

PREPLETANJA

66

september 2024



št: 66



5

Predsednica

Prostovoljno delo v slovenski družbi

Anja Žitnik je prejemnica priznanja RS za prostovoljstvo

Pri starejših cenim njihove izkušnje, življenjsko modrost in vrednote



10

Iz ZDSGS

Poudarki vsebinskega poročila ZDSGS

Zaključek izobraževanja in usposabljanja za voditelje skupin v Mariboru

2. festival duševnega zdravlja: bogatimo življenje
Sprejemanje drugačnosti



15

Strokovne teme

O oporokah pravočasno

In nahrbtnik, poln kamnov, je vedno lažji



19

Predstavljamo

Majda Rant,
RKS OZ Škofja Loka

Zora Žitnik Martinc,
MD Z roko v roki Kranj

Cvetke in Špela Vozel,
DSO Bežigrad

Olga in Alojz Hudnik,
Cvetke

Medgeneracijsko društvo
Jesenski cvet



40

Iz društev

Moja prva intervizija: skupine in motivacija voditeljev

Duhovna zapaščina in življenjski smisli

Neuresničene želje? Vse uresničeno!

Skupščina DRCI Most Žalec: enotno, sočutno in zavzeto

Kmetija Slavec v Knežaku: mir zelenih planjav

Zakleni lepe morske spomine v svoje srce

Dom starejših Lendava

Družile smo se Iskrice, Jasmin, Krog, Opora

Medgeneracijsko srečanje MD Tromostovje

Obisk duhovnika Martina Goloba

Prepletanja 66
ISSN 1580-8076

Natisnili smo 1000 izvodov, Prepletanja so na ogled na spletni strani www.skupine.si. **Izdajatelj:** Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, Partizanska cesta 12, 2000 Maribor, T: 02 234 75 70, E: zveza@skupine.si, 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. 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. Gradivo pošljite na naslov zveza@skupine.si ali marija.petek@yahoo.com

DRAGA BRALKA, DRAGI BRALEC

Marija Petek

Urednica



Hvala za lepe zgodbe

Urejanje Prepletanj je svojevrsten izziv, saj je vsebina časopisa kronika dogajanja v 445 skupinah po Sloveniji, ki so v prvi vrsti pogovorne, so pa tudi povezovalne, skrbijo za socialno aktivacijo, za destigmatizacijo starosti, za veliko veselja in vključevanja, telovadbo, umovadbo, za izlete in strokovna srečanja in ni konca.

Vse to naj bi izražala že naslovnica Prepletanj, pa v uredništvu skupaj z oblikovalcem še nismo našli rešitve, ki bi zadostila našim in profesionalnim zahtevam. Trudimo se dalje.

Tudi v notranjosti smo z obliko želeli odražati kar najobsežnejši nabor vrednot, ki jih gojimo v Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije in v pogovornih skupinah. Zato so fotografije odprte, brez robov in okvirjev, osebe so obrnjene v vse strani, saj gojimo kulturo vključevanja, odstiranja novih obzorij, širitve članstva in voditeljev, širitve tem in idej, ki jih podrobno osvetljujemo v skupinah.

Temeljnemu poslanstvu skupin starih ljudi za samopomoč, ki je odprto in vključujoče sodelovanje, poskušamo slediti tako z obliko kot z vsebino. Ne zapiramo se v okvirje, ne odklanjamo nobene teme, ne izključujemo nobenega prispevka, a smo usmerjeni k pozitivnim pogledom na življenje. Tako mladim kot starim ljudem še nikoli ni bilo na razpolago toliko možnosti za kakovostno in vsestransko bogato življenje. Imamo solidno zdravstvo, socialne programe, ugodne bivanjske razmere, hrano, možnosti za druženje in rekreacijo, za izlete, potovanja, za izobraževanja in še bi lahko naštevali. Pa vseeno prihajamo v stanja, ko še kako potrebujemo dnevno ali tedensko rutino, da se uspešno spopademo z vsemi izzivi življenja. Truditi se moramo, da tudi takrat, ko nas življenje ne prisili na vsakdanje poti

med ljudi, sami najdemo pot do njih. Veliko krat slišim, kako pomembno je ljudem biti slišan. Da lahko povedo mnenje, spomin, podatek, pa da poslušajo druge. Da se pogovarjajo v varnem in urejenem okolju, ki ga ponuja program Skupine starih ljudi za samopomoč. Sreča je v srečanju in vesela srečanja odražajo tudi besedila v 66. Prepletanjih.

Življenje je vseh barv in takšna so tudi Prepletanja. V uredništvu s hvaležnostjo sprejememo vaše vesele in življenjske moči polne fotografije, ki izžarevajo toplino in povezanost, predvsem pa zadovoljstvo, ker smo povezani. Zahvaljujemo se vsakemu od vas, ki se potrudite in zapišete prigodo, zgodbo ali dogodek, ki obogati revijo in vsakega bralca. Ker bogatijo nas izrečene besede, bogatijo pa nas tudi fotografije in pisana beseda.

V tej številki Prepletanj predstavljamo nekaj imenitnih dam in gospodov, začeni s predsednico Natašo Pirc Musar. Podrobno sta predstavljeni dolgoletni prostovoljki Majda Rant in Zora Žitnik Martinc, ki vsaka z edinstvenim pozitivnim življenjskim stilom že leta bogatita ne le naših članov, ampak tudi ZDSGS in širše. Skozi pripoved treh pronicljivih dam Majde Knehtl, Maksimilijane Mali in Mateje Turk predstavljamo eno najstarejših društev MD Jesenski cvet Domžale. V naših vrstah so tudi mladi in s ponosom predstavljamo svežo voditeljico v DSO Bežigrad Špelo Vozel, ki je v domsko skupino povabila zunanji zakonski par Hudnik, kar je za člane posebna vez s svetom zunaj DSO.

Z zanosom čestitamo prvi prostovoljki iz naših vrst Anji Žitnik, ki je prejela državno priznanje za prostovoljstvo v letu 2023. Aktivna je tako med nami kot v Spominčici in Gerontološkem društvu Slovenije. Anji želimo še veliko zdravja in veliko novih prostovoljskih izzivov.

Prostovoljno delo v slovenski družbi

➔
Predsednica
ZDSGS doc. dr.
Barbara Grintal

📷
Janez Platiše

Sprostovoljnim delom posameznik prispeva svoj čas, znanje ter energijo za pomoč drugim oziroma doseganje družbeno koristnih ciljev.

Prostovoljno delo je pomembno za pomoč skupnosti ter prispeva k pozitivnim spremembam. Prostovoljci sodelujejo pri reševanju različnih težav in izzivov v skupnosti. Pomagajo predvsem tistim, ki potrebujejo pomoč oziroma sodijo med ranljive skupine. Največkrat so to invalidi, brezdomci, tudi starejši ljudje in druge ranljive skupine. Za družbo so prostovoljci zelo dragoceni, saj spodbujajo družbeno odgovornost in solidarnost. Vsak prostovoljec s svojim prispevkom krepi zavedanje o družbenih problemih in aktivno sodeluje pri njihovem reševanju. Tako je družbi omogočen nenehen razvoj, v katerem prostovoljci pomagajo izboljšati kakovost življenja drugih ljudi ter s tem graditi pravično in enakopravno družbo.

Prostovoljno delo je dragoceno tudi za prostovoljca samega, saj prispeva k njegovemu osebnemu razvoju, socialni vključenosti in povezovanju z drugimi, to pa vpliva na njegovo zadovoljstvo

in izpolnjenost. Prostovoljec se s prostovoljnim delom nauči novih veščin in vrlin, razvije svoje talente in pridobi dragocene izkušnje. Vse to pa krepi njegovo samopodobo, samozavest, zadovoljstvo in občutek izpolnjenosti, ker prispeva k nečemu pomembnemu.

V Sloveniji je bilo po podatkih statističnega urada leta 2023 kar 206.845 prostovoljcev (57,8 % ženskega in 42,2 % moškega spola), ki so skupno opravili 8.072.127 ur prostovoljskega dela, od tega 3.829.885 ur na področju socialne dejavnosti. Ocenjena vrednost prispevka prostovoljnega dela k družbeni blaginji Slovenije je 79.531.540 evrov. Ti podatki so zajeti od 2.486 prostovoljskih organizacij, ki so vpisane v vpisnik in zato ne odraža dejanskega stanja. Veliko je bilo neorganiziranega prostovoljskega dela, ki ni bilo zajeto v uradno statistiko. Spomnimo se, da smo avgusta 2023 stopili skupaj in nesebično pomagali ljudem prizadetih v poplavah. To so primeri družbene kohezije in solidarnosti, ki združuje ljudi iz različnih okolij v prizadevanju za skupen cilj. Sodelovanje in enotnost krepi družbene vezi, spodbuja aktivno državljanstvo, medsebojno razumevanje in strpnost. Na socialnem področju prostovoljno delo pomembno dopolnjuje delo državnih institucij in zapolnjuje vrzeli socialnih storitev. Naše skupine starih ljudi za samopomoč so ena od pomembnih stičišč prostovoljnega dela. V letu 2023 je v 445 skupinah delo izvajalo 735 prostovoljk/prostovoljcev, skupaj so opravili 97.813 ur. V skupine je bilo vključenih 4.161 članov, ki jim skupine predstavljajo priložnost za vsakotedensko druženje in krepitev socialne mreže. V skupinah člani preko druženja in pogovorov krepijo medsebojne odnose, razumevanje, sodelovanje in strpnost.

Prostovoljec opravlja prostovoljno delo po svoji svobodni volji in brez pričakovanja materialnih koristi, s čimer pomembno prispeva k ekonomski vrednosti družbe. Številnim neprofitnim organizacijam so za izvajanje njihovih storitev prostovoljci nadvse pomemben vir pomoči, pogosto celo edini. Zato je pomembno, da družba prepozna pomen prostovoljnega dela in se zaveda njegovega pomena za svoj razvoj. Odbor RS za podelitev državnih priznanj na področju prostovoljstva vsako leto podeli državno nagrado in priznanja na področju prostovoljstva.

Zelo smo ponosni, da je letošnji začetek poletja priznanje na področju prostovoljstva za leto 2023 zaslužno prejela naša aktivna prostovoljka Anja Žitnik, ki jo je za nagrado predlagala Spominčica. V imenu ZDSGS ji iz srca čestitam. Verjamem, da ji prejeto priznanje predstavlja nov vir moči in energije za njeno nesebično, srčno in povezovalno prostovoljno delo.



Anja Žitnik je prejemnica priznanja RS za prostovoljstvo

Človek človeku

MD Tromostovje

Janez Platiše
in Bor Slana,
STA

5. junija je predsednica Republike Slovenije Nataša Pirc Musar podelila najvišje državno priznanje za izjemne dosežke na področju prostovoljstva, njegove promocije in razvoja za leto 2023 Zvezi društev upokojencev Slovenije (ZDUS) za humanitarni in prostovoljski program Starejši za starejše. Priznanja Republike Slovenije za prostovoljstvo pa so prejeli Matej Bizjak, Alojzij Klančičar, Nika Kržišnik, Safet Zjakić, Anja Žitnik in Zavod Risa.

Dolgoletno voditeljico, mentorico, tajnico, blagajničarko in nazadnje še organizatorko lokalne mreže je za najvišje priznanje predlagalo združenje Spominčica, predlog pa so podprli tudi v Gerontološkem društvu Slovenije, ZDSGS in MD Tromostovje.

Gre za najvišja državna priznanja za izjemne dosežke na področju prostovoljstva, njegove promocije in razvoja, ki jih prostovoljkam, prostovoljcem oziroma prostovoljskim organizacijam vsako leto podeljuje Odbor Republike Slovenije za podelitev državnih priznanj na področju prostovoljstva.

Podelitev je v predsedniški palači organiziral urad predsednice. Predsednica Republike Slovenije Nataša Pirc Musar je nagrajencem čestitala in v svojem nagovoru poudarila iskrenost



in empatijo do sočloveka: "Prostovoljstvo je srce naše skupnosti, ki neutrudno bije za dobrobit drugih, brez pričakovanja povračila. Ko darujemo svoj čas in energijo za drugega, tkemo nevidne niti, ki povezujejo in krepijo našo družbo ter dokazujejo, da moč človečnosti in empatije lahko spremeni življenje sočloveku, s tem pa na bolje spreminja tudi svet." Ob tem je poudarila srčnost, skrb za sočloveka ter medgeneracijsko povezovanje, ki so danes neprecenljivi. Prostovoljke in prostovoljci pa so tisti, ki skozi skupno delo širijo medsebojno razumevanje, zaupanje in spoštovanje, s tem pa sooblikujejo bolj povezano in vključujočo družbo.

Predsednica je izpostavila, da prostovoljci s svojim delom znatno izboljšujejo javne storitve in pomagajo zapolniti vrzeli v obstoječem sistemu v okviru kulturnih dejavnosti, na področju športa, izobraževanja in drugih področjih življenja v skupnosti.

"Prostovoljec je lahko vsak, ne glede na starost ali druge razlike med nami. Nikoli ni prezgodaj ali prepozno, da bi postali ali ostali prostovoljci. To nam sporočate tudi letošnje nagrajenke in nagrajenci. Biti prostovoljec pomeni biti človek človeku. Še posebej v teh razmerah po svetu, ki nas upravičeno skrbijo, me vaše delo utrjuje v prepričanju, da je humanost prava pot prihodnosti," je bila zaključna misel predsednice.

OBRAZLOŽITEV ZA PREJEM PRIZNANJA ANJE ŽITNIK

Anja Žitnik se je rodila v Brežicah, a po osnovni šoli za nadaljnje šolanje ni bilo denarja. Zaposlila se je in štiri desetletja delala na različnih deloviščih. Od leta 2009 je izjemna in nadvse aktivna prostovoljka in družabnica v Spominčici, je soustanoviteljica Podružnice Ivankine Spominčice, soustanoviteljica



BESEDA PREDSEDNICE

Medgeneracijskega društva Tromostovje in skoraj 10 let je aktivna v Gerontološkem društvu Slovenije.

Na pot prostovoljke so jo pripeljale življenjske preizkušnje in večletna skrb za najdeno gospo Vido, ki je zbolela za demenco. Moč, upanje in pogum je dajejo hči, vera v človeka, vera nasploh in zdrav instinkt. Kot prostovoljka energijo usmerja v socialno aktivacijo starejših in bolnih ter v krepitev njihovega dostojanstva.

Prostovoljka ZDSGS je od leta 2014 in je ustanovna članica Medgeneracijskega društva Tromostovje. Od ustanovitve do 2022 je bila tajnica in izjemno dejavna tako pri pridobivanju voditeljev kot članov, ki jih je danes že več kot 300. Zadnja tri leta je organizatorka lokalne mreže, tj. motivatorka, povezovalka ter mentorica novim voditeljem. Tako v lokalnem okolju kot širše glasno opozarja na pasti in težave starejših. Več kot deset let je predana voditeljica ter sovoditeljica skupin starih ljudi za samopomoč Poskočne žabice, Rožnik, Iskrice in posebne skupine za svoje osebe z demenco Hvala, da si!

Že več kot deset let prosti čas vsaj štirikrat tedensko namenja skupinam starih ljudi in jim tako daje priložnost za vključitev v nov stabilen socialni krog.

Anja Žitnik je tudi dolgoletna članica Gerontološkega društva Slovenije in predsednica sekcije za seniorje. Z lucidno, pozitivno in aktivno držo tvorno doprinese k širjenju poslanstva društva, katerega temeljno nalogo, povezovanje ljudi, ki jih zanimajo vprašanja starosti in staranja ter socialnega in zdravstvenega varstva, uresničuje nesebično in požrtvovalno.

S svojim tako rekoč vsakodnevnim udejstvovanjem skrbi za destigmatizacijo, povezovanje in sprejemanje starosti, uveljavljanje pravic starejših ter medgeneracijsko sodelovanje MD Tromostovje in širše.



Iskrene čestitke za prejeto priznanje in veliko zadovoljstva pri nadaljnjem delu ti želimo, Anja!

Predsednica Republike Slovenije Nataša Pirc Musar

Pri starejših cenim njihove izkušnje, življenjsko modrost in vrednote

Marija Petek
STA in
Janez Platiše

Predsednica Republike Slovenije Nataša Pirc Musar je vsestranska dama s spoštljivo kariero. Je diplomirana pravnica s pravosodnim izpitom, nekdanja novinarka in voditeljica TV Dnevnika na nacionalni televiziji, voditeljica oddaje 24 ur na POP TV. Novinarsko znanje je izpopolnjevala tudi na CNN v Atlanti, pa na oddelku za medije na univerzi v Manchesteru v Veliki Britaniji, študijsko prakso je opravljala na televizijskih postajah BBC, Granada TV, Sky News, Reuter TV in Border TV.

Od leta 2001 je vodila je službo za

korporativno komuniciranje v družbi Aktiva Group. Aprila 2003 se je zaposlila na Vrhovnem sodišču kot direktorica Centra za izobraževanje in informiranje. Julija 2004 do julija 2014, torej dva mandata, je bila informacijska pooblaščenka.

V svoji bogati karieri se je udejstvovala tudi na drugih področjih. Bila je predsednica Rdečega križa Slovenije, članica izvršnega odbora Mednarodne federacije novinarjev, podpredsednica Društva novinarjev Slovenije in predsednica Sveta za odziv na sovražni govor pri Mirovnem inštitutu. Bila je članica komisije za enakost spolov pri Olimpijskem komiteju Slovenije, članica izvršnega odbora Odvetniške zbornice Slovenije in generalna sekretarka Evropske bowling federacije.

Oktober 2014 je ustanovila pravno pisarno, ki je začela delovati z začetkom 2015. Novembra 2015 je na dunajski pravni

fakulteti doktorirala s tezo Kako najti pravo ravnovesje med varstvom osebnih podatkov in dostopom do informacij javnega značaja z uporabo testa interesa javnosti.

Nataša Pirc Musar je bila v drugem krogu volitev predsednika Republike Slovenije, 13. novembra 2022, izvoljena za prvo predsednico Republike Slovenije. Mandat je nastopila 23. decembra 2022. Od takrat predstavlja Republiko Slovenijo in je vrhovna poveljnica obrambnih sil. Ob državnih obveznostih vsak dan kaže čut za sočloveka, tudi za tegobe, ki pestijo starejše ljudi, kar kažejo tudi odgovori na naša vprašanja.

Spoštovana predsednica Nataša Pirc Musar, v reviji Prepletanja združujemo predvsem teme, ki prvenstveno zanimajo naše bralce. To so prostovoljci, starejši od 65 let in osebe z oviranostmi. Kako ocenjujete položaj starejših v obdobju, ko se upokojuje baby boom generacija?

Želim si, da bi ustrezno in dostojno poskrbeli za starejše in druge pomoči potrebne ter ustvarili družbo, ki bo zmogla prijazno bivati v sožitju in medsebojnem spoštovanju. Smo na dobri poti, da uveljavimo Zakon o dolgotrajni oskrbi in poskrbimo, da bomo istočasno ohranili različne oblike pomoči, ki jih zagotavlja naša še vedno socialna država.

Prav pa je, da se zavedamo in sprejmemo demografska gibanja kot dejstvo, ki se mu moramo prilagajati in zato za starejše nameniti več sredstev iz proračuna, da se bomo s sedanjega enega odstotka BDP približali povprečju EU, ki je danes 1.7 odstotka BDP. V Sloveniji je bilo po podatkih SURS v letu 2023 453.708 prebivalcev starejših od 65 let, to je 21,4 odstotka vsega prebivalstva.

Glede na demografske trende bo povsod v razvitih državah vedno več starejših. Projekcije za države Evropske Unije (EU Population Projection) kažejo, da se bo delež starejših od 65 let do leta 2050 povečal na skoraj 30 odstotkov.

Zaradi napredka medicine in drugih dejavnikov se podaljšuje tudi življenjska doba in bo starejših vedno več.

Potruditi se moramo, da bo v naši družbi manj staromrznosti, revščine med starejšimi, osamljenosti in socialne izolacije.



Kaj vam je pri starejših najbolj pri srcu?

Pri starejših cenim njihove izkušnje, življenjsko modrost in vrednote. Želim si, da bi bili tudi mlajši tako solidarni in empatični in bi znali ceniti vse tisto, kar so nam omogočili starejši. Ne smemo pa pozabiti, da so številni starejši še zelo aktivni. O tem bi lahko veliko povedale mlade družine, ki bi težko sledile tempu življenja v današnjih zahtevnih službah, kjer ni več osemurnega delavnika, tudi brez pomoči babic in dedkov.

Pri našem prostovoljskem delu opažamo izjemno kakovostno razliko v dojetanju pravic, dostojanstva, vitalnosti, posledično pa tudi potreb generacije, ki se upokojuje, v primerjavi

s starejšimi generacijami. Te so bile strpne in so zahtevale malo. Sedanja generacija hoče bistveno več. Smo kot družba na ta zahteven kakovosten premik pripravljene?

Imate prav. Po eni strani so starejši bolj aktivni in še vedno pomembno prispevajo k delovanju družbe, po drugi pa se vse bolj zavedajo tudi svojih pravic, saj se te ljudem, ko se starajo, ne smejo kar zmanjševati. Sedanja starejša generacija pričakuje več, ker je veliko naredila in upravičeno pričakuje, da bo lahko dostojno živela v starosti. Žal postaja naša družba bolj razslojena, večja se prepada med bogato manjšino in večino, katere velik del živi že na robu revščine ali pod pragom revščine, čeprav so izpolnili pol-



no delovno dobo. Veliko dela nas čaka, da bomo zagotovili dostojno življenje vsem, tudi starejšim. Ne smemo dovoliti, da se slabi socialna država, saj s tem kot družba izgubljam.

Kakovost oskrbe v ustanovah je ob prostorskih kapacitetah odvisna predvsem od denarja in osebja. Ob vsaki reorganizaciji je osebja manj in obremenitve so večje. Če je le mogoče, se usposobljen kader menja z manj izkušenimi, ki jih je mogoče manj plačati. Kaj je po vaši oceni motiv ali poslanstvo institucij, ki se ukvarjajo z varstvom starejših in oviranih? Ekonomska logika ali še kaj več, kaj drugega? In kaj bi bila po vaši oceni prava pot? Kdo naj bi bil ustanovitelj in lastnik tovrstnih ustanov in kdo nadzornik?

Z vsemi vašimi »ugotovitvami« v vprašanju se ne morem strinjati. Vem, da je zelo velik problem v socialnih in zdravstvenih institucijah pa tudi izobraževalnih, pomanjkanje kadra. In seveda je to pomanjkanje vezano na velike obremenitve zaradi zastarelih in neustreznih kadrovskih standardov in normativov, kar odvrta zaposlene od dela v socialnih zavodih in odhajajo na manj zahtevna dela, kjer so tudi prosti vikendi in delo v enem ali dveh turnusih. V zdravstvu in socialni pa so kadri potrebni 24 ur na dan sedem dni v tednu. Zato moramo te kadre nemudoma bolje plačati in poskrbeti, da se bomo kot družba zavedali, kako pomembno delo opravljajo in jih temu primerno cenili ter plačali. Zaradi hudega pomanjkanja kadra

bi morali odločevalci razmisliti, da te kadre uvrstijo v seznam deficitarnih poklicev in bi se jim plače takoj popravile. Veliko pa pričakujemo od plačne reforme.

Strategijo dolgožive družbe je Vlada RS sprejela julija 2017. Od tam naprej je to vroč kostanj, ki v glavnem šviga po zraku. Z zakonom o dolgotrajni oskrbi je narejen korak v pravo smer. Kaj pa naprej?

Slovenci smo znani po tem, da imamo veliko dobrih strategij. Ustavi pa se že pri akcijskih planih za izvajanje teh strategij, ko je treba opredeliti konkretne nosilce in roke za izvedbo. Največji problem pa je vedno denar, ki ga za starejše in nekatere druge ranljive skupine prevečkrat zmanjka. Izvajanje Zakona o dolgotrajni oskrbi, ki se uveljavlja postopoma, spremlja veliko težav. Zelo se bomo morali potruditi, da stopimo skupaj in zakorakamo v pravo smer. V večje medresorsko sodelovanje in v krepitev javne mreže, ki bo zagotavljala storitve dolgotrajne oskrbe.

Ali smo kot skupnost pripravljeni na generacijo, ki želi ne glede na zdravstveno in materialno stanje obdobje po upokojitvi preživeti na svojem domu in le manjši odstotek v ustanovah?

Nekaj so želje in cilji in drugo je realnost. Logično je, da starejši želijo biti čim dlje samostojni in ob primerni pomoči prebivati čim dlje v svojem stanovanju in poznanem okolju s socialno mrežo, ki zadovoljuje številne njihove potrebe.

Velikokrat beremo, da imamo v Sloveniji preveč starejših v socialnih zavodih.

Veliko hodim po terenu in obiskujem posebne socialne zavode in tudi domove starejših. Imamo zelo dobro urejeno skrb za osebe z različnimi primanjkljaji. Stroka in politika si želita izvajati procese deinstitutionalizacije, kar je odlično za del populacije, a istočasno zahteva več kadra in več denarja. Nekateri pa nikoli ne bodo sposobni živeti v skupnosti, kjer ustrezne pomoči 24 ur dnevno 7 dni v tednu ni na voljo. Zato bomo še vedno potrebovali socialne zavode in domove starejših, ki pa ne bodo tako veliki kot so nekateri sedanj. Vedno pa moramo upoštevati želje uporabnikov in njihovih skrbnikov.

Dostojno staranje je pri nas priznana pravica. Veliko krat je staranje krivica, predvsem z vidika ljudi, ki so delali 40 let in več, pa nimajo zagotovljene pokojnine niti v višini minimalne plače, torej so pod pragom revščine. Ali kot predsednica države podpirate večjo solidarnost pri pokojninskem sistemu in ali zagovarjate zakonsko določeno minimalno pokojnino?

Zavedati se moramo, kaj je pokojninski sistem in kaj je naloga socialne države. Seveda zagovarjam, da ima vsak človek pravico do dostojne starosti. Eden od predpogojev za to so dostojne pokojnine, ki so ekonomska kategorija in ne socialna.

Določena solidarnost v našem pokojninskem sistemu obstaja z omejitvami najvišje in najnižje pokojnine, kar se mi zdi prav. Zagotovo so potrebne spremembe pokojninskega sistema in razprava o predvidenih spremembah se bo začela. Ko bom prebrala predlog nove ureditve, jo bom lahko komentirala.

Za 40 let dela pa mora biti zagotovljena pokojnina, ki v povezavi s socialnimi transferji iz druge in ne pokojninske blagajne, zagotavlja dostojno življenje nad pragom revščine

Kakšne so vaše osebne izkušnje s starejšimi? Kako in koliko so vplivali na vas in oblikovanje vaših nazorov?

Imam ta privilegij ali srečo, da sta moja starša še živa. Veliko se družimo in poznam njune probleme in težave, ki si jih delijo marsikateri starejši.

Imela sem srečno otroštvo in kot družina smo bili in smo še vedno zelo povezani. Starša sta mi privzgojila vrednote, ki so me oblikovale. Kako uspešna



sta bila, pa lahko presodite sami. Veliko sem se in se še ukvarjam s športom, kar priporočam vsem mladim, kajti tudi šport je izjemno pomemben pri oblikovanju vrednosti, ki jih želimo videti pri vsakem človeku.

Ena temeljnih prvin delovanja Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije je medgeneracijsko sodelovanje. Kakšno vlogo in pomen pripisujete sodelovanju med generacijami?

Zelo veliko. Povezovanje med generacijami, medsebojna pomoč, prenos znanja in življenjskih izkušenj dela življenje lepše in boljše.

Demografska gibanja in vse več starejših naj bo naša priložnost, da s sodelovanjem in medsebojno pomočjo pridobimo vsi, tako starejši kot najmlajši.

Spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja bo prispevalo k boljšemu razumevanju in solidarnosti. K lepšemu jutri.

ZDSGS je prostovoljska ustanova, ki združuje 735 prostovoljcev, ki vodijo skupine starih ljudi za samopomoč. To je za številne starejše edini kontinuiran socialni stik, saj so skupine zasnovane kot oblika socialnega vključevanja in nadomestne družine. Za socialno vključenost skrbijo tudi druge prostovoljske organizacije. To so ob centrih starejših, ki so jih ustanovile nekatere občine, redke možnosti za kontinuirano vključitev v družbo. V skladu s strategijo dolgožive družbe bi morala oblike socialnega vključevanja podpreti država. Kako naj bi država in družba poskrbeli za socialno vključenost starejših? Je to naloga prostovoljcev?

Vsi se moramo vključiti v prizadevanja za čim večjo socialno vključenost starejših. Pomembno vlogo ima država, ki podpira široko mrežo medgeneracijskih centrov v okviru javnih zavodov. Pomembna pa je vloga vseh občin in nevladnih organizacij. Prakse so različne. Naj izpostavim Zvezo društev upokojencev Slovenije, ki že več kot dvajset let izvaja program Starejši za starejše z več tisoč prostovoljci in lepša življenje številnim starejšim po vsej Sloveniji. Dobro so se organizirali tudi v MO Ljubljana, kjer dobro deluje deset dnevni centrov aktivnosti za starejše, ki so razporejeni po celotnem območju Mestne občine Ljubljana. Dnevni centri aktivnosti za starejše ponujajo množico aktivnosti,



ki pripomorejo k vzdrževanju psihofizične kondicije in k medsebojnemu druženju. Na vsakem koraku lahko najdemo dobro prakso.

Vsekakor pa je tako dejavnost ZDSGS kot tudi drugih društev in nevladnih organizacij izjemno pomembna in nenaдомestljiva. Pomembna je ustrezna in predvidljiva podpora tako državnega kot občinskih proračunov, a prostovoljci so srce in duša vseh programov socialne vključenosti in brez njih bi bili vsi ti programi zelo osiromašeni.

Kako ocenjujete vlogo prostovoljstva pri skrbi za starejše?

Vloga prostovoljcev je nenadomestljiva in poskrbeti bi morali za državne aktivnosti za promocijo prostovoljstva in ozaveščanje o njenem pomenu. Biti prostovoljec mora biti poslanstvo, ki je v družbi cenjeno. Prostovoljci smo lahko vsi: mlajši in starejši vsak dan ali pa enkrat tedensko, oziroma v skladu z možnostmi in potrebami.

Je vloga prostovoljstva v sodobni družbi ustrezno vrednotena? Gre za gasilce, ponudnike zadnje pomoči, osebe, ki delajo s z osebami z oviranostmi, s starejšimi, v športu, pri varstvu narave ...

Vsi se zavedamo, kako pomembno je prostovoljstvo še posebej v času naravnih nesreč, pa tudi epidemij. Premalokrat povemo, kaj vse so naredili prostovoljci za naše skupno dobro. Velikokrat pa kar pozabimo na prostovoljske aktivnosti brez katerih naš socialni sistem ne bi mogel delovati. Se še kdo spomni, kako

so prostovoljci, tudi vozniki ljubljanskega potniškega prometa vozili, na delo zaposlene v dom starejših na Bokalce v času epidemije? In tudi brez prostovoljnih gasilcev bi pogorel marsikateri dom.

Pred časom je bil na obisku mlajši znanec iz Turčije, ki je v mestih, ki jih je obiskal, bil navdušen nad urejenostjo starejših dam in gospodov. Navdušen je bil nad njihovim življenjskim stilom, ki kaže zdravo in vitalno generacijo, polno življenjske moči. Materialni svet nam je dejansko dostopen kot še nikoli, kakovost bivanja je prav tako visoka. Se tega zavedamo?

Ne smemo si zatiskati oči pred revščino in socialno izključenostjo, s katero se srečujemo tudi v Sloveniji. A vaš znanec ima prav. Vse več starejših je zelo aktivnih in priznajmo si, da je življenje lepo, če si ga naredimo takšnega. Sistem socialnih pomoči deluje. Društva in zavodi, kot je vaše, naredijo ogromno. Poglejte na primer samo društvo Šola zdravja, ki vsako jutro dvigne na noge 5.200 članov in članic v 92 občinah Slovenije, ki skrbijo za svoje zdravje. Se uredijo, pridejo na vaje in se še po tem družijo.

Tako organizacija Rdeči križ kot Karitas sta prisotni v vseh okoljih in naredita ogromno za ljudi, ki potrebujejo pomoč.

Naj še enkrat poudarim, prostovoljcem moramo nameniti večji ugled in podporo, saj so nepogrešljivi pri oskrbi starejših. Starejši si zaslužijo dostojno starost in hvaležna sem vam, da z vašimi aktivnostmi prispevate k temu.

Za 4.161 članov 97.813 prostovoljskih ur

Martina Slokar,
strokovna
služba ZDSGS

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije je humanitarna, nevladna organizacija, ki deluje v javnem interesu na področju socialnega varstva. V letu 2023 se je z izvajanjem programa Skupine starih ljudi za samopomoč v nacionalni in lokalnih mrežah povezovalo 19 medgeneracijskih društev in 22 drugih organizacij. V letu 2023 je bilo v 445 skupin (244 zunanjih, 201 v ustanovah) vključenih 4161 uporabnikov (82% žensk, 18% moških), povprečno 7,9 ur/mesec ter 735 prostovoljk/prostovoljcev (94,8% žensk, 5,2% moških), ki so opravili 97.813 ur. Povprečna starost članov skupin je 76 let.

Program se izvaja skozi celo leto po vsej Sloveniji in je namenjen osebam, stari nad 65 let, ki so socialno izključene in potrebujejo podporo ter pomoč pri vključevanju ali pri ohranjanju socialne mreže. Namen programa je ohranjanje ali ustvarjanje socialne mreže, ki starostnikom zagotavlja vključenost in sprejetost, kar potrebuje vsak človek. Izvaja se neposredno v lokalnih okoljih, v bližini njihovega bivališča. Povratne informacije uporabnikov, prostovoljcev in različne raziskave kažejo, da je potreben, koristen in učinkovit. Delo v skupini temelji na principih samopomoči in se izvaja v skladu strokovnimi izhodišči ZDSGS. Šest temeljnih dejavnosti strokovne službe ZDSGS smo opisali v nadaljevanju.

1. USPOSABLJANJE IN IZOBRAŽEVANJE PROSTOVOLJCEV ZA VODENJE SKUPIN

V letu 2023 se je nadaljevalo in zaključilo 120-urno usposabljanje v Ljubljani (16 oseb), pričelo pa se je v Mariboru (24 oseb), Novem mestu (10 oseb) ter v Kopru (13 oseb). Izvedlo se je 21 srečanj.

2. SEMINAR ZA VODITELJE IN VODITELJICE SKUPIN

Po desetih letih izvajanja dvodnevni

seminarjev je prišlo do spremembe, odslej je seminar enodnevni. Povod za to je bil občuten dvig cen hotelskih nastanitev in storitev. Seminar je potekal 23. maja in 3. oktobra v Termah Snovik pod naslovom Skrbim zase, ker mislim tudi na druge. Udeležilo se ga je 212 prostovoljcev (29 % vseh voditeljic in voditeljev v Sloveniji).

