

# PRELETANIA

65

Januar 2024





# št: 65



5

Iz ZDSGS

Usposabljanje za organizatorje lokalnih mrež  
V Snoviku maja in oktobra 212 prostovoljcev  
Celosten pristop k zdravju  
Regijsko srečanje v Pomurju  
Prisluškovanje življenju  
V Kopru začnemo, v Novem mestu zaključujemo usposabljanje

13

Strokovne teme

Dodana vrednost paliativne oskrbe  
Učinki kreativnosti v supervizijskem procesu ali čarobnost supervizije  
Samost ni osamljenost

18

Predstavljamo

Veseli ljudje izpolnjujejo eden drugega  
Skupaj zmoremo vse  
Umetnice in umetniki, ki so se naučili jodlanja  
Sončnice prinašajo sonce članicam in voditeljicam  
Zaljubljen v kamen

30

Iz društev

Ob 10. obletnici skupine Zlata jesen v šolskih klopeh  
40 prostovoljcev na strokovni ekscurziji na Gorenjsko  
Srečanja nas bogatijo  
MD Tromostovje na Veselem dnevu prostovoljstva in Lupi 2023  
Izlet ob praznovanju 11. obletnice skupine  
Nima fantek kapice, kapica ima fantička  
Vrtnice iz Pameč na ogledu dalij  
MD Tromostovje in koncert Viljem Julijan  
Studenček v pričakovanju 22. rojstnega dne  
V mlado leto z željami preteklih let

45

Bereš, berem

Nevidna ženska in druge zgodbe  
Prečudoviti svet pobarvank za odrasle

Prepletanja 65  
ISSN 1580-8076  
Natisnili smo 1000 izvodov, Prepletanja so na ogled na spletni strani [www.skupine.si](http://www.skupine.si). **Izdajatelj:** Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, Partizanska cesta 12, 2000 Maribor, T: 02 234 75 70, E: [zveza@skupine.si](mailto:zveza@skupine.si), [www.skupine.si](http://www.skupine.si). **Uredniški odbor:** Blanka Kositer, Mira Lenarčič, Marija Petek, mag. Mateja Prosen. **Glavna in odgovorna urednica:** Marija Petek  
**Strokovni pregled:** Martina Slokar. **Oblikovna zasnova in postavitve:**

2R design, Robert Resman, s. p. **Tisk:** Tiskarna Artelj, Tacen. **Fotografije:** arhiv ZDSGS, članice ZDSGS, naslovnica: Robert Resman, fotografija na naslovnici: Marija Petek. Vpis v razvid medijev, ki ga vodi Ministrstvo za kulturo RS, pod zaporedno številko 797. Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS in FIHO Rok oddaje besedil in fotografij za naslednjo izdajo Prepletanj bo objavljen na [www.skupine.si](http://www.skupine.si). Gradivo pošljite na naslov [zveza@skupine.si](mailto:zveza@skupine.si) ali [marija.petek@yahoo.com](mailto:marija.petek@yahoo.com)

## DRAGA BRALKA, DRAGI BRALEC



**Marija Petek**

Urednica

# Sreča je v srečanju

Članice uredništva Prepletanj so predlagale intervjuja z zanimivima damama, ki vsaka na svojevrsten način povezujeta ljudi in dogodke v srečanja, ki osrečujejo. Tudi prednovoletni čas sta tako Marjana Šmajš iz Polzele kot Špela Jovan iz Žalca povezali ter skupaj z voditeljicami pričarali srečno prednovoletno pravljico. Podobno ste storile številne voditeljice in voditelji po vsej Sloveniji. Razveseljevali ste 4120 starejših ljudi, ki z iskricami v očeh in z novim zanosom ter dobro voljo prihajajo in odhajajo s srečanj. Naši člani o srečanjih skupin starih ljudi za samopomoč govorijo s hvaležnostjo in s ponosom. Kot člani majhnih in zvestih skupin, ki jih povezuje veliko širša ideja o medgeneracijskem povezovanju, vključenosti, sprejetosti, pogovoru, poslušanju in predvsem veselem vzdušju, radi prihajajo na ure izmenjav misli in spominov.

Tokrat smo v Prepletanja uvrstili tudi tematiko paliativne oskrbe, ki jo je pripravila priznana zdravnica in državna koordinatorica za razvoj paliativne oskrbe Mateja Lopuh. To je področje, ki ni namenjeno le starejšim, saj se s poslavljanjem srečujemo vse od rojstva. Mateja Lopuh meni, da je zelo pomembno najti moč za snovanje skupnih projektov v času, ki vsakemu preostane.

Namen izhajanja Prepletanj je kar najširše zajeti tematiko starih ljudi, staranja, višanja kakovosti življenja in različnih tehnik, s katerimi si olajšamo ali olajšamo vsakdan, ob tem pa poskrbimo za zdravo starost. Tokratna priloga na sredini je namenjena preprečevanju padcev. Napotki so dobrodošli prav za vsakogar, saj je preventiva boljša kot zamudno, neprijetno in žal kdaj tudi neuspešno zdravljenje padcev.

Vso leto ste ne le pripravljali in vodili srečanja skupin, člane ste tudi peljali na krajše ali daljše ekskurzije, tabore in izlete. Poročate o novih znanjih in vezeh, vsesplošnem veselju in zadovoljstvu, tako rekoč o sreči. Ker sreča je v srečanju. To lepo modrost je zapisala sovoditeljica skupine Jasmin Marija Pušenjak v besedilu o srečanjih na prleškem koncu.

V uredništvu smo se razveselili miselnih vaj, ki jih je pripravila delovna terapevtka Špela Lubej. Svoje znanje in inovativnost bo delila z bralci v redni rubriki Špeline uganke.

Veliko sreče in zdravja vam želim.

Vabljeni, da tudi v letu 2024 v Prepletanjih delite vaše zanimive zgodbe in širite glas o srečanjih, ki osrečujejo.



**doc. dr. Barbara Grintal**

Predsednica

# Povezani za solidarno in vključujočo družbo v letu 2024

Za nami so prazniki in zakorakali smo v leto 2024. Naj se v tem letu še posebej zavzamemo v smeri ustvarjanja solidarne in vključujoče skupnosti in družbe. Naj svoje solidarnosti ne izkažemo samo ob pojavu naravnih nesreč in katastrof, temveč naj to postane osnovna bit vsakdanjega razmišljanja in delovanja. Naj bo naš vsakdan takšen, da bomo preko razmišljanja in delovanja izkazovali solidarnost, spoštovali človekovo dostojanstvo in človekove pravice, spodbujali pravično in enakopravno skupnost, v kateri naj prevladujejo strpnost, pravičnost, enakost, podpora in sodelovanje. S tem pa pomembno prispevamo k vključujoči družbi, v kateri je v središču posameznik, s svojimi specifikami in potrebami.

V skupinah starih ljudi za samopomoč preko pogovorov ohranjamo dostojanstvo članov in spoštovanje drug drugega

ter krepimo razumevanje, strpnost, podporo in sodelovanje. Pri tem ima vsak član enako pomemben glas v skupini. Zato skupine predstavljajo pomemben kamenček mozaika vključujoče družbe.

V humani družbi je pomembnejši od vsega zagotovo osebni odnos in osebni pristop vsakega od nas. Z empatijo lahko bolje razumemo svet okoli nas. Predstavlja tudi pomembno osnovo za dobre in zdrave odnose z ljudmi, ki nas obkrožajo. Bodimo odprtega srca in pozorni na druge ljudi. Ponudimo roko pomoči potrebnim. In tudi sami prosimo za roko, ko pomoč potrebujemo.

Ob začetku leta 2024 vam zaželim vse dobro na poti pogumnega prizadevanja, da bo med nami čim več dobrega!

# Usposabljanje za organizatorje lokalnih mrež

**Jasmina Vrečko,**  
strokovna  
služba ZDSGS

24. oktobra je v bližini Domžal potekalo usposabljanje za vodje programa na lokalni ravni. Po začetnem zadržanem odzivu se je 17 udeleženk iz različnih društev in ustanov, kjer delujejo mreže skupin, srečalo na zelo praktično in povezovalno zastavljenem usposabljanju. Namenili smo ga vedno aktualnim izzivom pri delovanju lokalnih mrež.

Eden izmed velikih izzivov s katerimi se srečujejo okolja, je motivacija prostovoljcev. Prostovoljsko delo radi opravljamo, pa vendar vsake toliko časa naša motivacija zaniha. Ob teh občutkih je potrebno, da se osredotočimo nase in se ponovno samoizprašamo, kaj potrebujemo, kako si lahko pomagamo sami in kako nam lahko pomagajo drugi. Vloga organizatorjev lokalnih mrež je izjemno pomembna pri motivaciji prostovoljcev. V prvi vrsti seveda organizatorji lokalnih mrež morajo poskrbeti zase in za svoje potrebe, da bodo lahko uspešno usmerjali in podpirali druge prostovoljce.

Vsak prostovoljec ima potrebe, ki ji mora zadovoljiti, če želi še naprej opravljati svoje poslanstvo. To so potreba po varnosti, spoštovanju in podpori. Ob



zagotavljanju teh potreb se sprašujemo, ali se počutimo dovolj varno, da lahko izrazimo, kaj mislimo, čutimo, podelimo težave, kritiziramo in celo kdaj rečemo ne. Se počutimo dovolj spoštovane in cenjene? Prejmemo dovolj podpore in pomoči, ko naletimo na izzive pri delovanju skupin in izzive pri opravljanju drugih prostovoljskih aktivnosti?

Udeleženke srečanja so svoja razmišljanja delile v skupinah, kjer se je pokazalo, da so društva in organizacije zelo različne tako pri motivaciji voditeljev skupin, kot tudi pri širjenju mreže prostovoljcev. Recept ne obstaja, naloga organizatorja lokalnih mreže pa ostaja zelo pomemben in zahteven izziv.

Zaradi pomembnosti nalog, ki jih organizatorji lokalne mreže izvajajo, smo drugi del srečanja poimenovali Skrbi zase. Takoj na začetku smo skupaj ugotovili, da za druge naredimo bistveno več, kot pa zase. In če se mi ne počutimo dobro v svoji koži, smo za druge naporni in nekoristni. Kadar počnemo stvari zase, dobimo občutek zadovoljstva.

Vse je odvisno od tega, kako gledamo na situacijo. V ponavljajočih stresnih situacijah velikokrat uporabljamo besedo moram. Če pa jo nadomestimo z besedo želim, bomo situacijo videli kot bolj pozitivno in lažje rešljivo. Posebno pozornost pa je potrebno nameniti svojim čustvom in biti v stiku z njimi, saj čustva dirigirajo naše misli. Izvedli smo nekaj vaj, skozi katere smo se osredotočali nase in se učili, kako lahko bolje poskrbimo zase.

Srečanje smo zaključili v sproščenem vzdušju s popotnico, da bomo danes naredili nekaj samo zase in za naše dobro počutje.

Drage prostovoljke/prostovoljci, kaj pa boste vi danes naredili zase?





# V Snoviku maja in oktobra 212 prostovoljcev

**Martina Slokar,**  
strokovna  
služba ZDSGS

**P**ravijo, da so spremembe edina stalnica v življenju. In tako je nanoslo, da se je po desetih letih pri izvedbi dvodnevni seminarjev za voditeljice in voditelje skupin starih ljudi za samopomoč zgodila sprememba. Povod za to je bil občuten dvig cen hotelskih nastanitev in storitev. Zato smo se v strokovni službi ZDSGS odločile, da organiziramo dve enodnevni izobraževalni srečanja, in sicer v dveh letnih časih.

Po zaključku z zadovoljstvom ugotavljamo, da se je seminarja Skrbim zase, ker mislim tudi na druge, ki je potekal 23. maja in 3. oktobra, udeležilo 212 prostovoljcev. To pomeni, da si je kar 29 % vseh voditeljic in voditeljev v Sloveniji privoščilo koristno preživeti in malo drugačen dan. Kot kaže, je enodnevna izvedba zaradi usklajevanja različnih obveznosti tudi lažje dosegljiva. Naši že poznani lokaciji Laško in Portorož je zamenjala nova, najvišje ležeče terme v Sloveniji, Terme Snovik, ki so obdane s Kamniško – Savinjskimi Alpami in neokrnjeno naravo Tuhinjske doline. Obakrat nas je razvajalo sončno vreme s prav poletnimi temperaturami.



## KAKO SE SMEJATI, KO SE JE ZA ZJOKAT

Glede na pozitivne odzive smo uspeli izbrati dobre in zanimive teme ter predavatelje. Na obeh izvedbah je sodeloval dr. Aleksander Zadel s temo Kako se smejati, ko se je za zjokat. Poudaril je pomen optimizma, spremembe miselnosti ter pomen samomotivacije. To je še posebej koristno v teh časih, ko različni mediji potencirajo slabe novice in se več čas govori o neki novi krizi. Kriza deluje kot povečevalno steklo – ko ga usmeriš na nekaj slabega ali pa na nekaj dobrega, se bo eno ali drugo povečalo. Vsaka nova kriza ne prinese nič novega, ampak je nov le način, kako se s tem soočamo. Pomembno je, da sebe in druge naučimo, da drugače gledamo na okoliščine in da gre naše razmišljanje v smeri aktivnega reševanja izzivov ter iskanja rešitev.

Ljudje smo energetski sistemi in za svoje delovanje ves čas potrebujemo energijo. Ko imamo dovolj energije, smo v ravnovesju in se počutimo dobro. Dobro počutje, ki je rezultat okoliščin in našega vedenja, je ključna informacija, da smo kakovostno živi in potrebno se je usposobiti za to, da v različnih okoliščinah najdemo način, da se bomo počutimo dobro. K temu pripomore tudi druženje, saj zadovoljujemo svoje potrebe, krepimo občutek lastne vrednosti.

Dobra informacije je, da se optimizma lahko vedno naučimo. Ko smo pozorni na pozitivne okoliščine nekega pojava, vemo kam bi radi prišli in smo aktivni, ker želimo to doseči. Izredno pomembno je ohranjati fizično in mentalno kondicijo, da zmoremo iskati konstruktivne rešitve. Torej ne razmišljamo v smeri iskanja krivcev in izgovorov, temveč kreativno razmišljamo kako bomo nekaj rešili.





## BIOLOŠKE OSNOVE REGENERACIJE ORGANIZMA IN STARANJE

Pomen ohranjanja kondicije je poudaril tudi drugi predavatelj, dr. Miomir Knežević. S svojo temo Biološke osnove regeneracije organizma in staranje nas je popeljal v svet celic. Naše telo je sestavljeno iz matičnih celic. Ugotovljeno je, da lahko olajšajo starost, zato si v medicini prizadevajo za njihovo pomladitev. Ugotovljeno je, da imajo stari ljudje v primerjavi z mlajšimi več vnetij v telesu, kar recimo vpliva tudi na daljši čas celjenja ran. Zelo veliko lahko naredimo pri staranju že s tem, da se zmanjšuje vnetja. Staramo se sicer že od rojstva, vendar zelo različno. Dobra informacija je, da se celice lahko obnavljajo. Na primer, celice kože se obnovijo v štirinajstih dneh, jetrne za to potrebujejo eno do dve leti, možganske pa seveda občutno dlje.

## COUNTRY LINE DANCE

K bolj kakovostnemu staranju pomagajo različne psihofizične aktivnosti, od katerih lahko ples postane najboljša rekreacija za starejše. To je bila odlična novica za vse nas, saj smo na program uvrstili vsebino Naučimo se nekaj novega. Gospa Darja Spevan nam je z veliko mero potrpežljivosti, dobre volje in poskočne glasbe približala Country line dance (ples v vrsti). To je zvrst plesa, kjer plesalci stojijo drug zraven drugega – v vrsti, oziroma drug za drugim – v koloni. Istočasno izvajajo vnaprej določene plesne korake oz. plešejo po vnaprej zapisani koreografiji. Le ta se po določenem številu korakov ponovi. Najlepše pri tem plesu je, da ne potrebujemo plesnega partnerja, ni starostne omejitve, plesno predznanje ni potrebno in mogoče je plesati na katerikoli glasbo. Raziskave kažejo, da je ples





popolna vadba za izboljšanje koordinacije in ravnotežja, izboljšuje zdravje srca, ožilja ter spomina in velja za učinkovito zdravljenje Alzheimerjeve bolezni, demence in depresije.

### PREPOZNAVANJE IN PREMAGOVANJE STRESA V PRAKSI IN POMEN KOMUNIKACIJE

Na jesenski izvedbi seminarja je bila z nami prof. zdravstvene vzgoje in vodja Centra za krepitev zdravja Domžale Andreja Heine s temo Prepoznavanje in premagovanje stresa v praksi in pomen komunikacije. Vsebina je predstavljena v samostojnem prispevku. S seboj je pripeljala mlado ekipo, ki je poskrbela za testiranje telesne pripravljenosti – Ali sem fit – ter za brezplačne meritve krvnega sladkorja in krvnega tlaka. Na prostem, v sončnem vremenu smo z veseljem preverili, v kakšnem stanju je naše telo.

### VODENJE SKUPIN NA ZDRAVIH TEMELJIH

Naše enodnevne seminarje smo si popestrili še z raziskovanjem izzivov pri vodenju skupine starih ljudi za samopomoč. Razumemo jih kot zbirko opozorilnih znakov, na kaj naj bomo pri delu v skupini pozorni. Seznanitev s pastmi že pred samo ustanovitvijo skupine je dobrodošla, ker smo voditelji tako že vnaprej pozorni na določeno dogajanje v skupini, hitreje prepoznamo opozorilne znake in lahko reagiramo na način, ki bo omogočal nemoteno delovanje prijateljske skupine. Koristno jih je poznati, ker se lahko izognemo marsikateri (kasnejši) zadregi, če si že na začetku za svoje prostovoljsko delovanje zastavimo



zdrave temelje. Jasmina in Mateja iz strokovne službe ZDSGS sta poskrbeli za izmenjavo izkušenj, predlogov in dobrih praks med vsemi prisotnimi. Uspešnica je bila tudi zaigrano srečanje skupine, kjer sta naključno izbrani voditeljici uspešno krmarili med različnimi posebnostmi članic.

Hvala vsem, da se udeležujete naših seminarjev in se srečamo v letu 2024!





# Celosten pristop k zdravju

Center za  
krepitev zdravja  
Domžale

V septembru 2023 je s svojim delovanjem začel velik integriran Center za krepitev zdravja Domžale, ki deluje na začasni lokaciji v Občini Trzin, na Ljubljanski cesti 12F. V Centru je trenutno petnajst zaposlenih, ki predstavljajo multidisciplinarni tim strokovnjakov iz različnih področij, diplomirane med. sestre, dietetiki, fizioterapevti, kineziologi in psihologi.

**A**ndreja Heine, vodja Centra za krepitev zdravja Domžale, je o reorganizaciji Centra povedala: »Širitvijo ekipe iz različnih strokovnih profilov lahko ponudimo širok nabor oziroma spekter preventivnih programov, ki bodo dostopnejši ter hkrati ustrežnejši za obravnavane populacijske skupine.«

Namen vzpostavitve in delovanja integriranih centrov je usklajeno izvajanje aktivnosti krepitve zdravja, integrirane preventive kroničnih bolezni in zmanjševanja neenakosti v zdravju pri vseh populacijskih skupinah. Posebna skrb je namenjena konceptu celostnega pristopa k zdravju v lokalnih skupnostih s posebnim poudarkom na vključevanju ranljivih oseb v preventivne programe. Pomemben del predstavljajo preventivne obravnave, ki so osredotočene na uporabnika in se izvajajo kot individualni posveti. Med omenjene aktivnosti sodijo tudi vzgoja za zdravje, zdravstvena vzgoja otrok in mladostnikov ter vzgoja za ustno zdravje.

Del pacientov oziroma obiskovalcev se udeleži preventivnih programov v centru preko napotitev. Izda jih osebni zdravnik, referenčna medicinska sestra v ambulanti družinske medicine ali specialisti, ki delujejo v okviru Zdravstvenega doma Domžale. Vedno več pa je posameznikov, ki center obiščejo na lastno pobudo. Skrb za zdravje postaja vedno večja vrednota in v poplavi različnih informacij je center verodostojen vir, ki hkrati osvešča in s pridobljenim znanjem aktivno usmerja posameznika k vključevanju pridobljenih znanj v svoj vsakdan.

Prepoznavanje in premagovanje stresa v praksi ter pomen komunikacije sta ključna za ohranjanje dobrega duševnega zdravja in splošnega blagostanja. Pomembno je, da ob takih situacijah poznamo strategije, kako bomo rešili in ob-

ladali stanje, v katerem smo se znašli.

## PREPOZNAVANJE IN OBVLADOVANJE STRESA:

### 1. Zavedanje svojega stresnega odziva:

- Bodite pozorni na telesne znake stresa, kot so napetost v mišicah, težave s spanjem, glavoboli itd.
- Prepoznavajte svoje misli in čustvene odzive na stresne situacije.

### 2. Načrtovanje in organizacija:

- Razvijte učinkovite načrte in urnike za obvladovanje časa.
- Razmislite o postavljanju prioritete in prepoznavanju nalog, ki jih lahko odložite ali delegirate.

