

## SPOŠTOVANE IN SPOŠTOVANI

Leto 2020 se približuje svojemu zaključku. Nas je prese-netilo? Nas je prizadelo? Nam je kaj razodelo?

Vse od tega.

Predvsem nam je vzelo to, kar izvajamo že 33 let. S sprejemom prepovedi fizičnih distanc nas je poskušalo oropati socialnih distanc. Po mu to ni uspelo. Ostali smo povezani na razne načine.

Zavedati se moramo, da ne glede na to koliko smo stari ali v kakšnih okoliščinah živimo, smo nekaj posebnega. Ponujamo nekaj edinstvenega. Življenje ima pomen prav zaradi tega, ker smo to kar smo – PROSTOVOLJKE in PROSTOVOLJCI.

Vsi, tisti ki vodijo skupine in vsi tisti, ki so udeleženci teh skupin.

Vemo, da je pogovor pogoj za zdrav medsebojni odnos, spoštovanje rodi ljubezen do sočloveka, zaupanje pa je pogoj za napredek. Vse to je osnova v naših skupinah.

In ja, vsi mi vemo kako malo potrebujemo in vemo kako dragoceni so medsebojni odnosi. Zavedamo se tudi tega, kako dragocene so vse naše skupine, ki v sebi nosijo dobro dušo in srce.

Zato nam vsem želim, da najdemo moč, da najdemo načine, da nas nič ne odvrne od sodelovanja in upanja v boljši jutri.

Življenje nam je dano zato, da ga živimo.

Pazite nase, radi imejte sebe.

Ostanite zdravi in srečno v 2021.

Velik objem vsem.

Vaša predsednica

# Aktivnosti strokovne službe ZDSGS

**Martina Slokar,**  
strokovna  
služba ZDSGS

Izvajanje programov in aktivnosti ter delovanje organizacije sta v letošnjem letu zaznamovali predvsem dve objektivni okoliščini - vstop v novo večletno sofinanciranje ter soočanje z epidemijo novega koronavirusa.

Prijavi na novo večletno sofinanciranje programa Skupine starih ljudi v nacionalni in lokalnih mrežah, ki se jo je oddalo 6. januarja, je sledila večmesečna negotovost, saj je bil sklep objavljen šele v prvem tednu meseca marca. To pomeni, da je bilo neko utečeno delovanje precej oteženo, saj so bila finančna sredstva okrnjena. Kljub vsemu je strokovna služba nadaljevala z usposabljanji novih prostovoljcev, z izvajanjem supervizij, intervizij, izkustvenih delavnic ter drugih oblik strokovne podpore lokalnim mrežam skupin.

V mesecu marcu je v naš vsakdan vstopila epidemija koronavirusa. Soočili smo se z neznanim, z zaskrbljenostjo in negotovostjo. Hitro je bilo potrebno prilagoditi način delovanja, že sklicane seje organov izvesti na dopisni način, poskrbeti za obveščanje in pretok informacij ter nadaljevanje usposabljanj. Zapovedani samozaščitni ukrepi so vključevali tudi prepoved zbiranja, kar so seveda spoštovale vse skupine in oblikovale nove poti povezovanja.

S pričetkom šolskega leta je večina skupin pričela z rednimi tedenskimi srečanji. Nekateri so se srečevali celo poletje, tudi zato, da so nadomestili izpadla srečanja med epidemijo. Splošno mnenje je bilo, da nam je koronavirus še bolj približal potrebo po medsebojnem stiku in pogovoru in obstajalo je upanje, da bo v prihodnje vse potekalo čim bolj nemoteno.

Drugi val je prinesel naraščanje števila okužb po vsej Sloveniji, številke so krepko presegle prvi val, več ljudi je v bolnišnicah, več žal tudi umrlih. V času priprave tega prispevka (začetek novembra)

poskušamo v organizaciji delovati v skladu z novo realnostjo. Naše težko pričakovane dvodnevne seminarje za

voditeljice in voditelje skupin smo preložili na bolj varen čas, zamaknil se je tudi pričetek novih usposabljanj, zopet je v ospredju povezovanje in ohranjanje stikov s pomočjo sodobnih tehnologij.

## NEKAJ IZPOSTAVLJENIH AKTIVNOSTI TEKOM LETA:

- še preden je vlada RS v mesecu marcu razglasila epidemijo, je strokovna služba ZDSGS vsem izvajalcem Programa na lokalni ravni poslala priporočilo v povezavi s širitvijo okužb s koronavirusom in predlagala: da se redno delo v skupinah začasno prekine, da voditelji s člani skupin ohranjajo redni odnos preko telefona in da za potrebe poročil o delu (mesečne evidence) beležijo individualno delo (telefonski pogovori).

Kmalu zatem so bili s strani Vlade RS sprejeti različni ukrepi za zaježitev in obvladovanje epidemije, med njimi tudi prepoved gibanja in zbiranja ljudi na javnih krajih in površinah v Republiki Sloveniji.

To je seveda vplivalo tudi na naš Program, ki temelji na vsakotodenskih srečanjih 487-ih skupin po različnih krajih Slovenije. Kljub temu Program še naprej izpolnjuje svoje poslanstvo: »...ustvarjanje varnega okolja v pogovornih skupinah z namenom



medsebojne podpore, razumevanja, ohranjanja dobrega počutja in krepitev zdravja ter izmenjave koristnih informacij in izkušenj.«

- V organizaciji se je ves čas sledilo vsem priporočilom in navodilom stroke ter o tem obveščalo in osveščalo tudi vključene v našo organizacijo.

- Ves čas je bila za kakršnokoli vprašanje ali pogovor na razpolago strokovna služba ZDSGS za člane, voditelje skupin, društva - dosegljiva preko telefona in e-pošte.

- Člani in voditelji skupin so ostajali doma, a še naprej ohranjali redne tedenske stike preko telefona oz. uporabe druge tehnologije. Voditeljem skupin (prostovoljcem) je bilo predlagano:

- da v razgovorih preverjajo in spodbujajo člane, da resnično ostajajo doma, da namesto njih nakupe, obisk lekarne ipd. opravi nekdo od njihovih bližnjih, ki je zdrav in ni iz rizične skupine ljudi;

- da po potrebi skupaj z njimi poiščejo druge možne rešitve;

- spodbujajo člane k različnim aktivnostim, ki jih lahko izvajajo doma;

- spodbujajo, da si člani napišejo seznam ljudi, ki jih lahko pokličejo in tako ohranja socialne stike.

- Preko objav na spletni strani ZDSGS, facebooku in poslanih novičk se je vse vključene spodbujalo k skrbi zase, z namenom ohranjanja telesnega in duševnega zdravja:

- objavilo se je pogovorne vsebine na temo zdravega načina življenja ter telesne vaje, ki so primerne za vsakogar (lahko se jih izvaja stoje ali sede);

- objavilo se je nekaj nasvetov/idej kako (po)skrbeti za duševno zdravje;

- objavilo se je brošuro za ohranjanje in izboljšanje spomina (v sodelovanju s Psihološkim raziskovalnim inštitutom);

- v sodelovanju s prostovoljko Nejo Lešnik se je objavilo nekaj tem, uporabnih tako za osebno razmišljanje kot tudi za bodoča srečanja skupin.

- Preko objav na spletni strani in facebooku ter preko poslanih novičk se je izpostavilo aktualne izzive v družbi v času epidemije: položaj, obravnava in enakopravnost starostnikov, sistemska diskriminacija, podpora DSO-jem, pobuda za podpis peticije Skupnosti soc. zavodov...



- Uvedlo se je novost - obveščanje s pomočjo »SMS poštarja« - pošiljanje SMS sporočil na mobilne številke voditeljic in voditeljev skupin z namenom hitrejšega in učinkovitega pretoka pomembnih informacij in tudi idej za delo v skupinah ter razbremenitve vodilnih oseb v lokalnih mrežah/društvih.

## USPOSABLJANJE IN IZOBRAŽEVANJE ORGANIZATORJEV MREŽ - STROKOVNIH VODIJ LOKALNIH MREŽ SKUPIN

V četrtek, 18. junija 2020 je v Jamskem domu na Gorjuši potekalo usposabljanje in izobraževanje organizatorjev mrež. Prvo letošnje srečanje je bilo sicer načrtovano za mesec april, pa ga je zamaknila epidemija. Vsi smo bili veseli in hvaležni, da smo se končno srečali v živo! Omogočili smo si čas in prostor za podelitev doživljanj v mesecih, ko je koronavirus zaznamoval naše osebno in poklicno življenje. Različne izkušnje, kako smo se v lokalnih okoljih soočali z novo situacijo, nam bodo zagotovo pomagale v prihodnje, da bomo ostajali povezani s člani in voditelji skupin. Primer dobre prakse je predstavila Špela Jovan, predsednica društva MOST iz Žalca. Več o njihovem delovanju je opisano v samostojnem prispevku.

Dodana vrednost srečanja je bila tudi slovo od dolgoletne članice strokovne službe na Zvezi, Blanke, ki se je z mesecem julijem upokojila.

Vsebinska programa je bila sledeča:

- evalvacija izvajanja programa Sk-

upine starih ljudi za samopomoč v lokalnih in nacionalni mreži v času epidemije (Covid-19),

- prilagoditev izvajanja nalog nosilcev programa in voditeljev skupin na spremenjene razmere (priprava na morebitni drugi val epidemije);

- predstavitev spletne strani [www.skupine.si](http://www.skupine.si) in uporaba sodobne tehnologije, družabnih omrežij, da ostajamo povezani v programu.

Septembrskega izobraževalnega dne, 24. 9., se je udeležilo nekaj manj prostovoljcev. Nekateri so bili še na zasluženem dopustu, drugi pa so se v svojih delovnih sredinah že soočali z novim valom epidemije.

Rdeča nit srečanja je bila »Izostritev vloge voditeljev skupin v luči nepredvidljive prihodnosti«. Predavatelj Toni Vrana (Center Spirala - center samobilnosti) nam je:

- približal kompetenčni okvir voditelja: znanje (kaj vem), veščine (kaj znam), osebnostna drža (kaj sem oz. kakšen sem),


- osvetlil posamezne splošne pojave, ki vplivajo na to, da so generacije vedno bolj narazen in stari ljudje vedno bolj ranljivi,

- izostril pomen poznavanja temeljnega motiva za vodenje skupine - zakaj skupino vodim?

V zaključku izobraževalnega dne je Tatjana Prašnikar Đuran (ZDSGS) predstavila projekt »Več moških prostovoljcev na področju socialnega varstva«, ki se odvija v okviru razpisa Erasmus+ in vključuje izmenjavo izkušenj s partnerskimi organizacijami v tujini. V ospredju je podelitev dobrih praks vključevanja moških prostovoljcev v programe na področju socialnega varstva.

# Mreženje nevladnih organizacij v okviru programa Erasmus+ na področju socialne gerontologije

## »Več moških na področju socialnega varstva« - nov projekt ZDSGS

 **Tatjana Prašnikar Đuran,** organizatorica regionalnih mrež ZDSGS

 **Petra Cerinšek,** **Tatjana Prašnikar Đuran**

**V** Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije smo v letu 2019 na področju izobraževanja odraslih dobili potrjen projekt »Več moških na področju socialnega varstva«, ki ga sofinancira program Evropske unije Erasmus+.

Podpora pri tem nam je nudil Cmepius - Center Republike Slovenije za mobilnost in evropske programe izobraževanja in usposabljanja, ki je javni zavod in izvaja naloge nacionalne agencije programa Erasmus+ za področje izobraževanja, us-

posabljanja in športa ter naloge nacionalne kontaktne točke za program Evropa za državljane. S projektom želimo zagotoviti večjo enakost med spoloma v programih ZDSGS.

Ena od aktivnosti v okviru projekta je bila izvedba mobilnosti na Nizozemsko, ki jo predstavljam v nadaljevanju.

### OBOGATENI ZA NOVA ZNANJA, POZNANSTVA IN IZKUŠNJE NA PODROČJU PROSTOVOLJSKEGA DELA S STARIMI LJUDMI

Po zgoraj navedenih pozitivnih informacijah smo se soočili z naslednjim pomembnim korakom, ki je bil kako najti partnerja





– organizacijo gostiteljico, kjer aktivno sodelujejo tudi moški prostovoljci. Tatjana Prašnikar Đuran, strokovna delavka v ZDSGS in tudi predsednica sekcije C.I.F. Slovenija DSDDS, je vzpostavila stik z Mieke Weeda, predsednico C.I.F. Nizozemske. Odziv je bil pozitiven. Ena od članic C.I.F. Nizozemske, Conny van der Aalsvoort in njeni kolegi v organizaciji Sterker - Sociaal werk so bili pripravljeni deliti z nami svoje dragoceno znanje in izkušnje, pridobljene na področju socialnega dela s starejšimi ljudmi in prostovoljci v mestu Nijmegen. Sledila je e-poštna korespondenca in po tem smo organizirali vse, kar je bilo potrebno, da postanejo naša gostiteljska organizacija.

In prišel je 3. december 2019, ko sva se Petra Cerinšek, vodja projekta in Tatjana Prašnikar Đuran, podali na pot z osebnim avtom proti Nizozemski. In ne boste verjeli, tja sva prispeli v enem dnevu in naredili dobrih 1000 kilometrov v eno smer, za kar sva porabili dobrih 12 ur. Mesto Nijmegen šteje okrog 170.000 prebivalcev, kjer deluje organizacija Sterker (kar pomeni »močnejši«), ki ima na področju dela s starimi ljudmi 300 prostovoljcev in 5 zaposlenih strokovnih delavcev.

V skladu s projektom sva s sodelavko od srede do petka (4. – 6. 12. 2019) imele vsak dan opazovanje na delovnem mestu (»job shadowing«), kjer sva spoznavali različne kolege, večinoma so to bili socialni delavci, ki so si vzeli za naju čas, nama razlagali, odgovarjali na vprašanja... pa tudi midve sva njim predstavili našo organizacijo in programe, ki jih izvajamo v ZDSGS.

#### **Nekaj spoznanj iz udeležbe v mobilnosti v Nijmegenu na Nizozemskem:**

- Večina moških je aktivnih pri praktičnih nalogah kot so prevozi, manjša popravila, nakupi, pomoč pri selitvi, administrativna dela... Moški se opolnomočijo ob nalogah, kjer se počutijo močne, kjer obvladajo »sceno«.
- V gostujoči organizaciji imajo na področju družabništva manj moških prostovoljcev v primerjavi z drugimi področji dela kot zgoraj omenjeno.
- Obstaja več vrst prostovoljskega dela: pridobivanje novih prostovoljcev; pridobivanje pomembnih informacij in vsebin za delovanje programa; podpora dela v društvu, kot npr. urejanje socialnih omrežij, spletna stran ...



- Moške prostovoljce je potrebno nagovoriti na njim primeren način in jih motivirati, da ostanejo v organizaciji dlje časa. Pri tem je pomemben osebni kontakt, ciljna usmerjenost, vstopna točka.
- V razmislek: moški morda lažje pripeljejo nove moške v organizacijo, formiranje pogovornih skupin, kjer so člani skupine moški in so pogovorne teme prilagojene njihovim interesom in potrebam.

Sodelovanje med vsemi organizacijami na Nizozemskem je bilo odlično. Izkazalo se je, kako pomembno je mreženje med socialnimi delavci, njihova povezanost, odprtost, pripravljenost na sodelovanje, učenje in izmenjava izkušenj, vse z namenom, kako še izboljšati svoje delo v skrbi za dobrobit uporabnikov in prostovoljcev, s katerimi delamo.

Prednost sodelovanja članstva C.I.F. je tudi v tem, da gre za prostovoljsko organizacijo, kjer se čuti pripadnost stroki in dobronamernost, predvsem pa poslanstvo, ki ga ima stroka socialnega dela. In to je pomagati ljudem do dostojnega, kvalitetnega življenja, spoštljivih odnosov, kjer so oni glavni akterji svojega življenja.

Tudi za C.I.F. Nizozemsko je bilo zelo dobrodošlo tovrstno sodelovanje preko programa Erasmus+, saj so že kar nekaj časa razmišljali o podobni priložnosti, ki pa se je še niso lotili. Verjamemo, da je ta izkušnja tudi njih spodbudila za tovrstne nadaljnje oblike sodelovanja.

Hvaležni smo Evropski uniji, Cmepiusu, C.I.F. Nizozemska in Sterker Sociaal werk ter C.I.F. Slovenija za to priložnost.

# SLAVNOSTNI ZAKLJUČEK ENOLETNEGA USPOSABLJANJA V SLOVENSKIH KONJICAH

**Petra Cerinšek**

**arhiv Zveze**

**V**sredo 17. junija 2020 smo slavno zaključili proces Usposabljanja in izobraževanja za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč, ki je potekalo v letih 2019/2020 v Lambrechtovem domu v Slovenskih Konjicah.

17 prostovoljk oz. prostovoljcev iz Savinjske in Koroške regije je tega dne prejelo potrdilo ob zaključku enoletnega procesa usposabljanja in izobraževanja. Usposobljene voditeljice/voditelj prihajajo iz: Medgeneracijskega društva Mozaik generacij Polzela, Medgeneracijskega društva Lučka Koroška, MOST Žalec, Doma Nine Pokorn Grmovje Žalec, Lambrechtovega

doma ter Karitas Slovenske Konjice in Pegazovega doma.

Voditeljice in voditelj skupin starih ljudi za samopomoč so postali del družine 487. skupin v nacionalni mreži in se pridružili poslanstvu tedenskega medgeneracijskega povezovanja in skrbi za starejše v prijateljski pogovornih skupinah starih ljudi za samopomoč.

Vsem skupaj in vsakemu posebej iskreno čestitamo in želimo veliko prijetnih ter radostnih trenutkov v novi vlogi, vlogi voditelja/ice.

Vsem podpornikom programa, MDDSZ in FIHO na nacionalni ravni, društvom in organizacijam na lokalni ravni, ki v sodelovanju z lokalno skupnostjo pomembno prispevajo k udejanjanju socialno-varstvenega programa s 33. letno tradicijo, se v imenu Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije iskreno zahvaljujemo.



# Zaključek usposabljanja za voditeljice skupin

## Domžale 2019-2020

**Tatjana  
Prašnika Djurin**

**V**sredo, 17. 6. 2020 je v Domžalah uspešno zaključilo program Usposabljanja in izobraževanja za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč 20 prostovoljk. Program se je pričel maja 2019 in vanj so bile vključene prostovoljke iz lokalnih mrež:

- 7 iz Medgeneracijskega društva Tromostovje, Ljubljana,
- 4 iz Medgeneracijskega društva Jesenski cvet, Domžale,
- 3 iz Medgeneracijskega društva Z roko v roki, Kranj,
- 3 iz Rdečega križa Slovenije Območno združenje Škofja Loka,
- 2 iz Medgeneracijskega društva Logaške lipe in
- 1 iz Medgeneracijskega društva Zimzelen, Cerknica.

Tako je nacionalna mreža skupin bogatejša za 8 novih skupin, 8 prostovoljk

se je pridružilo že delujočim skupinam. Vsem novo usposobljenim prostovoljkam čestitamo in jim želimo uspešno delo v skupinah ter dobro sodelovanje s prostovoljci društva.

»Izobraževanje mi je pokazalo bolj jasno sliko, bolj strokoven pogled na prostovoljsko delo. Znanje, ki sem ga tekom izobraževanja pridobila, mi bo v veliko pomoč pri nadaljnjem vodenju skupine. Obenem pa to ni samo izobraževanje. To je poglobljeno razmišljanje o življenju, odnosu do sebe in ljudi okoli nas, to je učenje sprejemanja in dajanja, ter je pot do spoznanja, kako pomembno je ohranjati in krepiti dobre medgeneracijske odnose.«

»V pogovorih z udeleženkami programa mi le-te besedno in tudi nebesedno večkrat sporočajo, da jim vključenost veliko pomeni. Da je skupina res prostor, kjer so doma in kamor s z veseljem vračajo vsak teden, kjer so sprejete in se ne počutijo osamljene. S posebnim žarom v besedi in izrazu obraza dajo vedeti, da so v skupini pravzaprav doma.«

Vsem podpornikom programa, MDDSZ in Fundaciji FIHO na nacionalni ravni, ter društvom na lokalni ravni, ki v sodelovanju z lokalno skupnostjo pomembno prispevajo k udejanjanju socialno-varstvenega programa se iskreno zahvaljujemo.



# ODLIČNO IZOBRAŽEVANJE – TEŽKO DO USTANOVITVE SKUPIN

Barbara Merše

V domžalskem domu MGC Bistrica smo se v maju 2019 prvič srečale nove prostovoljke na usposabljanju za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč. V izobraževanje se nas je vključilo 20 slušateljic, med njimi tudi devet članic MD Tromostovje iz Ljubljane. Ko smo se vključile, si ne bi mislile, kako se lahko življenje spremeni in da bo zaradi epidemije povsem drugačna situacija pri ustanavljanju novih skupin.

Izobraževanje je bilo odlično izvedeno in bi se iz srca rada zahvalila naši vodji usposabljanja, Tatjani Prašnikar Đuran. Prejele smo precej več, kot smo pričakovale, ker ne gre samo za znanje, ampak tudi za interakcije med nami. Najbolj so bile dragocene izkušnje dela v improviziranih skupinah, kjer smo se vživljale v različne situacije iz skupin, se spoznavale ob temah, nasmejale ter na koncu analizirale vodenje para, ki se je javil za pripravo skupine, in vsakokratnih članic. Učne skupine so bile tako izjemna priložnost za skupinsko učenje, potem ko smo se v prvem delu vsakega srečanja seznanjale z življenjskimi vprašanji starejših.

Lep spomin mi ostaja na pisanje domačih »veselij«. Da, prav ste slišali, veselja in ne naloge. Navdušilo me je, da smo povabljeni k lastnemu raziskovanju, razmišljanju in zapisovanju svojih pogledov ob temah staranja, prostovoljstva, komunikacije in vodenja v skupinah ter ne le obnavljanju učne snovi. Tako smo oblikovale svoja mnenja in zraven osebno rasle. Veliko smo lahko brale, med izjemno dobrimi knjigami o starosti smo si štiri izbrale za domača branja. Če vzamemo te knjige v roke, ko smo še mladi, nam morda še ne bi spregovorile, v srednjih letih, ko imamo za sabo že nekaj dobrih in slabih izkušenj ter vprašanj za naslednje življenjsko obdobje, pa so prava zakladnica modrosti.

Za izčrpen seznam bogate literature, ki nas je čakal v delovnem zvezku ter dober priročnik gre zahvala Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije.

Med izobraževanjem so se prepletala tudi povezovanja z matičnim društvom, preko intervizij, obiskom DSO Bokalci, zanimive poldnevne delavnice, kjer smo se seznanjali s paliativno oskrbo in postavljanjem meja ter obiskom v že delujoči skupini za samopomoč. S prijateljico Anjo sva se podali v skupino »Rožice« v Medvode pri Ljubljani in bili navdušeni nad živo in povezano skupino zelo prijetnih in zelo različnih gospa. Videli sva, da je delo voditeljice Danijele več kot le delo s starimi ljudmi, da gre za povezanost v prijateljskih odnosih, vsem pa je pogovor ob temi »Po čem se nas bodo spominjali naši otroci in vnuki« veliko dal misliti.

K ustanavljanju skupin smo bile povabljeni že sredi izobraževanja, potem pa je vmes posegla karantena v mesecu marcu. Nekaj novih skupin se nas je v tistem času ravno prvič srečalo, v dveh skupinah z začetnim enim članom, potem pa je bilo naenkrat vse prekinjeno. V Tacnu smo se prvič srečale ravno dan pred razglasitvijo karantene. Epidemija je zelo neugoden čas za vabljenja novih članov, ustvarjanje novega kroga ljudi, spoznavanja zaradi mask in ker si ne moreš stisniti roke. Na vabila so odgovarjali, da zaradi situacije raje ne bi sedaj, morda kasneje. Ker druženja niso priporočena, je ta strah otežil že tako ali tako začetno negotovost ali previdnost pri vsakem, ki se vključuje v novo okolje. Realnost je bila, da so se dejavnosti za starejše ljudi v zadnjih mesecih v naši četrti skupnosti manjšale po številu, da so se opuščale prireditve in podobno. Naš začetni zagon se je tako prekinil, nadaljnjih srečanj pa ni bilo. S sovoditeljico Anjo sva skrbno spremljali »koronsko« situacijo. Ob stalnem naraščanju primerov se nama ni zdelo primerno začenjati na novo. V MD Tromostovju imamo tri nove skupine na vidiku, ki bi lahko začele s srečanji, ko bodo razmere to dopuščale. Vida ima že štiri možne kandidate, prav tako Marija in Ljuba, midve z Anjo K. tudi nekaj potencialnih gospa. Darinka pa nadaljuje v skupini »Rožnik«, ki sta jo imeli z Anjo Ž. že prej, in se je prav zato priključila izobraževanju.

Marija takole pravi: »Vesela sem, da so me članice Medgeneracijskega društva Tromostovje sprejele medse in mi omogočile izobraževanje za voditeljico skupin starejših za samopomoč. Spoznala sem imenitne dame, ki so svoj prosti čas pripravljene podeliti s starejšimi. V Tromostovju podpiramo sodelovanje med društvu, zato so z odprtimi rokami podprli nadaljnja srečanja zadnje generacije slušateljic v ljubljanski in gorenjski regiji. S sovoditeljico Ljubo počasi vzpostavlja skupino Nežke, a po vzporednih poteh, torej prek telefona, razglednic, elektronskih naprav, skratka inovativno, kolikor dopušča pandemija. Tako imava štiri članice, ki se žal med seboj še ne poznajo, spoznavava pa jih voditeljici, seveda ob pomoči izkušenih voditeljic iz MD Tromostovja.»

Vesele smo, da smo šle skozi proces usposabljanja in ustanavljanja skupine, saj je že to ustvarjalno in za nami so razne prepreke, dobile smo stik s krajevnimi organizacijami ipd.

Zaključno srečanje letošnjega usposabljanja smo uspeli izvesti v juniju 2020 na odprti terasi MGC Domžale. Po večmesečnih

srečanjih preko Zooma nam je bilo izredno prijetno zopet se srečati v živo. Bilo je slovesno, sicer brez širše povabljenih domačih, a med nami je bila predsednica ZDSGS Zorica Škorc, bilo pa je toliko bolj prisrčno med nami. Za izredno sproščeno vzdušje je poskrbela glasbena spremljava in veselo smo skupaj zapeli. Mnogim zahvalam se je pridružil živahno razpravljanje in izmenjavanje »koronskih« izkušenj.

Zaenkrat dobrobit usposabljanja za voditelje skupin za samopomoč vidim v veliko večjem zavedanju potreb starejših, ob vsem čutu, ki sem ga že prej imela do njih. Veliko bolj jih opazim, tudi tiste »slučajne«, katerim sem prej namenila le pozdrav, se sedaj zavestno ustavim in na daljavo ter z masko poklepem,

jih spodbudim, da povedo kaj zanimivega iz svojega življenja. Spoznala sem več prizadevnih gospa v našem okolišu in se seznanila s potrebami na lokalni ravni. Raje spodbudim mlade, da so pozorni na starejše. Pogovarjamo se tudi o alternativnih načinih druženja s starejšimi.

Tudi po izobraževanju ohranja naša skupnost novih prostovoljk povezanost z »domžalskimi« Zoom srečanji, za kar dobrovoljno skrbi Tatjana. Želimo se srečevati še naprej in ohraniti povezanost v epidemiji. Podpiramo vse, kjer že delujejo skupine ali so v spremenjeni obliki v domovih za starejše ter spodbujamo k zagonu novih skupin, ko bo čas za to primeren. Sedaj pa vztrajamo in vsak po svojih močeh v okolju da tisto, kar lahko.

# MD Tromostovje: sedem svežih voditeljic in nove skupine Nežke, Iskrice, Pod klobukom ...

 **Marija Petek**

**M**ed majem 2019 in junijem 2020 smo se v prostorih MGC Bistrica Domžale izobraževale kandidatke za voditeljice skupin starih ljudi za samopomoč iz osrednjeslovenske in gorenjske regije. MD Tromostovje se je na usposabljanju okrepilo s sedemico svežih voditeljic, ki smo skozi usposabljanje in z uspešno opravljenjo zaključno nalogo ter z zagovorom osvojile znanja za vodenje skupin.

Članice skupine Tromostovje so nam, kandidatkam za voditeljice, v aprilu 2019 predstavile program Skupine starih ljudi za samopomoč in usposabljanje za nove prostovoljce. Pokazale so nam film Življenje je kot reka ter ponudile številne informacije o izobraževanju. Pridružile smo se tudi strokovni ekskurziji na Rašico in intervizijskim srečanjem.

Usposabljanje in izobraževanje smo začele na ustaljen način s srečanji pri prijaznih gostiteljih MGC Bistrica Domžale, ki smo jim hvaležne za njihov vsakokratni trud za naše dobro počutje. 120-urni program, ki se v Sloveniji izvaja od leta 1987, je namenjen širjenju dobrih praks, ki starim ljudem omogočajo ohranjanje ali ustvarjanje socialnih stikov in krepitev socialnih mrež. Začela nas je dobra trideseterica, med usposabljanjem se je nekliko zredčila, tudi dve prijavitelji iz MD

Tromostovje sta nas žal med letom zapustili.

Vsako od srečanj smo delno namenili osvežitvi teoretičnih osnov, delno pa praktičnemu usposabljanju in izmenjavi izkušenj. Skladno s poslanstvom izvajalcev, Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije, se naključno zbrani posamezniki povežejo v prijateljsko skupino skozi pogovor. Udeleženske usposabljanja smo se v igro vlog tako strastno vživele, da nas je voditeljica usposabljanja Tatjana Prašnikar Đuran morala usmerjati v bolj mirne vode in nas opozarjati na ponavljanje zapisanih pravil delovanja skupin, Kodeksa etičnih načel v socialnem varstvu in Etičnega kodeksa organiziranega prostovoljstva ter etičnih načel Zveze. Zanimiva je bila izmenjava izkušenj. Kolegice, ki delujejo v domovih za starejše ljudi, imajo povsem drugačne izkušnje in izzive, kot so izzivi v skupinah ljudi, ki stanujejo v primarnih okoljih. A izkušnje tako enih kot drugih so nas obogatile in opremile s spoznanji, ki bi jih v praksi pridobile, če sploh, le z dolgotrajno prakso.

Zadnja štiri usposabljanja smo udeleženske zaradi pandemije Covid-19 opravile prek Zooma. Usposabljanja in srečanja na ekranih so novost za vse. Nekako ni bilo boljše izbire ali boljšega približka in vesele smo bile ponujene priložnosti. Vzporedno smo v MD Tromostovje spoznavale delovanje že delujočih skupin in postopoma ustanovljale svoje. Priprava načrta za ustanovitev lastne skupine je bila ena od domačih nalog. Ustanovitev skupine znotraj domov za starejše stanovalce je v prvi fazi enostavnejša, zato pa zahteva vse kaj drugačne prijeme in napore voditeljic, da skupine dosežejo zastavljene cilje in služijo namenu. Ustanavljanje skupin na terenu pa zahteva na začetku kar nekaj organizacijskih prijemov, saj je potrebno najti ustrezen, varen in dovolj intimen prostor srečanj, ob tem pa speljati komunikacijske procese z bodočimi člani. Začele smo smelo: v prostorih ZOD Ljubljana sva Ljuba in Marija pognali skupino Nežke, Ljuba vodi skupino

## MEDGENERACIJSKI TABORI

izgnancev Iskrice, Teja na Bokalcih vodi skupino Pod klobukom, Vida ustanavlja skupino v Grosuplju, Darinka se je priključila voditeljici Anji Ž. v skupinah Rožnik in Poskočne žabice, Anja K. in Barbara sta začeli s srečanji skupine pod Šmarno goro. A vse se je kaj kmalu preusmerilo na telefonske stike. Vodstvo MD Tromostovje nas je spodbujalo in nas usmerjalo k novim prijemom, seveda skladno z možnostmi in ob omejitvah zaradi pandemije.