3. SODELOVANJE Z LOKALNIMI MREŽAMI (ČLANI ZDSGS)

Zaposlene v strokovni službi so preko leta pristopale v lokalna društva oz. mreže z naslednjimi razlogi ali nalogami: izvedba intervizijskega srečanja in izkustvene delavnice, obeležitev okrogle obletnice skupine ali društva, delovno srečanje z vodilnim osebami v mreži skupin, mentorstvo za uspešno uporabo aplikacije Skupinca, izvedba izkustvene delavnice na medgeneracijskem taboru, organizacija regijskega srečanja.

4. MEDGENERACIJSKI TABORI

V letu 2023 je bilo izvedenih šest večdnevni taborov, ki so trajali od tri do šest dni. Ob tem smo izvedli sedem enodnevnih medgeneracijskih srečanj, ki so bila izpeljana z enako metodologijo in cilji kot tabori. V povprečju je bilo na večdnevni taborih 38 udeleženk/cev, na enodnevnih srečanjih pa 73. Skupaj je bilo vključenih 714 predstavnic in predstavnikov treh generacij.

Vodilne misli na taborih so bile: Morje, Narava - domača lekarna, Narava krepi telo in duha, Ah, ti odnosi, Vsak dan nekaj novega, Z morskno igrivostjo zapešimo v poletje in v nepozabno doživetje, Zvezdica zaspanka, Prijazna beseda lepo mesto najde, Kako dobro se poznamo, Nima fantek kapice, kapica ima fantička, Spoznajmo se, Veselje nas družijo, Tukaj in sedaj.

5. REVIJA PREPLETANJA TER DRUGI KANALI KOMUNICIRANJA

Prva številka revije je izšla januarja 2002. V letu 2023 sta izšli 2 številki revije, prva od njih je vsebovala zbir anekdot oz. prigod o posebnih dogodkih in pestrem dogajanju v skupinah, druga pa predstavitev vaj za ohranjanje ravnotežja in preprečevanje padcev. Zaživel je tudi uredniški odbor, ki se je sestel 10. 3. in 16. 10. 2023.

Spletna stran: objavljamo aktualne vsebine v rubrikah Novice ter Izpostavljeno, skrbimo za predstavitev aktivnosti v ostalih projektih ter pri posameznih članih ZDSGS, ki redno pošiljajo besedila.

Koledar ZDSGS: promocijski koledar je nastal v sodelovanju s študentkama fotografije in likovne pedagogike. V strokovni službi smo si kot osnovo za fotografije zamislile dvanajst besed in sporočil, ki jih povezujemo s poslanstvom naše organizacije in s programom Skupine starih ljudi za samopomoč: medgen-

eracijsko sodelovanje, odnosi, pogovor, spoštovanje, pozitivnost, druženje, skrb zase, priprava na starost, poslušanje, zaupanje, veselje, pomoč.

6. PREDAVANJA ZA ŠIRŠO JAVNOST (AKTIVNA PRIPRAVA NA STAROST)

Projekt Ohranjanje ravnotežja in preprečevanje padcev v starosti je bil prijavljen na razpis MOM, aktivnosti so se odvijale celo leto. Izvedeni sta bili 2 srečanja za širšo javnost (29. 6. na Art kampusu, 10. 10. v prostorih Toti DCA). Potekala je tudi izvedba v skupinah za samopomoč in intervizijskih srečanjih, skupno je bilo v program vključenih 88 oseb. Preko izmenjave lastnih izkušenj so udeleženci

lahko prepoznali vzroke za padce in dobili informacije za preprečevanje, izpostavljen je bil tudi psihosocialni vidik padcev. Srečanja smo dopolnili z vajami, ki so zelo pomembne pri ohranjanju ravnotežja. V sodelovanju z zunanjim izvajalcem smo izdali zloženko z vajami.

Projekt Prisluškovanje življenju je bil prijavljen na občinski razpis Občine Škofja Loka in bil izveden kot kombinacija predavanja in izkustvene delavnice. Štirinajst udeležencev se je seznanilo s pomenom aktivne priprave na starost, odnosov, pomenom smisla in krepitve lastne socialne mreže, odkrivalo svoje potrebe ter načine krepitve osebnih kompetenc, se seznanilo z metodami za lajšanje socialnih in psihosocialnih stisk, iskalo odgovore, zakaj je starost lepa, in

potrdilo dokazane koristi vključenosti v skupine za samopomoč.

Festival za 3. življenjsko obdobje: 29. septembra smo izvedli izkustveno delavnico Zadovoljni v starosti s poudarkom, da poleg telesne, duševne in materialne varnosti za zadovoljno starost potrebujemo možnost, da se lahko svobodno določamo, da ohranjamo kakovostne odnose, predajamo življenjske izkušnje mlajšim, ohranjamo radovednost ter se trudimo za smiselnost in sprejemanje svoje starosti. Predavanje z naslovom Ustrezen odnos do oseb z demenco je izpostavilo pomen ustreznega odnosa, ki temelji na prilagojeni komunikaciji, z uporabo umirjenih besed in vedenja. Poleg besed so pomembni dotik, objem ali le biti ob osebi, da se počuti varno.

Zaključek izobraževanja in usposabljanja za voditelje skupin v Mariboru:

Hvala za nova znanja

📷
Jasmina Vrečko,
strokovna
služba ZDSGS

V maju 2024 smo v Mariboru zaključili z enoletnim programom usposabljanja in izobraževanja za voditelje skupin. Usposabljanje je uspešno zaključilo 24 prostovoljk, ki prihajajo iz šestih različnih okolij, in sicer:

- iz Zavoda Sv. Cirila in Metoda Beltinci, doma Janka Škrabana (Lara in Jasna),
- iz Centra za starejše občane Ormož (Bojana, Janja, Štefica in Tamara),
- iz Doma starejših občanov Ljutomer (Urška, Alenka, Nataša, Nina),



- iz MDS Drava Maribor (Barbara, Tatjana, Marinka, Mateja, Branka, Nadija, Lidija, Suzana),
- iz DRCI Most Žalec (Barbara, Helena) in
- iz Lambrechtovega doma Slovenske Konjice (Daniela, Petra, Sabina, Ana Marija).

Usposabljanje je potekalo v prostorih društva TOTI DCA. Izjemno prijeten prostor je polepšal naša srečanja, zato se ob tej priložnosti društvu zahvaljujem za sodelovanje.

Tekom procesa usposabljanja so prostovoljke ustanovile tri nove skupine. V procesu formiranja sta še dve, ki bosta pričeli z delovanjem v jeseni. Ostale udeležence pa so že imele skupino ali pa so se priključile že obstoječi skupini.

Skozi mesece druženja, učenja in izmenjave izkušenj smo se spoznavale in povezovale. Preko domačih zadolžitev tj. domačega veselja, kot smo ga poimenovali, prebiranja literature in refleksij napisanega se je iz meseca v mesec pri udeleženkah kazal napredek v osebni rasti in v njihovi prostovoljski vlogi.

Na usposabljanjih smo si delile nova znanja in se učile druga od druge. S pomočjo igre vlog smo urile naše veščine vodenja in naleteli na kar nekaj izzivov, s katerimi smo se že srečale na skupinah ali pa se še bomo. Igre vlog so nas dobro nasmejale, pa vendar tudi pokazale marsikatero rešitev, ki nam bo v pomoč pri vodenju skupin.

Udeležence usposabljanja so s svojim pozitivnim odnosom in odprtostjo ustvarile nepozabno vez, ki nas bo spremljala, nas motivirala in nam pomagala, da bomo naše poslanstvo opravljale najboljše kar lahko.

V naši ZDSGS, društvih in organizacijah smo z zaključkom tega usposabljanja pridobili izjemno motivirane, dobronamerne, zavzete prostovoljke, za katere vemo, da bodo s svojim znanjem in požrtvovalnostjo odlično opravljale svoje prostovoljsko poslanstvo.

Hvala vsem udeleženkam za odlično sodelovanje in se že veselim naših skupnih poti v prihodnje. Zahvaljujem se tudi organizatorjem lokalnih mrež: Nadi, Špeli, Katji, Marku, Suzani, Heleni in

Nataši, ki so svoje prostovoljke vesekozipodpirali in jih spodbujali v procesu izobraževanja.

ŠE NEKAJ UTRINKOV IN RAZMIŠLJANJ UDELEŽENK:

- Včasih te pot nepričakovano pripelje na dogodek, aktivnost ali kraj, ki ga nisi načrtoval. Tako sem se tudi jaz znašla na izobraževanju za voditelje skupin za samopomoč in zelo hvaležna sem za to.

- Dobro je slišati mnenje drugih in biti odprt za različne možnosti. S tem pridobiš veliko na osebni ravni, pričneš ločiti med stvarmi, ki so v življenju res pomembne, in tistimi manj pomembnimi.

- Na izobraževanju smo spletli nova poznanstva, izmenjali izkušnje o teoriji, o vodenju skupine ter odnosih in pravilih, ki so v skupini zelo pomembni.

- Tudi na tem usposabljanju sem se v družbi podobno mislečih odlično počutila, pridobljeno znanje pa mi je dodatna motivacija za aktivno delovanje na področju ranljivih skupin. Srečanja z vami bom pogrešala, se pa močno veselim jesenske ustanovitve skupine starih ljudi za samopomoč.

- Izobraževanje mi je dalo veliko uporabnega znanja in dobrih idej za nadaljnje delo. Utrdilo je nekatere moje poglede in razmišljanja o starosti in me s tem še dodatno opolnomočilo. Spoznala sem veliko dobrih žensk, s katerimi sem z veseljem preživljala četrtkove popoldneve.

- Zbrale smo se prostovoljke, ki smo skozi leto postale prava malo večja skupina. Delile smo svoja strokovna in praktična znanja, kar je pripomoglo k temu, da smo dobile dobre odgovore na številna vprašanja. Vesela sem, da sem bila del izobraževanja.

- Hvaležna sem, da sem se lahko udeležila programa za usposabljanje in izobraževanje prostovoljk ter prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč. Bila je enkratna izkušnja, polna novih znanj in spoznanj, ki jih bom skušala vpeljati v vodenje svoje skupine. Vsekakor čustveno doživeta srečanja pozitivnih in dobrsrčnih voditeljic.

- Prostovoljstvo je nekaj krasnega – ko čutiš, želiš in zmoreš sam dajati del sebe drugim in te to bogati, hrani in izpopolnjuje. Vodenje skupine za samopomoč je kot vodenje orkestra, kjer je vsak član glasbenik in kjer skupaj ustvarjamo harmonijo.

- Poslanstvo prostovoljstva moraš enostavno začutiti v srcu, tega se ne moreš naučiti.

- Biti prostovoljec človeka notranje bogati, ga osrečuje in povezuje različne generacije ljudi. Vsak nekaj ob tem dobi, prostovoljec zelo dober občutek, da je nekomu polepšal jesen življenja, star človek pa občutek, da je še vedno del skupnosti in da je nekomu mar za to, kar on čuti in doživlja.

- Prostovoljstvo je zame v tej obliki, kot je danes, z vsemi etičnimi načeli, dobro organizirana oblika pomoči družbi in posameznikom in prinaša za ljudi, ki želijo dodati vrednost družbi, velik korak.

- Verjamem, da se modrost in izkušnje najbolj odražajo tudi pri naših domskih članih skupine za samopomoč in se veselim deliti svoja pridobljena znanja iz izobraževanja ob vodenju skupine.

- Skupine starih ljudi za samopomoč, kjer se zadovoljujejo nematerialne potrebe ljudi in razvijajo pristni medosebni odnosi, ki dajejo smisel staranju in starosti, so temelj zadovoljstva in dobrega počutja.

- Povezava, medsebojno razumevanje, empatični pristop in spoštovanje so ključne vrednote za uspešno delovanje skupin. Na tem izobraževanju smo se ravno tega naučili in novo pridobljeno strokovno znanje iz ust Jasmine ter ostalih gostov nam bo prišlo še kako prav na nadaljnji poti pri tem.

- Hvala za vso novo pridobljeno znanje in nasvete, ki jih bom upoštevala pri nadaljnjem vodenju skupine in tudi nasploh v življenju. Verjamem da mi bodo prišli prav.

- Ameriški pisatelj Henry Miller je nekoč zapisal: "Življenje je to, kar nas doleti, medtem ko smo hoteli nekaj čisto drugega." Da lažje premagujemo tisto, kar nas je v vseh letih doletelo, lahko pomaga tudi skupina za samopomoč.

2. festival duševnega zdravja: bogatimo življenje



Jasmina Vrečko,
strokovna
služba ZDSGS



15. maja 2024 je v Mariboru potekal drugi Festival duševnega zdravja, ki je namenjen ljudem različnih starosti: mladostnikom, odraslim osebam (staršem, delovno aktivnemu prebivalstvu) in starejšim. Namen dogodka je približati in bolje razumeti področje duševnega zdravja, prav tako pa tudi ozaveščanje o njegovem pomenu.

Svetovna zdravstvena organizacija duševno zdravje opredeljuje kot stanje

dobrega počutja. Dobro duševno zdravje omogoča, da ljudje življenje doživljajmo kot smiselno, sprejemamo samega sebe, svoja čustva, smo aktivni in prispevamo k družbenemu napredku. Bogat program festivala v Mariboru so sestavljale promocijske stojnice, predavanja, delavnice, okrogle mize in ustvarjalni kotički. Dogodek je bil zelo dobro obiskan, kar kaže na potrebnost programov, ki rešujejo duševne stiske.

Na festivalu se je predstavila Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije v sodelovanju z lokalnim Medgeneracijskim društvom za samopomoč Drava. Delovanje in program smo predstavljali na stojnicah, ki so bile izjemno obiskane. Namen sodelovanja je bil predvsem predstavitev našega odličnega Programa skupin starih ljudi za samopomoč, katerega eden temeljnih ciljev je krepitev duševnega zdravja.

Obiskovalcem smo predstavili delovanje skupin in jih spodbujali k vključitvi. Idealna priložnost na festivalu pa je bila tudi iskanje novih prostovoljcev in motiviranje za vodenje skupin. Predstavitev in sodelovanje z lokalnim društvom MDS Drava sta bili uspešni. Obiskovalci so na ta način spoznali predstavnike lokalnega društva, kar povečuje možnost vključevanja v program.

Sodelovanje je bila dobra priložnost, da se predstavimo, da spoznamo druge organizacije, ki delujejo na tem področju in s katerimi bomo lahko sodelovali tudi v prihodnje. Najpomembnejše pa je, da smo lahko program predstavili večjemu številu ljudi in jim ponudili naše storitve, ki blagodejno vplivajo na duševno zdravje.



Predavanje z izkustveno delavnico v prostorih RKS OZ Škofja Loka

Sprejemanje drugačnosti

 **Mag. Mateja Prosen, strokovna delavka ZDSGS**

Vsak posameznik je po svoje drugačen. Drugačnost izraža individuum človeka in ga bogati. Drugačnosti pritegnejo večjo pozornost in sprožijo več komentarjev, kar pa ni lahko za tiste ljudi, ki so pri tem prizadeti. Že sami imajo zaradi svoje drugačnosti veliko težav sami s sabo, kar običajno povzroča trpljenje. Zato je potreba po strpnosti še toliko večja.

Delavnica je bila namenjena prepoznavanju potreb in pravnega pristopa do ljudi, ki imajo:

- gibalne ovire (mišična distrofija, paraplegija, tetraplegija),
- senzorne ovire (težave s sluhom in vidom),
- intelektualne ovire (stiske z duševnim zdravjem, demenca ...).

Predavanje z delavnico smo izvedli v občini Škofja Loka, ki je finančno podprla našo idejo in izvedbo dogodka. Udeleženci so se skozi izkustveno delavnico iskali odgovore na vprašanja zakaj smo vsi drugačni in na kakšen način sprejemamo drugačnosti v našem življenju. Po Slovarju slovenskega knjižnega jezika je drugačnost lastnost ali značilnost drugačnega. Vsak posameznik je po svoje drugačen. Drugačnost izraža individuum človeka in ga bogati. Drugačnosti pritegnejo večjo pozornost in sprožijo več komentarjev, kar pa ni lahko za tiste ljudi, ki so pri tem prizadeti. Že sami imajo zaradi

svoje drugačnosti veliko težav sami s sabo, zato se lahko izključujejo iz socialnega okolja ali pa se pretirano izpostavljajo z željo po sprejetju. V obeh primerih jim drugačnost povzroča trpljenje.

Pričeli smo z nenavadno vajo, vsak je potegnil listek, ki se je začel s: »Če bi bil avto, bi bil ...« ali: »Če bi bila cvetlica, potem bi bila ...« ali: »Če bi bil oblačilo, bi bil ...« in podobno. S tem smo naredili uvod v temo, da se starajo tudi ljudje, ki so drugačni in zakaj je pomembno, da smo do njih strpni. Prepoznavali smo potrebe in pravilni pristop do ljudi, ki imajo: gibalne ovire, senzorne ovire ter intelektualne ovire. Večina telesnih in intelektualnih – kognitivnih ovir je pridobljena v času življenja, s katerimi se pogosto soočajo tudi prostovoljci in člani skupin v programu Skupine starih ljudi za samopomoč.

Preko skupinskega dela so se povezovali, izmenjavali izkušnje in razmišljali o pravilnem vedenju do ljudi z zgoraj omenjenimi ovirami, saj so z igro vlog doživeli lastno izkušnjo, kako si razumljen, če si slep, ne moreš govoriti, slabo ali ne vidiš, si gluha, imaš voziček ali težavo v duševnem zdravju.

V skupini so se udeleženci seznanili s tehnikami za prepoznavanje drugačnosti, kako voditi skupine za samopomoč, ko so člani drugačni, seznanili so se z dejstvom zakaj je program Skupine starih ljudi za samopomoč odlično zdravilo proti osamljenosti. Preko skupinskega dela so se povezovali, izmenjavali izkušnje, razmišljali ter krepili svojo čuječnost v prepoznavanju pravnega vedenja do ljudi z ovirami. S tem so okrepili osebne ter strokovne kompetence kot voditelji skupin starih ljudi za samopomoč. Srečanje je potekalo v dinamičnem, sproščenem in ustvarjalnem vzdušju. Udeleženke so zavzeto 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.



O oporokah pravočasno

 **Marija Petek,**
MD Tromostovje

Pred kratkim mi je znanka pripovedovala, kako so za dedovanje poskrbeli v njihovi družini. Štiri sestre so po pre zgodnji bolezni in smrti staršev hitro našle skupno rešitev. Najmlajša, medicinska sestra, je za starša skrbela vso obdobje njune bolezni in ni vlagala v kariero, saj niti za službo ni bilo časa. Ostala je v hiši staršev, podedovala jo je. Sestre na kako drugo rešitev sploh niso pomislile, nujnemu deležu pa so se v celoti odpovedale. Tega najmlajša sestra nikoli ni zahtevala. A ker je v celoti razbremenila sestre vseh skrbi, so ji s hvaležnostjo in mirno vestjo prepustile imetje. Vedele so, da sta bila obolela starša v najboljši možni oskrbi.

Zgornja zgodba prikazuje lepo rešitev. A življenje veliko krat preseneti in bolje je biti pripravljen kot presenečen. Življenjske okoliščine so sestavljene iz raznolikih dogodkov. Praksa kaže, da se je pametno pravočasno odločiti, kako in kaj bo z našim imetjem, potem ko se bomo poslovili. Če si želimo miru ter harmonije in če tega želimo tudi zanamcem, bomo dobro premislili in po svoji vesti poskrbeli, da ne bomo vnašali napetosti, sporov in nelagodja med zanamce.

SPLET PONUJA VZORCE IN OBRAZCE

Vsakdo lahko po svoji vesti in možnostih poskrbi za dobrobit zanamcev že pred odhodom. Dedovanje je prehod premoženja od pokojnika na druge osebe na podlagi oporoke ali zakona, je

zapisano na uradni spletni strani <https://e-uprava.gov.si/si/podrocja/sociala-zdravje-smrt/smrt/oblike-oporoke.html>. Na spletu so na voljo tudi različni vzorci in obrazci oporok, ki so posamezniku lahko v veliko pomoč, saj tako ne izpusti katerega od bistvenih elementov.

Oporoko namreč lahko napiše vsakdo, ki je sposoben razsojanja in je dopolnil 15 let. V njej lahko določite enega ali več dedičev, ki bodo dedovali vaše celotno premoženje ali njegov del. Če ni drugače določeno s predpisom, lahko dedujejo tudi pravne osebe. Priporočeno je, da se oporoka hrani na varnem in zanesljivem mestu, na primer pri notarjih, odvetnikih, tudi na sodiščih ...

Centralni register oporok vodi Notarska zbornica Slovenije. Register vsebuje podatke o:

- oporokah v obliki notarskega zapisa,
- oporokah, ki so shranjene pri notarjih,
- oporokah, ki jih sestavijo in hranijo odvetniki,
- sodnih oporokah,
- oporokah, izročeni v hrambo sodiščem.

VRSTE OPOROK

Zakon o dedovanju priznava različne vrste oporok:

- Lastnoročna oporoka: Veljavna, če jo je oporočitelj lastnoročno napisal in podpisal.
- Pisna oporoka pred pričami: Oporočitelj, ki zna brati in pisati, lahko v navzočnosti dveh prič lastnoročno podpiše listino, ki mu jo je sestavil kdo drug, hkrati pa pred njima izjavi, da je to njegova oporoka. Priči se prav tako lastnoročno podpišeta na oporoko.
- Sodna oporoka: Oporoko po izjavi oporočitelja sestavi sodnik okrajnega sodišča. Oporočitelj jo nato v njegovi prisotnosti prebere in podpiše, kar potrdi sodnik. Če oporočitelj ne zna ali ne more prebrati oporoke, mu jo v prisotnosti dveh prič prebere sodnik, oporočitelj pa jo pred njima podpiše ali naredi na njej ročno znamenje. Priči se prav tako lastnoročno podpišeta nanjo.
- Ustna oporoka: Če zaradi izrednih razmer ne more narediti pisne oporoke, lahko oporočitelj svojo voljo izjavi ustno, pred dvema pričama. 30 dni od prenehanja izrednih razmer ustna oporoka preneha veljati.
- Oporoka v obliki notarskega zapisa: Notar lahko oporoko sestavi po ustni izjavi ali potrdi oporoko v pisni obliki, ki mu jo izroči oporočitelj. Pri sestavljanju oporoke morajo sodelovati zapisne priče.
- Zakon o dedovanju ureja tudi oporoko, sestavljeno v tujini, oporoko, sestavljeno na slovenski ladji, oporoko, sestavljeno med izrednim ali vojnim stanjem, ter mednarodno oporoko.

PRIČE

Pri pisni ali sodni oporoki so priče lahko pismene polnoletne osebe, ki jim ni odvzeta poslovna sposobnost. Če gre za

sodno oporoko, morajo priče razumeti jezik, v katerem je napisana. Priče ne morejo biti:

- oporočiteljevi potomci,
- njegovi posvojenci in njihovi potomci,
- njegovi predniki in posvojitelji,
- njegovi sorodniki v stranski vrsti do vštetega tretjega kolena,
- zakonci ali zunajzakonski partnerji vseh teh oseb in zakonec ali zunajzakonski partner oporočitelja.

Pri ustni oporoki morajo priče izpolnjevati enake pogoje, ni pa jim treba znati brati in pisati.

Nujni dediči so osebe, ki jih oporočitelj v svoji oporoki ne sme spregledati. To so:

- pokojnikovi potomci,
- njegovi posvojenci in njihovi potomci,
- njegovi starši,
- njegov zakonec ali zunajzakonski partner.

Stari očetje, stare mame, bratje in sestre pokojnika so nujni dediči le, če so trajno nezmožni za delo in nimajo potrebnih sredstev za življenje. Do nujnih deležev so upravičeni samo, če so

po zakonitem dednem redu upravičeni dedovati.

NUJNI DELEŽ

Nujni delež je zakonsko opredeljen, in sicer:

- za potomce, posvojence in njihove potomce ter zakonca znaša polovico,
- za druge dediče znaša tretjino deleža, ki bi šel vsakemu posameznemu izmed njih po zakonitem dednem redu.

PREKLIC OPOROKE

Oporoko lahko kadarkoli v celoti ali deloma prekličete z izjavo, dano v katerikoli obliki, v kateri se po zakonu lahko napravi oporoka (lastnoročno, pisno pred pričami, sodno, ustno, kot notarski zapis). Pisno oporoko lahko prekličete tudi tako, da jo uničite.

Pri notarju se lahko hrani notarska oporoka, ki jo je v obliki notarskega zapisa sestavil notar, ali oporoka, ki jo je napisal sam oporočitelj oziroma je bila napisana pred pričami. Zakon o notariatu izrecno določa, da mora notar oporočitelju izdati potrdilo, da se pri njem hrani ta oporoka. Notar v 15 dneh

potem, ko je bila oporoka sestavljena ali sprejeta v hrambo, Notarski zbornici posreduje zahtevo za vpis podatkov o oporoki v Centralni register oporok. Ta register vodi Notarska zbornica kot informatizirano bazo podatkov, nato pa Notarska zbornica predlagatelju - notarju izda potrdilo o opravljenem vpisu v register z navedbo zaporedne številke vpisa. V času življenja oporočitelja ima pravico do posredovanja podatkov iz registra samo oporočitelj. Po oporočiteljevi smrti sodišče z vpogledom v register ugotovi, pri katerem notarju je oporoka shranjena. Ta notar oporoko pošlje sodišču, pri katerem se vodi zapuščinski postopek. S takšno hrambo ni nevarnosti, da se oporoka ne bi našla ali da bi jo kdo nepovabljen uničil.

Pravna podlaga za postopek dedovanja pred sodiščem je Zakon o dedovanju Obširen opis postopka dedovanja z informacijami za udeležence v postopkih pred sodišči in pri dedovanju je opisan na <https://nasodiscu.si/dedovanje>

Vir:
<https://e-uprava.gov.si/si/podrocja/sociala-zdravje-smrt/smrt/oblike-oporoke.html>

Duhovna oporoka

In nahrbtnik, poln kamnov, je vedno lažji

Marija Petek,
MD Tromostovje

V tako rekoč vseh duhovnih skupnostih se zavedajo, kako pomemben je notranji mir predvsem v času umiranja. Gre za stanje duha, ki v trenutku smrti oblikuje prehod iz življenja. Iz tega lahko sklepamo: na smrt se lahko pripravimo, med drugim tako, da damo prostor tistemu, kar nam prinaša varnost in duhovni mir ter nas povezuje z močjo ljubezni. Nujno je spoznanje, da vsak od nas ob koncu življenja potrebuje več kot dobro nego in paliativno-medicinsko oskrbo ali podporo.

Umiranje je tudi duhovni proces. Bolnik potrebuje upanje, ljubezen, odpustčanje, spoštovanje, dostojanstvo,

ljubezen, prisotnost. Znale so predvsem prakse, ko predstavniki različnih verskih skupnosti nudijo podporo svojim uporabnikom.

DUHOVNA OPOROKA

Kaj je duhovna oporoka? In kako se spopasti z duhovno oporoko in iskanjem duhovnega miru ter varnosti? Eden lepih primerov, ki smo ga obširno spremljali tudi v medijih, je poslavljanje doc. dr. Mance Košir, ki je umrla 2. maja. Spoznala sem jo kot študentka novinarstva na takratni FSPN, ker je nam, študentom novinarstva, vlivala neizmerno voljo, pogum in nam širila obzorja. Kot otrok se je veselila našega uspeha in nas spodbujala ob vsaki priložnosti. Nazadnje sva se pogovarjali na preranem pogrebu sošolke in novinarko Renate Ažman. Takrat mi je Manca Košir dejala, da je življenje, dokler nam je na voljo, treba živeti. Tega načela se je zagotovo držala in zato je kot luč

razsvetlila še tako temačen trenutek. Na prijeten način je opozarjala na potrebo po duhovni oporoki, po zavedanju, da moramo sprejeti ne le svoja dejanja, sprejeti moramo tudi posledice lastnih dejanj. Veliko energije je namenila paliativni oskrbi in razmišljanjem o minljivosti, bistvu življenja, ciljih ...

V življenju se z izgubami tako ali drugače srečamo prej ali slej in spremljajo nas brez usmiljenja. Izgube nas spomnijo na našo minljivost in vodijo k razmišljanjem o vprašanih, ki nam jih je postavljala Manca Košir: Kaj je pomembno v življenju? Kaj je pomembno, ko gre življenje h koncu? Kdo naj bo zraven in kdo ne? Kako naj poteka pogreb? ... Verjetno ima vsakdo svojo agendo ali spisek vprašanj, na katere si poskuša odgovoriti in se pomikati proti stanju duhovnega miru ter neke oblike stanja pomiritve z okolico.

Tematika oskrbe je torej široka in tudi po zaslugi pojava korone zanima vedno več ljudi. Neobhodno nas pripelje v neposredni stik z umrljivostjo. Nenazadnje nas napelje tudi na kreativno prevzemanje odgovornosti za lastno življenje. Tako se pojavljajo vprašanja oporoke, bolezni, umrljivosti, smrti ... K oskrbi spada tudi duhovna oporoka. Pri teh vprašanih sami sebi zagotovite / omogočite svobodo pri opredelitvi vsega, kar je za vas vse do konca pomembno za duševno in čustveno dobro počutje.

OBREDI POSLAVLJANJA

S poslavljanjem in z obredi poslavljanja se obširno ukvarjajo vse duhovne skupnosti. Obredi poslavljanja so v svojem bistvu podobni. Žal v tej številki zaradi prezasedenosti avtorjev ne bo prispevka o poslavljanju iz etnološkega vidika, pričakujte ga v eni naslednjih izdaj Prepletanja.

V vseh duhovnih skupnostih je pristočno široko zavedanje o pomenu notranjega miru, ko umremo. Verstva in skupnosti za poslavljanje uporabljajo različne rituale. Gre za nenapisana pravila, ki vsakega posameznika, če le vmes ne poseže nesreča, navedejo na potrebo, da pravočasno razčisti, pospravi, izboljša, sprejme stanje in pomiri svojega duha z okolico. Da sprejme odgovornost za svo-



ja dejanja skupaj s posledicami.

Duhovno oporoko kot zapisan termin pozna predvsem katoliška cerkev, ki svojim duhovnikom predlaga, da govorijo in razmišljajo o oporoki kot duhovni povesti duše.

RITUALI ZA SPROSTITEV BOLEČIH ČUSTEV

Tisočletja so ljudje (in verstva) razvijali prakse, metode, rituale, s katerimi ljudje odpirajo srca in na tak način spustijo bolečino in druga čustva iz sebe. To posebej velja za spopadanje s smrtjo, ki je povečini sprememba ali prehod v duhu nekega preoblikovanja, kot obračanje v stran od oblike, materialnega v subtilno, energijsko ali kot rešitev za vse. Ljudje tisočletja uporabljajo molitve, meditacijo, govore, pesmi, recitiranje manter, glasbo, umetnine, igro, ples, trans, rituale, na primer simbolna dejanja pri poslavljanju od življenja, ki razbremenijo dušo in omogočajo soočenje s poslavljanjem. Dobro vodeno slovo od življenja spusti dušo in omogoča stik z nadosebnim. Kdor svoje želje pravočasno deli s soljudmi, odpre tudi vrata ljudem, ki ga negujejo. Ob koncu življenja so pogosto pomembna notranja sporočila in občutja. Ta pomagajo odgnati temne noči duše in kažejo na pot povezanosti vseh z vsemi.

ZABELEŽITE, KAJ ŽELI DUŠA

V duhovno oporoko spada tisto, ker vsak posameznik oceni, da bo pomagalo k ugodnemu počutju, ko bo umiral.

Sem spada, kar človeka tolaži, podpira, mu daje samozavest za nadaljnjo pot. K temu lahko spadajo religiozne prakse, molitve, besedila in podobno ali prošnje za mir, ko duša dobi krila. Vsak naj sam izbere, kako bo izgledala njegova poslednja pot. Zabeležite lahko tudi tisto, česar vi ne želite.

Velika pridobitev sodobne medicine je, da ljudje kljub boleznim ali poškodbam sedaj živimo tako rekoč brez bolečin. To velja predvsem za paliativno obravnavo, ko ima človek neozdravljivo bolezen, pa vendar glavo in srce osvobojeno bolečine. Razbremenjen telesne bolečine lahko človek živi v sozvočju z občutki, željami in upanjem. Če vaši bližnji vedo, kaj vam ustreza, vam lahko pomagajo in vas podpirajo. Tudi pri nenadni smrti zaradi nesreče ali zahrbtni bolezni ali ko odpove kakšen pomemben organ ali pri samomoru je duhovna oporoka smiselna, na primer, ko so vaše molitve, priprošnje in drugo, pomembnejše kot posebne oblike ravnanja z mrtvim telesom.

Zanimivo je, da do sedaj želje po oblikovanju osebnega duhovnega in duševnega spremljanja v času umiranja in smrti niso formalno priznane v družbi, obstajajo pa pisni okvirji, kot na primer oporoka ali pacientove želje. To ima zagotovo korenine v dejstvu, da še nismo uspeli duhovnih potreb pravno urediti. Kljub tej normativni praznini so ob spremljanju neozdravljivo bolnih na smrtni postelji čustvene in duševne potrebe za številne ljudi ob koncu življenja zelo pomembne.

Smiselno je torej čim prej razjasniti, kako je srce umirajočega odprto za mir in ljubezen, ki ga lahko še doživi? Kaj potrebuje moja duša, ko sem šibka in bolna? Kdo me bo negoval? Pomembno je, da odkrijete, kakšno čisto vašo osebno pot želite. Razmislite o tem. Govorite o tem. Ne pozabite zapisati in posredovati, kaj vi želite, da bodo vaše želje vidne in da bodo znane, ko bo prišel čas. Posredujte vaša sporočila ljudem, ki so za vas pomembni. Vaši sorodniki bodo morda hvaležni za ta sporočila. Prav temu služi duhovna oporoka. Vsebuje napotke za vse, ki vam stojijo ob strani ob koncu življenja. S pomočjo vprašanj lahko izrazite, kakšno ravnanje z vašo dušo in telesom želite v času umiranja, smrti in po njej. 18 vprašanj je lahko proces razjasnitve. Končni izdelek je lahko zelo osebno, iz odgovorov sestavljeno besedilo, ki pojasni vaša pričakovanja in potrebe.

Duhovna oporoka naj bi bila priponka k pacientovi dokumentaciji. Pacientova dokumentacija in k njen pripadajoča pooblastila vsebujejo pacientova potrdila o medicinski obravnavi in negi pred smrtjo ter pravila o bivanju, finančni odgovornosti in še več. Duhovna oporo-

ka obelodani, kako želite biti pospremljena duh in duša.

18 VPRAŠANJ ZA DUHOVNO OPOROKO

1. Ali pripadate kateri od verstev?

Če da, kateri: zabeležite kontaktno osebo in naslov.

2. Ali je lahko zaupnik v vaši duhovni skupnosti seznanjen z vašo boleznijo, vašim umiranjem in smrtjo in kako?

3. Kaj želite od vaše skupnosti, ko boste na smrti postelji?

4. Se želite posloviti od vaše skupnosti in če da, kako?

5. Katere želje imate za duhovno oskrbo pred smrtjo?

Želite obisk duhovnega vodje (župnika, rabina imama ...)? Si želite pogovor ali le duhovno oskrbo, npr. skupno molitev, prošnje, skupno meditacijo, skupno petje, recitiranje svetih ali drugih besedil ali posebne rituale in podobno?