### 3. Sprostitev in telesna aktivnost:

- Redno prakticirajte tehnike sproščanja, kot so globoko dihanje, meditacija ali joga.
- Vključite redno telesno aktivnost, ki lahko zmanjša raven stresnih hormonov.

### 4. Socialna podpora:

- Delite svoje občutke s prijatelji, družino ali kolegi.
- Razvijajte močne medosebne odnose, ki lahko nudijo podporo v težkih trenutkih.

### 5. Postavljanje realnih pričakovanj:

- Ne obremenjujte se s popolnostjo. Postavljajte realna pričakovanja do sebe in drugih.
- Osredotočite se na dosegljive cilje.

## POMEN KOMUNIKACIJE:

### 1. Jasno izražanje:

- Izražajte svoje misli in čustva jasno in odprto.
- Bodite pozorni na svojo neverbalno komunikacijo, kot sta govorica telesa in ton glasu.

### 2. Aktivno poslušanje:

- Posvečajte pozornost sogovorniku in se osredotočite na razumevanje njegovih stališč.

- Postavljajte vprašanja in potrjujte svoje razumevanje.

### 3. Reševanje konfliktov:

- Razvijajte veščine reševanja konfliktov in iskanja kompromisov.
- Izogibajte se pasivni agresivnosti in namesto tega poudarjajte konstruktivne rešitve.

### 4. Spoštovanje raznolikosti:

- Razumevanje in spoštovanje raznolikosti v komunikaciji je ključno za uspešne medosebne odnose.
- Bodite odprti do različnih mnenj in perspektiv.

### 5. Naučite se reči ne:

- Postavljajte meje in se naučite reči ne, kadar je to potrebno.
- Razvijajte veščine asertivnosti za izražanje svojih potreb brez agresije.

Zavedanje o svojih stresnih odzivih, razvoj zdravih strategij za obvladovanje stresa ter izboljševanje komunikacijskih veščin lahko pomembno prispevajo k celostnemu dobremu počutju in kakovosti življenja.

Absolutno je skrb zase ključnega pomena za ohranjanje telesnega, čustvenega in duševnega zdravja. Skrb zase ni le razvajanje ali luksuz, temveč je skrb zase nujna za vzdrževanje ravnovesja in odpornosti v hitrem tempu sodobnega življenja. Ko poskrbimo zase, smo bolj sposobni premagovati stres, graditi trdne odnose in se soočiti z življenjskimi izzivi.

»Zelo pomembno je, da za svoje telo, um in duševno zdravje skrbimo vsak dan in ne le takrat, ko zbolimo. Prav skrb in čas zase sta običajno zadnja na dnevnem redu. Še huje je, da se včasih počutimo krive, ker si vzamemo čas, namenjen sebi. Če morate iz glave izbrisati eno samo misel, je to zagotovo ta, da je skrb zase sebična. Zavedanje, kako nam skrb zase pomaga pri izboljšanju duševnega in telesnega zdravja, izboljšanju samospoštovanja, obvladovanju stresa in splošnega dobrega počutja lahko udeležimo z odločitvijo za vključitev v aktivnosti in obisk Centra za krepitev zdravja. Ne čakajte na poseben trenutek, namenite si ga sedaj,« je s povabilom zaključila Andreja Heine, vodja Centra za krepitev zdravja Domžale.



# Regijsko srečanje v Pomurju

**Jasmina Vrečko,**  
strokovna  
služba ZDSGS

29. novembra smo v okviru ZDSGS organizirali prvo regijsko srečanje za voditeljice in voditelje v Pomurski regiji. Družili smo se v prostorih Medgeneracijskega centra Mensana, kjer se sicer redno srečujeta dve skupini za samopomoč iz Društva upokojencev Murska Sobota.

V ZDSGS se povezuje deset rednih in pridruženih članov iz Pomurske regije: Društvo za samopomoč Jutro Gornja Radgona, Društvo upokojencev Murska Sobota, Strokovno društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Pomurja- Rakičan, Dom starejših Lendava, RKS OZ Ljutomer, Dom starejših Rakičan - Murska Sobota, Dom starejših občanov Ljutomer, CSD Pomurje- Enota Murska Sobota, Zavod sv. Cirila in Metoda, OE Janka Škrabana- Beltinci.

V regiji deluje 46 skupin, ki izvajajo program Skupine starih ljudi za samopomoč. Od tega je 22 domskih in 24 zunanjih skupin, v katere se povezuje 418 članic in članov, uporabnikov programa ter 82 voditeljic in voditeljev.

Namen organizacije regijskega srečanja je bilo medsebojno spoznavanje in izmenjava izkušenj v organizacijah in društvih, kot tudi podelitev osebnih izkušenj z vodenjem skupin za



samopomoč. Z izmenjavo izkušenj smo iskali skupne točke, ki bi jih lahko uporabili za nadaljnje medsebojno povezovanje, sodelovanje in promocijo programa. Ugotavljali smo, da voditelji potrebujejo čim več povezovalnih srečanj in možnosti za izmenjavo izkušenj v obliki intervizij, izobraževanj za voditelje, regijskih srečanj in drugih povezovalnih dogodkov.

Veliko domskih voditeljev v Pomurju vodi skupino samih in ne v paru, kot je priporočeno v strokovnih izhodiščih za delo v programu Skupine starih ljudi za samopomoč. Ugotavljajo, da je to kar zahtevno in vodenje v paru vidijo kot veliko prednost. Zato bodo v prihodnje prostovoljci in organizatorji lokalnih mrež intenzivno iskali morebitne nove prostovoljce, ki bi se vključili v usposabljanje in izobraževanje za voditelje skupin. S pridobitvijo novih, usposobljenih prostovoljcev bi zelo razbremenili voditelje, ki sedaj sami vodijo skupino.

Udeleženci srečanja so se strinjali, da bi njihovim članom veliko pomenilo, če bi se spoznali z drugimi člani skupin iz regije. Članice in člani si namreč želijo spoznavati nove ljudi, se družiti in pridobiti koristne informacije za izboljšanje kvalitete življenja. Razmišljali so o možni organizaciji takega srečanja, ki bi vključevalo informativne in izobraževalne vsebine. V skupinah smo si podelili še nekaj dobrih praks in praktičnih nasvetov okoli organizacije izletov in drugih aktivnosti za člane ter zbirali predloge na kakšen način bi vključili svoje članov v domu starejših občanov.

Srečanje je pokazalo, da imajo voditelji zelo dobre zamisli o povezovanju z drugimi voditelji,





o medsebojnem povezovanju članov skupin in tudi o sodelovanju z lokalno skupnostjo. Motivacija voditeljic in voditelje za vodenje skupin v pomurski regiji je visoka. Za izvedbo vseh zelenih aktivnosti pa bo zelo koristna tudi velika podpora in razumevanje s strani vodstva različnih organizacij.

Dogodek smo si popestrili s predavateljico Urško Aram, mag. psihologije, ki nas je ponovno spomnila, kako

pomembno je, da najprej poskrbimo zase, da bomo lahko pomagati drugim.

Srečanje smo zaključili bolj povezani in samozavestni ter z občutkom, da lahko marsikaj postorimo tako zase kot tudi za članice in člane skupin.

Vsem udeležencem je bila zelo všeč vaja »USTAVITE SE ZA TRENUTEK«, ki jo uvrščamo med tehnika sproščanja. Vajo lahko izvajamo sami, ko potrebujemo trenutek zase, da se umirimo in povežemo

s sabo. Seveda pa jo lahko izvedemo tudi na interviziji ali v svoji skupini.

Vajo izvajamo tako, da se osredotočimo na naša čutila: VID, SLUH, TIP, VONJ, OKUS in povemo:

- 5 stvari, ki jih vidimo,
- 4 stvari, ki jih slišimo,
- 3 stvari, ki jih občutimo,
- 2 stvari, ki jih vonjamo,
- 1 stvar, ki jo okusimo.

## Prisluškovanje življenju

☞  
**mag. Mateja Prosen,**  
**organizatorica**  
**regionalne**  
**mreže ZDSGS**

**V** življenju potujemo skozi različna obdobja. Vsako nam prinese nova spoznanja in osebno rast. Vsak človek išče svoje poti in potrditve za svoje delo in obstoj. Spoznanje, da je v starih ljudeh skrito veliko bogastvo, nam daje motivacijo za delo in osebno rast. Človek je bitje potreb, spoznajmo kaj pomeni potreba starejših po varnosti, spoštovanju, ljubezni ter zakaj se je potrebno pogovarjati o smislu življenja. O teh temah smo se preizpraševali na predavanju z izkustveno delavnico v Škofji Loki.

### PO VODJI SE VZDUŠJE POZNA

Ali kot je zapisala prostovoljka: »Sama sem prav po otroško ustvarjalna, navdušena nad življenjem, veselega značaja. Pravijo, da sem dobra po srcu in duši. Vedno se trudim s seboj prinesiti sonce oziroma dobro voljo. Potrudim se dajati vero vase, da ljudje začutijo sami sebe, svojo moč, svoje znanje in izkušnje. Zavedam se, da se po vodji pozna delo in vzdušje v skupini. Menim da je ljubezen, ki prebiva v vsakem izmed nas, vodilo za srečno in zadovoljno življenje. Skupnost, v kateri živimo, nam veliko daje in zato je prav, da ji to tudi vračamo. Vsako dobro dejanje se povrne. Pomoč, ki jo nudiš osamljenemu človeku obogati tako tebe kot njega. Dejanje, ki je opravljeno prostovoljno brez povratnih pričakovanj, ti nudi veliko večje zadovoljstvo kot nekaj, za kar pričakuješ plačilo. Svet okoli nas se nenehno spreminja, ljudje se odtujujemo drug od drugega in osamljenost se povečuje. V tem mrzlem in tujem svetu

je roka, ki ti jo nekdo ponudi v pomoč, topel nasmeš in iskrica ljubezni, pomembna bolj kot ves denar. Občutek, da lahko še vedno nekaj daš in da te potrebujejo ter da je nekemu mar zate, je neprecenljiv.«

### POGOVOR JE ZDRAVILEN

Človek je družabno bitje in predvsem v starosti je pomembno ostati vključen v družbo. Z upokojitvijo nastanejo spremembe, saj nismo več vpeti v družbeno dogajanje. V tem obdobju se preizprašujemo in hitro lahko izgubimo občutek varnosti, pridobimo občutek nekoristnosti, ki lahko pripelje do izolacije, depresije, kar lahko vodi v hitrejši napredek bolezni. Pogovor je zdravilen, zato je pomembno medgeneracijsko druženje.

### STAROST JE LEPA!

Predavanje z delavnico smo izvedli v Občini Škofja Loka, ki je finančno podprla našo idejo in izvedbo dogodka. Udeleženci so se skozi izkustveno delavnico spraševali, zakaj je starost lepa, ali je dovolj, da smo le zdravi, ali je pomembneje, da se počutimo sprejeti, spoštovani, cenjeni in ljubljeni. Udeležence smo seznanili z védenjem zakaj je potrebno, da ima naše življenje smisel. Pogledali smo, kako svoj smisel iščejo starejši ljudje v drugih kulturah in družbah. V drugem delu smo se posvetili orisovanju pomena odnosov in pomenu vključenosti v skupine za samopomoč ter se družiti z vrstniki. Pregledali smo raziskave, v katerih so prišli do zaključka, da starejši ljudje živijo dlje, če imajo močne družbene vezi ter pozitivno dojemajo staranje. Preko skupinskega dela smo se povezovali, izmenjavali izkušnje in razmišljali o svojih potrebah, kako poskrbeti za zadovoljstvo, kje najti smisel življenja in kako ga ponovno obuditi.

V skupini smo krepili svoje pozitivne lastnosti in sposobnosti, iskali načine kako krepiti svoje osebne kompetence. Srečanje je potekalo v dinamičnem, sproščnem in ustvarjalnem vzdušju. Udeležence so nenehno sodelovale in se med seboj povezovali v skupinskem delu.

Za izvedbo dogodka se zahvaljujemo sofinancerju, Občini Škofja Loka, predstavnikom RKS OZ Škofja Loka in vsem udeležencem za njihovo aktivno sodelovanje.



# V Kopru začenjajo, v Novem mestu zaključujejo usposabljanje

☛  
**mag. Mateja Prosen,**  
**organizatorica**  
**regionalne**  
**mreže ZDSGS**

V novembru 2023 smo v Kopru pričeli z izvedbo enoletnega programa Usposabljanje in izobraževanje prostovoljk in prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč.

V programu se z znanjem in izkušnjami bogati 11 prostovoljk ter 2 prostovoljca, ki prihajajo iz Medgeneracijskega društva Svetilnik, Medgeneracijskega društva Pristan ter Doma na Krasu. Pred pričetkom smo izvedli neformalno srečanje prostovoljk in prostovoljcev iz omenjenih treh organizacij, kjer smo skupaj s predsednico ZDSGS doc. dr. Barbaro Grintal poklepetali, se neformalno družili, obujali spomine na pričetke skupin starih ljudi za samopomoč ter se seznanili s programom skupin starih ljudi za samopomoč.

Enoletno usposabljanje in izobraževanje se izvaja v okviru 12 srečanj in zajema naslednje vsebine:

- komunikacija kot možnost vzpostavljanja dobrih medosebnih odnosov;
- starost, staranje, socialna gerontologija in gerontologija;
- smiselnost življenja v vseh obdobjih življenja;
- nematerialne potrebe v starosti in zadovoljevanje le teh;

- odnos do smrti in žalovanja, soočanje z izgubami;
- težave in stiske starih ljudi;
- skupine za samopomoč, temelji delovanja, pravila, aktivnosti v skupinah ...;
- ključni koraki v procesu ustanavljanja skupine za samopomoč, izzivi pri ustanavljanju skupin;
- ključna znanja in veščine za uspešno vodenje skupin za samopomoč, izzivi pri vodenju skupin;
- podporni programi ZDSGS, etična načela;
- predstavitev zaključnih nalog ter zaključek usposabljanja s poudarkom na evalvaciji.

V okviru usposabljanja prostovoljci pridobijo veščine in spretnosti za ustanovitev in vodenje skupine starih ljudi za samopomoč, možnost za osebno rast ter priložnost za aktivno sodelovanje v lokalni skupnosti.

V Novem mestu pa se naše usposabljanje počasi približuje koncu. Na decembrskem srečanju smo spoznavali pomen intervizije in supervizije.

Ne puščaj svojih alabastrnih škatlic, v katerih hraniš ljubezen in nežnost, zapečatenih, dokler ne odcveti tvoje življenje.

Postani prostovoljec in napolni življenje starejših s prijaznostjo ter radostjo.

Eden drugega potrebujemo, če želimo graditi bolj prijazen in srečnejši svet.

Za več informacij ali možnosti za izvedbo programa Usposabljanje in izobraževanje prostovoljk in prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč v vašem okolju se obrnite na mag. Matejo Prosen, T: 01/ 729 55 80, M: 041 287 851, E: [mateja.prosen@skupine.si](mailto:mateja.prosen@skupine.si)



# Dodana vrednost paliativne oskrbe

## Ker nam je mar

☞  
**Mateja Lopuh,**  
 dr. med.,  
 državna  
 koordinatorica  
 za razvoj  
 paliativne  
 oskrbe v RS pri  
 Ministrstvu za  
 zdravje

Življenje nas pogosto preseneča in postavlja številne preizkušnje. Zagotovo je ena med težjimi preizkušnjami v življenju soočanje z neozdravljivo boleznijo. Nepričakovana diagnoza lahko v celoti zamaje naše življenje in nam spodnese tla pod nogami. Naenkrat se razbijejo načrti, upanja dobijo drugačen pomen. Bolezen zaznamuje tudi naše bližnje, skupaj se povežemo v oblikovanju malih korakov, ki jih bomo prehodili skupaj. Zelo pomembno je najti moč za snovanje skupnih projektov – to so zgodbe pogumnih ljudi, ki se zoperstavijo usodi in uspejo narediti več, kot večina ljudi brez bolezni.

„Moje življenje je bilo mirno, brez večjih pretresov. Podobno je bilo čudovitemu potovanju z veliko leseno jadrnico v modrozelenem morju. Ob soočenju z diagnozo neozdravljiva bolezen se je moja jadrnica razbila na tisoče koščkov. Nisem vedela, kam naj grem, kaj naj primem in kaj naj spustim. Ob skrbnem vodenju s strani paliativnih strokovnjakov smo iz razbitin sestavili majhen lesen splav, s katerim se je plovba ponovno začela. Ni bila več tako mirna. Bila sem žejna, opeklo me je sonce, kadar je padal dež, sem bila mokra, vendar živa. Počasni sem začela upati na več: dodati jadro, najti zaščito za sonce, najti še koga na poti. Plovba je postajala vedno bolj počasna in vsak zaliv me je presenetil. Dokler ni enkrat ob sončnem zahodu mirno zašlo tudi moje sonce, da bi na drugi strani postalo luna.“

(M. L. Iz paliativnega dnevnika)

### IZVEDLJIVI CILJI

Tone je zbolel v starosti 42 let. Načrtoval je poroko, družino, pripravljal se je na zagovor doktorske disertacije. Dolgo časa ni opazil, da je z njim kaj narobe, saj je bil zelo zaposlen. Prvi znaki so bili neopazni, ni mogel več toliko jesti, vendar je to pripisoval obremenjenosti v službi. Ponoči se je pogosto prebujal, ker ga je bolelo v trebuhu, pa je menil, da je nervozen in da



ga boli želodec. Prvi resen opomin je bila izguba zavesti na predstavitvi svoje doktorske naloge. Prijatelji in sodelavci so ga tolažili, da je samo izčrpan in da naj gre na dopust. Z bodočo ženo sta se odpravila na tridnevni oddih na morje. Takrat je prvič bruhal kri. Odpeljala sta se k zdravniku. Diagnoza je prišla kmalu – rak na želodcu. Bolezen se je razširila do te mere, da zdravljenja ni bilo več možno izpeljati. Dobil je napotnico za paliativno oskrbo.

Ob prvem obisku je bila žalost tako huda, da ga besede sploh niso dosegle. Pogovor o kruti bolezni ni bil smiseln, saj ga je še bolj potrl. Skupaj s partnerko smo začeli zbirati izvedljive cilje. Za bolnika in njegove bližnje je izjemno pomembno, da cilje dosežajo, saj le tako lahko vidijo, da jih življenje ni pustilo v celoti na cedilu. Po ureditvi bolečine, bruhanja in apetita se je počutil bolje. Naredili smo seznam bolj pomembnih stvari. Oba sta se bila edina, da se želita poročiti. Tone je želel zagovarjati svojo doktorsko nalogo. Po zagovoru pa sta si želela še na poročno potovanje. Časovni okvir, ki smo ga imeli na voljo, ni bil dolg. Fizična moč ga je hitro zapuščala. Poroka je bila v bližini fakultete, svatje so bilo večinoma tudi vabljeni na zagovor disertacije. Po obeh opravljenih dogodkih je Tone povsem obležal. Močno se mu je povečal obseg trebuha, tako da je potreboval odstranjevanje vode iz trebuha, kar je močno skrajšalo čas, ki bi bil na voljo za potovanje. Oba sta si želela na morje. Organizirali smo prevoz z avtomobilom, prirejenim za vožnjo bolnikov, tako da je lahko med vožnjo tudi ležal. Na morju sta bila tri dni. Soproga je bila ves čas z njim, po telefonu smo svetovali, kadar se je stanje poslabšalo. Po vrnitvi domov je bil dobre volje in kar v kondiciji. Zmogel je opraviti higienska opravila, jesti ni mogel, ni bil niti lačen. Kmalu pa se je bolezen ponovno oglasila z vso svojo močjo. Položila ga je v posteljo. Potreboval je posteljno nego. Njegove zadnje besede so bile namenjeni soprogi: “Ne morem biti več tvoje sonce, bom pa vedno tvoja luna, ki ti bo svetila v temnih nočeh. Takrat najbolj potrebujemo luč, da se ne izgubimo.”



### MOČ USPEHA

Kadar smo zdravi, ne znamo ceniti svojih dosežkov in se ne zavedamo moči, ki nam jo ponuja življenje. Dogodke jemljemo kot samoumevne, redko se izprašujemo o njihovem pomenu, življenje pogosto teče po svoje in velikokrat se sploh ne začutimo. Bolniki in njihovi bližnji, ki izgublajo, pa poznajo moč uspeha, ko še vedno naredijo nekaj, za kar so mislili, da jih bo življenje oropalo.

Tanja je bila dobro situirana gospa. Mož ji je že umrl in svojo starost je načrtovala sama. Hčerka se je poročila v oddaljen kraj. Bolezen jo je presenetila. Dalj časa jo je že bolelo na desni strani trebuha, vendar je mislila, da jo boli zaradi prebave. Prvo pomembno opozorilo je bilo, ko jo je začela srbeti koža. V ogledalu je opazila, da je bolj rumenkaste barve. Šla je k zdravniku, diagnoza je bila rak na jetrih. Začela je z zdravljenjem, ki pa ga je slabo prenašala. Vedno ji je bilo slabo, bruhalo je. Ni mogla več zdržati, zato se je odločila, da prekine s terapijo. Prodala je hišo in se odločila, da

preostanek življenja preživi na potovanju. Med enim in drugim potovanjem pa jo je hčerka presenetila z novico, da bo kmalu rodila otroka. Tanja se je oglasila na pogovor, želela je dočakati svojega prvega vnuka. Dodatne preiskave so odprle novo možnosti. Od bolezni prizadeta jetra se je dalo sprostiti. Tanja je dobila nekaj dragocenih mesecev življenja. Rodil se je vnuk, ki je postal glavni motiv za njeno življenje. Pospremila ga je tudi h krstu in dočakala, da se je začel kobacati po tleh. Potem se je bolezen ponovno oglasila in Tanja se je poslovila.