Usposabljanja smo zaključile s pripravo nalog in zagovorom v MGC Bistrica junija 2020. V MGC so po zagovorih poskrbeli

tudi za imeniten kulturni program. Po zaključku usposabljanja so se v času nekoliko sproščenih ukrepov novopečene voditeljice srečale tudi z vodstvom MD Tromostovje, s predsednico Janjo Žlogar Piano, nosilko programa Danijelo Gutič Ravnikar in tajnico društva Anjo Žitnik.

Vodenje skupin za nas, novinke, poteka nenavadno, a z dobro voljo in veliko mero improviziranja ter ob pomoči izkušenih kolegic krepimo vezi in uresničujemo temeljno dejavnost, torej pogovor ter krepimo medgeneracijsko povezovanje.

# Zaključek usposabljanja za voditelje skupin Gornja Radgona 2019-2020

➡  
**Danijela Zimšek Kralj**, strokovna delavka ZDSGS, nosilka programa v Gornji Radgoni

📷  
arhiv ZDSGS

*12 prostovoljk in 2 prostovoljca zaključilo program Usposabljanja in izobraževanja prostovoljk in prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč*



23. junija 2020 je v prostorih Zavoda za pomoč družini na domu VITICA Gornja Radgona potekal zagovor zaključnih nalog in slavnostna podelitev potrdil ob zaključku usposabljanja osebam, ki so bile vključene v enoletni program Usposabljanje iz izobraževanj prostovoljcev in prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč.

Znanja, izkušnje in spretnosti, ki so jih pridobili tekom usposabljanja so vključene opolnomočila in usposobila za samostojno izvajanje organiziranega prostovoljskega dela v programu Skupine starih ljudi za samopomoč.

Osebe, ki so zaključile usposabljanje delujejo v okviru naslednjih izvajalcev programa na lokalnem nivoju:

- Društvo za samopomoč Jutro - Medgeneracijsko središče, Gornja Radgona
- Center za socialno delo Pomurje, enota Murska Sobota
- Dom starejših Lendava
- Dom Janka Škrabana
- Dom starejših občanov Gornja Radgona d.o.o.
- Zavod Vitica

## NEKAJ UTRINKOV IZ ZAKLJUČNIH NALOG UDELEŽENCEV:

»Moja motivacija je bila naslednja, ljudje imajo veliko prostega časa in če se vsaj eno uro pogovarjamo, čas hitreje mine. Želela sem, da se povežemo v eno prijateljsko skupino, se dobro spoznamo, si zaupamo, smo prijatelji.« *(Lilijana)*

»Tedenska udeležba na pogovorni skupini starih ljudi za samopomoč mi veliko pomeni, saj si z temi srečanja počasi zapolnjujem vrzel v pristnih in iskrenih medčloveških odnosih, katera je nastala v minulem poklicnem in življenjskem obdobju.« *(Maks)*

»Moja motivacija za vključitev v program za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč je bila predvsem ta, da sem koristen v družbi...da pomagam drugim ..... veseli me delo s starejšimi...rad se pogovarjam z njimi....pa tudi na počutje mi pozitivno vpliva .....pa na samozavest....skratka se že veselim tega...« *(Marjan)*

»Prav to sem spoznala v Domu, da ta srečanja veliko pripomorejo, da se starejši ne zapirajo v sobe, da spoznajo, da lahko še komu zaupajo.« *(Bernarda)*

»V skupini smo imeli članico, ki je vedela povedati zelo dosti vicev in šal.« *(Andreja)*



»Bila sem zelo zadovoljna s prvim srečanjem, pa čeprav so prišle le tri članice. Je še zimski čas in nekatere še niso želele od doma. Z Zvonko, mojo sovoditeljico, sva se lepo ujeli in mislim, da bova lepo skupaj vodile skupino, ko bo prisotnih tudi več članic. Morali se bova potruditi in jih po končani krizi koronavirusa znova povabiva v skupino. Še posebej po tako dolgi osamitvi je potreben pogovor in druženje.« *(Bernardka)*

»Na podlagi obvestila sem opravila terenski obisk pri starejšem možaku na Goričkem, ki je bil zadovoljen na svojem domu in se je mesečno preživljal s slabih 200,00 evrov pokojnine.« *(Bojana)*

»Prepričana sem, da mi bo vodenje takšne skupine, katere temeljna aktivnost je pogovor, nudilo nekakšno protiutež velikokrat stresnemu delovniku oz. vsakdanjiku.« *(Dunja)*

»Na začetku sem bila precej izgubljena, nisem imela strokovnega znanja, kako ravnati in se pogovarjati s starostniki, razen laičnega druženja z babico. ... Vsak dan bolj sem spoznavala, da mi je to delo pisano na kožo, črpala sem znanje od svoje mentorice in iz knjig.« *(Martina)*

»Biti del skupine starejših ljudi se zdi polno novih izkušenj in spoznanj. Verjamem, da drug drugemu lahko lepšamo dneve. Vem, da se starejši ljudje radi pogovarjajo z mano in jaz jim rada prisluhnem.« *(Nina)*

»So tudi dogodki, ki nas spravijo jok in na neki način se tudi tedaj še bolj

povežemo in krepimo. Ne samo člani skupine, ampak mi voditelji tudi. Saj smo samo ljudje, ki ne štejejo leta, ampak čustva do sočloveka.« *(Smilja)*

»Izkušenj z delom s starimi ljudmi nimam nobenih. Nikoli o tej možnosti, da bi se ukvarjala s starimi ljudmi, nisem razmišljala. Ker pa se v družinskem življenju vse več srečujem s staranjem bližnjih, spremembami, ki jih starost prinaša, težavami ..., se mi ideja, da pridobim izkušnjo na tem področju več ni zdela tako tuja.« *(Tanja)*

»Ker je v našem domu socialna delavka pred leti šla na porodniški dopust, sem prevzela vodenje skupine starih ljudi za samopomoč. Odločila sem se predvsem zaradi pridobivanja izkušenj, znanja pri sebi in pri svojem delu, preizkušnja same sebe kaj zmorem, zaradi druženja, zabave, smeha, najbolj pa zaradi stanovalcev samih.« *(Tatjana)*

Izvajalka programa Usposabljanje in izobraževanje prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč je Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije; nosilka programa v Gornji Radgoni je bila strokovna delavka Danijela Zimšek Kralj. Program Skupine starih ljudi za samopomoč v nacionalni in lokalnih mrežah skupin starih ljudi za samopomoč sofinancirata: Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji.

# XXVI. dnevi Socialne zbornice Slovenije

**Danijela Zimšek  
Kralj**, strokovna  
delavka Zveze  
društev

[www.szslo.si](http://www.szslo.si)

**S**ocialna zbornica Slovenije je, kot osrednje strokovno združenje v socialnem varstvu, v dneh 17. in 18. septembra 2020 na Bledu organizirala tradicionalni, letni dogodek - XXVI. dnevi Socialne zbornice Slovenije z naslovom **»Soodgovorno načrtovanje novih strateških usmeritev na področju socialnega varstva«**.

Osrednji prostor dogajanja je bila prečudovita dvorana Rikli balance hotela s pogledom na jezero. V imenu ZDSGS smo se strokovnega srečanja udeležile predsednica ZDSGS Zorica Škorc in strokovni delavki Tatjana Prašnikar Đuran in Danijela Zimšek Kralj.

Letošnje strokovne teme so bile povezane z aktualnimi temami kot so:

- iztekanje Resolucije nacionalnega programa socialnega varstva za obdobje 2013 – 2020 in

- aktivno načrtovanje usmeritev razvoja socialno varstvene dejavnosti za programsko obdobje 2021 - 2027.

Teme so se vsebinsko navezovale tudi na pet prednostnih področij prihodnje kohezijske politike po letu 2020, ki jih je v začetku leta predlagala Evropska komisija. Ta prednostna področja so: pametnejša Evropa, bolj zelena in nizkoogljična Evropa, bolj povezana Evropa, bolj socialna Evropa in Evropa bližje državljanom.

Po pozdravnem nagovoru predsednika SZS, mag. Naceta Kovača, so sledila plenarna predavanja v katerih so sodelovali: prof. ddr. Klemen Jajlič (sodnik Ustavnega sodišča Republike Slovenije, redni profesor za področje ustavnega prava) s temo **»Izziv socialne pravičnosti«**; izr. prof. ddr. David Bogataj (Ekonomska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Alma Mater Europaea – ECM) s temo **»Sledi epidemije - vplivi spremenjenih ekonomskih razmer in okrevanja gospodarstva na javni sektor«**; dr. Robert Šumi (predsednik Komisije za preprečevanje korupcije Republike Slovenije) s temo **»Integriteta, korupcija in profesionalizem«** ter mag. Barbara Kobal Tomc (podpredsednica Socialne zbornice Slovenije in direktorica Inštituta RS za socialno varstvo) s temo **»Pregled izvajanja Nacionalnega programa socialnega varstva v letih od**





2013 do 2020 z refleksijo o izhodiščih in usmeritvah za novo mandatno obdobje».

V nadaljevanju dvodnevne srečanja se je v manjših delovnih skupinah, poimenovanih »delovni otočki«, zvrstilo pet aktualnih, zanimivih in razvojno naravnanih tematskih področij:

**1. delovni otoček** je imel naslov: »Reševanje revščine je več kot le materialna pomoč«; Revščina je družbeni problem, ki je prisoten v vseh delih sveta, tudi v bogatih in visoko razvitih družbah. Revščina ni zgolj pomankanje materialnih dobrin in ima več razsežnosti. Sodobni konceptualni pristopi pri reševanju problematike revščine presega okvire materialne pomoči in zahteva širše integrirano sodelovanje. V razpravi so sodelovali: doc. dr. Srečo Dragoš (Fakulteta za socialno delo, Univerza v Ljubljani), Marjeta Cotman (Varuh človekovih pravic RS), dr. Marta Gregorčič (Urad RS za makroekonomske analize in razvoj, Sektor za socialne politike) ter Peter Tomažič (Slovenska Karitas).

**2. delovni otoček** je obravnaval: »Etičnost in profesionalnost strokovnega dela«. V današnjem času, ko sta pod drobnogledom vloga in strokovnost socialnih delavk in delavcev ter drugih strokovnih delavcev in sodelavcev, zaposlenih na področju socialnega varstva, se vse pogosteje pojavlja vprašanje o te, ali gre za iskanje »grešnih kozlov« sistema, ali pa lahko govorimo o potrebi po zagotavljanju večje strokovnosti ter s tem etičnosti in profesionalnosti. V razpravi so sodelovali: doc. dr. Ana Marija Sobočan (Fakulteta za socialno delo, Univerza v Ljubljani), mag. Bečir Kečanović (Inštitut za razvoj vključujoče družbe), Rok Zupanc (Častno razsodišče SZS) in mag. Danica Hrovatič (Društvo socialnih delavk in delavcev Slovenije).

**3. delovni otoček** je obravnaval: »Kako do celovitega in povezanega sistema dolgotrajne oskrbe«; Dolgotrajna oskrba je v zadnjih letih eno izmed področij, ki v okviru socialne politike gospodarsko razvitih držav zavzema vse vidnejše mesto. Razlog je predvsem v staranju prebivalstva in v naraščajočem deležu starejše populacije, ki potrebuje pomoč v vsakdanjem življenju. Podatki kažejo, da tudi Slovenija postaja starajoča se družba, saj je 19,7 % oseb starejših od 65 let in projekcije napovedujejo, da bo leta 2050 delež



te populacije 30 %. Navedeno zahteva sistemsko ureditev dolgotrajne oskrbe na nacionalni ravni, ki bo dosežena s čim širšim družbenim konsenzom. Trenutno je v javni obravnavi predlog Zakon o dolgotrajni oskrbi in zavarovanju za dolgotrajno oskrbo (ZDO).

V razpravi so sodelovali: mag. Cveto Uršič (Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti), doc. dr. Tina Bregant (Ministrstvo za zdravje), Iva Soršak (Skupnost socialnih zavodov Slovenije), Štefanija Lukič Zlobec (Spominčica – Alzheimer Slovenija – Slovensko združenje za pomoč pri demenci) in Anka Bolka (Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije).

**4. delovni otoček** je obravnaval: »O praksi spoprijemanja z nasiljem«. V razpravi so sodelovali: Teja Podgorelec (Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti), Katja Zabukovec Kerin (Društvo za nenasilno komunikacijo), Bojana Kračan, mag. (Uprava kriminalistične policije, Generalna policijska uprava), mag. Jovita Pogorevc Merčnik (Center za socialno delo Koroška) in Julijana Kralj (Društvo Vizija).

**5. delovni otoček** je obravnaval: »Resolucija o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2021-2027«. V razpravi so sodelovali: mag. Ružica Boškič (Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti), mag. Darja Kuzmanič Korva (Skupnost centrov za socialno delo Slovenije), mag. Simon Strgar (Skupnost socialnih zavodov Slovenije), Mirjana Česen (Skupnost varstveno delovnih centrov Slovenije) in mag. Suzana Puntar (Sekcija socialno varstvenih programov SZS).

Kot je razvidno iz zapisanega, so bile na XXVI. dnevih SZS obravnavane kompleksne in aktualne strateško-razvojne teme, izrečena so bila mnoga strokovna stališča, smernice in predlogi za nadaljnje delo ter strokovni razvoj v spreminjajočih se okoliščinah in potrebah najranljivejših članov družbe.

S programom Skupine starih ljudi za samopomoč se pridružujemo prizadevanjem SZS in praksi socialnega varstva s sloganom, ki se glasi: »Za ljudi«.

Vir:  
- <https://www.szslo.si/>  
- <https://www.szslo.si/dnevi-szs-2020-fotografije>



ČE DOVOLIMO, DA NAŠA RAVNANJA VODIJO

**ČUSTVA,**  
**STRAH in PANIKA,**

NAMESTO, DA BI SE RAJE ZANAŠALI NA SVOJO SPOSOBNOST, DA LOČIMO DEJSTVA OD IZMIŠLJOTIN,

LAHKO NEHOTE POVZROČIMO  
**ŠKODLJIVE POSLEDICE,**  
KAKRŠNIH SE SPLOH NISMO ZAVEDALI.



@weimankow

NEKATERI NASVETI, KI KROŽIJO O TEM, KAKO SE ZAVAROVATI PRED NOVO BOLEZNIJO, SO LAHKO ZA VAS ZELO ŠKODLJIVI IN CELO SMRTNO NEVARNI.



NEKATERI NASVETI PRIPOROČAJO NEUČINKOVITO RAVNANJE, KI POVZROČA LAŽEN OBČUTEK VARNOSTI.



@weimankow

**2** S SVOJIMI DEJANJI LAHKO ZELO ŠKODUJETE DRUGIM.

NEKATERI LASTNIKI HIŠNIH LJUBLJENČKOV SO SVOJE ŽIVALI ZAPUSTILI ALI CELO VRGLI SKOZI OKNO, KO SE JE POJAVILA NOVIČA, DA SE LAHKO NALEZEJO COVID-19 OD LJUDI.



PO DOSLEJ ZNANIH PODATKIH SE PREDVSEM MAČKE LAHO NALEZEJO BOLEZNI OD ČLOVEKA – NI PA ZNAN ŠE NOBEN PRIMER, DA BI SE ČLOVEK NALEZEL COVID-19 OD HIŠNEGA LJUBLJENČKA.

@weimankow

BOLNIKI S SLADKORNO BOLEZNIJO SI NE MOREJO VARNO DATI ŽIVLJENJSKO POMEMBNIH INJEKCIJ INZULINA,



KER SO SI POSAMEZNIKI NAKUPILI VELIKE ZALOGE ALKOHOLNIH RAZKUŽILNIH ROBČKOV IN SO NEKATERE LEKARNE OSTALE BREZ NJIH.



ZARADI STRAHU SE LAHKO POJAVI NASILNO VEDENJE IN STIGMATIZACIJA. ŽRTVE SO LAHKO LJUDJE, KI ZA EPIDEMIJO NISO NIČ KRIVI – NA PRIMER LJUDJE AZIJSKEGA POREKLA, BOLNIKI, CELO ZDRAVSTVENI DELAVCI.

**3** NEKATERA RAVNANJA LAHKO DOLGOROČNO PRINESEJO ZELO ŠKODLJIVE POSLEDICE ZA VSE PREBIVALCE.



UPOŠTEVATI MORAMO STROKOVNA NAVODILA IN SE IZOGIBATI RAVNANJ, KI BI LAHKO OBREMENILA ZDRAVSTVENE DELAVCE, KAR BI VODILO V SPLOŠNO POSLABŠANJE ZDRAVJA ZA VSE.

@weimankow

**Avtorica:**

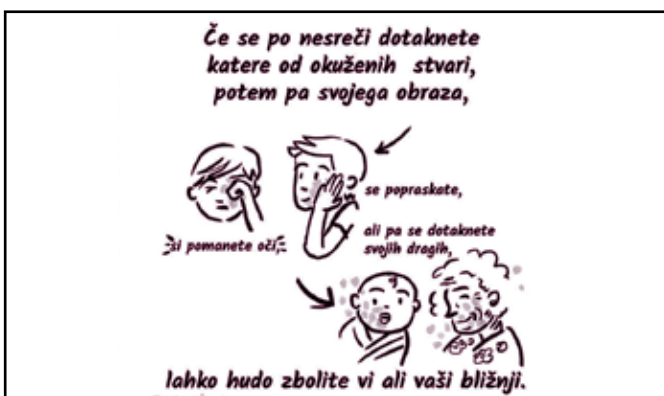
Weiman Kow

([www.comicsforgood.com](http://www.comicsforgood.com))

Prevod, priredba, strokovni pregled in grafično oblikovanje v slovenščini:

NIJZ

## ZAUPAJTE URADNIM VIROM INFORMACIJ!



Zato je pametno natančno upoštevati glavnih

**5**

**PRAVIL OBNAŠANJA** v času epidemije nove koronavirusne bolezni.

**1 NE DOTIKAJTE SE OBRAZA!**  
(Ne svojega, ne tujih obrazov.)  
Če se morate dotakniti obraza, si najprej z milom in vodo temeljito umijte roke.

Kakšno mora biti temeljito umivanje rok?

Temeljito umijte tudi hrbtišče rok... ..prostor med prsti...  
...in pod nohti. Sej so kratki?

**NAJMANJ 20 sekund**

Roke si temeljito milimo najmanj toliko časa, da dvakrat zapajemo pesmico „Vse najboljše za te“.

**2 KO MASKA POSTANE VLAŽNA, JO JE TREBA NA VAREN NAČIN ODVREČI V SMETI.**

Če masko nosimo dolgo časa, se na notranji strani začnejo nabirati bakterije in virusi.

Če nosite zaščitno masko, se z rokami ne dotikajte zunanje strani!

Če se dotaknete zunanjo strani maske, si morate zelo temeljito umiti roke.

**3 Z NIKOMER NE DELITE HRANE, POSODE, SKODELIC, KOZARCEV, PRIBORA ALI BRISAČ.**

Uporabljajte servirni pribor!

Vsak družinski član naj ima svojo brisačo.

MAMI ATI BABI

**4 ČE JE LE MOGOČE, ODPIRAJTE IN ZAPIRAJTE VRATA S KOMOLCI IN Z RAMENI – NE Z ROKAMI.**

S komolcem se ne morete dotakniti obraza – tudi, če poskusite!

IN NAZADNJE:

**5 ZMERAJ SI TEMELJITO UMIJTE ROKE Z VODO IN MILOM...**

- pred jedjo
- po tem, ko ste se zadrževali na prostem.

LJUBO DOMA

**OSTANITE VSI VARNI IN ZDRAVI!**

## KAJ LAHKO STORIM, DA PREPREČIM ŠIRJENJE NOVEGA KORONAVIRUSA SARS-CoV-2019



Izogibamo se **tesnim stikom z ljudmi, ki imajo povišano telesno temperaturo, kihajo in kašljajo.** (Virus se širi kapljično, zato je varna razdalja 1,5 m)



**Redno in temeljito si umivamo roke z milom in vodo.**



Ne dotikamo se **oči, nosu in ust.**



V primeru, da zbolimo, **ostanemo doma.** Povežemo se s svojim izbranim osebnim zdravnikom, izven delovnega časa ambulante pa z dežurno zdravstveno službo. Nato sledimo njihovim navodilom.



Upošteevamo **pravila higiene kašlja.**



V primeru, da voda in milo nista dostopna, **za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke.** Vsebnost etanola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %. Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi. Sredstva za čiščenje/razkuževanje površin niso namenjena čiščenju/razkuževanju kože.



V zaprtih javnih prostorih **uporabljamo obrazno masko ali ruto,** ki prekriva nos in usta.



V času povečanega pojavljanja okužb dihal se **izogibamo zaprtih prostorov,** v katerih se zadržuje veliko število ljudi. Poskrbimo za **redno zračenje zaprtih prostorov.**




Spremljamo informacije iz strokovno podprtih, zanesljivih virov in ravnamo po priporočilih zdravstvenih strokovnjakov.

**Novi koronavirus so poimenovali SARS-CoV-2, bolezen, ki jo virus povzroča pa COVID-19. Bolezen se kaže z vročino, kašljem in občutkom pomanjkanja zraka, kar je običajno za pljučnico.**

# Maske ne nosim zato, ker nekdo reče, da moram ali, ker je obvezno.

## Masko nosim iz 3 razlogov:

 Povzeto in prirejeno po objavi na Facebook-u

### HUMANOST

Ne vem ali imam covid-19 ali ne. Možno je, da sem okužen in nimam nobenih simptomov, kar pomeni, da virus širim okrog sebe. Če lahko to z nošenjem maske vsaj malo preprečim, želim to narediti.

### ODGOVORNOST

Ne vem ali ima oseba, ki stoji zraven mene, otroka, ki se bori z rakom, ali skrbi za bolnega dedka, babico. Jaz zaradi korone ne bom umrl, oni bi lahko.

### SKUPNOST

Želim, da moja skupnost živi čim bolj normalno. Želim, da podjetja poslujejo, delavci delajo, da so zdravniki, učitelji... zdravi in varni.

**NOŠENJE MASKE ZAHTEVA MALO TRUDA GLEDE NA REZULTATE, KI JIH PRINESE. VSI TO ZMOREMO.**



## PRIPOROČILA ZA STAREJŠE V ČASU EPIDEMIJE NOVE VIRUSNE BOLEZNI COVID-19



Zaradi razlogov, ki jih še ne poznamo v celoti, pri starejših, ki zbolijo za novo virusno boleznijo COVID-19, bolezen pogosteje poteka v težji obliki. Nevarnost zapletov je večja tudi pri kronično bolnih. Zato je zelo pomembno, da starejši natančno upoštevajo sprejete ukrepe in sledijo nasvetom strokovnjakov glede zaščitnih ukrepov, prav tako pa je odgovornost vseh, da poskrbimo za kar največjo varnost starejših sodržavljanov.

## OSNOVNA NAČELA RAVNANJA



**Izogibajte se tesnim stikom z ljudmi.**  
Varna razdalja je najmanj 1,5 m.



Še zlasti se izogibajte stikom z ljudmi, ki kihajo ali kašljajo.



**Redno si umivajte roke z milom**

in vodo, zlasti kadar kašljate, kihate, se vsekujete; po vrnitvi domov, pred jedjo, po jedi, če kadite, po kajenju; roke si lahko občasno tudi razkužite.



**Upoštevajte pravila higiene kašlja.**



**Ne dotikajte se oči, nosu in ust,** da si čez sluznico ne vnesete virusa.



**Izogibajte se zaprtih prostorov,** v katerih se zadržuje več ljudi.



**Za razkuževanje rok uporabite namensko razkužilo za roke.** Vsebnost etanola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %.



**Izogibajte se dotikanja površin, ki se jih dotikajo tudi drugi** (kljuke, držala, stikala...).



**Poskrbite za redno**

**zračenje zaprtih prostorov.** Prezračite prostor za pet do deset minut večkrat na dan.





Uporabljajte samo svoj jedilni in higienski pribor, perilo in brisače.



**Ohranjajte čim bolj zdrav način življenja.**



Družabne stike s svojci, prijatelji, sosedi, znanci vzdržujte na daljavo.



Če potrebujete pomoč, se obrnite na štab Civilne zaščite v vaši občini. Če potrebujete zdravstveno pomoč, pokličite svojega izbranega osebnega zdravnika.

## KAKO LAHKO STAREJŠI LJUDJE PODPRETE SVOJ IMUNSKI SISTEM?

V skladu z navodili ostanite **telesno dejavni vsak dan**, v okviru svojih zmožnosti; v prilagojenih okoliščinah ohranjajte navade redne telesne vadbe in vadbe moči.

Za optimalno delovanje imunskega sistema je potrebna **uravnotežena, pestra mešana prehrana**, prilagojena posameznikovim prehranskim potrebam in zdravstvenemu stanju; zdaj ni čas za kakršnekoli diete.

Ostajajte **dejavni tudi duševno, socialno in duhovno**, prilagojeno priporočilom.

Pomagajte si s **telefonskimi pogovori**, da ostanete v stiku z najbližjimi, in negujte občutek medsebojne povezanosti, ki lahko povečuje občutek varnosti.

Potrebujete dovolj velik vnos **tekočin**. Izogibajte se uživanju alkohola.

Poskrbite za dovolj **spanja**; zmanjšajte spremljanje novic v medijih pred spanjem.

Prekinjajte tok negativnih misli, pomislite na kaj **pozitivnega** in krepite **hvaležnost**.

Naj se vam dnevna rutina v okviru priporočil ne ustavi, ohranjajte **pozitivno naravnost** in pogled na priložnosti; delček svojega dneva doma posvetite svoji najljubši **rutini ali obredu** (naj bo to branje, molitev, misel ali pa dejanje).

# EPIDEMIJE IN PANDEMIJE PRENOSLJIVIH BOLEZNI V OGLEDALU ČASA

 Mira Lenarčič

**O**d trenutka ko je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) 11. marca razglasila pandemijo bolezni covid-19, se je sodobni svet znašel v povsem neznani realnosti. Vsakdanje življenje, kot smo ga poznali do sedaj, se je popolnoma spremenilo. Vedenje posameznikov, ki je še ne dolgo nazaj veljalo za nedružabno, je nenadoma postalo obvezujoče. Leto 2020 se izteka v znamenju nove realnosti, ki se manifestira v priporočilu »ostani doma, ostani zdrav«! Šolske učilnice in delo se je preselilo v naše domove, enako velja tudi za kulturne dogodke, različne prireditve, druženja, potovanja in obiske.

Sodobni svet je morda slutil drugačne katastrofe, ki bi jih lahko povzročila nova vojna žarišča, jedrske eksplozije, trki Zemlje z meteoritom, vsekakor tisto nekaj, kar je otipljivo. Zgodilo pa se je nekaj neotipljivega, nepredvidljivega in s prostim očesom nevidnega, zato toliko večje presenečenje, ki ga z vsemi težkimi posledicami za človeštvo, prinaša virus SARS – CoV-2.

S pojavom virusa SARS - CoV - 2 se ni zgodilo prvič, da je človeštvo doživelo pandemične razsežnosti posebno hudih okužb s prenosljivimi boleznimi, ki so terjale ogromno število smrtnih žrtev. Epidemije nenadnih izbruhov nalezljivih bolezni so bile že od nekdaj stalne spremljevalke človeštva, kar nam potrjuje že bežen pogled v preteklost.

Prve epidemije so se začele pojavljati, ko so ljudje zaživel v večjih strnjениh naseljih in z vzpostavljanjem trgovskih poti, zlasti z deželami Bližnjega in Daljnega vzhoda. Ker niso poznali ne vzrokov in ne načinov kako bolezen obvladovati, so se proti temu začeli boriti s prepovedjo druženja in vstopanja tujcev v mesta, pokopavanjem mrtvih zunaj naselij, sežiganjem osebnih predmetov in oblek obolelih.

Pomemben napredek v omejevanju in preprečevanju širjenja prenosljivih

bolezni pa se je zgodil v 14. stoletju z uvedbo štiridesetdnevne karantene. Oblasti Beneške republike so v času kuge, z namenom preprečevanja širjenja prenosljivih bolezni, ladje in posadko zadržale pred obalo, preden so lahko vpluli v beneško pristanišče. Dovoljenje za vplutje v pristanišče so, po štiridesetih dneh karantene, izdali le v primeru, če ni bil nobeden član posadke kužen.

Karantena je bila le eden izmed načinov preprečevanja prenosljivosti kužnih bolezni. Pomemben premik se je zgodil šele v 19. in 20. stoletju z odkritjem povzročiteljev izbruhov prenosljivih bolezni in z odkritjem cepiv. Vendar se izbruhov bolezni povsem preprečiti ni dalo in se jih še vedno ne more.

Najhujša morilka v zgodovini človeštva je bila kuga, ki je v 14. stoletju še posebej prizadela srednjeveško Evropo.

Konec 18. stoletja se v Evropi pojavijo črne koze. Osvajalci so jih iz Evrope zanesli v Ameriko, umrlo je več milijonov ljudi. Po zaslugi iznajdbe cepiva se je obolevnost za črnimi kozami močno zmanjšala. Zadnja epidemija je bila v Evropi leta 1972 v tedanji Jugoslaviji, zadnji zabeležen primer pa je bil leta 1977 v Somaliji. Tri leta kasneje je Svetovna zdravstvena organizacija razglasila črne koze za izkoreninjeno bolezen.

V zadnjih dvesto letih je bilo zabeleženih tudi sedem pandemij kolere, ki jo povzroča bakterija, živeča v stoječih vodah. V nerazvitih predelih sveta za kolero ljudje še vedno zbolevajo, predvsem zaradi neurejene kanalizacije in slabih higienskih razmer v katerih živijo.

Prva epidemija gripe je v zgodovini človeštva izbruhnila že leta 1580. Odtlej se v globalnih razsežnostih pojavlja vsakih deset do trideset let. Znana je epidemija ruske gripe, ki je razsajala v letih 1889 in 1890. Iz Uzbekistana se je razširila po vsem svetu in terjala okrog milijon smrtnih žrtev.

Najhujša epidemija gripe v novejši zgodovini pa je bila španska gripa, ki je izbruhnila leta 1918. Na vsem svetu je zbolelo približno tretjina prebivalstva. Umrlo je petdeset milijonov ljudi, po nekaterih podatkih pa celo petinsedemdeset milijonov. Naslednje leto je ta epidemija, tako kot se je iznenada pojavila, tudi »ugasnila«.

V petdesetih letih je azijska gripa povzročila več kot milijon smrti obolelih ljudi, desetletje kasneje hongkonška le nekaj manj. Leta 2006 je izbruhnila ptičja gripa, leta 2010 pa nova ali prašičja gripa.

V zadnjem času je največ strahu v svetu povzročila epidemija ebola v zahodni Afriki. Epidemija se je začela decembra 2013, ko je v Gvineji zbolel in umrl dveletni otrok, kmalu za njim pa tudi mama, sestra in brat. Bolezen se je iz Gvineje razširila še v

Liberijo, Sierr Leone, Nigerijo in Mali, okuženi posamezniki pa so jo zanesli tudi v ZDA in Evropo.

Od leta 1981 dalje se pojavlja okužba z virusom humane imunske pomanjkljivosti HIV, ki povzroča AIDS - sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti. Ta se je iz Afrike razširil na Haiti, okoli leta 1969 pa še v ZDA in preostali svet. Prvič je bil virus identificiran leta 1976. Najnovejše ocene kažejo, da je zaradi vzrokov povezanih z virusom HIV oz. aidsom, umrlo že več milijonov ljudi.

Od razglasitve pandemije boleznih covid-19, se je koronavirus poimenovan SARS – CoV - 2 iz Wuhana, glavnega mesta kitajske pokrajine Hubei, kjer je bilo največ okuženih ljudi, preselil tudi v Evropo. Od tu se je razširil v ZDA, na Karibe in v druge latinskoameriške države, nato pa znova v Azijo. Uradna statistika o številu okuženih in umrlih ljudi, postaja zaskrbljujoča. Število okuženih se je v svetu povzpelo že na več deset milijonov, prav tako se število umrlih za koronavirusno boleznijo povečuje, zlasti med ljudmi s pridruženimi boleznimi. Kar trenutno vemo o

širjenju virusa SARS – CoV - 2 je to, na kar nas opozarjajo epidemiologi, medicinska stroka, vlade posameznih držav in izkušnje ljudi, ki so to okužbo preboleli.