6. Ali naj bodo v vaši sobi sveti simboli, razpelo, kipi, slike, kadilo? *Ali je treba narediti majhen oltar?*

7. Ali obstajajo molitve, besedila, glasba, pomembni stavki, ki bi jih morali izgovoriti/predvajati ob vaši postelji, ko

niste več pri zavesti?

8. Ali bi želeli duhovno podporo med procesom umiranja in trenutkom smrti, če je to mogoče?

9. Kako naj ravnajo z vašim telesom? *Ali želite posebno duhovno podporo po smrti? Bi radi še vedno ležali nedotaknjeni, če bi, kako dolgo po smrti?*

10. Ali obstajajo kakšni rituali, ki bi jih morali izvajati na smrti postelji po vaši smrti?

11. Ali imate kakšne posebne zahteve glede prevoza in shranjevanja telesa?

12. Ali obstajajo kakšne posebne zahteve za pogreb?

13. Imate kakšne želje za pogreb?

14. Ali obstajajo kakšne posebne prakse, za katere želite, da bi jih upoštevali po smrti?

15. Ali želite, da so denarne ali stvarne donacije usmerjene v duhovne ali dobrodelne projekte?

16. Kaj se nikakor ne bi smelo zgoditi z vašim telesom?

17. Dodatne pripombe/zahteve

18. Zadnji stavek: *V redu je, če se stvari zgodijo drugače.*

Prirejeno po: <https://www.elysium.digital/neues/18-fragen-zum-spirituellen-testament/>



Majda Rant, RKS OZ Škofja Loka

V skupinah gre osamljenost v pozabo

☞ 📷
Marija Petek

Zaradi sprememb demografske strukture prebivalstva in rasti deleža starejših je potreba po oblikovanju dolgoročnih rešitev toliko večja. Kot pravi upokojena socialna delavka in prostovoljka z več kot 30 leti dela v programu Skupine skupin starih ljudi za samopomoč in Rdečega križa Majda Rant, program skupin starih ljudi za samopomoč pomembno dopolnjuje storitve in programe javnih mrež ter prispeva k večji kakovosti življenja starejših, zmanjšuje socialno izključenost in osamljenost, izboljšuje duševno in telesno zdravje vključenih ter pospešuje sožitje med generacijami.

10 skupin na Škofjeloškem deluje v okviru območne organizacije Rdečega križa Slovenije, kjer opravijo administrativne in usklajevalne naloge za skupine. Voditeljice cenijo prednosti povezovanja, v Rdečem križu pa visoko cenijo kontinuirano delo s starejšimi. Majdi Rant so za večletno delo in uresničevanje ciljev in nalog RK Slovenije, ki so vidno zaznamovali temeljno poslanstvo organizacije in krepitev ugleda, podelili srebrni znak Rdečega križa Slovenije. Majda Rant to priznanje razume kot priznanje celotnemu delovanju skupin. S skupinami starih ljudi za samopomoč se je srečala pred tremi desetletji v Centru slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka, kjer je 25 let vodila skupino Grozdje. Vitalna in energična upokojena socialna delavka se je kot sovoditeljica pridružila še skupini Jesenski žarki, ki bo kmalu praznovala četrto stoletje.

Kako in zakaj ste postali prostovoljka?

Kot socialna delavka sem delala z mladimi, a vedno me je zanimalo delo s starejšimi. Prijateljica, ki je vedela za moj interes, mi je enostavno rekla: "Majda, jaz vem, da bi bila ti pripravljena sodelovati pri vodenju skupin starejših. Pridi pogledat, kaj delamo v domu." Kaj so skupine, nisem vedela. Poklicne obveznosti sem imela v glavnem popoldne, saj so bili otroci s posebnimi potrebami, s katerimi sem delala, dopoldne v šolah. Takoj sem posvojila to priložnost,



da grem vsak torek v dom, da pomagam. Morda je moja želja za delo s starejšimi toliko močnejša, ker sem zgodaj izgubila starše. Vseh indicev za odločitve ne znam pojasniti. Vem pa, da si življenja brez prostovoljnega dela ne znam predstavljati, tako brez vodenja skupine kot dela v okviru Rdečega križa Slovenije, kjer obiskujemo naše krajanje, organiziramo družabne dogodke, proslave, nudimo vsakovrstno pomoč in podobno.

Začetki so se vrteli okoli Centra slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka. Tam sem vodila eno od petih skupin v domu, skupino Grozdje, polnih 25 let. Usposabljanje za voditeljice so v Ljubljani vodili Branka Knific, Tone Kladnik in Jože Ramovš. V centru slepih je kot socialni delavec služboval tudi marljiv prostovoljec Ludvik Bernik, ki je spodbujal ustanovitev skupin v okviru območnih organizacij RKS zunaj doma. Tako sem se po upokojitvi pridružila še kot sovoditeljica skupine Jesenski žarki. Odkar se je Ludvik zaradi bolezni poslovil, skupino vodim sama. Skupine v domu zaradi prenove drugega nadstropja, zatem pa še zaprtja zaradi covid 19, ne vodim več. Tudi ostale štiri domske skupine so žal prenehale delovati in trenutno ni energije in interesa za ponovni zagon. Včasih smo v domu organizirali tridnevne taborne na Vodiški planini in nanje povabili tudi člane zunanjih skupin, a so ostali le spomini.

Kako ste prostovoljstvo usklajevali z družino?

Imam srečo, da je mož angažiran prostovoljec, kot trener tenisa je 25 let delal z mladimi športniki. Uspešno sva usklajevala različne interese, uživala skupaj, pa vendar imela vsak še neko lastno področje delovanja. Mislim, da se vse da, če se hoče. Imam vnukinji in tri vnuke in še uspem najti čas za vse.

Ste si postavili časovne omejitve, do kdaj boste prostovoljka?

Veste, tako je, da bo treba nekaj spremeniti. Že osem let sama vodim Skupino jesenski žarki, ki bo kmalu praznovala 25-letnico delovanja. V društvu imamo več takih skupin, ko se sovoditeljice umaknejo zaradi starosti in uganka ostaja, kako dobiti nekoga novega v ustaljeno skupino. Za dolgoročen

obstoj skupine je nujno kontinuirano srečevanje in ob voditeljskem paru je to povsem izvedljivo. Če ni kontinuitete in doslednosti, skupina razpade. Članice skupine Jesenski žarki so zelo stare, ampak na srečanja redno hodijo. Dajmo se presenetiti ...

Kako sprejmejo članice medse novince?

Ja, to pa je zanimivo vprašanje. Pred leti, ko sem še vodila skupino v domu, sem direktorico prosila, če lahko pripeljem članice moje zunanje skupine v dom, da se srečamo, izmenjamo poglede in da se seznanijo z življenjem v ustanovi. V domu so se zelo potrudili in nas pogostili ter predstavili življenje v domu. Še isto leto sta umrli dve članici, tri pa so odšle v dom. Takrat smo skupino obnovili. Ampak ko pride med devetdesetletne gospe nekdo s 65 leti, je potrebno uskladiti program in teme. Imamo telovadbo, delamo vaje za spomin, se pogovarjamo ... Mladi bi telovadili pol ure in še malo čez, starejše gospe pa več ne morejo stati. Zame je še vedno uganka, kako tako različne interese uskladiti, da se imajo na srečanju skupine vsi dobro, da se dobro počutijo, da so slišani. Občasno se kdo pridruži, pa mu skupina ne ustreza in kmalu odneha. Pa sem ubrala drugo struno. Članicam, jaz jim pravim dekleta, torej dekletom sem ponudila, da pripeljejo koga. In so, skupina pa je postala homogena. Upam, da ostane čim dlje tako.

Kaj vas v Skupini jesenski žarki povezuje, kaj vas vedno znova vabi na srečanja?

Če je skupina ustaljena, je to kot družinska vez. Je pa potreben čas, da se člani medsebojno povežejo. Zame je največji dosežek, da se gospe, ki so bile prej tako rekoč neznanke, sedaj tudi zunaj srečanj povezujejo, izmenjajo informacije, si nudijo oporo. Naše zlato pravilo je, da kar se pogovarjamo, ostane znotraj skupine. Izjemno pomembno je tudi, da se v skupini vsi počutijo vključeni, slišani in poslušani. Dokler vsakdo ne pove svojega mnenja o temi, ne dovolim razprave. Vedeti morate, da so bile skupine ustanovljene zaradi osamljenosti. To pa je najhujša bolezen starosti, ki priključa za seboj še številne druge bolezni. So ljudje, ki živijo v polnih hišah, a jih nihče

ne posluša. Ena od mojih članic je taka in ko je prišla med nas, je s hvaležnostjo povedala, da če ne bi prišla v skupino, bi nehala govoriti. Materialne dobrine pač niso dovolj, potrebujemo pogovor s sebi enakimi. Mladi imajo množico svojih problemov in zadalžitev in jim na misel ne pride, da bi uro ali dve v miru posedeli in se pogovarjali. Mladi so v akciji. Odlično poskrbijo za materialne dobrine, za pogovor pač zmanjka časa in energije.

Kako pa se soočate s stiskami v skupini?

Tako je, da se v primerih res hudih stisk pogovorim individualno. Naša skupina je pogovorna, ne terapevtska. Vsakdo pove, kar in kolikor želi in niti ne pričakujemo česa drugega. Imamo članice, ki malo govorijo, pa tudi take, ki govorijo preveč. Takrat moram biti taktična in spomnim na pravila, na temeljne vrednote, ki jih gojimo, pa zaleže za kar lep čas. Večini članic so možje že umrli, le dve še nista vdovi. V tej skupini kot sovoditeljica in zadnjih osem let kot voditeljica delam že četrto stoletja in članice so se vsaj dvakrat v celoti menjale. Vedno gremo kropit pokojno in v cvetličarni nam naredijo venček iz toliko nageljnov, kot nas je v skupini Jesenski žarki. Kaj več ne zmorem, članice pa včasih gredo še na pogreb. Vsake članice se ob posebnih priložnostih spomnimo. Imamo 86-letno članico, ki za vsako praznovanje sestavi pesem in jo tudi zapoje.

Kako pa se je končalo 25-letno obdobje skupin v Domu slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka?

To se je zgodilo približno dve leti pred zaprtjem zaradi covid 19. Na Škofjeloškem so prve skupine začele delovati v domu. Vložene je bilo ogromno energije tako v srečanja skupin kot v izlete na Vodiško planino z izjemnim programom. Vse je odlično delovalo tako za člane kot domske in zunanje voditelje. Ampak situacija v domu se korenito spreminja, vedno manj je osebja, tisti, ki so tam, pa se utapljuje v vsakdanjih nujnih nalogah. Še vedno imajo veliko programa, v domu gostujejo godci, pevci, otroci ... A za skupine so morali vlagati veliko energije tudi zaposleni, tega pa žal več ne zmorejo. Saj veste, na vsako srečanje mora voditelj priti pripravljen, sicer preide pogovor v opravljanje.

V Škofji Loki delujejo skupine v okviru Območne enote Rdečega križa Škofja Loka. Kaj so prednosti take organiziranosti? Je vaše delo strukturirano podobno kot v samostojnih društvih ZDSGS?

Žiri, Gorenja vas, Škofja Loka, Železniki so občine, kjer vsak župan za tam delujoče skupine nameni nekaj denarja, s tem pokrijemo potne stroške. Del denarja za izobraževanja in podobno dobimo od Rdečega križa. Imamo izjemno srečo, da imamo sekretarko Fani Mikš, ki nas vzpodbuja, nam pomaga, in s strokovno sodelavko Marjano skrbita za evidence. To sta dami, ki naredita



vse. Lahko je biti koordinatorica lokalne mreže ob tako imenitni podpori, kot jo dobim pri Fani in Marjani. Sedaj pripravljamo strokovno srečanje na Sv. Andreju, kamor povabimo tudi župane in podžupane vključenih občin in obiščejo nas vrtčevski otroci. Sledi strokovno predavanje na izbrano temo. Drugi del srečanja je namenjen predstavitev skupin. Dvakrat letno imamo intervizijska srečanja, ki jih vodi mag. Mateja Prosen. Vestna dekleta iz ZDSGS se vsako leto javljajo na občinske razpise in tako vsako leto dobimo nekaj denarja za intervizije. Voditeljice tudi med seboj izmenjujemo izkušnje in kot koordinatorica lokalne mreže jih obiščem, ko me povabijo. Ob težavah se voditeljice obrnejo tudi na Fani in Marjano na OORK, ki poiščeta ustrezne rešitve. Kljub temu da dami koordinirata številne dejavnosti Rdečega križa od krvodajalskih akcij do zbiranja in delitve pomoči ..., vedno najdeta čas tudi za nas. To je izjemna sreča za nas.

Ali in kako sodelujete s sorodnimi prostovoljskimi ustanovami?

Da, sodelujemo s Spominčico, obiskovali smo njihova predavanja in se tako na osnovni ravni opolnomočili za delo z osebami z demenco. Z tukajšnjimi društvi upokojencev sodelujemo pri izmenjavi informacij o stanju na terenu, skupnih projektov pa zaenkrat nimamo. Skupine so zelo dolgoročni in kontinuirani projekti, ki zahtevajo dosledno energijo leta in leta. Sorodne organizacije pa imajo vsak teden nekaj novega in take kontinuitete filigranskega prostovoljskega dela preprosto ne poznajo. Skupine živijo več kot 30 let. Če ne bi bile že v začetku tako dobro zastavljene, jih že zdavnaj ne bi bilo več. Če jih primerjam z akcijo starejši za starejše, ko pridejo in naredijo popis, stopijo v stik s starejšim, povprašajo po stanju in po potrebi kontaktirajo ustrezno ustanovo za pomoč in to je to. Skupine pa so neka povsem druga kakovost pristinega in kontinuiranega stika, nadomestne družine.

Kako pa sodelujete z lokalnim okoljem?

Vsako leto imajo občine razpise in naša marljiva sekretarka Fani se javi na razpise v vseh občinah na Škofjeloškem in občine nam dodelijo sredstva. Fani poskrbi za vse administrativne in organizacijske zadeve in še veliko več, za kar smo ji neskončno hvaležni. Tudi prostore za srečanja imamo na voljo v krajevnih skupnostih. Imamo pa tudi skupino, ki se srečuje v domači hiši voditeljice.

Ali se srečujete in sodelujete tudi s primerljivimi društvi s širšega okolja?

V preteklosti smo veliko sodelovali z Radovljičani, Kranjčani, Preddvorčani ... Z leti je to sodelovanje pojenjalo. Morda smo se nekoliko postarali in prišlo je do menjave generacij. Pa mi je ravno mag. Mateja Prosen rekla, da bi rada sodelovanje obudila. Prvi sestanek s Kranjčani smo imeli, ideja, da bi se enkrat letno srečala vsa društva na Gorenjskem, pa ostaja del načrta, katerega uresničitve se zelo veselimo.

Zora Žitnik Martinc, MD Z roko v roki Kranj

Delo voditeljice me razveseljuje

Marija Petek

Ducat let mineva, kar je Zora Žitnik Martinc pristopila med prostovoljce. Pred tem na prostovoljstvo niti pomislila ni, saj ji ob zahtevnem delovnem ritmu mame in zavzete komercialistke ter vsakodnevni poti z vlakom iz Kranja v Ljubljano in nazaj prostega časa ni ostalo. Po upokojitvi in ob odraslih sinovih je želela svoje izkušnje in energijo usmeriti v dejavnosti, ki bi koristile širši skupnosti, prva misel je bilo delo z otroci in mladostniki. A prvi vtis letos 17. leto delujočega Medgeneracijskega društva Z roko v roki jo je pritegnil. Njene Bodeče neže se srečujejo že dvanajsto leto. Ob tem je šesto leto podpredsednica MD Z roko v roki. Je nepogrešljiva soorganizatorica strokovnih srečanj, izletov, medgeneracijskih taborov in prireditev ob različnih priložnostih. Zbrane vedno do solz nasmeji s svojo standup monokomedijo tete Pavle izpod gore. Je tudi organizatorica lokalne mreže za Gorenjsko in že osem let v Medgeneracijskem



centru Kranj vsak tretji petek v mesecu z možem vodi tombolo. Navdiha ji še ne zmanjkuje.

Kako in zakaj ste izbrali skupine starih ljudi za samopomoč?

Upokojila sem se v mladem kolektivu in s starimi ljudmi pred začetkom dela v MD Z roko v roki skoraj nisem imela stika. Delala sem na področju financ in marketinga, torej sem bila popolnoma brez izkušenj s socialnovarstvenega ali gerontološkega področja. Na skupine in na Medgeneracijsko društvo Z roko v roki sem naletela čisto slučajno na spletu. Predsednik društva Mirko Steiner mi je hitro odgovoril in me je navdušeno sprejel. Začetki so bili polni izzivov. Mirko me je založil z literaturo, mi dal nekaj napotkov in me napotil na ustanovitev skupine v Stražišču. Na začetku sem obiskovala njegovo skupino, ki jo je vodil skupaj z Matejo Prosen, in se tako učila. V Stražišču sem hitro dobila prostor za srečanja v krajevni skupnosti. Potem sem pisala letake, vabila prek lokalnega časopisa, vabila sem od ust do ust. Na prvem sestanku smo kljub promociji bili štirje, midva z Mirkom in dve članici. Potem pa so se članice kar nakapljale in v dveh mesecih nas je bilo osem. Dobila sem mlado sovoditeljico Nežo in tako smo Bodeče neže začele svojo

pot, polno veselja, pozitivnih vibracij, delitve izkušenj, modrosti, znanja in spominov. Bile smo sorazmerno mlajše in bolj korajžne. Trenutno je v skupini 10 članic in najstarejša je 30 let starejša od najmlajše. 120-urnega izobraževanja za voditeljce sem se udeležila v generaciji 2013/2014 v Domžalah, kar mi je prineslo le še novega zagona. Predvsem sem bila vesela kolegic s podobnimi življenjskimi nazori in pogledi na prostovoljstvo. Redki so ljudje, ki so pripravljeni čas nameniti prostovoljstvu in prav zaboli me, ko omenim, da sem prostovoljka in me vprašajo, ja kaj pa imaš od tega in koliko te plačajo. Tak pogled me res ujezi. Na izobraževanju pa so bile same srčne in prijetne dame s podobnimi pogledi na solidarnost in širše.

Ste si postavili kakšne časovne meje? Do kdaj želite biti aktivna prostovoljka?

Ne počutim se rosno mlada, pa tudi stara ne. O časovnih mejah pri mojih letih še ne razmišljam, ni mi treba. V našem društvu imamo tudi 80-letne uspešne voditeljice. Imam srečo, da v delo društva uspešno vključujem tudi svojega moža, ki je glasbenik in strokovnjak za vse vrste tehnike. Poskrbi za ozvočenja, osvetlitve, računalnike, tiskalnike in še za marsikaj, tako sva veliko skupaj tudi kot prostovoljca.

Zaradi vašega občutka za ljudi in organizacijo ste kmalu postali podpredsednica. Kako ste se izognili predsednikovanju?

Leta 2022, ko je odstopil dotedanji predsednik, sem bila pred veliko dilemo, ali prevzeti mesto predsednice, ki mi je bilo ponujeno. Zelo nerada se ukvarjam z denarjem, pogodbami in sporazumi. K sreči smo dobilo novo predsednico Sonjo Mašič, sama sem ostala na mestu podpredsednice,

kjer je moje delo bolj operativne narave in z manj birokracije.

S Sonjo se pravzaprav pozna že iz rane mladosti, v prvem razredu osnovne šole sva bili sošolki. Čeprav sva obe Kranjčanki, nisva do ponovnega srečanja v MD Z roko v roki imeli nobenih stikov.

Kakoste organizirani v vašem društvu, da uresničite zastavljen program?

Predvsem s sodelovanjem. Pripravimo dveletni plan in korakamo od cilja do cilja. Izvajamo vse predpisane korake za delovanje društva. Ponosni smo na vsakoletni piknik in od več kot 300 članov se ga vedno udeleži vsaj stotercica, podobno je na prednovoletnem srečanju. Letnega tabora se udeleži preko 60 članov in njihovih otrok. Na tabore in izlete se peljemo z avtobusi. V MD Z roko v roki imamo dvoje glavnih dejavnosti: 9 zunanjih skupin in 12 domskih skupin starih ljudi za samopomoč, ob tem pa imamo zelo razvito individualno družabništvo za osebe, ki se srečanj skupin v glavnem iz zdravstvenih razlogov ne morejo več udeleževati. Tako jim kljub omejitvam omogočimo socialno vključenost in širitev socialnega kroga. Program osebnega družabništva s starejšim človekom temelji na sodobnem prostovoljskem medgeneracijskem povezovanju in toplim medčloveškim odnosom. K sreči vedno najdemo ljudi, ki so sočloveku pripravljene popestriti vsakdan. To so naši prostovoljci, ki sodelujejo v programu individualnega družabništva že od leta 2009. V našem društvu imamo trenutno 21 takih prostovoljcev, ki obiskujejo 23 uporabnikov. Eden naših mladih prostovoljcev, ki obiskuje starejšega slabo mobilnega gospoda, tega na njegovo željo v vozičku enkrat tedensko pelje v vaško gostilno. Tako ima gospod možnost uživati v okolju, ki ga ima rad že od mladosti. Počuti se vključenega, včasih kar pomembnega, in naš mladi prostovoljec mu prinaša neizmerno veselje. To je vedno naš namen.

Ker sem tudi organizatorica lokalne mreže, sem strokovna vodja tabora in s pomočjo deklet na ZDSGS in ob pomoči drugih voditeljev ter tehnični pomoči mojega moža kar nekaj zmorem in imam ob tem še veliko veselja in zadovoljstva.

So se pa razmere v društvu v dobrem





desetletju izjemno spremenile. Včasih smo imeli po dva zaposlena preko javnih del, ki sta marsikaj uredila in postorila. Potem nismo več izpolnjevali pogojev za zaposlitev prek javnih del in voditeljji smo se morali znajti in prevzeti vse naloge na svoja pleča, kar ni preprosto in zahteva veliko mero angažiranosti.

Naša prizadevanja gredo v smeri pridobivanja novih prostovoljk in prostovoljcev in čim večje podpore obstoječim prostovoljkam. Zadovoljni smo z doseženim, a želimo se okrepiti z novimi močmi. Tu smo mešano uspešni, večji interes je za individualno družabništvo. Če bi imeli redno zaposlene, bi zagotovo uspešneje uresničevali svoje poslanstvo.

Kaj vas v skupini povezuje? Zakaj ljudje radi pridejo k vam in vi med njih?

Lahko bi rekla, da povezanost v lokalnem okolju. V skupini so gospe, ki se poznajo že od mladosti. V krogu kilometra so bile tri velike tovarne, kjer so bili zaposleni praktično vsi starejši prebivalci Stražišča. Tu so varno zasidrili korenine, tu so se zaljubljali, tu so se poročali in imeli otroke, tu so našli okolje, ki so mu

s ponosom pripadali. Vsako srečanje skupine začnemo z vsaj desetminutnimi lokalnimi novicami. Tako smo vedno na tekočem o vseh spremembah v Stražišču. Povojna babyboom generacija je relativno vitalna, z ogromno znanja in z raznolikimi interesi. A povezanost iz mladosti se je spremenila v medsebojno skrb, ki jih še dodatno poveže.

Imam novo sovoditeljico z obilo medicinskega znanja, kar je vneslo v skupino novo dinamiko in kar naenkrat se odkrito pogovarjamo o doslej zamolčanih temah. Članice mi prepustijo izbiro tem, ker pravijo, da vedno pripravim kaj zanimivega. Ko izbrano temo nadgradijo njihova znanja in izkušnje, je pestro. Zaključimo z zabavno mislijo. Po srečanju gremo v hladnejšem času v kavarno na tortico in kavo, poleti pa na kepico sladoleda. Naša rutina jim veliko pomeni, to so običajno njihovi najpomembnejši tedenski socialni stiki.

Presenečena sem bila in še po dvajsetih letih sem presenečena, s kakšno lahkoto sem našla stik s starejšimi in kako lepo so me sprejeli. Vedno bolj sem

spoznavala, de me stiki s starimi ljudmi v društvu bogatijo in v moje življenje prinašajo neko povsem novo zadovoljstvo. Rada imam ljudi in uživam v družbi, nikoli nimam težav s komunikacijo, z navezovanjem stikov. In vedno sem želela pomagati. Starostniki so skupina in okolje, v katerem se najdem. Znam jim prisluhniti. Izkušnje kažejo, da si želijo pogovora z menoj. Imamo zelo tankočuten in spoštljiv odnos in nikoli nisem zlorabila njihovega zaupanja. To znanje ceniti.

So se pa perspektive in pogledi na to, kaj pomeni biti star, zelo spremenili. Pred dvanajstimi leti jih nisem imela še niti šestdeset in ena od članic je štela osemdeseto leto. Še prihaja na srečanja in ne zdi se mi nič kaj starejša. Ob prvem srečanju pa sem na najino starostno razliko gledala drugače.

Članice mi rade povedo, da se dobro počutijo v skupini in da se veselijo vsakotredenskih srečanj. Seveda je v mojem delu tudi kanček egoizma: delo voditeljice me osrečuje, vesela sem, da sem takoj po upokojitvi našla Medgeneracijsko društvo Z roko v roki in postala prostovoljka. Veliko krat se vidim v situacijah – čez kakih 20 let –, ki jih opisujejo članice, in sem hvaležna za te izkušnje.

Kako se soočate z neizbežnim, z odhajanjem članic in članov?

Osebo, ko več ne zmore poti do krajevne skupnosti, kjer se srečujemo, obiskujemo doma. Članice imajo navado, da sedijo na istem mestu in ko se je prva gospa poslovila, smo imele nekaj časa prazen sedež, pa smo se pogovorile in spustile novo članico v skupino. Gremo kropit in se tako poslovimo. Kot voditeljica imam tradicionalno poslovilni govor in vsaj enkrat letno obiščem grobove. Življenje jemljemo z lepe strani in članic se spomnimo, ko se srečujemo z tistimi, ki so ostali za njo. Na skupini zelo poudarjamo društvo in širši aspekt našega delovanja in to dobro vpliva na vzdušje v skupini.

Saj se tudi jaz kdaj zaletim v zid, a dekleta na ZDSGS mi znajo pomagati. Najbližje mi je Mateja Prosen, a tudi sekretarko Martino Slokar sem kar nekaj časa klicala kar vsak teden. Tudi strokovni sodelavki v Mariboru pokličem. Ob tem je žena našega bivšega predsednika

Tatjana vedno našla rešitev ali pravi nasvet. Mislim in čutim, da ima društvo toliko raznolikega kadra, da vedno najdem odgovore. Samo vprašati in poslušati je treba.

Kako sodelujete s sorodnimi društvi na Gorenjskem in v lokalnem okolju?

Ko je Občina Kranj pred devetimi leti ustanovila Medgeneracijski center Kranj, so nas povabili k sodelovanju in v nekaterih točkah smo se našli. Kot prispevek našega društva k vsebini Medgeneracijskega centra Kranj z možem vsak tretji petek v mesecu že polnih osem let vodiva tombolo. Zbere se vse do dvajset ljudi, kar je zaradi slabega sluha in tudi slabega znanja slovenskega jezika včasih velik izziv za voditelja. Ko je bil najin vnuk mlajši, je pomagal z vrtenjem bobna, a je zrasel in čas usmerja v šolo. Pri tomboli sva se z možem preprosto izpela. Kaj bo prinesel čas, pa bova še videla, srčno pa upava, da do konca leta dobiva zamenjavo.

Sicer pa z občino nekak ne pridemo v celoti v sozvočje. Potrebujemo prostore za srečanja, pa nam jih z veseljem dodelijo – neke v prvem ali drugem

nadstropju stavbe brez dvigala. To je za naše uporabnike popolnoma nesprejemljivo, nevarno, nedosegljivo. Tako da ostajamo, kjer smo. Veseli smo vsake podpore, a se tista iz lokalnega okolja v glavnem znižuje.

Lani nas je Medgeneracijski center Kranj prijetno presenetil s serijo predavanj o skrbi za starejši in udeležilo se jih je 16 voditeljev.

Prostovoljstvo predstavljamo na sejnih, srečanjih ali podobnih prireditvah v občini, kolikor nam dopuščajo kadrovske možnosti. Ampak ob prostovoljskem delu s 300 člani imamo dela več kot dovolj in energijo v kar največji meri usmerjamo v naše prostovoljske dejavnosti.

Ob minimalnih sredstvih, s katerimi razpolagate, so strokovne podlage še toliko pomembnejše. Ali so strokovne podlage ustrezen okvir za uresničevanje zastavljenih ciljev?

Da, tukaj nimamo težav, imamo intervizijska srečanja in predavanja ter izobraževanja za voditelje. Voditeljice se

kar znajdejo, so razmišljujoče in z odlično intuicijo, kar pri delu z ljudmi vedno pomaga. Pa takole je, da je vedno več starostnikov, ki živijo sami, brez socialnih stikov, prepuščeni so samim sebi in redkim obiskom svojcev. Še vedno vitalni in radovedni ljudje imajo možnost priti vsak teden v okolje, kjer jih pričakujemo, kjer so dobrodošli, kjer bodo izvedeli nekaj novega, kjer bo zabavno. Stari ljudje imajo veliko življenjskih izkušenj, o lastnih doživetjih radi pripovedujejo in prav v skupini za samopomoč jim prisluhnemo. Težava je milejša, če jo podelimo, dilema je hitreje rešena, dvomi so manjši, ko jih povemo, ko jih slišijo drugi. Včasih nas misli drugih obogatijo in morda celo spremenimo stališče. Zato ocenjujemo kot prioriteto našega delovanja, da človek v vseh življenjskih obdobjih širi svojo socialno mrežo. Marsikateri starostnik najde lučko v svojem osamljenem življenju na tedenskih srečanjih skupin za samopomoč. Vedno znova se razveselim stavka ene mojih članic: "Jaz pa komaj čakam na četrtek, ko imamo skupino."

Cvetke in Špela Vozel, DSO Bežigrad

Deliti občutke je lepo


Marija Petek,
MD Tromostovje

Vedno nasmejana, pripravljena pomagati, deliti lepo besedo ali le prijazen pogled, je Špela Vozel tudi pri vodenju pogovorne skupine za samopomoč Cvetke našla okolje, kjer se njen pozitiven odnos do soljudi razcveti. Članice in člani so ji za organizacijo, vodenje in vse njene nasmehe ter spodbudne besede izjemno hvaležni. Skupina se sploh ne bi mogla imenovati drugače kot Cvetke!

Kot socialna delavka je poklicno pot začela v centru za socialno delo, kjer so vedeli, da jo bolj kot strokovno administrativno delo zanima delo s starejšimi ljudmi. Po spletu okoliščin so jo leta 2018, četudi brez konkretnih delovnih izkušenj s starejšimi, zaposlil kot strokovno delavko Doma starejših občanov Ljubljana Bežigrad, kjer vodi aktivnosti za osebe z demenco. Odtlej



organizira, spremlja in vodi osebam z demenco prilagojene aktivnosti, s katerimi upočasnjujejo kognitivni in fizični upad oseb z demenco.

Tudi s skupinami starih ljudi za samopomoč se je srečala po naključju, ko ji je direktorica DSO Ljubljana Bežigrad Marjeta Maruša Kerč ponudila izobraževanje za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč na ZDSGS, ki ga je entuziastično sprejela. S kolegico delovno terapevtko Ano Pristavec (ki jo je v času porodniškega dopusta nadomeščala delovna terapevтка Manca Ogrizek) sta končali enoletno izobraževanje in marca 2023 ustanovili skupino Cvetke, ki vsak teden znova poveže sedem dam in dva gospoda. V DSO Ljubljana Bežigrad so za 221 stanovalcev na voljo številne aktivnosti, prilagojene željam in zmožnostim. Starejši ljudje pa poleg tega potrebujejo tudi občutek, da nekoga zanima njihovo mnenje, da nekoga zanimajo njihove zaznave, talenti, intuicija, strahovi, predvidevanja, da nekdo s pristnim zanimanjem posluša njihove spomine.

Termin srečanj skupine sta voditeljici umestili v ritem, ustrezen čas in v knjižnico, ki zagotavlja mir. Z Ano sta med člane povabili stanovalce doma, ki so in še želijo predvsem pogovora ter socialnega stika. Člani skupine se počutijo kar malo privilegirane, saj je pogovorna

skupina Cvetke zanje nekaj posebnega. Med Cvetkami sta tudi zunanja člana, vitalna zakonca Olga in Alojz Hudnik, ki skupini dajeta poseben čar. Stanovalci ju cenijo zaradi njenega spodbudnega in pozornega odnosa, ob tem pa vnašata posebno svežino v rutiniran vsakdan stanovalcev doma. Sta neke vrste vez z življenjem zunaj DSO, ob tem stanovalcem veliko pomeni tudi dejstvo, da se nekdo srčno zanima zanje. In zakonca Hudnik poosebljata pristno srčnost.

Voditeljici člane vedno znova presenetita z zanimivimi temami, kjer v dobri uri vsakdo pove svoje mnenje o obravnavani tematiki. Najraje se pogovarjajo o običajih, šegah in navadah, o preteklosti, o vonjih, barvah, občutkih iz mladosti, četudi je njihovo najzgodnejšo mladost zaznamovala vojna.

Kljub temu da so Cvetke relativno mlada skupina, se je v tem času ena od članic po hudem poslabšanju zdravstvenega stanja poslovila. Nanjo so se spomnili na srečanju in podelili občutke, radi se je spominjajo predvsem zaradi njene vesele narave. Člani podelijo tudi svoje strahove in stiske, saj življenje z njimi nikomur ne prizanaša. Povezuje jih občutek, da je ura s Cvetkami neke vrste popolno druženje: pogovarjajo se o znanih temah, ki so jim blizu, pomembno jim je, da vsakdo pove kaj o izbrani temi, ob tem pa jim je pomembno tudi to, da slišijo mnenja in

pogleda drugih. Radi imajo rutino in radi prihajajo na srečanja.

Voditeljici sta kljub predhodnim znanjem o delu z ljudmi z veliko mero zanimanja sprejeli tako praktični kot teoretični del enoletnega izobraževanja na ZDSGS, ki ju je opolnomočilo za vodenje skupine starih ljudi za samopomoč. Kot pove Špela Vozel, ji že občutek, da smo voditelji povezani, daje zadostno mero samozaupanja, da vedno znova najde voljo in motiv za pripravo in izvedbo srečanj. Voditeljem je najtežje, če kakšen od članov vedno znova zaide iz teme pogovora v iste lastne težave in strahove. Tudi pri Cvetkah se voditeljici spopadata s tem in Špela Vozel je izbrala pot opozarjanja ter individualnega pogovora, kjer je jasno postavila mejo sprejemljivega obnašanja v skupini Cvetke. Špela Vozel skupino Cvetke opredeljuje kot prijateljsko skupino oseb, ki potrebujejo več socialnih stikov, ki radi pripadajo prijateljski skupini. Cvetkam veliko pomenita tudi naklonjenost in podpora vodstva doma.