### POZNATI NOTRANJE MOTIVE


Dobra paliativna oskrba bolniku pomaga načrtovati življenje okrog realnih ciljev. Možnosti sodobne medicine so skoraj neizmerne, potrebno pa jih skrbno usmerjati v bolnikova pričakovanja in načrtovati, da ne izgubljam dragocene časa. Bolniku z neozdravljivo boleznijo se zelo mudi živeti. Paliativni ekipi, ki bolnika vodi, je zelo pomembno, da poznajo njegove notranje potrebe, cilje

in motivacijo, ki ga bo vodila preko meja možnega. Želimo vedeti, za katere stvari si bo prizadeval, v kakšnih okoliščinah bo potrpel več, kot bi sicer, in kaj ga bo držalo pokonci, ko bi že lahko izgubil upanje.

Paliativna oskrba je danes dodana kakovost življenja. Bolniki z neozdravljivimi boleznimi, ki so dobro paliativno vodeni, živijo dlje in bolje. Njihovi bližnji so aktivno vključeni v oskrbo in nimajo občutka, da so izpuščeni. Izkušnje kažejo, da kasneje izgublajo upanje in da imajo dolgoročneje načrte. V obdobju žalovanja hitreje najdejo oprijemljive cilje in lažje načrtujejo svojo prihodnost.

Prizadevanja za način obravnave, ki jo zagovarja paliativna oskrba, morajo postati del zdravstvenega sistema in vrednota družbe. Ljudje bomo znali drugače ceniti življenje in lastne dosežke, če se bomo zavedali, da so minljivi in da je sedanja trenutek tisti, ki narekuje vsebino. Spodbujajmo ljudi k življenju, ki pa jim ga pomagajmo osmisлити. Ker nam je mar. Na koncu gre za življenje, ne za smrt.

# Učinki kreativnosti v supervizijskem procesu ali čarobnost supervizije

 **mag. Mateja Prosen,**  
strokovna  
služba ZDSGS

V oktobru 2023 sem na Fakulteti za socialno delo UL z zaključno nalogo Učinki kreativnosti v supervizijskem procesu uspešno zaključila enoletno Usposabljanje za supervizorje in supervizorke v socialnem varstvu. Pred vami je povzetek moje zaključne naloge, kjer sem skozi raziskovalno delo poskušala orisati pomen uporabe različnih kreativnih vaj ali tehnik pri izvajanju supervizijskega procesa, z namenom, da supervizanti pridobijo največ podpore zase pri iskanju notranjih virov moči.

Do sedaj uporabi kreativnih, ekspresivnih tehnik nisem namenjala veliko pozornosti. Začetki supervizije sicer sodijo na področje socialnega dela v ZDA, kjer je Mary Richmonds prva uporabila besedo supervizija. Z njo je želela izboljšati delo prostovoljcev, tako imenovanih prijaznih obiskovalk, in preprečiti njihovo izgorelost.

Vpeljala je nove koncepte dela, s katerimi so supervizorji spremljali delo prostovoljcev, jim nudili svetovanje ter pomagali pri izražanju in predelavi osebnih stisk in dilem, v katerih so se znašli. Ko govorimo o predelavi osebnih stisk in dilem, menim, da so ravno kreativne ali ekspresivne tehnike tiste, s katerimi lahko supervizor ustvari polje, v katerem se močna čustva lažje izrazijo, kjer prostovoljcem in prostovoljkam ponudi možnost poglobljenega razmišljanja, kjer prihaja do aha momentov v varnem okolju, kjer lahko pridobijo nove pomembne uvide, nabor idej, se počutijo bolj kompetentne in ne nazadnje bolj opolnomočene v iskanju virov moči za sebe.

Ena izmed supervizorjevih nalog je, da začutimo prostovoljca in prostovoljko, da znamo brati med vrsticami, da gremo čez zgodbe, ki jih poslušamo. Supervizija je izkustveno učenje, namenjeno vam, prostovoljcem in prostovoljkam, s katerim odlično preprečujemo izgorelost, razvijamo večšine in kompetence za izvajanje prostovoljskega dela.

### VSEŽIVLJENJSKO UČENJE

Na področju socialnega varstva supervizija nikoli ni bila in ni nadzor, je vseživljenjsko učenje. Je poglobljen vir podpore pri sprejemanju z izzivi in smerokaz možnih rešitev v kompleksnih situaci-

jah. Pomeni metodo učenja novih izkušenj in kompetenc, večanje moči prostovoljcev in prostovoljk. Supervizija je prostor, kjer je prostovoljec in prostovoljka dovoljeno čutiti vsa čustva, jih pokazati ter izraziti brez tveganja, da bodo zavrženi. Prav tako omogoča izražanje bolečih notranjih psihičnih občutij in da spregovorijo o stvarih, ki jih bremenijo, ali težavah, ki so potlačene globoko v podzavesti in jih sami ne znajo ubesediti. Pri tem supervizor izbira različne metode in kreativne tehnike, katerih namen je, da izzovejo informacije, ki ležijo pod besedami ali med vrsticami.

S kreativnimi tehnikami omogočimo prostovoljcem in prostovoljkam nov čustveno – izkustveni pristop pri obvladovanju težav, preko opazovanja lastnih čustev, misli. Na kreativne tehnike lahko gledamo kot na izrazno sredstvo, s katerimi lažje izrečemo neizrekljivo, saj se zaradi močnega doživljanja poglabi vpogled v problem in izboljša njegovo razumevanje. Tako dobimo drugačno povratno informacijo, tudi v spoznavanju sebe. So odlične ogrevalne tehnike, ki omogočajo celosten način dela, saj stimulirajo več čutil hkrati in različne načine izražanja. Ne nazadnje so dober način krepitev moči v posamezniku, spodbujajo veselje do raziskovanja samega sebe ter svoje samopodobo.

### KAKO ODPIRAMO TO ČAROBNO SKRINJO NOTRANJE MODROSTI?

Kreativne ali ekspresivne tehnike so čarovnije za doseganje notranje modrosti. Zahodni svet, ki ga vodita globalizacija in postkapitalizem, torej želja po moči in kontroli, je že davno izgubil vero v domišljijski svet, se od njega ločil in simbolično poročil z logičnim in realističnim mišljenjem. Kreativnost kot taka nima vrednosti v zahodni družbi, kjer se poudarja logično mišljenje. Te tehnike so sestavljene iz različnih aspektov, ki omogočajo, da skozi načine procesiranja informacij in mišljenja ne vključujemo logičnega, konvergentnega mišljenja, temveč lateralno mišljenje, domišljijo in fantazijo.

Možgani so sestavljeni iz dveh hemisfer. Leva je odgovorna za branje, pisanje, računanje, analizo, logično razmišljanje, racionalno logiko in je dominantna. Desna hemisfera je nedominantna, razmišlja v obliki slike, odnosa, o strukturi elementov, ki sliko tvorijo, razmišlja analogno,



sintetizira elemente v celoto in se opira na izkustveno znanje. Največkrat ji rečemo, da je intuitivna, emocionalna. V zahodni kulturi se bolj uporablja dominantna hemisfera kot nedominantna.

### V ČEM SO KREATIVNE ALI EKSPRESIVNE TEHNIKE TAKO POSEBNE?

Pri uporabi kreativnih tehnik pride do celostnega razumevanja problema, saj se desna in leva hemisfera povežeta. Pri tem lahko prostovoljec stopi v stik s svojim izgubljenim notranjim svetom in osmisli medij, aktivira desno polovico možganov. S kreativnimi tehnikami se tako ne le aktivira desna nedominantna hemisfera, temveč se pri obdelavi in procesiranju informacij obe hemisferi povežeta. Govorimo o celostnem ali holističnem vpogledu, kjer obe hemisferi obdelujeta informacije, ideje, koncepte, pojme; s tem da ravno desna, ki je analogna slikovna, intuitivna, prinaša asociacije, konotacije, implikacije. Posledice so spremembe v doživljanju odnosov, situacij, v globljem izkustvenem učenju. Ker so spremembe sestavni del vsakega supervizijskega procesa in ker je supervizija proces v katerem širimo svoje možnosti ravnanja in odzivanja, so nam kreativne tehnike v veliko pomoč. Pri tem uporabljamo vprašanja, ki se pričenjajo s kako, kdo, kje, kaj, kateri, kakšno in ne z zakaj.

### BREZ ČESA NE BI MOGLI ŽIVETI?

Ravno vprašanja, ki se začnejo s kako in kaj, spodbujajo desno hemisfero, da stvari vidi takšne kot so, saj spodbujajo opisovanje in ozaveščanje. Vprašalnica zakaj pa aktivira levo hemisfero, ki na nivoju medsebojnih odnosov pogosto

implicira krivdo, kar pomeni odklik od lastne izkušnje. Tu imamo čudežna vprašanja. Za primer predpostavimo, da se čez noč pojavi dobra vila in vam reši problem. Kaj bi se takrat spremenilo? Če bi zavrtel čas nazaj, kaj bi spremenil v odnosu? Kaj bi spremenil v tvojem življenju, če bi lahko zavrtel čas nazaj?

Robinzonska vprašanja vključujejo predpostavke, kot na primer, da bi pristala na osamljenem otoku, kaj bi želela vzeti s seboj? Ali brez česa ne bi mogli živeti? Vprašanja za prihodnost vključujejo predpostavko, da je na primer obravnava uspešno končana. Kaj se je spremenilo, na kakšen način in za koga so se stvari spremenile. Vprašanja, ki dajejo kraljevsko moč, so lahko na primer v stilu, kaj bi svojemu klientu naročili, ukazali, če bi bili kralj? Vprašanja z nevidnim plaščem nagovarjajo v smislu, če bi bili nevidni, kaj bi takrat naredili? Med kreativne drugačne pristope lahko štejemo tudi tehnike, kot je na primer vodena fantazija, ali k domišljiji usmerjena uporaba metafor in simbolov, igra vlog, uporaba gline in drugo. Kreativne tehnike nudijo priložnost razmišljanja izven okvirja, kjer poskušamo desno hemisfero pripojiti k levi z namenom, da dojemamo in izražamo sebe bolj celostno. Gre za gradnjo mostu med kreativnostjo, domišljijo in logiko. Vse to pa ne gre brez refleksije. Kar je najpomembnejše je, da supervizija omogoča vseživljenjsko učenje. Učenje zase, za svojo osebno rast.

Pri uporabi kreativnih tehnik zaznavamo, da znotraj supervizijskega kroga prihaja do spodbujanja podpornega okolja, ki krepi notranje vire moči ter lahko vpliva na osebno in profesionalno rast vseh vključenih v supervizijski proces.



Sami smo lahko v najboljši družbi

# Samost ni osamljenost

**Marija Petek,  
MD Tromostovje**

**S**amota je tista samost, ki nam je v veselje, medtem ko je osamljenost samost, ki nam povzroča bolečino. Ko smo sami, sploh ni nujno, da smo osamljeni. In prav tako družba drugih ne zagotavlja, da se ne bomo počutili osamljene tudi sredi njihovega hrupa. Biti sam pomeni, da smo telesno ločeni od drugih, biti osamljen pa vključuje psihološki in duhovni občutek ločenosti oziroma izolacije.

Tudi v našem društvu je samost pogost pojav, a osamljenosti skoraj ne opazimo. Člani skupin starih ljudi za samopomoč znajo najti pot do družbe, ko jo potrebujejo, ob tem pa cenijo mir in spokojnost samosti.

Danes se številni pari po vsem svetu, če le imajo finančne možnosti, odločajo za ločeno življenje, ker jim tako ustreza. Ker potrebujejo svoj čas, svoj mir, svoj prostor, ker se dobro počutijo sami in se dobro počutijo, ko so v družbi. Lahko izbirajo in izbiro opisujejo kot svojevrstno obliko svobode. Marsikdo potrebuje zase preprosto več zraka, časa, miru in štiri stene, za katere se lahko umakne in se posveti samemu sebi. Zato je samota lahko privilegij in posameznikova lastna izbira.

Samota je sposobnost uživanja v lastni notranji tišini in čas samote nas pogosto obogati in osveži, če ga znamo modro izkoristiti. Ko se na primer odločimo za časovno omejeno samoto, pogosto izkusimo nove perspektive in spoznanja o stvareh, ki so nam pomembne.

## TRPIMO ALI UŽIVAMO?

Razlika je torej le v našem odnosu do sebe: ali v lastni družbi trpimo ali uživamo? Osamljenost nam vsiljuje misli, da nihče ne želi biti v naši družbi, samota pa nam pravi, da smo sami v najboljši družbi, kar jih je. Pri osamljenosti ne gre le za fizično samost, ampak občutek, da nikomur ni mar, kaj se nam dogaja: gre za boleče zavedanje, da nam primanjkuje bližnji stik in smiselna povezanost z



drugimi, kar povzroča občutek odrezanosti od drugih.

Če se samote bojimo, lahko zaradi strahu pred osamljenostjo privlačimo v svojo družbo ljudi, ki nam ne izboljšujejo življenja: z njimi smo predvsem zato, da nismo sami in zaradi potrebe, da se znebimo samote in ne zaradi svobodne izbire, ker si želimo biti z določenimi ljudmi. Šele ko nam je prijetno v lastni družbi, lahko lastno zadovoljstvo in izpolnjenost delimo z drugimi, tako da nismo podobni praznim rezervoarjem, ki le iščejo iskro življenja pri drugih.

Vzrok za občutke osamljenosti ni v sami samosti, ampak v prepričanju, da se vsem drugim dogaja zabavno, polno, bogato življenje, iz katerega smo mi izključeni. Včasih pogrešamo določene osebe, kar je naravno, ko pa postane naše hrepenenje boleče povezano s pričakovanji, da nas le te osebe lahko osrečijo in je kakovost našega življenja odvisna od njihove prisotnosti, vstopamo v boleče polje osamljenosti. Če zmoremo osamljenost in občutke izoliranosti preobraziti v hranljivo samoto, je to velik premik v zaznavanju, ki nas nagradi z darili, ki jih najlažje odkrijemo prav v samoti.

## PODARIMO SI SAMOTO

Samota je darilo, ki si ga sami podarimo ali ki si ga podarijo drugi in zato je dobro, če znamo z razumevanjem sprejeti lastno ali tujo potrebo po samoti. Če znamo samoto ne le sprejeti, ampak v njej globoko uživati, je to lahko neprecenljivo. In kako lahko to dosežemo?

Namesto da opredeljujemo kakovostno preživeti čas le kot tisti, ki ga preživljamo z drugimi, se lahko zavežemo k cenjenju časa, ki ga lahko preživimo v lastni družbi. Tudi če nam ni potrebno biti sami, si lahko čas za dragoceno samoto vzamemo za dejavnosti in hobije, ki nas veselijo in za katere ne rabimo družbe. Kmalu bomo odkrili, da nam tiha druženja s seboj brez zunanjih stimulacij nudijo darila, ki niso le neka tolažilna nagrada za osamljene.

## IZZIV SAMSKEGA ŽIVLJENJA

Samota nas utegne močno plašiti, nekaterim je samota podobna smrti, neobstoju in na vsak način jo skušajo zapolniti s prisotnostjo drugih ljudi ali vsaj zunanjih dražljajev, distrakcij vseh vrst, ki nam predstavljajo pobeg od sebe. In vendar vedno več ljudi živi samih po lastni izbiri. Samsko življenje ima svoje prednosti in svoje izzive: čeprav se nam ni treba prilagajati drugim, je še vedno dobro, da ohranjamo mrežo odnosov s prijatelji in s sorodniki, s katerimi se razumemo. Iz nekaterih odnosov namerano izstopimo, ker so za nas preveč toksični. Pretirana izoliranost od drugih ljudi pa je lahko izziv za naše psihično počutje in med samostjo in druženjem je dobro ohranjati ravnotežje. V otroštvu smo pogosto pogojeni tako, da se nam samota zdi kot kazen in pozneje se bojimo zlasti, da bi bili sami na stara leta.

In vendar se moramo naučiti biti sami, če smo samski ali ne: klepet drugih, druženja, glasba ... Vsega, s čimer zapolnju-

jemo tišino, pogosto niti ne poslušamo, ampak samo bežimo pred tišino. To je hkrati beg pred seboj in pred osebo, ki nas najbolj pozna in ima potencial, da nas lahko najbolj ljubi: in to smo mi sami. Živeti sam pomeni, da prej dojamemo, da smo sami odgovorni za svoje življenje, naučimo se bolj ceniti svoje zmožnosti za usmerjanje in spreminjanje življenja in za neuspehe ne moremo več kriviti drugih.

## ČAROBNOST UMIRJENOSTI IN SAMOTE

V tišini in samoti prihajamo v stik s seboj, kar blaži stres, ki sicer vpliva na naše telo in um. Dnevne obveze ustvarjajo ovire mirni samoti, toda davek, ki ga plačamo, če ne prisluhnemo notranjim potrebam, je zelo visok. Podobno kot telo moramo redno nahraniti svojo dušo in najlažje to storimo tako, da delček dneva namenimo tistemu, kar nas pomirja in privabi občutek izpolnjenosti. Šele takrat, ko znamo biti sami in se počutimo celovite, znamo ustvarjati kakovostne odnose, saj ne iščemo drugih, da bi poskrbeli za naše potrebe. Ko znamo uživati v samoti in tišini, se naučimo povezati z virom miru in sočutja v sebi in s to izkušnjo znamo bolj sprejemati sebe in druge, takšne kot smo. Prav zato se samote ne bi smeli bati in tudi znotraj odnosov bi morali znati ustvarjati prostore in razdalje, ki vsakemu posamezniku omogočajo zdravo rast in svobodo ter hkrati zdravo povezovanje, sobivanje in odgovorno sodelovanje.





Marjana Šmajš, predsednica MD mozaik generacij Polzela

# Veseli ljudje izpolnjujejo eden drugega

 **Marija Petek**

**V** več kot tri desetletja dolgi prostovoljski karieri je Marjana Šmajš ogromno prispevala k izboljšanju položaja ranljivih skupin ljudi. Deluje lokalno, regionalno in nacionalno ter tako pomembno soprispeva k razvoju socialnega varstva, še posebej pri skrbi za starejše ljudi.

Za svojo prostovoljsko delo, prežeto s srčnostjo, delavnostjo, doslednostjo in strokovnostjo, je prejela več nagrad. Leta 2011 je prejela zahvalo za dolgoletno delo. Za organizacijsko prostovoljsko delo je leta 2013 prejela priznanje Pokrajinske zveze društev upokojencev Celje. Leta 2019 je prejela Grb občine Polzela. A bolj kot na priznanja njej je ponosna na priznanja, ki jih prejema Medgeneracijsko društvo mozaik generacij Polzela.

Leta 2022 so prejeli najvišje občinsko priznanje, Grb občine Polzela, za prostovoljsko delo, ki odmeva tudi zunaj Občine Polzela. Kot so zapisali na priznanju, društvo ranljivim posameznikom omogoča večjo socialno vključenost, jih pripravlja na starost, jim omogoča aktivno preživljanje prostega časa in smiselno jesen življenja. Društvo ima 21 skupin, 11 jih deluje v Domu starejših občanov Polzela, 10 v lokalnem okolju.

Marjana Šmajš je rada med ljudmi in v okviru društva z radostjo organizira in vodi Medgeneracijski center Polzela, kjer se med tednom srečujejo različne generacije na tečajih in delavnicah. Je tudi gobarka, kolesarka, rada bere, predvsem pa ima rada naravo in ljudi.

**Izbiramo lahko, kako, kaj in kje bomo počeli v prostem času. Vi ste izbrali prostovoljstvo. Zakaj?**

Rada sem v družbi in rada pomagam ljudem. To me izpolnjuje. Med prostovoljce sem prišla pred štiriintridesetimi leti kot članica društva Klic upanja Celje, kjer sem dobrih 15 let delovala kot svetovalka na telefonu za pomoč v stiski. Postajala sem starejša in ker vsega nisem več zmoгла, so se izzivi začeli vrteti okoli staranja in starosti. V Društvu upokojencev Polzela sem bila



16 let blagajničarka in približno 13 let sem koordinirala projekt Starejši za starejše. Kasneje sem kot članica občinske sveta v občini Polzela 16 let zastopala stališča ranljivih skupin ter si vseskozi s podobno mislečimi prizadevala za nadgradnjo in dopolnitev programov na področju socialnega varstva v Občini Polzela, še posebej s programi za starejše ljudi, tudi kot članica sveta zavoda v Domu upokojencev Polzela. Še vedno po potrebi spremljam slepe in slabovidne.