Pojav virusa SARS – CoV – 2, ki smo mu trenutno priča, človeštvo ponovno postavlja pred izziv in zahteva medsebojno solidarnost, zaupanje in vztrajanje v omejitvah do trenutka, ko bo virus premagan.

Pandemija boleznih covid-19 namreč spreminja vse.

*Pandemija je izbruh boleznih na velikem geografskem področju npr. več držav, celin ...*

*Epidemija pa je hitro širjenje boleznih, ki močno presega normalno obolevnost.*

Vir :

- Čas kolere, epidemija kolere na Krajskem v 19. stoletju – Katarina Keber, Zgodovinski inštitut Milka Kosa ZRC SAZU, Ljubljana 2007
- NATIONAL GEOGRAPHIC, Richard Conniff, Ljudje in pandemije

## Kaj OSHO pravi o pandemiji?

**N**ekdo je Oshoja med drugim vprašal tudi o pandemiji. Odgovor enega vplivnejših svetovnih duhovnih učiteljev je bil zelo jasen.

Na vprašanje, ki se je glasilo: »Kako se izogniti pandemiji?« je odgovoril: »Zastavili ste mi napačno vprašanje. Pravilno bi se glasilo nekako takole: »Povejte nam kaj o globokem strahu pred smrtjo zaradi epidemije, ki ga nosite v srcu?«

### KAKO SE REŠITI TEGA STRAHU?

Zelo preprosto se je izogniti virusu, a izjemno težko strahu, ki se pojavi v nas in na svetu. Ljudje pogosteje umirajo zaradi tega strahu kot pa zaradi epidemije.

Noben virus na tem svetu ni močnejši od strahu. Poskušajte razumeti ta strah, drugače boste umrli, še preden bo umrlo vaše telo. To pa nima opravka z virusom. Strašljivo vzdušje, ki ga doživljate zdaj, je kolektivna norost, ki bo čez nekaj časa minila. Razlogi zanjo se spreminjajo, a čez čas se bo spet pojavila.

Mnogo ljudi si pomaga, mnogi umrejo. To se je zgodilo že nešteto krat in se bo dogajalo tudi v prihodnje. In se bo nadaljevalo, dokler ne boste razumeli psihologije množice in strahu.

Prenehajte uživati ob tem, da se napačate s strahom. Običajno je človeškemu bitju všeč, da ga je malo strah. Če ne bi bilo tako, zakaj bi si v kinih ogledovali tovrstne filme.

Razumevanje samega bistva dogajanja v sebi brez razumevanja psihologije strahu ni

mogoče. Poglejte si bistvo strahu in strahu v sebi. Ko vase vnesemo strah, je velika verjetnost, da v sebi prebudimo nezavedno.

Običajno ste gospodar svojega strahu, kar pa vam v trenutku kolektivne norosti lahko uide iz rok. Oblast nad tem lahko prevzame nezavedno v vas. Ne boste več ločili med lastnim strahom in strahom ostalih.

V prihajajočem času se bo dogajalo veliko hudega: marsikdo si bo sam vzel življenje, mnoge bodo ubili drugi. Ostanite osredotočeni. Ne zanašajte se na noben video ali novice, ki vam prinašajo strah. Prenehajte razmišljati o epidemiji. Ponavljanje ene in iste informacije znova in znova lahko v vas sproži nastanek stanja samohipnoze. Strah je ena od oblik lete. Lahko povzroči kemične spremembe v telesu. Ponavljanje ene in iste informacije znova in znova je lahko tako strupeno, da ste celo ob življenje.

V svetu se dogaja tudi veliko drugih stvari. Preusmerite pozornost nanje.

Tisti, ki svoj Danes ponujajo za Jutri, se bojijo smrti.

Smrt za tiste, ki so vsak trenutek živeli polno življenje, ni nikoli problem.

Ponovno razmislite o življenju. Z zavestjo, da strah nikoli ne reši ničesar in da zdravilo za smrt ne obstaja. Če ne boste umrli zaradi pandemije, boste morali umreti kdaj drugič in ta dan je lahko katerikoli dan.

In zato: bodite pripravljeni in si ne uničujte svojega življenja.«

**Chandra Mohan Jain (11. december 1931 - 19. januar 1990) - Osho je eden najbolj znanih in najprovokativnejših duhovnih učiteljev in mistikov našega časa. Sprva je v sedemdesetih letih 20. stoletja pritegnil pozornost mladih na zahodu, ki so želeli doživeti meditacijo in preobrazbo. Več kot dve desetletji po njegovi smrti leta 1990, se vpliv njegovih naukov še naprej širi in najde iskalce vseh starosti v tako rekoč vseh državah sveta.**

# ČvekiFON

## 080 38 07

BREZPLAČNI KLEPETALNIK ZA STAREJŠE

# JE COVID-19 IZZIV ALI GROŽNJA ČLOVEŠTVU?

**Mira Lenarčič**

Tisti pomladni dan je bil lep, svetel in zvoneč, kakor iz čistega srebra ulit, je zapisal Ciril Kosmač, pred mnogimi leti, v uvodnem stavku ene izmed svojih zgodb.

V mojem spominu se zapisane besede literarnega mojstra ohranjajo kot zven melodije, ki oživlja dogodke preteklosti iz njemu ljube pokrajine ob reki Idrijci, z raztresenimi zaselki v katerih preživljajo svoje življenje, v tegobah, upanju in pričakovanju sreče, kleni ljudje.

Tisti dan, ko se je na pragu pomladi zgodil »kovidni čas«, ni bilo nič od tega, o čemer je v svoji zgodbi pripovedoval Kosmač – dan ni bil lep, ni bil svetel in ni bil zvoneč. Bile so le nedvoumne jasno izgovorjene besede politikov, zdravnikov in poročevalcev, ki so sporočali, da človeštvo vstopa v izjemno težko bivanjsko, družbeno in ekonomsko stvarnost. Temu sporočilu so v hitrem časovnem zaporedju sledili preventivni ukrepi z omejevanjem gibanja, druženja, z vzdrževanjem fizične razdalje, nošenjem zaščitnih mask na javnih mestih, s samoizolacijo in karanteno. In to vse zato,

da se omeji širjenje nevarnega virusa SARS – CoV-2, za katerega danes vemo, da povzroča bolezen covid-19.

V ljudi sta se naselila strah in zaskrbljenost. Nenadoma smo obstali nemočni in zmedeni v svetu, ki nam je bil tuj. Nič več ni sproščenega druženja, posedanja na terasah priljubljenih lokalov, kjer smo se leta in leta, na določen dan, srečevali s svojimi prijatelji, nič obiskov svojih bližnjih, nič objemov z otroki naših otrok, ki so se odselili iz domače hiše. Prenehali smo obiskovati gledališča, v katerih sameva oder za zaveso, ki je padla v marcu. Otroci ostajajo doma. Šolanje poteka preko ITK omrežij, zaposleni delajo, kjer je to mogoče od doma, veliko ljudi pa ostaja tudi na čakanju. Iz preventivnih razlogov se za obiskovalce in svojce zapirajo tudi vrata bolnišnic in domov za starejše, kar je še posebej boleče.

Virus nas je na nek način osamil, odvzel nam je toplino in čutenje, ki se sicer pretakata med ljudmi v osebnih srečevanjih. Pa smo se tega zavedali v času, ki se ga je polastil ta neznanen, očem neviden virus? Med nami se pogosto ustvarja vtis, da se je naš življenjski prostor zožil. S tesnobo in prizadetostjo izstopamo iz vsakdanje rutine naših poti, opravkov in načrtovanj kaj vse še moramo postoriti in kaj vse nam še manjka...? Počasi pa v teh dolgih mesecih omejitev le prihaja do zavedanja, da smo imeli pred tem veliko svobode in osebnih izbir. Želeli smo še več, vedno več, do brezmejnosti. Smo si morda domišljali, da s pomočjo znanosti lahko postanemo nadljudje? Smo bili premalo sočutni, se morda nismo zavedali, da izgubljammo temeljne vrednote človeškega dostojanstva? Zgodil se je virus, ki vsakogar sili v odnos, najprej sprave s samim seboj, da se ne predajamo več strastem, ki jih sproža človeški ego. Čaka pa nas tudi pot vrnitve nazaj, da popravimo tisto, kar smo poškodovali v medsebojnih odnosih in tisto, kar smo prizadeli naravi, ki nam omogoča življenje.

Strokovnjaki opozarjajo: »Človeštvo bo z novim virusom moralo živeti!«, kar pomeni, da bomo prisiljeni temu dejstvu prilagoditi naše življenje, tudi za ceno nujnih sprememb v utečenih modelih aktivnosti, medgeneracijskih povezav in medsebojnih odnosov ...

Kljub strahu in negotovosti, ki sta se dotaknila človeštva ob spoznanju, kako krhki in ranljivi smo, moramo s to izkušnjo pogumno stopati naprej, v prihodnost, ki ne bo več tisto kar je bila naša preteklost!



Pomagati si moramo med seboj, da bi si bili dobri sopotniki na poti v prihodnost.  
dr. Alojzij Šušteršič

# Zapis Toneta Partljiča: Strah te je, draga?

Česa? Da boš umrla? Potem te mora biti strah vsak trenutek v življenju. Kajti na koncu življenja se vedno umre.

Strah te je epidemije oziroma pandemije covid-19? Seveda, to je logično. Nihče ni rad bolan. Toda tako je bilo strah ljudi vso zgodovino. Zaradi kuge, zaradi kolere, španske gripe, davice, tifusa, ebola, aidsa ... Tudi prašiče in kokoši in ptice je strah zaradi prašičje kuge, kravje norosti, ptičje gripe ali kako že pravijo njihovim epidemijam. Z boleznimi živimo – to je usoda.

Uničenja, ki jih zagrešijo virusi, so vseeno manjše zlo od vojn, ki jih sprožajo ljudje. Virusne bolezni nas le opozarjajo, da nas je preveč za tako 'majhno' Zemljo, da mnogi živijo v bedi in nesnagi, da so nam 'napoti' nemočni starci, da imamo nore voditelje ...

Se bojiš nekaj obdobja samote? Jaz se bojim drenja, korakanja in parad, nasilja množice, 'norih' vodij, ki bi vladali celo pandemijam ... Bojim se ljudi, ki bi radi nadomestili bogove, in tudi ljudi, ki se preveč bojijo.

Mnoge virusne bolezni ljudje že zdravijo, nekatere s cepljenjem. A imaš ljudi, ki se bojijo cepljenja. Imaš ljudi, ki so pametnejši od zdravstvenih delavcev in raziskovalcev.

Tudi covid-19 se bo utrudil in bo na koncu ukročen. Potem bo nekaj časa mir. A bo prišel kak drug jezdec apokalipse. Še zmerom je. Toda ljudje še zmerom smo. Še zmerom je ljubezen in so spočeti otroci. Ustvarjalci še zmerom pišejo, slikajo, igrarajo, pojejo, plešejo ... Strah ni slab, če nas opomni, da moramo biti kdaj tudi ponižni.

Ampak jutri bo zopet jutro in bojo zvezde in bo zajokal nov otrok.

In tudi vem, kaj bo na koncu mojega življenja. Zakaj bi me bilo strah, če to vem. Iz teme sem zažarel kot zvezda in svetil svoj trenutek, potem se vračam v temo. To je tako gotovo, da se ni kaj bati. Seveda, če pa mislim, da sem Bog, potem je huje.

"Zelo sem presenečen, to sem napisal za eno revijo, zdi se mi, da bolj ali manj za ženske, ampak že pred tremi tedni. Potem pa sem doživel veliko odzivov, veliko ljudi mi piše, še zdaj, preden sem šel na ulico, sem prejemal neke čestitke ... Iz Pariza so me klicali, iz Hrvaške. Sem že pozabil, kaj sem napisal, sem še zdaj enkrat prebral," pove Partljič o presenečenju, ki ga je doživel ob številnih odzivih na njegov zapis.

"Ne bom rekel, da sem vas želel 'okorajžiti' v teh težkih časih, se mi pa vseeno zdi, da vse pretežno jemljemo. Skozi zgodovino smo poznali vse mogoče epidemije. Razumem, da mladi ljudje nimajo izkušenj, ampak aids ni daleč nazaj, ebola ni daleč nazaj ... Kar sem hotel reči, je, da je to stanje človeštva. Ta virus bomo zagotovo premagali, z večjimi in manjšimi žrtvami ter težavami, potem pa se bo čez nekaj let ali pa čez več deset let – upamo – pojavilo nekaj novega in bo človeštvo ponovno na preizkušnji. Kot da bi nam usoda včasih želela pokazati, da svet ni samo naš in da z njim ne moremo delati, kar hočemo, da moramo biti včasih tudi malo ponižni," je nadaljeval razmišljanje.

"Ne bi rad bil videti naiven. Jaz se zelo 'dobro nosim' s to boleznijo. Meni je dobro, da sem doma, da manj ljudi prihaja, da manj ljudi kliče, da nimam sto opravkov na dan ... Sedim gor in se mi zdi, da od časa do časa je človekovo soočenje s samim seboj tudi zelo koristno. Nenazadnje berem knjige. Ljudje mi pravijo 'Partljič, rad bi bral, pa nimam kdaj, ker sem tako zaposlen'. No, zdaj imaš kdaj! Mi tožijo, 'kaj je z mojimi otroki, nikoli nimam časa za njih' ... No, zdaj imaš čas za njih," izpostavi pozitivne stvari, ki jih lahko najdemo tudi v teh čudnih časih.

"Meni se nekdo, ki protestira in pravi, da je v stanovanju in se počuti kot v zaporu ... Ljubi bog, če imaš takšen dom, da se v njem počutiš kot v zaporu, je res treba malo premisliti," dodaja in pravi, da se sam ukrepov drži toliko, kot vsak dan naročijo.

Pravi, da ga razjezi nesmiselno upiranje ukrepom, s čimer lahko škodujemo drugim. "Mislim, da bi morali prisluhniti temu, kar nam pravijo zdravniki, in mogoče ne vsemu, kar nam pripoveduje oblast," pomenljivo dodaja. "Včasih se mi res zdi, da se tisti, ki dobijo moč, malo tako obnašajo. Nisem nejevoljen zaradi ukrepov, ki jih sprejemajo, da pa v tem času urejajo tudi druge stvari, na primer kadrovske menjave, pa se mi zdi malo bolj problematično," nadaljuje.

"Ni treba, da je človek skromen po naravi, ampak neko spoštovanje do zemlje, do sveta, do stvari, ki jih ne vidimo, se mi zdi, da ni nič slabega, če nas je vse to malo izučilo. Ko bo vsega konec, upam, da bo malo več otrok v Sloveniji," hudomušno zaključuje.

Članek je objavljen na spletni strani: <https://www.24ur.com/novice/slovenija/prisel-bo-kak-drug-jezdec-apokalipse-sezmerom-je-toda-ljudje-se-zmerom-smo.html>

Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19

**Ker pogovor daje moč.**

**080 51 00**

24 ur, vsak dan. Klic je brezplačen.

# SAMOPOMOČ - krepitev pljuč



Vir:

[https://www.](https://www.saeka.si)

[saeka.si/](https://www.saeka.si)

[samopomoc-pri-krepitvi-nasih-pljuc/](https://www.saeka.si/samopomoc-pri-krepitvi-nasih-pljuc/)

[https://](https://www.savinaatai.com/2-preprosti-vaji-za-neprebojni-imunski-sistem/)

[savinaatai.](https://www.savinaatai.com/2-preprosti-vaji-za-neprebojni-imunski-sistem/)

[com/2-](https://www.savinaatai.com/2-preprosti-vaji-za-neprebojni-imunski-sistem/)

[preprosti-vaji-](https://www.savinaatai.com/2-preprosti-vaji-za-neprebojni-imunski-sistem/)

[za-neprebojni-](https://www.savinaatai.com/2-preprosti-vaji-za-neprebojni-imunski-sistem/)

[imunski-sistem/](https://www.savinaatai.com/2-preprosti-vaji-za-neprebojni-imunski-sistem/)

**P**ljuča so zelo pomemben organ našega telesa in vredno jih je pravilno krepiti, da bomo fizično in psihično pravilno živeli.

## VAJE ZA KREPITEV PLJUČ (IZVAJAMO JIH ZJUTRAJ, TAKOJ KO VSTANEMO)

**1. vaja:** Z desno dlanjo udarimo ob levo ramo, nato z levo dlanjo udarimo ob desno ramo, ponovimo 15 krat.

**2. vaja:** Iz predročjenja z obema rokama zamahnemo nazaj do lopatic, ponovimo 15 krat. Udarimo se konkretno, da energija pljuč steče!

## HRANA IN RECEPTI ZA KREPITEV PLJUČ:

Živila, ki krepijo pljuča: kokošja juha, breskev, pekoča hrana, lipov čaj, hren.

### \* KOKOŠJA JUHA

**Sestavine:** kokošje meso, zelena, korenček, bučke.

**Priprava:** vse sestavine damo v lonec z vodo in kuhamo kot običajno juho. Juha naj bo, ko jo uživamo, čim bolj vroča. Bolj kot je vroča, bolj krepí pljuča.

### \* PIRIN KRUH

**Sestavine:** 500 g pirine moke, ½ kocke kvasa, sol, 1 dl zelo mrzle vode, malo olja, semena po želji.

**Priprava:** V 1 dl zelo mrzle vode dodamo 1 žličko soli, pomešamo in zdrobimo ½ kocke kvasa. Pomešamo in pustimo čez noč v hladilniku. Naslednji dan v 500 g pirine moke vlijemo mešanico, po potrebi dodamo sol in malo olja, semena ter dobro pregnetemo. Pustimo vzhajati cca 30 minut, ponovno pregnetemo in položimo v pekač. Pečemo 1 uro na 180 stopinj C. Pomembno je, da kruh pred uživanjem razvlažimo - rezine lahko malo popečemo.

### \* NAMAZ IZ HRENA

Naribamo svež hren in dodamo malenkost jabolčnega kisa. Premešamo. Namaz namažemo na pirin kruh, po želji

dodamo šunko in jemo zjutraj po vajah za krepitev pljuč.

## DODATNO:

1. V hiši, kjer bivamo, ne sme bivati vlaga oziroma je lahko največ 30 %, po stenah pa ne smemo imeti vlažnih ali plesnivih madežev.

2. Če so pljuča polna sluzi in kašljamo, moramo najprej ukrepati pri prehrani in ukiniti proizvodnjo sluzi, tako da iz prehrane odstranimo živila, ki v telesu proizvajajo sluz, to so predvsem mlečni izdelki živalskega izvora. Ko je kašelj moker, odsvetujem tudi uživanje medu.

3. Inhalacije z vrelo vodo in soljo, na klasičen način s polno posodo vrele vode, soljo in brisačo čez glavo, vdihujemo 1 mesec vsak večer 20 minut na dan, vdih skozi nos, izdih skozi usta.

## 2 DIHALNI TEHNIKI ZA KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA

### 1. TAOISTIČNA TEHNIKA IN ZVOK ZA RAZSTRUPLJANJE PLJUČ

Ta tehnika je 4000 let stara metoda za obnovo pljuč, dihal in imunskega sistema - to je zvok taoistične medicine za krepitev oziroma razstrupljanje pljuč.

Taoistični mojstri so ugotovili, da se ob določenemu zvoku posamezen organ bolj odpre in zaradi tega bolj okrepi.

Zvok za pljuča je "sss".

**VAJA:** Z vdihom pripelji dlani nad glavo in jih prepleti tako, da bosta gledali proti nebu. To bo odprlo tvoj prsni del in žlezo timus.

Z izdihom sprosti roke in izpihni zvok "sss".

Vajo ponavlja vsaj 30 sekund, večkrat na dan. Če imaš večje težave s pljuči ali imunskim sistemom ti priporočam, da trajanje vaje še podaljšaš.

### 2. TREBUŠNO DIHANJE

Trebušno dihanje je najpreprostejša vaja, kar jih obstaja! Prinaša pa največje možne učinke! Ni je bolezní, ki je trebušno dihanje ne more sežgati, pravi taoistična medicina.

Ko naš organizem diha trebušno (kakor dihajo tudi dojenčki ob rojstvu), potem se ves stres, vsi strahovi in panika, sprostijo iz našega telesa. Naša adrenalna žleza se pomiri in samo takrat, ko je pomirjena nas lahko štíti.

**VAJA:** Položi dlani na popek in zapri oči.

Dvigni ustne kotičke v nasmeh, s tem se ti namreč dvigne celotno vezivno tkivo telesa, vsi meridiani in predvsem vsa energija.

Z vdihom zapolni trebušno votlino z zrakom, kot da je balon. Poskrbi da boš napolnila tudi ledveni predel.

Izdihni skozi usta tako, da začneš popek pritiskati proti hrbtenici.


Vajo ponavlja vsaj 30 sekund.

OSTANIMO ZDRAVI!

# UTRINKI IZ OKOLIJ

- v času epidemije koronavirusa ...

Kako preživljamo dneve v času koronavirusa

  
Jožica Šmon,  
MD Mozaik  
generacij Polzela



## APRIL

Čas, ki ga preživljamo, je precej drugačen kot smo ga bili vajeni, vendar se da preživeti z mislijo, da bo tudi to minilo. Verjetno je pri tebi malo drugače ker imaš delovne obveznosti. Moram ti povedati, da sem tedensko v stiku z članicami moje skupine Šmarnice, ravno včeraj sem poklicala tiste, ki živijo same ali imajo koga, da poskrbi za potrebno.

Tudi z voditeljicami skupin na Polzeli se slišimo in tako z besedo vzpodbujamo druga drugo.

Za sebe pa moram povedati, da mi praznični pomeni čas miru in notranjega poglobljanja. Sedaj imam veliko časa za branje, pripravo tematike za skupine, ko se bomo lahko spet sestajali, vzdrževanje stikov preko e-pošte, za celo našo družino in tudi za nekaj prijateljev pa sem sešila zaščitne maske.

Toliko za danes, Petra bodi lepo pozdravljena in ostani mi zdrava, pozdravi

vse sodelavke v vaši ekipi in še enkrat pozdrav, zdravje in mir.

## MAJ

Drugi mesec karantene splošno znana pravila in navodila, mesec april je minil kot mesec marec, v stanju globokega zavedanja kako smo ljudje majhni in nemočni proti naravi ali proti nečemu neznanemu, kar je skrito in nam nevarno in nam je naš način življenja postavilo na glavo. Kar je čez noč prišlo med nas in ogroža naše življenje in zdravje, prinaša zmedo v naš način življenja in zato nas je strah prihodnosti.

Pa vendar moramo živeti, odmisli vse kar je slabega in korakati pogumno naprej z mislijo, da se bomo ljudje iz teh stvari tudi nekaj naučili, naprej zaradi nas samih in vseh, ki jih imamo radi in predvsem zaradi življenja, ki je kljub takim rečem težko pa tudi lepo, še posebno v tem letnem času, ko nas narava sama vabi naprej. Če ne drugega nam je hvaležna zaradi korona krize, ker jo manj onesnažujemo.

Sedaj je čas za razmislek in priprave na delo v skupinah, ko bo čas za ponovno srečanje, da bomo pripravljene kot voditeljice tako domskih kot zunanjih skupin. Osebnostno pa kot voditeljica domske skupine VRTNICE težko čakam na ponovno srečanje. Povezane pa ostajamo preko telefona, maila in tudi osebno z masko na obraz. Seveda tudi tako se da!

# Starejši ljudje, računalniška pismenost, socialna mreža ...

**Marjana Šmajš,**  
MD Mozaik  
generacij, Polzela

**V** zadnjem mesecu smo se soočili z novo življenjsko situacijo - epidemijo, ki zahtevala od nas upoštevanje priporočenih ukrepov, med drugim tudi omejitve gibanja, tako v skrbi za svoje zdravje kot tudi za zdravje drugih ljudi. In še posebej starejši, ki smo običajno zelo socialno aktivni, sodelujemo v različnih skupinah, se redno družimo in skrbimo za druge, smo se znašli pred povsem novo situacijo... Ostati doma je nova situacija, ki je za marsikatero starejšo osebo pomnila prilagoditev življenjskega sloga ter organizacijo naše socialne mreže, v želji da bomo čim manj izpostavljeni okoliščinam, da bi se lahko okužili.

Nedavno sem govorila z mojo prijateljico, s starejšo osebo po telefonu o tem kako je, kako živi, kako si je organizirala na novo življenje... In med drugim je povedala: »Marjana, moram ti iskreno povedati, da sem vesela, da sem voditeljica pogovorne skupine in da imam takšno mrežo prijateljev. In danes, ko sem predvsem samo doma, lahko te prijatelje pokličem po telefonu, si pišemo po e-mailu, se slišimo po Skypu... Vesela sem, da

sem imela priložnost in možnost v preteklosti se udeležiti tečajev o uporabi pametnega telefona, o uporabi računalnika, e pošte.... Takrat nisem vedela, če bom to sploh kdaj potrebovala, danes sem pa zelo ponosna, da sem računalniško pismena in to mi v današnjih časih predstavlja pomembno komunikacijo z zunanjim okoljem. Na internetu najdem številne pomembne informacije, spremljam objave meni zanimive, s sorodniki, prijateljicami in s člani skupine se pa slišim po telefonu, Skypu ali pa si pišemo preko e-maila... «.

Ta pogovor me je nagovoril, da razmišljanje moje prijateljice podelim z vami in vas povabim, ko bodo zunanje razmere omogočale druženje, učenje in izobraževanje, da se nam pridružite v aktivnostih Medgeneracijskega centra Polzela, tako v prijateljskih pogovornih skupinah v programu Skupine starih ljudi za samopomoč, ki so del nacionalne mreže skupin Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije, kot tudi v interesnih krožkih, kjer bomo v prihajajočem času posebno pozornost usmerili seznanitvi z računalniki in pametnimi telefoni za začetnike kot tudi za tiste, ki že redno uporabljate informacijsko tehnologijo.

V teh dneh, ko ostajamo doma vam želimo, da dneve preživite pozitivno usmerjeni, pokličite po telefonu prijatelje, redno poskrbite za gibanje (lahko tudi ponovite vaje iz programa (Z)migaj se in programa Pazi nase, preberite kakšno zanimivo knjigo, preizkusite kakšno novo jed, naredite si načrt, kaj boste počeli, ko ne bo več omejitev... Vse to nas krepi in osmišlja naše življenje.

Za na konec pa ostanimo doma, ostanimo zdravi!

## Upokojeni optimisti v karanteni

**Erika Hriberšek,**  
Društvo  
upokojencev  
Murska Sobota,  
skupina  
starih ljudi za  
samopomoč  
Upokojeni  
optimisti

**P**roti koncu meseca februarja, ko smo v Sloveniji še veselo skakljali naokrog, me je poklicala Dragica: »Se jutri dobimo? Moramo izkoristiti naše srede, dokler se še lahko srečujemo. Ko bo kuga tukaj, bo vsega konec«. Priznati moram, da me je zmedla. Skoraj prepričana sem bila, da se njena slutnja ne more uresničiti. Pa vendar je virus, kot bi bil eden od jezdecev Apokalipse, z vso močjo udaril že čez dobrih štirinajst dni.

Tisto sredo smo si v skupini ob prihodu in odhodu nazadnje podelili objeme. Ne morem se spomniti, kako in kdaj smo se jih navadili. Prišli so povsem spontano in med nas vnesli prijetne občutke bližine, prijateljstva, pripadnosti ter zaupne delitve lepega in tudi manj lepega.

Na zadnjem srečanju objemov ni bilo več. Veljala so že priporočila o dru-

gačnih medsebojnih stikih in navadah. Z zanimanjem smo si po računalniku pogledali fotografije s Tonetovega decembrskega potovanja po Singapurju, Maleziji in Tajski, prisluhnili njegovim vtisom s tistega eksotičnega potovanja, se nato spontano pomnili še o tem in onem in se razšli z obljubo: »Se slišimo!«

In res je ta naš »se slišimo« že čez nekaj dni postal realnost in edini način ohranjanja stikov. Že prej je poleg tedenskih srečevanj komunikacija potekala med Tonetom in mano, med nama in člani skupine, kakor tudi med člani samimi. V času karantene pa so stiki po telefonu, preko SMS sporočil ali e-pošte postali način delovanja skupine. Drugačen, vendar zanimiv. Pravzaprav je življenje v karanteni pokazalo, kako zelo je skupina povezana in kako se člani pogrešajo.

Nekatere članice so se rade družile tudi izven tedenskih srečanj in si z malo domišljije znale polepšati dan. Dve s kolesi in ena z mopedom so se srečale nekje na sredi svojih poti in si z od doma prineseno hrano in pijačo naredile piknik. Analiza dogajanja je bila na naslednjem srečanju več kot zabavna. Sama jih pogosto pokličem in dobim zanimive povratne informacije, če ne o drugem pa o tem, kaj so ali kaj bodo kuhale, pekle ali kaj dru-



gega počenjale okoli svojih hiš. Še večkrat one pokličejo mene in skupaj ugotovimo, da spoštujejo karanteno in so si znale organizirati stanje v skladu s sloganom #OSTANI DOMA.

Težje je tistim, ki prebivajo v blok-ovskih stanovanjih. Moj klic še najbolj razveseli Zdenko, ki je priklenjena na invalidski voziček v varovanem stanovanju in zaprta med štirimi stenami povsem odvisna od tuje pomoči. Vzpodbujam jo k pozitivnim mislim in k pričakovanju osebnega snidenja, ko bo to mogoče.

Vitalno in optimistično Miro, rojeno v letu in na dan Hitlerjevega napada na Jugoslavijo, sem že navsezgodaj prese- netila s čestitko. Sledile so mi tudi druge članice, ki sem jih po telefonih opozorila na njen rojstni dan. Bila je vesela. Podelili sva osebni mnenji o ukrepih in o tem, kako vplivajo na njene življenjske navade. Z upoštevanjem predpisov poskrbi zase in se večkrat odpravi tudi na sprehod v park. »Sicer bi se mi zmešalo«, je dejala in potožila o napetostih med stanovalci v bloku in tudi o tem, da jo zelo skrbi za vnukinjo, ki kot zdravnica živi in dela v Ameriki.

Sem pa spregledala, da je v aprilu praznovala tudi Albina, naša dobra vila, ki nas na srečanjih pogosto razvaja s svojimi pekovskimi in slaščičarskimi presežki. Da skupina resnično deluje tudi na daljavo, so dokazala telefonska opozorila članic, ki so preverjale, če sem ji že voščila. Hvaležna sem napako popravila s SMS sporočilom.

Marta je zimo preživela pri hčerkinini družini v tesnem blokovskem stanovanju, a je pred razglasitvijo epidemije uspela uiti na deželo v svojo hišico ob Muri. Ob mojem zadnjem telefonskem klicu sem v primerjavi z njenim zimskim razpoloženjem začutila sproščenost in radost, da lahko o sebi, svojih navadah in potrebah odloča sama in da, kot je povedala, ni treba »hoditi« drug po drugem. Zdravo in polno življenja jo je zanimalo, kako karanteno prenašajo ostali člani skupine. Sama upošteva vsa navodila, razen gibanja samo v svoji občini. V tej bi si namreč potrebščine lahko preskrbela le s kakšnim prevozom, ki pa ga nima, saj je trgovina z živili precej daleč. Pa se primerno zavarovana peš odpravi čez most reke Mure na štajersko stran v sosednjo občino Radenci in že čez nekaj sto metrov pride do trgovine.



In sovoditelj Tone? Deluje. Poleg telefonskih klicev me občasno po e-pošti preseneti z lepimi fotografijami iz okolišice svoje hiše ali z bližnjega sprehoda, vsem pa rad pošlje kakšno iskrivo SMS sporočilo, kot na primer: » Dobro jutro, »Upokojeni optimisti«, ste v redu? Vam mir ugaja? Vam ni dolgčas? Meni dela ne zmanjka. Nisem vedel, da ga je pri hiši toliko. Še knjig nimam časa brati. Želim vam plodnega vsakdana in na svidenje ob prvi priložnosti«.