Špela Vozel razmišlja o vodenju skupine tudi zunaj DSO Bežigrad, morda v njenem domačem okolju, kar bi bil zanjo svojevrsten profesionalno prostovoljski izziv. A zaenkrat ob relativno oddaljenem delovnem mestu in družinskih obveznostih še ni realnih možnosti. Zato pa s sovoditeljico Ano predano in zavzeto skrbi za Cvetke.

Olga in Alojz Hudnik, Cvetke

Iskrice v očeh so vedno spodbuda

 **Marija Petek, MD Tromostovje**

Olga in Alojz Hudnik vsak teden prideta v DSO Ljubljana Bežigrad, da se udeležita srečanja skupine Cvetke. Prinašata svežino, veselje in pozitivno energijo. S hvaležnostjo govorita o času, ki ga preživita v skupini. Starejša ko sta, več znancev in prijateljev imata, sta povedla. Ne le da se njun socialni krog širi, tudi prijateljstva dobivajo nov pomen. Z žarom v očeh sta sprejela pov-

abilo v pogovorno skupino za samopomoč starih ljudi Cvetke in srečanj vsak četrtek ne zamudita tudi ob najbolj nemogočem vremenu. Ko smo se srečali v DSO Ljubljana Bežigrad, sta pozdravljala znance in ob našem slovesu sta hitela na srečanje skupine Cvetke. Ne želita zamuditi vedno zanimivih tem, ki jih pripravljata voditeljici Špela in Ana.

Kot pove Alojz Hudnik, sta srečna skupaj že 58 let. Alojz je kot štiriletni otrok izgubil starše in dom, tako da je zanj skrbel stric in je bratrance ter sestrične doživljal kot starejše brate in sestre. Kljub temu je občutek pripadnosti in pravih korenin občutil

šele, ko je spoznal Olgo in sta si ustvarila topel skupen dom. Olga je osma od devetih otrok srečnega zakonskega para in pozitivne ter spoštljive odnose, ki sta jih otrokom že v zgodnji mladosti privzgojila starša, širi in prenaša na okolico še danes. Vera v ljudi je nikoli ne zapusti in to uspešno prenaša na moža. Alojz Hudnik z veseljem poudari, da se mu je pogled na življenje popolnoma spremenil na pozitivno, ko je spoznal Olgo. Kot pravi, njegova žena zna v še tako težki situaciji najti žarek upanja in zna težke zgodbe opisati z lepimi besedami. Vse to je bilo zanj na začetku presenetljivo in novo, saj pozitivne plati življenja prej v njegovi okolici niso postavljali v ospredje. Olga Hudnik pa je znala in zna pozitivno in z vseh plati osvetliti še tako boleč problem, da so vse vpletene duše pomirjene in zadovoljne.

Življenje jima bogatijo trije pridni sinovi s snahami in osem vnukov vnaša v njun vsakdan obilo novih spoznanj. S ponosom in zanosom povesta, da so jima vsi v izjemno veselje in navdih.

Olga in Alojz Hudnik imata ljubečo družino, pa sta kljub temu želela za svojo prihodnost poskrbeti sama. Tako sta se prijavila za bivanje v DSO Ljubljana Bežigrad in ko sta prišla na ogled, sta ugotovila, da sta vse preveč živahna, vitalna in opolnomočena za samostojno življenje. Odhod v dom sta preložila na čas, ko bo ta potreben. Četudi sta vsestransko zaposlena upokojenca, ki nimata odvečnega časa, jima je bilo povabilo, da bi se pridružila pogovorni skupini, preprosto všeč. Imata dovolj energije, da del časa namenita obiskom ljudi v domu, ki se morda počutijo osamljene in odrinjene iz vsakdanjega utripa življenja zunaj, kot radi rečejo stanovalci v večjih ustanovah. V skupini Cvetke se počutita zelo sprejeta. Skupino doživljata kot neke vrste družinico, malo se počutita tudi kot pripravnika za sprejem v dom. Takrat, ko bo potrebno, bo življenje v domu zanju samo prehod iz znanega v poznano, saj ne le da bosta poznala ritem, možnosti in priložnosti, poznala bosta tudi velik del osebja in sostanovalcev.

Na pogovorni skupini se srečujejo z izjemno različnimi temami. Četudi imata najraje vse, kar je obrnjeno na veselo,



kar so pri Olgi spomini na lepo mladost, na običaje, pa pašo in sprehode po okoliških mehkih poteh ..., z odprtimi rokami sprejmeta vse teme.

Kot modra človeka se zavedata, da lahko veliko dajeta le, če imata ustrezno urejeno lastno življenje, tako telesno kot mentalno. Zdravje jima glede na leta dobro služi, ocenjujeta. Razveseljuje ju, če vsak dan naredita nekaj dobrega zanju in za druge. Olga Hudnik pravi, da je mogoče še tako težke reči na ustrezen način in z lepo besedo urediti, saj no-

bena težava ni večna, tako kot veselje ni večno. Njeno vodilo je: naredim vsak dan vsaj malo več dobrega kot nič, ne smem zaspati. In veselita se vsega, kar jima je dano.

Z občudovanjem opazujeta člane skupine, ki kljub telesni oviranosti v vozičkih ali s pomočjo drugih pripomočkov pridejo na srečanje skupine samo zato, da se pogovarjajo. Kot pove Olga Hudnik, se nje osebno najbolj dotaknejo stiske in iskrice v očeh, ko oseba občuti podporo in odobravanje skupine.

Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet

Prostor druženja, učenja in kreativnosti



MDJC

V program Skupine starih ljudi za samopomoč, torej v program za zadovoljevanje nematerialnih potreb starih ljudi, so se v Domžalah priključili leta 1994 z ustanovitvijo prve skupine. Pridružili so se le sedem let po nastanku prve skupine v Kopru. Program se je naprej širil v obliki ustanavljanja novih skupin in v obliki pridobivanja novih prostovoljcev za vodenje teh skupin, ki so jih pretežno vodili strokovni delavci.

Leta 2000 so v Domžalah ustanovili in registrirali Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet, ki skrbi za organizacijo in razvoj dela skupin, ter organizira izobraževanja prostovoljcev. Vsako leto organizirajo medgeneracijski tabor, strokovne izlete, predavanja in delavnice ter družabne aktivnosti. So tudi soustanovitelji Zveze društev za socialno gerontologijo, torej pravne naslednice Združenja za socialno gerontologijo Slovenije.

MD Jesenski cvet deluje na območju Domžal, Kamnika, Trzina, Mengša in Lukovice. Društvo ima okrog 30 prostovoljcev voditeljev skupin in prek 260 članov. Sedež imajo na Ljubljanski 58 v Domžalah. Svojo vlogo in delovanje v društvu so opisale predsednica MD Jesenski cvet Majda Knehtl, strokovna vodja in predsednica Strokovnega sveta društva Jesenski cvet Maksimiljana Mali, ki se je osredotočila na strokovne izzive in prostovoljsko delo v društvu, ter tajnica in organizatorica lokalne mreže Mateja Turk, ki je opisala ozadje delovanja društva in svoje aktivnosti, za katere pravi, da bi po številu prostovoljskih ur lahko bile predmet redne zaposlitve.

DOMŽALE, KAMNIK, TRZIN,
MENGŠ, LUKOVICA

Predsednica Medgeneracijskega društva Jesenski cvet Majda Knehtl društvo opiše tako: »MD Jesenski cvet je medobčinsko humanitarno društvo,



Majda Knehtl

ki deluje v javnem interesu na področju socialnega varstva ter skrbi za boljšo kakovost življenja starejših, za medgeneracijsko povezovanje in razvoj prostovoljstva v petih občinah.

Ponosni smo, da bo Jesenski cvet letos oktobra star že 24 let in smo kot redni član vključeni v ZDSGS. Vsako društvo je uspešno pri svoji dejavnosti in poslanstvu toliko, kot so uspešni njeni posamezni člani in predstavniki, vodje. Vse aktivnosti v našem društvu temeljijo zgolj na prostovoljskem delu, le to pa pogojujejo dobri medsebojni odnosi, poštenost in občutek za delo z ljudmi.”

PESTRA ŽIVLJENJSKA POT

Majda Knehtl, rojena v Prlekiji, se je z družino priselila v domžalski Dob iz Ljubljane pred 18 leti. Takoj po upokojitvi je bila marca 2010 na zboru članov društva izvoljena za predsednico Medgeneracijskega društva Jesenski cvet, letos teče 15. leto njenega vodenja. Je diplomirana socialna delavka in večji del delovne dobe je preživela v Zavodu za gluhe in naglušne v Ljubljani kot socialna delavka – svetovalna delavka. Med zahtevnimi nalogami je bila skrb za rejništvo gluhih in naglušnih otrok tekom usposabljanja. Več kot 30 let je vodila komisijo za razvrščanje otrok z motnjami v telesnem in duševnem razvoju, po 2001 je to komisija za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami. Zaradi narave in organizacije dela je sodelovala v posameznih obdobjih tudi z več kot štiridesetimi centri za socialno delo in mnogimi različnimi ustanovami po vsej Sloveniji. Kar trinajst let je vodila, sodelovala in organizirala šole za starše

gluhih in naglušnih otrok ob vključitvi otrok na usposabljanje v sodelovanju z Zvezo gluhih in naglušnih Slovenije, vabila je tudi skupine za samopomoč.

Njeno delo je bilo usmerjeno k pomoči staršem in rejnikom v težavah in stiskah, nudenju podpore, razumevanju, svetovanju in pomoči pri vsakdanjih življenjskih problemih. Delo je bilo včasih zelo zahtevno, predvsem komunikacija s posamezniki v znakovnem jeziku. Je tudi članica mednarodnega združenja Council of International Fellowship (CIF), v katerem se združujejo in udeležujejo izmenjalnih programov strokovnjaki s socialnega varstva iz vsega sveta. Je predsednica CIF Slovenija, ki je bil ustanovljen pred 28 leti, od leta 2000 pa deluje kot sekcija CIF Slovenija pod okriljem Društva socialnih delavk in delavcev Slovenije ter vsako leto izvaja enotedenski mednarodni program na področju socialnih organizacij in združenj v Sloveniji.

Tako je prišla tudi v stik z Zvezo društev za socialno gerontologijo in Medgeneracijskim društvom Jesenski cvet. Pred 14 leti je opravila usposabljanje za voditelje, saj so ji znanje in izkušnje veliko pomagale pri vodenju in razumevanju dejavnosti društva, ne glede na njene raznolike izkušnje v socialnem delu. Šele ob opaznem pomanjkanju interesa pri ljudeh za prostovoljsko delo je tudi sama ustanovila skupino za samopomoč. Članice njene skupine stanejo v varovanih stanovanjih, zelo so si različne med seboj in potrebno je bilo kar nekaj časa, da so postali povezana skupina.

NALOGE PROSTOVOLJCEV ZAHTEVAJO PROFESIONALNE PRISTOPE

Delo v skupini odpira nove vidike, poglede in razmišljanja na poti staranja ljudi in človeka. Vedno znova se izpostavlja pomen pogovora s starimi ljudmi, ki je temeljna dejavnost v skupini starih ljudi za samopomoč. Pogovor se nanaša na teme, ki člane povezujejo, neguje kulturo poslušanja, ki je pogoj, da je pogovor lahko poglobljen in zaupen. V pogovoru sodeluje in posreduje svojo lastno življenjsko izkušnjo vsak član, ki izrazi svoje občutke, stališča in mnenja; se ne moralizira, ne poučuje in ne kritizira.

Voditi tako veliko društvo kot je Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet je

zahtevna naloga, saj so v svojem delovanju precej posebni. Delajo z ljudmi, za boljše življenje, za dobro počutje in za občutek lastne vključenosti ter sprejetosti.

Ljudje so radi pohvaljeni, videni in slišani. Nihče ne sme biti neopažen. Če se vsi v društvu trudijo za isti cilj, morajo prejeti tudi enako pozornost.

Majda Knehtl opaža, da z leti tudi prostovoljci postajajo vse bolj utrujeni. Dela, ki se nalagajo prostovoljcem, že močno presegajo prostovoljstvo in zahtevajo vse večjo profesionalnost, ki pa ne bi smela biti zastoj. Kot Majda Knehtl rada pove, pa sta nasmeh in lepa beseda še vedno brezplačna blagovna znamka prostovoljca, prostovoljke.

ČILI IN ZADOVOLJNI Z OBVEZAMI V STAROSTI

Strokovna vodja in predsednica Strokovnega sveta MDJC Maksimiljana Mali pripoveduje: "V društvo MD Jesenski cvet sem se vključila na povabilo bivše sodelavke takoj po upokojitvi in v njem sodelujem že več kot 10 let v različnih vlogah – najprej kot organizatorica lokalne mreže, sedaj kot strokovna vodja, ves čas pa kot voditeljica skupine in prostovoljka. Takoj po upokojitvi sem se vključila v usposabljanje za voditeljico, saj sem ocenila, da brez usposabljanja in delovanja v skupini ne bom začutila in spoznala pravega utripa društva.

Delo v društvu je dinamično in prinaša vedno nove izzive, najlepše in najprijetnejše zame pa je druženje v skupini. Skupina je zame prostor za druženje in tudi učenje ter kreativnost. Kot voditeljica sem odgovorna za vsebino dela skupine in tako ves čas iščem teme, ki bi bile primerne za obravnavo na skupini, se o njih dodatno informiram in pripravim in se tako nenehno učim. Razen tega pa me skupina in celotno društvo ves čas osveščata tudi o mojem lastnem staranju, ki bi ga včasih rada kar malo prezrla.

Kot strokovna vodja v društvu skrbim za kakovostno vsebino ter izvedbo in kar nekaj nalog tudi sama izvajam ali pa sodelujem v različnih projektih. Poleg skupin, ki so temeljna dejavnost našega društva, izvajamo še vrsto projektov v zadovoljstvo naših članov in ugotavljamo, da so skupna druženja, večdnevni in enodnevni tabor za člane, druženje ob novem



Maksimiljana Mali

letu, izleti in izobraževanja članom v veliko zadovoljstvo. Vseh teh dogodkov se radi in v velikem številu udeležujejo. Tako aktivno sodelujem kot strokovna vodja večdnevnega tabora, organiziram izlete za člane, sodelujem s Knjižnico Domžale, s katero v soorganizaciji pripravljamo različne izobraževalne dogodke za starejšo populacijo, prvenstveno za naše člane in tudi za druge. Ob tem pa je potrebno poskrbeti še za voditelje, da je tudi za njih poskrbljeno s spodbudami in motivacijo za delo. Kot organizatorica lokalne mreže sem temu dajala velik poudarek z več sestanki, družinji voditeljev, vsako leto smo organizirali izlet za voditelje, poseben poudarek pa sem dajala izobraževanju. Sedaj vsako leto pripravim nekaj izobraževalnih tem predvsem za naše voditelje, kjer sem predavateljica in vodja delavnic ter vodim strokovni svet društva.

Življenje se je v desetih letih v marsičem spremenilo in opažam spremembe tudi v odnosu do društva. Vsi se staramo, tako člani kot voditelji ter novih članov in voditeljev je manj kot bi si želeli. Po koroni je zelo težko pridobiti prostovoljce, ljudje se ne odločajo več za odgovorno delo po upokojitvi. Tudi člani so nekako obstali doma in ne rastejo kot nekoč, vzporedno s tem pa se v marsikaterem lokalnem okolju na slabše spreminja tudi odnos do društva, predvsem v finančnem smislu.

To je bilo nekaj temnih plati dela v društvu, sicer pa menim, da društvo izvaja zelo kakovosten in prijeten program za člane. Marsikateri član ali članica (največ imamo članic) pove, da jim društvo res veliko pomeni, sploh če jim je skupina

zatočišče po izgubi drage osebe. Ne bom pozabila ene naših članic, ki je izrazila veliko hvaležnost za to, da smo v skupini skupaj z njo predelali izgubo njenega moža in vse stiske ob tem. Dejala nam je: »Hvala ti za vsa pomoč in tudi vsem v skupini, da ste mi pomagale, da sem se zopet postavila na noge!«

Mislím, da je članica s tem povedala vse. To je eden od bistvenih ciljev in namenov društva – poleg druženja in skrbi za kakovostno življenje starejših. Društvo mi kljub marsikateri obvezi in izzivu prinaša predvsem veliko lepega. Tudi aktivnosti in obveze v tretjem življenjskem obdobju nas ohranjajo čile in zadovoljne ter pomenijo svojevrstno zadovoljstvo, da še zmoremo, da smo koristni za družbo in da kot prostovoljci nekaj storimo za sočloveka.”

ZALEDJE DELOVANJA MD JESENSKI CVET

Tajnica in organizatorica lokalne mreže MD Jesenski cvet Mateja Turk svoje naloge opredeli: “V MD Jesenski cvet osmo leto kot tajnica skrbim za zaledno delovanje društva, torej s predsednico, strokovno vodjo in blagajničarko celo leto skrbimo za izvedbo programa, ki je vsebinsko zelo bogat in organizacijsko in časovno zahteven.

Skrbim za redno prijavljanje na razpise in za pravočasno poročanje o našem delu našim financerjem.

Redno obveščam voditelje o dogajanju v društvu, napovedujem redne in izredne dogodke. Zadnje leto kot organizatorica lokalne mreže društva skrbim za koordinacijo, evidentiranje srečanj skupin in organizacijo ter izvedbo intervizijskih srečanj voditeljev.

Po statutu našega društva je najvišji organ društva zbor članov, ki mu poroča izvršni odbor (5 sej letno). Društvo ima tudi nadzorni odbor, ki enkrat leto pregleda vsebinsko in finančno delovanje društva. Strokovni svet (3 seje letno), katerega članica sem peto leto, se ukvarja z vsebinskimi vprašanji in daje predloge izvršnemu odboru. Imamo 4 do 5 skupnih intervizijskih srečanj. Spomladi se vsi člani zberemo na zboru članov, letno društvo izvede 2 do 3 predavanja, ki so za naše člane brezplačna. Društvo letno izpelje dva medgeneracijska tabora,

večdnevni je junija že nekaj let zapored v Hotelu Delfin v Izoli, enodnevni pa sredi poletja, kjer se vsi člani srečamo, pogovorimo in se družimo ob jedeh z žara. Poskrbimo tudi za zabavni in družabni program. V jeseni izpeljemo dve strokovni ekskurziji, ena je namenjena samo voditeljem, druga je za vse člane. Strokovne ekskurzije so za naše voditelje in za člane zelo pomembne in dobro sprejete. Konec leta izvedemo slavnostno novoletno intervizijo, kjer povzamemo aktivnosti preteklega leta, se zahvalimo našim voditeljem prostovoljcem za njihovo požrtvovalnost in njihov čas. Vse člane pa sredi decembra povabimo na novoletno skupno druženje v soorganizaciji z osnovnimi šolami.”

PROSTOVOLJSTVO

Delovanje društva omogočajo voditelji prostovoljci. Jesenski cvet ima trenutno okrog 30 prostovoljcev, ki vsak teden zberejo člane svojih skupin in jih preko celega leta vodijo na naše skupne dogodke.

Prostovoljci se, preden ustanovijo svojo skupino, usposablajo pri ZDSGS, vsako leto pa se okrog 10 voditeljev udeleži seminarja v organizaciji ZDSGS.

Društvo deluje izključno na pogon prostovoljcev, sredstva, ki jih pridobimo od financerjev, društvo porabi za delovanje, za obratovalne stroške in najem prostorov. Iz naslova dotacij društvo pokrije stroške za predavanja, vsako leto se trudimo, da društvo plača voditeljem strokovno ekskurzijo, udeležba na zboru članov z bogatim kosilom je za vse vabljen brezplačna. Konec leta vsem članom omogočimo skupni dogodek, voditelje pa na slavnostni zaključni intervizijo pogostimo, če nam finance to dopustijo, jih tudi obdarimo. Zavedamo se da si vsi prostovoljci svoj čas, ki ga namenjajo društvu in članom, odtrgajo od svojih obveznosti, zato vsako prostovoljsko uro zelo cenimo. To se trudimo v naših poročilih razložiti tudi našim financerjem, ki nam finančno omogočajo delovanje društva, v enem letu pridelamo med 5.000 in 7.000 prostovoljskih ur.

PROGRAM MD JESENSKI CVET

Osnova je program Skupine starih ljudi za samopomoč. V okviru MD Jesenski cvet deluje 24 skupin starih ljudi za



Mateja Turk

samopomoč v 5 občinah. Program Skupine starih ljudi za samopomoč je celovit in kompleksen, saj je poleg vključevanja starih ljudi v skupine potrebno skrb nameniti tudi prostovoljcem – voditeljem skupin, ki delujejo v skladu z Zakonom o prostovoljstvu in z navodili ZDSGS.


DELOVANJE SKUPIN

Program Skupine starih ljudi za samopomoč je namenjen osebam nad 65 let, ki sodijo med ranljive skupine in potrebujejo podporo in pomoč pri vključevanju in pri ohranjanju socialne mreže. Ob določenih dogodkih ter med počitnicami se v skupine vključujejo tudi otroci in mladi, kar skupinam doda bogastvo medgeneracijskega sodelovanja.

Srečanja skupin starih ljudi za samopomoč potekajo celo leto, redno enkrat tedensko po uro in pol, vedno ob isti uri in na istem kraju. Skupine vodijo za to usposobljeni prostovoljci – voditelji skupin, ki skupino tudi formirajo.

Temeljna dejavnost v skupini je usmerjen in voden pogovor o določeni temi, ki člane povezuje in omogoča aktivno vključevanje vseh članov. Skupine si lahko organizirajo tudi druge aktivnosti, kot so sprehodi, obiski prireditvev, družabne igre, ročna dela, druženje z drugimi skupinami. Skupino sestavlja praviloma do deset članov. Domske skupine se sestajajo v domovih starejših občanov, zunanje pa gostujejo v prostorih lokalnih organizacij. Glavna cilja delovanja naših skupin sta socialno vključevanje starejših in ustvarjanje možnosti za kakovostno življenje v starosti.

SMS: spodbuda prostovoljkam in prostovoljcem

 Martina Slokar,
strokovna služba ZDSGS

KAKO SE JE ZAČELO?

Prvo SMS sporočilo je bilo razposlano 9. oktobra 2020 v obdobju pandemije korona virusa. V zahtevnem obdobju, ko je bilo onemogočeno druženje in so se skoraj dnevno spreminjale različne prepovedi, smo se v strokovni službi Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije odločile, da vpeljemo novo storitev. Sedaj, skoraj 4 leta kasneje, še vedno vsak teden pripravimo kratko sporočilo, ki ga na svoje mobilne telefone prejme prek 500 prostovoljk in prostovoljcev – voditeljev v naši nacionalni mreži skupin.

100 SMO DOSEGLI 30. SEPTEMBRA 2022

Juhuhu, pa jo imamo! Koga? Našo stotico vendar! Ne, ni dobitek na lot-


eriji in tudi ne rojstni dan. No, verjetno za koga je, zato tistim vse najboljše. Danes je do vas prispel SMS št. 100! Čisto prvi je v vaše telefone pripotoval v času pandemije koronavirusa, z namenom hitrejšega in bolj neposrednega obveščanja, ohranjanja motivacije ter povezanosti. Tudi v izzivov polnem obdobju se lahko rodi nekaj dobrega, pozitivnega in koristnega! Sedaj ta tedenska kratka sporočila prejema več kot 500 voditeljic in voditeljev. Upamo, da so za vas in vaše delo v skupini uporabna, koristna, sproščujoča, navdihujoča. Se še naprej beremo. ZDSGS :)


SPREMEMBE, SPREMEMBE ...

Pred približno letom in pol so se SMS spremenili - sporočila so postala krajša in brez šumnikov. Razlogi: S koncem leta 2022


je ponudnik ukinil storitev, ker so se pogoji poslovanja na trgu drastično spremenili. Vsi operaterji v Sloveniji so namreč začeli z zaračunavanjem terminacijskih pribitkov za vsako sporočilo, poslano v omrežje drugega operaterja. Sistem takratnega ponudnika je omogočal pošiljanje 640 znakov dolgih sporočil po ceni 160 znakov. Potem to ni bilo več možno, saj se sporočilo, ki je daljše od 160 znakov, zaračuna kot več poslanih sporočil. Izbrali smo novega ponudnika (podobne) storitve in se pragmatično odločili za krajše sporočilo v obsegu do 320 znakov.


V strokovni službi upamo, da so sporočila uporabna za vaše prostovoljsko delo in tudi na sploh. Prvih 70 smo že objavili v 61. številki revije Prepletanja, in ko pripravljam to zbirko v začetku avgusta, smo prišli do številke 190.


 **#70** MIR ... In legendarna pesem Imagine J. Lennona, ki jo je poslovenil Milan Dekleva. POMISLI: Pozabi na nebesa, saj ni tako težko, nikjer ni pekla, na nami le nebo ... Pozabi da smo tukaj, ker nekaj čakamo ... Požvižgaj se na meje, ki nas ločujejo, življenje naj bo sveto, brez vere in strahu ... Pomisli, da otroci v miru rastejo ... Zdi se ti da sanjač sem, a to vse je kar imam. Ko se mi boš pridružil, svet bo eno nihče sam. Pozabi na lastnino, pohlep, ki nas deli, pomisli na ljubezen, tovarštvo ljudi ... Pomisli da si človek z drugim vse deli ... Zdi se ti da sanjač sem, a to vse je kar imam, ko se mi boš pridružil, svet bo eno, nihče sam.

 **#71** Jutri, 5. marca 2022, obeležujemo 35 let od ustanovitve prve skupine starih ljudi za samopomoč v Sloveniji. Spoštovane voditeljice in voditelji skupin ste temelj, da program tako uspešno deluje že leta in leta. V zadnjih dveh letih, ko se je cel svet soočal s pandemijo koronavirusa, je bilo še posebej vidno, kako dragocene so vezi,

ki se skozi vsakotjedenska srečanja oblikujejo v skupinah. Hvala vsem in gremo drug z drugim naprej do okrogle svečane 40-letnice! Pogovarjanje je bližina in toplina, s pogovarjanjem smo družina in skupina. S pogovarjanjem se človek s človekom prepleta, s pogovarjanjem smo mreža tudi zunaj interneta.

 **#72** V tem tednu smo obeležili 8. marec, mednarodni dan žensk. To je dan praznovanja politične, ekonomske in socialne enakopravnosti in dosežkov žensk. Neustrašna in pogumna Clara Zetkin, ki velja za ustanoviteljico dneva žena, se je močno borila za pravice žensk in delavk. In še en praznik v tem tednu, Gregorjevo, dan, ko se ptički ženijo, dnevi daljšajo in ko zadiši po pomladi. V krajih z obrtniško tradicijo je veljalo, da sv. Gregor luč v vodo vrže. Tako ne bodite presenečeni, če boste na rekah ali potokih, opazili kakšnega gregorčka, kot imenujemo barčice ali hišice, razsvetljene s svečkami. Pridružimo se in uživajmo v romantičnem vzdušju.

 **#73** V letošnjem letu naš program, ki v nacionalno mrežo skupin povezuje preko 4000 ljudi, obeležuje 35-letnico delovanja. Pozornost bo namenjena vam, prostovoljkam in prostovoljcem - voditeljicam in voditeljem skupin. V prihodnjih mesecih bo strokovna služba zveze organizirala enodnevna izobraževalno-družabna srečanja na več lokacijah. Predvideni termini so: 21. 4., 5. 5., 12. 5., 19. 5., 26. 5. Pri kreiranju pogojev za učenje, zabavo, druženje, izmenjavo izkušenj in povezovanje bosta sodelovala Andrej Pešec in Aleksandra Kosec, pomemben delček v mozaiku pozitivnosti pa boste seveda vsi vi. Dobrodošli! ZDSGS

 **#74** Topli in svetli dnevi nas objemajo že ves teden. Energija sončnih žarkov nas vabi k preživljanju časa na prostem. Lastovke se vračajo z dolge poti in začenjajo nov cikel življenja. Imajo načrtan cilj in njihova notranja moč jim pomaga, da ga uresničijo. Tudi ljudje lahko poletimo daleč, če imamo

pred sabo cilj, v katerega verjamemo. Poiskati moramo naše notranje vire moči, ki se skrivajo v naših sposobnostih, značilnosti, navadah, našem zanju ter socialni mreži. Ko jih spoznamo, nam bodo pomagali in nas motivirali, da dosežemo želeno. Prav tako lahko k razmišljanju in iskanju notranjih virov moči, spodbudimo naše člane skupin.



#75 Kdaj smo se nazadnje iz srca nasmejali? Prvi april je idealna priložnost, da nasmejemo sebe in naše najdražje. Vsi vemo, da ima smeh zdravilne učinke na naše telo in duha, pa ga vendar premalo krat uporabimo, kot brezplačno zdravilo. V vsakodnevem življenju iščimo priložnosti za veselje in smeh in na ta način vzdržujemo dobro čustveno zdravje. Veselje in smeh nam bosta v veliko pomoč pri navezovanju in krepitvi odnosov z drugimi. Današnje potegavščine pa naj bodo prelepa doživetja, ki bodo nekoč prerasla v čudovit spomin. Na skupinah se veliko smejte, tudi brez razloga. Pripovedujte si smešne dogodivščine, saj skupinsko smejanje združuje ljudi.



#76 7. aprila smo s sloganom Naš planet, naše zdravje, obeležili svetovni dan zdravja. Zdravje predstavlja stanje popolnega telesnega, psihološkega in socialnega blagostanja. Na vse dejavnike zdravja ne moremo vplivati, vendar z zdravim življenjskim slogom lahko vzdržujemo življenjsko vitalnost. Prostovoljsko delo ima pomemben in pozitiven vpliv na skupnost, saj prispeva k boljšemu počutju in zdravju posameznika. Pogovor, povezanost in prijateljstvo močno vplivajo na ohranjanje zdravja. Na skupini namenimo čas gibanju, telovadbi, se pogovarjamo o zdravi prehrani, kakovostnem spancu, o skrbi za dobro počutje in o pomenu dobrih medsebojnih odnosov.



#77 S pomladjo se vsi razveselimo tudi velikonočnih praznikov. V ospredju je predvsem druženje z družino, prijatelji in dobrote, ki jih ta praznik prinaša. V prazničnem času se lahko posvetimo tudi izdelavi velikonočnih okraskov, ki bodo s svojo

barvitostjo v dom prinesli svežo energijo in veselje. Velikonočni čas nam je že iz otroških dni ostal v lepem spominu ravno zaradi tradicije, navad in običajev, ki ga spremljajo. Spomnimo se vseh teh običajev, o njih pripovedujemo in jih pokažimo najmlajšim. Posebej zanimivo bo gotovo skrivanje ali kotaljenje pirhov. Želimo vam vesele praznike, polne smeha in sonca v vaših srcih.



#78 Prvi maj, praznik dela. Po dolgem času bodo po vsej Sloveniji ponovno potekala kresovanja in proslave. Najvišji kres na svetu, visok 43 m 44cm, so postavili krajanji Boštanja 30. aprila 2007 in se vpisali v Guinnessovo knjigo rekordov. Praznik dela je mednarodni praznik delavstva, ki ga vsako leto praznujejo v večini držav sveta. Praznik je izvorno spomin na krvave demonstracije v Chicagu leta 1886. Praznik dela v pesmih in rekih: Brez dela ni jela. Delo plemeniti. Je treba delat, če hočeš kaj postat. Je treba delat, če hočeš karkoli znat. Je treba delat, če hočeš nekam priti. Je treba delat, da smiselno živiš. Živel praznik dela!



#79 Majsko sonce je že pokazalo svojo moč. Topel veter in razcvetena narava nas vabita, da odpremo vrata, zajamemo globok vdih in se prepustimo dobremu občutku. Vonj majskih cvetlic, še posebej majske znanilke šmarnice, nam bo polepšal dan. Maj nas spodbuja k pozitivni energiji, optimizmu in veselju. Je mesec namenjen izražanju ljubezni in poglobljanju že obstoječih odnosov. Na poti do ljubezni pa si lahko pomagamo tudi s poezijo. »V srcu, če je ta pravo, je zmeraj prostora za tisoč imenitnih stvari, ki jih ljubiti mora vse, kar živi.« (Tone Pavček, Srce)



#80 Že kot dojenčki smo se povezovali s starši s pomočjo dotika. Dotik oz. objem staršev nas je pomiril, počutili smo se varno, zato smo hitreje napredovali v našem razvoju. Ko se dotikamo, objemamo se počutimo sproščeno, umirjeno, srečno in brez stresa. Z objemom lahko pomagamo tudi drugim, ki doživljajo stisko. Odnos med dvema človekoma bo polnejši, če

ga bom dopolnjevali z dotiki. Pomembno je, da se ponovno spomnimo na moč dotika, ki smo ga za nekaj časa morali dati na stran. Naj bo naš današnji dan priložnost za objeme. In še nasvet dr. Sanele Banović, ki pravi, da nekaj objemov na dan prežene dohtarja stran.



#81 Nekoč, ni še dolgo tega, v deželi, res ne vemo kje, živela je čebelica, imela lepo je ime ... Se še spominjate čebelice Maje? Danes praznuje, saj je 20. maj svetovni dan čebel. Razglašen je bil na pobudo slovenskih čebelarjev. Naša država je tudi prva država članica EU, ki je čebele zakonsko zaščitila. Čebele so eden od najpomembnejših opraševalcev, ki zagotavljajo hrano in prehransko varnost, trajnostno kmetijstvo, biotsko raznovrstnost ter pomembno doprinesejo k blažitvi podnebnih sprememb in ohranjanju okolja. Pa še zanimivost - za kilogram medu morajo čebele obiskati štiri milijone rož in preleteti štirikratno razdaljo okoli sveta.





#82 Slovenska filantropija med 23. in 29. majem 2022 že tradicionalno organizira Nacionalni teden prostovoljstva. Namen je praznovanje prostovoljstva in prostovoljskih organizacij ter zahvala prostovoljcem za njihovo udejstvovanje in ozaveščanje javnosti o vlogi in pomenu prostovoljstva. V okviru ZDSGS v nacionalno mrežo skupin starih ljudi za samopomoč 732 prostovoljk in prostovoljcev povezuje skoraj 4000 članic in članov. Prostovoljstvo je ena od dejavnosti, ki je v sodobni družbi nujno potrebna za njen razcvet, za tisto, kar je v naših življenjih v resnici najpomembnejše. VODITELJICE IN VODITELJI SKUPIN, HVALA VAM!




#83 3. junij, svetovni dan kolesarjenja. Lani ga je razglasila Generalna skupščina OZN in s tem prepoznala številne pozitivne učinke kolesarjenja. V Sloveniji je kolesarjenje vedno bolj priljubljeno in razširjeno. Sploh ni pomembno ali na to vplivajo uspehi naših kolesarjev ali želja po bolj trajnostni obliki prevoza ali kaj drugega. Kolesarjenje je zdrav in prijeten način rekreacije. Najstarejše odkrito kolo (verjetno za voz, ne še za kole-


sarjenje) je staro 5150 let je bilo najdeno na Ljubljanskem barju leta 2002. Kolo je iz jesenovega lesa s premerom 72 cm in osjo, dolgo 124 cm iz hrastovega lesa. Gremo na kolo, cin cin.