Od leta 2013 sem predsednica Medgeneracijskega društva mozaik generacij Polzela in izzivov mi še ni zmanjkalo. Veliko mi pomeni druženje z voditeljicami in prostovoljkami, to me motivira. Lepo se počutim med njimi.

**Delovanje MD mozaik generacij Polzela je nekoliko širše kot običajno. Kakšen je vaš program?**

Glavni program društva so do leta 2013 bile skupine starih ljudi za samopomoč, ki v Polzeli delujejo že tri desetletja. Omenjenemu programu v društvu se je kasneje, na pobudo in v sodelovanju z Občino Polzela, pridružil program Medgeneracijski center Polzela. Ta pomembno dopolnjuje program pogovornih skupin starih ljudi za samopomoč, saj krepi medgeneracijsko povezovanje in sodelovanje ter ponuja raznolik program, ki je zanimiv za veliko število ljudi.

V okviru aktivnosti centra imamo strokovno pripravljena predavanja, družabna srečanja, medgeneracijske tabore, ekskurzije in letovanja za starejše. Pravkar poteka sklop 18-ih delavnic Zdravo hujšanje, ki jih izvaja Center za krepitev zdravja Žalec in so vključeni zdravnik, diabetičarka, psihologinja, fizioterapevtka.

Enkrat mesečno nas obišče patronažna sestra, ki izvaja preventivne programe ali pa opravi različne meritve telesnih funkcij. V prvi polovici leta smo izvedli več delavnic Zdrava

prehrana in Gibam se, Delavnico za urjenje spomina in Digitalno opismenjevanje starejših ...

Imamo tudi pogovorno skupino Šmarčanke, ki deluje v sosednji občini Šmartno ob Paki. Naše prostovoljke vodijo tudi 11 pogovornih skupin v Domu starejših občanov na Pozeli.

**Ste si postavili kakšne časovne meje? Do kdaj boste aktivna prostovoljka?**

O tem nisem posebej razmišljala. Dokler mi bo zdravje služilo in bom imela motivacijo, bom aktivna. Kolikor zmorem. Je pa tako, da si veliko pomagamo, kar je za opravljanje prostovoljskih dejavnosti zelo pomembno. V času delovanja kot prostovoljka sem se veliko naučila tako na izobraževanjih kot od ljudi, od članic in članov. Vsemogoče smo doživeli. Se zgodi, da nas preseneti kakšna stvar, veliko krat prijetna, včasih pa tudi neprijetna. V takih letih smo, da se kdaj moramo tudi od koga posloviti in to nas spomni na našo minljivost. Poslovimo se in hranimo lepe spomine. To nas še bolj poveže. Vem, da tudi jaz nekoč ne bom zmogla vsega tega, kar počnem danes. Takrat bom počela kaj drugega.

**Kako krepite prepoznavnost v vašem okolju in s tem pridobivate tako nove voditelje kot člane?**

Naši prostovoljci in člani se trudimo krepiti prepoznavnost v lokalnem, regionalnem kot tudi na nacionalnem nivoju. Po družbenih omrežjih, prispevkih v revijah Polzelan, Prepletanja ... ter na raznih dogodkih predstavljamo svoje programe in aktivnosti za uporabnike ter se skozi omenjeno povezujemo z drugimi vladnimi in nevladnimi organizacijami. Veste, naše delo občini veliko pomeni, saj lahko dejavnosti v Medgeneracijskem centru Polzela obiskujejo vsi občani. Naš program redno objavljamo v občinskem časopisu Polzelan in odziv je res velik. Najbolj obiskana je skupina zeliščarjev, ki jo vodi zelo priljubljena magistra biologije in včasih je že tesno zaradi velikega zanimanja.

V ponos nam je status društva v javnem interesu kot tudi status humanitarne organizacije, saj imajo člani in uporabniki programov zato brezplačne storitve. V Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije kot članica izvršnega odbora predstavljamo interese naše regije. Vedno se kaj najde in v okviru ZDSGS najdemo razumevanje in strokovno pomoč.

**Kako se v vašem društvu organizirate, da uresničite obsežen letni program?**

Redno se povezujemo ob raznih dogodkih in v okviru srečanj prostovoljcev ter voditeljev. Poslušamo želje članov, včasih pa pride kaka pobuda tudi od drugih društev ali nevladnih organizacij, kdaj tudi s strani občine. Plan dela načrtujemo na organih društva in ga realiziramo tekom tekočega leta. Pri programu poskušamo prisluhniti okolju in članom, saj imamo prostorske možnosti za pester program in pri tem smo uspešni.

Pred kratkim sem bila na primer na Erasmus izmenjavi v Turčiji in tam smo imeli delavnice iz zgibanja papirja. To bomo ponovili tudi v Polzeli, interes je.

**Kaj vas povezuje?**

Povezujejo nas ljubezen do ljudi, empatija do ljudi, kot tudi dejstvo, da skozi pomoč drugim pomagamo največ samim sebi in s tem zadovoljujemo nematerialne potrebe in osmislimo svo-

jo starost v jeseni življenja. Vseh 20 voditeljic v našem društvu in 10 domskih voditeljic se redno izobražuje in takrat se srečamo, tudi na ekskurzijah in podobno se vedno znova nasmejimo in dobimo nov zagon. Povezuje nas veliko aktivnosti, radi spoznavamo nove ljudi. Tako se povezujemo takoj, ko je le priložnost.

**Kaj poganja vaše skupine, kaj je tisto, zaradi česar ljudje radi pridejo k vam?**

Želja po druženju, varen prostor, sprejetje posameznika, takšnega kot je, z vsemi različnostmi, ki jih nosimo v sebi. Te skupine postajajo eno tako spokojno srečevališče, kjer se vsi dobro počutimo. Zato rade prihajamo tako voditeljice kot članice in člani.

**Kako doživljate stiske članic in članov skupin starejših za samopomoč?**

Ko se pojavijo v skupinah stiske, je tudi meni težko. Pomembno je, da imajo ljudje varen prostor, kjer lahko podelijo svoje stiske in niso ob tem ocenjevani ali kritizirani. Tudi voditelji društva se redno izobražujejo o različnih temah, vezanih na stiske in težave ljudi. Namen je, da se sami okrepijo in opolnomočijo v procesu podpore drugim ljudem. V društvu redno pripravljamo teme, s katerimi redno informiramo in osveščamo, kje lahko dobi posameznik pomoč in podporo.

**Prostovoljsko delo ima svojevrsten način delovanja, to je z minimalnimi sredstvi. So strokovne podlage ustrezen okvir za uresničevanje zastavljenih ciljev?**

Program deluje od leta 1987, kar kaže, da so ustanovitelji odlično postavili strokovne smernice in vse potrebne podlage. Na njih temelji program še danes in omogoča kakovostno izvajanje organiziranega prostovoljskega dela na področju socialnega varstva starejših ljudi in povezovanja generacij.

**Posebnost delovanja skupin temelji na pogovoru. To ni množična dejavnost, ampak gre za zelo intimen pristop. Kako to vpliva na vaš položaj v lokalni skupnosti?**

S programom Skupine starih ljudi za samopomoč odgovarjamo na potrebe zadovoljevanja nematerialnih potreb starejših ljudi, kot tudi srednje generacije. Številčnost tu ni na prvem mestu, bolj gre za kakovost. Program deluje v lokalnem okolju že več kot trideset let, kar kaže na pomembnost in prepoznavnost programa, ki povezuje 30 voditeljev in 287 članov skupin, ki se tedensko povezujejo. To so za občino s približno 6400 prebivalci zelo spodbudne številke.

**Kako sodelujete s sorodnimi društvi v Savinjski regiji in z lokalnimi skupnostmi?**

Zelo dobro sodelujemo z Občino Polzela, kot tudi z ostalimi bližnjimi občinami. Redno se povezujemo z vladnimi in nevladnimi organizacijami, še posebej s tistimi, ki delujejo na področju zadovoljevanja različnih potreb starejših ljudi. V sodelovanju z UPI Ljudsko univerzo Žalec smo organizirali tečaj angleščine, vaje za možgane, računalniške tečaje ... Sodelujemo z Univerzo za tretje življenjsko obdobje. Smo člani Spominčice in Slovenske filantropije.

**Kaj pa vas osebno najbolj motivira pri vašem prostovoljskem udejstvanju?**

Priložnost, da sodelujem v aktivnostih za starejše, ki ustrežajo tudi meni. Rada se družim in zadovoljna sem, ko nam uspe ustvariti radostni dan.



Intervju: Špela Jovan, predsednica Društva za razvoj civilnih iniciativ Most Žalec in prejemnica Plakete Občine Žalec

# Skupaj zmoremo vse

 Marija Petek

 Marija Petek in  
DRCI Most Žalec

Špela Jovan je mlada, prizadevna in pronicljiva predsednica Društva za razvoj civilnih iniciativ Most Žalec od leta 2016. Od leta 2008 je voditeljica skupine starih ljudi za samopomoč Lipa iz Griž. Njeno predanost in nadaljevanje bogatega programa društva, ki deluje na področjih preventive in medgeneracijskega sodelovanja, je prepoznala tako stroka kot lokalno okolje. 6. septembra je prejela Plaketo Občine Žalec za vodenje programa. To razume kot potrditev uspešnega dela in dodatno motivacijo za prostovoljsko soustvarjanje in vodenje skupin v DRCI Most. Tudi po mnenju ZDSGS so zdravo in zelo povezano društvo.

Univ. dipl. socialna delavka Špela Jovan je poklicno pot namenila delu z ranljivimi skupinami najprej v Centru za socialno delo Žalec, od 2019 pa kot strokovna vodja programa stanovanjskih skupin pri nevladni organizaciji Ozara Slovenija. To poslanstvo nadaljuje tudi v prostem času. Načine in prijeme, s katerimi v DRCI Most Žalec ustvarjajo povezanost in prepoznavnost, pojasnjuje jasno in angažirano. Voditeljice jo ocenjujejo kot izredno predano predsednico, polno idej, energije, srčnosti. Tudi zato je njihovo delo bolj prepoznano v lokalnem in širšem okolju. Zavzeto poudarja timsko delo, izmenjavo informacij, podporo, lep, spoštljiv in prijateljski odnos.

**Kaj počnemo v prostem času, je naša izbira. Vi ste izbrali prostovoljno delo. Zakaj?**

Prostovoljstvo sem izbrala, ker je bil to način življenja naše družine. Starša sta bila prostovoljca v ZBNOV in sta me vključevala v različne aktivnosti. O tem sta se pogovarjala doživeto in z veliko mero entuziazma. Iz spoštovanja do staršev – vedno sta želela prispevati nekaj dobrega za skupnost – in ker rada delam z ljudmi, sem tudi jaz prostovoljka. Skupine sem spoznala pred šestnajstimi leti na medgeneracijskem taboru v Fiesi,

kjer sem kot strokovna delavka Centra za socialno delo Žalec spremljala otroke Dnevnega centra za otroke in mladostnike Podmornica Žalec. Ustaljena praksa je bila, da so članice skupin in otroci iz socialno šibkih družin odšli skupaj na morje. Tam so imeli skupne pogovorne teme in delavnice. Vrnila sem se navdušena in optimistična, z vizijo, da se pridružim taki skupini, saj so me članice zelo lepo sprejele in me povabile medse. Željo sem izrazila takratni direktorici CSD Žalec Ireni Pražnikar. Odšla sem na enoletno izobraževanje za voditelje skupin v Laškem in se kot voditeljica priključila skupini Lipa iz Griž, kjer je voditeljica Marjana Germ iskala sovoditeljico. Tako je od leta 2008 dalje. V letu 2020 se nama je pri vodenju pridružila še Katja Kolar, ki je socialna delavka na centru za socialno delo. Rada delam z ljudmi in prostovoljstvo je moje poslanstvo, ki ga opravljam z odgovornostjo in srčnostjo. Ob tem sem tudi mama, partnerica, sestra, teta, prijateljica. Sem odgovorna, prijazna in družabna ljubiteljica gora, smučanja, živali, koncertov, zabav, petja, plesa ...

Prostovoljka bom, dokler bom zmogla. Zavedam se, da lahko to delo zaključim, če ne bom zmogla. Takoj na začetku voditeljske poti sem rodila Nejo in članice sem seznanila, da vsak teden ne bom zmogla prihajati, da mi družina veliko pomeni, da pa se bom angažirala po svojih zmožnostih. Od takrat se skupini pridružujem prvi in zadnji torek v mesecu in vse teče. Voditeljica Marjana je upokojena in je na srečanjih redno prisotna, s Katjo sva zaposleni in se izmenjujemo.

**Ste tudi predsednica DRCI Most Žalec. Od kdaj?**

Leta 2016 sem postala predsednica. Nasledila sem Ireno Pražnikar, ki me je nekaj let kot podpredsednico vpeljevala v delo. Irena Pražnikar je sredi mandata ocenila, da prevzamem vodenje društva, ona pa ostane mentorica in me usmerja. Pripravljena je pomagati z nasveti, me usmeriti ali dati nova znanja in zagon, za kar sem ji neizmerno hvaležna. Po moje je to primer dobre prakse prenosa vodenja na mlajšo generacijo, da društvo uspešno nadaljuje svoje poslanstvo. Njeno zaupanje in zaupanje članov je bilo zame izjemno pomembno. Irena Pražnikar je bila dolga leta direktorica Centra za socialno delo Žalec in z dolgo kilometrino vodenja na več področjih. Jaz sem bila začetnica, ampak s podporo in mojo pripravljenostjo na izzive ter učenje so zadeve stekle v pravo smer. Zelo sem ponosna, da nama je tako dobro uspelo in da je nisem razočarala, saj vem, koliko je vsa leta vlagala v preventivo in kaj ji skupine pomenijo. Tudi meni skupine veliko pomenijo.

**Kaj so glavne točke letnega programa DRCI Most Žalec?**

Naš cilj je ohraniti obstoječe skupine, kjer vključujemo nove člane, saj člani odhajajo zaradi bolezni ali smrti. Iščemo prostovoljce in jih izobražujemo, nekateri se priključijo obstoječim skupinam ali pa, če je le mogoče, ustanovimo novo skupino. Trenutno

imamo 15 prostovoljk ter Barbaro in Hele-  
no v procesu izobraževanja za voditeljici,  
ki bosta ustanovili sedmo skupino v Žalcu.  
Imamo tri skupine, ki delujejo v Grižah, po  
eno pa v Galiciji, Ponikvi pri Žalcu in v Žalcu.  
Prostovoljce pridobivamo osebno, tako da  
jih povabimo k sodelovanju pri naših ak-  
tivnostih. Predstavimo jim program in jih  
večkrat nagovorimo. Nekateri menijo, da  
ne bi zmogli, da je eno leto šolanja preveč,  
a če jih nagovorimo večkrat in na prim-  
eren način približamo strokovno gradivo,  
jim nudimo podporo pri izobraževanju,  
nalogah in jim damo možnost izbire, se  
lažje odločijo. Nekateri začutijo lepe med-  
sebojne odnose, aktivno sodelovanje,  
povezovanje, čim večjo vključenost in  
čim več informacij, jasno delitev nalog na  
način, da vsak nekaj prispeva, da se člani  
in voditeljice dobro počutijo. Če bi izhajala  
iz tega, kaj zmorem sama, društvo zago-  
tovo ne bi bilo uspešno. Lahko vodim, sem  
gonilna sila, imam ideje, ampak zmorem  
le ob podpori voditeljic in članov. Čutijo  
se veselje, pripadnost in pripravljenost  
dodati svoj košček v mozaik uspešnosti  
društva. Dogovorimo se za program in  
srečanja zaključimo neformalno. Veliko se  
smejimo in podelimo prigode iz zasebnega  
življenja.

**Druži vas torej povezovanje. Ste  
ljude, kot ste vi, s kopico pozitivne en-  
ergije, ki ste jo sposobni deliti. Od kje  
jo jemljete?**

Mislím, da je eno, če mora nekdo  
opravljati, kar je njegova dolžnost ali  
poklic, nekaj povsem drugega pa je  
zavestna odločitev za prostovoljstvo.  
Prostovoljci to delamo z neko željo in  
angažiranostjo. Mi v društvu ničesar ne  
ukazujemo. Nekdo ima idejo in že se javijo  
izvajalci za posamezne faze. Izvedba je le  
še vprašanje časa. Nič ni težko, nič ni prob-  
lem. Hkrati pa tudi razumemo, da kdaj ne  
zmoremo. Tudi jaz sem imela obdobja, ko  
sem imela občutek, da ne zmorem več.  
Takrat je vajeti prevzela druga voditeljica,  
me razbremenila in uredila vse potrebno.  
Ključno je, da tisti, ki nečesa ne zmore, to  
ubesedi, da lahko drugi, ki ima takrat več  
energije, vskoči in uredi potrebno.

**Kako pa se znotraj skupine soočate s  
stiskami članov?**

Pogovorimo se. Voditelji ocenimo  
in izberemo ali individualni ali skupin-



ski pogovor. Ko voditeljice opazimo,  
da je nekdo izrazito slabše ali drugače  
razpoložen kot običajno ali da ni priprav-  
ljen govoriti, mu pustimo mir. Kasneje ga  
pokličemo po telefonu, ponudimo pogo-  
vor in pomoč in potem vidimo, v katero  
smer zadeva steče. Včasih je dovolj, da  
sogovornik začuti, da nam je mar zanj,  
da ponudimo pomoč, včasih jo kdo spre-  
jme, včasih pa je šlo le za slab dan.

**Kako se soočate v skupini s smrtjo?**

Članice skupine gredo osebo pokro-  
pit, gremo se poslovit in na občnem zboru  
se umrlim posvetimo z minuto molka.  
Nekateri obiščejo tudi grob. Ohranjamo  
človeka v dobri luči in se poslovimo. Ob  
1. novembru se prav tako spomnimo na  
način, da obeležimo lepe skupne spom-  
ine in dogodke, ki so nas povezovali. To  
nam veliko pomeni.

**Poglejmo še širši aspekt delovanja sk-  
upin, ki delujejo z relativno majhnimi sred-  
stvi. Ali imate zadostne strokovne podlage  
za delovanje skupin? Kako ocenjujete ta  
aspekt, tudi kot socialna delavka?**

Na tem področju smo edinstveni, ker  
smo del preventivnega programa Centra  
za socialno delo Savinjsko-Saleška, enota  
Žalec, ki ga podpira in sofinancira Občina  
Žalec. To je primer dobrega sodelovanja  
med vladnim in nevladnim sektorjem,  
kar je izjemno pomembno. Zato lahko  
naredimo več za starejše ljudi in več pri  
medgeneracijskem povezovanju. Veliko  
je odvisno od vodilnih in njihovega doje-  
manja ter sprejemanja preventivnih de-

javnosti nevladnih organizacij in društev  
ter nenazadnje tudi od naše pripravljenos-  
ti za sodelovanje z drugimi organizacijami.  
Če ostajamo v svojem mehurčku in se ne  
povezujemo, je težje pričakovati sode-  
lovanje in nadgradnjo v skupnosti. Če se  
povezujemo, smo prepoznavni in opaženi.  
Zelo veliko in pomembno podporo imamo  
pri krovni Zvezi društev za socialno geron-  
tologijo Slovenije: če česa ne vemo, nam  
pomagajo, dobimo usmeritve, redno  
izvajamo intervizijo in se udeležujemo  
izobraževanj ZDSGS. Dobimo tudi denar.  
Resda ne veliko, a vajeni smo majhnih  
zneskov in zato smo toliko bolj ustvarjalni,  
da naredimo čim več. Tu sta še članarina  
in dotacija Občine Žalec. Pohvalimo se,  
da prostore, v katerih delujejo skupine,  
uporabljamo brezplačno. Ponosni smo, da  
smo pred dvema letoma dobili v uporabo  
hišo Dnevno-varstvenega centra Doma  
Nine Pokorn Grmovje. Te prostore poleg  
srečanja skupin s ponosom uporabljamo  
za intervizije, sestanke, izobraževanja  
in podobno, kar je z organizacijskega in  
drugih vidikov vredno zlata.

**Iz povedanega se izraža vaša vses-  
transka vpetost v lokalno okolje. Delo v  
skupinah je intimna in nikakor množična  
dejavnost, ni mogoče napolniti stadiona  
in izvesti skupinskega pogovora, niti im-  
eti neskončnega števila skupin. Kako so  
skupine prepoznane pri vodstvu loka-  
lne skupnosti?**

Občina Žalec že dolga leta podpira  
delovanje skupin v okviru preventivnega



programa centra za socialno delo, vedno povabimo vodstvo občine na občne zборе in vedno se odzovejo, obišče nas župan ali podžupan. Redno pošiljamo poročila o delovanju, tako da so podrobno seznanjeni z našim delovanjem, hkrati pa skupine ohranjamo 27 let in jih širimo. Na občne zборе vsako leto povabimo tudi vodstvo CSD in partnerskih organizacij. Starejših ljudi je vedno več in potrebe na terenu so večje. Z večanjem skupin in njih števila rastejo tudi stroški. Od časov, ko nas je bilo 30, do sedaj, ko nas bo kmalu čez 80, ostajamo zadnja leta na isti višini sredstev. Tu je razlika. Sodelujemo pa še s številnimi vladnimi in nevladnimi organizacijami, krajevnimi skupnostmi, društvi, posamezniki in drugimi pri organizaciji delavnic, izobraževanj, dogodkov, projektov ...