In jaz? Dolgega časa ne poznam. Sicer še vedno rehabilitiram v lanskem maju hudo zlomljeno nogo, se jezim na množico stopnic v hiši, pa vendar kljub slabšemu premikanju uspevam urejati, pospravljati in odstranjevati stvari, ki so se več let kopičile po vseh prostorih. Berem, rešujem križanke, pogledam poročila po TV ali si poiščem kak dober film, prisluhnem novicam na lokalnem radiu, pobrskam po internetu in Facebooku ali si vzamem več časa za kuhanje za naju z možem. V trgovine mi ni treba hoditi, saj za to poskrbita sin in snaha. Le moja dva vnuka neizmerno pogrešam, saj mlada družina živi v drugi občini. Začimbo vsakdanjemu dogajanju pa daje delo s skupino na daljavo. Hvaležna sem vsem napotkom ZDSGS po spletu in dragi Danijeli, ki me tudi z osebno komunikacijo usmerja, vzpodbuja in potrjuje, da skupina lahko živi tudi v drugačni obliki. Tudi medsebojno pomoč lahko štejem med dela na dalja-

vo. Z Dragico sva na primer po telefonu reševali dilemo, kateri zapis bi bil bolj pravilen: koronavirus, korona virus ali virus korona, saj Slovenski pravopis, kar je razumljivo, tega pojma ne pozna, v medijih pa se srečujemo z vsemi tremi oblikami. Do solz sva se nasmejali, ko sem ji povedala šalo, da razpravljava tako kot najini kolegi slavisti na nekem simpoziju, ki so se celo noč prepirali, kaj je bolj pravilno: dežuje, dež pada ali dež gre. Soglasja niso našli, a ko so proti jutru zapuščali dvorano in jih je zunaj presenetil močan dež, so vsi v en glas vzkliknili: »Mater, kak ščije!«

Pa vendar... Kljub vsem dogajanjem čutim tesnobo, ki ostro vrta in postavlja nešteto vprašanj. Kakšna je prava resnica o smrtonosnem virusu svetovnih razsežnosti? Ali resnica sploh obstaja? Bo človeštvo znalo preživeti in živeti? In kako se bomo v vsem tem znašli mali ljudje na obrobju svojih življenj? In kdaj se bomo »Upokojeni optimisti« zopet lahko srečali, se vrnili v čase, ko nam je Marija vsako pomlad nabrala regrat in ga z nasmehom podelila vsakemu od nas. Ko je po vožnji z mopedom odločila čelado, sedla na svoje mesto in nas seznanila: »Imam ženitno ponudbo.« In ko bo takšno humorno naznanilo ali zanimivo sporočilo kogar koli izmed nas ponovno postalo tema pogovora srečanja skupine, takrat... ja, šele takrat bomo lahko rekli: »Vrnili smo se v dobre stare čase«.

# Kljub epidemiji smo povezani

☛  
**Cvetka Biderman**, mreža skupin v Društvu upokoencev Sevnica

**T**udi v času ukrepov ob epidemiji, v lokalni mreži skupin starih ljudi za samopomoč v Društvu upokoencev Sevnica, vodje redno vzdržujejo stik med sabo in s svojimi člani preko telefonskih pogovorov. Vodja lokalne mreže in vodja domske skupine Cvetka, ki ima svoje člane v Domu upokoencev in vsi nimajo možnosti za telefonski pogovor, pokliče delavke v domu, ki njene člane pozdrave prenesajo članicam. Člani in članice skupin pa komaj čakajo, da se ponovno vidijo, se pogovorijo, izmenjajo svoje izkušnje in razmišljanja, potelovadijo, zapojejo in morda tudi malo zaplešejo.



## Moja socialna mreža

☛  
**Julijana Veber**, MD Mozaik generacij Polzela, skupina Mravljice

**P**ajkova stvaritev mideluje umetniško. Za nekoga je past, sodeluje v prehrambni verigi; za slikarja izziv, znanstveniku pa močna snov. Prostorčki med nitkami povedo, kako pomembna je številčnost za uspešnost. In tu preskoči moja misel na socialno mrežo posameznika, a le v dobrem smislu. Več kot ima oseba nitk prijateljstva, socialnih stikov zunaj svojega sorodstva, tem bolje zanj. Na tem področju storijo mnogo dobrega skupine starih ljudi za samopomoč, ki jih vzpodbuja, usmerja, vodi Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije. Brez njihovega izobraževanja voditeljev skupin, ne bi imela bogate socialne mreže.

Najkrajše, hitre in intimne vezi so v družini, med sorodniki. Naenkrat mi ni bilo potrebno hoditi po nakupih, srednja generacija se je izkazala in me čuvala. Ničesar nismo pogrešali, še sosedom smo kaj odstopili. Pozornost sem vračala s šivanjem zaščitnih mask za bližnje, hčerine sodelavce, naključne obiskovalce in ne nazadnje za nekatere članice bralne skupine Mravljice, ki jo vodim. Izdelala sem okoli petdeset mask. Če je kdo vprašal, koliko dolguje, me je zabolelo. To je vendar zastoj! Darovano iz srca! Ves material sem imela doma. Sram bi me bilo plačila. Čutila sem stisko starejših, ki morajo sami poskrbeti za svoje potrebe, sedla v avto in dostavila po dve maski na osebo. Vrstili so se pogovori po telefonu,

SMS-i; izmenjali smo si kar nekaj idej za kvalitetno preživljanje izolacije. Imam pet starejših sester in brata, posamezni pogovori so trajali po pol ure ali več. Tako sem bila zaposlena s socialno mrežo, ki sem jo utrjevala, se čudila, kako velika je, da mi ni bilo niti malo dolgčas biti doma.


A v tej idealni osebni socialni mreži se je pokazala zame srčna težava: vnukinji nista smeli k meni, ker je mamica v službi v Kliničnem centru, bali so se, da bi se jaz okužila. Srčna pozornost - bolečina ljubezni. Pogrešala sem Sofijin baletni ples, Iza-beline šale in občutila globino njenih besed: »TAKO RADE BI TE OBJELE!« In kar naenkrat je prinesla rešitev zopet srednja generacija - učitelji in starši -pomagali so učencem, jih posneli pri delu doma, pošiljali video... IN potolažena sem gledala, poslušala, občudovala, kar so skupaj ustvarjali otroci in starši. In teh posnetkov so bili deležni moji oddaljeni sorodniki. TAKO JE MLADOST RAZVESELJEVALA NAŠA STAREJŠA SRCA.

Hvaležnost nima meja: od starih se seli k srednji generaciji, to opazujejo mlajši, si zapomnijo in v prihodnosti bodo vračali doživeto srednji generaciji, ko bo stopila na naša pota.

Mnogo več kot sicer sem spremljala dogajanja po svetu preko TV in radia. Skrbelo me je. Ko pa so se začele pojavljati kritike, obtoževanja, sem prenehala spremljati poročila, nisem bila več na tekočem z dogajanjem, brala sem čtiva, ki širijo zavedanje o zdravem načinu življenja telesa, uma in duha. Postala sem žalostna, ker sem pričakovala popolno sožitje, medsebojno sodelovanje, strpnost - skratka ljubezen. Socialno mrežo je dobro bogatiti, širiti, a le v smeri bronamernosti, sočutja. Pri tem pomagajo SPOMINI na prisrčne trenutke druženja v skupinah za samopomoč: zaprem oči in podoživljam nasmeh, prijazne besede članic moje skupine, gledam fotografije skupnih doživetij ...

S hvaležnostjo se poklonim mili usodi, ki nam je prizanesla s potresom, množičnim obolevanjem... Ohranili smo domove, bili na toplem, suhem... Pritlehno in egoistično se mi zdi ob izolaciji tarnati in se pritoževati.

## »Srečevanje« skupine Mavrica v času koronavirusa

 **Blanka Kositer,**  
MDS Drava  
Maribor

V začetku leta je naša skupina Mavrica poleg rednih srečevanj sestavila še načrt dodatnih aktivnosti do konca junija 2020. Da na kaj ne pozabimo, smo to tudi spisali in obesili na oglasno desko.

Še sonce ni prav pokukalo iz oblakov, ko nas je v začetku marca presenčila informacija o širjenju virusa in s tem začasno prenehanje srečevanja naše skupine. Šok in žalost. Sledilo je sprejemanje drugačnosti. Uporabna navodila kako ravnati in kako si pomagati v tem času dobivamo iz našega MDS Drava, prav tako dobivamo veliko uporabnih napotkov na spletni strani krovne organizacije Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije. Te podpore smo zelo veseli. Smo drug z drugim, v pravem pomenu besede.

Že tako povezani člani med seboj, smo se v teh dveh mesecih spoznavali še na drugačen način. Bolj oseben. »Stopali« smo v stanovanja drug drugega in si povedali kaj počnemo čez dan v tem času.

Enotni smo si, da je pravo darilo lepo in sončno vreme. Dene dobro na dušo, dobro je za kosti, da lahko akumuliramo D vitamin in omogoča, da smo na luftu.

Zamenjujemo si slike in opis kakšnih dnevnih dogodkov.

Olgica je prvič spekla potratno potico, tako kot iz Avstrije, ful ji je uspela, nabirala je zelišča in razvajala svoje domače.

Duška nam je opisala domače poškodbe: pred blokom je slišala sireno, na hitro vstala iz postelje in tako padla, da je bila

cela plava, drugi dan je nerodno stopila, se zataknila v radiatorju in si zlomila mali prst na nogi, še isti dan je na avtu zaprla havbo in pozabila odmakniti glavo. No ja, Duški se dogajajo tudi lepe stvari z vnukom, doma so prepleskali stene.

Zmaga je v tem času dokončala obnovo terase, na veliko rovala po vrtu in veliko brala.

Našo Marjano obveščamo o naši skupini s fizično pošto, ji pošiljamo lepe želje, slike iz naših preteklih dogodkov z namenom, da smo ji v njenih težkih časih v oporo.


Dragec, ki prihaja na skupino iz Hrvaške, nam je pošiljal slike z lepo obdelanim vrtom, kakšne dobre reke, ki so bili povezani z trenutno situacijo. Za njega pa je bila zmagovalna novica, da je lahko podaljšal registracijo avta. Nekaj, kar je bilo prej normalno.


Sovoditelj Peter je nekaj posebnega, seveda v pozitivnem smislu. V teh dveh mesecih je bil motivator skupine, nas »zadolžil«, da smo zjutraj pili »internetno kavico«, v reševanje dobivali razne naloge in zanimive članke. Z nami je podelil zgodbo, ko je bil na sprehodu ob reki Dravi. Tam je srečal čuvaja in ga vprašal, če je kaj zlata v Dravi. »Je«, je odgovoril. »Neki ljudje kopljejo zlato iz reke. Reka Drava in Mura naj bi bile zlatonosne reke. Zato tudi ime kraju Zlatoličje.« Da je povezan z naravo potrjujejo tudi slike velike korenine, ki jo je našel ob vodi. Lepo jo je obdelal, polakiral in je sedaj okras na njegovem vikendu.

S člani skupine Mavrica sem delila moje veselje, ko sem dobila električno kolo, ko me je moj Peter razvajal s palačinkami, ko sem jim večkrat povedala, da jih pogrešam in komaj čakam, da se vidimo fizično, da bom lahko skuhalo kavo za vse.

Vsi pa smo v tem času opazovali popke, pa ne svoje, tiste na drevesih. Sedaj so iz njih nastali že listi, vse je zeleno. Spomnili so nas na grafit »Zeleno, ki te ljubim zeleno«. Vsi držimo skupaj, se bodrimo, si zaupamo tudi kakšno stisko. Pred virusom tedenska srečanja so postala dnevna »srečanja« naše skupine. Skupina se srečuje, vendar na drugačen način. Radi pa se imamo na isti, stari način. To v tem času največ šteje.

## Razmišljanje o besedi korona

 **Jože F.,**  
MDS Drava,  
skupina Čebelice

 **Nataša M.,** Oi

A sociacij na k(c)orono je kar nekaj. Pa jih pogledajmo. Korona (rografija), to je rentgenska diagnostična metoda, s katero prikažemo korona(rne) (srčne) arterije s kontrastnim sredstvom. Koronarna arterija pomeni žilo, ki v obliki venca obdaja srce. Torej, ta današnji virus, ki obvladuje celi svet, je deloma povezan z našim srcem, ali ne. Poznamo še korona(rne) bolezni, oziroma srčne, tudi takšne, ki izhajajo iz mladostne za-

trapanosti. No, tudi v zrelih letih se zgodi, ne prav pogosto, da se vname kakšen star štor in se zagleda v nekaj prelestnega. Običajni izraz za takšnega je, da je izgubil pamet. Pa še res je. Mlajši pa pravijo: »Tako sem nor(a) vanj(o), da me boli srce.« Hm.

Naprej, korona je plast plazme, ki obdaja Sonce in druge zvezde. Najbolj vidna in najlepša je ob popolnem sončnem mrku, ki je pa v naših krajih videti bolj redko.

Tudi hotele najdemo z imenom Korona, pa igralnice, pa podjetja, pa razna društva, itd. Vse naštetu je lahko prijetno, uporabno, koristno, zeleno in opazno in nam lahko med drugim daje tudi neko zadovoljstvo.

# DELOVANJE SKUPIN V ČASU EPIDEMIJE

## IZPOVED SREČNEGA MOŠKEGA:



Korona virus je najboljša stvar, ki me je kdajkoli doletela: žena ne želi več potovati, ničesar več ne kupi, ker je itak vse kitajsko, ne izgublja se po trgovskih centrih, saj se izogiba množic. Prosti čas preživi s masko na obrazu in zaprtimi usti. To ni virus, to je blagoslov!

Torej, korona kot poimenovanje, ni nekaj novega, je že dolgo v uporabi kot nekaj lepega in koristnega. A ta korona, kot virus, pa je nekaj povsem drugega: je neviden, neželen in ni koristen, čeprav je, to moramo priznati, lep. Nevaren je za vse osebkke, najbolj za stare (ti so najbolj na udaru), mlade, bogate, revne, istospolno usmerjene, v glavnem za vse osebkke, ki se gibljejo na dveh nogah. No ja, včasih tudi po štirih, če je preveč vina ali c(k) orona pira v riti, to je tudi treba priznati. Skratka ni izbričen, vsak, ki se mu postavi na pot, je v nevarnosti. Je vrste virusa kot je gripa, ki pa je precej bolj ubijalski, približno 20-krat bolj, žal.

V nekaterih državah so ob začetku te pandemije imeli idejo, da bi svoje ljudstvo prekužili. Skratka, gledali bi vstran, nič ukrepali, naj pač virus napravi selekcijo. Tako bi se znebili starih, bolnih, šibkih in ostalih »ne bodi jih treba« ter jih prepustili gospe Matildi. Vsi, ki bi pa slučajno ostali, bi postali odporni. Ne bi bilo nekih posebnih stroškov in ne izgub v gospodarstvu. Pravzaprav so želeli slediti Darwinovemu načelu, ki pravi, da ne preživijo največji in najmočnejši, ampak najbolj prilagodljivi in iznajdljivi. Res, katastrofa, da so na to sploh pomislili. Tako nora ideja bi lahko prišla na um kvečjemu Kitajcem ali Indijcem. Pa še oni na to niti pomislili niso.

Poglejmo, nihče si ne želi s tega sveta, ker nihče zagotovo ne ve, kako je na onem drugem (v nebesih), če je (so).

Verjetno ste že slišali vic, ko se želita dva starostnika izogniti virusu gospa Matilda. Dogovorita se, da se bosta skrila v vrtec, da je tam najbolj varno, saj tam zagotovo ne hodi ga. Matilda. In res, skrijeta se v vrtec. Še otroci so ju bili veseli, ker sta znala pripovedovati pravljice svoje mladosti. Ja, nekaj časa je kar šlo tako. Nekega večera večerjata otroški gris, pa pride mimo virus gospa Matilda. »Kaj pa vidva delata tu?« vpraša. »Papama, kaj ne vidiš?« odgovorita. »No dobro, te pa lepo popapajta, potem pa gresta z mano spančkat.« Tako je to. Gospa Matilda, ta naša stara prijateljica, še ni nobenega zgrešila in pustila na tem čarobnem svetu.

Korona virus, ki je mikroskopsko majhen, ima v sebi neznanško moč, ki je, ne samo družine, ampak celi svet, zaprl v karanteno. Vseeno pa ljudje ohranjajo v sebi neko čarobno, pozitivno energijo, da je premagljiv in da bo človek s svojim znanjem preživel in ga uspešno premagal.

Na spletu je najti precej gradiva, koristnega, zavajajočega,

## IZPOVED NESREČNE ŽENSKE:

Mož ne hodi na delo ampak doma celi dan težnari. Nobenega dela se ne loti, ker se boji, da faže virus. Kar najprej odpira hladilnik in izle korona pir, ker boje pomaga. Prizvevil si je TV daljinec in se sandraje, ker ni športa in ker vrtijo zama stara jajca. Je nonstop sandolen, ker ne more da svoje ljubice in mora biti s menaj zadovoljen. Se prezeda iz fotelja na kavč in zahteva, naj nezin masko, da lahko on varno in glasno žimfa vse povprek. Bog pomagaj, že sil Matlin sa korona virus, pardon, pir, da bo v hiši mirle



celo lažnega in nekaj tudi takšnega, ki nas spravi v dobro voljo. Izbral sem izpoved srečnega moškega in dodal še izpoved nesrečne ženske. Nasmajte se. Smeh je koristen, saj pravijo, da je pol zdravja. Glede na to v kakšnem stanju je naše zdravstvo, se smejte dvakrat, če želite ostati zdravi. Ha! Ha!



Odpornost proti koroni, ne pa tudi proti Matildi, lahko močno povečamo, če uživamo vitamin D3 (kupiti ga je mogoče v lekarni), vitamin C (limone, zelena paprika ...), občasno trpeti lakoto — post (pozabite na 5 obr/dan!), če se da. Če že ne shujšati, vsaj ohraniti isto težo.

Najbolj pomembno pa je biti fizično aktiven. In na soncu uživati čim več! Ni dovolj samo tapkanje po miški ali TV upravljalcu. Vsekakor je boljše večkrat prijazno tapkniti po svoji dragi, bo več koristi in to na koncu za oba. Tudi dober seks, to je že dolgo znano, reši marsikatero karantensko zagato, ko vsi zaprti trpimo tudi čustveno, ali ne.

# Skupine starih ljudi za samopomoč tudi v času koronakrize

➔  
Kartini Djalil,  
MD Jesenski  
svet Domžale,  
skupina  
Za-upanje

**N**aša skupina Za-upanje je ena mnogih, ki se v okviru preventivnega programa krovne organizacije ZDSGS redno tedensko srečuje v okviru Medgeneracijskega društva Jesenski cvet. Tik pred alarmom, ki je zajel vso Slovenijo in nas spravil v dvomesečno osamitev, smo se že v skupini sami odločili, da preventivno ostanemo doma. Da se srečamo ponovno čez 14 dni. Pa ni bilo tako.

Kmalu smo voditelji iz organizacije prejeli obvestilo, naj se do nadaljnega ne srečujemo. Naši uporabniki programa so namreč po pravilu iz generacije 65+. Mladi po srcu in zreli v razmišljanju. Vsaj mnogi njih! Eden naših radoživih članov večkrat z veseljem poudari: »Nismo »tastari«, mi smo »tazreli«!

In tako smo na novo pot krenili drugače.

Namesto vsakotredenskih rednih srečanj smo preklpili na telefon. Vsak teden sva voditeljici preklicali člane skupine, prav tako se je dogajalo drugod, v ostalih »vejicah« našega društvenega drevesa.

V skupinah skrbimo, da vsak član pride do besede. Tu, zdaj, je to zagotovo prišlo toliko bolj do izraza. »Besedenje« je lahko zdaj trajalo od nekaj minut, pa do ure, dobre ure... Odvisno, kaj se je takrat porajalo v glavi sogovornika.

Pogovori so tekli o vrtu, vrtnarjenju, vsakodnevnih aktivnostih, a nemalokrat se je kakšen dotaknil strahov, stiske. Kaj se dogaja, kako postopati, kako naprej?

Nekaj njih ima srečo in živijo v sožitju z mladimi, otroki, vnuki, celo pravnuki v istem gospodinjstvu. Tistim je bila sreča, bi rekli, mila...

Kdor je ostal v domovanju sam, je zapovedano osamo mnogokrat lahko občutil kot stisko.

Nekaj je tako preživeti teden, morda dva... A ko ti nekdo, sicer neznansko pozoren, dan za dnem prinaša hrano v posodi, ki je »razkužena«, do tebe pristopa z masko, le na daleč ... In ko ob odhodu (po tem, ko je obisk skrajšan na minimum s pozdravom), prinašalec opozori: »Pa



pazi, razkuži še kljuko za mano! Te pokličemo kasneje...«. In po vsem tem (ponovno, kot že tolikokrat pred tem) zasliši žaloben glas vnučka iz slušalke: »Ves, mama, ne molem k tebi ...kolona!«

Ko se srce nasmeji in hkrati razjoče.

Slišim besede v slušalki: »Veš, tole, tole... tole, takole, tudi, če me ni več.«

Niso bile to le besede enega »zrelega«.

Pogovor. Močno, kdaj še edino »sredstvo« za preživetje.

Da pa nismo ostale tudi voditeljice in voditelji brez besede, smo se srečale tudi me. In mi. Tokrat s pomočjo sodobnih tehnoloških sredstev, kot mnogi, preko popularnega Zooma. Zbrala nas je naša Tatjana Prašnikar Đuran iz ZDSGS, sovoditeljica intervizijske kamniške skupine prostovoljcev.

Lahko si le predstavljate veselje navdušeno mahajočih sličic, ki s(m)o se srečale preko ekranov, veselja, da nam je uspelo vzpostaviti zvezo. Mnogim je bila to prva, pomembna izkušnja (tudi voditeljice so mnoge iz generacije +, v pomembno obrazložitev:). Znamo in še se učimo!

Vedno.

Zdaj čakamo, da se pred počitnicami končno (spet in še) srečamo v živo.

In se morda, celo objamemo.

(Objavljeno 18. 5. 2020 na spletnem portalu kamnik.info)

# Epidemija je preklicana ...

➔  
**Erika Hriberšek,**  
Društvo  
upokojencev  
Murska Sobota,  
skupina  
»Upokojeni  
optimisti«

**N**aša vsakotedenska enourna druženja z medsebojno delitvijo osebnih doživetij, lepih in tudi takih, ki obremenijo dušo, a jo s pogovorom v skupini za samopomoč starim ljudem »Upokojeni optimisti« vrnejo v bolj gladke življenjske tirnice, so bila skoraj tri mesece onemogočena. Vendar je čudno obdobje za nami, kakor tudi večina ukrepov in prepovedi. Vsaj zaenkrat. Četudi v moji glavi nenehno vrta mnogo nepojasnjenih vprašanj, je preklic epidemije prinesel svojevrstno olajšanje.

V Društvu upokojencev Murska Sobota, kjer skupina deluje pod okriljem Zveze za socialno gerontologijo Slovenije, so našemu delu zelo naklonjeni.

»Seveda lahko imate srečanje«, mi je zadovoljno odgovorila predsednica društva, gospa Angela Novak, ko sem jo pred napovedanim preklicem epidemije povprašala, če ni kakšnih zadržkov z ozirom na to, da se društveni prostori nahajajo v stanovanjskem bloku starejših občanov. Po telefonu sva poklepetali še o tem in onem in si podelili radosten smeh, ko sem ji zagotovila, da bomo pridni in upoštevali vsa navodila, ki še veljajo.

Moje pričakovanje ponovnega snidenja s skupino je tisto junijsko sredo pred društvenimi prostori obogatilo še naključno srečanje s predsednico Pomurske pokrajinske zveze društev upokojencev, gospo Vijolo Bertalanič, mojo drago prijateljico iz otroških let in nato nekajletno sodelavko. Razveselili sva se druga druge in podelili upanje, da se bomo sčasoma morda zopet vrnili v stare okvirje.

»Lepo vas je ponovno videti, pogrešala sem vas«, nas je nato razigrano pozdravila še prijazna in pridna sekretarka društva Klaudija, ko smo se zopet zbrali v našem prostoru za druženje.

Srečanje je med člane skupine vrnilo tiste pristne občutke medsebojne povezanosti, ki smo jih v času karantene lahko delili le po telefonih ali računalnikih. Prostor se je z našo prisotnostjo napolnil s posebno energijo, ki jo nudita le jasen pogled in iskreno zazrtje v oči. Trije meseci nas v fizičnem smislu niso spremenili. V naših letih pač ne rastemo več, tako kot moja vnuka, ki ju je obdobje karantene, ko ju nisem smela videti, krepko poteg-

nilo v višino. Tudi naši sivi lasje so izpolnjeni in na svojih mestih. Morda, no morda se je kdo le malce bolj zaoblil, saj je bilo pri večini manj možnosti za gibanje in več časa za kulinarična razvajanja. Vseeno pa je nevarnost neznanе in zlovesče bolezni v marsičem spremenila naša življenja. Tudi z negativnimi prizvoki, ki so se kazali v osamljenosti, v napetostih med družinskimi člani ali med stanovalci v bloku, pa vse do pozitivnih, saj je marsikdo med nami v času omejitev posvetil več časa družini, ali se lotil del, ki jih je leta in leta dajal na stranski tir. Verjetno pa se bodo mnogi šele po tej izkušnji začeli zavedati dragocenosti zdravja, svobode gibanja in vrednosti lepih medčloveških odnosov.

Slednjim že nekaj časa sledimo v skupinah za samopomoč starim ljudem. Naša druženja so namreč tista, ki sledijo pozitivnim vrednotam in pomagajo k smelejšim korakom skozi življenje. Pa ne s terapevtskim pristopom ter posredovanjem vzorcev ali navodil za reševanje morebitnih osebnih težav. Iskren pogovor je tisti, ki nas druži. Breme, ki jih posamezniku v različnih oblikah nalaga življenje, vsak teden za eno uro postanejo lažja. Z raznimi tematskimi, pa tudi z naključnimi vsebinami pogovora se izpolni potreba po preusmeritvi misli, po poglobljenem razmišljanju in delitvi mnenj, ali pa le želja po iskrenem prijateljstvu in toplem objemu.

Na prvem ponovnem srečanju smo bili okrnjeni. Zdenka s svojim invalidskim vozičkom v nestanovitnem vremenu nerada »šofira« skozi mesto. Obremenjuje pa jo tudi čakanje na ponovni operacijski poseg v UKC Ljubljana. Olgi so operirali sivo mreno na enem očesu, Albina je imela nek nujen opravek, Marta pa bi iz svoje hišice ob Muri lahko prišla v Soboto le z javnim prevozom, ki pa ga še ni. Zato pa sem z največjim veseljem z avtom pohitela po Dragico, ki je težko pokretna, saj jo čedalje bolj pestijo težave z nogo. Marija je pribrezla s svojim nepogrešljivim mopedom, Mira pa je komaj čakala, da smo pritisnili na hišni zvonec v bloku, kjer domuje naše društvo. Sovoditelj Tone je v prostor vnesel še dodatno svetlobo s svojimi povsem belimi lasmi z dodanim belim brezrokavnikom. Kar malce ganljivo je bilo. Brez običajnih objemov in z upoštevanjem sedežne razdalje, a vseeno tako pristno, lepo in domače. S Tonetom nisva pripravila nobene teme pogovora, a so besede vrele iz nas in prostor zapolnile s smehom in radostjo ob ponovnem snidenju.

»Če bi karantena še nekaj časa trajala, bi pozabila govoriti«, je svojo osamljenost opisala Mira. »Vesela in srečna sem, da smo zopet skupaj.«

\* \* \*

Zaradi Mire, Dragice, Marije, Olge, Marte, Albine, Zdenke in mnogih drugih žena in mož v tretjem življenjskem obdobju je še kako dragoceno druženje v skupinah starih ljudi za samopomoč. Zato, iskrena hvala dragi Danijeli Zimšek Kralj in Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije, da je tudi v naših krajih spodbudila ustanavljanje skupin in zanje usposobila voditelje. In hvala Društvu upokojencev Murska Sobota s predsednico Angelo Novak, da je Tonetu, Ireni in meni ponudilo roko pri ustanovitvi skupin »Upokojeni optimisti« in »Bisernica«, da v njih lahko »drug drugemu ognja dajemo.«

## Sto let - 1 dan

**Jožef Flašker,**  
MDS Drava  
Maribor, Skupina  
Čebelice

**T**ako, ko sem se upokojil, sem se na pobudo odgovorne osebe v Sončnem domu Maribor odločil za prostovoljstvo. Opazila je, da znam čustveno, z neko posebno empatijo, delati s starejšimi ljudmi. Ne samo ona, tudi drugi so me verjetno opazovali, kako sem skrbel za botro, ki je tam preživljala svoje zadnje obdobje. Postal sem sovoditelj v že delujoči skupini, ki jo je vodila Majda Brumec in je od takrat moja kolegica, krasna oseba z večletnimi izkušnjami. Pri vodenju skupine Čebelice, ki jo že nekaj let uspešno vodiva, sva se krasno ujela. Z mojim prihodom v skupino se je članstvo v njej precej povečalo. Majda pravi, da je razlog v tem, ker se je skupini priključil prvi moški – prostovoljec in s tem popostril dogajanje v skupini. Z veseljem kot prostovoljec, skupaj s sovoditeljico Majdo, vodiva skupino, saj me druženje s stanovalci Sončnega doma izpopolnjuje, ob enem pa se pripravljam na lastno starost. Na srečanja prihajam nekoliko prej, da pripravim omizje, grem od sobe do sobe in spomnim članice / člane na srečanje skupine in pripeljem osebe, ki so na vozičkih.

Želim podeliti svojo izkušnjo druženja z najstarejšo članico naše skupine Čebelice, gospo Vero, ki je bila takrat, ko sem se priključil skupini, v 94. letu starosti. Gospa ni bila nikoli poročena, saj je izbranec njene mladosti padel v vojni, pa tudi otrok in drugih bližnjih sorodnikov ni imela, razen neko oddaljeno žlahto.

Z gospo Vero, ki je bila zelo podobno moji materi, sva se zelo zblížala in tudi »Jožek« me je klicala, enako kot moja mama.

Na dan, ko smo praznovali Verin 95. rojstni dan, je na srečanje skupine čakala že v avli Doma. Sedela je in skozi okno opazovala naravo. Obstoim pred njo in jo opazujem. Bila je čedno urejena, z lepo bluzo, z verižico in uhani. Skratka, prava dama, kar ji tudi rečem.

Vera mi odgovori: »Jožek«, jaz sem vedno dama«. Ha, me je klepnila po glavi, kaj? Nasmehneva se. Kaj pa drugega?

Občasno sem moral z njo v njeno sobo, da mi kaj povedala ali pokazala. Vedno sem se moral najprej usesti. Imela je stari mobi z malim ekranom in malimi tipkami. Povrh pa je še slabo videla. Ker je imela

težave z rokovanjem telefona, si je želela novega z večjim ekranom in številkami. Jaz pa pot pod noge in sem šel naokoli poiskat primerni telefon. In sem primerne našel in to celo takšnega, ki je imel tipko za klic v sili. Ponujeni sta bili dve opciji, in sicer 50, 00 € za telefonski aparat ali naročniško razmerje za 1,00 € z mesečno naročnino 11,00 €. Založil sem 50,00 € in telefon prinesel gospe Veri in obrazložil obe različni možnosti nakupa mobija. Premislila je in dejala: »Oni me že ne bodo okrog prenesli, saj ponucam za klice na mesec cca 2,00 €.« In ga je kupila za 50,00 €. Res, pronicljiva gospa v vseh ozirih.

Podoben primer je bil, ko me je prosila, naj ji prinesem domači šnops. Zabičala mi je, naj bo res močan, saj bo kmalu na pohodu gripa. In še en primer. Pogosto ni mogla mimo politike in komentarjev o politikih, o katerih ni imela dobrega mnenja. Pa še en primer: ko je v zrelih letih ležala v bolnici, so se dohtarji pri viziti ob njeni postelji pogovarjali, da ne bo več dolgo živela in so jo »odpisali«. Zaupala mi je, da jih je slišala in ob tem pomislila: »Fiks madona, vi me že ne boste odpisali!«. Opomogla si je in preživela še kar nekaj let.

Leta 2019 bi gospa Vera praznovala 100-letnico rojstva. Z njo vred smo z veseljem pričakovali ta jubilej. Obljubil sem ji, da bom pripeljal harmonikarja in da se bomo vsi člani skupine Čebelice naučili njeno izbrano pesem »Zapleši valček z menoj«.