 **#84** Ob daljših dnevih in prijetnih temperaturah nas misli vodijo v čas počitnic in sprostitev. Načrtovanje oddiha je lahko stresno, zato je pomembno, da se znamo sprostiti in prepustiti dogajanju. Nikoli ne moremo imeti vsega pod nadzorom, ker ni vse odvisno od nas. Se spomnite, kako lepi so bili tisti trenutki, ki so se zgodili spontano? In vedno nam najbolj ostanejo v spominu ljudje, ki smo jih spoznali, se z njimi družili, čeprav smo doma pozabili jopico in nas je na dopustu malo zeblo. Sprostitev in oddih si lahko pričaramo tudi doma, tako da uživamo v prečudoviti naravi in obiščemo ljudi, s katerimi že dolgo nismo imeli stika.


 **#85** Kolesarjenje je v Sloveniji zelo priljubljen šport, za kar imajo zasluge zagotovo naši uspešni kolesarji. Trenutno po naših krajih potekajo kolesarske dirke, ki jih z zanimanjem spremljamo vsi, ob tem pa občudujemo lepote naše dežele. Kako lepo je videti ljudi, ki se zberejo ali ustavijo ob cesti z namenom, da motivirajo in spodbujajo športnike. V ozračju je čutiti moč, ki jo množica daje v spodbudo kolesarjem. Ogromno lahko dosežemo, če stopimo skupaj, si pomagamo in se podpiramo, tako kot to tedensko počnemo v naših skupinah. In ko verjamemo vase in v druge, da zmoremo ali zmorejo, bom skupaj uspešno prikolesarili do cilja.

 **#86** Poletni solsticij, najdaljši dan in najkrajša noč - vrhunec svetlobe in energije, napoveduje dolgo vroče poletje. Kaj vse je poletje? Šolske počitnice, vroči dnevi in iskanje sence, druženje s prijatelji, osvežitev v vodi, hribih, daljša potepanja, spoznavanje novih ljudi in raziskovanje krajev, gneča na cestah, tečni komarji, 100 okusov sladoleda, božanje sonca, obilo domače zelenjave, uživanje v dobri knjigi, topli večeri in dolgi pogovori, opazovanje kresničkov, pesmi, glasba: "Poletna noč bila je najin dom, vse stene iz dreves, za


strop nebo, preproga travnih bilk, zvezd nebrot za luč, brez strehe, brez zidov, mladim je toplo ..."


 **#87** Prvi dan meseca julija. Lep, topel počitniški mesec, ki je na koledarju sedmi po vrsti. Številki sedem so skozi zgodovino vedno namenjali posebno pozornost. Veljala je za čarobno, magično in sveto. Danes jo vidimo predvsem kot pravljico število in nas spominja na otroške dni, ko smo brali Volk in 7 kozličkov, Sneguljčica in 7 palčkov. Imamo 7 dni v tednu, 7 barv mavrice, 7 not v glasbeni lestvici. Številka sedem je najpogostejši rezultat metanja dveh kock in jo veliko ljudi izbere za svojo najljubšo številko. Poznamo pa tudi rek, ko srečni osebi rečemo, da je v sedmih nebesih.


 **#88** Čokolada je največkrat podarjeno darilo na svetu. Ste vedeli, da je 7. julij svetovni dan čokolade? Glavna sestavina so kakavova zrna, ki rastejo na zimzelenih grmih, kakavovcih. Uspevajo v tropskem podnebju z bogato prstjo ter veliko sence in dežja. Beseda čokolada izhaja iz azteške besede xocoatl, to je bila grenka in pekoča pijača iz kakavovih zrn. Za izdelavo pol kilograma čokolade potrebujemo od 300 do 400 kakavovih zrn. Maji in Azteki so kakavova zrna uporabljali kot denarno valuto. Največ čokolade na svetu pojedjo Švicarji - skoraj 9 kilogramov na osebo. Slovenci v povprečju pa le štiri. Mogoče to danes povečamo?


 **#89** Poletje, sprostitev, dopusti. Idealen čas za popolni odklop od vsakodnevnih obveznosti. Vsake toliko časa potrebujemo počitek in čas, da se posvetimo samo sebi in delamo tisto kar želimo. Tudi ob tem hitrem življenjskem tempu je to možno, zato skrbno shranimo svoj mobilni telefon, ki nam lahko v hipu pokvari načrte. Že sprememba okolja lahko blagodejno vpliva na naše počutje. Ni potrebno daleč, da se sprostimo in osredotočimo nase. Postavimo sebe na prvo mesto in si privoščimo majhna razvajanja, ki nas bodo napolnila z radostjo. Vsak dan si namenimo lepo misel in pozabimo na popolnost, ker je


ta lahko zelo dolgočasna. Imejmo radi najbolj pomembno osebo - sebe.


 **#90** Okrasitev stanovanja, terase, balkona poleti z namenom, da si pričaramo dobro vzdušje. Zakaj pa ne? Vsak od nas ima v stanovanju, hiši in okolici najljubši kotiček, kjer zjutraj spi prvo kavo, prebere dobro knjigo, časopis ali pa ta prostor uporablja za druženje. Prav malenkosti kot so rožice, dišavnice, najljubša blazina, ležalnik, svečka ali lučke nas obdajajo z občutki sproščenosti in zadovoljstva. Ob pogledu na obdajajočo se lepoto se polnimo z lepimi mislimi in ustvarja se pozitivna energija. Blagodejne občutke in osebno zadovoljstvo tako prenašamo na naše bližnje in prijatelje. Male stvari nam lahko prinesejo veliko mero sreče.


 **#91** Najbrž je v zadnjih tednih zelo pogosto vprašanje - bomo dočakali težko pričakovani dež? Ga bo dovolj, da bo zalilo, osvežilo, pogasilo? Iz filmov poznamo indijanski deževni ples. Tudi južni Slovani so poznali ritual klicanja dežja. V času suše je skupina deklet hodila od hiše do hiše, eno dekle pa je bilo ovito v sveže zeleno vejevje. Vaščani so nanjo zlivali vodo in tako posnemali dež. Obred, ki je vseboval značilen ples in pesem, je najpogosteje poznan pod imenom Dodola ali Perperuna: "Daj Bože sitnu rosu, da narosi ovo polje, oj Dodo, oj Dodole! Da udari rosna kiša, oj Dodo, oj Dodole!"


 **#92** Jutranja kava in njen omen vonj je za veliko ljudi prvi prijatelj, ki prebuja in predstavlja uvod v začetek novega dneva. Pitje kave je ritual, pri katerem se lahko posvetimo samo sebi in svojim mislim. Hkrati pa ima tudi neverjetni povezovalni učinek in spodbuja druženje. Ko osebo povabimo na kavo, ji pravzaprav sporočamo, da jo vabimo na druženje in pogovor. Pitje kave nas združuje, povezuje, ob kavi (ki je lahko tudi čaj ali sok) se smejemo, tolažimo, podpiramo. In še pregovor - Skodelica kave s prijateljem jeokus sreče in dobro izkoriščen čas. Ob teh visokih temperaturah pa se bo še najbolj prileglo druženje ob ledeni kavi.


 **#93** Ob današnjem svetovnem dnevu mladih je v ospredju medgeneracijsko povezovanje in ozaveščanje o medgeneracijskih razlikah. V zadnjih 10. letih se je število mladih zmanjšalo za 15 %, število starejših pa povečalo za 29 %. Izobrazbena struktura mladih se izboljšuje. Razlike med mladimi in starejšimi pri uporabi digitalnih veščin, ki so nujne za aktivno sodelovanje v družbi, so ogromne. Velik delež starejših je prikrajšanih in izključenih iz družbe. Stopnja tveganja revščine je pri mladih nižja, kot pri starejših. Veliko mladih živi skupaj s starši, vse več starejših živi samih. Ključna je medsebojna pomoči in povezanost generacij.


 **#94** Danes obeležujemo mednarodni dan humanitarnih dejavnosti. Kot humanitarna organizacija nudimo pomoč posamezniku in skupinam za kakovostno življenje, spodbujamo medgeneracijsko povezovanje in pripravljamo srednjo generacijo na starost. Z druženjem na skupinah zadovoljujemo nematerialne potrebe starih ljudi. Na človeka gledamo kot na celoto, pri čemer smo posebej osredotočeni na potrebe po pristnih medčloveških odnosih, pogovoru, stikih, iskanju smisla in predajanju življenjskih izkušenj. Humanitarnost oz. dobrotelost pa so pravzaprav vsa naša dejanja, s katerimi pomagamo ljudem, ki se znajdejo v stiski.


 **#95** Čez en teden bomo že v novem mesecu in nekateri tudi v novi ali ponovni šolski normalnosti/realnosti. V primerjavi z junijem se je dan že kar opazno skrajšal in tudi jutranje temperature vsaj v nekaterih krajih že konkretno nakazujejo spremembe. Kako vam je minilo poletje? Hitro kot blisk? Ali pa se je vleklo kot jara kača oz. kurja čreva? Bi ga še podaljšali, če bi se ga dalo? Ali pa komaj čakate, da boste oblekli več plasti in obuli zaprte čevlje? Kako zanimivo in zelo subjektivno je naše doživljanje (letnega) časa in doživljanje različnih obdobij leta! Mimogrede: do novega leta nas loči manj kot 128 dni. Kako se vam to sliši?


 **#96** Ustvarjalnost je miselni in družbeni proces odkrivanja novih idej in konceptov. Je sposobnost ustvariti nekaj novega, kar ima za nekoga vrednost. Vabimo vas, da ste naslednjih pet tednov zelo kreativni. V sklopu obeležitve 35-letnice programa razpisujemo ustvarjalni natečaj z naslovom Drug z drugim. Namen natečaja je, da se v skupinah pogovarjate na to temo in na to temo tudi ustvarjate. Risbe, skice, stripi, fotografije, pesmi, pregovori, izreki ... ali kar koli bo na to temo nastalo, nam posredujte do 10. oktobra na naslov: ZDSGS, Partizanska cesta 12, Maribor ali na e-naslov: zveza@skupine.si. Več info je na spletni in FB strani.


 **#97** Včeraj je v Ljubljani potekal 20. Festival nevladnih organizacij Lupa, ki ga organizira Center nevladnih organizacij (krovna mreža slovenskih nevladnih organizacij). Svoje poslanstvo, programe ter aktivnosti je predstavilo več kot sto različnih NVO. Obiskovalci so lahko v živo dobili več neposrednih informacij ter se prepričali o pomenu in potrebnosti obstoja NVO. Direktor CNVOS Goran Forbici je pred nekaj tedni o vlogi nevladnih organizacij povedal naslednje: "Nevladne organizacije so aktivne na tistih področjih, kjer država ne uspe ali ne zmore sama poskrbeti za tisto, kar potrebujemo za varno in kakovostno vsakdanje življenje ..."

 **#98** Za današnji dan misli Alenke Rebula: "Sredi dežja slišim ptičje petje. Ptičje srce je zvesto življenju in pomladi. Ne čaka na sonce, da živi svojo pesem. Ljudje smo zahtevnejši od ptic. Rabimo celo vrsto pogojev, da se razveselimo. Življenje mora dati to in to, da lahko rečemo, da ga je vredno živeti. Pesem ptice mi pravi, da se motim. Ona ve, da za oblaki žari svetloba, ve, da v megli odganja pomladna setev, ve, da je treba čuvati gnezdo in novi rod, ve, da je vedno čas petja. Zapijmo z njo tudi na deževen dan. Pesem se bo dvignila nad nas in nas bo vzela s seboj tja visoko, od koder se jasno vidi, da so nekatere poti vedno odprte."


 **#99** Ježek teka, teka in se kotali, jabolka in hruške nabirati hiti. Urna veverica spleza na drevo, lešnike nabira za zimsko lakoto. Medved kosmatinec svoj brlog ravna, z listjem ga postilja, zaspano godrnja. Ptice lastovice odletele so v daljne tople kraje tja krila jih neso. Se spominjate otroške pesmice Živali jeseni? Danes smo se prebudili v prvo jesensko jutro, noč in dan bosta enako dolga. Dobrodošla, draga jesen! Bodi do nas darežljiva z raznolikimi darovi narave, živopisnostjo drevesnih listov, sončnim nebom in z ravno prav dežja. Hvala lepa.


 **#101** Ste se prebudili v nov dan z nasmehom? Ali pa se nasmejali svoji podobi v ogledalu? Danes je nasmeh obvezen, saj je svetovni dan nasmeha. Praznuje se od leta 1999, prvi petek v oktobru, z namenom ustvarjanja dobre volje. Idejo za praznik je dal umetnik Harwey Ball, ki je leta 1963 zasnoval znamenitega smeška :) Nasmeh je univerzalni znak sreče, ki je nalezljiv. Takoj lahko dvigne razpoloženje, lajša stres in bolečino. Že dojenčki se smehljajo skoraj od prvega dne. Za popotnico vsem pa misel Toneta Pavčka: "Nasmeh nas nič ne stane, vendar čudežno deluje. Obogati tistega, komur je namenjen in ne osiromaši tistega, ki ga poklanja." :)


 **#102** 10. oktobra obeležujemo Svetovni dan duševnega zdravja, ki je neločljivo povezano z našim celovitim zdravjem - ni zdravja brez duševnega zdravja. Duševno zdravje je bistveno za naše počutje ter zadovoljno in uspešno delovanje na različnih področjih. Vključuje dobro počutje, optimizem, pozitivno samopodobo, občutek moči, sposobnost soočanja s težavami. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije se bo v življenju z duševnimi težavami srečal vsak četrty med nami. Eden pomembnih varovalnih dejavnikov, ki krepijo duševno zdravje, je podpora socialna mreža. Mi jo imamo v naših skupinah, kjer lahko odprto spregovorimo. Držimo skupaj!

 **#103** Hvaležnost ima dolgoročne in dobre dejne učinke na zdravje,


zaradi nje se počutimo dobro. Vrača nas v zdajšnji trenutek - hvaležni smo za to, kar je sedaj in se ne mudimo toliko v preteklosti ali prihodnosti. Ko se zahvaljujemo za tisto, kar že je, odvrnemo pozornost od stvari, za katere mislimo, da nam manjkajo. Hvaležnost lahko vadimo vsak dan: sedimo v tišini, zapremo oči, se v sebi nasmehnemo in izgovarjamo HVALA. Lahko začnemo s pisanjem dnevnika hvaležnosti in vsak dan zapišemo tri stvari, za katere smo hvaležni. David Steindl-Rast: "V vsakdanjem življenju vidimo, da ni sreča kar nas dela hvaležne, pač pa nas hvaležnost dela srečne."


 **#104** Zadnjih nekaj tednov uživamo v indijanskem poletju, ko nas razvajajo skoraj poletne temperature. Ta izraz je znan že več stoletij, o izvoru pa obstaja več razlag. Ena pravi, da se je izraz pojavil v času, ko je bila Indija še britanska kolonija in seveda je bilo podnebje v Indiji bolj milo. Bolj verjetno pa je, da indijansko poletje izvira z vzhodne obale ZDA, kjer so tople jeseni pogoste. Izmislili naj bi ga si prvi evropski priseljenci, ki so opazali, da so tople jeseni pogost pojav na območjih, kjer živijo Indijanci, ki so milo jesen izkoristili za pripravo zalog hrane za zimo. Karkoli je res - uživajte v martinčkanju.


 **#105** Ko je spanje urejeno, je za zdravje in srečo poskrbljeno. Ste vedeli, da je svetovni rekord pomanjkanja spanja 11 dni? Ampak tega prosim ne poskušajte preseči, ker posledice niso prijetne. Spanje je zelo pomembno. Med spanjem se celotno telo obnavlja, možgani se čistijo nepotrebne navlake. Manj kot spimo in več je prebujanja, bolj je imunski odziv počasen. Slabše spanje vpliva na dnevno delovanje in sposobnost soočanja s stresom. Zato poskrbite za dobro spanje: ne spite čez dan, spalnica naj bo zavarovana pred svetlobo in hrupom ter primerne temperature. Ne nosite problemov s seboj v posteljo in telefona tudi ne. Lahko noč :)

 **#106** Martinovo oz. god sv. Martina je priljubljen ljudski praznik, izvor pa sega že v predkrščansko obdobje. Ob zaključku letine in del na poljih


v novembru so se prirejela zahvalna praznovanja in pojedine. Vendar ni šlo le za zabavo, ampak je zaključek letine pomenil tudi poravnavanje računov, dolgog. Sedaj je praznik tesno povezan z vinom. Lahko pa se seveda sami odločimo, kakšen pomen bomo vzeli iz zgodovine in tradicije priljubljenega praznika ali od lastnosti priljubljenega svetnika: kot zabavo, kot zahvalo za vse dobrote, ki nam jih je letos dala narava (ni imela lahkega dela), kot inventuro, kot nadih za dobrosrčnost.


 **#107** Leta 2012 je Vlada RS sprejela sklep o razglasitvi dneva slovenske hrane, ki se ga obeležuje tretji petek v novembru. S tem praznikom se je dalo v Sloveniji pridelani hrani pomemben pomen. Glavni nameni razglasitve so podpora slovenskim pridelovalcem in predelovalcem hrane, spodbujanje pomene samooskrbe, ohranjanje čistega, zdravega okolja, ohranjanje podeželja, seznanjanje mladih s postopki pridelave in predelave hrane ter spodbujanje zanimanja za dejavnosti na kmetijskem področju. Kaj radi pripravljate iz svežih domačih sestavin? Katera je vaša najljubša slovenska jed? Čez vikend je priložnost, da zadiši po hiši. Dober tek!


 **#108** Marsikatero mesto in kraj bo danes razsvetlila praznična okrasitev in naznanila, da je pred vrati veseli december. Praznično okrašene ulice in izložbe, vonj po kuhanem vinu in sladkarijah, glasba in petje nas bodo zvalili ven, čeprav bo tema. Predvsem tisoče in tisoče lučk in drugih svetlobnih teles spreminja temo in sivino v nekaj čarobnega, lepšega, pravljичnega. Sivina, ki jo v nekaterih dneh gledamo skozi okno, se včasih naseli tudi v nas. Zajame kotičke, kjer naj bi prevladovala veselje, radost, strast do življenja. Kakšne lučke lahko razsvetlijo našo notranjo temo? Smeh in nasmeh, objem, topla beseda, druženje, vključenost.

 **#109** Znete naštetih vseh 12 starih imen za mesece v letu, od prosinca do grudna? Po vrstnem redu? Naši predniki so mesece poimenovali glede na dogajanje v naravi in življenjski


ritem, povezan z dogajanjem na poljih, travnikih, sadovnjakih, vinogradih. Tako je staro poimenovanje za zadnji mesec v letu, grudni, povedalo da v tem času zemlja na poljih zaledeni v grude. Precej logično, kajne? Naš sodobni december je kasneje dobil ime po latinski besedi za deset (decem), ker je bil po starem rimskem koledarju to deseti mesec. Zanimivo se je včasih povezati s tistim kar je bilo nekoč. Zato tudi cenimo to, kar je bistvo naših skupin - pogovor.


 **#110** Prostovoljstvo predstavlja nesebično pomoč, ki odpravlja neenakost v skupnosti in nudi podporo najbolj ranljivim ljudem. Poteka vsak dan, 7 dni na teden, 365 dni na leto. Prostovoljstvo izboljšuje svet in skrbi za boljši jutri, kar kažejo tudi številke opravljenega prostovoljskega dela v Sloveniji. V letu 2021 je delovalo skoraj 189000 prostovoljcev. Opravljenih je bilo več kot 9 milijonov prostovoljskih ur, katerih prispevek k družbeni blagajni znaša več kot 97 milijonov. Drage/i prostovoljke/ci programa Skupine starih ljudi za samopomoč, zahvaljujemo se vam za vašo nesebično pomoč in neprecenljiv prispevek, ki ga podarjate.


 **#111** Decembrsko praznično vzdušje nas še posebej poveže. Bolj kot običajno si vzamemo čas za razmislek o naših doseženih ciljih in izzivih, ki nas čakajo v prihodnje. Ob razmišljanju pa se vedno spomnimo ljudi, ki so nam v tem letu bili pomembni. Več je druženja, družinskih srečanj, skupnih praznovanj. Poseben čar temu prazničnemu času pa dajeta sproščenost in pozornost. Tako si bolj kot običajno namenimo lepe besede, več je objemov, poljubov, lepih želja. Objem odpira srce, povečuje empatijo in gradi zaupanje. Poljub je izraz ljubezni, darovanja in sprejemanja hkrati. Vedno je pomembno tisto, kar ustvarimo skupaj.


 **#112** V tem prazničnem času še posebej izstopajo sporočila štirih besed: upanje, mir, veselje, ljubezen. Ne glede na to ali smo verni ali ne, ne glede na to v katero versko skupnost se povezujemo, osnova in sporočilo sta

vedno povezovalna, aktualna in univerzalna. Lahko (za)upam v dobrobit vseh nas, si prizadevam za sožitje, se dan za dnem veselim življenja, spoštujem sebe, ljudi, živali in mater Zemljo. Drage prostovoljke in prostovoljci, želimo vam prijazen in zdrav vstop v zadnji teden v letu. Vesele praznike!


 **#113** Novo leto, novi začetki, nove želje. In vedno aktualne stare želje: mir, ljubezen, povezanost. O njih govorijo religije, reki, pregovori, pesmi. Ljubi svojega bližnjega kakor samega sebe. Z vsakim iskrenim prijateljstvom utrdimo temelje, na katerih počiva mir celotnega sveta. Vse kar potrebuješ je ljubezen. Živi in pusti živeti. Od ljudi za ljudi. Vsi smo svet. Drage voditeljice in voditelji, želimo vam povezovalno leto 2023 in veliko iskrenih pogovorov v vaših skupinah.


 **#114** Iz naših pogovorov je zaznati, da nas je kar nekaj, ki smo v prazničnem obdobju poleg ostalih (dobrodošlih) gostov, neprostovoljno gostili tudi različne viruse in bacile. Kako se spodate z njimi? Jih predolgo ignorirate in potem premagani obležite? Ali pa takoj posežete po različnih zdravilnih rožicah, napitkih in drugih koristnih dobrotah, ki nam jih daje mati narava? Pametno si je vzeti nekaj počitka, se umiriti ter pustiti telesu in imunskemu sistemu, da se okrepi.


 **#115** Ta teden smo po Sloveniji v znamenju beline. Sneg, ki nas včasih preseneti, razveseli, včasih jezi. Ampak belina, ki prekrije vse, ima svoj čar. Prekrije umazanijo, priduši hrup. Vse deluje spokojno, čisto in sveže. Kaj vse je še bele barve? Spomladanski zvonček in solzice, sladka smetana in skuta, strok česna, beločnica, zobje, kit beluga, severni medved. Se spomnite še kaj dodatnega? To je lahko zabavna in koristna vaja za možgane, tudi na srečanjih naših skupin.


 **#116** Danes mi je prišla pod roke misel: Bodi to kar si, vse drugo je že zasedeno. Ali tudi vi kdaj poiščete kakšno izbrano misel za


posebne trenutke in dogodke? Mogoče spadate med tiste, ki vas določena misel spremlja skozi celo življenje in odraža to, kar ste, kako živite in kaj prispevate na ta svet. Navdihujoče misli nas lahko motivirajo in potisnejo korak naprej, še posebej na kak bolj siv dan. Pobrskajte malo po knjigah in spletu, zagotovo vas bo kakšna misel nagovorila.


 **#117** Pozno popoldne, sprehod po zasneženi zimski pokrajini, ko je sonce že zašlo. Skoraj polna luna osvetljuje bele poljane in kristali v snegu odsevajo kot da nas obkroža na milijone zimskih kresničk. V hišah se prižigajo luči in osvetljena okna vabijo v prijazno toploto. Ni potrebno iti daleč, da se imamo lepo. Uživajte.


 **#118** V tem tednu smo obeležili slovenski kulturni praznik. Lepa priložnost, da preberemo kakšno pesem našega največjega pesnika, vse kitice slovenske himne in preverimo, če še vedno brez napake recitiramo znani sonet O, Vrba. Ste vedeli, da je slovenski jezik eden najbolj starodavnih jezikov, prvi zapisan slovanski jezik, eden redkih indoevropskih jezikov, ki je ohranil dvojino ter jezik, ki ima največ narečnih skupin in narečij glede na število prebivalcev? Lahko smo ponosni!


 **#119** Čez nekaj dni bo 21. februar, mednarodni dan materinega jezika. Bajе so vir zabave za tujce naše kletvice. Tiste domače, pristno slovenske. Koliko jih poznate? Tukaj jih je nekaj, lahko pa jih naberete še kaj v skupinah. Tristo kosmatih medvedov. Naj te koklja brčne. Šmentana muha. Pojdi se solit. Jebela cesta.


 **#120** Pregovor pravi, da je Pust masten okoli ust! Ste zadnji teden kaj spekli, se našemili, družili in se poveselili? Imate radi stari ljudski običaji, ki preganja zimo in prikljče toplo pomlad, ko se narava počasi prebuja? Prebudimo tudi v sebi in okrog sebe pomladne sile ter očistimo in preženimo vse nepotrebno.


 **#121** Kakšne koledarje imate v svojih prostorih? Visijo na steni ali stojijo na omari? So setveni, umetniški, barviti, strogi? Jih sploh imate ali pa vse beležite v svoj telefon? Poučni so tudi zaradi misli in pregovorov, ki spremljajo posamezni mesec. Na mojem piše: Vsak dan je lahko poseben, kaj dan, vsak trenutek!

 **#122** Mednarodni dan žena je postal opomnik za praznovanje napredka žensk v družbi, politiki in gospodarstvu in tudi za ozaveščanje o še vedno prisotni neenakosti. Številne ženske se morajo še vedno boriti za svoje pravice in to ne le v manj razvitih državah. V Sloveniji smo dan žena prvič praznovali leta 1911 v Trbovljah.


 **#123** Danes je svetovni dan spanja, ki poteka pod sloganom Spanje je ključno za zdravje. Spanje je steber človekovega zdravja in glavni pokazatelj splošnega zdravja in dobrega počutja. Kakovostno spanje pripomore k normalnemu delovanju možganov, krepitvi imunskega sistema, dobro vpliva na naše duševno zdravje in počutje.


 **#124** Ali ni narava velik čudež? Še do nedavnega rjava trava je sedaj zelena preproga, na golih vejah dreves se vsak dan odpirajo novi listi in cvetovi, jutranjo tišino je zamenjalo živahno petje ptic, zemlja se ogreva in je pripravljena na sprejem in rast semen, obkrožajo nas rože sončne barve. Dobrodošla, draga pomlad!


 **#125** Nikoli mi ni bil blizu rek, da je hudič vzel šalo. Kaj ima on s tem? Mislim, da si v naš vsakdan sami vnašamo šalo, humor. Včasih objektivne okoliščine poskrbijo, da je vse bolj resno, ampak načeloma sami vplivamo na predznak dneva. Jutri bo dan za razne potegavščine. Si bomo privoščili eno ali dve neresnosti?


 **#126** Pred nami je podaljšan praznični vikend, v katerem bomo vsak po svoje in na svoj način dali pozornost: povezovanju, druženju, tradiciji, umirjenosti, blagoslovu, veselju,


razvajanju z raznovrstnimi dobrotami. Privoščimo si tudi aktivno uživanje v na novo prebujeni pomladi, ki vabi, da pre-vetrimo dušo in telo.


 **#127** Za našo malo deželo je značilna pestra kulinarika in v zadnjem tednu ste zagotovo dali na mizo in v svoje želodčke nekaj tradicionalnih izdelkov: orehovo ali pehtranovo potico, sir, pršut. Bi lahko našteali še kakšnega, ki je tipičen za Slovenijo ali za določeno geografsko območje in je posebnost tudi na ravni EU?


 **#128** Ali kaj uživate v poslušanju žvrgolenja ptic pevk, ko se dan šele prebuja? Z glasnostjo in čistimi toni še posebej izstopa petje črnega kosa v času parjenja in gnezdenja. Prepoznaven je tudi njegov rumeni kljun. Kos je opevan v ljudskih pesmih kot npr. Lepo mi poje črni kos in otroških, Pleši, pleši črni kos.


 **#129** Nekaj dni nazaj smo obeležili dan Zemlje. Kot mama je tudi Zemlja ena sama. Posamezniki, ki so jo imeli priložnost videti iz vesolja, so navdušeni nad njeno lepoto. Sporočajo nam, da je naš planet videti kot raj. Spodbujajo nas, da kot človeška družina držimo skupaj, da ne bomo le en trenutek zgodovine planeta.


 **#130** Mesec maj. Za nekatere mesec ljubezni, za druge mesec mladosti, za tretje najlepši spomladanski mesec. Poln dogodkov, praznovanj, simboličnih zaključkov in vstopov v nova obdobja. Bogat in sončen kot regratov cvet, ki se razvije v regratovo lučko. Pihnimo v njo in naj poletijo naprej sončne misli in besede.


 **#131** Vas kaj zebe? Danes in cel vikend bomo namreč v družbi treh ledenih mož. Nič kaj romantično, kajne? Po ljudskem izročilu Pankracij, Servacij in Bonifacij sredi maja prinesejo hladne dni. Sledi jim polulana Zofka, ki pa se je letos naveličala biti zadnja na vrsti in je včeraj gospode prehitela. Ostanite na suhem.


 **#132** Zdi se mi, da letošnja pomlad ne diši tako kot včasih. Premalo je toplote sonca, da bi zrak dišal po narcisah, šmarnicah, španskemu bezgu in akaciji. Kako pomembna so čutila za bolj polno izkušnjo: gledam bujno zelenje, okušam sladke češnje, voham pokošeno travo, slišim petje ptic, pod prsti čutim topla tla.

 **#133** Med 22. in 28. majem poteka nacionalni teden prostovoljstva. Namen je praznovanje prostovoljstva in prostovoljskih organizacij ter zahvala prostovoljcem. Prostovoljstvo je ena od dejavnosti, ki je v sodobni družbi nujno potrebna za njen razcvet, za tisto, kar je v naših življenjih najpomembnejše. Hvala vam vsem.


 **#134** Pogosto beremo in poslušamo, da je vedno znova neka nova kriza. Kriza je kot povečevalno steklo - pred tvojimi očmi se poveča tisto, kamor povečevalo usmeriš. Ali smo pozorni bolj na slabo ali bolj na dobro? Sami lahko izberemo način odziva. Za boljše počutje se raje osredotočimo na to, kar je v redu in pozitivno.


 **#135** Dan Primoža Trubarja je bil sprejet leta 2010 na pobudo tržaškega pisatelja Borisa Pahorja. Trubar - reformator, duhovnik, utemeljitelj knjižne slovenščine, avtor prvih natisnjenih knjig v slovenskem jeziku. Razumel je, kako pomembno je med navadne ljudi širiti večini pisanja in branja v domačem jeziku.


 **#136** Nekaj utrinkov s posveta v Državnem zboru 12. 6.: Postajamo dolgoživa družba, zato je prav, da poskrbimo za vključenost starejših, se od njih učimo in poskrbimo, da je njihovo življenje kakovostno in dostojno. Starost in upokožitev pomenita začetek nekega novega obdobja. Starost ni bolezen, ampak privilegij.


 **#137** V tem tednu so trije zlogi za praznovanje: solsticij, zaključek šole, Dan državnosti. Kaj nam ponujajo? Skrivnosti in magija na najdaljši dan v letu. Začetek nepozab-


nih počitniških dogodivščin in novih prijateljstev. Ponos in spomini na pričetek in na dosežke naše države. Marsikaj je lahko razlog za praznovanje.


 **#138** Poletje je čas, ko sta na voljo raznovrstna sveža zelenjava in sadje. Zato si privoščimo manjše in lažje obroke, ki nam dajo dovolj energije in nas ustrezno hidrirajo za spopadanje s poletno vročino. Največ vode vsebujejo kumare, bučke, redkvice, zelena, paradižnik, lubenica, grenivka, melona, ananas, maline.


 **#139** Drage voditeljice in voditelji, naj vas spomnimo, da je še vedno čas, da napišete in pošljete anekdote oz. prigode o posebnem in pestrem dogajanju v vaših skupinah. Objavljeni bodo kot priloga revije Prepletanja. Verjamemo, da se bo nabralo veliko smešnih, zanimivih in posebnih prigod, zato vabljeni k pisanju.


 **#140** Združeni narodi so 11. julij razglasili za svetovni dan prebivalstva leta 1989, dve leti po tem, ko je prebivalstvo doseglo pet milijard. Od takrat svetovna populacija šteje že osem milijard in prebivalstvo je v povprečju vse starejše. Letošnji poudarek je v znamenju enakih možnosti in pravic spolov.


 **#141** Ljuba poletna aktivnost, potepanje in sladoled. Ste že poskusili sladoled iz paradižnika? Poznate Evropsko sladoledno cesto, ki vodi tudi skozi Slovenijo? Lahko pa v nekaj minutah naredite svoj sladoled: združite koščke banane, pol decilitra sladke smetane ali jogurta in dodajte jagodičevje ali tropsko sadje.


 **#142** Pogovor je vrednota, ki jo v naših skupinah gojimo že 36 let. Omogoča spoznavanje in spoštovanje različnosti, vzpostavlja zaupnost in omogoča postopno zблиževanje, povezuje in razbremenuje. Vsakemu od nas daje občutek, da smo vredni, vidni in sprejeti. Za koga si bomo danes vzeli čas?


 **#143** To poletje je že preveč polno ekstremov, ki nam jih pripravljata mati narava. Pogosto kdo pove, da kljub svojim letom še nikoli ni doživel ali videl kaj takega. Po bitki z ognjem lani poleti so tu letos vročina, veter, voda. Vsega preveč in vsega prepogosto. Srečno vsem in ostanite varni!

 **#144** To je 144. SMS, odkar smo začeli s tem načinom povezovanja prostovoljcev, voditeljev skupin v našem programu. Začelo se je v zahtevnih časih koronavirusa, ki se je vsakega od nas zelo dotaknil. Sedaj so tu nove preizkušnje. Kaj sploh napisati za sporočilo ta teden, ko besede niso dovolj? Z vami smo.


 **#145** Kaj nas povezuje? Ceste in mostovi dobesečno. Nič ne poveže ljudi tako kot doživetje lepega, je nekdo zapisal. Povezujejo nas pa tudi hude preizkušnje. Takrat še bolj pridejo do izraza pogum, solidarnost, pomoč, dobra dela in nesebična dejanja. Čisto vsak od nas lahko te dni pomaga nekomu, na svoj način.


 **#146** Vsak teden si v naših skupinah podelimo svoja razmišljanja, spomine in izkušnje. Koliko se jih bo nabralo v tem poletju in jih bomo predali zanamcem in prijateljem v skupinah? To bodo zgodbe, ki jih je pisalo življenje. Zgodbe, ki so nas pisale in spreminjale. Zgodbe, ki se pišejo same. Zgodbe resničnih ljudi.