### **Kako pa načrtujete svoje delovanje?**

Pripravljamo letne načrte tako za potrebe ZDSGS kot občine. Vsakega pol leta voditelji načrte evalviramo in načrtovano obogatimo ter prilagodimo stanju. Tako smo se ob avgustovskih poplavih takoj organizirali in ugotovili, da je pomoč potrebovala ena članica. Nudili smo ji psihosocialno pomoč in pomoč pri urejanju potrebne dokumentacije. Naši člani težkega fizičnega dela za

odpravo posledic niso več sposobni, zato pa so pripravili sendviče, peciva, pice, s čimer smo razveselili gasilce in prostovoljce v Petrovčah in Vrbju. Prav tako smo finančno, pač po svojih zmožnostih, priskočili na pomoč družini, ki je čez noč zaradi poplav in plazov ostala brez vsega.

Ideje pogosto pridejo od naših članov, voditeljice jih zapišemo in gremo v iskanje možnosti ter izvedbo. Če izvedemo pobude in želje članov, še raje pridejo. Pri pobudah in idejah so zelo aktivne tudi voditeljice.

### **Vaša dejavnost so tudi tradicionalni medgeneracijski tabori ob morju. Kako obvladujete višanje cen?**

Ja, če primerjam cene medgeneracijskega tabora 2019 na Debelem Rtiču, je polni penzion za odraslo osebo stal 42 evrov, letos je 64. Avtobusni prevoz je bil takrat 800, letos je bil 1200. Razkorak cen je velik, občinska sredstva iz preventive za medgeneracijske taborje pa ostajajo ista. Da lahko taborje izvedemo, več prispevajo člani in tabor smo za en dan skrajšali, na tri dni.

### **Kako ocenjujete zakonsko ureditev prostovoljskega dela? Imate kako idejo, ki bi jo želeli podeliti ali nadgraditi v okviru ZDSGS?**

Prostovoljstvo ocenjujem kot zelo pomemben dejavnik družbene blaginje

in s premišljeno nagrado ali priznanjem bi prostovoljni gasilci, vsi ki delamo s starejšimi ali tisti, ki delajo z mladimi in še mnogi morali biti stimulirani. Mi se trudimo prostovoljkam povrniti del potnih stroškov. Na srečo imajo razumevanje, ni pa prav, da niti potnih stroškov v celoti ne zmoremo kriti. Nagradujemo jih tako, da jim krijemo stroške končnega izleta društva in izobraževanje za voditelje. Nasploh pa ima država še veliko prostora za izboljšanje statusa prostovoljcev, ki na zelo različne načine po eni strani prispevamo k blaginji cele skupnosti, po drugi izvajamo velik del preventivnih dejavnosti na socialnem, zdravstvenem in številnih drugih področjih, na tretji pa preprečujemo izgubo narodnega bogastva in izvajamo marsikatero dejavnost, za katero bi morala skrbeti cela skupnost. Da mnogokrat prostovoljci rešujemo krizne situacije, je pohvale vredno, a za državo impulz, da drugače ovrednoti prostovoljsko delo ali pa naj te dejavnosti drugače organizira. Nevladne organizacije smo v osnovi različne. So nevladne ustanove, ki imajo redno zaposlene in delujejo neprofitno in smo ustanove, ki v celoti delujemo na prostovoljski osnovi in tukaj razmere kličejo po spremembah.



# Ohranjanje ravnotežja in preprečevanje padcev v starosti

V sklopu programa Aktivna starost in psihosocialna podpora starejšim v skupinah starih ljudi za samopomoč smo 10. oktobra izvedli delavnico z naslovom Ohranjanje ravnotežja in preprečevanje padcev v starosti. Kar največji del gradiva želimo predstaviti tudi bralcem Prepletanj, zato v prilogi predstavljamo vsebine, ki vam bodo pomagale okrepiti mišice in stabilnost telesa ter bodo pomagale pri preprečevanju padcev.

Ob načrtovanju izvedbe delavnice smo imeli predvsem v mislih, da naše skupine obiskujejo člani, ki so starejši od 65 let. Statistike kažejo, da 30 % starejših ob 65 let pade vsaj enkrat letno. 50 % starejših ljudi pa ob padcu zaradi slabe kondicije ne more vstati. S staranjem začnejo slabeti nekatere telesne moči, človek prej občuti utrujenost, slabše vidi, sliši, postane počasnejši in manj spreten pri gibanju, kar vse povečuje tveganje za padelec. Padci so nevarni v vsakem obdobju življenja. Za starejšega človeka pa lahko imajo že na videz povsem nedolžni padci hude posledice in lahko prekinajo samostojno življenje.

Zelo pomembno vlogo pri preprečevanju padcev igra ravnotežje. Ravnotežje je pomembno pri vsakodnevnih opravilih, kot je oblačenje, slačenje, obuvanje, vstop iz kadi, tuša, avtomobila ..., zato je zelo pomembno, da ga krepimo. Ljudje lahko sami veliko naredimo za preprečevanje padcev in s tem za zdravje. Najcenejši in najbolj učinkovit ukrep za preprečevanje padcev je telesna dejavnost z vajami za pridobivanje moči, prožnosti in ravnotežja.

V prem delu delavnice smo se osredotočili na psihološke posledice padcev. Kljub popolnemu telesnemu okrevanju po padcu lahko osebe zaradi strahu drastično zmanjšajo svoje gibanje. Posledice tega so opustitev socialnih

stikov in fizičnih dejavnosti. Rezultat pa je povečana nevarnost za ponovni padelec. Udeleženci so podelili svoje osebne izkušnje s padci in posledicami. Razvil se je pogovor, v katerem smo skupaj iskali rešitve, ki bi lahko v prihodnje pomagale pri pričevanju padcev.

V drugem delu delavnice je sledil praktični prikaz vaj, ki jih je pripravil in izvedel mag. kineziologije Tomaž Crnjac, iz Centra za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Maribor. Naučil nas je pre-

prostih vaj, ki jih lahko izvaja vsak posameznik v svojem domačem okolju, dva do trikrat tedensko 5 do 10 minut. Vsak udeleženec je prejel tudi zloženko, na kateri so slikovno predstavljene in opisane vaje za krepitev ravnotežja.

Vaje si lahko ogledate na naslednjih straneh. Vabljeni, da omenjene vaje redno izvajate.

*Jasmina Vrečko,*  
strokovna služba ZDSGS







# Ohranjanje ravnotežja in preprečevanje padcev v starosti



1. vaja:  
Stoja z zmanjšano  
podporno površino



2. vaja:  
Nagib težišča naprej  
in vračanje v začetni  
položaj



3. vaja:  
Stoja na prstih



4. vaja:  
Tandemska stoja  
(stopalo pred  
stopalom)



## 5. vaja: Stoja na eni nogi



## 6. vaja: Hoja po črti (normalna in tandemska)



## 7. vaja: Vzratna hoja po črti (normalna in tandemska)



## 8. vaja: Prestopanje ovir



# Kaj je ravnotežje?

Ravnotežje je sposobnost ohranjanja stabilnega položaja telesa v prostoru.

S starostjo se občutljivost čutil zmanjša, kar pomeni, da se tveganje za padce poveča. Zato je priporočeno redno izvajanje vaj za povečanje oziroma ohranjanje ravnotežja.

## Napotki za vadbo ravnotežja

Glavni cilj vadbe ravnotežja je konstantno aktivno lovljenje le-tega, saj zgolj tako dosežemo izboljšanje stanja. Paziti moramo, da nimamo ves čas stabilnega položaja (v tem primeru je vaja prelahka), oziroma da konstantno ne izgublamo ravnotežja (v tem primeru je vaja pretežka).

Pri vadbi ravnotežja je na prvem mestu potrebno misliti na VARNOST. Da bo vadba varna, je potrebno poskrbeti, da ni v bližini raznih predmetov, v katere bi lahko udarili ob morebitni izgubi ravnotežja. Vadbo izvajamo v bližini stene ali letvenika, da se lahko ob izgubi ravnotežja ulovimo.

Posamezna vaja traja 20–30 sekund, vajo pa ponovimo 5 ali večkrat.

Vadbo lahko otežimo z izključitvijo vida ali s stanjem na mehkejši podlagi.



# Preventiva, preventiva, preventiva

Padci pri starejših osebah so resen problem, ki lahko vpliva na njihovo zdravje, samostojnost in kakovost življenja. Staranje prinaša fizične spremembe, ki lahko vplivajo na ravnotežje, mišično moč in koordinacijo, kar povečuje tveganje za padce. Nekateri od ključnih dejavnikov, povezanih s padci pri starejših, vključujejo oslABLJENE MIŠICE, težave z ravnotežjem, upočasnjen odzivni čas, težave z vidom in uporabo določenih zdravil.

Preventivni ukrepi so ključni za zmanjšanje tveganja padcev pri starejših. To vključuje redno vadbo za ohranjanje mišične moči in ravnotežja, redne preglede vida, oceno domačega okolja glede morebitnih nevarnosti, uporabo pripomočkov za hojo, ko je potrebno, in pregled zdravil ter prilagajanje, če je potrebno.

Pogostost padcev pri starejših je odvisna od različnih dejavnikov, vključno z zdravstvenim stanjem posameznika, stopnjo telesne aktivnosti, življenjskim slogom, prisotnostjo kroničnih bolezni, uporabo določenih zdravil in okoljskih pogojev. Podatki o pogostosti padcev so zato lahko različni glede na številne spremenljivke.

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) so padci med starejšimi pogost pojav, pri čemer približno 28 – 35 % starejših od 65 let vsaj enkrat letno doživi padec. Stopnja padcev se povečuje s starostjo, zato so starejši od 80 let bolj nagnjeni k padcem kot tisti, stari med 65 in 79 let. Ženske imajo običajno večje tveganje za padce kot moški.

## VADBA RAVNOTEŽJA

Ravnotežje je sposobnost ohranjanja stabilnega položaja telesa v prostoru. S starostjo se občutljivost čutil zmanjša, kar pomeni, da se tveganje za padce poveča. Zato je priporočeno redno izvajanje vaj za povečanje oziroma ohranjanje ravnotežja.

V vadbeni program za izboljšanje ravnotežja je pomembno vključiti starejše osebe s slabšim ravnotežjem. Z vadbo

je potrebno začeti postopoma. Vaje za izboljšanje ravnotežja je treba izvajati redno, če želimo da pride do pozitivnega učinka vadbe.

## CILJ VADBE RAVNOTEŽJA

Glavni cilj vadbe ravnotežja je konstantno aktivno lovljenje le-tega, saj zgolj tako dosežemo izboljšanje stanja. Paziti moramo, da nimamo ves čas stabilnega položaja (v tem primeru je vaja prelahka), oziroma da konstantno ne izgubljam ravnotežja (v tem primeru je vaja pretežka).

## IZBIRA PRIMERNE VAJE

Težavnost vaj za ravnotežje progresivno napreduje od najbolj osnovne sonožne stoji do zelo zahtevne stoji na eni nogi, ki jo lahko dodatno otežimo z izključitvijo vida ali s stanjem na mehkejši podlagi. Pomembno je izbrati primerno vajo, ki bo ves čas izzivala vzpostavljanje ravnotežja, a ne bo pretežka, da bi prevečkrat prihajalo do izgube le-tega, saj se ljudje med seboj zelo razlikujejo glede na svojo telesno zmogljivost, zdravje in odziv na vadbo.

## TRAJANJE IN POGOSTOST VADBE

Za izboljšanje ravnotežja in uspešno zmanjšanje tveganja za padce, je potrebno vadbo ravnotežja izvajati vsaj trikrat tedensko. Posamezna vaja traja od 20



do 30 sekund, vajo pa ponovimo pet ali večkrat.

## VARNOST

Pri vadbi ravnotežja je na prvem mestu potrebno misliti na varnost. Da bo vadba varna, je potrebno poskrbeti, da ni v bližini raznih predmetov, v katere bi lahko udarili ob morebitni izgubi ravnotežja. Vadbo izvajamo v bližini stene ali letvenika, da se lahko ob izgubi ravnotežja ujamemo.

Ob vadbi za izboljšanje ravnotežja, je potrebno izvajati tudi vaje za povečanje moči, predvsem mišic nog, saj so te mišice neposredno povezane z zmožnostjo ohranjanja ravnotežja.

*Tomaž Crnjac, mag. kin.,  
Center za krepitev zdravja Maribor*



# Tatjana Fireder Bučalič, Umetniki življenja, MD Tromostovje

## Umetnice in umetniki, ki so se naučili jodlanja



Marija Petek,  
MD Tromostovje

**U**metnike življenja, verjetno najštevilnejšo skupino starejših za samopomoč, ki deluje v Domu starejših občanov Ljubljana-Šiška, vodi Tatjana Fireder Bučalič od leta 2015. S sovoditeljem, ki je vmes poiskal druge prostovoljske izzive, sta pričela s srečanji dvakrat mesečno. Zaradi izjemnega interesa je skupina hitro prešla na srečanja vsak teden in radostni in zadovoljni tako nadaljujejo že osmo leto. Vsestransko pozitivna naravnost članic in voditeljice je navdihujoča.

Tatjano Fireder Bučalič, ki se poklicno ukvarja s kadri na enem od ministrstev, je v MD Tromostovje povabila Daniela Gutić Ravnikar. Prostovoljka je tudi v Društvu SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja. Tako se v prostem času ukvarja z dvema povsem različnima področjema, na eni strani s težko problematiko in na drugi strani s Umetniki življenja, ki jo vedno znova polnijo z radostjo, veseljem in pozitivno energijo. A kot ocenjuje, obe področji kličeta po drugačni ureditvi.

Prostovoljka v MD Tromostovje je postala, saj je bila oboževalka svojih starih staršev in v njihovi družbi je vedno uživala. V nekem obdobju si je zaželela občasen odmik od družinskih obveznosti na način pustiti skoraj odraslima otrokoma več svobode na njuni poti brez pretirane skrbnosti in nepotrebne nadzora. Od opravljenega 120-urnega usposabljanja za voditelje torkove popoldneve nameni 39 Umetnicam in Umetnikom življenja v Domu starejših občanov Ljubljana-Šiška. Članice in člani pestijo različne zdravstvene težave, imajo boljše in morda nekoliko slabše dni, včasih tudi druge obveznosti, zato jih na srečanje pride med 8 in 12. Vedo, da so vedno dobrodošli in so na članstvo ponosni. Skupina je zatorej vsakič malce drugačna, a povezuje jih radost. Izbiro tem srečanj

najraje prepustijo voditeljici Tatjani in se veselijo pestrosti, iger, obiskov umetnikov in drugih gostov, ki jih polnijo z lepotami življenja in umetnosti.

Dom starejših občanov Ljubljana-Šiška prijazno podpira delovanje skupine za samopomoč. Gospe, ki obiskujejo skupino, jemljejo bivanje v domu kot privilegij. Počutijo se kot dame v hotelu, kjer je za vse poskrbljeno, one pa skrbijo za družbo, za družabno življenje, skrbijo za rastline, če želijo, skrbijo za cvetlična korita in zelenjavne gredice, obiskujejo kulturne in druge prireditve, se sprehajajo ... Vsaka članica ali član ima edinstveno in neponovljivo življenjsko zgodbo, ki jo gledajo z najsvetlejši plati. Kot pojasnjuje Tatjana, se članice rade šalijo, rade pojejo in se zbadajo na njim lasten pozitiven način. Posebno skrbno se posveti članicam, ki imajo omejitve. Številne so mobilne le z invalidskimi vozički in uporabljajo slušne aparate in očala. Ko se Tatjana najavi na recepciji, ji receptorka pomaga pri organizaciji, negovalno osebje pospremi članice in jih zadovoljne po koncu srečanja spremlja v njihove sobe. Po vsakem srečanju poroča domu o udeleženi in obravnavani tematiki.

Članice imajo rade srečanja in se dobro razumejo, imajo se fino, rade povedo. Srečanje običajno začnejo z igralnimi kartami za boljšo povezanost. Vsaka članica izbere eno od barv in potem odgovarja na vprašanja, zapisana na izbrani na karti. Odgovori jih vedno znova zabavajo. Uporabljajo tudi drevo in naredijo zgodbo.



Rade izpolnjujejo osebno rožico, kjer vsak udeleženec na cvetni list napiše mnenje o izbrani članici ali članu. Ko prebirajo celoto, zelo čustveno doživijo zbrane stavke in misli. Nenehno, a resnično: Umetniki življenja so se naučili jodlanja. Jodlajo in pojejo Avsenikove pesmi, pa tiste od Ota Pestnerja, radi imajo pesmi o Triglavu in o Dravljah, kjer stoji DSO Ljubljana-Šiška, o veselju, ljubezni, starih izrazih ... Zanimajo jih etnografske teme, na primer ročno pranje perila ali peka kruha njihovih mam in podobno. Zanima jih zgodovina. Članice in člani združujejo okoliščine in s tem povezana ista tematika. Ker so iz bližnje okolice, se povečini poznajo že od mladosti.

Kot pojasni Tatjana Fireder Bučalič, pri delu v skupini čuti mir, blaženost, hvaležnost, nek žarek toplote in miline. Ne glede na službene obveznosti in pot, ki zaradi prometa lahko traja, se veseli vsakega naslednjega snidenja. Predvsem jo navdihuje, ko se po srečanju skupine Umetniki življenja zadovoljna vrne domov in njena odrasla otroka z zanimanjem vedno znova pokažeta interes za dogajanje na srečanju skupine.



Mojca Mikolič Škof, MD Tromostovje

# Sončnice prinašajo sonce članicam in voditeljicama



Marija Petek,  
MD Tromostovje

**M**ojca Mikolič Škof v Domu starejših občanov Ljubljana Vič-Rudnik na Bokalcih s kolegico Damjano Hudolin vodi pogovorno skupino starih ljudi za samopomoč Sončnice. Srečanja začnejo s poročilom o dogodkih in zanimivostih zadnjega tedna, nadaljujejo s pogovorom, ki je prvi in najpomembnejši cilj delovanja Sončnic. Občasno srečanja popestrijo z miselnimi igrami ali z materiali iz delovne terapije.

Mojca Mikolič Škof svojo pot med prostovoljke takole opiše: "Kot socialna delavka sem po funkciji del prostovoljstva. Kot študentka sem v prostovoljstvu opravljala obvezno prakso. Nudila sem učno pomoč deklici in prvič občutila prijetno vzdušje, ki je preseгло dolžnost obvezne prakse. Ko sem se leta 2001 zaposlila v Domu starejših občanov Ljubljana Vič-Rudnik na Bokalcih, mi je kot socialni delavki primanjkovalo druženje s stanovalci doma. Zato sem sama – na podlagi znanja s področja socialnega dela in intuicije – pred približno dvema desetletjema ustanovila pogovorno skupino, ker smo se tedensko srečevali vse do mojega odhoda na porodniški dopust štiri leta kasneje. Na tedenskih srečanjih sem veliko improvizirala in na srečanjih smo se s članicami imele vedno prav lušno."

Po prihodu s porodniškega dopusta se je struktura stanovalcev v toliko spremenila, da srečanj ni več bilo smiselno organizirati. In potem je slišala za Medgeneracijsko društvo Tromostovje. Po eni strani je želela ohranjati kar najbolj pristen in pogost stik s stanovalci, česar ob delovnih nalogah socialnega delavca v domu ni mogoče vzdrževati, saj ni vsak dan v stiku s stanovalci, za razliko od medicinskih sester in negovalnega osebja. Po drugi strani je vodenje pogovornih skupin delovna obveznost in od zaposlenih socialnih delavcev se pričakuje, da se tudi na tak način vključujejo v vsakdanji ritem in miselni utrip stanovalcev.



Enoletno izobraževanje za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč ji je bilo v veselje. Najbolj jo je razveselila praksa sovoditeljstva skupin starih ljudi za samopomoč. Voditeljski par po njenem mnenju izjemno doprinese h konstantnosti skupine, delo in srečanja je lažje organizirati in izostankov srečanj skorajda ni. Če je eden od voditeljev zaseden, delo prevzame drugi.

Mojca Mikolič Škof ob vsakodnevnem napornem ritmu v pisarni, ki je poln stresnih situacij, z velikim užitek v miru sede k pogovoru s članicami skupine. Kot pravi, le s fanti nimajo sreče, da bi se pridružili Sončnicam. Zato pa dekleta poskrbijo za dobro voljo. Pogovor teče v vse smeri in o različnih temah, a najraje se pogovarjajo o preteklosti, navadah, zgodovini, etnografskih posebnostih. Tudi Sončnice se rade spominjajo pranja perila in pridnosti njihovih mam, ki so neutrudno in vse letne čase nosile prat perilo v bližnji potok. Tudi prva televizija v bloku je bila nepozaben dogodek, ki ga je doživela vsaka članica po svoje.

Voditeljici Mojca in Damjana imata možnost in privilegij, da stanovalce poznata že pred vključitvijo v skupino, in tako lahko vedno upoštevata kompatibilnost

novih članov. Zgodi se, da se jim kdo pridruži brez povabila. Seveda ga ne odslavimo, ampak se vsakdo sam odloči, ali je pogovor v skupini zanj ali ne. Kot pravi Mojca Mikolič Škof, sta s sovoditeljico Damjano povabili članice med stanovalkami doma, ki se med seboj razumejo in se družijo tudi zunaj srečanj skupine.