Datum našega srečanja skupine je bil nekaj dni pred njenim rojstnim dnem. Ker pa je gospa Vera bila mnenja, da se rojstni dan praznuje po dogodku, smo se skupaj z vodstvom Sončnega doma dogovorili, da bo praznovanje točno na datum rojstnega dne. Priprave so stekle. Vse je bilo pripravljeno za Verino praznovanje njene stotice. Torta, šopek, harmonikar, pijača, jedaja in tudi člani so se naučili besedilo pesmi »Zapleši valček z menoj«. Ni, da ni. Vse je bilo pripravljeno in vsi skupaj, tudi gospa Vera, smo nestrpnost pričakovali ta dan.

Žal pa do tega veselega in težko pričakovanega dogodka ni prišlo. Gospa Vera je eno uro pred svojim rojstnim dnem, verjetno od vznemirjenja, zaspala. Šok, jok in žalovanje. Pa vendar, vsi smo prepričani, da je naša priljubljena gospa Vera našla svoj mir in zadovoljstvo tam, kjer ji je mesto - v nebesih, ker je vanje verjela.

*»Tako gre življenje dalje, glej ga iz dobre strani in bodi srečen.« (JCB)*

*»Prijatelj je vaše polje, ki ga posejete z ljubeznijo in požanjete s hvaležnostjo.« (Kahlil Gibran)*

*»Življenje zdravo in urejeno,  
prehrana zmerna,  
ne preveč zdravil,  
nenehno raziskovanje,  
ne spremeniti se za nobeno ceno,  
telovadba in zabava,  
nikoli nobenega strahu,  
malo samote in veliko vezi  
in večna zaposlenost.«*

(prof. Roberto Abadie Soriano, star 92 let)

# Delovanje skupin starih ljudi za samopomoč pri RKS OZ Škofja Loka

➔  
**Marjana  
Jugovec,**  
RKS OZ Škofja  
Loka

**P**od okriljem RKS OZ Škofja Loka deluje 10 skupin starih ljudi za samopomoč, ki štejejo skupaj 128 članov. Tik pred pojavom epidemije se je oblikovala nova, še enajsta skupina, ki pa je z delovanjem morala začasno prekiniti. Naše skupine za samopomoč sestavljajo predvsem ljudje iz tretjega življenjskega obdobja, zadnja leta se vanje vključuje tudi vse več ljudi iz srednje generacije, ki jim je to priprava na aktivno starost, občasno pa tudi predstavniki mlajše generacije. Tako postopoma nastajajo medgeneracijske skupine za samopomoč. Člani skupin na svojih srečanjih obravnavajo različne življenjsko aktualne teme. V zgodnjem zimskem času se že po ustaljeni navadi pogovarjajo o prehladnih obolenjih, preprečevanju letih, ukrepanju ob pojavu bolezni in čim prejšnji ozdravitvi. Ena izmed voditeljic je nič sluteče v začetku februarja za lokalni radio pripravila prispevek o preprečevanju prehladnih obolenj in gripe ter kako lahko sami ukrepamo preventivno in ob obisku zdravstvenih ustanov. Mnogo poučnih zgodb in izkušenj, ki so še kako prav prišle ob razglasu epidemije, ko so skupine morale začasno prekiniti z druženjem, udeleženci skupin so ostali prepuščeni sami sebi, voditeljice pa so morale poiskati druge načine za zmanjševanje osamljenosti in socialne izključenosti starih ljudi ter za izboljšanje njihovega duševnega in telesnega zdravja.

Usposobljene voditeljice so se takoj lotile dela. Člane in članice skupin so poklicale po telefonu in jim svetovale, naj ostanejo doma, upoštevajo nujne ukrepe in uporabljajo zaščitna sredstva, pri čemer so se poslužile priporočil strokovnih služb in Zveze. Nekatere voditeljice so članom dostavile tudi ročno narejene pralne zaščitne maske. Spomnile so jih, da je karantena lahko čas za drugačne aktivnosti v stanovanju, okolici hiše in na vrtu; priložnost, da obudijo stare kuharske recepte; poskrbijo za zdravo in redno prehrano ter fizično stanje na podlagi preteklih projektov, kot npr.: Zmigaj se, Pazi nase in poskrbi zase, Ukrepi ob pojavih prehladnih obolenj pred zimo. Čeprav so

številni zavračali uporabo sodobne tehnologije, so jih spodbujale k učenju uporabe sodobnih komunikacijskih sredstev, da so bili lahko v stiku z domačimi in prijatelji. Prav v času karantene se je še kako izkazalo, da je pametno to učenje vključiti v svoje življenje, še več, mnogo jih je spoznalo svoje neodkrite talente. V pogovoru s številnimi so se dotaknile tudi težkih trenutkov ob smrti domačih in prijateljev, jim pomagale in jih usmerjale pri premagovanju stisk. Posredovale so jim telefonske številke, kjer so jim bili v času osamljenosti in ko so bili domači v službah, na razpolago za pogovor prostovoljci Civilne zaščite. Svetovale so jim, da svojce poprosijo za pomoč in jih spodbujale k zapisovanju dnevnih dogodkov v dnevnik. Še posebej pa so jih poklicale ob osebnih praznikih in jubilejih, jim zaželele lepe velikonočne praznike, ipd.

Voditeljice so kljub izrednim razmeram skrbele, da se člani niso počutili preveč osamljeni, vendar so po številnih pogovorih opazile, da člani pogrešajo prav druženje. Veseli so bili vsakega pogovora po telefonu. Pozitivno so sprejeli verske obrede na televiziji in novice, da se okuženost in obolenje nista povečevala s tako intenzivnostjo, kot v nekaterih sosednjih državah. Z rahljanjem vladnih odredb o prepovedi druženja so nekatere skupine ob upoštevanju vseh varnostnih ukrepov počasi začele obujati druženja, kjer pa voditeljice še posebej izpostavljajo, da je vsak odgovoren za svoje zdravje in zdravje drugih ter da se bo le ob doslednem upoštevanju varnostnih priporočil naša dejavnost lahko nadaljevala.





# Medgeneracijsko društvo Tromostovje Ljubljana

## 5. MT Laško 2020 - Naše največje vrednote oz. bogatstvo

➡  
Anja Žitnik,  
Lea Ilija

📷  
Anja Žitnik

Dopoldne je skupina z vlakom prispe-la v hotel. Po namestitvi sta sledila sprejem v hotelu, počitek in kopanje, zvečer pa spoznavni večer, kjer smo se seznanili z osnovnimi informacijami o poteku in namenu medgeneracijskega tabora. Vsak je prejel zapestnico »ZMIGAJ SE«. Pričeli smo z igro DIXIT, s katero smo nato nadaljevali vsak dan.

Drugi dan po zajtrku so starejše udeleženke odšle na sprehod po zdraviliškem parku. Mlajši udeleženci, ki jih je bilo letos kar nekaj, so odšli na bazen. Popoldan je bil namenjen kosilu, počitku in kopanju. Udeležili smo se predavanja gospe Vesne Golob iz Društva LaVita - »Premagovanje stresa s pomočjo narave in zelišč«. Po večerji smo se seznanili z rdečo nitjo našega tabora ter se pogovarjali o »Naših največjih vrednotah oz. bogastvu«, katere so naše vrednote ter kaj nam le-te pomenijo. Ker je zdravje naše bogastvo in kako pomemben je pri tem SMEH, saj pravijo in celo dokazano je, da je »smeh pol zdravja«. Vsak je povedal, kako pazi na svoje zdravje in kaj naredi zanj. Ob vsem tem smo ugotovili, da se mnogo premalo razveseljujemo, ker

preveč skrbimo za druge, manj pomembne stvari. Na koncu smo si povedali nekaj šal in se dodobra nasmejali ter naredili največ, kar lahko za svoje zdravje. Zavedati se moramo, kako pomembno se je razveseljevati majhnih stvari, za kar se je potrebno učiti.

Tretji dan smo po zajtrku razmigovali naše »ude« z Danico, nekatere članice so se podale na Grad Tabor, ostali pa na kopanje. Ob 17. uri smo pričeli z izvedbo delavnice »Spoznavajmo svojo deželo« kot velik del našega bogastva. 18-letni Štefan je povedal zelo luštni zgodbi iz knjige »Pravljične poti Slovenije« in sicer »Kako je nastalo Cerknjsko jezero« in »Lipa v botaničnem vrtu«. Zgodba nam pripoveduje o veverici Žoržetki, fancoskem maršalu Avgustu, ki je ustanovil slovenske šole ter tudi botanični vrt, v katerem še danes raste lipa, ki jo je zasadil Avgust. Otroci so nato pričeli izdelovati velik plakat oz. sestavljati puzzle, odrasli pa smo nadaljevali pogovor o pomembnosti naših misli za naše zdravje.

Četrti dan smo po zajtrku nadaljevali pogovor o »naši deželi in kaj nam pomeni«, otroci so nadaljevali z izdelavo ter s predstavitvijo plakata ter puzzle »Piran«. Popoldan smo še enkrat razmigovali naše »ude« z Danico ter nato nadaljevali pogovor o zelo aktualni temi današnjega časa: »Znanost pojasnjuje: Kaj se dogaja z našimi možgani, če se vsak dan pritožujemo?«. (Dr. Michael Merzenich, ki ga danes poznamo kot morda najbolj priznanega nevro-znanstvenika in katerega delo temelji na opažanjih Hebba, je dokazal povezavo med našimi mislimi in strukturnimi spremembami v možganih. Med njegovimi dognanji je ta morda najpomembnejša: »Vaše izkušnje, vedenje, razmišljanje, navade, miselni vzorci in načini, kako komunicirate s svetom, so neločljivi od tega, kako se možgani očiščijo. Negativne navade lahko vaše možgane spremenijo na slabše. Pozitivne navade lahko vaše možgane spremenijo na boljše.« Vir: <https://motiviran.si/nevroplasticnost-mozganov/>

Peti dan smo nadaljevali pogovor o »delovanju možganov« ter o »Vplivu prehrane in gibanja na delovanje možganov« (več na [http://www.sinapsa.org/rm/file.php?id=255&db=tm\\_priponeke](http://www.sinapsa.org/rm/file.php?id=255&db=tm_priponeke)). Ta tematika se je zelo dotaknila vseh, še zlasti naših mlajših, ki o tem zapisali v evalvacijske vprašalnike. Popoldan smo se še dotaknili dopoldanske teme, izpolnili evalvacijske vprašalnike. Nekateri so odšli še na sprehod po prekrasnem zdraviliškem parku, nekateri pa so še posedeli na terasi Zdraviliškega doma ter si izmenjevali izkušnje iz preživetih dni v Laškem.

Zadnji, šesti dan, je bil namenjen pakiranju, obveznemu sprehodu po parku, plavanju ter sproščanju in prostemu času, po kosilu pa smo se skupaj odpravili na vlak in domov v Ljubljano. Z objemi in poljubi smo se poslovili z obljubo, da se naslednje leto spet srečamo in udeležimo, tokrat že 6. medgeneracijskega srečanja LAŠKO 2021!



# Medgeneracijsko društvo Lučka Koroška

## Medgeneracijski tabor Radenci 2020

📷 Ivan Rus, Marinella Špeglič

Voditeljice Medgeneracijskega društva Lučka Koroška so se tudi letos odločile, da svoje zveste člane popeljejo na doživljajski tabor v zdravilišču Radenci. Prijavljeni smo se tabora veselili in tega nam ni mogel preprečiti niti vse hujši koronavirus. Tabor je potekal ob 27. 9 do 2. 10.2020.

Sprva je bilo več prijavljenih. Zadnji teden si je veliko oseb premislilo in se odjavilo, saj so se bali morebitnih okužb. Na taboru nas je bilo 16 in z željo, da se razvajamo, družimo in pridobimo nove izkušnje, smo seveda vse skrbi pustili doma.

Glede na število udeležencev smo se razdelili v dve skupini. Program sta pripravili voditeljici Marinella in Leopoldina, ki sta ob upoštevanju vseh ukrepov in priporočil NIJZ-ja na vsakem koraku skrbeli in nas opozarjali, da smo upoštevali dogovorjena pravila.

Imeli smo delavnice, se namakali in pridno telovadili v bazenu. Ko sem razgibal vrat, se mi je zazdelo, da imam v njem cel "kamion gramoza", tako je škripalo.

Na delavnicah smo delali servietno tehniko. Na steklenice smo prilepili serviete. Mislim, da mi je izdelek kar uspel, saj sta me doma hčerka in vnuk pohvalila.

V sredo popoldan smo si šli ogledat cerkev Sv. Cirila in Metoda. Kako lepa cerkev je. Mislim, da je ena najlepših v Sloveniji. V cerkvi smo si ogledali križev pot. Narisan je z barvnimi svinčniki. Risbe so se me zelo dotaknile. Na posvečenem kraju smo si vzeli čas za molitev, nato pa ubrano zapeli cerkvene pesmi, katere sem prepeval pri obiskovanju Šmarnic. Prišel je naključni obiskovalec, obstal je pri vratih in prisluhnil našemu petju. Morda se je tudi on v mislih vrnil v mladost in užival, ko nas je poslušal.

Moderno cerkev v Radencih so zgradili z donacijo vernikov. Zbirali so denarna sredstva in urejali dokumentacijo. Lokacijsko dovoljenje so dobili 27. junija 1983. Arhitekt Blaž Slapšak je pripravil načrte za novo cerkev. Župnik Franc Levstik je obiskoval župljane in prosil za denarna sredstva za gradnjo nove cerkve. Pomurske župnije so prisluhnille in zbrale veliko denarja. Tudi bratska župnija Stuttgart – Roht je pri »Čajanki« zbrala veliko darov. Pomagala je tudi Caritas iz Württenburga in mnogi drugi izseljenci iz Amerike in Kanade so se čutili povezane z dogajanjem. V Radencih so po svojih močeh pomagali. Domači župljani so postajali čedalje bolj povezani, velikodušni, darežljivi in požrtvovalni.

27. maja 1984 je bil praznik svete birme in 1. julija blagoslovitev temeljnega kamna. Pri gradnji cerkve so imeli velike težave pri oblasti (komunistična partija), vendar jim je uspela posvetitev nove cerkve, katero je škof dr. Franc Kramberger dne 5. julija 1987 na praznik sv. Cirila in Metoda.

Na taboru v Radencih nisem bil prvič. A vendar sem imel



letos prva dva dneva kar nekaj težav. Ker smo pred dvema letoma bili nastanjeni v hotelu Radin sedaj pa v hotelu Izvir, se nisem mogel prav orientirati in sem vedno iskal vhod v naš hotel. Šele v naslednjih dnevih se mi je vzpostavila pravilna orientacija.

Med bivanjem sem se zelo razveselil snidenja mojega prijatelja in njegove žene. On sodeluje v našem društvu Literatov Upokojencev Slovenj Gradec. Prijatelj je tudi predsednik Društva upokojencev Ravne na Koroškem. Oba sem povabil v sobo na kozarček žganja, ki sem ga prinesel od doma. Tudi drugi so ga bili deležni, le po kapljicah – malo za zdravje.

Voditeljica Marinella je napisala kartico Faniki na Prevalje. Nanjo smo se podpisali vsi udeleženci tabora.

»Pozdravljena naša Fanika, naš tabor v Radencih se bliža zadnjemu dnevu. Bilo nam je lepo. Pogrešamo te. Veseli bomo, če se nam boš naslednjič zopet pridružila. Vse lepo ti želimo in čuvaj se.«

Fanika je voditeljica skupine Zala na Prevaljah in je bila prejšnja leta na taboru. Sedaj pa se zaradi zdravstvenih razlogov ni odločila, da pojde z nami.

Enotedensko druženje na taboru nam je minilo prehitro. Ker nas je bilo manj, smo bili kot malo večja družina. Smo pa pogrešali objeme, stiske in bližino drug drugega. Na prejšnjih taborih je bilo takih kontaktov veliko in zelo so nam popestrili naš vsakdan. Bili so pravi balzam. Letos (korona) pa je bilo vse drugače – malo nenavadno, a vendar lepo. Nove, drugačne izkušnje, ki nam bodo tudi ostale živo v spominu.

Društvu Lučka Koroška gre zahvala za finančno podporo pri izvedbi tabora, prevozniki KAMOT d.o.o za prijetno in srečno vožnjo v Radence in nazaj domov, ter voditeljicama Marinelli in Leopoldini za njun trud, skrb za nas vse in njuno četrto stoletja dolgo prostovoljno delo na področju skupin starih ljudi za pomoč na Koroškem.

# MDS Drava Maribor

## Medgeneracijski tabor »Most med generacijami – jaz zate, ti zame« Pohorje 2020

Lojze Lorber



Peter Žiberna



**V**četrtek, 24. 9. 2020 smo se udeleženci tabora zbrali pred Vinogom in se z avtobusom odpeljali na Pohorje v Dom Miloša Zidanška.

Medgeneracijski tabor je organiziralo MDS Drava. Po razporedu sob in odložitvi prtljage, smo se zbrali v krogu v jedilnici. Enotni smo bili v želji, da se bomo imeli štiri dni luščno. Predstavil se nam je tudi nov upravnik doma, mladi Žiga, ki je obljubo držal in lepo skrbel za nas in nam dobro kuhal.

V uvodu smo se spoznavali in se razdelili v štiri taborske družine: Pomlad, Poletje, Jesen in Zima. Po večerji smo se seznanili z družabno igro Skriti prijatelj. Sam sem skriteму prijatelju na skrivaj vse dni pisal nekaj šaljivega, pa tudi

ljubezen ni bila pozabljena. Všeč mi je bil pogovor o pohvali, hvale in hvaležnosti. Zanimivo je bilo poslušati, kako različno ljudje sprejemamo in dajemo pohvale. V nadaljevanju pogovora je bilo zaznati, da nas je bila večina hvaležna za zdravje, tudi zaradi trenutne situacije.

Rdeča nit tabora so bili mali svinčniki, na katere smo zapisovali svoje utrinke preteklega dne. Le-te smo lepili na en veliki svinčnik. Tega smo imenovali »spominska knjiga«. Zadnji dan smo vse utrinke prebrali in ponovno ugotovili, da smo čudovite osebe.

Vsako jutro je Olgica poskrbela za naše škripajoče kosti in zaspane mišice. Posledica razgibanja je bila dobra volja, veliko smeha in ustvarjalnosti v delavnicah, ki jih je vodil prostovoljec Peter. Z njegovo pomočjo smo ustvarjali čudovite izdelke iz papirja in volne. Morali bi videti, s kakšno vnemo so se dela lotile ženske in otroci. Po tihem vam zaupam, da so tudi moji izdelki bili za razstavo.

Petkovo popolne je bilo namenjeno delavnici, ki jo je vodila prof. Vesna Rauter. Skoraj tri ure smo izvajali vaje, ki so vključevale krepitev mišic, kosti in možganov, z dodanim humorjem. Zanimivo, sploh nismo bili utrujeni, še več, imeli smo energijo za druženje po večerji.

Po večerji smo z Dominiko potovali po Slovenskem Krasu, »okušali kraške jedi«, spoznavali naravne lepote, življenje, kulturo in gostoljubje Kraševcev. Vendar nismo ostali samo v Sloveniji. S pomočjo slik in čudovite glasbe smo potovali po celem svetu. Ob tej predstavitvi smo se prav raznežili.

V soboto popoldan je bilo najbolj napeto, ko je vsaka družina pripravljala plakat in se po večerji z njim predstavila. Ni manjkalo tekmovalnega duha in vohunjenja. Vsaka družina je svoj plakat najbolj hvalila, jaz pa mislim, da je bil vsak po svoje lep in zanimiv.

Za umiritev strasti smo si naredili taborni ogenj iz svečk in smrekovih vejic. Ugasnili smo luči in meditirali ob tih nežni glasbi. Čudovito mi je bilo, čutim sem neko posebno toplino. Na obrazih drugih se je videlo, da so uživali.

Nato sta nam Olgica in Nada prebrali pripovedki o nadnaravnih bitjih, ki bi naj živeli na Pohorju. Kar videl sem velikana Volvela na črnem oblaku, njegovo ženo, ki nabira čudežno travico, prestrašenega pastirja in dobre vile, ki so v zahvalo za mleko podarile gospodarici čarobni klobčič svilnate volne.

Kar prehitro je prišel dan slovesa. Ob prijetni glasbi smo spontano zaplesali v nedeljsko jutro. Dopoldne smo odkrivali skrivnega prijatelja in si podelili naša počutja. Pika na i je bil naš Franček. Razpisal je nagradno igro, ki je vključevala turistični paket za dve osebi v Pariz. Ob izvajanju te igre smo se veliko smejali in upali, vsak pri sebi, da bomo prejemniki te nagrade. Na koncu smo ugotovili, da potovanja ni bilo, bili so pa keksi Paris.

Sledilo je še dobro kosilo, štrudelj in kava ter odhod domov v dolino. Tabor je bil čudovito in nepozabno doživetje.



# Medgeneracijsko srečanje 2020

## Življenje ob reki Dravi nekoč in danes

➡  
Radojka  
Hižman

📷  
Peter Žiberna



V mesecu septembru smo se članice in člani ter prostovoljke in prostovoljci Medgeneracijskega društva za samopomoč Drava iz Maribora družili na enodnevnem medgeneracijskem srečanje, ki smo ga poimenovali Življenje ob reki Dravi - nekoč in danes. Potekalo je 16. 9. 2020 in bil je lep, sončen poznoपोлетni dan.

Po mnenju etimologov je ime reke predсловanskega izvora, in sicer naj bi se razvilo iz indoevropske besede "dreu", ki pomeni teči, hiteti. V antičnih virih se reka imenuje Dravus, v kasnejših virih Drauva ali Trauum. Starejše nemške oblike imena reke (Tra, Trau) in sedanje nemško ime (Drau) so nastale iz njenega slovenskega imena.

Naše druženje se je pričelo na Glavnem trgu, pri Kužnem znamenju.

V Mariboru se je v 17. stoletju prvič pojavi kuga, zaradi katere je umrla tretjina prebivalstva. V zahvalo za prenehanje kuge so mariborski prebivalci leta 1681 postavili kužno znamenje - steber s podobo Marije. Tega so v 18. stoletju nadomestili z današnjim, ki je delo Jožefa Štrauba. Današnje kužno znamenje je sestavljeno iz stebra spodobo Matere božje, okrog

katere je razvrščenih šest svetnikov, priprošnikov zoper kugo.

Ker se mnogi že dolgo nismo videli, saj je bila spomladi razglašena epidemija in so bili v veljavi zaščitni ukrepi pred koronavirusom, je bilo osebno snidenje pristrčno in veselo. Ob zajtrku s kavico in rogljički smo izmenjali novice, menja o aktualnih dogodkih, se pogovarjali o zdravju in počutju ter naših aktivnostih v teh norih časih.

Ko sta se nam pridružila mestna vodiča, smo se v dveh skupinah peš odpravili na Lent.

Lent je stari del Maribora ob Dravi. Ime Lent izvira iz stare nemške besede Lander, kar pomeni prostor za pristajanje, saj je bilo tu pomembno pristanišče, kjer je letno pristajalo do 1100 rečnih splavov in 800 šajk, majhnih tovornih ladij pravokotne oblike. Tu je stala zelo pomembna vodna utrdba - Dravske Benetke. Nastala je v 16. stoletju. Leta 1919 so Lent poimenovali v Pristan. V 80-tih letih 20. stoletja so začeli Lent načrtno obnavljati in danes ga poživljajo številne gostilne, kavarne, obnovili pa so tudi starejše hiše, kar daje Lentu čar starinskosti. Daleč naokoli je znana 400 let stara vinska trta sorte žametovka ali modra kavčina, ki je najstarejša na svetu in še danes rodi.

Izvedeli smo veliko zanimivih stvari o našem mestu, posebej o predelu ob reki Dravi. Marsikdo med nami je prvič slišal za značilnosti in zgodovinska dejstva o mestu, v katerem živi že vse življenje.

Vodni stolp na Usnjarski ulici ob Dravi v Mariboru je dobil današnjo obliko leta 1555. Zgrajen je iz kamnitih masivnih zdov s strelnimi linami. Predstavlja pozno renesančno utrdbo, ki je varovala jugovzhodni del mestnega obzidja iz smeri Drave.

Preden so italijanski mojstri v 16. stoletju utrdili mariborsko obzidje, sta na njegovem južnem delu stala okrogla obrambna stolpa, predhodnik današnjega Židovskega stolpa ter na mestu sedanjega Vodnega stolpa okrogli stolp, imenovan Smodniški, omenjen leta 1529.

Vodni stolp stoji tik ob Dravi. Danes izgleda gladina reke nenavadno mirna, toda v začetku šestdesetih let, preden je bil zgrajen jez na skrajnem vzhodu mesta, je bila reka živahnejša, njena gladina pa precej nižja. Med Benetkami in Sodnim stolpom so bila nekoč mestna vrata. Ob nastanku jezera je bila v letih 1966 in 1967 stavba Benetk zaradi dviga gladine Drave porušena, skupaj z večino hiš ob Dravi. Potopljen naj bi bil tudi peterokotni Vodni stolp, v katerem deluje prva vinoteka slovenskih vin. Pod vodstvom mariborskega gradbenika Jožeta Požauka (1908-1995) je bila 1500 ton težka kamnita stavba v zadnjem trenutku dvignjena za 2,6 metra. Izvedba del je trajala 7 mesecev v letih 1967 in 1968.

Sodni stolp je srednjeveški obrambni stolp, ki stoji na obrežju Drave, pri današnji tržnici v Mariboru.

Stolp je nekoč utrjeval jugozahodni vogal mestnega obzidja in v osnovi izvira iz začetka 14. stoletja. Povsem na novo so ga pozidali leta 1540 in ga pokrili s stožčasto streho, ki je v 17. stoletju pogorela. Večkrat je bil dozidan, tako da sega renesančna gradnja do vrha oken drugega nadstropja, nato je vidna povišava z začetka 17. stoletja, ki ji sledi dozidava



štirih nadstropij v 19. stoletju. Leta 1937 je delno pogorel in bil v 50. letih 20. stoletja obnovljen

Ime je dobil v času, ko so v njem izrekli sodbe. Povezuje se ga s čarovniškimi procesi, saj so tukaj izrekli sodbe ženskam, ki so bile spoznane za čaravnice. Sodni stolp je zaradi svoje oblike poznan tudi kot Okrogli stolp, zaradi bližine Minoritskega samostana pa kot Samostanski stolp.

Po poučnem in zanimivem sprehodu po Lentu, smo se odpeljali v Koblarjev zaliv, kjer so nam gostoljubje nudili v znani mariborski istoimenski gostilni. Prostor, ki so nam ga namenili, je bil urejen po

pravilih zadostne medsebojne razdalje, da smo lahko varno nadaljevali z našim druženjem. V več skupinah smo v medsebojnem razgovoru, izmenjavi vtisov in spominov o lastnih izkušnjah povezanih z reko Dravo, izdelali plakate o dopoldanskem delu medgeneracijskega srečanja. Kaj vse je prišlo na plan! Prvi randevuji, romantični sprehodi, gusarske igre, poletno kopanje in še in še. Zanimiv je bil tudi nagradni kviz, v katerem smo morali udeleženci odgovoriti na nekaj vprašanj o reki Dravi.

### Ali poznate odgovore?

- V kateri državi izvira reka Drava?
- V katero reko in v kateri državi se izliva reka Drava?
- Koliko hidroelektrarn je na reki Dravi v Sloveniji in kako se imenujejo (naštejete vsaj pet)?

Trije srečni izžrebanci, ki so pravilno odgovorili na vsa vprašanja, so prejeli skromne, a uporabne nagrade.

Kot je v naši družbi in kulturi v navadi, smo srečanje zaključili z dobrim kosilom in obljubo, da se kmalu ponovno srečamo, če pa ne, da pazimo nase in druge ter ostanemo zdravi.

### Pa še odgovori

- V Italiji
- V Donavo, v Hrvaški
- 8: Dravograd, Vuzenica, Vuhred, Ožbalt, Fala, Mariborski otrok, Zlatoličje, Formin



# Likovna razstava Ide Brišnik Remec, članice skupine Hojka

➡  
Radojka  
Hižman

📷  
različni viri



**A**kademska slikarka Ida Brišnik Remec je po skoraj enoletnem preporu, leta 2020 v času pandemije coronavirusa, ponovno pričela ustvarjati. Za motive je izbrala rastline, večinoma okrasne rastline, ki jih ima v svojem stanovanju ali, ki jih je videla pri znancih in si jih izposodila kot »modele«. Narava, predvsem rastlinstvo, je tudi sicer osrednja tema ustvarjanja umetnice. Kurator razstave, ki je bila na ogled v Likovnem razstavišču Univerzitetne knjižnice Maribor v mesecu oktobru 2020, Mario Berdič Codella je zapisal, da tokratne umetničine vegetacije lahko dojamemo kot duhovne avtoportrete.

Naslov razstave je bil Izžarevanja, saj je umetnica, kot je ob razstavi zapisal kurator, s svojimi tokratnimi risbami posredovala intimno, duhovno občutenje pozitivnega izžarevanja, navkljub nevdružnim telesnim bolečinam.

Ida je tudi avtorica poslikanih oken v romarski cerkvi na Ptujski Gori, pri čemer se je soočila s tehniko povezovanja barvnih stekel s temno konturo svinčene vezi. Ikonografsko so ptujskogorska okna

utemeljena na Hvalnici stvarstva Frančiška Asiškega. Slikarka je ustvarila abstrahirano upodobitev legendarne hvalnice naravi in vsakega od opevanih elementov opredelila z barvo; učinek celote je zgrajen na barvnih kontrastih. Ni se strinjala s poenostavitvami pri realizaciji; od načrtovanih petnajstih oken jih je bilo izvedenih le štirinajst.

Za cerkev sv. Jožefa na Studencih v Mariboru je pripravila osnutek za tapiserijo s podobo sv. Jožefa z otrokom v naročju (stkano v Ateljeju 61 v Novem Sadu), ki je do pred kratkim služila za oltarno podobo, edino te vrste v Sloveniji.

Dela Ide Brišnik Remec hrani Umetnostna galerija Maribor, 2016 pa je avtorica izbor iz svojega opusa poklonila Narodni galeriji v Ljubljani.

Ida Brišnik Remec je bila rojena 17. septembra 1941 v Mariboru. Končala je klasično gimnazijo, nato pa študirala slikarstvo na ljubljanski Akademiji za likovno umetnost, kjer je leta 1964 diplomirala pri profesorju Gabrielu Stupici. Na akademiji sta se spoznala z Marjanom Remcem. Poročila sta se leta 1963 in odtlej tudi živela skupaj. Od leta 1964 sta živela v Mariboru. Ida Brišnik Remec je bila od 1964 do 1975 zaposlena kot profesorica likovne vzgoje na Osnovni šoli Angele Besednjak in na Srednji vzgojiteljski šoli. Skupaj z možem sta leta 1966 postala člana Društva slovenskih likovnih umetnikov in Društva likovnih umetnikov Maribor. Od 1975 do upokojitve leta 1997 je delovala kot svobodna umetnica in se poleg slikanja in poučevanja na Delavski univerzi posvečala tudi javnim naročilom (tapiserije, vitraji). Pogosto je razstavljala skupaj s soprogom, udeležila pa se je tudi številnih skupinskih društvenih razstav doma in v tujini. Živi v Mariboru.

Ida je članica skupine starih ljudi za samopomoč Hojka pri MDS Drava iz Maribora. Skupini se je pridružila leta 2016. Spoznali smo jo ne le kot umetnico in razmišljajočo osebo, temveč tudi kot veliko poznavalko in privrženko zdrave in ekološko pridelane hrane. Tokratno razstavo smo si z velikim zanimanjem in ponosom tudi ogledali.