 **#147** Z današnjim dnem se pričena meteorološka jesen. Hkrati je tudi prvi šolski dan. Kaj vse je lahko izhodišče za pogovor na besedo prvi: prvi poljub, prva ljubezen, prvi avto in mogoče tudi prvi mož ali žena. Starejše članice in člani skupin se spominjajo prvih novih čevljev, obleke, prve pomaranče in čokolade.


 **#148** Ponovitev seminarja za voditelje, 3. 10., Terme Snovik od 9. do 17. Vsebina: Kako se smejati, ko se je za zjokati - Aleksander Zadel, Prepoznavanje in premagovanje stresa v praksi in pomen komunikacije - Center


za krepitev zdravja, Andreja Heine, Ples v vrsti - Darja Spevan, Izživi pri vodenju skupin - ZDSGS.


 **#149** Za mnoge od vas september prinese več obveznosti, hitenja, usklajevanja. Ne glede na življenjski stil je življenje grajeno na naslednjih področjih: zdravje, družina, delovne obveznosti, pristočasne aktivnosti in socialni odnosi. Naj ti življenjski temelji medsebojno ostanejo čim bolj v ravnovesju in harmoniji.


 **#150** 23. septembra pod geslom Praznujmo aktivno obeležimo Dan slovenskega športa, ki slavi šport v najširšem smislu, predvsem pa poudarja pomen redne telesne dejavnosti za zdravje in počutje. Povod za izbiro praznika je bila osvojitve prve zlate olimpijske medalje v samostojni državi 23. 9. 2000 (veslanje, dvojni dvojec Luka Špink - Iztok Čop). Aktiven vikend vsem.


 **#151** Delež starejših prebivalcev narašča tako v Sloveniji kot na ravni EU. 1. januarja je delež prebivalcev 65 + v celotnem prebivalstvu znašal 21,4 %. George Bernard Shaw je rekel: "Ne nehaj se smejati, ko se staraš. Postaraš se, ko se nehaš smejati." Vesel 1. oktobra, mednarodni dan starejših vsem 453.708 osebam.


 **#152** Včeraj je bil svetovni dan učiteljev. Ali ste radi hodili v šolo? Kakšne spomine imate? Ste imeli najljubšo učiteljico ali učitelja? Je imel kdo pomemben vpliv na vaš razvoj in življenje? William Arthur Ward: "Povprečen učitelj pove, dober učitelj pojasni, odličen učitelj prikaže, velik učitelj navdihuje."


 **#153** Upam, da nimate strahu pred petkom 13. Strokovni izraz je paraskavedekatriafobija. Petek 13 vraže povezujejo z nesrečnim. Verjeli so, da sta bila Adam in Eva izgnana iz raja na petek, tudi vesoljni potop naj bi se začel na petek. Zagotovo pa se je na ta dan zgodilo ogromno lepih dogodkov. Naj bo danes srečen.


 **#154** Včasih imamo občutek, da je čas doolg, ne glede ali kaj počnemo ali ne počnemo. Dolgočasen sestanek, čakanje v vrsti ali v koloni na cesti, nočne ure v čakanju spanca. Ni pa nujno, da je ta čas dolgčas. Albert Einstein je rekel, da je čas iluzija. Zato lahko dolgčas postane kratkočasje ali prijetno brezčasje.

 **#155** Čez vikend bo prehod nazaj na zimski čas in urine kazalce bomo zgodaj zjutraj premaknili s 3.00 na 2.00. Prvo menjavo na poletni čas so vpeljali z namenom večjega izkoristka dnevne svetlobe in manjše porabe energije. Menja ali je to v resnici koristno so deljena. Kakor koli, čez vikend bomo spali uro več.


 **#156** Dežne kaplje imajo v povprečju premer do 2 mm. Najmanjše so skoraj okrogle, zelo velike dobijo obliko padala. Največje so zaznali nad Brazilijo in Marshallovimi otoki, do 10 mm. Padajo lahko s hitrostjo 8 m na sekundo. Zvok je posledica mehurčkov zraka, ki nihajo pod vodo. Letos se jih lahko kar nagledamo.


 **#157** Zadnje tedne se mi zdi, da na našem koncu vsak dan dežuje. Potem ni čudno, da je v popularnih pesmih mesec november v top 5 glede omembe. Največkrat opevan mesec je sicer julij, sledijo mu september, april in junij. To sicer velja za tujejezične pesmi, ampak tudi v naši lepi deželi poznamo pesmi o dežju.


 **#158** Dan slovenske hrane in tradicionalni slovenski zajtrk letos potekata pod sloganom Kruh za zajtrk - super dan. Kruh ima od vseh živih najmočnejši simbolni pomen. Vonj po sveže pečenem kruhu najhitreje prikljče spomine na topel dom, družino. Obstaja tudi veliko pregovorov, ki izpostavljajo pomen kruha.


 **#159** Bližajoči se december kar kliče po dobrotah in veliko organizacij in iniciativ spodbuja ta čut. Z darilom lahko nekemu polepšamo dan, prinesemo upanje, uresničimo želje, včasih


celo sanje. Darilo je tudi nasmeh, lepa misel, objem. Za to pa ni potrebno čakati na december. Dobro se z dobrim vrača.


 **#160** Po lužah cmok, cmok smo zakorakali v praznični december. Zagotovo se bo v njegovem kalendarju znašlo tudi praznično druženje prostovoljcev in članov vseh skupin v lokalni mreži. Taka druženja še posebej izžarevajo pomen vsakotedenskih srečevanj v skupini preko leta ter pogovorov, ki nas povezujejo.

 **#161** 5. december je mednarodni dan prostovoljstva, OZN ga je razglasila leta 1985. Se kdaj vprašate zakaj opravljate to poslanstvo? Kaj vas je spodbudilo, kaj vas sedaj motivira, zakaj vztrajate leta in leta? Drage voditeljice in voditelji, iskrena zahvala za vašo predanost in ustvarjanje boljše družbe.


 **#162** Kako hitro teče čas do konca leta. Ste že v načrtovanju jedi in sladice za praznično mizo? Seveda ni vse v hrani, vseeno pa je pomemben del prazničnih dni. Kako se lotevate kuhanja, peke? Ali jedilnik načrtujete vnaprej, se raje prepustite navdihu, zaupate v klasiko ali pa preizkušate nove recepte? Dober tek.


 **#163** Kdaj, če ne sedaj, se lahko tako kot otroci prepustimo lepoti in svetlobi, ki nas obdaja, srca pa imamo odprta za čarobnost, čudeže in veselje. Praznično obdobje je priložnost za notranjo umiritev, hkrati pa tudi za napolnitev z radostjo in pozitivnimi pričakovanji. Ustvarite si lepe praznike v dobri družbi.


 **#164** V prazničnem času in skozi vse leto drug drugemu podarimo čas, pozornost in prijazno besedo. Za marsikoga je to najlepše darilo. Želimo vam, da bi staro leto zaključili z zadovoljstvom in lepimi spomini na vse dobro, v novo pa stopili s pogumom, zagnanostjo in obeti za najboljše leto doslej. Srečno 2024.


 **#165** Vsak januar si veliko ljudi zada novoletne zaobljube. Navada


je stara 4000 let in sega v Babilon, ko so bogovom obljubili, da bodo plačali dolgove in vrnilo izposojene predmete. Sodobne zaobljube so povezane z zdravjem in osebno rastjo. Nič ne bo narobe, če si postavimo kakšen konkreten in uresničljiv cilj.


 **#166** Imate radi sneg? Večinoma na to vpliva, kdaj je in kje smo. Užitek je pogled skozi okno in veselje na smučišču, na cesti pa zagotovo ne. Zanimiva statistika: najzgodnejše sneženje v krajih pod 500 m je bilo 11. 9. 1972 na Koroškem, najpoznejše pa 10. 6. 1974 v občini Bohinj. Letos imamo še čas za nove rekorde.


 **#167** Vas nosi luna? Verjetno ste ponoči ali danes zjutraj videli polno luno in mogoče je vplivala na kakovost spanja. Ni kaj, ta Zemljin edini satelit je skrivnosten in obstaja kar nekaj besednih zvez, ki so povezane z njo: biti za luno, kot bi lajal v luno, biti kot na luni, luna te trka, kot da je padel z lune.


 **#168** Razlika med optimistom in pesimistom je v tem, da slednji vidi svet tak kot je. Vendar mu to ne prinaša zadovoljstva. Prvi četrtek v februarju je svetovni dan optimistov. Lahko se ga obeleži z druženjem v skupini, kjer podelimo izkušnje, se podpiramo in ohranjamo pozitivnost. Ali niso naše skupine prave za to?


 **#169** Za tiste, ki nismo več povezani s šolo, je koristno, da vsake toliko vzamemo v roke Poezije, obnovimo vsebino Prešernovih pesmi, se spomnimo na njegov pomen za slovensko kulturo, narodno identiteto in ohranitev jezika. Žive naj vsi narodi, ki hrepene dočakat dan, da koder sonce hodi, prepir iz sveta bo pregnan ...


 **#170** Uf, ta februar pa je razgiban. Dobra dva tedna sta za nami, pa smo se naužili kulture, se najedli pustnih mastnih in sladkih dobrot, uživali v norčijah, se zaljubljeno gledali. Koliko dogajanja je potrebno umestiti v najkrajši mesec v letu. Še dobro, da prihajajo dnevi, ko se bo dogajanje počitniško upočasnilo.


 **#171** Počitnice in dopust so pravi čas, da se iz predalov vzame družabne igre. Mi smo se zabavali z Activity. Katere pa so bile ali pa so še vaše najljubše? Je to Človek ne jezi se, Enka, igranje kart, Monopoly, Tarok, 4 v vrsto? Poleg druženja in zabave se z igro spodbuja kreativnost in živahnost naših sivih celic.

 **#172** Ali ste eden od osmoljenčkov oz. smolčkov? Tako se šaljivo reče tistim, ki rojstni dan praznujete 29. februarja. Običajno leto traja 365 dni in četrto dneva, zato so si učene glave izmislile prestopno leto, ki omogoči, da se koledar znova uskladi z letnimi časi. Prvo tako leto naj bi bilo že leta 46 pred našim štetjem.


 **#173** Dan žena ima bogato zgodovino, saj izvira iz gibanja za ženske pravice in enakost v zgodnjem 20. stoletju. Po zaslugi pogumnih žensk, ki so takrat stopile v ospredje, vsako leto 8. marca obeležujemo praznik. V našem programu se povezuje 4100 žensk, kot članice in kot prostovoljke. Drage vse, ustvarimo si lep dan.


 **#174** Dva dni nazaj se je obeležilo svetovni dan sreče in iz poročila, ki ga pripravijo pod okriljem OZN izhaja, da je Slovenija na 21. mestu med 143 državami. Najsrečnejši prebivalci so Finci. Eden od dejavnikov, ki vplivajo na oceno sreče, so medosebni odnosi. Kako so dragoceni, vsak teden občutimo v naših skupinah.


 **#175** V našem življenju, kulturi, tradiciji ima marsikaj simbolični pomen. Še posebej je to povezano z različnimi prazniki. Hrana, obredi, barve – vse pripomore k občutenju, da je ta dan nekaj posebnega. V svetu simbolov imajo živali pomembno vlogo in predstavljajo prepород, rodovitnost, novo življenje, dobroto, mir.


 **#176** V ponedeljek bo popolni sončni mrk, ki pa ne bo viden pri nas. Ta čudoviti nebesni pojav smo opazovali 11. avgusta 1999 na Goričkem. Vedno se zgodi na mlaj, Luna se znajde med Zemljo in Soncem in ga prekrije.


Eni trdijo, da so to kritični dnevi, drugi nanje gledajo kot znamenje za nove priložnosti, pogled naprej.


 **#177** V tem tednu smo 23. aprila obeležili svetovni dan knjige. Knjige imajo moč, da spreminjajo svet, so naše prijateljice, ki nas bogatijo in nam širijo pogled. Ste se že kdaj poigravali z mislijo, da bi napisali knjigo? Bi bila to proza ali poezija? Kakšno literarno zvrst bi izbrali, katere bralce bi z njo nagovorili?

 **#178** Slovenija, 1. maj in 20 let članstva v EU. Prisotna so različna mnenja, dejstvo pa je, da je to prineslo številne možnosti, pravice, odgovornosti. Himna Oda radosti, ki jo je napisal Friedrich von Schiller in uglasbil Ludwig Van Beethoven, z univerzalnim jezikom glasbe izraža evropske ideale svobodo, mir in solidarnost.


 **#179** V poplavi informacij in hitrega načina življenja je povezovanje z naravo zelo zdravilno. Ena od koristnih in sproščujočih možnosti je gojenje vrtnin in okrasnih rastlin. Rastline potrebujejo čas, da se razvijejo, zato ta dejavnost zahteva naše delo, negovanje, potrpežljivost. To lahko prenesemo tudi na druga področja.


 **#180** Na torkovem seminarju za voditelje skupin je predavatelj Matej Tušak govoril o motivaciji, ciljnih in uspehu. Osnova motivacije je želja. Ravno prava tema ob pravem času, saj za novo številko revije Prepletanja zbiramo razmišljanja članic in članov skupin o njihovih neuresničenih željah. Zdaj se pa pojdemo pogovarjat.


 **#181** Ljubezni ni nikoli preveč. Vsak tvoj korak k povezovanju prispeva k skupnemu dobremu in zato je včeraj, že 12. leto odmevala zimzelena pesem Dan ljubezni. Projekt predstavlja simbol skupnega prizadevanja za boljši svet, kjer nas vrednote Ljubezen, Prijateljstvo in Solidarnost povezujejo in nam dajejo moč za prihodnost.


 **#182** Maj smo začeli in zaključujemo deževno. Če v tej novi,


pestri vremenski realnosti še vedno veljajo stari vremenski pregovori, potem navijajmo, da bo jutri lepo vreme. Lepo vreme prvega dne, kmetje se letine vsele. Če junija sonce pripeka, vmes dežek pohleven rosi, ni treba se bati nam teka: obilo nam zemlja rodi.


 **#183** Kar naenkrat nas poletne temperature opominjajo, da je tukaj že junij, z njim meteorološko in čez 14 dni še koledarsko poletje. Ste pripravljeni na to z oblačili, obutvijo in prehrano? Ali na vaših policah že čakajo domači osvežilni sirupi iz bezga, mete ali melise? Ali prilagajate tudi jedilnik? Dober tek v poletje.


 **#184** Prav zanimivo je, kako tudi z določeno barvo označujemo posamezni letni čas. Pravimo: zima bela, barvita jesen, zelena pomlad. Kaj pa poletje, kakšne barva je poletje? Ga definirata rumeno sonce in zrelo žito? Kaj pa modro morje in nebo? Mogoče rdeči paradizniki in jagode? Izbirajte med barvami in uživajte v njih.


 **#185** V naši skupini tradicionalno ohranjamo živahne možgančke tako, da izberemo poljubno črko in potem na izbrano črko ugotavljamo ime, priimek, kraj oz. mesto, rastlino, žival in predmet. Zadnje čase sta nam bili velik izziv črki B in T, in to oboje za živali. Našteli smo jih 4 in potem se je ustavilo. Kako pa gre vam?


 **#186** Nekje sem prebrala, da je potrebno še posebej stare ljudi spodbujati, da vidijo tudi pozitivno okrog sebe in da to tudi izrečejo. Prehitro nas lahko zanese, da se pogovarjamo le še o problemih in težavah, na pozitivno pa pozabimo. Idealno razmerje med pozitivnimi in negativnimi sporočili oz. stavki naj bi bilo 5 : 1.


 **#187** 11. julij je svetovni dan prebivalstva. Po podatkih Statističnega urada RS Zemljo poseljuje 8,1 milijarde prebivalcev, četrtnina več kot leta 2000. Med 27 članicami EU je Slovenija po številu prebivalcev šesta najmanjša država. Na začetku leta 2024 je imela 2.123.949 prebivalcev, naša povprečna starost pa je 44 let.


 **#188** Hm, ali se tudi vam zdi, da je bilo poletje včasih čas, ki ni bil dolgčas, ampak dolgi čas in se je vse dogajalo nekoliko počasneje in bolj umirjeno kot ostale mesece? Mogoče je to le moj občutek, ampak zdi se mi, da se sedaj tudi v poletnih mesecih ogromno dogaja. Uživajmo v izbiri in v odklopu, ki nam ustreza.

 **#189** Skupno poročilo o prostovoljstvu v RS navaja, da so prostovoljci lani opravili več kot osem milijonov ur, vrednost prispevka k družbeni blaginji je skoraj 80 milijonov evrov. Pod številko 1547 je navedena tudi naša organizacija, ki povezuje preko 730 prostovoljcev. Hvala, ker sodelujete v našem plemenitem poslanstvu.

 **#190** Za dober občutek samoučinkovitosti si je treba postaviti cilje in jih doseči. Ni lahko, še posebej, če so postavljeni visoko. Postavljanje ciljev je ključnega pomena, saj se z njimi osredotočimo na to, kar je zares pomembno. Recept za uspeh zlate judoistke Andreje Leški: neizmerna želja, predanost in zaupanje vase.

 **#191** V zadnjih tednih smo doživljali pestro paleto čustev in občutkov: veselje, napetost, solze, ponos, razočaranje, navdušenje, sodelovanje, vztrajnost, preseganje sebe, pozitivnost, bolečina, sreča, uspeh, izziv, sožitje, krivica, medsebojno spoštovanje, prijateljstvo, moč, frustracija, hvaležnost, negotovost, olajšanje.

 **#192** V teh vročih dneh sem se spomnila na rastline, ki so na različne načine prilagojene na vremenske razmere. Lepe in uporabne so razne sočnice, ki vodo shranjujejo v listih (netresk, aloja, agava). Kaj pa človek? Mislil, da smo precej neboljani. Lahko se osvežimo, da vodo s pitjem vnašamo vase in s plavanjem nase.

 **#193** Imate občutek, da vas komarji pikajo bolj kot druge? Različne študije trdijo, da to drži in da obstajajo različni dejavniki, ki bolj privabljajo komarje. Res ali ni res, zmagovalna kombinacija: v temno oblečena noseča ženska s krvno skupino 0, ki je po končani telesni vadbi popila pivo. Želimo vam uspešno zaščito.

MDS Drava: Moja prva intervizija: skupine in motivacija voditeljev

 **Branka Zemljak,**
MDS Drava

Upokojena sem štiri leta in vsi, ki me poznajo vedo, da sem aktivna na več področjih. Da ne želim biti le gospodinja ob vstopu v tretje življenjsko obdobje, sem se odločila že v času aktivne dobe. Tudi moj karakter me vedno usmerja tja, kjer se dogajajo stvari, ki vzbudijo mojo radovednost in me tako ali drugače pritegnejo. Le tako dojemam življenje kot polno in se čutim koristna zase in za druge.

Tako sem se v preteklem letu naključno, preko Nade Žiberna, seznanila z Medgeneracijskim društvom za samopomoč Drava in skupinami starih ljudi za samopomoč. Takoj se je vzbudilo moje zanimanje, da bi spoznala kaj več, saj mi je bilo z ljudmi različnih generacij vedno prijetno, že od nekdaj pa imajo stari ljudje prav posebno mesto v mojem srcu. Po eni strani zaradi modrosti, ki jo premorejo in mlajše generacije bogatijo, po drugi strani pa tudi za lastno védenje in dober občutek, da komu izmed njih popestrim kakšen dan.

Skupine, ki delujejo kot pogovorne, so se mi takoj zdele prava stvar! No in se je začelo ... Spet je naključje hotelo, da je ena skupina ostala brez voditeljic in sem lahko vskočila kot sovoditeljica ter se hkrati vključila v izobraževanje za voditelje skupin, ki se je letos z aprilom

zaključilo. Veliko novih teoretičnih znanj, predvsem s področja gerontologije, sem pridobila tekom tega izobraževalnega leta. Usvojila sem praktične nasvete in prakso z obiskom naključno izbrane delujoče pogovorne skupine. Vse mi bo koristilo v prihodnje. Eden najbolj motivacijskih trenutkov pa je prav gotovo bila moja prva intervizija – srečanje voditeljev skupin, ki se običajno zgodi enkrat mesečno. Pred mojo prvo udeležbo na interviziji sem imela, z vidika celotnega sklopa delovanja skupin, prav za intervizije pomisleke o potrebnosti le teh. No, pa sem doživela presenečenje!

Tema te intervizije je bila motivacija za vodenje skupin. Posamezniki se s pomisleki, ali in zakaj voditi skupino, prav gotovo večkrat soočimo. Ali sploh začeti ali čas nameniti nekemu ali nečemu drugemu? Pri dolgoletnih voditeljih se pojavi vprašanje, zakaj še vztrajati? Zame, ki sem še na začetku, lahko rečem, da je bila tema intervizije, kakor tudi sama intervizija potrditev, kako zelo dobro in potrebno se je srečevati in si izmenjati izkušnje, slišati druge in razmisliti o različnih situacijah, povezanih s skupinami. In nenazadnje: spoznati nove obraze. Mojo motivacijo so udeleženske intervizije podkrepile, saj so mnoge med njimi, ki vodijo skupine že mnogo let, tudi do 30. Moje spoštovanje! In prav to dokazuje, kako zelo potrebne so skupine, tako za člane, kakor tudi za voditelje. Za vse, ki se udeležujejo srečanj, so ta izredno pomembna in potrebna. Seveda tekom delovanja prihaja tudi do kriz, še posebno s spremembami v članstvu skupine (v primeru smrti, odhodov, srečanja z napornimi člani ...), vendar sem prepričana, da ob zavedanju pomena druženj vsakdo dožame, da je kriza pač del procesa rasti. Gotovo v skupini vsak član ali voditelj na svojstven način raste in ohranja svojo vpetost v družbo, tudi širše. Zato člani(ce) in voditelji(ce) skupin, ne odnehajte, zelo se potrebujemo!



Duhovna zapuščina in življenjski smisli

Metka Pajer,
socialna
delavka DVO
Velenje, VID
Velenje



V tem letu sta ta svet zapustili dve veliki in srčni ženski – Manca Košir in Anita Ogulin. Drznila bi si trditi, da sta obe našli in živeli svoje poslanstvo in sta se prav zaradi tega stika s seboj dotikali tudi duš vseh, ki s(m)o spremljali njuno delo in začutili njuno ... živost. Njunno slovo me je še dodatno nagovorilo k razmišljanju o tem, kakšna si želim, da bi bila moja duhovna zapuščina.

Otehvprašanjih se je vredno spraševati sedaj, ko v nas še vre življenjska moč, a je realnost pač takšna, da si ju zastavimo še le takrat, ko se naš čas že izteka in nas preveva slutnja (strah?) smrti. Zakaj? Zakaj nas predrami še le ta končnost, ko pa smo vendarle vsak dan soočeni z minevanji, poslavljanji in žalovanji?

Morda se tega še toliko bolj zavedam sedaj, ko pred sabo potiskam otroški voziček in zrem v oči, ki so še le začele opazovati ta svet, ob meni pa teče dvoin-pol-letnik, ki se kar ne more načuditi odstiranjem tančic neskončnih zakaj-ev. Preden sem postala mati, sem bila ujeta v prekletstvo čakanja – čakala sem, da odrastem, da se izšolam, da se odselim, da se zaposlim, da ... dosežem nek cilj

– nezavedajoč se, da v tem čakanju zamujam življenje, ki se mi dogaja tukaj in zdaj. Manjkalo mi je tiste prisotnosti, ki jo v vsem opoju okušam še le sedaj – na tem sprehodu, ko mi zvoki poletnega jutra preglasijo hrup prometne konice in se mi v glavi misli pletejo v neko celoto. Manjkalo mi je vsrkavanja živosti trenutkov v toku dogajanja. Manjkalo mi je “biti”.

Nekje sem zasledila prispodobo: vsak od nas od svojih staršev prejme polno vrečo, ki si jo zadane na rame in jo nosi s seboj skozi življenje. Vanjo tekom let še kaj prida in jo nato podari svojim potomcem. Vreča kmalu postane del nas, tako da se niti ne zavedamo, da na plečih nosimo breme preteklosti.

Sprašujem se, koliko od nas zbere pogum, da to vrečo enkrat odpre in pogleda, kaj je prejel od svoje družine? Koliko nas najde moč, da odbere in odloži tisto, kar mu več ne služi, ter s premislekom, refleksijo in nežnostjo vanjo priloži svojo popotnico? Danes si vzamem čas za raziskovanje. Kaj je torej tisto, kar sem prejela od svojih prednikov in tvori mojo realnost? In drugo, še boljše vprašanje – k čemu stremim, da postane moja duhovna zapuščina, popotnica mojima otrokoma?

Pokukam v temno notranjost vreče, ki jo nosim s seboj ...

V njej najdem strah pred spremembami (“Vedno se drži tega, kar je domače, kar je poznano.”).

Strah pred izražanjem lastnega mnenja (“Ne izpostavljam se in bodi tiho.”).

Strah pred čustvi (“Ne kaži jeze. Ne joči. Ne smeje se preveč naglas. Ne razkrivaj svoje notranjosti ljudem, ki jih ne poznaš.”). Koliko strahu! Brskam dalje ...

Nezaupanje vase (“Ne hvali se z uspehom, saj je to standard, ki je od tebe pričakovan. Vedno bi lahko opravila boljše.”).

Nezaupanje v drugega (“Zanesese se lahko le nase. Drugi imajo vedno prikrite namene v tvojo škodo.”).

... Vse to bom pustila zunaj vreče. Smernice, ki so koristile in delovale v svetu mojih prednikov, meni ne služijo več. Ne želim več nositi tega bremena. Želim si, da bi v to verjela že prej. Da smem dvomiti v izbire in prepričanja svojih staršev. In da imam moč, da sama oblikujem svoja življenjska izhodišča in načela. Mlajši sebi bi rada rekla: “Postavi se zase! Odločno zaustavi stvari, ko gredo prek tvojih mej!”

Pobrskam naprej.

Obdržala bom spoštovanje do sočloveka in narave, pa danost družini, cenjenje izobrazbe in kulture, moč v ubesedovanju notranjega sveta ... Vse to mi bo zagotovo še prišlo prav.

Potežkam svojo vrečo. V njej se skriva še mnogo vsega. Tega, kar se mi še ni razodelo, tistega, s čimer se še ne upam soočiti, onega, ki se je mojim očem izmuznilo. Vendar breme ni pretežko in znova ga zadanem na rame.

Za trenutek se zazrem v majhno bitjece v otroškem vozičku. Oh, moja mala ..., le kaj je tisto, kar bom nevede položila v

tvojo vrečo – v upanju, da ti pripravljam popotnico, ki ne bo breme na tvojem življenjskem raziskovanju? Resnično in iskreno si želim le, da bi ti znala pokazati, kako zelo vredno je tvoje življenje. Kako se s svojo prisotnostjo in energijo dotikaš sveta in ljudi okoli sebe ter da je v tebi moč in odgovornost, da živiš po svoje duše pravih. Tudi če to pomeni, da boš nekoč iz svoje vreče odbrala večino tega, kar smo vanjo z najboljšimi nameni polagali vsi pred teboj – naredi to s samozavestjo in zavedanjem, da je to zate prav. Šele takrat namreč, ko si

v čistem sozvočju s samim seboj, lahko resnično živiš svoje življenje in z drugimi pristno deliš svoj svet.

Pred kratkim se me je dotaknil Picassov stavek: "Bistvo življenja je najti svoj dar. Smisel življenja je ta dar razdati."

In končno gre res le za to.

Ko ob pogovorih s starejšimi povprašam, kaj je tisto, kar bi želeli predati mlajšim generacijam, in kaj je tisto, kar bi želeli sami slišati v letih, ko so bili mlajši, ugotavljam, da se vselej vrtimo okrog istega sporočila: če živimo v preteklosti, smo otožni zaradi vsega, kar je minilo; če

živimo v prihodnosti, smo tesnobni zaradi neznanega; če živimo v sedanosti, pa smo mirni, saj lahko zavestno izbiramo svoje poti in vedenja ter uživamo v opazovanju lastne rasti. Če uspemo ob tem najti še tisto nekaj, v čemer čutimo svojo moč in poslanstvo, prek katerega doprinesemo drugemu, pa lahko okusimo čudovit opoj prepleta vseh plasti našega bivanja.

In vi? Kaj je tisti nasvet, ki bi ga vi podelili mlajšemu sebi? Kaj je tisto, za kar želite, da bo vaša duhovna zapuščina, ki jo polagate ali pa jo še boste položili v vreče svojih zanamcev?

Želje, cilji ... uresničeni, neuresničeni

Izjemno srečanje skupine!

Majda Brumec,
voditeljica
skupine
Čebelice, MDS
Drava Maribor

Pogovarjali smo se o neuresničenih željah v življenju. Za celo, dolgo življenje, ki je za nami, je šlo in pričakovanja, da bodo prišle na dan velike želje, ki so se nam uresničile, kar nam je uspelo. Mnoge smo posamezni člani uresničili v popolnosti, nekatere le delno, nekatere smo včasih tudi morali opustiti, zamenjati in se v svojem poklicnem ali osebnem življenju uresničiti na drug način. Nekatero do sedaj skrite, drobne želje pa še čakajo na pravi trenutek. Večini članic in članov je danes poglavitna želja ostati zdrav ali sprejeti omejitve, ki sta jih visoka starost in bolezen prinesli, dočakati v dobri kondiciji poletje, jesen, naslednji rojstni dan ...

Nato pa je beseda zastala. Tišina ni trajala dolgo. Oglasila se je Marija.

S tresočim glasom in solzami v očeh je govorila o svoji veliki neuresničeni želji. Že deklica je sanjala o tem, da bo imela nekoč svojo družino z dvema ali več otroki. Kljub bolezenskim težavam je upala, da bo to lahko uresničila. Pa ni bilo tako.

Srečala je dobrega, srčnega, delovnega moža. Po poroki sta si uredila lep dom in si želela ter načrtovala otroka. Kljub srčni želji in zdravljenju se to ni uresničilo. Mož je dejstvo, da otroka ne bo, nekako sprejel. Njegova ljubezen in zvestoba nista bila nič manjša. Mariji pa je neuresničena želja, da ne bo nikoli mama, ostala, jo vedno bolela, vedno vzbujala vprašanja ZAKAJ? Veliko

naklonjenosti in ljubezni je namenila otrokom svojih sorodnikov, predvsem sestrični hčeri. Čutila je in čuti še danes, da ji to vračajo.

Nadaljevali smo z razmišljanjem, da je narava, posebne okoliščine, usoda, tudi sreča, večkrat razlog, da največje želje ne moremo uresničiti. Lahko pa morda spremenimo odnos do tega, se ne sprašujemo, kaj smo »zagrešili«, ampak začnemo bolj ceniti tisto, kar nam je v življenju uspelo.

Marija je povedala, da je našla smisel svojega življenja v tem, da je do konca živela v ljubezni in slogi z možem, da mu je stala ob strani in ga negovala v bolezni in, da se je ob njej tudi lahko poslovil od življenja. V času bolezni in umiranja je bila tudi s svojimi starši. Zdaj, ko se vedno bolj sooča s težavami zaradi bolezni, čuti podporo in ljubezen nečakinje in sestre.

Ko sem jo pospremila v njeno sobo, mi je pokazala fotografijo majhne deklice, ki jo je v lanskem letu rodila nečakinja. »Vedno je na vidnem mestu na nočni omarici,« je rekla.

NEIZPOLNJENA ŽELJA

Rodila sem se materi Mariji, očetu je bilo ime Anton. Hitro po mojem rojstvu naju je oče zapustil. Odšel je v tujino. Mama se je čez nekaj let poročila z drugim moškim. Jaz sem ostala pri stari mami in starem očetu v Mariboru. Zame sta zelo dobro skrbela in me vzgojila, da sem se izučila za trgovko. Zaposlila sem se in trgovski poklic sem zelo rada opravljala.

Mama me je v otroštvu in tudi pozneje večkrat obiskala. Skupaj sva šli tudi na kakšen izlet. Ko sta stara mama in stari oče zbolela, sem jima pomagala in zanju skrbela do konca. Nisem ju dala v dom starostnikov. S tem sem jima vsaj malo vračala ljubezen in spoštovanje. Hvaležna sem, da je bilo tako.

Moj oče se ni nikoli vrnil v Slovenijo. Od tete sem izvedela, da je po težki bolezni v tujini umrl. Poznala sem ga le po sliki. Do danes mi je ostala velika neuresničena želja, da bi svojega očeta videla, se ga dotaknila, mu rekla oče.

Milena Simonič, članica skupine Čebelice

Neuresničene želje? Vse uresničeno!

☞ 📷
Marija Petek,
 skupina Rumeni
 žafrani, MD
 Tromostovje

Danijela Gutić
 Ravnika,
 skupina Rožice

Skupina Rumeni žafrani je zabavna, vesela, homogena, živahna, pozitivna in polna življenjskih modrosti. Življenje je vsakega od članic in članov vsestransko oblikovalo, bogate življenjske izkušnje se izražajo tudi v mnenjih in pripovedih.

Srečujemo se v prostorih Pod strehco v Mostah, ki je neke vrste ljudska kuhinja, saj so v teh prostorih na voljo brezplačni kakovostni obroki, ki jih pripravlja Zavod pod strehco pod geslom Pokušina pod strehco: hrane ne mečemo stran. Tu namreč pripravljajo tople obroke za socialno šibke, skrbijo za zmanjševanje viškov hrane in preobrazbo le teh v novo dodano vrednost in projektno sodelujejo s sorodnimi organizacijami trajnostnega in krožnega razmišljanja.

Članice in člani skupine vedno pogostijo s kavo in čajem, sami pa poskrbimo za sadne in sladke dodatke. Sovoditeljici Marija in Jelka pravzaprav le malo posegava v debato, ki se vedno znova razvije ob vsakokratni temi. Ker smo relativno mlada skupina, še oblikujemo stalni program. Z jesenjo na željo članov začnemo z gibalnimi vajami. Težka bo, ker sta vsaj dva gospoda izjemno športno aktivna.

Zadnja tema pred počitnicami so bile neuresničene želje. Zanimiva ugotovitev je, da sem edina z neuresničeni željami. Članice in člani so vse želje uresničili in sedaj uživajo v vsem, kar jim življenje nudi in ponudi. Preprosto nimajo neuresničenih želja, nimajo potrebe po pehanju za us-

pehom, doseganjem nedosegljivega, iskanjem novih resnic ali izkušenj. Marina in Jernej rada gresta na izlete po Sloveniji. Četudi veliko hodita na izlete, se veliko sprehajata in običajeta znane in manj znane koticke Slovenije, ju z izbranimi točkami za srečanja Medgeneracijskega društva Tromostovje še vedno presenečamo.