Sončnice se rade vidijo. Čuti se odobravanje in vsestranska podpora. Žal je v domu veliko nepomičnih stanovalcev in oseb z demenco, ki ne zmorejo sodelovanja na srečanjih skupin. Tudi članice skupine se zaradi gibalne oviranosti težko udeležujejo izletov in srečanj skupin izven doma.

Pa se med članicami kdaj pojavijo stiske? Kot pojasnjuje Mojca Mikolič Škof, članice o stiskah redko spregovorijo. Če pa že, so to večinoma zdravstvene težave. Tu pa razen da poslušajo, veliko ne morejo storiti. Vzdušje v skupini je tako, da se med seboj poslušajo in si nudijo oporo, večjim stiskam pa se posvetijo individualno. Ko se člani in stanovalci posloviijo, se jih v skupini spominjajo na spominskem srečanju. Sovoditeljica Damjana vestno piše dnevnik srečanj in zbira fotografsko gradivo. Zapisi v dnevniku so potem del spominjanja na osebo ob prižgani svečki in del poslavljanja, ki jih le še bolj poveže.

# Zaljubljen v kamen

➔  
Mira Lenarčič,  
Vezi Postojna,  
ORK Sežana

📷  
Denis Korelc

Zvok enakomernih udarcev kamnoseškega kladiva vnaša v prostor našega druženja nemir, povezan s pričakovanjem, kaj neki bo nastalo iz kamnite gmote, ki jo obdeluje Alen?

Za naše srečanje v novembru 2023 smo se namreč dogovorili, da bomo iskali odgovor na vprašanje: kaj delam, ko ne delam? Večina je menila, da je to čas, ki je namenjen počitku, gledanju televizije ali poslušanju glasbe. Za Alena pa je to čas, ki ga posveča oblikovanju kamna. In zato je na novembrskem srečanju naše skupine stekla beseda o eni izmed najstarejših obrti – kamnoseštvu. Alen je pripoved pospremil s praktičnim prikazom obdelave kamna.

S kamnoseštvom se ukvarja šele eno leto. V pogovoru je obudil spomin na srečanja s kamnosekom Tomažem, ki je občasno prihajal v stanovanjsko skupnost in na delavnicah seznanjal stanovalce z umetnostjo te obrti. »Delo s kamnom me je pritegnilo,« nam zaupa Alen in nadaljuje: »Tako sem zahvaljujoč Tomažu odkril kamen, ki zaposluje moje misli in me notranje umirja. Za oblikovanje kamna moraš imeti najprej idejo, kaj bi iz njega rad napravil. Nato sledi izbira primerne kamna, ki ga ponavadi poiščem v naravi. To me žene v bližnjo gmajno, kjer globoko v gozdu izberem najlepše kamne, ki ustrezajo uresničitvi moje zamisli. To je začetek mojega ustvarjanja, nadaljevanje pa je temeljito čiščenje in glajenje kamna, saj moram



Alen: »Kamen zaposluje moje misli in me notranje umirja.«

za določene izdelke doseči tudi določeno gladkost njegove površine. Šele nato uporabim kamnoseško kladivo, različna dleta, svedre, polirni prah, šablone in še marsikaj iz palete orodij kamnoseških mojstrov.«

Pokaže nam še začetek izdelovanja manjše posodice. S kamnoseškim kladivom udari po kamnu in v prostor odleti droben opilek, ki ga spremlja v enakomernem ritmu zvok nadaljnjih udarcev. S pogledi pozorno spremljamo njegove gibe, kamen pa z vsakim udarcem kladiva dobiva popolnejšo obliko posodice.

Alen postaja, z njemu lastno vztrajnostjo in občasno podporo kamnoseka Tomaža, čedalje bolj spreten v tej obrti. Na ogled nam postavlja svoje izdelke: svečnike, srčeca različnih velikosti, vilinske znake in še druge izdelke, ki so razstavljeni v dnevnem prostoru skupnosti.

Kamen je Alena očaral. Še več, zaljubljen je v ta skrivnostni čudež narave, ki se pojavlja v različnih strukturah in oblikah, tako da je včasih že brez obdelave človeških rok sam po sebi naravna mojstrovina. Ko ga mojster s svojo idejo izoblikuje v uporabne ali zgolj okrasne predmete, pa zaživi še na poseben način.





# Ob 10. obletnici skupine Zlata jesen v šolskih klopeh

📷  
**Alenka  
 Drevenšek,  
 DRCI MOST  
 Žalec**

**V** Društvu za razvoj civilnih iniciativ Most Žalec smo še enkrat praznovali in obeležili deseto obletnico obstoja skupina iz Griž Zlata jesen. Skupina Zlata jesen je nastala 14. maja 2013. Ustanovila jo je Majda Leskošek na pobudo tedanje direktorice žalskega Centra za socialno delo Irene Pražnikar. V desetih letih se je zgodilo kar nekaj sprememb, a skupina še vedno šteje deset članic, ki se vsak torek dobivajo in uživajo.

Dekleta Zlate jeseni ne verjamejo, da je smisel življenja biti samo srečen. Smisel življenja je biti koristen, odgovoren in sočuten. Predvsem pa je smisel življenja biti nekomu pomemben: biti drugemu v oporo, zavzemati se za nekaj, poskrbeti, da je svet zaradi tvojega življenja boljši.

Kakor so se dekleta in žene v starih časih družile ob skupnih kmečkih opravilih, prebiranju fižola, ličkanju, peki, ročnih delih ..., se dekleta razgovorijo o doživetjih čez teden, ko niso skupaj. Izmenjujejo misli, sporočajo dejanja in vpijajo izkušnje. Učijo se ena od druge in tako lažje hodijo po poti, ki jim je namenjena.

Ob praznovanju 10. obletnice so povabile vse skupine društva Most v OŠ Griže, kjer se tudi sicer srečujejo. Zbralo se je petinpetdeset modrih in zrelih članic, ki so spremljale program, ki so ga oblikovale članice skupine s svojo lepo mislijo, kaj mislijo o sebi. Potem so podelile misli o tem kaj je ljubezen, saj je ljubezen največja vrednota življenja.



*Na fotografiji so poleg predsednice društva Most Špele Jovan še članice in voditeljice skupine Zlata jesen: Helena Kotnik, Darinka Tkalec, Danica Šalamun, Alenka Drevenšek, Jožica Ribar, Agica Ambruš, Danica Grabnar, Katja Krivec, Kristina Raušl Okorn in Majda Leskošek.*

Ker v svojem druženju res uživajo, so si napisale himno in jo na koncu tudi zapele:

*Dekleta smo Zlate jeseni,  
 pozno spoznale smo se.  
 So mnoga leta za nami.  
 Pred nami še dosti jih je.  
 Ob torkih skupaj sedimo,  
 in smejemo se na ves glas.  
 To nas ohranja mladostne,  
 čas kar beži mimo nas.  
 Ene ob plesu žarijo,  
 drugim pa šale so strast,  
 tretje pa pojejo rade,  
 življenje pa sije iz nas.*

Polne energije, veselja in humorja dekleta verjamejo, da bodo še dolgo skupaj uživale torkove popoldneve.





# 40 prostovoljcev na strokovni ekskurziji na Gorenjsko

➡  
**Ada Mozetič,**  
voditeljica  
skupine Torkla

📷  
**Zora Ž. Martinc**

V okviru društva Z roko v roki Kranj nas je 40 prostovoljcev društva lep oktobrski dan izkoristilo za obisk Doma starejših občanov dr. Franceta Berglja Jesenice. To je bil naš glavni cilj, zato smo mu namenili največ pozornosti. Sprejeli so nas v jedilnici s toplim napitkom in z bogato obloženimi mizami. Po pozdravu direktorice dr. Karmen Arko sta nas delovni terapevtki popeljali po prostorih doma.

V domu delujejo štiri skupine: Korenine, Spominčice, Metulj in Trobentice, ki jih vodijo naše prostovoljke: Brigita Vrh, Vida Jensterle, Darja Kosančič, Dragica Medja, Natalija Jovanović in Mojca Rotar. Natalija in Mojca, ki v prostem času vodita skupini, sta tudi zaposleni v domu.

Pot smo nadaljevali proti Mojstrani do Slovenskega planinskega muzeja, odprli so ga 7. avgusta 2010, natanko 115 let po izgradnji Aljaževega stolpa na vrhu Triglavu. Za uvod smo si ogledali film o lepotah naših gora, flore in favne s poudarkom na Triglavskem narodnem parku. To je edini planinski muzej v državi, ki ohranja zgodovino našega gorništva. Podrobnosti





smo si lahko ogledali v prvem nadstropju – najzanimivejši sta bili kabina s simulacijo gorske nevihte in maketa v pritličju, ki je 3D pogled v globino. Občasne razstave imajo v kleti. Trenutno je na ogled razstava o Janji Garnbret, tudi z repliko zlate olimpijske medalje. Dobro so založeni s prospekti, knjigami in zanimivimi izdelki.

Želja po hrani nas je vodila do gostišča Uh. Uh, kako je bilo dobro. Posebno nas je navdušil rateški krap. Za zaključek smo si oči odpočili še na naravnih lepotah Zelencev ob izviru Save Dolinke.





# Srečanja nas bogatijo


  
**Marija Pušenjak,**  
**sovoditeljica**  
**skupine**  
**Jasmin, RKS OZ**  
**Ljutomer**

**P**ravijo, da je sreča v srečanju. Srečanja nas običajno razveselijo, obudijo v nas spomine, utirajo nove poti medsebojnih stikov itd. Posebno srečanje sem doživela v oktobru, ko sem se udeležila dvodnevnega seminarja v Portorožu, ki ga je organizirala Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije. Tam sem srečala znanca iz mojega rojstnega kraja, ki ga nisem videla več desetletij. Najino srečanje je bilo zelo zanimivo, saj se nama je zdelo, da sva se videla pred kratkim. Pridružila se nama je tudi žena. Oba vodita skupino starih ljudi za samopomoč v Centru za starejše občane Ormož, enota sv. Tomaž. Kaj kmalu smo se dogovorili za srečanje pri Svetem Tomažu. S članicami naše skupine Jasmin, ki deluje pod okriljem Območnega združenja RK Ljutomer, smo se junija 2023 odpravili na obisk. Zelo lepo so nas sprejeli. Dom stoji v čudovitem okolju, v neposredni bližini osnovne šole in vrtca. Otroci iz OŠ Sveti Tomaž so nam pripravili krasen kulturni program. Sledilo je prijetno



druženje in seveda ogled doma. Vladalo je prijetno vzdušje in ob koncu smo se dogovorili, da nam skupina stanovalcev iz Enote Sveti Tomaž vrne obisk. Idejo smo uresničili 14. septembra 2023. Tudi mi smo jim predstavili delovanje naše skupine. Ob domačih dobrotah smo kramljali o naših srečanjih, skupaj smo zapeli nekaj pesmi ter razgibali naša telesa. Ob koncu smo se sprehodili po Ljutomeru. Sklenili smo, da se še srečamo.

Ob tem me navdaja misel, kako malo je potrebno, da razveselimo drug drugega, posebej pa še starejše, ki več niso tako vpeti v vsakodnevno družbeno in drugo dogajanje. Prav njim srečanja pomenijo res veliko. Ob tem obujajo mnoge spomine, navezujejo tudi nove stike, se razvedrijo ... in morda z novim optimizmom dodajajo letom pestrost življenja.



# MD Tromostovje na Veselem dnevu prostovoljstva in Lupi 2023

Veseli dan prostovoljstva 25. maja ste na Prešernovem trgu v Ljubljani lahko obiskali številne prostovoljske organizacije iz vse Slovenije. Predstavilo se je 83 organizacij, ki delujejo na raznolikih področjih prostovoljstva, sodelovalo je okoli 400 prostovoljcev, dogodek pa je obiskalo več kot 2.500 obiskovalcev. Stojnico si je MD Tromostovje delilo z Društvom Šola zdravja.

14. septembra se je MD Tromostovje predstavilo v središču Ljubljane na 21. Festivalu nevladnih organizacij LUPA. Stojnico smo si tik ob Tromostovju delili z Gerontološkim društvom Slovenije. Stojnico je od jutra do večera pokonci držala koordinatorka lokalne mreže Anja Žitnik.

Zanimanje je bilo raznoliko, navezali smo stike s sorodnimi in drugimi društvi ter spoznali kopico zanimivih ljudi. Vmes smo sklenili kar nekaj dogovorov o nadaljnjem sodelovanju, tudi z bodočimi prostovoljkami. Večkrat je bilo postavljeno vprašanje, kaj pomeni LUPA? Ker

sta tudi Anjo zanimala izvor in pomen imena, se je obrnila na organizatorje ter je dobila zelo zanimiv odgovor: "LUPA pomeni pravzaprav lupo, s katero si lahko poiščemo ter približamo, karkoli nas zanima."



## Njo slišim, čeprav sem gluha

**Mira Lenarčič,**  
RKS Sežana,  
Vezi Postojna

V družbi Vilme, gospe, ki se je bližala devetdesetemu letu življenja, smo vsi radi posedali. Bila je vedno razpoložena, nasmejana, pripravljena na resen pogovor ali na šaljivo besedovanje, ki nas je spravljal v neustavljiv smeh. S svojim mladostno zvonečim glasom nas je vedno preglasila, še posebej, ko smo s tresočimi, rahlo hripavimi glasovi peli njeno ljubo pesem – Moja mati kuha kafe, kuha kafe.

Ta njena veselost in glasnost pa ni sta vedno ugajali vsem članom družbe. Vilma je ugajala predvsem nekoliko gluhemu Jakobu, ki jo je kot dobri duh stalno spremljal po hodnikih doma, saj je samo njo razločno slišal. Vedno je na nek način poskrbel, da se je znašel v njeni

bližini, kar pa ni bilo vseh ostalim stanovalcem. Začeli so kazati nezadovoljstvo tako Vilmi kot Jakobu. Govorili so: "Kaj smo pa mi, vedno samo Vilma: Vilma naj solo zapoje, Vilma naj to pove, Vilma naj ponovi tisto, kar je ravnokar s tihim komaj slišanim glasom bolj sebi kot prisotnim pripovedovala Tončka."

Gospa Vilma je bila kar malo užaljena zaradi besed, ki so, kot odpadli listi z dreves, na njen račun letele z vseh strani. Nenadno tišino, ki je sledila, je nepričakovano prekinil Jakob z naslednjimi besedami: »Če bi vsi tako glasno in razločno govorili kot govori naša Vilma, ne bi bil jaz gluha in verjetno še marsikdo med vami ne!« Odobravajoče kimanje glav je Jakobu sporočalo, da bo to kar držalo.

In tako se je zgodba z gospo Vilmo, Jakobom in njunimi prijatelji dokončno in srečno razpletla. Gospa Vilma je še naprej s svojim zvonečim lepim glasom razveseljevala družbo, Jakob se je zadrževal v njeni bližini, vsi skupaj pa so spoznali vzrok Jakobove gluhosti, ki je bil v premalo glasnem govorjenju in nerazločno izgovorjenih besedah tistih, ki so govorili!



Skupina Rožice iz Medvod v Škofji Loki

# Izlet ob praznovanju 11. obletnice skupine

 **Helena Zajc,**  
skupine Rožice,  
MD Tromostovje

V sončnem četrtekovem jutru 28. septembra 2023 smo se Rožice iz Medvod odpeljale v Škofjo Loko, skozi njene znamenitosti nas je popeljala vodička Nina. Sprehodile smo se čez Selško Soro po Kapucinskem mostu, ki je bil zgrajen sredi 14. stoletja iz rezanega kamna v polkrožni obliki in je eden najstarejših spomenikov te vrste v osrednji Evropi. Na njem stoji kip Janeza Nepomuka. Ustavile smo se ob cerkvi sv. Jakoba iz leta 1471, ki stoji na temeljih vsaj dvesto let stare manjše cerkve. Med tlakovci pred cerkvijo je značilna Jakobova školjka, ki označuje romarsko pot. Na Mestnem trgu je vodička pokazala številne znamenitosti, ki jih mimogrede spregledamo, a imajo zgodovinski in kulturni pomen za Škofjo Loko. Homanova hiša je meščanski dvorec, ki je bil prenovljen po potresu leta 1511 v gotskem slogu z nekaj renesančnimi elementi. Ob restavriranju zunanosti so se pokazale tudi freske srednjeveškega vojščaka in sv. Krištofa ter drugi okraski. Gasilsko postajo so po požaru na Spodnjem trgu preselili iz Mestnega trga kar na slednjega. Staro župnišče, stari rotovž, nekdanja mestna hiša, mestni vodnjak, Marijino znamenje, čudovita pročelja stavb in rože na okenskih policah – vse to ujame oko pozornega obiskovalca. Ni težko ugotoviti, da so tu živeli premožnejši prebivalci: trgovci, obrtniki itd. Članice skupine pa se spominjamo tudi življenja v središču mesta izpred desetletij – znane modistke in drugih trgovinic, ki so prispevale k živahnemu mestnemu dogajanju. Navdušila nas je Žigonova hiša, trgovski dvorec iz 16. stoletja, ki ga lahko občudujemo zaradi kamnoseških detajlov in križnih obokov. Prispale smo do Martinove hiše na koncu Mestnega trga. Gre za tip hiše, ki je pred stoletji prevladoval v Škofji Loki in je zadnja hiša te vrste. Prizidana je v mestno obzidje,



ki ga je v 14. stoletju zaradi varnosti dal postaviti škof Konrad III. in je v tem delu še popolnoma ohranjeno.

Minibus Agata (po glavni junakinji Visoške kronike) je naše članice, ki težje hodijo, odpeljal na grad, ostale pa smo se odpravile peš. Obiskale smo staro kmečko Škoparjevo hišo v neposredni bližini gradu z odlično ohranjeno črno kuhinjo, vodička pa nam je predstavila življenje kmetov v hiši. Predmeti v prostorih pričajo o življenju ljudi pred okoli 200 leti in v poznejšem času.

Ogledale smo si tudi grad. Prvotni grad so zgradili freisinški škofje leta 1202. Po potresu leta 1511 je bil skoraj popolnoma porušen in škof Filip III. ga je dal obnoviti. Na grajskem dvorišču je bil nekdanj mogočen štirikotni stolp, katerega tlorisne mere so restavrirane. Danes je grad namenjen muzejskim zbirkam. Loško gospostvo je bilo ustanovljeno leta 973, ko je nemški cesar Oton II. freisinškemu škofu Abrahamu podelil današnje Staro Loko, Selško in Poljansko dolino ter Sorško polje.

Zanimivo je, da je v grbu Škofje Loke upodobljen črnopolti mož. Zgodba pravi, da je črnc z lokom in puščico ubranil gospodarja pred medvedom. Za zahvalo je dal črnca v grb, kjer je še danes. Loškemu gospostvu so varnost zagotavljali trije gradovi: stolp na Kranclju, Stari grad pod Lubnikom in Loški grad. Škofja Loka je bila zasebno freisinškemu škofu podrejeno mesto, ki se je razvilo na dveh terasah nad sotočjem Selške in Poljanske Sore. Obdano je bilo z obzidjem, v njem so se razvile številne obrti, skozenj pa je vodila tudi pomembna tovarna

pot. Skozi stoletja so mesto prizadele številne epidemije kužnih bolezni in naravne nesreče. V mestu so se v srednjem veku pričeli ustanavljati prvi cehi, ki so bili združenja obrtnikov iste stroke. Mestni obrtniki so se tako zaščitili pred konkurenco podeželanov od srede 15. stoletja dalje. V zbirki na gradu je zbrana dediščina kovaškega, čevljarskega, usnjarskega, krojaškega, lončarskega, pekarskega in mesarskega ceha, vsakega s svojim praporom. Za ogled razstave del pisatelja, politika in gospodarstvenika Ivana Tavčarja ter njegove žene, humanitarke Franje Tavčar, ki sta živela na Poljanah nad Škofjo Loko, bomo morale priti naslednjič. Posebno mesto v zbirki zavzema zibelka, darilo kraljeve družine Karađorđević Franji Tavčar in bogata knjižnica iz dvorca na Visokem.

Predmeti v zbirkah so nas spomnili, kako so včasih predelovali lan, tkali, hlad-

no likali in izdelovali sita. Iz kosti živali in rogov so izdelovali glavnike, sprehajalne palice, ukvarjali so se s čebelarstvom, izdelavo izdelkov iz lecta, klobučarstvom (Šešir Škofja Loka) izdelavo umetnega cvetja iz voska, blaga in papirja. Slednje so izdelovale loške nune klarise že sredi 18. stoletja, s cvetjem so krasile nabožne kipce. Kasneje je to postala pomembna domača obrt. Z izdelavo čipk so se ukvarjali stari in mladi.

Najbolj nas je presenetilo, da je bila nekoč na gradu šola za dekleta, ki so jo vodile nune. Gojenkam je bila na voljo telovadnica že v prvi polovici 20. stoletja, igrale so tudi košarko.