## Lemberg

*Ti meni kraj nepoznanega imena.  
Ko slišala tvoje sem ime, sem začutila,  
kot iz prejšnjega življenja spomin bi obudila.*

*Prelepa ti graščina nad Doberno bediš,  
gledaš, gledaš in molčiš.  
Ne sprašujem te, kako bilo takrat je ljudem.  
Imel velike si dvorane in družbe zbrane.*

*Na ječo nisi pozabil.  
Iz nje se od časa do časa dviga koprenasti oblak.  
Spusti se do nižin vrelcev voda.  
V njem nočne vile se kopajo in plešejo.  
Ko zarja zažari, ničesar več ni.*

*Ostanem sama in razmišljam,  
ker skrivnostni si v svoji veličini.  
Nekdo za te in tvoj izgled skrbi.  
Podaril ti je del srca, vzel del si tudi mojega.  
Je slovenskih korenin naše domovine sin.*

*Cenim tvoj pogum.  
Pogled segel je visoko pod nebo,  
razširil se v daljavo in nižavo,  
kjer izvirajo vrelci vode,  
za vile nočne bitja, nas ljudi.*

*Ostani Lemberg tam kot si,  
morda še lepši, v novem videzu pomlajeni.  
Adijo, Lemberg ti zeleni.*



**Ivana Giehler**  
(članica skupine  
Macesen,  
MD Tromostovje,  
Dom Kolezija)

## Poletje

*Popelji me tja v vroče poletje, zeleno zavetje, da sem s teboj.  
Povej mi kaj čutiš, ali občutiš lepote narave z menoj.*

*Na vse bom pozabila, le tebe ljubila v poletju nocoj.  
Vzemi me k sebi, objemi toplo, kot sonce poletno nebo.*

*Ne vprašaj, zakaj sem s teboj sedaj.  
Ostala bom še naprej, v najini ljubezni brez mej!*



## S teboj

*Nekdaj s teboj sem se smejala,  
oko skupaj sva kramljala, iz naju sreča je sijala.*

*Se bo še ponovila kdaj v najin izgubljeni raj.  
Da bi se sijoče nebo nad naju razgrnilo.*

*Obsijalo tvoje zelene oči, v spomin obudilo,  
mesečino sladkih grehov noči.*

# Prva pesniška zbirka Marije Knafelj »Angl«

Avtorica nam predstavlja svojih 78 pesmi, ki so vse napisane v poljanskem narečju. Pa ne le to, vsebina pesmi nam predstavlja številna, že skoraj izginjajoča, opravila, dogodke, način življenja in doživljanja sveta. Avtor spremne besede Brane Tušar je zapisal: »Veliko tega, kar je zapisano v Marijinih razmišljanjih, je že izginilo v naravi, tu pa tam še kaj živi na

## BREZ RAČUNA

*Računa,  
kuk\* cajta cajta že ta svit tlač.*

*Računa,  
kej use ji je naplejdu cajt.*

*Računa,  
kuk je bl hudih, kuk je bl lipih dni.*

*Računa,  
kuk je paršl, pa odrajžal otruk.*

*Računa,  
kuk je bl kazn, kuk je bl nagrad.*

*Računa,  
seštiva, odštiva, deli.*

*Računa.  
Se je splačal? Ji je bl uridn\*?  
Je imil hask\*?*

*Računa.  
Pa dobar vi, de u številkah srječe ni.*

*Računa.  
Več ka daš, več dobiš.*

*Računa.  
Le da se zmjeri račun ne sezide,  
če preveč računa.*

*Mat kurja! Preč številke!  
Vesele, lubjezen,  
smih u očih,  
usta do ušjes,  
kejšn zapraulen dan,  
kejšn objem, polub, kofečk, klepet!  
Nasvet?*

*Brez računa!*

*\*koliko, \*vredno, \*učinek*



obledelih fotografijah, počasi izginja tudi iz spomina starejših generacij. Pa to niso samo obdelana narava, doma pridelana hrana, ročna orodja in pripomočki, stare hiše s hlevi, svinjaki, kozolci ob njih... Ne, izginjajo tudi duša, srce, pristni medčloveški odnosi, izginjajo medsebojno spoštovanje, delovne navade in vse tiste lastnosti, ki človeško bitje sploh ločijo od živali. V tem socialnem segmentu so Marijine pesmi najbogatejše.«

Pozoren bralec bo v vsaki pesmi našel pozitivno in dobronamerno sporočilo, celo v žalostnih in črnogledih. Vedno znova pa bomo ob branju Angla prepoznali pesničino zavedanje človeške minljivosti.

Marija o angelih: »...anđele imamo vsi. Nas varujejo, nam kažejo pravo pot, nas podprejo, ko padamo, ko se pobiramo... Kaj bi brez angelov v svojih življenjih?«

Marija Knafelj je bila rojena leta 1956 na Srednjem Brdu, osnovno šolo je obiskovala na Hotavljah in v Gorenji vasi, zatem pa se takoj zaposlila v Alpini. Pred upokojitvijo je nekaj let delala še v Unitechu. Dobro desetletje je predsednica Rdečega križa Gorenja vas in voditeljica skupine za samopomoč Frklje. Kot pravi sama, je

šele po upokojitvi našla čas za obujanje spominov, za utrinke časa in okolja, ki so zapisani v narečni poeziji.

## SINE

*Zlo ahti\*, kej boš sjau.  
Zlo mjerki, kej boš kalit dajau.*

*Zlo ahti, kej boš!  
Zmjeri tistu von pride,  
Kar si nuotar dau.*

*Zmjeri tistu zrasede,  
kar si zasjau.*

*Če ne dons, pa jutar.  
Če ne jutar, pa drug tidn.*

*Če ne ta, pa drug misc.  
Če ne litas, pa drug lit.*

*Zmjeri zrasede tistu, kar si biu zasjau.  
Zato hod ahti, kej boš nuotar dajau,  
da te anga lipiga dnje  
ne užge po glau tistu,  
kar si biu sjau!*

*Le nježn buod do sojih semjen,  
ka zmjeri dobiš, kar posadiš!*

*\*zelo pazi*



# MD Lučka Koroška

## Koncert Modrijanov

Ivan Rus

Mateja Pipuš

**N**a nas je, kako bo okolje, kjer živimo, sprejelo našo starost. Če samo godrnjamo nad njo, bodo godrnjali tudi ljudje okrog nas. Če pa se bomo veselili, bodo z nami veseli tudi drugi.

Vesel sem bil povabila Medgeneracijskega društva Lučka Koroška, da nam organizira koncert Modrijanov v Dravogradu.

Že dolgo tega je, da sem šel na koncert v živo. Kakšna razlika je, da poslušáš glasbo v živo, da te dogajanje potegne v svojo sredino.

Prvega februarja, to je bilo v soboto, smo imeli organiziran avtobus, da nas je odpeljal v Dravograd. Iz Mislinjske doline smo bile tri skupine in sicer Sreča iz Slovenj Gradca, Jesen iz Mislinje in Vrtnice iz Pameč. Iz mežiške doline pa skupina Dimka, Lipa in Harmonija Mežica, Zala, Cekinček, Ajda in skupine iz Doma Prevalje Klasje, Javornik, Bršljanke iz Raven na Koroškem. Vseh skupaj nas je bilo okoli sto.

Modrijani so Rok Švab, Peter Oset, Blaž Švab in Franjo Oset. Ime ansambla je predlagal Peter Oset, da se bodo imenovali »Modrijani«. Veliko zaslug, da so tako uspešen ansambel ima Brane Klačvar. Znal jih je motivirati in tako so nastale njihove prve lastne skladbe, s katerimi so se po njegovi zaslugi prijaviли na prvi festival Vurbek 2001. Prijeli so bronaste zmagaja, tretjo nagrado strokovne



žirije ter Šifrarjevo plaketo, za večglasno vokalno izvedbo, ki se je takrat podeljevala prvič.

Leta 2002 so zopet nastopili na Vurbškem festivalu. Postali so otroci Vurbškega festivala. Zapeli so pesem, katero je oglašil Tine Lesjak: »Spomin na pevca živi.« Dobili so: Zlatega zmaja, drugo nagrado strokovne komisije, Šifrarjevo plaketo, najboljša skladba po izboru radijskih postaj. Kmalu je sledila zmaga na Naj viži 2002, proglašitev za najobetavnejšo skupino na slovenskem Slavčku 2002. S tem so si pridobili na slovenskem prostoru renome. Veliko so igrali našim zdomcem v Ameriki in Kanadi. Sedaj pa kujejo vroče železo in so najbolj uspešen ansambel v Sloveniji.

Hvala Petri Kobolt za organizacijo koncerta Modrijanov!

## Tudi jeseni je lepo na morju

Ivan Rus

**J**eseni vsak kaj rojeva, celo meglice se ti ne zdijo več nadležne. Oblaki so vse bolj nakopičeni na enem mestu. Zdaj, zdaj se bo ulilo. Blagodejno bo vplivalo na nasad oljk, ki že dolgo ni užil blagodejnih kapljic.

To je moj najdražji čas. Iz spomina si vlečem lepe trenutke, ki sem jih preživel v tej lepi naravi.

Ženo priganjam kdaj greva zopet na Parecag. Da si spet uredim v glavi, kar se mi je razmetalo! Ona pa venomer odgov-

arja: »Krompir moramo spraviti v klet!« in še doda: »Potem pa ni nobene ovire, da greva za nekaj dni.« Vesel sem bil teh besed, komaj sem čakal, kdaj bo sosed Vlado prišel s traktorjem na njivo. Skoraj štirinajst dni je moralo miniti, da sem dočakal, da se je zemlja toliko osušila. Srce mi je skoraj skočilo iz prsne votline, ko sem zagledal soseda, kako s strojem meče iz zemlje krompir. Brž sem pohitel v kuhinjo in to novico sporočil ženi. »Sedaj pa bo resnica!« ji rečem. »Konec je čakanja!« A ona mi odgovori: »Samo juho podmetem in že lahko grem pomagat pobirat krompir!« Seveda pa bo v zameno sosed nam vrgel iz zemlje tiste tri vrste krompirja. Brž sem odhitel v klet po zaboje za krompir in jih s samokolnico zvozil na njivo. Ni trajalo dolgo in krompir je

bil že iz zemlje. Znamenit je tisti rek, da neumen kmet ima lep krompir in da to kar drži. Toliko ga pri nas še ni bilo. Žena je vsadila dobri dve gajbici, napolnili pa smo jih kar nekaj čez trideset, sam bog mi je priča, da ne lažem. Ker se je kruh tako podražil, pa bo prišel krompir večkrat na mizo. Saj mi se ne damo, ravno tako bomo imeli polne želodce, a ni se bati, ne bo se nam »zafrlil« rep. Nekdo je tam rekel: »Kijtajci so pričeli jesti kruh in jim ni več všeč riž!« Zato pa se je pšenica tako podražila.

Ja, res moram pohvaliti vnuka Klemena, saj sva skoraj sama pobrala ta krompir. Kolena so me tako bolela, toda kaj bom scagaval, važno je, da je krompir pod streho.

Sedaj pa ni bilo več nobene ovire in tako sva se morala z ženo le vsesti v avto in se odpeljati na morje.

Takšna lepa jesen, da se lahko dvajsetega septembra namakaš v morju, je res nekaj enkratnega. Čeravno je bilo v

morju malo morske trave, me to ni motilo. Važno je, da se namakam in da si urejam misli in jih lepo zložim, kamor sodijo.

Seveda z ženo nisva samo lenarila, tudi kakšno drevo je padlo, saj je žaga pridno rezala. Tudi na morju je zima in je tudi treba kuriti kamin.

Če sva le imela čas, sva šla tudi na daljši sprehod. Tako sva se nekega dne odpravila v dolino. Že od daleč se je slišal pasji lajež. Tja sva bila namenjena, kjer ta pes biva. Večkrat sem slišal igrati harmoniko in sva si z ženo rekla »kjer je glasba doma, tam so tudi dobri ljudje«. Želela sva si jih pobliže spoznati. Pes nama je priteknel naproti in prijazno migal z repom, pa sva takoj vedela, da ni popadljiv. Okoli stopetdeset let imata ta dva soseda skupaj; možak je pridno kosil s koso na nitko, žena pa je zvedavo prišla nasproti. Tako smo se prvič srečali. Zelo prisrčno je bilo snidenje. Gospa in gospod, čeravno da živita že petdeset let na Primorskem, še vedno govorita

haloški dialekt. Z veseljem sem prisluhnil tej govorici, zdelo se mi je, kot da govori moja mama, ravno takšen naglas je imela. Povedal sem jima, da malo pišem za svojo dušo in da sem tudi že izdal v samozaložbi knjigo in da jo bom naslednjič tudi podaril, saj je nekaj zgodbic tudi iz Haloz.

Komaj sem čakal naslednjega dne, da sva šla z ženo zopet na obisk. Bila je nedelja in sta seveda sedela spredaj pred hišo. Pes je spet naznanil najin prihod. Ker sem obljubil, da bom nekaj podaril, sem to tudi storil. Vesela sta bila darila, videl sem, da znajo ceniti pisano besedo. Vem, da bosta prebrala knjigo, ko bosta imela čas.

Začelo se je že mračiti in sva jih morala zapustiti in se vrniti nazaj na vikend. Možakar je pridno vlekel meh še dolgo v noč.

Tako so vse prehitro minili dnevi in sva se z ženo vrnila nazaj na Koroško z željo, da se naslednje leto še večkrat vrneva tja, kjer nama je lepo.

# Vrtnice že drugič na ogledu dalij

Ivan Rus

iz arhiva skupine Vrtnice

Lepa starost je vrednota, je božji dar. Za to gre, da si lepo starost ustvarimo. Da je starost nekaj po sebi dobrega, lepega, celo privilegij. Takrat, ko sem še hodil v službo, nisem imel časa za svoje rože in pisanje. Morda je sedaj najlepši čas mojega življenja. Vzajem si čas za vsako rožico in ne dovolim, da jih preraste plevel. Našel sem smisel življenja.

Preveč ljudi samo životari. Bolj in bolj se vase umikajo, vse manjši je njihov svet, vedno bolj nesrečni so, telesno propadejo prerezgodaj, nazadnje pa so odvisni od drugih. Močna volja je treba in močna volja vzburi duha, razgiblje telo. Ne bom več viharnik, saj je moj način življenja sedaj drugačen, a vendar je to življenje in ne životarjenje.

Dokler je človek še na nogah, gre. Dokler si more sam vsaj toliko pomagati, da najbolj osebne drobne stvari opravlja sam, se čuti gospodar samega sebe.

Zazdelo se mi je pravi praznik, ko smo se 18. 9. zopet že drugič dobili pri meni doma, da si ogledamo moje prečudovite cvetice – dalije. Skupina starejših ljudi za samopomoč v MD Lučka Koroška »Vrtnice«, se dobivamo že 11 let. Smo zelo povezani med seboj. Smo kot ena družina. Zelo nas prizadene, ko nas kateri od članov zapusti in si rečemo, da se

bomo zopet srečali v večnosti. Pred mesecem nas je za vedno zapustila članica Justika Cigler. Lansko leto, ko smo si pri meni ogledovali dalije, še ni bilo videti, da je z njo kaj narobe.

Življenje mora iti naprej. Stik z naravo je za vsakega človeka in v vsaki dobi velikega pomena. Ubogi tisti, ki so nenehno zaprti v mestne zidove in so izgubili smisel za lepoto narave!

Staremu človeku je lahko ravno stik z naravo pravi vir sreče. Na deželi so polja, so gozdovi. V mestu je vsaj vrčiček. Še tako skromen, pa vendar lahko zaposli, razvedri in razveseli človeka.

Zakaj ne bi zanj skrbeli prav starejši ljudje? Če pa imajo zraven še ščepec domišljije, smisla za lepoto ter ljubezen do rož, je takšen vrčiček lahko predmet takšne pozornosti, da ne bo nobene nevarnosti več za dolgčas. Če je vrčič lepo negovan, bo vsem v družini v korist.

Kako sva bila z ženo vesela priznanja v kategoriji urejenost »OCVETLIČENOST OKOLICE DOMA«, za leto 2019.



# Medgeneracijsko društvo Mozaik generacij Polzela

## KULTURNI DAN

*Slovenci imamo pač tako naturo,  
da enkrat v letu se gremo KULTURO.*

*Takrat vsak, ki da kaj nase,  
v kulturi najde nekaj zase.*

*Najmanj tukaj si na škodi,  
če slediš trenutnim trendom in pa modi.*

*Prebereš knjigo, ki je »HIT«,  
po nekaj straneh si jo že sit.*

*Četudi so vseč ti MODRIJANI,  
greš v opero, kjer vsi kulturniki so zbrani.*

*Kdor še naprej kulturo išče,  
se odpravi in gledališče.*

*Tam od dolgčasa skoraj zaspil,  
a od sreče vseeno žari,  
ker oblečen je v svečano toaletno  
in ženske čevlje imajo z visoko peto.*

*Kak enodnevni kulturnik  
lahko nato zavije  
še do kake galerije,  
kjer take slike visijo,  
da lahko greš se loterijo.  
Le avtor sam pozna edino,  
kaj predstavljajo in njih vsebino.*

*Zato pa kultura, ki največ nam da,  
je tisto, kar iskreno prihaja iz srca,  
in za vse leto velja.*

*Prijazen pozdrav, prisrčen nasmeh,  
vse to kar prižiga iskre v očeh.  
Čarobni besedi PROSIM IN HVALA  
in knjiga, ki se bo z veseljem prebrala.*

*Takšna pesem, ki poboža uho,  
da ti pri srcu je toplo.  
Pa še kakšen sprehod v naravo,  
kjer sliko najdeš najbolj pravo.  
Tam na kaki gozdni jasi opazuješ,  
ko menjajo se letni časi.*

*Ne le en dan - vsako uro  
vzdržuj svojo SRČNO KULTURO.*

*Avtorica: Milena Beloševič,  
bralna skupina Mravljice*



## Ne, ne damo se coroni

📷 Danica Palir, bralna skupina Mravljice 📷 Julijana Veber

Letos spomladi smo se članice Bralne skupine Mravljice še sproščeno družile, pogovor bogatilo na različne načine iz zanimivih raznovrstnih virov, tudi iz knjig.

Kljub coroni pa smo se v jeseni, ko je bilo še dovoljeno, zopet srečale, a z maskami na obrazih. Pod njimi so bili

skriti naši nasmehi, samo oči so se veselo lesketale v pričakovanju boljših časov. Podelile smo si individualne občutke trenutnega čustvenega stanja in tako so nastale optimistične izjave na srčkih, ki bodo krasili KRONIKO petletnega delovanja naše skupine.



# Društvo za razvoj civilnih iniciativ Most Žalec

## Naša voditeljica prejela grb občine Žalec

📷  
Špela Jovan

**N**a slavnostni seji Občinskega sveta Občine Žalec dne 6. 9. 2020 so Magdi Ježovnik, voditeljici skupin starih ljudi za samopomoč Društva za razvoj civilnih iniciativ Most Žalec, podelili grb Občine Žalec za življenjsko delo na področju društvenih dejavnosti.

Magda Ježovnik se je rodila 5. 6. 1934 v Zahomu. Njena otroška leta sta zaznamovala pomanjkanje in vojna. Po končani nižji gimnaziji se je vpisala na učiteljske v Celju. Po nekaj letih službovanja na Kozjanskem - na Blagovni in na Proseniškem, je dobila službo učiteljice v Grižah, kjer je ostala vse do upokojitve leta 1990. Otroci so jo imeli zelo radi. Vedno je z veseljem delala v izvenšolskih dejavnostih, od dramske do planinske skupine. Največ časa, preko 18 let, pa je bila mentorica planinske skupine na šoli. Rada je hodila po hribih in gorah.

Po upokojitvi se je vsa predala delu v krajevni knjižnici Griže, kjer je opravljala delo knjižničarke vse do leta 2009, ko je medobčinska knjižnica Žalec prevzela tudi delo knjižničarke s svojimi zaposlenimi. Magda je takrat skrbela za vse: od nabave knjig, predstavitve novih knjig, organiziranja raznih predavanj do čiščenja knjižnice.

V letu 2002 je skupaj z Bredo Veber napisala in izdala knjigo GRIŽE, domoznansko delo, s katero je obudila našo preteklost, ustvarjalnost, iznajdljivost, naše korenine. Marsikaj je že bilo poza-

bljenega, na marsikaj sta nas spomnili. V napisano knjigo je bilo vložena veliko dela, zbiranja gradiv, dokumentov, zapisovanja izjav in brskanja po spominih. Pripravlja pa že novo knjigo, za katero upa, da bo izdana naslednje leto, ob 100-letnici Kulturnega društva Svoboda Griže. Magda je še vedno povezana s kulturnim društvom, prej je bila dolgoletna članica UO in NO KuD Svoboda Griže, danes pa je aktivna članica literarne sekcije.

Magda je 11. maja 1999 ustanovila skupino starih ljudi za samopomoč z imenom SONČNICE iz Migojnic, ki jo vodi še danes. Sončnice so lani, v letu 2019, praznovale 20-letnico svojega obstoja. Leto 1999 je bilo namreč mednarodno leto starih ljudi. Mnogo je bilo govora o življenju starih ljudi, delu in odnosu do mlajših, stiskah ob izgubi najdražjih... Ko človek stopi v pokoj, se njegov delovni ritem spremeni. Manjkajo sodelavci, vsakdanji klepet o problemih doma, v družbi. V človeku nastane neka praznina, ki jo je treba zapolniti. Zgodi se, da ne vemo, kaj bi sami s seboj, kaj bi s časom, ki ga imamo včasih preveč, drugič premalo. Tako se članice skupine starih za samopomoč srečujejo enkrat tedensko že enainvajset let. Poslanstvo skupine je ustvarjanje pogojev in možnosti za kakovostno življenje starih ljudi na področju medčloveških odnosov in medgeneracijskega povezovanja. Magda predobro ve, da niso samo materialne dobrine tiste, ki jih človek potrebuje, pomembno je tudi zadovoljevanje nematerialnih potreb starih ljudi. Pogovorne teme, ustvarjalne delavnice, ohranjanje in večanje socialne vključenosti, torej preprečevanje in lajšanje socialnih in psihosocialnih stisk in težav starih ljudi, krepitev zdravja vključenih ter širjenje in razvijanje prostovoljnega dela in medgeneracijskega povezovanja. Ti cilji so bili Magdino vodilo.

Magda je k vodenju skupine v letu 2018 povabila članico njihove skupine Danijelo Gaberšek, ki se je v letu 2019/2020 usposobila za voditeljico in sedaj skupaj vodita in soustvarjata. Magda je skupaj s članicami ob dvajsetletnici skupine pripravila lepo prireditve, izdale so zloženko o svojem delu ter pripravile razstavo svojih izdelkov in prikazale kaj počnejo na svojih srečanjih.

Prostovoljna dejavnost društev obstaja zaradi predanih in nesebičnih ljudi. Zaradi ljudi, ki jim ukvarjanje z društveno dejavnostjo pomeni več kot hobi, je njihov način življenja. Takim ljudem nikoli ni nič težko, za delo in pomoč v tem ali onem društvu si vedno najdejo čas. Takšni ljudje ne govorijo o svojem razdajanju kot o nečem pomembnem, takšni ljudje razdajanje v društvih enostavno živijo, iz dneva v dan. Delo in pomoč v društvih se jim pretaka kot kri v žilah, vedno je z njimi, zdaj v taki, drugič v drugi obliki. Brez dela in razdajanja v društvih si svojega življenja sploh ne znajo zamisliti. In ena takšnih ljudi je Magda Ježovnik.

Magda Ježovnik je s svojo predanostjo, vztrajnostjo in nesebičnostjo vzor vsem, ki delujemo v društvih! Zelo smo ponosni nanjo in izjemen dosežek, prejeti grb Občine Žalec za življenjsko delo, smo proslavili skupaj z Magdo Ježovnik in »njenimi« SONČNICAMI dne 8. 9. 2020. Predsednica Špela Jovan in podpredsednica Danijela Gaberšek sta ji v imenu Društva za razvoj civilnih iniciativ Most predali zahvalo in čestitke za življenjsko delo, katerim so se pridružili s strani Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije in Centra za socialno delo Savinjsko-Šaleška, enota Žalec.



# DELOVANJE DRUŠTVA MOST ŽALEC

## v času izrednih razmer epidemije koronavirusa

**Branka Delakorda, Špela Jovan in Katja Kolar**

**K**o so začela prihajati opozorila o širjenju virusa, smo po skupni odločitvi z vodstvom našega društva, prekinili s srečanji in si dali čas za navodila, kako naprej. Hkrati pa smo bile voditeljice odločene, da moramo tudi v tem času ohranjati medsebojno povezanost z našimi člani, zato smo se dogovorile za srečanja preko telefona. Temeljno poslanstvo teh razgovorov je bilo ravno tako kot pri osebni družbi na skupini, razbremenitev članov, iskanju virov moči pri njih samih ter znotraj njihovih socialnih mrež. Ravno tako smo spodbujali člane, da se medsebojno pokličejo in da tudi sami ohranjajo kontakt znotraj društva.

Člane smo seznanjali z možnimi oblikami pomoči znotraj DRCI MOST - nudenje razbremenilnih pogovorov, informiranje, dostava živil iz trgovine, zdravil iz lekarne, psihosocialno pomočjo preko telefona ali elektronske pošte, katero nudijo vladne in nevladne organizacije. O navedenih programih so bile članom posredovane tudi pisne informacije. Aktivno sodelujemo z društvom Ozara Slovenija, enota Celje, uporabnikom, ki imajo težave v duševnem zdravju smo pripravili velikonočne dobrote in poskrbeli za dostavo v njihovo stanovanjsko skupino v Celju in jim na takšen način polepšali praznike kakor tudi z voščilom preko telefona.

Vsem 57. članom smo po navadni pošti posredovali dopis z namenom opolnomočenja in posredovanja pomembnih informacij, hkrati pa smo jim zaželeli tudi lepo praznovanje Velike noči. Za vse člane smo priskrbeli zaščitne maske s pomočjo naših dveh voditeljic, ki sta nekaj pralnih mask pridno zašili in jih podarili članom skupine Sončnice Migojnice in Fortuna, nekaj pa smo jih pridobili z donacijo na podlagi timskega sodelovanja z Občino Žalec, Krajevno skupnostjo Griže, Mestno skupnostjo Žalec, Krajevno skupnostjo Galicija, podjetjem Timplast d.o.o. in drugimi prostovoljci. Maske smo pridobili v času, ko je zaščitne opreme primanjkovalo, za kar so nam bili

naši člani resnično hvaležni.

Poudariti moramo res izjemno dobro sodelovanje, angažiranost in predanost prostovoljnemu delu na področju skupin starih ljudi za samopomoč vseh voditeljic/prostovoljk in funkcionark, saj smo v času koronavirusa hitro, inovativno ter prilagojeno pristopili k zadevi. Voditeljice smo se sproti obveščale preko skupine »Mostovke« v aplikaciji Viber, preko elektronske pošte, telefona. Vzpostavili smo ZOOM aplikacijo za srečanja voditeljic/prostovoljk z namenom medsebojne podpore, povezanosti, dobrega timskega sodelovanja, izmenjavanja informacij, evalviranja dosedanjega dela, zastavljenih ciljev in načrtovanja aktivnosti za prihodnost z upoštevanjem in prilagajanjem danim razmeram vezano na COVID-19. Veliko aktivnosti najdete tudi na našem Facebook profilu, kjer so objavljeni tudi prispevki naših članov.

Skladno z rahljanjem ukrepov za zajezitev širjenja koronavirusa v mesecu maju 2020 načrtujemo, da se v lepem vremenu vsaka skupina ločeno dobi na torkovem srečanju v naravi, kjer bomo seveda spoštovali predpisane zaščitne ukrepe. V naših skupinah je povprečno po 10 članov, zato ne bo težav z zagotavljanjem potrebnih samozaščitnih ravnanj ter predpisane razdalje med člani. Člani že nestrpno pričakujejo datum srečanja. Potrebno je tudi poudariti, da med našimi člani nismo zaznali primera bolezni COVID-19.

Lahko povemo, da smo v času epidemije koronavirusa še bolj inovativni, aktivni saj nas skrbi za zdravje naših članov. Ves čas jim želimo dajati občutek varnosti, pripadnosti, ter jasno sporočilo, da tudi v teh težkih časih niso sami in da jim bomo nudili pomoč ter stali ob strani.

Ves čas smo povezani s Centrom za socialno delo Savinjsko-Šaleška, enota Žalec in z našo krovno organizacijo Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije in aktivno delujemo na prilagojen način. Pomembno je da ohranjamo stike, nudimo pomoč in se povezujemo s pogovorom, pisanjem, z nasveti, usmeritvami in podporo! Skupaj zmoremo še več!

Lahko rečemo, da nam je kljub vsemu lepo, predvsem pa nas bogatijo občutki povezanosti, solidarnosti ter empatija do sočloveka. Vsaka kriza je priložnost za to, da se odločimo, ali se vdamo situaciji ali pa jo izkoristimo za lastno rast in razvoj.

Tokrat ima beseda kriza prvinski pomen, odločitev, kako jo sprejeti in doživeti pa je odvisna od nas samih in ponosno lahko rečemo, da smo v DRCI Most v tem kriznem času stkali izjemno pozitivno zgodbo.

### NAŠE ČLANICE SPOROČAJO

Najlepše se Vam zahvaljujem za pismo, ki sem ga prejela s strani Društva Most Žalec.

Pismo, ki nas v teh težkih časih spodbuja, tolaži, pomirja in nam daje upanje, da bomo lažje preživeli osamo zaprti v svojih domovih.

Najlepša hvala za priloženi dve maski. Prav mi bosta prišli. Sin nam je iz plastične mase naredil nekaj mask in namestil notri v nje filter. Tudi teh mask sva z možem zelo vesela. Upam in molim samo, da bi ta korana virus bil čimprej premagan in da bi vsi ljudje lahko zopet imeli svobodo gibanja in normalno živeli naprej. LEPO VAS POZDRAVLJAM. Naj vas Bog obvaruje tega grdega zahrbtnega KORONAVIRUSA. Pozdravljam tudi vse voditeljice DRCI MOST.

*Doma ostala bom, časopise in knjige brala bom.  
Pred virusom se varovala bom.*

*Na vrt svoj bom hodila in zdravje si z gibanjem  
po vrtu bom pridobila.*

*Sosedi Angeli pomagala bom,  
ji za prehrano njeno skrbela bom.*

*Angela šteje že 93 let,*

*kot dobra sosedica mi zmeraj je za vzgled.*

*Korajžno na svetu sama živi, se nobenih težav nič ne boji.*

*Bodimo korajžni veseli tudi mi vsi,*

*da korana virus nad nami ne bo imel nobene moči.*

Lepo se imejte.

Kristina Raušl Okorn, skupine Zlata jesen

### TIHI NEVIDNI UBIJALEC

Bil je lep pomladni dan. Narava se je že začela prebujati iz zimskega spanja. Zvončki že cingljajo, trobentice trobijo, ptički že čivkajo pesmice. Narava se prebuja, se veseli novega življenja. Toda JOJ, kar iznenada pride neznan obiskovalec KORONA VIRUS, ki zaustavi to naše življenje. Utihnil je otroški živ žav. Ceste postanejo tihe, prazne. Le tu in tam vidim skozi okno človeka, ki z masko na obrazu tiho, neodzivno stopa po cesti. S srečanjem s človekom si le pokimata in gresta vsak svojo pot, niti pozdrava si ne privoščita. Stara sem preko 80 let, marsikaj sem doživela, kar pa je ta virus, mi je nerazumljivo.

Takoj po 2. svetovni vojni je razsajala jetika. Bili smo vsi cepljeni (FLUOROGRAFIRANJE), pa se je ta zaustavila. Tudi sedaj upam, da čim prej najdejo CEPIVO, da se rešimo te more. Danes je zaščita pred to nadlogo le KARANTENA. Doma moramo biti. Velikokrat me stiska pri srcu, ker se ne morem pogovarjati s sovaščani. Moji me res čuvajo, vse mi prinesejo, kupijo kar rabim, nič mi ne manjka, tudi VIRUS se me izogiba. Hvala vsem za vse.

Najhuje je vsak torek, ko moram biti doma brez klepeta, ker nimamo srečanja starejših za samopomoč. Vsaka članica SONČNICA sameva. Slišimo se po telefonu in poklepeta. Ni naših pogovorov, telovadbe, petja. Po končanem srečanju pa še KAVA. Počutim se kot zapornik, čeprav mi moji domači nudijo vse kar rabim. Meni manjkajo srečanja z ljudmi, otroški živ žav, opazovanje prelepe narave, sprehodi.

Veliko berem, kaj spečem, malo gledam TV, in vsakodnevna opravila v stanovanju. Dan mine enolično. Vprašam pa se, kaj smo mi stari zagrešili, da ta VIRUS smrtni napada predvsem stare, da jim predčasno uniči, skrajša zadnje dni življenja.

