

Revija Prepletanja, marec 2016, str. 19. **AKTIVNOSTI ZA PROSTOVOLJCE**

# SKUPINA OBJEM

## SODELUJE V PROJEKTU ZMIGAJ SE

**Marta Kovačec  
Vrenčur**

**N**a povabilo Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije smo se tudi v skupini OBJEM odločili, da sodelujemo v programu (Z)migaj se!

Skupina Objem je bila ustanovljena v letu 2015, ko smo se prvič srečali v domu starejših Na Fari. Srečujemo se vsako sredo dopoldan v prijetni dvorani Brinjevka. Skupina šteje deset članov, večkrat pa se nam pridruži še kdo, ki rad prisluhne petju, pogovoru, branju, telovadbi, smehu in še čemu.

Naša skupina je nekaj posebnega, nekaj lepega, kar čutiš, ko si s člani in jih pripelješ in pospremiš do naših skupnih prostorov. To so ljudje z lepimi in manj lepimi spomini, o katerih zelo radi govorijo, najraje pa se seveda pogovarjajo o svoji družini, o svojih najdražjih, ki jih tu v domu starejših najbolj pogrešajo.

Z velikim veseljem pa smo se priključili programu (Z)migaj se! Naše delo poteka redno po urniku, pa vendar malo prilagojeno udeležencem skupine. Kot voditeljica pripravim izpiske, nekaj stvari dodam, veliko pa povedo člani sami. Teme, ki so bile na programu v januarju in februarju, so jih spominjale na to, kako so

sejali žito in potem so gospe žele in povezovale snope.

Pogovarjamo se tudi o zdravi prehrani, čeprav je to skupina, ki se zelo zdravo prehranjuje, saj jim kuharice v domu pripravljajo zdravo in dobro hrano. Ugotovili pa smo, da si ena stanovalka sama pripravlja zdrave zajtrke, kot so žganci, ajdova kaša, pšenični zdrob.

Ko smo se pogovarjali, da je treba hrano dobro prežvečiti in da si je treba vzeti čas za vsak obrok, je gospod, ki se zelo rad spominja, kako je bilo včasih, dejal: »Dans že vahko bol dovgo jem, ko mam svoj talir, včasih, ko smo pa jedli vsi iz ene skleda, bi bvo pa doro, da bi še z levo roko jedo, pa čudno hilat si mro, da si kaj bk dobo.« Skoraj vsi stanovalci so mu pritrdili, da je bilo včasih res tako, ko so vsi jedli iz ene skleda in so morali res hitro jesti, da so se vsaj malo najedli. Ugotovili smo, da se je hrana precej spremenila, da pa v današnjem času precej več hrane zavržemo in je ne znamo ceniti tako kot včasih, ko je je bilo manj in veliko lačnih ust.

Naša telovadba poteka sede, velikokrat dodamo še kakšno vajo, ki jo sami predlagajo. Kljub temu da skupina redno telovadi vsako jutro, ni nobenega problema in vsako vajo ponovimo tudi večkrat.

Lepo je biti voditeljica skupine, ki izžareva posebno toplino, njihove zgodbe, polne čustev, so bogata dediščina, ki jo skupaj s Tino in Gelco, ki mi pomagata v skupini, doživimo vsako sredo. Srečujemo pa se tudi na vseh prireditvah v domu, saj pomagamo tam kot prostovoljke.

V skupini tudi zelo radi pojemo. V januarju in februarju je bilo največkrat slišati pesem Po Koroškem po Kranjskem že ajda zori.

Zelo radi pa prisluhnejo tudi branju. Prebrala sem jim zgodbo o rdeči kokoški, ki je med brskanjem po kmečkem dvorišču odkrila žitna zrna.

Vesela sem, da lahko ta »objem« delim skupaj z vami, člani skupine Objem.