Edinstveni Škofjeloški pasijon je spokojna procesija velikega petka. Njeno besedilo je v loškem kapucinskem samostanu napisal pater Romuald Marušič v začetku 18. stoletja, v Škofji Loki je bil pridigar in voditelj procesije.

Škofjeloški pasijon je ne samo pomemben del slovenske kulturne dediščine, temveč tudi svetovne, saj je od leta 2016 vpisan v UNESCOvo nesnovno kulturno dediščino. Škofjeloški pasijon namreč velja za najstarejše ohranjeno dramsko besedilo v slovenskem jeziku.

Tu je še Kašča, ki je stala že pred potresom leta 1511, po njem pa je bila temeljito obnovljena. Poleg gradu je bila kašča najpomembnejše poslopje zemljiških gospodov, saj so v njej shranjevali dajatve, ki so jih prinašali podložni kmetje. Upravljal jo je posebni škofov uradnik – kaščar.

V tem lepem, sončnem dnevu smo se okoli 14. ure vrnile domov v Medvode. Četudi Škofjo Loko poznamo že desetletja, smo jo tokrat spoznale v novi luči, kot mesto, polno zgodb in pomembnih dogodkov, ki nas opominjajo na poti, ki so jih prehodile generacije pred nami.

## Nima fantek kapice, kapica ima fantička

 **Zala Šega, MDS Drava, Maribor**

**Z**a enodnevno medgeneracijsko srečanje z naslovom Nima fantek kapice, kapica ima fantička, smo v MDS Drava izbrali kar naše domače ulice in Lutkovno gledališče Maribor. Pester program nas je napolnil s prijetno energijo in veseljem.

Jutro je naredilo dan in prvi sončni žarki pokukajo nad mestom. Zberemo se na Glavnem trgu, kjer nas pričaka predsednica društva Blanka z voditelji. Toplo nas pozdravijo in urnih korakov pospremijo na kavico in slastne rogljičke. Ob kavici malo pokramljamo o tem in onem. Dobra ura in pol mine, kot bi pihnil.

Počasi se odpravimo v Lutkovno gledališče, kjer prebudimo otroka v sebi ob gledanju lutkovne predstave Želodkova skrivnost.

Na hrastu je samo en želod. Lisica, žolna, jelen in divji pujs so vsak zase prepričani, da pripada prav njim. A želod nenadoma izgine. »Le kam je izginil, kdo ga je skrnil, kdo pojedel?« se sprašujejo živali.



Na koncu je skrivnost razjasnjena. V resnici je želodek odpihnil veter, ga položil na mehko zemljico in pokril s prstjo, da bo iz njega zrasel nov hrast in rodil dovolj želodkov za vse gozdne živali. Po predstavi se sprehodimo čez Vojašniški trg, nadaljujemo po Splavarskem prehodu in Koroški cesti v Poštno ulico. V prijetnem lokalu malicamo in se odžejamo. Želodčki



### TABORNIŠKA DRAVA

*Sredi pohorskih gozdov  
Zidanšek stoji,  
v njem Ljubica in Marjan  
veselega obraza in dobrega srca  
se v kuhinji z lonci sprehajata  
in veselo družbo razvajata.*

*Tukaj vesela družba smo mi,  
saj take družbe se vsak razveseli,  
saj smo veseljaki,  
smo kot pohorski junaki.*

*Je Mariborska kočar tarča sprehodov,  
Danuška je glavna na tej poti,  
saj ona nikoli se ne zmoti.*

*Pozno popoldne družba se vrača,  
seveda se spleča,  
saj iz rok Ljubice in Marjana buhtlji  
dišijo in nas zelo razveselijo.*

*Hitro dnevi hitijo, tudi nas ulovijo,  
saj se čas je iztekel  
in drugo leto bo hitro pritekel,  
da se spet dobimo,  
saj tega se vsi veselimo.*



so polni dobrot, malo prebavljajo, a program srečanja se nadaljuje. Sledi kviz, ali se še spomnimo trgovin, lokalov, obrtnih delavnic, ki so nekoč bile v tem delu našega mesta, kje smo včasih lahko pojedli najboljšo hrenovko z žemljico. Nadaljevati pa smo morali tudi pesmico Nima fantek kapice, kapica ima fantička. Seveda se še spomnimo, zato izpolnimo mini kviz.

Trije izžrebanci so dobili simbolne praktične nagrade priznanega mariborskega proizvajalca. A dneva še ni konec.

Razdeljeni na skupine smo izdelali plakate na različne teme – igre, igrače ... povezane z našo mladostjo. Plakati so raznoliki, zanimivi, pisani, skratka taki, kot je bila naša mladost.

Lahko si jih pridete ogledat, saj jih je naš voditelj Peter že obesil na vrstico in visijo na hodniku našega društva. Polni lepih občutkov, znova obujenih otroških in mladostnih spominov ter veseli, da smo se znova srečali in preživeli krasen dan, se poslovimo in odpravimo proti domu. Upamo, da se drugo leto znova srečamo.



# Koprive nismo pozeble. Že desetletje!

☞ 📷  
Saša Pušnik,  
skupina  
Koprive,  
MD z roko v roki  
Kranj

**K**ot bi pisala pravljico se zdi. Daleč nazaj, natanko 6. 11. 2013 smo namreč prvič sedle v krog in sklenile tiho zavezo, zavezo pripadnosti. Takrat se nismo zavedale, v kaj bo to prvo srečanje preraslo.

## Ko se je posadilo seme:

Sedeli smo pri kosilu, pogostitev, ki smo si jo prislužili s šranganjem pr Tabrovih. Sosedje so klepetali med sabo, kot priseljenka večine nisem poznala. Zašpičila sem z ušesi, ko je gospa poleg mene nagovorila nasproti sedečo gospo: „Ustanovila bom skupino tu na Visokem. Jelka, bi ti bila moja sovoditeljica?“ Gospa Jelka, je brez razmišljanja odgovorila, da nima časa. Kar bo, bo, vskočila sem jima v besedo, se ponudila za vlogo, ki se je očitno ponujala. V trenutku sem postala del tandema Kepiceve Olge, kot se mi je predstavila desno sedeča sosedja, brez katere te skupine ne bi bilo. Hvala Olga!

## OLGINA PESEM

*Starost vsakega obišče,  
brez naslova te poišče,  
vse na svetu stara se,  
le srce izjema je.*

*Te ne ubogajo noge,  
osivijo ti lasje,  
srce pa vedno hrepeni,  
prav nikoli ne ostari.*

*čprav kar nekaj let imam,  
vendar brez sramu priznam,  
v srcu mojem je pomlad,  
kot takrat, ko bil sem mlad.  
srcu moraš ognja dati,  
nikoli zanj ne smeš se bati,  
če hočeš, spet ti je lepo.*

Lepšega vstopa v vaško jedro si nebi mogla zamisliti. Zadišalo je po občutku: tako se je delalo nekoč. Starejše ženske so posedale v krogu, se pogovarjale in skozi pogovor prenašale življenjske izkušnje na mlajše žene. Tako so jih opremile in pripravile na izzive, ki so jih čakali na njihovi poti.

**Ime KOPRIVE:** Le katera roža ne pozebe, smo se vprašale in ni bilo dvoma. Koprive bomo!

**Pravila skupine:** nič politike in cerkve, pa sosedje bomo tudi pustile na miru! So nam in nam še danes držijo okvir. Tako nam ostajajo naše lastne teme, zgodbe, ki nam jih piše življenje, letni časi, naši najdražji, kdaj pa kdaj tudi vreme. Učimo se govoriti o sebi, o lepih in tistih manj lepi trenutkih, si dovolimo biti ranljive in ravno skozi ranljivost smo odkrile tudi moč ženske podpore. Ko se ob začetku srečanja primemo za roke in si zaželimo lep dan, nato pa se pogledamo v oči. Po desetih letih še vedno v pogledih začutim iskreno prisotnost.

Postale smo prijateljice, matere, sestre, soborke. Negujemo žensko energijo, se učimo imeti rade, se znati pocarkljat, se zjutraj v ogledalu nasmejat same sebi in si zaželeli lep dan. Modrost, ki se je včasih prenašala iz roda v rod, je našla pot do mladih na drugačen način. S sodelovanjem z vrtcem, z druženjem več generacij na taborih enkrat letno.

Ker nas je Olga že nekaj časa nazaj zapustila, ji dajem priložnost, da skozi zapuščino njenih pesmi spregovori tudi danes.

Za zaključek pa morda le opomin vsem in vsaki izmed nas. Opazujmo svoje misli, bodimo njihov gospodar. Kreirajmo si vsak dan posebej, napolnjen s hvaležnostjo. Hvaležnostjo za vse male stvari in da smo, da živimo na čudovitem koščku tega sveta.

## NA ŠE MNOGA LETA, DEKLETA!

Hvala KUD Visoko, ki nam vsak teden omogočijo druženje v prostorih kulturnega doma.





# Vrtnice iz Pameč na ogledu dalij

☞ 📷  
Ivan Rus,  
Lučka Koroška

Čim starejši smo, tem bolj se nam svet odmika. Moramo storiti, kar smo rekli. Dokler je le mogoče, ostanimo odprti vsemu, ostanimo med mladino, ostanimo med problemi ter ostanimo zlasti v plodovitem delu starcev. A konec koncev bo le prišel čas za umik. Zdaj smo v novi preizkušnji. Kdor se umakne v svojo osamljenost in zagrenjenost, je izgubljen. Kdor pa se umakne v samoto Boga, je našel pravo pot.

Kolikokrat tožimo, da ljudje nimajo časa za nas. Saj ga res nimajo. Nikar se ne pritožujmo. Čeprav v svoji dobroti morda žele posvetiti čim več časa, jih prehitijo delo, jih premotijo skrbi in tega časa za nas ne bodo ujeli. Pri vsej dobri volji. Je pa nekdo, ki ima za nas čas noč in dan. To je On, ki nas vsak trenutek gleda in ljubi in če najdemo pot k njemu, smo rešeni.

Večkrat si rečem: »Tako kot mi je sedaj lušno, mi še nikoli ni bilo.« Izkoristim vsak prosti čas, da sem z mojimi rožicami, ki se ne izgovarjajo in so tiho ter samo lepo cvetijo. Vračajo mi, kar jaz vložim vanje, svoj prosti čas. Ponosen sem nanje, zato hočem to tudi deliti z drugimi. In zato smo se skupina Vrtnice iz Pameč že petič dobili pri meni doma.

Rad delim, da si moje Vrtnice ogledajo moje prelepe dalije in ostale rožice, čeravno mi je nekatere poškodovala



toča. Ko je klestila, so mi pritekale solze. Moram reči, da sem z ženo moral vložiti veliko uric, da so sedaj moje cvetoče gredice takšne, kot bi morale biti.

Že večkrat so prišle k meni moje prijateljice, s katerimi se rad družim. Z voditeljico Danico in menoj sva praznovala rojstni dan. Vesel sem, da sem preplezal že toliko let. Žal mi je, da od takrat, ko smo se zmenili, da moj rojstni dan praznujemo pri meni doma ni več Ivanke, Mare, Justike, Vere, Mojce in Pavleta. Počivajo v miru. Smo minljivi, zato se imejmo radi in se spoštujemo.

Navada je, da naredimo gasilsko sliko za spomin. Seveda smo si ogledali tudi moje cvetoče vrtove, ki so sedaj v polnem razcvetu. Žena je pripravila prigrizek. Nazdravili smo in zapeli tisto Kolikor kapljic tol'ko let. Še se bomo družili.

MD Tromostovje na strokovni ekskurziji / medgeneracijskem srečanju v Podgradu

## Preko literature do sebe

☞ 📷  
MD  
Tromostovje

Na zadnji letošnji strokovni ekskurziji / medgeneracijskem srečanju smo se člani in voditelji MD Tromostovje zbrali v Podgradu, od koder je prelep razgled na sotočje Save, Ljubljane, Kamniške Bistrice in Besnice. Osrednjo temo pod naslovom Preko literature do sebe je predstavila dramska igralka in režiserka Simona Zorc. Iztočnico do zgodbe našega otroštva je ubrala prek pripovedi Josipa Jurčiča Spomini na deda.

Enainštiridesetim voditeljem in članom je doživeto predstavila pisatelja, vizionarja, prvega slovenskega novinarja, govornika in izjemno spoštljivega človeka. Josip Jurčič je bil prvi slovenski pisec, ki je spoštljiv odnos kazal ne le v času njegovega kratkega življenja, 1844. leta rojeni Josip Jurčič je živel le 37 let, ampak predvsem v njegovih delih. V njih bralca ne uči, kaj je prav in narobe, vrednostno oceno spoštljivo prepušča bralcu. Ob Franu Levstiku je bil osrednja oseba v slovenskem političnem in kulturnem življenju vse do prezgodnje smrti zaradi jetike 3. maja 1881. Njegovo bogato pisateljsko zapuščino je Simona Zorc predstavila v luči vpliva njegovega deda na mla-

dega Josipa, kar je neizbrisno zaznamovalo njegovo ljubezen do pisanja, pripovedovanja zgodb in javnega nastopanja. Prek življenjskih in ljubezenskih zapletov, prostora, kulture, družbenih norm in izzivov njegovega časa je prikazala izjemno veličino, inovativnost in pogum Josipa Jurčiča. Predstavila je tudi del etnografske dediščine in vlogo predmetov, ki so zaznamovali Jurčičev in poznejši čas na Muljavi, kjer se je rodila in gibala večina pisateljevih junakinj in junakov.

Kljub poznojesenskem dnevu se je megla še pravočasno dvignila, da smo si ogledali čudovite razglede vse do Ljubljane in po Savski dolini proti Gorenjski. Najlepše je vidno sotočje štirih tek, saj domačini kot pomembno k Savi, Kamniški Bistrici in Ljubljani štejejo še rečico Besnica. Članice in člani je z bogato dediščino Podgrada in okolice seznanil gospodar turistične kmetije Pri Lazarju. Kako pa so strokovno ekskurzijo doživeli članice in člani MD Tromostovje?

Jernej Mehle, Skupina Pod strehco: »Na srečanju skupine Pod strehco iz Most nam je voditeljica Lili povedala, da gremo na medgeneracijsko srečanje MD Tromostovje, in sicer na turistično kmetijo Pri Lazarju v Podgradu, česar smo se zelo razveselili.

V sredo, 8. 11. 2023, smo se zbrali v Mostah in se z avtomobili odpeljali proti cilju. Vso pot nas je spremljala megla.



Megleno je bilo tudi, ko smo se po strmi cesti peljali proti cilju. Upali smo, da nas bo pričakalo sonce. Ni bilo tako, čeprav je kmetija na višini okoli 400 metrov.

Presenečene nad zelo lepim ambientom in urejeno kmetijo v pravem domačem slogu nas je sprejel gospodar in povabil v hišo. Na mizah domač sok in ostale pijače. Kmalu se nam je pridružila simpatična gospa Simona iz Jurčičeve domačije. Pripovedovala nam je o Jurčičevem življenju in njegovem delu. Vsi smo jo z veseljem poslušali. Ker je igralka in režiserka, je znala zgodbe prikazati, da smo kar videli določene prizore.

Po predstavitvi nas je gospodar povabil na razgledno točko. Zunaj nas je pričakalo prekrasno sonce. Pokazal nam je sotočje in opisal zgodovino Podgrada ter bližnjih gradov. Po prelepem ogledu in malo hladu smo odšli v hišo, kjer je lepo dišalo po obari in ajdovih žgancih. Zelo nam je teknilo. Bilo je super. Za sladico bučni zavitek s kavo.

S prelepimi vtisi smo se v mraku spustili v megleno Ljubljano.“

**Marija Kavčnik, Skupina Rožnik:**

„Kot dolgoletna članica MD Tromostovje (najprej skupine Poskočne žabice in sedaj Rožnika), sem bila navdušena nad izletom na domačijo Lazar nad vasjo Podgrad, ki je tudi razgledna točka severne okolice Ljubljane s pogledom na Šmarno goro, Dolsko, Videm ter sotočje.

Predvsem predavanje gospe Simone Zorc me je prevzelo, ker nam je Josipa Jurčiča predstavila tudi s človeško-čuječne strani. Živel je v težkih razmerah in prelomnih časih za slovenski narod in jezik ter kot čudežni deček, kot feniks vstopil v središče političnega in družabnega življenja njegovega časa. Zaradi revščine je žal umrl rosn mlad. Večkrat sem se udeležila pohoda po Jurčičevi poti od Višje Gore do Muljave. Resnično si je zaslužil vso pozornost, ki mu je namenjena z Jurčičevo domačijo ter z uprizoritvijo njegovih del v pristnem okolju na Muljavi.“





# Prižigajmo iskrice v očeh

MD  
Tromostovje

Konec septembra Cankarjev dom v Ljubljani tradicionalno sprejme številne predstavnike društev, podjetij in politike, predvsem pa množico starejših ljudi, ki pregledajo in izmenjajo ponudbo in ostale možnosti za kar najbolj bogato tretje življenjsko obdobje. Na Festivalu za tretje življenjsko obdobje se tradicionalno predstavljata tudi Medgeneracijsko društvo Tromostovje in ZDSGS.

Vedno dobro obiskane predstavitve so pritegnile raznoliko občinstvo. Obiskal nas je tudi soprog predsednice republike Aleš Musar in z izjemnim zanimanjem pospremil predstavitve namena ter načina delovanja skupin starih ljudi za samopomoč, ki mu ga je predstavila

koordinatorka lokalne mreže Anja Žitnik. Večkrat se je ustavila tudi pri ministru za solidarno prihodnost Simonu Maljevcu in mu predstavila delovanje zveze in MD Tromostovje.

Na prireditvenem prostoru Mestne občine Ljubljana je imela predavanje z delavnico. Zainteresiranim je predstavila ZDSGS, MD Tromostovje in možnosti za vključevanje tako voditeljev kot članov.

Veliko zanimanja je Anja Žitnik požela z delavnico V starosti vsak dan nekaj novega, kjer je poudarek na možnostih za graditev in krepitev socialne mreže.



Začela je z mislijo Johna F. Kennedyja: »Radovednost nas vodi po poti naprej. Če ste ves čas utrujeni, brez volje, je čas, da naredite nekaj novega. Vsak dan. To vas bo navdalo z energijo in vznemirjenjem, ki poživi bolj kot kava.

Navajeni smo, da ves čas sledimo utečenim vzorcem in stopicamo po na videz varni coni udobja. A užitek in sreča se nahajata izven nje. Naj naše življenje ne bo ponavljajoča se pesem. Naj bo vedno drugačna – potrebujemo raznolikost in pestrost. Naredimo vsak dan nekaj drugače – neko malenkost ali kaj večjega. Stvari se ne zgodijo same od sebe. Poskrbimo, da se zgodijo.«

Ta misel je bistvo njene predstavitve v nadaljevanju, kjer vas vabi, da imejte želje, vpeljujte nove stvari, učite se. S tem ne le naredite vsak dan vznemirljiv, s tem krepite tudi spomin, koncentracijo in se varujete pred demenco. Anja Žitnik področje demence kot aktivna članica Spominčice dobro pozna, zato so njeni nasveti še toliko bolj dobrodošli. V predavanju je povedala: »Če najdemo radost v malih stvareh, je lahko prav vsak dan izjemno barvit, topel in poučen, dan za katerega smo lahko iz srca hvaležni. Vendar pa ima vsak od nas moč, da prav sleherni dan polepša sebi in drugim. Če damo sebe na prvo mesto, se naša kakovost življenja precej izboljša. Z dajanjem sebe na prvo mesto prispevamo k lepšemu svetu, kar se nam vedno znova vrača s še večjo kakovostjo življenja. Ideje niso nič, so skoraj brez vrednosti. Res je, vse se začne pri ideji, bistvena pa je odločitev, realizacija, akcija! Tako da ne razmišljajte preveč, izberite vsak dan eno idejo in pojdite takoj v akcijo. S tem boste prispevali k lastni kakovosti življenja ter lepšemu življenju vseh prebivalcev našega planeta. Namreč vsi drugi so lahko srečni zgolj, če ste tudi vi srečni.«

Kot pravi prof. dr. Jože Ramovš iz Inštituta Antona Trstenjaka: »Prižigajmo iskrice v ljudeh!«

# MD Tromostovje in koncert Viljem Julijan

26. oktobra 2023 je bil v Gallusovi dvorani v Cankarjevem domu koncert, ki ga je organiziralo Društvo za pomoč otrokom z redkimi boleznimi Viljem Julijan. Nastopili so Otroški pevski zbor RTV Slovenija, Zdravniški orkester Camerata medica, New Swing Quartet in še mnogi drugi. Počaščeni smo bili s povabilom za člane ZDSGS.