Komaj čakam, da se življenje povrne v stare tire, čeprav ne bo več tako kot je bilo. Živeli bomo v večnem strahu, kdaj ponovno udari.

Magda Ježovnik, voditeljica skupine Sončnice iz Migojnic

## KORONICA

*Pa prišla si ravno na pomlad,  
ko te nismo klicali in ne potrebovali.  
Nevidna si se prikradla od bog ve kod,  
še v našo majhno deželico izpod Alp našla si pot.*

*Postala si glavna in slavna,  
pozna te staro in mlado,  
cel svet si poslala v karanteno,  
nisi vprašala za kakšno ceno.*

*Pa ravno zdaj, ko dobro bi se nam godilo,  
ko na vrhu oblube se delijo,  
še na nosove smo dobili robce,  
da zaprli so nam gobce.*

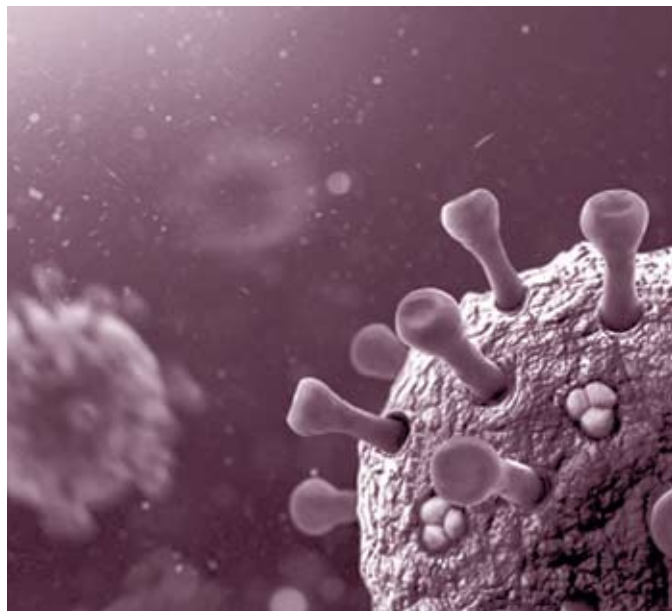
*Vse postalo je sterilno,  
obolelih je obilno,  
ljudem ni več do družbe,  
želijo si le nazaj v službe.*

*Pred trgovinami stojimo kot butalci,  
nikamor se nam ne mudi,  
za čuda vse se še dobi,  
čeprav se hitro vse draži.*

*Ne vemo, kam lahko še gremo,  
doma že vse poznamo,  
iz televizije se že kadi,  
bog ne daj, da še internet pregori.*

*»Kaj nam je tega treba bilo«, pravi Prešeren,  
Zato pojdi, od koder si prišla,  
ne delaj nam še več gorja,  
dolina Šentflorjanska te dovolj ima.*

Branka Delakorda, voditeljica skupine Sončnice iz Galicije

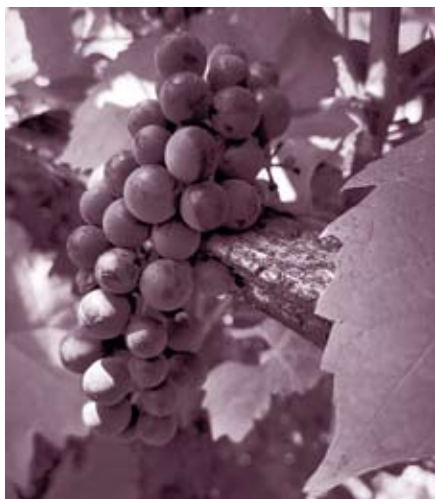


# MD Tromostovje Ljubljana

## Martinovanje

Manica  
Privošnik

Radojka Hižman



**M**artinovanje ali »martinovo« je praznik, posvečen novemu vinu, ali povedano z drugimi besedami, to je obdobje, težko je reči dan, ko se mošt spremeni v vino. Na Slovenskem imamo kar nekaj praznikov, povezanih z vinom in vinsko trto, kar nesporno dokazuje, kako Slovenci čislamo to rastlinico in njene produkte.

Prvi praznik v letu je 25. maja, to je sveti Urban ali »urbanovo«. To je obdobje, ko je trta v cvetju. Takrat vinogradnik prvič vidi, kakšna bo letina, določi prve prognoze. Po trtinem cvetu se vidi, kakšni nastavki so, kakšni bodo grozdi, koliko jih bo.

Drugi praznik je »martinovo«, 11. novembra. Večkrat pravimo, da se bomo dobili ob enajsti uri, enajst minut in enajst sekund.

Slovenci imamo še eno praznovane, to je »šentjanževo«, »janževo« tudi janževo«. To je praznik, ko se blagoslavlja vino. Praznik pade na 27. december v božično-novoletno obdobje, en dan po svetem Štefanu. Svoj čas je bil to zelo pomemben praznik na Slovenskem, zlasti na Štajerskem.

Takrat so blagoslavljali najboljše vino. Tudi gospodar je rekel: »Tega šentjanževca bom pa prihranil, drugo leto se mi bosta sin ali hčera poročila in ga bomo imeli za poroko«. Na »šentjanževo« je bilo vino že toliko stabilizirano, da se je videla njegova prava kakovost in se je dalo razločiti med tistim vinom, ki je bilo bolj za vsakdanjo potrošnjo, in tistim, ki je bilo namenjeno za izjemne priložnosti, ker je bilo vrhunsko kakovostno.

Od vseh teh praznikov na Slovenskem praznujemo predvsem »martinovo«, in to kar intenzivno. Lahko rečemo, da se vračamo k pradavnemu izročilu, ker ga ne praznujemo samo en dan, ampak kar cel teden.

Najbolj so ljudje veseli, če je praznik sredi tedna, ker sta potem kar dve »martinovi« nedelji – ena prej in ena potem. To dokazuje, da je to prijetno praznovanje.

# MDS Drava Maribor

## Betnavski optimisti

Erika Aplenec  
Vesna Žigon

**Ž**elim predstaviti našo skupino z imenom Betnavski optimisti. Sedaj nas je v skupini osem. Prej nas je bilo deset, od dveh smo se s prižgano svečko ob obujanju spominov na skupna druženja, poslovili. Skupino vodita Antonija in Vesna. Srečevali smo se vsak torek ob 17. na vrhu naše stolpnice. Vsi smo torke komaj čakali. Voditeljici sta pripravili zanimive teme, o katerih smo se potem pogovarjali, izmenjavali mnenja, se spominjali. Najboljše teme so bile pred prazniki. Takrat smo se na široko razgovorili. Proslavljali smo tudi rojstne dneve. Slavljence nas je ob svojem prazniku pogostil. Imeli smo se zelo lepo, saj smo kot družina. Veliko se šalimo in smejimo.

Zdaj pa nam je zagodel virus. Naš prostor ne omogoča predpisano razdalje. Vendar

se ne damo. Iščemo nove možnosti naših srečevanj. V začetku junija smo si pripravili piknik na vrtu hiše naše voditeljice Antonije. Nato smo praznovali kar v Betnavskem gozdu. Okrepčali smo se z okusno pico, nazdravili in se lepo imeli. V dokaz prilagamo fotografije naših čag.

Za bodoča srečanja se bomo sproti dogovarjali. 10. novembra letos bomo optimisti proslavili štiri leta naših druženj.

Za konec pa še pozdrav vsem skupinam. Pa zdravi ostanite.



# Jutri te bom zopet objela

☞ **Majda Karba**

📷  
**arhiv skupine  
Bistriške vrbe**

Zaščitne maske so prekrile nasmeh na naših obrazih. Prišel je nepovabljen. Je tu, njegova prisotnost se čuti na vsakem koraku. Znašli smo se v situacijah, ko nas z vseh strani bombardirajo z zastrašujočo statistiko. Prisoten je strah, negotovost in različna mnenja. Nihče ni rad bolan. Strah nas je epidemije COVIDA-19, kar je logično.

Ljudje smo skeptični, naveličani, zmedeni in negotovi, omejili so nas, vzeli so nam veliko, med drugim tudi naša skupinska druženja, naše pogovore, vzeli so nam vesele urice, ki so nam pomenile zelo veliko. Pa vendar je odvisno od nas, kako se bomo z virusom spopadli. Prisluhnimo temu, kar nam pravijo zdravniki, zdržimo teh nekaj tednov, nosimo maske, ostanimo doma če se le da, in izogibajmo se gneči.

Bodimo strpni. Maske in drugi ukrepi naj nas ne ovirajo. Ne počutite se v svojih domovih kot v zaporu, kajti če je dom takšen, da se v njem počutimo kot v zaporu, se je treba zamisliti.

Še vedno je domače kosilo najbolj slast-



no, kava v domači džezvi najbolj diši, manjka sicer družba, pa vendar smo lahko vsak sebi najboljša družba in prijatelj v teh dneh.

Jesenska paleta barv je čudovita. Sprehod po gozdu zbistri glavo, krepi možgane, knjiga napolni um, ob glasbi tudi človek brez posluha zna peti.

Bodimo strpni, skupaj zmoremo. Radi se imejmo kljub različnim pogledom, ampak zaenkrat samo na daljavo.

Tudi COVID-19 se bo utrudil, kot so se utrudili vsi virusi pred njim. In jutri bodo zopet zvezde, bo jutro in za njim nov dan. In jutri, te bom zopet objela.

## Atejeva zgodba

Ata je vedno rad povedal, ko smo praznovali njegov ali mamim god, da je iz Gradca prišel sam, sedaj pa nas je že skoraj za cel avtobus. Očitno je imel dolgo živahne in zdrave semenčice, saj je spočel sedem zdravih pubecov in eno deklino, ki si jo je zelo prizadeval narediti. Najprej smo se zbirali doma, otroci pa že odrasli in ata in mama, pozneje tudi s partnericami oziroma partnerjem. Ko so prišli(e) vnuki in vnukinje in je doma postalo pretesno, smo ta praznovanja organizirali v kateri od domačih gostiln. Tam smo tudi kakšno rekli in si pripovedovali zgodbe iz svoje mladosti in tudi o oslarijah, ki smo jih ušpičili v dobi odraščanja. Otroci, vnuki, vnukinje pa so strigli z ušesi, se z nami smejali in se pri tem zabavali. Zanimivo je, da smo vsi pubeci najprej pridelali moško deco, sestra pa deco ženskega spola. Zato se je rod z atejevimi priimkom tako hitro razrasel. Če me kdo danes vpraša o številu, pr moj duš, da ne vem. Veliko, zagotovo, za cel avtobus.

Na takšnih jubilejih, godovih ali okroglih obletnicah je ata skoraj vedno pripovedoval zgodbo o hudiču in to o črnem. Ko je bil že v penziji in ker je bila ta mizerna, se je začel voziti na delo v Avstrijo, kjer je pomagal pri raznih opravilih. Ata je bil celo življenje konjar, vozil je s konji in nikoli ni verjel, da bo konje povozil čas, oziroma jih nadomestil traktor. Ko je prišel prvi traktor v zadrugo, kjer je bil zaposlen, je bil najprej ponujen njemu, da bi z njim upravljal. Pa ni hotel, ker ni niti malo podvomil, da bodo konji kmalu odveč. V konje je bil čisto zaljubljen. Ko je že bil v penziji, so tisti, ki so živeli v obmejnem pasu, dobili maloobmejne prepustnice, v začetka za

☞ **Jože Flašker**

delo, pozneje ko se je standard malo izboljšal, pa za šverc komerc. Blizu meje se nam ni godilo slabo. V kapitalizmu je bilo moč kupiti vse, če je bil le denar. Ata se je na delo vozil z biciklom. Kjerkoli je delal, so ga cenili, spoštovali in imeli radi, ker je bil spreten, marljiv, pa še malo nemško je znal. Atejeva pripoved v ne preveč vzorni slovenščini, ki je itak ni nikoli znal, je v kungoškem narečju.

»Po dobri jedači in dobri pijači, ki sem jo malo, za en tringlaž preveč požlampal, se zdevan na bicikl in hajd k mamiki. Bilo je touplo in večer kot še šika. Cesta se mi je zdela hudičevo ovinkasta in luknava, pa sem linksal in plajtrao sin in ta po cesti. Še sreča, da je bicikl znao sam domo. Gonim, pa kruci fiks, neki črn kot sam hudič, goni za mano, in to čisto za ritjo. Pa stisnem na mitlgetrib kolko se le da, pa nič ne pomaga. Zazijam nazaj pa sn že bio v grabni. Se poberem, gledam okajli, hudiča ni. Se z veliko muko zbašem na bicikl, poženem in porka madona, hudič spet čist pri riti. Pa spet v grabo. Ne vem ali sm se poscal ali posral, ali vse vkip. Klico sn vse svetnike, naj pomagajo in oblubo sn, da nem več žlampa, samo malo. Tao se ponovi, večkrat. Pa pošljem vse svetnike nejkam, ker, ko sn jih klicao, se niso potumlali za mene. Ko takao ležim v grabni že skoro trezn, porumplan in celi pre-fukan, le vidim, da je puna luna. Ko se spet zbašem na bicikl, pogruntam, da se za meno ne vauzi črn hudič, ampak moja lastna senca. Sn kuj preklico oblubo, da nem več žlampa.«

Da, to je bilo smeha. Kaj smeha ..., krohot!

V vinu je modrost, v pivu je je moč, v vodi so bakterije.



# MD Z roko v roki Kranj

## Analiza dela voditeljev domskih skupin in individualnih uporabnikov

 Slavi Marjančič

**S**trokovni svet MD Z roko v roki Kranj je sprejel sklep, da se analizira in osvetli delo domskih skupin starih ljudi za samopomoč in delo individualnih družabnikov, medtem ko je bilo delo zunanjih skupin za samopomoč pred časom že podrobneje analizirano. Podatki naj bi društvu služili pri razvoju dejavnosti, pridobivanju novih prostovoljcev in obveščanju javnosti o našem delu.

Skupine starih ljudi za samopomoč v domovih (Kranj, Preddvor, Naklo, Tržič in Jesenice) delujejo že 30 let in več, medtem ko program individualnega družabništva za MO Kranj poteka od leta 2009 dalje in bo morda zanimiv še za katero od društev, ki se povezujejo v Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije. Individualno družabništvo pomeni, da posamezen prostovoljec individualno obiskuje enega ali dva uporabnika in sicer na njegovem domu ali pa v domu starejših občanov.

Vprašalnik je v začetku leta 2020 izpolnilo 18 voditeljev domskih skupin ter 19 individualnih družabnikov. Med prostovoljci prevladujejo ženske, sicer pa je med domskimi voditelji večina že upokojenih (17), med individualnimi družabniki pa slaba polovica (9) in glede na to, so slednji tudi v povprečju enajst let mlajši.

Večina domskih voditeljev svoje poslanstvo opravlja že več kot 10 let, medtem ko med individualnimi družabniki samo eden vztraja od samega začetka izvajanja tega programa, večina pa uporabnike obiskuje od 3 do 5 let. Individualni družabniki delujejo v večini preko celega leta, medtem ko večina domskih skupin v poletnem času napravi odmor.

### DOMSKE SKUPINE:

Povprečna starost uporabnikov skupin v domovih znaša 83 let, voditeljev pa 66,7 let. V skupine je vključenih od 8 do 10 uporabnikov in večinoma jih vodita dva voditelja.

Število in delovanje skupin starih ljudi

za samopomoč v domovih je v veliki meri odvisno od zainteresiranosti domskega vodstva, še bolj pa od kontaktne osebe v domu, ki usklajuje njihovo delo in jim prenaša tudi sveže informacije o delu društva.

Voditelji so mnenja, da jim pogovorne teme v skupini omogočajo medsebojno izmenjavo izkušenj (dajanje, prejemanje, bogatitev), pridobivanje zanje pomembnih informacij, posredovanje lastnih izkušenj ter seznanjanje z raznovrstno literaturo, branje, petje ...

Uporabnike za sodelovanje v skupini motivirajo s tem, da jim vsakokrat prinesejo delček sveta, iz katerega so prišli v Dom, in tudi:

- z dobro pripravljenim uvodnim nagovorom,
- s prijaznim povabilom na skupino, pozitivnim pristopom,
- s sproščenim pogovorom, vprašanji...,
- s temami, ki so uporabnikom blizu, da se lahko vključijo v pogovor,
- z upoštevanjem njihovih želja in predlogov,
- z branjem zgodb, ki jih poslušajo in komentirajo,
- s pogovorom o njihovi preteklosti in o vsakodnevnih novicah,
- z besedno igro na tabli (premetanke, vislice...),
- s kavico, pogostitvijo (praznovanje rojstnih dni) ...

Težave voditeljem skupin predstavljajo predvsem boleznijo uporabnikov, njihovo fizično in psihično pešanje (demenca) ter smrt uporabnikov, zato se število članov v skupini večkrat spreminja oz. dopolnjuje.

Nekateri voditelji imajo težave s prevozom uporabnikov, ki so na vozičkih (tudi 5 v eni skupini), v Tržiču pa se srečujejo s prostorskimi težavami (ni zaprtega prostora) in jih motijo glasni obiski ter vključeni televizorji.

Voditelji še dodajajo, da jim je to delo v veselje, daje jim vsodbudo k raznim aktivnostim in več pozornosti na aktualne dogodke. Bolj so pozorni na ustrezne članke in literaturo, ki jo lahko prenesejo v skupino.

### INDIVIDUALNO DRUŽABNIŠTVO:

Povprečna starost uporabnikov znaša 86,3 let (8 uporabnikov je starih nad 90 let), povprečna starost individualnih družabnikov pa 55,8 let.

Običajne aktivnosti v času izvajanja individualnega družabništva:

- druženje, pogovor (o aktualnih novicah, kako nama je potekal teden ...)
- poslušanje o življenju in izkušnjah uporabnikov
- druženje ob kavi, skupno kosilo
- pomoč pri kuhinjskih opravilih
- pomoč pri nakupih
- sprehodi, pomoč pri hoji
- spremstvo k zdravniku, pedikerju...
- družabne igre, reševanje križank

- delo na računalniku, urejanje besedil, uporaba e-pošte in brskalnikov
- branje, poslušanje radia, petje...

Povedo, da je zelo pomembno vzpostaviti medsebojno zaupanje.

Težave pri izvajanju individualnega družabništva večkrat predstavlja zdravstveno stanje uporabnikov, slab sluh, njihovo fizično in psihično pešanje. Obiska se vsi razveselijo, potem pa nekateri komaj kaj sodelujejo.

Pri drugih dejavnostih društva (predavanja, zbor članov, piknik, medgeneracijski tabor, strokovna ekskurzija...) v večji meri sodelujejo voditelji domskih skupin in se jih udeležijo, če le morejo, vsi pa so mnenja, da o delu društva dobijo dovolj informacij.

Prostovoljce smo povprašali tudi o tem, kako ocenjujejo spremembe na nekaterih življenjskih področjih (sklepanje prijateljskih vezi; občutek vključenosti med ljudi; občutek pomembnosti; druženje z vrstniki; zadovoljstvo z življenjem; sprejemanje sprememb, ki jih prinaša starost; učenje iz izkušenj drugih; sprostitvev oz. razbremenitev; možnost pogovora o lastnih težavah ter obveščenoost o različnih oblikah pomoči), če primerjajo stanje pred vključitvijo v prostovoljsko delo in s stanjem zdaj.

Med voditelji domskih skupin so bili odgovori zelo enakomerno razporejeni med možnostmi: ostaja enako kot prej; boljše in precej boljše. Samo en odgovor pri vprašanju

sprejemanja sprememb, ki jih prinaša starost je bil negativne (stanje je sedaj slabše).

Med individualnimi družabniki so bili odgovori prav tako večinoma pozitivni. 31 % jih je bilo mnenja, da je stanje enako kot prej; 43 %, da je boljše in 25 %, daje njihovo počutje na naštetih področjih precej boljše. Le dva odgovora (1%) sta bila na negativni strani lestvice in sicer pri vprašanju druženja z vrstniki (stanje je sedaj slabše).

Obema skupinama prostovoljnih sodelavcev se zdi zelo pomembno obveščanje javnosti o njihovem delu. Pomembno se jim zdi tudi širjenje te dejavnosti, saj na podlagi lastnih izkušenj vidijo, kako koristno delo opravljajo, pri tem pa bogatijo tudi sebe.

# Društvo upokojencev Murska Sobota

## Ko zazvoni telefon ...

↳  
**Erika Hriberšek,**  
skupina  
Upokojeni  
optimisti



V sončnem septembru, ko sem v družbi gospodov mojih let na pomolu v Izoli lovila ribe in ugotavljala, da v prislovično moškem hobiju kot ženska nisem nič slabša, sem v varni razdalji opazovala nepopisno gnečo na plaži in v vseh gostinskih lokalih. Na slovensko obalo so turistični boni naplavili nepregledno množico Slovencev. Tudi upokojencev, ki smo se tja lahko pripeljali z javnimi prevozi in z obveznimi maskami na obrazih. Pomol, morje in ribiška palica so me pomirjali, pa tudi plemenitili z navezovanjem stikov in izmenjavanjem izkušenj z meni podobnimi, ki na morje ne hodimo zaradi poležavanja na plaži. Predvsem fantiči v letih mojih vnukov, tam nekje okrog deset ali dvanajst let, so bili balzam za dušo. Vsebina mojega ribiškega kovčka je bila namreč bogata in možnost, da so si iz njega lahko izbrali, če jim je zmanjkal kak trnek, svinec ali vaba,

je delovala čudežno. Večer pred odhodom domov je desetletni Luka tja prispel s svojim nonotom in mu ponosno pokazal teto, s katero je lovil ribe. Lepo, vljudno in brez osebnih stikov smo se poslovili tudi z drugimi ribiči, s katerimi smo vsak dan od daleč doživljali gnečo na bližnji plaži in ugotavljali, da je tam upoštevanje protivirusnih ukrepov postalo »misija nemogoče«. In ko se je slovensko morje osvobodilo turistov in so si lokali ob njem malo opomogli od izpada dohodka v času spomladanske epidemije, je jezdec Apokalipse udaril s povečano močjo po vsej Sloveniji. Zanimivo. Še najpozneje tam, na Obali. Kot da bi si morje želelo odpočiti.

V času dopusta, ki je bil pravzaprav zgolj prijetna sprememba, sem kljub nenehni skrbi za moža, zaznamovanega z alzheimerjevo demenco, iz življenja skušala potegniti še kaj lepega. Veselila sem se vsakega večera, ko me je ob določeni uri iz šole v naravi na Debelem rtiču lahko poklical vnuk Vid, ki je preveril moj dnevni ulov in mi naročil, kaj vse moram poleg hobotnice še kupiti v ribarnici in kaj v Delamarisovi trgovini ter vse prinesiti domov. Misli pa so mi poleg skrbi za družino, s katero je bilo doma vse v redu, uhajale tudi k našim »Upokojenim optimistom«, še posebno ker sva oba s sovoditeljem Tonetom »špricala« naša tedenska srečanja. Tudi on je namreč z ženo za nekaj dni pripotoval v Izolo, vendar se nekako tam nismo uspeli srečati.

Po vrnitvi domov smo za naša tedenska druženja lahko izkoristili le nekaj jesenskih sred. Potem pa smo zopet začeli zaskrbljeno slediti dogajanjem in nič kaj spodbudnim sporočilom v zvezi s to čudno boleznijo, ki je iz tedna v teden bolj galopirala, dokler nas zopet ni prikovala med stene domov, onemogočila vsa druženja, nam prepovedala prehajanje občinskih meja in s policijsko uro izpraznila vse javne površine. Vmes so prihajala dobrodošla priporočila ZDSGS, ki smo jih upoštevali, med sabo sporazumno udeleževali, kakor tudi usklajevali z Društvom upokojencev Murska Sobota, v okviru katerega deluje in tudi domuje naša skupina. Kakor med prvim valom epidemije tako so tudi tokrat v bran našemu

prijateljstvu in ohranjanju stikov stopili telefoni. In ko zazvoni ta čudežna naprava, dušo pobožajo glasovi od tam nekje.

Mira se sprehaja. Vsak dan, da se vsaj malo naužije svežega zraka, saj jo stene v blokovskem stanovanju utesnjujejo. Pazi nase in je zdrava. Vsaj zaenkrat, pripomni.

Pri Dragici je vse po starem. K bolnemu, na posteljo priklenjenemu možu, prihajajo negovalci in zato mora še posebno paziti nase. Pogreša hčerko, ki iz druge regije ne more priti domov, čeprav bi jo še kako potrebovala. Vsaj za najnujnejše nakupe v trgovini, kamor se mora največkrat odpraviti kar s kolesom, čeprav je gibalno precej ovirana. Boji se, da bo kmalu stisnil mraz. Kako bo takrat, ne ve. Pa vendar upa, da bomo vsaj virus premagali, si na srečanju skupine lahko ponovno povedali o svojih težavah, tudi o tistih, samo naših, ki bodo za vedno ostale med stenami naše »srečevalnice«.

»In svet bo takoj lepši«, še dodaja.

Marta je ostala v svoji hišici ob Muri. Ni več tesnobna in zaskrbljena, saj se je k njej preselila vnukinja, ki bo čez zimo skrbela zanj. »Brikete za kurjavo že imava, samo drva še morava kupiti«, dodaja.

Na invalidski voziček priklenjeni Zdenki je v varovanem stanovanju poleg negoval-

cev na pomoč priskočil še prostovoljec, ki k njej prihaja dvakrat tedensko. Uredi ji plačila položnic, ji iz trgovine prinese, če kaj potrebuje, predvsem pa ji s pogovorom polepša dneve in prežene osamljenost. Vesela je, da je bil o njej, kot gibalno ovirani osebi v času epidemije, posnet in predvajan prispevek v poročilih ob 17h na prvem programu TV SLO.

»To so malenkosti, ki človeka lahko osrečijo in dvignejo,« mi je povedala in dodala, da je življenje kljub petdesetletni priklenjenosti na voziček vseeno vredno živeti.

Marija se dolgo ni oglasila. Sama sem zaradi sinove cvetličarske dejavnosti bila v času pred dnevom mrtvih zelo obremenjena z gospodinjtvom in skrbjo za oba vnuka, ki sta ves teden krompirjevih počitnic preživela pri naju z možem. Tudi ponoči. Marija pa je bila ves teden bolna, pa vendar me ni poklicala. »Vedela sem, da je pri vas »gužva«, mi je povedala. Ne, ni je prizadel virus. Hude prebavne motnje je imela in nihče ji ni pomagal. Osebni zdravnik je bil na dopustu, sosedje niso opazili, da ne prihaja iz hiše, sin živi v drugi regiji, sama pa se ni znala in zmogla obrniti na kogarkoli za pomoč. Stisnilo me je pri srcu in dejstvo, da so starejši, posebno tisti, ki živijo sami, v času epidemije še posebej

izpostavljeni, je boleče glodalo. Uspelo se ji je sami postaviti na noge in ko je končno prišla do zdravnika, so ji lahko naredili le test na covid, ki pa je bil negativen.

Sovoditelj Tone pazi nase. Z ostajanjem doma spoštuje ukrepe, le vsakodnevne sprehode si privoščita z ženo in tam vedno nastanejo kakšne zanimive fotografije. Labodi ob soboškem jezeru so ga še posebno pritegnili. Sproti se pogovoriva, če je kaj novega, bodisi v društvu ali v pisnih priporočilih ZDSGS, izmenjava novice o članicah najine skupine, predvsem pa drug drugemu zaželiva zdravja. Tako kot zaželiva vsem članicam skupine in pomirjena ugotavljava, da je z njimi vse v redu, tudi z Marijo.

Zzvoni pa še telefon s prijetnim glasom in širokimi mariborskimi ê-ji. Vedno se ga razveselim. Cenjena in draga Danijela Zimšek Kralj me s strokovnimi priporočili za delovanje skupine v času epidemije na poseben način dvigne. »Ja... bravo... tako je prav...«, so le nekatere njene pritrditve k Tonetovemu in mojem »delu na daljavo«. Ob njih pa mi v teh nič kaj prijaznih časih, ki so nas oropali druženja in sproščenega življenja, njena človeška toplina, poglobljen pogovor o tem in onem, v časih pa le sproščen klepet, še kako požlahtnijo dan.

## MD Jesenski cvet, Domžale

### Srečanja skupine Korenine v času epidemije

☛ **Pavla Pirnat**


**E**pidemija koronavirusa nam je letos pošteno zagodla in spremenila običajne poteke naših tedenskih srečanj. Zaradi nje se dobre tri spomladanske mesece nismo mogli srečevati, a smo to od konca junija nadoknadili s srečevanji skozi poletje. Seveda na prostem, največkrat pod kozolcem, vse tja do začetka oktobra, ko nam je ponoven razmah epidemije to zopet onemogočil. Prekinitev srečevanj je zaznamovala tudi nenadna smrt skoraj najstarejšega člana in edinega moškega. Naše zadnje srečanje v živo je bilo skupno slovo od našega Vinka v mrliški vežici.

Tedni so minevali ob občasnih medsebojnih telefonskih klicih. Kot voditeljici, mi je (bilo) jasno, da naših srečanj v zaprtem prostoru ne bo vse tja do pomladi, zato sem v video srečanjih, ki so v tem času za mnoge postali nekaj običajnega, videla rešitev. Po posvetu s sovoditeljico Irmo in nekaterimi člani sem šla v akcijo. Najprej sem pri enem od mlajših družinskih članov pri starejših »Koreninah« preverila pripravljenost pomagati pri vzpostavitvi video povezave in pri vseh naletela na pozitiven odziv, povprašala še ostale članice, ustvarila povezavo na video srečanje in jo vsem poslala po elektronski pošti. S skupnimi močmi in medgeneracijskim sodelovanjem nam je uspelo, da smo prvo video srečanje imele v sredo, 18. 11.,

na predvečer 89. rojstnega dneva naše najstarejše članice. In kot prve so se priključile ravno najstarejše tri. Koliko smeha in veselja ob ponovnem skupnem srečanju! Najprej smo si ogledale druga drugo, nato je vsaka povedala kaj o doživljanju preteklega meseca in pol, šle smo se našo standardno miselno igro in na črko B iskale imena, priimke, kraje, rastline, živali, predmete in države. Nadaljevale z voščilom vsake posebej naši slavljenki Betki, ki sem ji namesto šopka prebrala Pavčkovo pesem »Dober dan, življenje«. Za zaključek smo si podelile vtise takšnega srečanja. Seveda video srečanje ni isto kot v živo, a je mnogo več kot nič! Še bolj moramo biti pozorne, da smo druge tiho, ko nekdo govori. Sklenile smo, da s takšnim srečanjem nadaljujemo vsak teden dokler nam bo onemogočeno srečanje v živo. Jutrišnje drugo takšno srečanje bomo posvetile pokojnemu članu Vinku z obujanjem spominov nanj in naš čas z njim. Misel na žalnem traku šopka ob njegovem slovesu: »Bo čas, ko se bomo zopet srečali.« je tudi upanje za nas, da bo čas epidemije enkrat minil.

S sovoditeljico sva kasneje ugotavljali, da imajo člani naše skupine res srečo, da ne živijo sami, ampak v družinah, kjer so jim mlajši pripravljene pomagati ter da živimo v vasi, v kateri nam med-sosedska pomoč ni tuja.

# Teme za pogovor ob srečanjih skupin

 **Neja Lešnik,**  
mag. zakonskih  
in družinskih  
študij

## HVALEŽNOST - TEMA 1. TEDNA

Najhitreje uvidimo, da lahko v življenju gojimo hvaležnost za majhne stvari, ki so nam le-te odvzete. Takrat vidimo, kako zelo so pomembne. Pred to življenjsko lekcijo nas je postavila tudi pandemija, saj nam je odvzela svobodo in socialne stike, ki so za človeka še tako nujni. Pa smo se jih zavedali takrat?

Lahko rečemo, da smo s trenutno situacijo dobili priložnost, da naše življenje pričnemo gledati iz nove perspektive, perspektive hvaležnosti za še tako majhne stvari, ki so nam poprej bile samoumevne. Osredotočenost na hvaležnost bo v naše življenje na novo prinesla radost in občutja sreče.

### Namig za tvoje razmišljanje tega tedna je:

Pomislite na 5 stvari, za katere ste danes lahko hvaležni, zapišite jih na list papirja in bodite kar se da specifični.