Vsi imajo radi izlete. Veliko jim pomenijo strokovna srečanja in medgeneracijski tabori MD Tromostovje. Munira je povedala, da je domačim pripovedovala o izletu v kavbojsko deželo in takoj so jo poiskali na spletni strani, kar jo je dodatno navdušilo. Morda jo bodo obiskali še skupaj z družino, saj zaradi dežja ni prišla na vrsto za vožnjo s kočijo. Marija je pripovedovala o tem, kako je zadovoljna, ker ima lastno stanovanje, garsonjero, a več ne potrebuje. Ko je mož še živel, so živeli v večjem stanovanju, pa sta s sinom menjala. Tako v istem bloku stanuje sin z družino, kar jim omogoča vsakodnevne stike, sodelovanje in obojestransko skrb. Marina in Jernej sta preprosto zadovoljna in uživata skupaj. Ob izletih rada gresta še v toplice. Nimata zamer, pa tudi velikih pričakovanj ne. Jernej rad pove, da se mu je s tem, ko mu je usoda namenila dolgo in srečno skupno življenje z Marino, uresničilo vse in še več, kot je od življenja pričakoval. Marina pripoveduje ob zadovoljstvu, ko postori po vrtu, četudi ni vse po najnovejših smernicah. A trud in vloženo delo sta vedno znova poplačana s krasnim cvetjem in okusno zelenjavo. Ana je pripovedovala o pomenu prijateljstva. Ker je ovdovela takoj po upokojitvi, je bilo to obdobje psihično težko, saj je pričakovala še dolgo spokojno skupno življenje. Usoda je naredila po svoje in tudi s pomočjo prijateljstva se je po prerani smrti moža postavila na lastne noge. V prijateljicah iz skupine, ki jih je poznala že prej, je našla oporo vedno, ko jo je potrebovala.

Neuresničene želje? Mir in razumevanje. Sicer je vse, kot mora biti!

URESNIČENE ŽELJE SO ŠE LEPŠE

Mira H. si je želela lastnega doma, imeti svoj ključ, kar se je tudi uresničilo. Še vedno veliko dela in vlaga v lasten dom, vse to ji omogočata dobro zdravje in zdrava pamet. Želela si je zdrave potomce in duševni mir, tudi v tem sedaj uživa.

Mira P. želi zdravja, ki jo počasi zapušča. Uresničila pa si je želja, da bi imela veliko družbe in bila aktivna v glasbi. Igra in poje v dveh zborih, vaje so zahtevne, a še vedno ji vse skupaj uspe dohajati.

Pavla: uresničile so se ji želje, da bi bili otroci preskrbljeni in imeli službe. Tudi zdravje je v redu, da bi le tako ostalo.

Helena: uresničila se ji je želja, ima dva otroka brez večjih težav. Želela si je videti svojega pravnuka, kar se je tudi uresničilo, saj to pomeni, da je človek dočakal lepo starost.

Slavi: uresničila se ji je želja, da si lahko vzame čas za knjige in branje brez slabe vesti. Knjiga je njena najboljša prijateljica. V preteklosti ni bilo časa za želje, saj je bilo vse drugo v ospredju.

Geni: vse je šlo s tako hitrostjo, da ni imela časa razmišljati o željah. Bolj ali manj se ji je vse uresničilo, ne razmišlja o tem, kaj bi lahko bilo drugače.



Skupščina DRCI Most Žalec: enotno, sočutno in zavzeto

Špela Jovan

DRCI Most,
Žalec

Društvo Most Žalec, ki je v prostoru vedno bolj prisotno in prepoznavno, je 26. 3. 2024 imelo redno letno skupščino. V velikem številu so se zbrali člani, skupščine pa se je udeležilo tudi nekaj povabljenih. Med njimi Marko Verdev, direktor Centra za socialno delo Savinjsko-Šaleška, Barbara Lužar, vodja Hiše sadeži družbe Žalec, Olga Markovič, predsednica Krajevne skupnosti Griže, ki so člane društva tudi nagovorili.

Po pozdravnem govoru predsednice društva Špela Jovan je sledila predstavitev vsebinskega in finančnega poročila za preteklo leto ter načrti za naprej. Člani so vsa poročila soglasno sprejeli in s ponosom ugotovili, da je za njimi še eno zelo uspešno leto.

Za dolgoletni prispevek na področju prostovoljnega dela in neformalnega vodenja skupin ter za 25 let predanega delovanja v skupinah sta Jožica Potočnik in Silva Virant prejeli priznanje.

Na povezovalni skupščini ni manjkalo niti kulturnega programa. Olga Markovič je brala humoristične pesmi v dialektu z naslovom Savinjanke, Ema Jernejšek in Nace Križan pa sta prisotne razveseljevala z igranjem na harmoniko in petjem slovenskih pesmi. Na koncu so zapele tudi članice.



S polnimi želodčki, za katere je poskrbel vodja kuhinje Branko Šušterič z ekipo, so člani društva Most ponovno z veseljem, pozitivno energijo in obilo volje za naprej zaključili skupščino.

Kot je poudarila predsednica Špela Jovan, je pomen medsebojnega povezovanja in podpore izjemno pomemben. Skupaj lahko premagujemo ovire in skupaj gradimo boljšo skupnost. Društvo Most je prostor, kjer se vsakdo počuti podprtega in sprejetega.

Poleg tega je društvo primer dobre prakse sodelovanja z vladnimi in nevladnimi organizacijami. Skozi ta partnerstva še bolj učinkovito prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja starejših v lokalni skupnosti in h krepitvi duševnega zdravja.

Prepričani smo, da bo društvo Most še naprej delovalo tako enotno, sočutno in zavzeto.



MD Mavrica, Poljčane

Že trideset let iz drobnih zgodbic pletemo kito prijateljstva

➔
Romana Bošak,
voditeljica
skupine Vrtnice

📷
MD Mavrica,
Poljčane

Starost je življenjsko obdobje, ki ima svoje posebnosti, vendar pa v ničemer ni manj smiselno kot življenje v mladosti ali v srednjih letih. Ima tudi svoje posebne naloge, ki niso nič manj pomembne, kot so naloge v mladih in srednjih letih.

Za doživljanje smisla v starosti je pomembno:

- da človek svojo starost sprejme,
- da ohrani in ustvari temeljni medčloveški odnos, ki mu omogoča sprejetost in varnost,
- da je celostno osebno povezan s predstavniki ostalih dveh generacij.

Vse te vrednote že tri desetletja gojimo v skupinah Medgeneracijskega društva Mavrica iz Poljčan.

ZAKAJ MAVRICA?

Ob primernih pogojih in sončni obsijanosti kapljice žarijo in odsevajo mavrico. Lahko si zamislimo, da smo ljudje kot drobne kapljice, ki tvorijo njen odsev. Vsak človek je svoja kapljica, ločena od drugih, zato se počuti edinstveno, pa tudi osamljeno. Ene kapljice žarijo rdeče, druge zele-

no, pa spet vijoličasto in v vseh odtenkih vmes. Tista, ki odseva malo rumeno in malo oranžno, vsaj nekoliko razume take, ki žarijo zgolj rumeno ali zgolj oranžno. Ne razume pa tistih, ki odsevajo modro in zeleno. Ni potrebno, da poznamo vse njihove barve, da razumemo, zakaj odsevajo, če nanje sije sonce po dežju.

ORGANIZACIJA IN FINANCIRANJE

Program, ki ga izvaja Medgeneracijsko društvo Mavrica, zajema organiziranje in delovanje skupin starih ljudi za samopomoč v lokalni skupnosti v Poljčanah, Studenicah, Slovenski Bistrici in Oplotnici. Program temelji na medsebojni samopomoči, druženju in medgeneracijskem povezovanju. Članom skupin omogoča ohranjanje in krepitev socialne mreže ter preprečevanje socialne izključenosti. Obenem predstavlja možnost kakovostnega preživljanja prostega časa, kjer se starejši ljudje družijo, pogovarjajo, spoznavajo in si izmenjujejo življenjske izkušnje. Program za izvajanje društva se financira preko javnih razpisov občin Poljčane, Slovenska Bistrica in Oplotnica na področju socialno humanitarnih neprofitnih dejavnosti.

Delno program financira Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, ki sredstva pridobi na razpisih Ministrstva za delo družino socialne zadeve in enake možnosti ter Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji.

OD KDAJ DELUJE DRUŠTVO?

Dom dr. Jožeta Potrča je na široko odprl vrata tej obliki skupinskega dela v letu 1994. Prva skupina Marjetice v



Domu dr. Jožeta Potrča Poljčane je bila ustanovljena 1. 2. 1994 – z voditeljico Slavico Šauperl. Ob koncu leta 1994 smo na inštitutu A. Trstenjaka in takrat še Združenju za socialno gerontologijo v Ljubljani registrirali sedem skupin starih ljudi za samopomoč, ki so začele delovati v Domu dr. Jožeta Potrča Poljčane. V letu 2024 praznujemo 30. obletnico začetka delovanja skupin starih ljudi za samopomoč in ta dolgoletni obstoj dokazuje, kako uspešen program je to. Pozitivne izkušnje dela v skupinah so jasna potrditev doseganja namena in zastavljenih ciljev ter tudi usmeritev za naše nadaljnje delo, saj se še naprej izkazuje potreba po širjenju tovrstnega druženja in medgeneracijskega povezovanja.

Medgeneracijsko društvo Mavrica se s svojo mrežo 20-ih skupin vključuje v Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije, ki povezuje vse skupine v nacionalno mrežo. Društvo je zagotovo realiziralo svoje zastavljene cilje na področju medgeneracijskega povezovanja in promocije prostovoljskega dela v lokalni skupnosti. Društvo ima s skupinami v domu in v domačem okolju pomembno vlogo nevladne organizacije v širšem območju Upravne enote Slovenska Bistrica. Poseben pomen in vpliv pa ima tudi na kakovost življenja starih ljudi na tem območju.

MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE OB 30. OBLETNICI

V maju smo ob 30. obletnici delovanja društva organizirali srečanje skupin v

obliki medgeneracijskega druženja vseh skupin, ki delujejo v MD Mavrica Poljčane. Prireditev je potekala v parku Doma dr. Jožeta Potrča Poljčane. Ta prostor smo izbrali, da se je lahko srečanja udeležilo čim več stanovalcev doma, ki so težje pokretni ali celo popolnoma odvisni od invalidskega vozička. Srečanja se je udeležilo več kot 140 članov in voditeljev skupin.

Ob 10. uri smo se kljub nekoliko vlažnemu jutru zbrali in se najprej okrepčali z toplim napitkom in krofi. Že v pričetku programa so nas z radoživostjo, plesom in pesmijo razveselili otroci iz Vrtca Otona Župančiča Poljčane. V nadaljevanju sta vse prisotne nagovorili predsednica društva Cvetka Poslek in koordinatorka Iva Novak. Z dobro mislijo sta nas nagovorili tudi vabljeni gostji, predsednica OORK Poljčane Zdenka Opič in predsednica Društva upokojencev Poljčane Olga Žolger. V imenu občine nas je nagovoril podžupan Franc Valand, ki nam je izročil spominsko plaketo. Ob zvokih harmonike so nas s pesmijo skozi program spremljali tudi člani Pevske skupine Rožmarin iz Zg. Kungote. Zapeli so nam venček ljudskih pesmi, kar gre



starejšim ljudem še posebej v uho.

Sledila je predstavitev vseh skupin. Tako kot so različna imena skupin in njihovi člani, tako pestra je bila tudi njihova predstavitev. Vsaka skupina posebej se je predstavila edinstveno in pristrčno, na svoj način – s pesmijo, besedo, plesom in celo skečem. Kljub temu, da marsikoga že precej muči zdravje, so se člani skupin ponosno in brez zadržkov predstavili po svoji najboljši moči, kar je dalo predstavitvi še poseben pomen. Skozi vse nastope je bilo čutiti, kako so člani med seboj povezani in da pripadajo skupini.

JOŽEK, HVALA, KER SI Z NAMI ŽE 30 LET

Ne morem mimo tega, da omenim, da se je tabora – kot vedno – udeležil Jožek, ki je član skupine Marjetice že od ustanovitve leta 1994. V solzah sreče in z veliko hvaležnostjo je svoji prvi voditeljici Cvetki, sedanji voditeljici Mateji ter direktorici doma podaril vrtnice in jih močno stisnil k sebi.

Za dolgoletno in uspešno delo so prejele cvetje v zahvalo tudi najstarejša voditeljica in ustanoviteljica prve skupine v lokalnem okolju v Poljčanah Jožica Rožencvet, ustanoviteljica skupin v domu in voditeljica skupine Lastovke Slavica Šauperl ter seveda predsednica društva Cvetka Poslek.

Skozi ozelenelo drevje je posijalo toplo majsko sonce in ob dobrem kosilu smo se ob zvokih harmonike družili do poznega popoldneva. Lepi spomini nam bodo še dolgo greli srca.



Kmetija Slavec v Knežaku: mir zelenih planjav

👁️
Mira Lenarčič,
Mreža skupin
RKS – območno
zdrženje
Sežana

📷
Dragica Kranjec

Na skrajnem vzhodnem robu Pivške kotline, ob vznožju Snežnika in Šilentabra, se odpira čudoviti svet kraške pokrajine s presihajočimi jezeri, kamnitimi grotami in zelenim rastjem, ki dajejo poseben čar zakotju tega dela kotline.

In v ta svet smo se v sončnem majskega dopoldnevu odpravili s članicami in člani medgeneracijskih skupin iz Ilirske Bistrice, Podgrada, Sežane, Divače, Dutovelj, Štorij in Postojne. Cilj naše poti je bila kmetija Slavec v Knežaku. Prijazen gostitelj našega druženja je bil mladi gospodar Gregor, ki že deset let ustvarja na tej kmetiji zgodbe presenečenj.

Pod staro divjo češnjo, ki nas je sprejela pod svojo krošnjo, nam je najprej predstavil svoje pionirske začetke izpred desetih let, ko se je odločil za preselitev iz mesta na vas, da postane kmet. Vendar ne kakršen koli kmet. S ponosom pove, da si je s trdim delom in vztrajnostjo pridobil naziv inovativni mladi kmet leta 2021, ki ga podeljuje Kmetijska zbornica Slovenije. Temu nazivu je sledila še evropska nagrada za mlade kmete za najboljši projekt za izboljšanje podeželskih območij, da imajo – ker redijo slovenske tradicionalne in avtohtone pasme živali – status ark središča.

Predstavitvi kmetije je sledil ogled pašnika, do katerega smo prišli po široki zavarovani leseni brvi, od koder smo opazovali in se spogledovali s cikastim govedom, dalmatinskima osličkoma, bovško ovco, drežniškimi kozlom in dvema psoma, ki sta nas s prijaznim laježem spremljala za ograjo. Te živali so predstavljene v ogradi, ki je namenjena obiskovalcem kmetije. Črede govedi, drobnice, koz in oslov, ki jih vzrejajo pri Slavcovih, pa se v prosti reji sprehajajo na zavarovanih, bolj oddaljenih pašnikih.

Izjemni mir, ki se je od te pisane družine različnih predstavnikov živalskih vrst širil iz ograde po odprtem prostoru,



se je dotaknil tudi nas. Očarani od pogledov na sobivanje različnih živali v enem prostoru smo utihnili in nepremično s pogledi spremljali dogajanje na pašniku. Iz zamaknjenosti nas je prebudilo povabilo gostitelja, ki nas je presenetil s pokušnjo medenega likerja, pripravljenega na kmetiji. Tudi krepčilna malica v kozolcu, pripravljena iz dobrot kmetije, se je še kako prilagela. Za zaključek našega obiska nas je gostitelj postregel v čebelnjaku z domačim sladoledom, katerega osnovo predstavlja kozje mleko z dodanimi lešniki ali čokolado.

Prehitro so minevale ure našega druženja. Še bi posedali v senci divje češnje, uživali v miru in v vsem, kar nas je obdajalo v tem prostoru. Obveznosti gostitelja in tudi naše družine so opozarjale, da je prišel čas odhoda. Razšli smo se nasmejani, z veliko mero dobre volje in lepih doživetij, ki jih bomo ohranili v spominu.

In tako bomo vedno znova lahko oživiljali med našimi spomini tudi majski dan v Knežaku na kmetiji Slavec.



Zakleni lepe morske spomine v svoje srce

📷 📸
**DRCI Most,
 Žalec**

Soustvarjanja nasmehov na medgeneracijskem taboru v prelepem Debelem rtiču med 7. in 9. junijem 2024 smo izjemno veseli. Nepozaben medgeneracijski tabor je organiziral Center za socialno delo Savinjsko-Šaleška, enota Žalec, v sodelovanju z društvom Most Žalec in Ozaro Slovenija, enota Celje. Združene so bile vse generacije v skrbi za krepitev duševnega zdravja in za soustvarjanje nasmehov.

Tabor se je pričel s kopanjem in prihodom našega junaka Deželaka, ki je s svojo prisotnostjo in energijo še dodatno razveselil udeležence. Z Nino Pušlar smo prepevali in z bučnim aplavzom polepšali dan tudi njej. Slikali smo se z znanimi Slovenci in to je bila odlična priložnost za medgeneracijsko povezovanje in spoznavanje slovenskih ikon.

Spoznavni večer smo si popestrili z igro skriti prijatelj. Bolje kot se poznamo, lažje tkemo nove prijateljske vezi. Neformalne babice, ki so pripovedovale zgodbe iz svojega otroštva, so nas popeljale v lepe sanje, kar je bilo posebno doživetje za vse udeležence.

Jutra smo začeli s telovadbo, ki je poskrbela za dober začetek dni na taboru, in smo potem toliko bolj uživali v okusnem zajtrku. Dopoldnevi so bili namenjeni kreativnim delavnicam. Šivali smo srčke, delfinčke in morske zvezde za obeske.

Na taboru nas je obiskal tudi Marko Verdev, direktor Centra za socialno delo Savinjsko-Šaleška. Z udeležbo je izkazal posebno spoštovanje do vseh udeležencev. Veseli smo ga bili.

Popoldnevi pa so bili namenjeni plavanju in čofotanju v morju, kar je prineslo veliko veselja in sprostitve. Medgeneracijska ustvarjalnost je prišla do izraza v večernem programu pokaži, kaj znaš. Vsi smo sodelovali in tako s petjem, plesom in zabavo povezali vse generacije.

Zadnji dan tabora nam bo ostal v spominu zaradi vožnje z ladjico, pikni-



ka s slastnimi sardelicami ter hranjenja galebv. Naš slogan letošnjega tabora je bil zakleni lepe spomine v svoje srce. Zajel je bistvo našega druženja in ustvarjanja nepozabnih trenutkov.

Medgeneracijski tabor na Debelem rtiču je bil ponovno prava uspešnica, polna smeha, prijateljstva in skrbi za duševno zdravje. Vemo, da bodo spomini na te dni ostali zaklenjeni v naših srcih za vedno.

V prihodnje si želimo, da bi se takšni medgeneracijski tabori še naprej odvijali in omogočali povezovanje na način, ki se nas vseh dotakne globoko v srcu in duši.

Zahvaljujemo se Občini Žalec, Centru za socialno delo Savinjsko-Šaleška, enota Žalec, Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije, Ozari Slovenija, članicam društva Most in drugim podpornikom preventivnega programa medgeneracijskega tabora.



20. jubilejni tabor skupin za samopomoč s Koroške

Velik šopek prijateljstva



**Leopoldina
Šegel, MD
Lučka Koroška**

Lučkinci tabori so doživeli polnoletnost in še nekaj čez. Če merimo leta po starosti, so 20. najlepša leta našega življenja, za skupine za samopomoč pa je to navdihujoč jubilej.

NAJRAJE SMO V RADENCIH

Tabore smo že izvedli na različnih prelepih krajih od Koroške, preko Štajerske pa vse do Prekmurja, kjer smo se zadnja leta kar udomačili; v Radencih. Radenci so za nas trenutno najugodnejša lokacija, saj nam nudijo vse, kar starejši ljudje potrebujemo za dobro bivanje in počutje.

Namestijo nas v že poznane sobe, kar prepreči, da bi se v veliki hiši starejši ljudje izgubljali in iskali svoje prostore. Ponujena nam je konferenčna soba, v kateri lahko izvajamo ustvarjalne aktivnosti in druženja, v jedilnici imamo



rezerviran prostor, ki spet omogoča druženje in pogovor izven našega programa, znane so poti do bazenov, do terapij, do medicinske pomoči in vse poti po parkih in v samem kraju. Vse to je dobro za počutje »tabornikov« in našo samozavest. Smo v celoti neodvisni. Omogočena nam je tudi razstava ob zaključku delavnic, ko s ponosom pokažemo gostom v hotelu naše izdelke. Vsako leto veliko občudovanja požanjejo naši šopki iz cvetja prekmurskih travnikov. Šopki so stvaritve naših najmlajših članic, ki vsak jutranji sprehod namenijo nabiranju trav, žit in ločja ob potokih. Letos so jih mnogi tuji gostje odnesli s seboj v svoje domove.

Tabora se je udeležilo 40 članic in članov skupin za samopomoč iz društva Lučka Koroška. Vodenje smo prevzele štiri voditeljice, od katerih je ena izvajala pomoč pri vseh skupinah. Skupine smo se označile z večbarvnimi rožicami, ki smo jih nosile okrog vratu.

POSEBNOSTI NAŠIH TABOROV?

Jutranja telovadba: šola zdravja nikoli ni prezrta. Udeležimo se je skoraj vsi, saj je dan, začet s tisoč gibi, pozdravom soncu

in zapeto pesmijo, izredno prijeten in koristen del dneva. Mnogi gostje nas ogledujejo skozi okna in mnogi se nam pridružijo. Ko pa zavriska koroško-češki pozdrav dnevu, se vsi obrazi raztegnejo v velik nasmeh.

Z aktualno pogovorno temo pritegnemo k sodelovanju vse, ki želijo pri tem sodelovati. Med pogovori se krešejo mnenja, solze pritečejo ob zgodbah, ki nas ne pustijo neprizadete in ob zgodbah naših nerodnosti se zasliši huronski smeh, ki zadoni po prostoru. Mnoge zgodbe bi ostale skrite in potlačene v notranjost, če nas ne bi prijateljski klepet pripeljal do odkrivanja naše intimne. Pri tem doživljamo prave katarze našega vsakdana, ko iz sebe povlečemo mnoge lepe in manj lepe zgodbe. Ob tem se povežemo, začutimo eden drugega in prijateljstvo se poglablja.

Naše delavnice: vsi nestrpno pričakujemo odkritje zaposlitve, ki jo

naše voditeljice skrbno čuvajo. Po predstavitvi se zasliši po prostoru zadovoljno ali zaskrbljeno mrmranje: »Kako lepo! Pretežko. Tega ne bom zmogel. Saj še igle ne morem držati. Mi boš pomagala? Kako pa to narediš? Tega bo moja vnukinja vesela ...« Po zaključku dela še ime in priimek in izdelek dobi svoj prostor na razstavnem prostoru. Ko se izdelek spoji s cvetjem in zelenjem čudovitih šopkov, pridobi svojo vrednost in občudovanje vsakega posameznika.

Slast vode, bazenov in plavanja; aktivnosti, ki nam niso dane vsak dan. Zato izkoristimo vsak trenutek, ki nam je dan, in se poženemo v vodo. Lahkota telesa v vodi je očarljiva in užitki preplavijo vsakega izmed nas. Po telesu spolzijo kapljice vode, ki nas obdajo z ugodjem, veseljem in občutki miru in sprostitve. Kako smo hvaležni za te občutke in čas, ko je potrebno iz vode, prehitro beži. Še malo in še malo, zaprem oči in voda, ki polzi po meni, je višek ugodja.

Dan se počasi preveša, nas pa še čaka nekaj opravkov. Eni hitijo v prelepo cerkev sv. Cirila in Metoda, da doživijo še njeno tišino in skrivnostno vzdušje ob začutenju Božje navzočnosti. Drugi hitijo čez park do sladoledarne na visoko kupo sladoleda in užitke ob njem, mnogi hitijo do televizije na ogled nogometne tekme med Slovenijo in Portugalsko, najbolj gibčni pa se v avli hotela vrtijo ob plesni glasbi in dobrem kozarčku vina.

Noč prihaja: utrujeni od dnevnih aktivnosti in veselja, da nam je vse to omogočeno, legamo k počitku in se veselimo naslednjega dne. Le kaj nam bo prinesel?

OBČUTKE UBESEDIMO

Zadnji dan smo se zbrali v dvorani, da strnemo občutke in misli v nekaj besed, da podelimo priznanja in nagrade za sodelovanje na igrah našega tabora. Besede naših »tabornikov« so v nadaljevanju.



Otilija: Lučka je povezanost vseh skupin v velik šopek prijateljstva. Med druženjem in pogovori prepoznavamo svoje življenje, vanj vnašamo pozitivne misli, ki nas zdravijo in povežejo v harmonijo. Prijateljstvo je iskreno druženje, polno dobrih nasvetov in lepih misli. NAJ ŽIVI TABOR LUČKA.

Ksenija: vsem, ki so bili kdaj z nami in sedaj zaradi bolezni ne morejo biti tu, sem poslala fotografije, da tudi one doživijo del našega tabora. Hvala za vse.

Angela: Upam, da se bomo še velikokrat tako srečali. Žal mi je za kopalke, ki jih je z balkona odnesel veter. To je posebna anekdota.

Anica: Rada pridem v te kraje, saj sem bila nekoč tu doma. Čeprav v naši hiši ni več nikogar, ostajajo ti kraji moj dom.

Majda: Zelo sem hvaležna za letošnjo Lučko.

Danica: Prekratko je trajalo.

Iva H: Hvala vsem našim prijateljem za vse dni, ki so za nami.

Iva P: Tabor mi je vsako leto bolj všeč.

Tone: Hvala vsem mojim plesalkam za ples. Prosim še za nočoj.

Vse lepo prehitro mine. Lep pozdrav vsem.



Na taboru v Radencih sem se spet razvajal

Ivan Rus, MD Lučka Koroška

Kaj nilepšega, da se dobivam o starejši ljudje na taborih v zdravilišču. Letos smo se dobili že dvajsetič, in to v zdravilišču Radenci. Nekaj let smo imeli tabor na Dobrni. Sedaj pa smo že dolgo v Radencih, kjer se dobro počutimo. Osebe hotela v Radencih je prijazno, sobe so lepe in klimatizirane. Kaj hočem, grem tja, kjer je lušno.

Tabor je organiziralo Medgeneracijsko društvo Lučka Koroška. Tabor je potekal od ponedeljka 24. junija do 29. junija 2024. Na taboru nas je bilo za poln avtobus. Razdelili so nas v tri skupine. Vsaka skupina je dobila obesek določene barve, za te obeske se moramo zahvaliti članicam skupine Lipa in voditeljici Leopoldini Šegel. Voditeljice so bile Leopoldina Šegel, Karmelina

Pečovnik in Marinella Špeglič. Imeli smo likovno delavnico, v kateri žal nisem sodeloval. Bil sem operiran na palcu in motorika ni taka, kot bi morala biti. Zato sem bil več v bazenu in se razgibaval.

V eni izmed kreativnih delavnic smo izdelovali miško in srca. Osnove za miške in srca sta zašili Štefka Miklavčič in Anica Pušnik – prisrčna jima hvala.

Vsako jutro smo pridno telovadili, seveda vsak po svojih zmožnostih. Pri telovadbi nihče ni manjkal, vedel je, da dela zase. Telovadbo je vodila gospa Danica. Čeravno je imela pred kratkim zdravstvene težave, nam je pokazala različne vaje. Morala se je precej truditi. Res se ji iskreno zahvaljujem.

Moram pa povedati, da je Marinella vse tako organizirala, da so bili ključni oz.

kartice pripravljene in ni bilo nobene nivoje. Vidi se, da že vrsto let sodeluje pri organizaciji tabora.

V četrtek so voditeljice v avli razstavile naše izdelke. Veliko zanimanje je bilo pri obiskovalcih, hoteli so naše izdelke kupiti. Nismo se samo pogovarjali v skupinah, se namakali ter imeli delavnice, ampak smo ob večerih hodili poslušat živo glasbo. Nekateri so se tudi zavrteli. Ena izmed udeleženk tabora je praznovala rojstni dan.

Prišla je sobota: po zajtrku smo pospravili svoje stvari v kovček, oddali kartico ter počakali na avtobus. V zdravilišče in nazaj domov nas je varno pripeljalo avtobusno podjetje Kamot.

Hvala vsem, ki so pomagali, da je tabor uspel!

Za našo upokojenko Jožico

Voditeljice in voditelji skupin starih ljudi za samopomoč

Pisalo se je leto 1995, ko je v Domu starejših v Lendavi začela delati diplomirana medicinska sestra Jožica Hozjan. Bila je naša glavna sestra in namestnica direktorice. Prav z direktorico Angelco sta začeli orati ledino ustanavljanja in delovanja skupin starih ljudi za samopomoč v Domu starejših Lendava. Obe sta s svojim pozitivnim pristopom in pozitivnim vplivom na zaposlene navdušili še več sodelavcev za izobraževanje za voditelje in tako tudi vodenje skupin starih ljudi za samopomoč. Po odhodu Angelce v pokoj je Jožica postala organizatorica lokalne mreže in nosilka programa Skupine starih ljudi za samopomoč v lokalni mreži.

Kaj povedati o naši Jožici? Povemo lahko le veliko lepega in pozitivnega. Kljub različnim spletom življenjskih okoliščin je bila Jožica vedno pozitivna in nasmejana. Trideset let dela v domu je

obdobje, ki jo je prekalilo, utrdilo, napravilo mehkejšo v duši in naučilo predvsem spoštovati in ljubiti. S svojo držo in etičnim odnosom nas je vodila, učila, se z nami smejala, veselila uspehov, dosežkov in pohval, ki so prihajale od zunaj naših in širše od naše lokalne skupnosti. Z našimi skupinami smo skupaj ustvarjali spomine, lahko bi jih spisali za celo debelo knjigo. Ti spomini in naša hvaležnost bodo ostali zasidrani v nas.

Draga Jožica, ko smo se srečevali voditelji skupin, si nam vedno znala svetovati, nas bodriti ob padcih in priznomo, tista kava se je vedno zelo prilegla. Naši izleti s stanovalci in izleti voditeljev, ki si jih znala z lepo besedo izprositi pri nadrejenih, bodo ostali v spominu in bodo tudi opomin, da delo nadaljujemo in svojo mrežo širimo. Obljubimo ti, da nam bo še vedno prva skrb vsak naš stanovalec in član skupine, da bomo še naprej gojili prijateljske vezi med seboj in da se te bomo vedno radi spominjali. S hvaležnostjo, s spoštovanjem in nostalgijo za nekimi starimi časi.

Draga Jožica, hvala ti za vse. Za nasvete, za podporo in zaščito, za rame, na katerih smo se kdaj zjokali, za tvojo milino in tvojo toplo dušo. Za vse tisto, kar si nam vedno oprostila in pozabila. Ostani tako srčna tudi v penziji, ker te še veliko malih in velikih ljudi potrebuje. Ostani zdrava, nasmejana in privoščiči si vse, kar ti do sedaj ni uspelo!



Družile smo se Iskrice, Jasmin, Krog, Opора

Danica Potrč,
članica skupine
Opора. RKS OZ
Ljutomer

VUE Ljutomer se tedensko srečujemo starejši v skupinah Jasmin in Iskrice (Ljutomer), Krog (Veržej) in Opора (Križevci). Člani skupin na srečanjih aktivno sodelujejo z znanjem, močnimi področji posameznikov, izkušnjami ..., predvsem pa se v pogovorih in druženjih manjša osamljenost ljudi, utrjuje in širi se socialna mreža in pogloblja se pristno prijateljstvo.

V četrtek, 6. 6. 2024, smo v dopoldanskih urah članice križevske skupine Opора organizirale srečanje članov in voditeljev skupin sosednjih občin Ljutomer in Veržej. Skupnih srečanj smo se udeležile že tudi v Ljutomeru in v Veržeju.

Zbrale smo se v sejni sobi občine Križevci, kjer smo goste pogostile s tradicionalno prleško gibanico, ki sta jo spekli Majda Vrbnjak in Lidija Koroša. Seveda nista manjkala jutranja kavica in napitek. Ker se med seboj poznamo, ni manjkalo prisrčnih objemov in klepeta ter dobrodošlice gostiteljic.

Čas je prehitro tekkel in preselile smo se v dvorano kulturnega doma. Tam so

nas že nestrpnost čakali otroci iz domačega vrtca, ki so nam polepšali dan s petjem in plesom. Najmlajšim so sledili starejši, članice in član Društva upokojencev Križevci. Ob harmoniki in domačih izvornih glasbilih so nam zaigrali in zapeli nekaj pesmi, mi pa smo jim z veseljem pritegnili. Z zanimanjem smo prisluhnille nagovoru župana križevske občine Branka Slavinca in predsednice RKS območnega združenja Ljutomer Silve Duh.

Nato nas je pot vodila čez cesto v domačo cerkev. Tam nas je že čakal župnik Štefan Vinkovič. Zanimivo ga je bilo poslušati, saj je živa enciklopedija znanja zgodovine. Čeprav je bilo tudi nekaj domačinov, smo izvedeli in obnovili znanje o zgodovini cerkve, o mejah reke Mure in Prekmurja, o gradnji železnice mimo nas in o pomenu le-te za povezave v domovini, pa z Avstrijo in Madžarsko. Seveda je beseda tekla tudi o našem cenjenem rojaku dr. Matiji Slaviču.

Še kar bi poslušale in sedele v cerkvenih klopeh, pa smo se vseeno pomaknile k Šadlovim. Gostinec Fredi Vreča nam je postregel s toplim obrokom. Ob polnjenju želodčkov smo nadaljevale druženje. Klepet, smeh, izkušnje, dogodivščine, izmenjava izkušenj, tudi načrti za prihodnost so nas še bolj povezali.

Polne prelepih vtisov smo se odpravile vsaka na svojo stran, zaželele smo si, da se naslednje leto spet srečamo, najverjetneje v Ljutomeru.

Vsaka si je za spomin na druženje v Križevcih izbrala izdelek, ki smo ga izdelale članice skupine Opора na naših srečanjih.



Slovenija ob vstopu v združeno Evropo in Slovenija danes



Mira Lenarčič
ORK Sežana,
Vezi Postojna

Med shranjenimi zapisi pogovorov na srečanjih članov medgeneracijske skupine v domu starejših občanov sem po dvajsetih letih našla naslednji zapis.

Zgodovinsko dejstvo je, da je Slovenija 1. maja 2004 postala polnopravna članica Evropske unije. Vstopili smo v skupnost držav, ki jih medsebojno povezujejo: skupne vrednote, spoštovanje človekovega dostojanstva in njegovih pravic, demokratično partnerstvo in sodelovanje. Ta veliki narodni in državno-politični cilj smo dosegli štirinajst let po naših prvih demokratičnih volitvah, trinajst let po osamosvojitvi in dvanajst

let po mednarodnem priznanju samostojne države Slovenije. Postali smo soustvarjalci združene Evrope!

Ob tem velikem dogodku, radosti in velikih pričakovanjih se je v ljudeh prebudil zgodovinski spomin na čase bridkosti, ki so v vojnah in ozemeljskih delitvah zaznamovali našo preteklost. Oživiljen je spomin na služenje tujim gospodarjem in na ljudi, ki so po sili razmer prezgodaj odšli iz našega življenja.