Koncerta so se udeležile tudi članice in člani Medgeneracijskega društva Tromostovje. Voditeljica Darinka Novak je v Cankarjev dom pripeljala članice skupin Poskočne žabice in Rožnik iz Viča. O koncertu je zapisala: »Bile smo vesele, zadovoljne ter hkrati hvaležne, da smo se lahko udeležile tega dogodka. Popes-

tril nam je večer, navdihnil z veseljem, dobro voljo in omogočil tudi medsebojno druženje na malo drugačen način. Po koncertu smo se v prešernem in s kulturnim programom navdahnjenem vzdušju še dolgo spominjale lepega vzdušja in pesmi.«

Voditeljica skupine Pod strehco iz Most Ljiljana Gornik je popeljala člane v veliko predverje Cankarjevega doma in v Gallusovo dvorano, tudi njih je program zelo prevzel. Tako so zapisali: »Program je bil zelo raznolik, za vsak glasbeni okus se je našlo kaj, saj so poleg že naštetih nastopali Challe Salle, Goran Karan, Manca Špič, Primož Grašič Quartet, Soulgreg Artist z bandom ... Najbolj smo si zapomnili predstavitev malih borcev in bork, ki neustrašno bijejo borbo s svojimi boleznimi in dajejo vzpodbudo drugim, da v tem predprazničnem in prazničnem času razmislimo, kaj so pomembne stvari v življenju. Koncert je trajal več kot dve uri, bil pa je tako zanimiv in lep, da je čas res hitro minil. Vsi smo bili zelo zadovoljni in počaščeni, da smo se ga lahko udeležili.«

## Sprehod po osvetljeni Ljubljani 12. 12. 2023

 Ljiljana Gornik

Člani skupine Pod strehco smo si ogledali ljubljansko novoletno okrasitev. Od Prešernovega spomenika smo se podali čez Tromostovje proti Mestnemu in Staremu trgu. Jernej veliko ve o stavbah, zgodovini in mestnih zanimivostih in je pot popestril z zanimivo pripovedjo. Pogledali smo jaslice iz slame in nadaljevali po Bregu do Kavarne Union. V spomin na zadnji koncert Akademskega pevskega zbor



pred kulturnim molkom (12. 12. 1941) so se pred vhodom v Hotel Union na Miklošičevi cesti poklonili trenutni in nekdanji pevci APZ Tone Tomšič Univerze v Ljubljani in zbor Lipa zelenela je ter med drugim zapeli tudi to pesem. To je bilo še eno lepo presenečenje.

Kavarno so prenovili, mi pa smo se spominjali prejšnje ureditve, ki nam je bila bolj všeč. Razšli smo se dobre volje, saj smo se imeli zelo lepo.



# Studenček v pričakovanju 22. rojstnega dne

☞ 📷  
**Sonja Batič,**  
**voditeljica**  
**skupine**  
**Studenček,**  
**MD 4 letni časi**  
**Ajdovščina**

Leto 2023 se je za skupino Studenček začelo in nadaljevalo s samimi prijetnimi dogodki. Začetek februarja nas je zaznamoval s tremi rojstnimi dnevi. Marija Rijavec je praznovala častitljivih 90 let, Bojana Živec svojih 70 in Ljudmila, sovoditeljica skupine, 73 let. Praznovanje so pripravile v Gostilni pri Olgi v Vitovljah.

Vsako leto dan pred prvim majem naše kulturno in turistično društvo priredi kres pri Domu krajanov. Na ta dan praznuje tudi naša članica Fani Lorencon, letos pa je bila številka okrogla. Praznovala je 90. rojstni dan. Ker ji je zelo pri srcu godba na pihala, smo ji pripravili presenečenje – na dom so ji prišli zaigrati godci iz Vogrskega. Kasneje, osemnajstega maja, pa je praznovala šestdeseti rojstni dan še naša najmlajša članica Lidija Ušaj. V oktobru smo imeli še en žur, saj je naša dolgoletna članica Ida Ličen praznovala 90 let. Ob svojem rojstnem dnevu za okroglo številko vsaka članica prejme brisačo s svojim imenom in številom let.

Tudi v Novo Gorico smo letos že odpeljale z avtobusom. Tam smo po kratkem sprehodu sedle v senčko pred kavarno, se ob tortici in kavici pogovarjale, smejale in se po nekaj urah vrnile z avtobusom domov. Seveda pa vedno ne pohajkujemo in praznujemo, ob prijetnih in zanimivih temah in pogovorih se imamo zelo lepo tudi na srečanjih.

Ker smo imeli v času kovida razstavo jaslic kar zunaj po vasi, smo si tudi te ogledale in predebatirale o vsaki postavitvi posebej. Ravno tako je bil ogled razstave pirhov v vaškem župnišču. Ker je bilo lepo, sončno vreme, smo imele srečanje kar zunaj. Na obeh razstavah smo sodelovale tudi me s svojimi izdelki.

Pogovarjamo se tudi o temah, ki jih s sovoditeljico prineseva iz izobraževanj, saj so zelo dobrodošle in zanimive. Dajo nam povod za nove pogovore.

Letos naša skupina praznuje 22. rojstni dan. Veliko, veliko lepega se nam je v tem času zgodilo in se nam še bo. Manj lepo pa pustimo, saj je že mimo.

Reviji Prepletanja želimo veliko lepega pisanja o prijetnih dogodkih iz skupin, nam pa prijetnega branja. Srečno!



# V mlado leto z željami preteklih let

📷  
**Mira Lenarčič,**  
**RKS OZ Sežana,**  
**Vezi Postojna –**  
**medgeneracijska**  
**skupina**

**V**dneh pričakovanja mladega leta se v mislih znova vračamo v svojo notranjost. Opogumljeni z dobrimi željami prižigamo ogenj veselja in pričakovanja vsega dobrega za leto, ki je pred nami.

To se je v adventnem in prednovoletnem času dogajalo tudi v skupini stanovalcev bivalne skupnosti Vezi v Postojni. Praznično vzdušje so ustvarili slavnostno okrašeni prostori našega doma, jaslice v utripajočem soju luči in družba premnogih srčnih ljudi. Zbrali smo se pri našem drevescu novoletnih želja v pričakovanju božičnega časa in z namenom nazdraviti novemu letu z željo, da bo vsaj tako dobro kot je bilo leto, ki se izteka.

Lani smo na list papirja zapisali tisto, kar nas je v predlanskem letu razveseljevalo, in želje, ki jih v izbi svojega srca sanjamo v upanju, da se bodo uresničile v letošnjem letu. Morda je za koga neobičajno pisati in želeli zase osebno, a to v naši skupini že vrsto let počnemo z mislijo, da moramo dobro želeli najprej sebi, da bomo potem lahko to želeli tudi drugim.

Večina želja, ki smo jih letos prebrali, lani pa si jih želeli, je bile povezanih z dobrim zdravjem, bivanjem v lastnem domu in še o čem.

Tako si je Denis pred letom želel, da bi shujšal. S samodisciplino, podporo v skupnosti, s fizično aktivnostjo in veliko mero samodiscipline mu je to tudi uspelo.

Jordan je vztrajal v vsakodnevni sprehodih in s tem želi nadaljevati tudi v prihodnje.

Alen je veliko časa preživel v bližnji gmajni, kjer zelo občuduje rastje in uživa ob pogledu na kamne, ki so postali njegova kamnoseška strast.

Miro je užival v dobrem zdravju, ki se mu je po dolgi bolezni vrnilo.

Jakob trenutno še ostaja pri močni želji, da bi postal ponovno športno aktiven.

Nejc se je veselil poletja in skupnega dopusta z družino.



*Drevesce novoletnih želja z jaslicami svete družine.*

Tadej je nestrpno čakal pomlad in je potem vrtnaril in užival ob pogledu na bujno rast njegovih posevkov.

Z drevesca novoletnih želja so postopoma odpadali listi zapisanih želja za leto, ki se bo vsak čas izteklo. Veliko želja je bilo uresničenih, nekatere so ostale neuresničene, so jih pa nadomestili nepričakovani dogodki, ki so v njihova življenja prinesli podvojeno veselje. Tako se je Mateju v iztekajočem letu uresničila velika želja – dobil je zaposlitev, ki mu prinaša neizmerno zadovoljstvo.

Za vse nas, ki smo medsebojno povezani, naj ostane v teh prazničnih dneh upanje, da bo še naprej dobro, ali celo boljše kot je bilo doslej. Da bo svetloba prazničnih luči zagospodarila dnevu in da bo veselje, ki ga prinašata božični in novoletni čas, ostalo del nas vse leto 2024.



# Naši Denisi Pokore

☛  
**Erika Hriberšek,**  
**Upokojeni**  
**optimisti,**  
**Društvo**  
**upokojencev**  
**Murska Sobota**

**J**a, tudi mi jih imamo. Babice in dedki, ki si v skupini za samopomoč Upokojeni optimisti radi podelimo šaljive zgodbe naših otrok, predvsem pa vnukov. Kot se je Denis Pokora (Mason Gamble) v istoimenskem filmu igral z živci gospoda Wilsona (legendarni Walter Matthau), naši sončki pogosto cefrajo živce svojim staršem, dedki in babice pa prizanesljivo sprejemamo njihove domisljice, nagajivost in pobalinstvo. Tudi zgodbe naših preminulih svojcev, ki so nas pustili same, z njimi ob vračanju toplih spominov nasmejijo člane skupine in preganjajo osamljenost.

Jan, zdaj že sam očka, je v otroštvu rad sledil hudomušnim domisljicam svojega dedka in jih največkrat nadgradil, da so postale pobalinske. Tako sta babica in dedek sta prišla na obisk in Janova mamica je potožila, kako je Jan v cerkvi med mašo, ki mu ni bila zanimiva, ušel iz njenega naročja, se splazil pod klopi in možakarjem v celi vrsti razvezal vezalke na čevljih. Tako je po maši pred cerkvijo sledilo množično zavezovanje čevljev. Babica ni bila vesela, dedek pa mu je pomežiknil, nakar je bolj na samem sledil zaupen pogovor.

Dedek: »Kaj pa ti, si vezalke že znaš sam zavezati?«

Jan: »Ja, znam. V vrtcu smo se učili.«

Dedek: »Ja, potem pa naslednjič poskusi v cerkvi moškimi najprej čevlje razvezati, potem pa jih poveži po dva in dva skupaj. Veš, kako se bodo cukali!«

No, pri naslednji maši je mamica preprečila, da bi ji ušel iz naročja.

Jan jih je od atija krepko dobil po ritki, saj je s flomastrom porisal zajeten kos sveže pobarvane fasade na hiši, kakor visoko je dosegel z rokami. Dedek je tokrat pritrtil staršem in Jan mu je oblju-



bil, da kaj takega več ne bo počel. Po popiti kavici in klepetu z atijem in mamico pa je dedek Jana na dvorišču zalotil pri narobe obrnjenem otroškem kolesu, ko je z eno rokico poganjal pedal, z drugo pa držal luleka tik nad zračnico.

Dedek: »Ja, kaj pa to delaš? Saj si ga boš pa ošpičil kot svinčnik.«

Jan: »Ne, ne. To mene tako lepo žgečka.«

Dedek: »No, pa saj ti ga vseeno ni treba šiliti, saj imaš primerno velikega. Kaj pa v vrtcu, ste si fantje svoje luleke kaj primerjali?«

Jan: »Ja, smo. Vsi imajo manjše od mene.«

Dedek: »Ja, potem je v redu. Tebi ni treba, drugim pa povej naj si jih namažejo z medom, da jim bodo hitreje rasli. Prosi atija, naj ti natoči malo medu za v vrtec.«

No, akcijo sta preprečila čebelar ati, ki ni prispeval medu, in vzgojiteljica, ki je izvedela za načrt. Jan pa je dedku ob naslednjem obisku hitro zlezal v naročje in mu na uho zaupal: »Vsi bi si mazali, pa nimajo medu.«

Slavenka Drakulić  
NEVIDNA ŽENSKA  
IN DRUGE ZGODBE

V bogati knjižni opus hrvaške pisateljice in novinarko Slavenke Drakulić sodi tudi knjiga Nevidna ženska in druge zgodbe, ki jo tokrat predstavljamo v našem bralnem kotičku. »Sprašujete me, kaj me je tako vznemirilo,« se sprašuje Nevidna ženska v naslovni zgodbi.

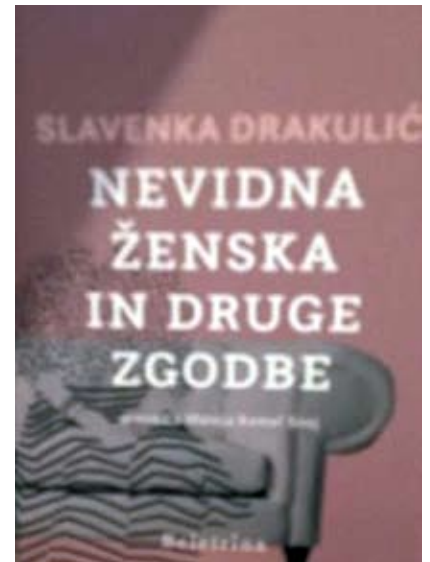
»Kako bi vam to opisala? Pred kratkim sem v svojem stanovanju srečala neznano osebo. Namrdnila sem se in obstala. Pred mano je stala sivolasa ženska z modrimi očmi. Osuplo me je gledala. Tujka, a vendar nekako znana, okrog nje sivkasta

meglina. Zazdelo se mi je, da vidim duha. Nisem se takoj prepoznala ...«

Zgodbi Nevidne ženske sledi še 16 zgodb, prepletenih z medčloveškimi odnosi med moškimi in ženskami, otroci in starši. Zgodbe govorijo tudi o bolečinah in odhajanjih, nemoči in osamljenosti, ponižanjih, izgubljanju lastne identitete in o temah, o katerih neradi govorimo.

Drakulićeva s tem odpira tudi neizgovorjena vprašanja o spremembah, ki jih prinaša starost. Pri bralcu se pojavi dilema, ali sprejeti te spremembe, ali se za varljivo podobo ohranjanja večne mladosti prepustiti kozmetiki, prehranski, modni in farmacevtski industriji.

Odgovore na ta vprašanja moramo na koncu poiskati sami ...



## Prečudoviti svet pobarvank za odrasle

➡  
**Pavla Zdešar,**  
Skupina Rožnik

📷  
**Anja Žitnik**

Sem Pavla Zdešar, rojena 1936 v Ljubljani. Od maja 2023 sem članica skupine Rožnik, MD Tromostovje. Z veseljem prihajam na skupino, kjer se počutim domače in sprejeto. Druženje mi veliko pomeni, saj živim sama. Pogovori v skupini so mi nadvse dragoceni. Poleg druženja v skupini, veliko hodim v naravo. Pri hoji uporabljam palice in kar dobro mi gre.

Po smrti moža si dneve med drugim popestrim tudi z barvanjem pobarvank za odrasle. Tematika so ptice in živali. Imam

jih ogromno. Naročil mi jih je sin v Nemčiji. Barvam z barvicami in sama izbiram različne odtenke barv. S tem si bistrim um in nikoli mi ni dolgčas.

Zbirko pobarvanih risb prinesem tudi na skupino, kjer članice občudujejo barve čudovitih ptičev z vsega sveta: elegantne labode, pave, ljubke pingvine ...

Zadovoljna sem, da imam hobi, ki me navdušuje, izpolnjuje in popestri kdaj preveč enolične dni v starosti.





# Krepimo možganske funkcije



Špela Lubej,  
delovna terapevтка  
v DEOS Jarenina  
in voditeljica  
MD Drava



SPOŠTOVANA BRALKA,  
SPOŠTOVANI BRALEC,

z veseljem ponovno uvrščamo miselne igre med redne rubrike Prepletanj. Miselne igre pripravlja delovna terapevтка iz DEOS Jarenina in voditeljica skupin za samopomoč starih ljudi MD Drava Špela Lubej. V uredništvu se ji prisrčno zahvalujemo za pripravljeno gradivo in se veselimo nadaljnega sodelovanja.

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

1. V tabeli so liki, vsakemu liku pripada eno število. Seštejte vrednosti likov v posamezni vrstici.

1	3	4	5	6	7	8

$$\text{Purple triangle} + \text{Yellow diamond} + \text{Red circle} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\text{Grey pentagon} + \text{Green square} + \text{Blue triangle} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\text{Orange trapezoid} + \text{Yellow diamond} + \text{Green square} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\text{Blue triangle} + \text{Blue triangle} + \text{Purple right-angled triangle} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\text{Purple right-angled triangle} + \text{Yellow diamond} + \text{Orange trapezoid} = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\text{Green square} + \text{Red circle} + \text{Grey pentagon} = \underline{\hspace{2cm}}$$

REŠITVE:

1.

- 6+5+4= 15
- 8+3+1= 12
- 7+5+3= 15
- 1+1+6= 8
- 6+ 5+ 7= 18
- 3+4+8= 15

3.

- VODORAVNO:
- 4+4=8
  - 1+6=7
  - 1+1=2
  - 6+2=8
  - 3+6=9
  - 4+2=6

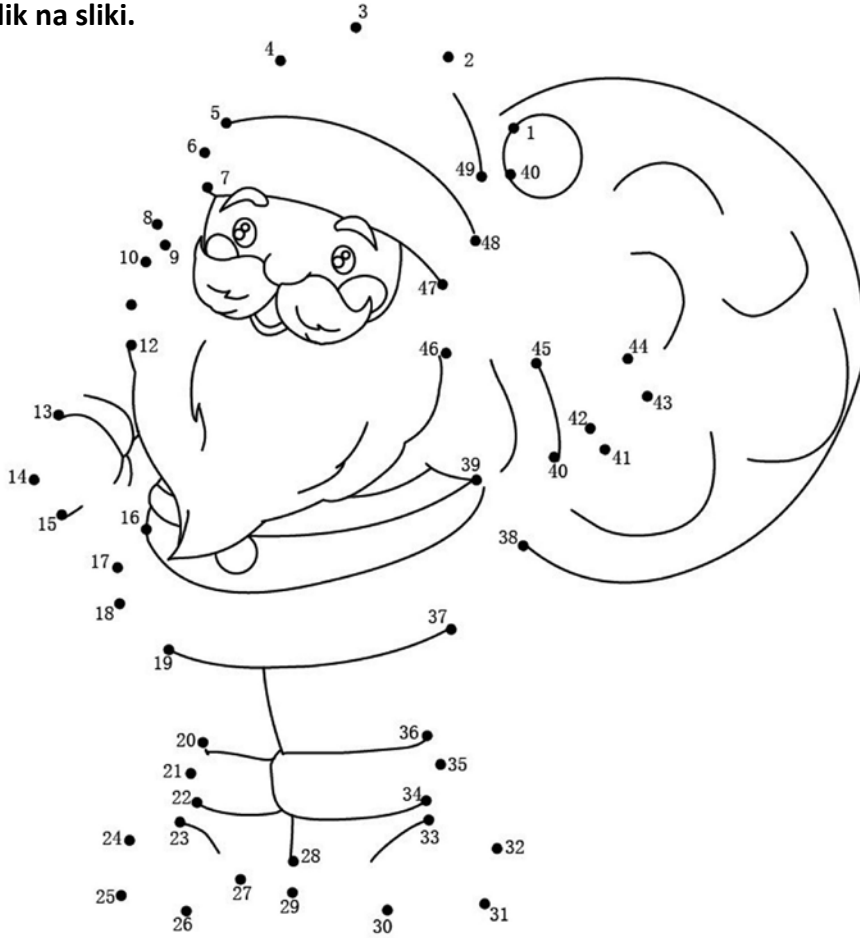
NAVPIČNO:

- 4+1=5
- 6+3=9
- 4+2=6
- 2+7=9
- 8+1=9
- 3+4=7

4.

- BELA, RUMENA, ZELENA, ČRNA,  
MODRA, ROZA, ORANŽNA

2. Povežite številke od 1 do 49 v pravilnem zaporedju in dokončajte lik na sliki.



3. Seštejte.

4	+		=	8					
	+							+	
		+	1	=					
		=							
		5			6	+	2	=	
							+		+
									1
							=		=
					3	+		=	9
					+				
						+	2	=	
					=				+
1	+		=	7					
									9

4. Katere barve se skrivajo v spodnjih črkovnih skupinah?

AELB \_\_\_\_\_

URNAEM \_\_\_\_\_

NLEEZA \_\_\_\_\_

NRAČ \_\_\_\_\_

ADOMR \_\_\_\_\_

ZORA \_\_\_\_\_

ŽNOANR \_\_\_\_\_

5. V eni minuti se spomnite in napišite 10 predmetov, ki jih najdemo v kuhinji.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

6. Napišite čim več predmetov, ki se začnejo na črko D.

---



---



---



---



---



---





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

Večina od vas vsak petek na svoj mobilni telefon prejme SMS.  
Prvo sporočilo v letu 2023 je bilo posvečeno novemu letu, novim začetkom, novim željam. In seveda vedno aktualnim željam:  
MIRU, LJUBEZNI, POVEZANOSTI.

**NAJ TE VEČNE ŽELJE OPLEMENITIJO PRESTOPNO LETO 2024.  
NAJ BO PRIJAZNO, POVEZOVALNO IN ČIM BOLJ POZITIVNO!  
SREČNO VSEM, BODITE IN OSTANITE VARNI IN ZDRAVI.**



***ISKRENA ZAHVALA ZA ČAS, KI GA RADODARNO PODARJATE  
IN OMOGOČATE, DA PROGRAM, KI POVEZUJE PREKO 4000 LJUDI,  
DELUJE ŽE ČETRTO DESETLETJE.***

Strokovna služba ZDSGS: Cvetka, Jasmina, Martina, Mateja  
in predsednica Barbara