Če vam sprva ne gre, lahko poskusite razmišljati o tem kaj bi bilo, če nekaterih stvari v življenju ne bi bilo. Ta vaja ni zgolj miselna vaja in naštevanje, ampak tudi vaja, s katero lahko dosežete intenzivno občutenje pozitivnih emocij in poskrbite za svoje razpoloženje. To vam lahko postane tudi navada, s katero zaključite ali začnete dan.

## PRIJAZNOST - TEMA 2. TEDNA

Dr. David R. Hamilton, raziskovalec in avtor mnogih knjig, nam v svoji knjigi o prijaznosti poda zanimiva dognanja in dokaze o tem, da prijaznost do sočloveka ter velikodušnost pomembno vplivata na občutja sreče, ne glede na to v kakšnih okoliščinah se v življenju trenutno nahajamo.

Dati pomoč sočloveku, biti prijazen do drugih je pravzaprav znanstveno dokazano, da izboljša naše počutje, nas dela srečne in izboljša naše fizično in mentalno stanje.

### Namig za tvoje razmišljanje tega tedna je:

Se strinjaš z zapisanim?

Si bil danes že s kom prijazen? Kako si se ob tem počutil?

Je bil kdo prijazen do tebe? Kako si se ob tem počutil?

Se morda spomniš kakšne misli, izreka

o prijaznosti? Če želiš, ga lahko pošlješ na naš e-mail: zveza@skupine.si.

Veliko veselja pri razmišljanju želimo!

## SOCIALNA MREŽA - TEMA 3. TEDNA

Ali ste vedeli, da tudi znanstvene raziskave kažejo, kako zelo pomembne so?

Socialne mreže, ki niso povezane le z družinskimi člani, pomembno vplivajo na dobro počutje in kakovost življenja starejših in starih ljudi!

Socialna mreža lahko predstavlja vir podpore, ki vpliva na večje zadovoljstvo v življenju. Evropske študije kažejo, da ljudje, ki skrbijo za svojo socialno mrežo čutijo manj osamljenosti in tesnobe. Vidimo lahko, kako so socialna podpora in socialne interakcije potrebne in kako pomembno jih je negovati.

### Namig za tvoje razmišljanje tega tedna je:

Se strinjaš z raziskavo?

Razmisli kakšna je tvoja socialna mreža?

Kaj prinaša v tvoje življenje? Koliko ti pomeni?

V okviru te naloge izberi pozitivne vidike tvoje socialne mreže in jih zapiši ter tako napravi le-te vidne

## RAZBREMENITVENI POGOVOR - TEMA 4. TEDNA

Tokrat bomo govorili o temi, ki je za skupine za samopomoč izrednega pomena, gre namreč za razbremenitveni pogovor. Kot že sama besedna zveza pove, take vrste pogovor v občem smislu ponuja razbremenitev posameznika. Dogaja se tako na čustveni kot na kognitivni ravni. Pri razbremenitvenih pogovorih govorimo o strukturiranih srečanjih skupine ljudi, ki omogoča posameznikom s podobnimi izkušnjami, da v varnem okolju spregovorijo o svojih občutjih in stiskah.

Po navadi se metoda razbremenitvenega pogovora uporablja kot intervencija po tragičnih dogodkih z namenom ublažitve postravmatskega stresa (npr. pri reševalcih, delovnih nesrečah), ni pa nujno. V procesu razbremenitvenega pogovora je potrebno upoštevati pravila popolne zaupnosti. Obsojajoče vedenje ali kritiko skupina naj ne tolerira, saj gre za izredno ranljive vsebine, kjer je še toliko bolj pomembno, da posamezniku dovolimo svobodno izražanje, člani naj v tem času ne zapuščajo skupine, ko se ta prične.

Pomembno je, da vodje skupin proces spodbujajo in dajejo oporo. Prav tako naj dogodkov ne komentirajo, analizirajo ali kritizirajo mišljenje in čustva posameznika. Izrednega pomena je, da posameznik od vodje skupine dobi potrditev, da so negativna čustva ob doživeti situaciji popolnoma normalna. Za vodjo in ostale člane naj bo ključno aktivno poslušanje, saj razbremenitveni pogovor najbolj učinkuje takrat, ko je odziv pristen in iskren. Pomembno je, da se člani skupine poglobijo v svoje doživljanje in ga prečistijo, prav tako da nazadnje zapustijo vlogo, ki so jo imeli ob dogodku ter se vrnejo v zdajšnji trenutek.

Priporočljivo je, da voditelji skupin ob koncu procesa povprašajo tudi o pozitivnih vidikih, torej kaj bi lahko bilo tisto pozitivno, ki je nastalo kot posledica dogodka. To bo skupini pomagalo ohraniti ravnovesje ter razvijati upanje za naprej.

ASHTON APPLEWHITE:

**Lepota let**

Založba Eno, 2017



»Knjiga Lepota let ruši številne mite in prepričanja o staranju, ko raziskuje vpliv staromrznosti v družbi, zlasti še zdravstvu, spolnosti, na delovnem mestu, skupnosti in na koncu življenja.

Od otroštva naprej nas bombardirajo s sporočili, da je bedno biti star. Da so gube grde, starejši ljudje pa nekoristni. Tudi Ashton Applewhite jim je nasadala, dokler ni ugotovila, od kod izhajajo ti predsodki in kako škodljivi so. V knjigi zato zavrača vse mite o starosti. Pojasnjuje korenine staromrznosti in opisuje, kako le to deli in ponižuje ter pohablja delovanje telesa in možganov. Izpostavlja visoko ceno mita o neodvisnosti in diskriminacijo, zaradi katere je staranje veliko težje, kot je v resnici, kritizira upodabljanje starejših kot breme družbe in se zavzema za svet, prijazen do vseh starosti. Ne glede na to, ali ste starejši ali pa upate, da nekoč boste, njena knjiga vas bo stresla za ramena, razveselila, razjela in spremenila pogled na leta, ki so pred vami.«

**Iz knjige:**

»Želim si, da bi bil spet mlad.« Ljudje to kar naprej ponavljajo. Toda če bi morali, bi zelo redki dejansko vrnilo svoje figure na začetek igre ali kam bliže, razen če bi lahko časovno vrnilo tudi sedanje zavedanje. Mladostništvo spet? Ne, hvala. Lepo bi bilo spet imeti hrustanec osemnajstletnice, vendar zdaj več plešem, ker sem bolj samozavestna in bolje določam prednosti. Ne glede na naše poti, kakorkoli smo krmarili ljubezen in opuščanje, pa naj je šlo za otroke ali hiše ali sanje, smo vsota vseh doživetij in tistega, kar smo se naučili iz njih. Naredila so nas. To je polna starost, bogata in neprecenljiva.

Ko sem jih dopolnila šestdeset, sem se počutila dobro. Vedela sem, da mi leta

več podarjajo kot odvzemajo. Vedela sem iz lastnih izkušenj, moje raziskave pa so še naprej potrjevale, da nisem izjema in da imajo leta, ki so pred menoj, dati še več. Toda spoznanje sem morala še ponotranjiti, ga vključiti v svoja prepričanja in naravnosti, ga vložiti v občutek sebe in prostora, ki ga imam na svetu, si ga prisvojiti. Morala sem pripoznati in postopoma opuščati predsodke o staranju, ki so mi jih vse od otroštva vsiljevala občila in popularna kultura. Gube so grde. Stari ljudje so nekoristni. Bedno je biti star. Vsrkanje vseh teh zmot je nekaj najlažjega. Izkoreninjenje je neprijetno, vznemirjajoče in neskončno težje. V sedanjiku, kajti še vedno se trudim, kakor se redno opominjam.«

vir: <https://www.bukla.si/knjigarna/psihologija-in-psihiatrija/lepota-let.html>

LARS TORNSTAM:

**Gerotranscendencija – Razvojna teorija o dobrem staranju**

Založba: Opro, Zavod Za Aplikativne Študije, 2017



»Prevod dela Gerotranscendencija: Razvojna teorija o pozitivnem staranju prinaša v slovenski prostor nov način razmišljanja o starosti in staranju.

Sama teorija sodi med razvojne teorije pozitivnega staranja in z osredotočanjem na duhovnost in iskanje pomena v zadnjem življenjskem obdobju predstavlja alternativo teorijam, ki so določene značilnosti starosti interpretirale v skladu z normami raziskovalcev srednjih let (npr. uspeh, produktivnost, učinkovitost in neodvisnost) in vsak odklon od tega (npr. želja po samoti, lagodna lenobnost, rušenje meja med časom in prostorom) razumele kot patološki. Gerotranscendencija ne pomeni opuščanja aktivnosti, kot nekateri zmotno namigujejo (...)

Poznavanje teorije gerotranscendencije je lahko kot kovanec, ki zažene avtomat, ali kot nov par očal, s katerimi svet uzrete drugače – teoretsko orodje, ki omogoča razumevanje nekaterih delov stvarnosti. Ne domišljamo si, da je teorija gerotranscendencije boljša ali manj normativna kot druge teorije, menimo pa, da razkriva nekatere vidike procesov staranja, ki prej znotraj teorij socialne gerontologije niso bili dovolj raziskani.«

**Iz uvoda knjige:**

»Se spomnite, kaj ste si pri desetih letih mislili o dvajsetletnikih in starejših?

Vprašanje je bilo kot prvo vodilo teorije o gerotranscendenci zastavljeno več ciljnim skupinam. Znova in znova so se v odgovorih pojavljali smeh in izjave, da so se dvajsetletniki takrat resnično zdeli zelo stari. Nekateri smo si priznali, kako smo si pri desetih želeli, da nikoli ne bi odrasli. Biti star deset let je bilo nekaj najboljšega v življenju. Torej, pri desetih smo bili prepričani takole:

Če bi se le vse lahko nadaljevalo, ne da bi se karkoli spremenilo, bi bilo življenje najboljše, kot je sploh mogoče. Tistega, kar nas čaka, se ne gre veseliti.

In smo odrasli in zaživel v dvajsetih. In kako smo pri dvajsetih videli sebe kot desetletnike in kako pri petdesetih? Odgovor na to vprašanje je bil znova smeh in ugotovitev, da smo bili pri desetih zelo otročji in nezreli in da so dvajseta leta prinesla veliko več lepega kot slabega. Hkrati je bil pogled v petdeseta izjemno negativen. Starost dvajset let smo doživljali kot bistvo življenja, sama misel, da bomo nekoč stari petdeset let, pa nas je navdajala z grozo, da se bo takrat vse lepo končalo. Pri dvajsetih smo bili prepričani takole:

Če bi se le vse lahko nadaljevalo, ne da bi se karkoli spremenilo, bi bilo življenje najboljše, kot je sploh mogoče. Tistega, kar nas čaka, se ne gre veseliti.

Jasno, tisti med nami, ki smo prestopili petdeseto, povečujemo zrelost tega obdobja. Petdeseta so tako prinesla veliko več lepega kot slabega, tisti ubogi dvajsetletniki, ki so kot miši zmedeno in histerično begali naokrog, pa so se nam smilili. »Hvala bogu, da nam tega ni več treba prenašati.« In brez dvoma bodo osedeseta resnično naplavila neprijetnosti in bedo, vključno s šokom ob upokojitvi, izgubo prijateljev in osamljenost. Pri pet-

## SKRB ZA ZDRAVJE

desetih smo bili prepričani takole:

Če bi se le vse lahko nadaljevalo, ne da bi se karkoli spremenilo, bi bilo življenje najboljše, kot je sploh mogoče. Tistega, kar nas čaka, se ne gre veseliti.

Videti je, da smo prenekateri nag-njeni k temu, da sedanost opisujemo kot najboljšo in kot normativ, kakšno bi življenje moralo biti. Lahko razumemo, kaj se je dogajalo prej, se pa znajdemo v težavah, ko si napovedujemo prihodnost. Kar je dejansko poseben aspekt nečesa bolj splošnega – centrističnega vzorca. Govorimo, denimo, o etnocentrizmu in raz-

pravljamo o vzorcu, kjer se lastna etnična skupina samoumevno pojmuje kot najbolj naravna in najboljša, druge pa so opisane kot nenavadne in manj vredne. Postanejo »druge« in proces »drugačenja« se včasih konča v ksenofobiji. Enako potekajo procesi »drugačenja« glede kulture, družbenih razredov, starosti, spola in še marsičesa. Kar je verjetno razlog, zaradi katerega v mladosti v starost projiciramo vse mogoče nadloge in bedo, tako kot desetletnik vidi eno samo neprijetnost pri dvajsetih, in dvajsetletnik pri petdesetih.

Ne preseneča, da so med tegobami in

bedo naših projekcij v stara leta in tem, kar potem v tistem obdobju doživljamo, precejšnja razhajanja. Na primer, pričakovani šok ob upokojitvi nenadoma ni več splošni vzorec, temveč se kaže le kot izjema, značilna za drobno manjšino.

Podobno velja za domnevno osamljenost med starimi, ki je prav tako težava manjšine in ne splošni vzorec. Obstajajo empirične raziskave, ki prikazujejo, da so največja »manjšina« tistih, ki jih muči osamljenost, v starostni skupini med 20 in 29 leti, in ne stari (Tornstam, 1990).«

Vir: <https://www.biblos.si/isbn/9789619428719>

# November - z brki proti raku prostate

Radojka Hižman

google.pl



Vir:

<https://www.nijz.si/sl/movember-z-brki-proti-raku-prostate>

**M**esec november označujemo kot mesec boja proti raku prostate, raku mod z namenom, da bi povečali ozaveščenost moških o pomenu preventivnih pregledov. Rak prostate je namreč najpogostejši tip raka pri moških, saj letno zbolijo okoli 1.500 Slovencev.

Za rakom prostate zbolevalo predvsem starejši moški, saj je več kot dve tretjini bolnikov starejših od 65 let.

Rak prostate običajno raste in se razvija počasi, vrsto let ostane omejen na žlezo (prostato). Agresivnejše oblike raka rastejo in se širijo hitreje in tako znatno skrajšajo pričakovano življenjsko dobo pri moških. Pojavnost raka prostate se zvišuje po 50. letu starosti in se najpogosteje pojavi med 70. in 74. letom, rak mod pa se pojavi pri mlajših moških (15 - 39 let).

Preprost in učinkovit preventivni korak, ki ga lahko stori vsak zase, je meritev vrednosti PSA v krvi. PSA je za prostato specifičen antigen, ki je najboljši laboratorijski označevalec raka prostate. Ker je zelo pomembno, da bolezen odkrijemo zgodaj, bi morali moški sprejeti navado



opravljati preventivno testiranje vsaj 1x letno. Poleg tega je priporočljivo tudi, da si moški samopregledujejo moda vsaj 1x mesečno, tako kot velja za ženske, da si samopregledujejo dojke, saj to sodi k redni skrbi za zdravje.

Movember je mednarodno gibanje, katerega cilj je osveščanje javnosti o zdravju in boleznih, ki prizadenejo moško populacijo. Člani svojo podporo gibanju izražajo z nošenjem brk v mesecu novembru, od koder tudi ime. Gibanje se je leta 2003 začelo v Avstraliji in preraslo v globalno gibanje, ki po celem svetu, tudi v Sloveniji, združuje več kot 5 milijonov ljudi.

Več informacij o najpogostejših rakah pri moških najdete na <http://www.protiraku.si>

**OnkoFON**  
pogovor • razumevanje • spodbuda

MODRA ŠTEVILKA  
080 23 55

# Oktober - mesec ozaveščanja o raku dojke

Rožnati oktober je mednarodni mesec osveščanja o raku dojke, ki je najpogostejša oblika raka pri ženskah.

## STATISTIKA

V Sloveniji vsako leto za rakom dojke zbolijo več kot 1300 žensk in okoli deset moških, več kot 400 žensk in nekaj moških pa umre. To pomeni, da vsak dan nekje v Sloveniji več kot tri ženske izvedo za diagnozo, vsaj ena pa umre. To niso samo številke, to so žene, mame, hčere, prijateljice in sodelavke.

## DEJAVNIKI TVEGANJA ZA RAK DOJK

Pomembni nevarnostni dejavniki, ki so povezani z večjim zbolevanjem za rakom dojke so:

- demografski (spol, starost, zemljepisna lega)
- dejavniki materinstva (zgodnja prva menstruacija, pozna mena, starost več kot 30 let ob prvem porodu, nerodnost, majhno število otrok, opustitev dojenja)
- oralna kontracepcija (le v obdobju jemanja)
- hormonsko nadomestno zdravljenje (še po več letih jemanja)
- nezdrav življenjski slog (alkohol, neuravnotežena prehrana z nasičenimi maščobnimi kislinami, debelost, telesna neaktivnost)
- mamografska nepregledanost dojke
- dednost

Rak dojke je dobro ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. Zato je za zmanjševanje umrljivosti pomembno predvsem osveščanje, zgodnje odkrivanje in takojšnje učinkovito zdravljenje.

Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije bi lahko z zdravim načinom življenja preprečili 30 – 50 odstotkov primerov raka. Z redno telesno aktivnostjo, zdravo in uravnoteženo prehrano, vzdrževanjem telesne teže in pozitivno naravnostjo lahko veliko naredimo za svoje zdravje.

## SAMOPREGLEDOVANJE

Za zgodnje odkrivanje raka dojke je pomembno redno mesečno samopregledovanje. Pri samopregledovanju dojke je treba skrbno pregledati in pretipati obe dojki in biti pozoren na zatrdline, spremembe v velikosti in obliki dojke ter barvi kože, uvlečenost bradavice ali izcedek iz nje ali zatrdline. Pri spremembah se morate posvetovati z izbranim zdravnikom.

Redno mesečno samopregledovanje pripomore k zgodnjemu odkrivanju raka dojke. Vsaka ženska bi morala že v mladosti začeti s samopregledovanjem in tako spoznati svoje dojke. Do menopavze naj bo to reden pregled vsaki deseti dan po začetku menstruacije, kasneje pa na izbrani dan v mesecu.

## MAMOGRAFIJA

Mamografija je najzanesljivejša in najnatančnejša metoda za ugotavljanje začetnih rakavih sprememb v dojki.

Mamografija je slikanje dojke z rentgenskimi žarki, pri katerem dojko predhodno stisnejo med dve plastični plošči in slikajo. Aparat za slikanje dojke se imenuje mamograf. Pri slikanju upo-

➡ Radojka Hižman 📷 google.pl



rabljajo nizke doze rentgenskih žarkov, ki potujejo skozi tkivo dojke in na drugi strani dojke naredijo sliko na film ali detektor. Mamografija je najbolj zanesljiva in najbolj natančna metoda za ugotavljanje začetnih rakavih sprememb dojke. Spremembo v dojki lahko odkrije veliko prej kot katera koli druga preiskava.

## DRŽAVNI PROGRAM DORA

DORA je organiziran državni presejalni program za raka dojke, ki je namenjen zgodnjemu odkrivanju te bolezni. Na Onkološkem inštitutu v Ljubljani so ga začeli izvajati aprila 2008, cilj pa je v presejani populaciji zmanjšati umrljivost žensk za rakom dojke.

Presejanje je pregledovanje navidezno zdravih ljudi, da bi med njimi odkrili tiste, ki morda že imajo predstopnjo ali začetno obliko iskanega raka. Za zgodnje odkrivanje raka dojke uporabljamo presejalno mamografijo (to je rentgensko slikanje dojke pri na videz zdravih ženskah), ki pokaže majhne, netipne tumorje. Na ta način je mogoče odkriti raka dojke veliko prej, preden se pojavijo vidni ali tipni znaki, kot je npr. zatrdlina v dojki, izcedek iz bradavice ipd. Približno polovica rakov, odkritih na ta način, je dovolj majhnih, da je potrebna le kirurška odstranitev spremenjenega tkiva, ne pa celotne dojke in tudi zdravljenje je mnogo bolj uspešno, kot pri napredovali obliki. Program DORA je namenjen ženskam med 50. in 69. letom starosti – v tem obdobju je verjetnost, da zbolijo za rakom dojke, največja. Vabilo prejmejo vsaki dve leti. DORA od januarja 2018 pokriva celotno Slovenijo.

## EUROPA DONNA – SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA BOJ PROTI RAKU DOJK

Združenje Europa Donna Slovenija si že vrsto let prizadeva širšo slovensko javnost opozoriti na to, da smo za svoje zdravje v prvi vrsti odgovorni sami. Europa Donna je samostojna, neodvisna, neprofitna organizacija civilne družbe. Združenje šteje skoraj 3000 članic in članov in povezuje zdrave ženske, bolnice z rakom dojke ali rakom rodila, posameznike in strokovne institucije v Sloveniji, ki delujejo na področju raka dojke in rakov rodila.

Viri: <https://www.nijz.si/sl/oktober-mesec-osvescanja-in-preprecevanja-raka-na-dojki> <https://europadonna.si/>

# Nešplja - se je še spomnite?

📷  
Radojka  
Hižman

📷  
www.zelenisvet.  
com

📖  
Vir:  
www.zelenisvet.  
com,  
www.preberi.si

**N**ešpljo danes na naših vrtovih le še redko vidimo. Še pred stoletjem je to sadno drevo raslo na številnih kmečkih vrtovih, nato je skoraj povsem utonila v pozabo.

Nešplja raste drevesasto ali grmasto do šest metrov visoko in v starosti razvije ovalno, široko krošnjo. Divje nešplje imajo malo trnov, večina gojenih sort je brez trnov. Cveti pozno, šele konec maja do začetka junija. Zaradi poznega cvetenja je mraz ne ogroža. Plodovi imajo grobo lupino in so rumeno do oranžno rjavi. Za uživanje so primerni šele z učinkovanjem mraza in primernim skladiščenjem, saj se tako meso zmečča in postane primerno za uživanje.

Proti koncu oktobra in na začetku novembra plodovi dozori. Če jih ne dobi mraz, so zelo trdi in kisli, če pa s pobiranjem počakate na čas po prvem mrazu in sadeže skladiščite nekaj tednov, postanejo mehki, rahlo kisli in zelo aromatični.

Nešplje so uporabne tako za uživanje kot sadež, kot tudi za kuhanje marmelade in želejev ter sadjevca. Uporabljali pa so jih tudi v ljudskem zdravilstvu.

## MARMELADA IZ NEŠPELJ

Za nešpljevo marmelado skuhajte nešpljevo kašo in sok limone (za kilogram kaše) z želirnim sladkorjem v razmerju 1 : 1 ali 2 : 1. Nešpljevo kašo pripravite tako, da plodove prepolovite, skuhate do mehkega in pretlačite. Kašo izboljšajte z vaniljo ali cimetom.

Za žele morate iz sadežev najprej iztisniti sok. Za liter soka potrebujete štiri do pet kilogramov nešpelj. Nešpljev sok skuhajte z želirnim sladkorjem v razmerju 2 : 1.

## ZDRAVILNI UČINKI

V preteklosti so nešplje uporabljali v ljudski medicini. Zdravilni so tako zreli kot tudi nezreli sadeži ter semena. Nešplje vsebujejo precej čreslovin in nekaj škroba, ki ga v zrelem sadju navadno ni. Bogate so tudi s pektinom in taninom, rudninami, vitaminom C in sladkorji. V njih so tudi jabolčna, citronska in vinska kislina.

Tanini v nešpljah pozitivno vplivajo proti zaprtju, v ljudskem zdravilstvu pa za boljšo prebavo uporabljajo tudi nezrele plodove ali liste. Njene čreslovine delujejo blagodejno pri driski.

Nešplje vsebujejo veliko vitamina C, sladkorja in pektina, zato so pomembne pri zdravljenju skorbuta. Spodbujajo tudi delovanje trebušne slinavke in želodčnih žlez ter so primerne za zdravljenje tovrstnih motenj, predvsem pri starejših.

Nezrele nešplje se uporabljajo tudi za zaustavljanje krvavitev, saj krčijo sluznico, ter za izpiranje ran in udarnin. V obliki čaja jo lahko pijemo pri krvavitvah dlesni in zob ter pri aftah. Nešplje tudi pospešujejo izločanje vode iz telesa in ugodno delujejo na črevo.







## Šale o koronavirusu

Česen je dober, ker pomaga obdržati meter in pol razdalje.



Chuck Norris je prišel v stik s koronavirusom in je virus moral v 14-dnevno izolacijo.



Najboljše orožje proti koronavirusu je pamet, problem je v tem, da nas je večina neoboroženih.



»Dragi, se ti ne zdi, da sem se zredila?« »O, draga, ti ja nikoli nisi bila suha!« Čas smrti: 10.40. Vzrok: koronavirus.



Na Gorenjskem so začeli uporabljati obojestranski toaletni papir. Uspeh je na dlani.



Kaj ti v tem času pomeni BMW ali Audi, če mora stati doma? Zdaj si frajer, če imaš traktor in lahko greš na njivo!



Dopust 2020: vstaneš ob sedmih in takoj neseš brisačo na kavč! Da ti slučajno kdo ne zasede mesta.



Panda v povprečju je dvanajst ur na dan. Človek v karanteni je kot panda. Zato se ta čas imenuje pandemija.



Slovenija 1991: osamosvojitve. Slovenija 2020: samoosamitev.



Vse je za nekaj dobro. Tašča je iz druge občine.



Kako gre svet naprej - zdaj lahko učiteljico kar z daljincem izklopiš.

Vir: Slovenski etnografski muzej

# Knjige, ki jih je treba prebrati

Radojka Hižman

BERNHARD SCHLINK

Olga

Beletrina, 2020



Naslovna junakinja Olga si v poznem 19. in zgodnjem 20. stoletju prizadeva za pravico do samoizpolnitve in ljubezni, čeprav njena doba in okoliščine temu nasprotujejo. Pripovedno dogajanje je potopljeno v zgodovino, vendar pa je naracija tako napeta, da se zdi, kot bi se zgodba odvijala ta hip, pred nami. Olgino zgodbo avtor bralcu predstavi s treh perspektiv in ga do samega konca pušča v negotovosti. Roman, ki ga preberemo na dah – a z nami ostaja še dolgo.

ADAM KAY

Tole bo bolelo: skrivni dnevnik  
mladega zdravnika

Mladinska knjiga založba, 2019



Britanski pisatelj in scenarist Adam Kay je začel pisati dnevnik kot pripravnik, nadaljeval s pisanjem kot zdravnik sekundarij in kot mladi zdravnik ginekolog v javnih bolnišnicah. V knjigi je opisal svoje najbolj neverjetne in presunljive, v resnici pa vsakdanje zdravniške izkušnje, ki si jih je nabiral v britanski državni bolnišnici. Ob branju se boste smejali, zamislili, potočili solzo. Brali boste sočne, komaj neverjetne zgodbe in anekdote, polne obešenjaškega humorja, a občutili tudi temne plati poklica. Avtor je z isto knjigo osvojil nagrade za najboljši prvenec, najboljšo humoristično knjigo in najboljše stvarno pisanje in druge nagrade. Knjiga »Tole bo bolelo« je prevedena v 36 jezikov.

VERONIKA SIMONITI

Ivana pred morjem

Cankarjeva založba, 2019



V romanu je opisanih z več vzporednih zgodb, ki se dogajajo v različnih časih in v različnih generacijah ene družine, ki razkrivajo in bralca soočajo s kolektivno preteklostjo in individualnimi usodami. Pripovedovalka se iz Pariza vrne v slovensko Primorje, da bi počistila stanovanje pokojne mame za resnega kupca. V kupu porumenelih fotografij najde sliko babice, ki z eno roko drži njeno petletno mamo, drugo roko pa polaga na nosečniški trebuh. Leto posnetka 1943 je bilo leto težkih usod in naglih preobratov. Kaj se je zgodilo z otrokom v trebuhu? Lep roman o nelepih časih in rečeh.

## POKLIC

Trije možje, Kovač, Logar in Vodnik, so po poklicu kovač, logar in vodnik, vendar se njihovi priimki ne ujemajo z njihovimi poklici. Vsekakor se vodnik ne piše Kovač in tudi Vodnikov priimek se en ujema z njegovim poklicem. Priimek moža, ki je kovač, pa se ne ujema z Logarjevim poklicem.

Kaj je Vodnik po poklicu?



## BESEDE

Iz navedenih črt navedenih v okvirjih, sestavi tri devetčrkovne besede.

MPI	MAH	JEC
KOR	IAN	DŽA
ARA	DER	OLI



## KAJ VIDIŠ NA SLIKAH?



## PREMETANKE

Iz črk oblikuj premetanke, ki smiselno dopolnijo stavek.

### RDGA

Prostoren \_\_\_\_\_ na obali reke je bil naprodaj, vendar pa je bil zelo \_\_\_\_\_

### REGEBN

V bližini mesta \_\_\_\_\_ leži visok \_\_\_\_\_

### VLOAIV

Čeprav so bili hudi \_\_\_\_\_, midva vseeno \_\_\_\_\_ ribe.

Vir: Umski izziv, Genij ma kvadrat, 101 način zaboljšanje spomina



## UGANKE

Lahko je široka, lahko tudi tanka, ima jo pismo in vsaka znamka, včasih je ravna in včasih kriva, v njej so kolesca, na njej pa griva. Včasih se maje, včasih stoji, če jo natlačiš, iz nje se kadi. Prepolna boli, lahko pa v prazno melje, ima jo vsak - pa tudi zelje.

• • •

Dva očeta in dva sina so lovili ribe. Vsak od njih je ulovil eno ribo. Domov so prinesli le tri ribe. Kako to?

• • •

Na prvi polici imamo dva kilograma bakra. Na drugi polici pa dva kilograma svile.

Kaj izmed tega je lažje?

• • •

Naštej tri dneve v tednu, brez da uporabiš besede ponedeljek, torek, sredi, četrtek, petek, sobota, nedelja.



## PA ŠE NEKAJ ZA HEC

Nahajaš se v puščavi. V eni roki imaš rdeče jabolko. Pred tabo pa je lačen lev.

Kako v taki situaciji prideš v Rim?

## SPOZNAJTE EVROPO

1. Sem glavno mesto Slovaške.

2. Leta 1982 sem bilo olimpijsko mesto, nato pa prizorišče hudih spopadov, ki so se začeli leta 1992.

3. Od Črnega gozda do Črnega morja sem dolga 2850 km.

4. Mojo zastavo sestavljajo tri vodoravne proge: rdeča, bela, zelena.

### Spoznajte Evropo:

1. Bratislava,
2. Sarajevo,
3. Donava,
4. Madžarska

Še nekaj za hec:  
Vržeš jabolko. Ker jabolko ne pade daleč od drevesa, je takoj zraven drevo.  
Splezaš na drevo in tako te lev ne more pojesti.  
Ker te lev ne more pojesti in si rešen, se ti odvalli kamen od srca.  
Kamen pade levu na glavo in ga ubije. Stopiš z drevesa. Sedaj si rešen nevarnosti pred levom, zato si sedaj na konju.  
S konjem kreneš na pot. Ker pa vse pot vodi v Rim, si kmalu tam.

Včera, danes, jutri

Ni razlike

Ded, sin, vnuk

Glava

Uganke:

valovi-loviva

Breggen-greden,

Grad-drag,

Premetanke:

olimpijec, maharadža, korlander

Besede:

Vodnik je logar

Poklic:

REŠITVE

# V nasmehu nekega dneva

*Tomaž Pengov*

*V nasmehu nekega dneva  
Stopiš na svoje križišče  
In streseš pesek iz popotnih čevljev  
Nekdo te vpraša kam hočeš  
Ti skriješ utrujene noge  
In poveš  
Da si bil tam*

*Prijatelji ti odpirajo okna  
In ne veš koga si ranil  
Tvoja roka nikoli ni prazna  
Karkoli si storil  
V nasmehu nekega dneva  
Si prinesel  
Prinesel s seboj*

*Med glasbo in njeno tišino  
Med senco in njenim telesom  
Med žensko in njeno lahko stopinjo  
Čutiš pot med besedo in molkom  
In zemlja na katero si stopil  
Ti je vzela del potovanja  
Ko se vrneš  
Si sam*

*Ptice so zaprle poletje  
In dež je ustavil ceste  
Nad praznim vrčem ti prsti napnejo strune  
V tišini pretrgaš zaveso  
In stopiš  
Pred drevo ki si ga posadil  
V nasmehu nekega dneva  
Da odlomiš vejo  
Za na pot*