»Za koga vse so v teh časih umirali na bojiščih slovenski fantje in možje?« je glasno razmišljala gospa Rozi, na našem srečanju medgeneracijske skupine. Ob vstopu Slovenije v združeno Evropo je štela 97 let. Rodila se je v majhni brkinski vasi, ki je bila ravno toliko oddaljena od mesta, da so se domačini imeli za ljudi, ki živijo Bogu in oblasti za hrbtom. Ni čudno, da se je Rozin svet in svet njenih sovaščanov končal na obronkih skrbno obdelanih njiv in košenin. Njihove večere so leto za letom polnile zgodbe, ki so se pletle v domišljiji star-



ih očancev in z uroki prepredene misli posvečenih žensk. Vsi, tako otročad kot mladci in odrasli možje, so se jim vedno znova čudili, kot da bi jih tisti večer prvokrat slišali. V šoli je Rozi izvedela, da je njena domovina Avstro-Ogrska. Pisali so po nemško, malo pa tudi slovensko. Njena vas ji je sicer govorila drugače. »Da so Slovenci, tudi njeni dedje, pradedje in vsi rodovi nazaj in tudi ti Rozi, vsi mi smo Slovenci in naša domovina je Slovenija,« so ji dopovedovali.

Rozi je bilo sedem let, ko je v njeno domačo vas šele okrog svete Ane kanila vest, da so v Sarajevu ubili avstro-ogrskega prestolonaslednika Ferdinanda. Da bo nekaj hudega iz tega nastalo, so modrovali po vasi. Morda bo celo vojna, Rozi vsega tega ni mogla razumeti, tudi tega dolga leta ni dojela, da je njen oče vpoklican v vojaški polk in da je vojak. Njen oče, ki ga je Rozi poznala kot človeka v izdelanih irhastih hlačah, s klobukom na glavi. Ponosna je bila nanj, ker je znal poveljevati paru vpreženih volov in ker je tako spretno vihtel motiko ... s puško v rokah pač ne. Takega očeta si Rozi v svoji otroški domišljiji ni znala predstavljati.

Minila so tri leta vojne in pomanjkanja, ko je družina končno le dočakala očetovo vrnitev. Rozi v njem ni več prepoznala tistega očeta, ki je zapustil njihov dom in za čigar vrnitev so vsak dan sklenjenih rok prosili Boga. Predolgo je trajalo, da bi se lahko naučili ponovno živeti drug z drugim.

Otroci so odrasli in začeli odhajati v svet, v velika tuja mesta za kruhom, so govorili v domači vasi. Včasih pa je koga od njih pognala v svet tudi ljubezen. Tudi domovina ni bila nič več Avstro-Ogrska. Ljudem so s silo vtepli v glavo novo domovino Kraljevino Italijo, domovino, v kateri se misli in govori samo italijansko!

»Za desetletje se je čas ustavil in zgodila se je nova vojna, ki je udarila v našo mladost,« se je spominjala Rozi. »Koliko trpljenja in smrti smo doživeli v tistih neizprosni, krvavih časih. Pa vendar ... izborili smo si svobodo, skupno domovino Socialistično federativno republiko Jugoslavijo s Titom na čelu. Bila so leta dela, ustvarjanja za lepši jutri, smo



udarno vzklikali v en glas. Z več dela, za več blagostanja smo si govorili. In potem se je zgodilo: dobili smo svojo domovino Republiko Slovenijo in sedaj še Evropsko unijo. »V moji glavi se mešajo misli in besede jezikov držav v katerih sem živela: slovenščina, nemščina, italijanščina, srbohrvaščina,« pripoveduje Rozi.

»V katerem jeziku bom morala govoriti sedaj, ko smo v Evropi?« se je spraševala. Po dolgem premisleku si je resno odgovorila: »Rozi, ti boš ostala to kar si vedno bila, Slovenka in govorila boš slovensko! Da bi le tako mislili tudi naši mladi. Bojim se, da jih bo dirka za denarjem premamila, da bodo pozabili na vse tisto kar smo za ceno velikih žrtev ohranili mi in rodovi pred nami!«

To, ob vstopu Slovenije v Evropsko unijo, ni skrbelo samo sedemindevetdesetletne Rozi. O tem so razmišljali tudi drugi stanovalci skupine doma starejših občanov. »Moramo upati na boljše. V upanju je bila in ostaja naša moč!«, so mi govorili. »Želimo si le, da bi mladi rod

tudi v združeni Evropi znal ohraniti naš jezik in našo kulturo.«

Dvajset let pozneje v maju 2024, smo se na medgeneracijski skupini Vezi pogovarjali predvsem o pridobitvah, ki jih državljanom prinaša članstvo v EU. Pristotni so govorili, da občutijo predvsem svobodo gibanja, ko skoraj ne zaznaš, da si prestopil mejo druge države, dalje enotno valuto, varnost, solidarnost med članicami združenja in dostopnost do različnih materialnih dobrin, ki pa so žal dostopne čedalje manjšemu številu državljanov, ker se družba v vseh državah razslojuje. Menijo, da so življenjski stroški čedalje višji, naši prihodki pa se zmanjšujejo.

To kar je pripovedovala in o čemer je razmišljala tedaj 97 let stara gospa Rozi in člani domske skupine pred dvajsetimi leti, je preteklost, ki v zavest prihajajočih generacij vstopa le kot obujen spomin na čas, ki ga že dolgo ni več. Zlasti mladi ljudje živijo v drugačnem času, ki mu morajo slediti tudi starejše generacije.



Medgeneracijsko srečanje MD Tromostovje

Po sledih kranjske čebele

➡
**Vida Trilar in
 Anja Žitnik, MD
 Tromostovje**

📷
**Andrej Peunik in
 MD Tromostovje**

V četrtek, 30. 5. 2024, v dopoldanskih urah smo se člani skupin MD Tromostovje v družbi mladih prijateljev odpravili na popotovanje v kraje kranjske čebele.

Zbrali smo se na železniški postaji v Ljubljani, od koder smo se z vlakom odpeljali do Višnje Gore. Tam smo najprej obiskali Hišo kranjske čebele. V kavarnici je bila organizirana kratka pogostitev. Pričakala nas je srčna direktorica Maja, ki nam je na kratko predstavila delovanje Javnega zavoda za kulturo in turizem Prijetno domače Ivančna Gorica, ki ima v upravljanju Hišo kranjske čebele in Jurčičevo domačijo na Muljavi. Zatem nas je pod strokovnim in predanim vodstvom Petra Špehar popeljala v čudoviti, čarobni in kompleksni svet kranjske čebele, kjer je vsak izmed prisotnih, ne glede na status, izobrazbo in izkušnje, izvedel, česar o kranjski čebeli zagotovo še ni vedel, ter ga je presenetil njihov kompleksen in precizen način življenja.

Hiša kranjske čebele je edinstvena hiša na vsem svetu, kajti v celoti je posvečena le enemu samemu bitju – kranjski sivki, avtohtoni slovenski čebeli. Vsak kotiček Hiše kranjske čebele je oblikovan z mislijo nanjo, kar se odraža v unikatni arhitekturi nastanitvev, kjer gos-



tje prespijo v sobah v obliki satnih celic in se družijo v skupnih prostorih – brenčalnicah. Na doživljajski razstavi izveste o čebeli vse od A do Ž, na koncu pa lahko obisk zaključite v hišni trgovini ali v kavarni. Le kje bi lahko spili boljšo skodelico kave z medom in se posladkali z medenjaki, kot ravno v Hiši kranjske čebele, v srednjeveškem jedru Višnje Gore?!

Več o Hiši Kranjske čebele na povezavi <https://www.hisakranjskecebele.si/>.

Po dve-urni predstavitvi smo se z avtobusom odpeljali v Leskovec, v Kavbojsko deželo, kraj, kjer se prepletajo zabava, učenje in nepozabne izkušnje. Sprehodili smo se skozi vrata Kavbojske dežele (nad 800 m nadmorske višine) in se prepustili vzdušju, kjer se tradicija sreča z zabavo, kjer se narava preplete z navdušujočimi aktivnostmi ter kjer se otroške sanje o divjem zahodu uresničijo.

Razkošno okolje Kavbojske dežele nam ponuja raznolike možnosti za doživetja. Urimo lahko svoje spretnosti in mišice na zunanjih otroških igralih, se preizkušamo v jahanju konjev ter spoznamo čisto pravo glamping doživetje v tematskih kavbojskih kočijah. Tu na nas čakajo nepozabne pustolovščine, ki prebudijo našo domišljijo. Sprehodimo se po urejenih poteh, občutimo vonj svežega zraka in prisluhnemo tišini narave. Odkrijemo svobodo jahanja konjev, se preizkusimo v vožnji s kočijo ter se prepustimo romantičnemu vzdušju divjega zahoda. Ustvarimo si nepozabne spomine, ki bodo trajali vse življenje. Dobrodošli v svetu, kjer se sanje o divjem zahodu uresničijo! Vabljeni k ogledu spletne strani: <https://kavbojska-dezela.si/>

Popolnoma smo se sprostiti v objemu narave, občudovali unikatne skulpture iz lesa, ki jih je ustvaril kipar z motorno žago. Uživali smo v fotkanju ob lesenih stvaritvah, kavbojska restavracija nam je pripravila odlično piščančjo obaro.

Po kavici nam je mag. Mateji Prosen razodela še nekaj nasvetov, kako poskrbeti zase.

Polni prijetnih doživetij in novih spoznanj smo se z avtobusom spustili v nižine - proti železniški postaji v Višnji Gori, od koder smo se z vlakom vrnili v Ljubljano.



Nedeljski izlet ob Savi

➡
Marina Mehle,
Rumeni žafrani,
MD Tromostovje

Na ne prav lepo nedeljo, z malo dežja in nekaj sonca, se odpravimo na izlet ob Savi. Ko se nekaj časa sprehajamo, nas preseneti čudovita mavrica, po gozdu pa prelepa preproga belih zvončkov in žafranov. Na žalost pa tudi veliko plastike in drugih odpadkov, kar je zelo žalostno. Ko se ozrem nekoliko v daljavo, vidim otroke in še dve starejši osebi s črnimi vrečami za smeti. Ko se približam, večji fant pestuje manjšo deklico. Ogovorim ju. Medtem se nam pridruži njun oče in pove, da pobirajo smeti in so že 8 let v Sloveniji. Prišli naj bi iz manjše države blizu Sirije

in živijo v Ljubljani. Oče pove, da radi pridejo za Savo in si priredijo piknik. Danes pobirajo smeti – vsak s svojo vrečo – vsa družina: oče, mati in trije otroci. Pohvalila sem jih, da so pridni in že so hiteli vreče nositi v avto brez, ne da bi se kaj pritoževali nad tem. Zelo sem bila presenečena nad to gesto. Fant mi je povedal, da hodi v 6. razred in je zelo priden, oče doda, da fant trenira tudi nogomet.

Nekaj za sprostitev

V PONEDELJEK

V TOREK

V SREDO

V ČETRTEK

V PETEK

V SOBOTO

V NEDELJO

- ne bom žela
- ne bom začela
- je ta srednji dan
- je pa sv. Urban
- je pa mamin god
- se bom pokampljala
- bom pa k maši racala!

Obisk duhovnika Martina Goloba

➡
Tatjana Fireder
Bučalič,
vodja skušine
Umetniki
življenja, MD
Tromostovje

📷
Anja Žitnik, MD
Tromostovje

V programu Skupine starih ljudi za samopomoč in MD Tromostovje v domu starejših v Šiški, kjer sodelujem že od leta 2017, smo v skupino Umetniki življenja povabili na naše srečanje 16. februarja letos v DSO Ljubljana – Šiška katoliškega duhovnika Martina Goloba.

Idejo so dobile članice. V skupini smo temeljito pripravljali teren za obisk. Veliko smo se nasmejali, ko smo si zamislili, kako bo reagiral, ko bo med nami. Zanimivo je, da smo potrditev župnika dobili še še isti dan, kot smo ga povabili, vendar da zaradi časovne stiske ne ve, kdaj se bomo ujeli. V tem času smo si prebrale njegovo knjigo Na spletni prižnici, Misli in spodbude Martina Goloba. Knjigo so prodali v več kot 23.000 izvodih. Zdaj je na svetlem njegova druga knjiga, naslovljena 365 dni z Božjo besedo.

Ko je nastopil torek, 16. 2. 2024, se je domska dvorana Marjana zapolnila s toliko ljudmi, da so se vrata komaj zaprla. Vsi smo nestrpnost čakali, da bo ura 15:30. Še v našem domskem bifeju se je čutila napetost.

Prvo presenečenje je bilo, ker se je župnik Martin Golob pripeljal z motor-



jem. Uporabnice so se nasmihale, ker je imel skuštrano frizuro in se lasje nika- kor niso postavili, kot bi si želele. Najprej sem se mu v imenu Medgeneracijskega društva Tromostovje iskreno zahvalila za njegov obisk. Povedala sem mu, da sta njegova podpora in odziv na povabilo izjemno cenjena ter da bo njegova pris- otnost prispevala h kakovosti življenja v domu.

Predstavil se je in povedal, da pri- haja iz kmečke družine, ki domuje blizu Šmartna pri Litiji. Kot najstarejši otrok je bil rojen leta 1988, ima pa še pet bratov.

Zastavili smo mu vprašanje, ali se ima za influencerja, to je po naše vplivnež, ki mu ljudje verjamejo ter zaupamo ter koliko sledilcev ima? Povedal je, da si nikakor ne želi nalepke popularnosti in da se je njegova pot v medijski svet zgodila spontano ter da mu pri objavah zelo pomagajo ministrantje. Kako je za- poslen, nam je prikazal, ko je razložil potek njegovega delovnega dne in teh je 366 dni v letu. Povedal nam je še, da je izdal novo knjigo z naslovom 365 dni z Božjo besedo. Izvedeli smo, kako je preživel otroštvo, kako je postal župnik, da se je tudi njegov mlajši brat odločil za ta poklic: župnik je postal, ker je imel enega fajna župnika v domači fari. Slišali



smo zgodbo, kako je njegova mama nos- ila kruh župniku in kako je pogostil svoje faranke za valentinovo. Vse to je pripov- edoval z nasmehom. Imela sem občutek, da so mu vsi v dvorani vračali nasmeh in to je tisto, kar velja: dobra volja in dobra misel. Z lepo gesto je tudi prosil vse v dvorani, da lepo delajo in spoštujejo vse zaposlene v domu v Šiški in da moramo tudi mi kdaj moliti za njih.

Za konec je spoštovani gost od naše uporabnice dobil v dar doma izdelane glinene izdelke belega goloba, golo- bice in mladička goloba. Z navzočnostjo duhovnika Martina Goloba so bili vsi počaščeni. Naši uporabniki v skupini so bili zelo srečni, ker se jim je uresničila velika želja. Njegov obisk je pustil globok vtis na vse nas.

Vabim vas, da se nam pridružite ob torkih popoldan in se tudi vi pogovarja- jte z nami.

Medgeneracijski tabor v ptujskih termah

Teden, ko smo razmišljali o nasprotjih

📷
**Zora Žitnik
 Marinc,
 strokovna vodja
 tabora, MD
 Z roko v roki
 Kranj**

Medgeneracijski tabor od 23. do 28. junija 2024 smo že tretjič organizirali v hotelu Primus v Termah Ptuj. Bil je izjemno uspešen dogodek, namenjen povezovanju različnih generacij in krepitvi medgeneracijskih odnosov. Tabora se je udeležilo 43 članov, med njimi trije otroci, tri osebe s posebnimi potrebami, a večina udeležencev so bili starejši ljudje.

Rdeča nit tokratnega tabora so bila nasprotja, kar je omogočilo pestro in raznoliko izmenjavo izkušenj in znanj. Vse teme so izražale nasprotja – nasprotja, ki nam pomagajo bolje razumeti svet okoli nas. Obdaja nas veliko stvari, ki ena brez druge ne morejo obstajati. Kitajska filozofija pravi: vedno obstajata dve nasprotujoči si sili, ki sta med seboj usklajeni.

Vsako jutro sta nas pričakali Metka in Zofija. Metka nas je razgibala s telovadbo, Zofija pa popeljala na sprehod v okolico.

Po zajtrku so se sestale skupine, z žrebom smo sestavili štiri, voditeljice pogovornih skupin so prejele mapo s temami, ki jih je pripravila strokovna vodja tabora, npr.: grenko – sladko, črno – belo, ljubezen – sovražstvo, moški – ženska, belo – črno ... Voditeljice so usmerjale pogovor, kjer so se izmenjavali življenjske zgodbe, izkušnje in modrosti. Člani so v skupinah kreativno sodelovali, saj so se udeleženci veselili vsakodnevnih srečanj, kjer so lahko delili svoje misli in poslušali druge. Teme so bile

široko zastavljene, tematike pogovorov raznolike, od spominov na mladost, zgodovinskih dogodkov do izzivov sodobnega časa. Ti pogovori so ustvarili močne vezi med udeleženci ter prispevali k medsebojnemu spoštovanju in razumevanju.

POPOLDANSKE AKTIVNOSTI NA PROSTEM

Zgodaj popoldne smo se najprej pod vodstvom voditeljice Nade razgibali v bazenu, kjer so se naši aktivnosti pridružili tudi ostali gostje hotela. Popoldnevi so bili namenjeni igram na prostem, kjer so starostniki skupaj z otroki sodelovali v različnih športnih in družabnih igrah. Igre, kot so metanje namišljene žoge/viš, vaš, vuš/, prstomet, vrtenje hula hopa in štrbunk, so prispevale k sproščenemu vzdušju in povezovanju generacij. Starostniki so uživali v medgeneracijskem druženju, vsi skupaj pa smo z energijo in igrivostjo poskrbeli za veselje in smeh.

VEČERNI DOGODKI

Vsak večer je bila organizirana posebna prireditev, ki je popestrila tabor in omogočila udeležencem, da se izkažejo ali preizkusijo na različne načine:

Veseloigra: Sedaj že stalna gledališka skupina društva je pod vodstvom Jelice pripravila igro z naslovom Iz šolskih klopi in kot vsako leto poskrbela za obilico smeha in dobre volje. Igralci so iz predstave v predstavo boljše.

Pokaži, kaj znaš: Večer, kjer so se udeleženci predstavili s svojimi talenti in spretnostmi. Videli smo raznovrstne točke, od petja in recitiranja, predstavitve borilne veščine, slišali smo igranje na orglice in na kitaro. Nadvse zanimiv in zabaven je bil skeč, ki ga je v rimah sestavila Stanislava – opis predhodnega večernega neformalnega druženja v prozi in improvizaciji vseh osmih nastopajočih.

Petje ljudskih pesmi: Skupinsko petje ljudskih pesmi prinese veliko veselja in sodelovanja, saj se udeleženci povežejo skozi glasbo in tradicijo. Nekaj članic društva je uspešnih ljudskih pevk, ki redno nastopajo.

Predstavitve skupin: Vse štiri skupine so se na dopoldan-



skih srečanjih izvorno in duhovito pripravile tudi na večerno predstavitev Jin in Jang, v našem okolju ju pravzaprav najdemo na vsakem koraku – navsezadnje so nasprotja povsod.

Praznični večer je začela predsednica društva Sonja. Na Dan državnosti, ko v Sloveniji obeležujemo spomin na 25. junij 1991, ko je Slovenija formalno postala neodvisna, je Jani predvajal slovensko himno in ubrano smo zapeli.

Nadaljevali smo kulturno obarvan večer, saj sta Zvonko in Zora pripravila zanimiv literarni večer in odziv prisotnih je bil izjemen,

sodelovalo je kar 12 članov z recitacijami. Udeleženci so delili svoja literarna dela in dela znanih domačih in tujih literatov. Spomnili smo se tudi naše pokojne članice in voditeljice, pesnice Olge Kepic, z recitiranjem njenih pesmi. Večer je bil posvečen prazniku, poeziji in umetnosti izražanja.

Črno-bela reduca: Zaključni večer tabora je bil v znamenju nasprotij, torej rdečeni tabora. Posvečen je bil plesu in zabavi. Veseli večer, kjer so se udeleženci oblekli v črno-bela oblačila ter pokazali veliko mero elegancije in spretnosti in se zavrteli ob glasbi, je bil čudovit zaključek uspešnega

tedna. Ta elegantna prireditev je bila navdihnjena z zgodovinskimi plesnimi večeri, ki so jih prirejali med obema vojnama v Unionski dvorani v Ljubljani.

Medgeneracijski tabor je minil v izredno pozitivnem vzdušju, na vsakem koraku je odsevala dobra energija. Starejši in mlajši so skupaj preživeli kakovosten čas, se učili drug od drugega in gradili močne medgeneracijske vezi. Vsi udeleženci so izrazili željo, da tabor ponovno organiziramo naslednje leto, saj so se vsi počutili sprejete, spoštovane in povezane v skupnost, ki ceni in neguje medsebojne odnose.

LEP JE DAN z Medgeneracijskim društvom Jesenski cvet



Maksimiljana Mali, strokovna vodja društva Jesenski cvet

Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet je tudi letos uspešno izvedlo 5-dnevni medgeneracijski tabor v Izoli, kjer se je družilo 27 članov društva.

Našega druženja v obmorskem okolju v Izoli se z veseljem udeležujejo že prekaljeni »taborniki«, vsako leto pa se nam pridruži še nekaj novih, ki postajajo naši zvesti člani. Društvo tudi na taboru nadaljuje s svojim programom, ki prispeva k temu, da se člani med seboj povežejo, omogoči se jim druženje, pogovor in tudi izobraževanje, seveda pa imajo tudi sprostitvev in počitek.

Letos je bila rdeča nit naših pogovorov in razmišljanj tema z naslovom Lep

je dan. O tem, kako si naredimo lep dan, kako mi sami pripomoremo k temu in kako drugi, smo se pogovarjali v naših malih skupinah in na koncu narisali tudi plakate ter si podelili svoje misli. Ugotovili smo, da ne potrebujemo prav nič posebnega za naš lep dan: potrebno je le, da imamo mir v sebi, da se veselimo vsakega trenutka in živimo v sedanjosti. Da smo povezani z naravo in ljudmi. Niti besede nismo spregovorili o vremenu ali materialnih dobrinah, ki jih ljudje mnogokrat omenjajo, ko se pogovarjajo o tem, kaj jih osrečuje.

Naše razmišljanje o lepih dnevih v tretjem obdobju življenja smo nadaljevali ob predavanju in delavnici z naslovom Radost sobivanja, ki ga je izvedla naša strokovna vodja Maksimiljana Mali. V svojem predavanju je poudarila, da je naloga vsakega posameznika, da poskrbi zase, da se počuti dobro. Če smo dobro, bomo lahko gradili radostne odnose do drugih, širili dobro voljo, skrbeli za svoje zdravje in kondicijo ter tudi dosegli v sebi



osebni mir. Na osnovi tega temelja pa lahko gradimo našo torto odnosov, kamor na naš osnovni biskvit položimo še spoštovanje do sebe in drugih, ljubezen, hvaležnost, sočutje in humor. Takšnega načina pozitivnih odnosov nas v naših družinah navadno niso naučili ali nam jih niso položili v podzavest, zato je prav, da smo na način naše komunikacije nenehno pozorni in zavestno krepimo naše zavedanje za dobre odnose, smo pozitivni, skrbimo za humor, smo sočutni do drugih, se jih naučimo poslušati in slišati.

Ob vsem tem učenju in globokem razmišljanju pa smo imeli še dovolj časa za sprostitev, zabavo in počitek. Preko dneva smo veliko plavali, imeli čas za sprehode in gibanje. Vsako jutro je bila

organizirana skupna telovadba in sprehod, nekateri smo zaplavali v morju ali bazenu že pred zajtrkom. Voditeljji – prostovoljci smo za člane vsak večer pripravili zabaven program, razne igre, ena izmed voditeljic je igrala na citre, veliko smo prepevali, veliko je bilo tudi šal in smeha. Pridružili pa smo se tudi programu hotela, ko nas je pevka Marjetka razveselila z izvrstnim petjem že skoraj pozabljenih slovenskih narodnih pesmi.

Pet dni je ob bogatem programu in številnih aktivnostih res hitro minilo. Zadnji dan smo obogatili še s postankom na Vrhniki, kjer smo v sodelovanju s TIC Vrhnika organizirali ogled mesta, predvsem Cankarjeve hiše, enajste šole, spoznali pa smo tudi nekaj o zgodovini

Vrhnike. Vodič Brane nam je zanimivo predstavil Cankarjevo življenje in delo ter nam izvrstno recital odlomke iz Cankarjevih del. Se še spomnite skodelice kave, enajste šole in še drugih Cankarjevih del? Ob vodičevih recitacijah smo ponovno začutili tankočutnost in mogočnost Cankarjevih misli in besed, ki jih je znal izraziti tako prefinjeno, da njegove misli sežejo prav do srca. Kar nekaj nas je pomislilo, da bi bilo prav, da ponovno preberemo kakšno Cankarjevo pripoved, ki jo bomo zopet doživeli na nov način.

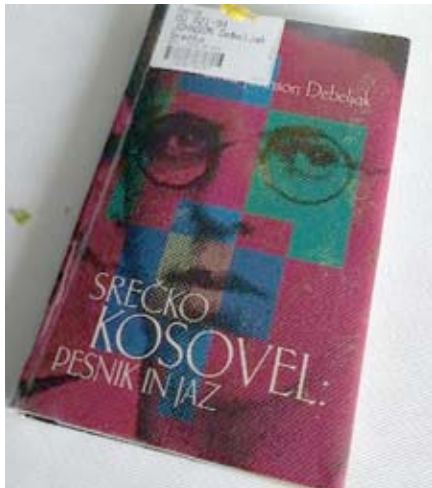
Naše druženje smo zadovoljni zaključili z malico na Vrhniki in polni vtisov sklenili da se udeležimo našega tabora tudi prihodnje leto.

BEREM, BEREŠ, BEREMO

O Srečku Kosovelu, poetu Krasa



Mira Lenarčič



120 let je minilo od rojstva Srečka Kosovela, rojenega 18. marca 1904 v Sežani. V letu posebnega spominjanja na pesnika sem dobila v branje knjigo Erica Johnson Debeljak, Srečko Kosovel – pesnik in jaz.

V Slovenijo priseljena Američanka se je s pesnikovo poezijo prvič srečala na tomajskem pokopališču ob 90. obletnici njegovega rojstva. Z možem Alešem Debeljakom, številnimi pisatelji, založniki in ljubitelji poezije je prisostvovala recitalu izbranih Kosovelovih pesmi, prebranih v slovenskem jeziku, ki ga tedaj še ni razumela. Deset let kasneje je o pesniku Srečku Kosovelu

napisala to navdihujočo knjigo, ki jo tokrat predstavljam.

Uvod je opis kraške pokrajine z vso njej lastno lepoto: ostro in posebno pokrajino, z majhnimi vrtačami, kraškimi dolinami, podzemnimi jamami, ponikalnicami in presihajočimi jezeri. Poseben pečat ji dajejo stisnjene kraške vasi, obdane s kamnitimi zidovi, ki varujejo domove in polja pred razdiralno močjo kraške burje. Njeni ljudje pa so kljub revščini in mejah, ki so zaznamovale njihovo zgodovino, ostali zvesti svoji deželi.

Kras z vsemi lepotami, posebnostmi in Tomajem, v katerem je Kosovel preživel s svojo družino zadnje obdobje svojega mladega življenja, ostaja njegov pesniški navdih za lirični spev pokrajini in njenim ljudem, prežet s preroško slutnjo in vizionarsko napovedjo prihodnosti v izjemi poeziji.

O pesniku Erica Johnson Debeljak zapiše: »V štirih letih pred smrtjo, ki ga je doletela 27. maja 1926, je napisal na stotine pesmi. Napisal je veliko sentimentalnih rimanih impresij o materi, Tomaju in dramatični domači pokrajini. Pisal je o samotnih vaseh, ovitih v koprne jutranjih meglic.«

O nepravilno sklenjeni državni pogodbi, ki je napovedovala raznarodovanje slovenskega naroda in začetek dolgega obdobja potujčevanja in zatiranja ljudi od doline Vipave do Tržaškega zaliva in naprej proti hrvaški Istri, pa je pisal v ekspresionističnih pesmih in konstruktivistični poeziji, prepreženi z matematičnimi simboli in različnimi tipi črk.

Erica Johnson Debeljak sooča bralca skozi dogajanja v času kaotičnih političnih razmer v svetu v obdobju prve svetovne vojne in po njej, s časom odraščanja in hlastnega literarnega ustvarjanja Srečka Kosovela, genialnega pesnika, esejista, človeka širokih pogledov, vizionarja, preroka, socialno čutečega človeka, ki je umrl tako mlad da se ni mogel postarati.

Izjemna knjiga o imenitnem poetu, ki jo je vredno prebrati.

Krepimo možganske funkcije

➔
 Špela Lubej,
 delovna
 terapevtka v
 DEOS Jarenina
 in voditeljica
 MD Drava

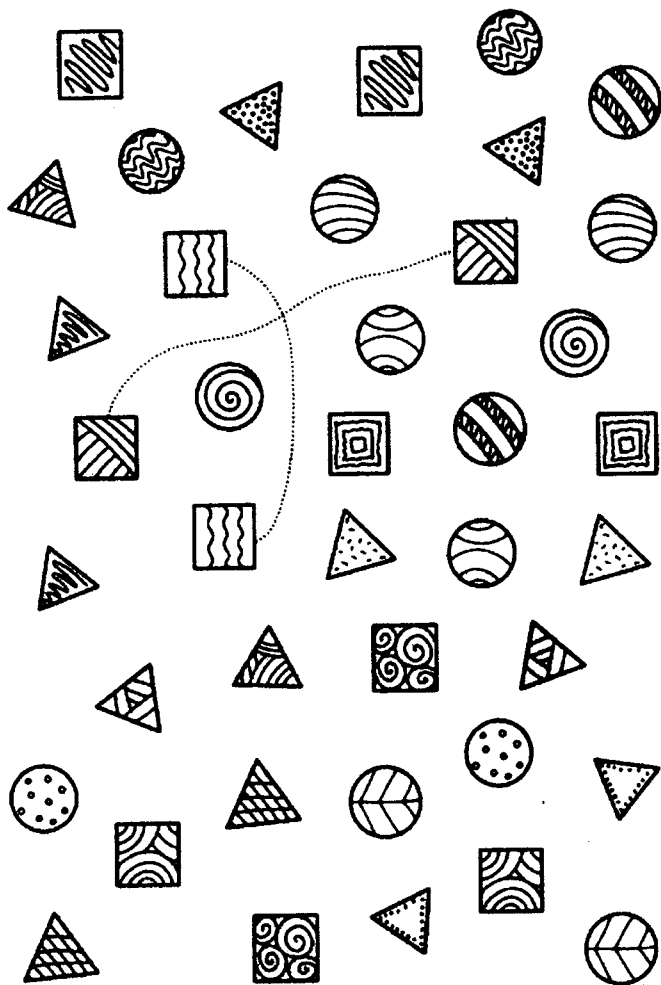


Pred vami so razvedrilne naloge, ki pomagajo pri krepitvi možganskih funkcij, ki so ključnega pomena za aktivno staranje.

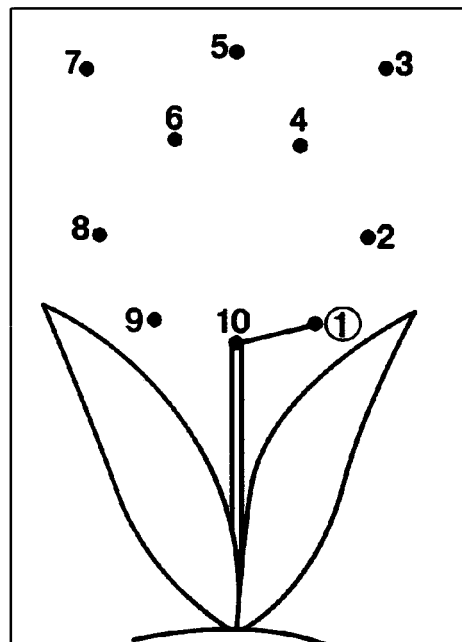
1. Poiščite števila 5 in jih obkrožite.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|----------|---|---|---|---|---|
| 2 | 1 | 1 | 1 | 6 | 8 | 1 | 9 | 5 | 2 |
| 4 | 8 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 7 | 1 |
| 3 | 0 | 7 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 8 | 1 |
| 2 | 3 | 1 | 6 | 5 | | 1 | 3 | 8 | 1 |
| 6 | 0 | 1 | 6 | 5 | | 1 | 7 | 4 | 6 |
| 3 | 2 | 1 | 6 | 1 | 2 | 3 | 6 | 1 | 0 |
| 9 | 5 | 1 | 6 | 6 | 0 | 5 | 2 | 2 | 1 |
| 7 | 0 | 1 | 0 | 4 | 1 | 5 | 7 | 8 | 4 |

2. Povežite like z istimi vzorci in oblikami.



3. Povežite števila v pravilnem zaporedju.



4. Sestavite besede.

1. OOROKZG
2. EARTJSB
3. ONLIAATP
4. IIVGPNN
5. NEIFDL
6. JELUJGA
7. AEKIPLN
8. IEREAVVC
9. IEPONTR
10. DEEVMD

5. Zapolnite kvadratke z ustreznimi števili.

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|----|----|---|---|---|----|----|---|
| | | | | 30 | | - | | = | 10 | | |
| | | | | | | ÷ | | - | | | |
| 5 | + | | = | 9 | | | | | | | |
| + | | ÷ | | | = | | = | | | x | |
| 18 | | 2 | | | 20 | | 4 | = | 6 | | |
| = | | = | | | - | | | | = | | |
| | | 2 | x | 7 | = | | | 3 | + | 15 | = |
| | | | | = | | | x | | | | |
| | | 4 | + | | = | | | | | 5 | |
| | | + | | | = | | | = | | | |
| 27 | | 3 | = | 9 | | | | ÷ | 3 | = | |
| | | = | | | | | | | | | |
| | | | x | | = | 0 | | | | | |

6. Med pomešanimi črkami se skrivajo besede, ki so napisane na spodnji strani. Najdite jih in prečrtajte.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | A | I | T | N | I | R | P | Š |
| A | R | N | T | E | N | O | V | Z |
| J | A | N | G | I | H | E | R | D |
| N | R | O | P | O | T | A | L | O |
| A | A | L | R | I | L | E | A | B |
| P | T | K | N | K | O | K | H | R |
| M | A | S | E | N | B | D | A | N |
| A | A | J | A | Č | Ž | R | A | I |
| K | S | T | R | D | O | S | T | Č |

- ANGOLKA
- ARARAT
- ČEKAN
- DOBRNIČ
- HETITI
- JEKLAR
- KAMPANJA
- KASNITEV
- LEONA
- OŽBOLT
- POHORKA
- ROPOTALO
- SKLON
- ŠPRINT
- TRDOST
- ZVONE

f3žo®

23. FESTIVAL ZA *tretje* ŽIVLJENJSKO OBDOBJE



Vsi smo ena generacija!

Brezplačne delavnice
in meritve

Izobraževalni in
strokovni program

Kulturne točke
na odru

Vsebine za vse
generacije

Nasveti in sejemska
ponudba

15.100
obiskovalcev

VSTOP PROST!

www.f3zo.si

**Največja prireditev
za starejše v Evropi!**

30. september – 2. oktober 2024

od 9. do 18. ure, 2.10. do 17. ure

Cankarjev dom, Ljubljana

SOORGANIZATORJI:

 **PROEVENT**



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA SOLIDARNO PRIHODNOST