

Prepletanja

Intervju

Sonja Mašič,
predsednica
ZDSGS: »Bodi
človek«

Iz ZDSGS

Sočutna
bližina v vseh
obdobjih
življenja

Predstavljamo

Ljiljana Gornik:
»Prostovoljka
sem, ker sem
to rada«



Vsebina

Bodi človek

4

Sonja Mašič, predsednica ZDSGS

Življenja krog

9

Seminarja v Snoviku 2025

Nasilje je zloraba moči

14

Spregovorimo o nasilju

Zakaj in od kod decembrska praznovanja?

24

Iz preteklih šeg in navad božično–novoletnega časa Slovencev

Vodenje Marjetic je zame bogastvo

33

Bernarda Kastelic, voditeljica skupine Marjetice

“Mikica, za svet si le ena oseba, a za nas cel svet”

36

Milijana Gligič – Mikica, voditeljica skupine Vejar

Medgeneracijski tabor na gradu Štatenberg

43

Sreča je v srečanju

52

Na potepu po Beli Krajini

55

Spoznavajmo člane skupine in sebe

59

Spokojnost zime za bogato letino

V Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije imamo novo predsednico, pokončno, dinamično in vztrajno Kranjčanko Sonjo Mašič, ki na prvo mesto postavlja človečnost. V intervjuju na naslednjih straneh je pojasnila njen pogled na razvoj in delovanje ZDSGS, na možnosti za promocijo prostovoljstva in skupin starih ljudi za samopomoč, na priložnosti za pridobivanje članov in prostovoljcev – tako na že ponujene kot na tiste, ki jih bomo morali še poiskati.

Uspešna seminarja v Snoviku je povzela Martina Slokar. Letos sta potekala pod geslom Življenja krog, saj so bili na programu predstavitev hospica, oživljanje z AED in dedovanje. Slovensko društvo Hospic sta predstavili Anamari Tkalec in Martina Piskar, ki nas spominjata na dejstvo, da je smrt del življenja, pa če sprejmemo ali ne.

Le želimo si lahko, da se z naslednjo temo, nasiljem, ne bi bilo treba ukvarjati. Žal realnost kaže drugo sliko. ZDSGS v sodelovanju z društvom Zrno vodi projekt Spregovorimo o nasilju nad starejšimi osebami. Za odkrivanje nasilja nad starejšimi, pa naj bo fizično, psihično, spolno ali ekonomsko, so ključni opazovalci, ki žrtvi pomagajo. Ne glede na vzgojne prijeme in družinsko zgodovino je vsako nasilje nedopustno in je zanj odgovoren izključno povzročitelj, pišeta avtorici Jasmina Vrečko in Jelka Šparavec.

Kako je star človek predstavljen v slikanicah? As. Ana Rotovnik Omerzu in dijakinja Gimnazije Celje Center Larisa Mastnak sta temo raziskali in predlagata nestereotipno predstavitev starostnikov, kot aktivne in samostojne posameznike, kot modre in izkušene ljudi ter predvsem kot pomemben del družbe v 21. stoletju. Saj takšni ste, kajne?

Osrednjo temo Prepletanj smo namenili šegam božično-novoletnega časa. Obsežno etnografsko potovanje po utrinkih iz preteklosti in iz vsakdanjega življenja Slovencev danes je pripravila mag. Mateja Prosen. Kot je zapisala, je imelo zimsko obdobje v življenju naših prednikov vedno poseben, skoraj čaroben pomen. Večina šeg in navad izvira iz predkrščanskih časov, ko je bil prihod zime zaznamovan z različnimi obredi, rituali, navadami, ki bi podeželskemu človeku zagotovili dobro letino, zdravje, srečo, poroko ... Predstavljeni so tudi utrinki božično-novoletnih praznovanj in pesmi, ki so jih poslali iz MD Z roko v roki Kranj, MD Vesela jasen Trebnje in MDS Drava.

Predstavljamo 90-letno voditeljico Bernardo Kastelic, ki polna energije ter živahnega in bistrega pogleda sovodi skupino Marjetice iz Radovljice. Vedno zanimiva Milijana Gligič – Mikica, voditeljica skupine Vejar, je pojasnila njen pristop k vodenju skupine starih ljudi v romskem naselju.

Hvala vam, ker ste v teh Prepletanjih podelili številne lepe zgodbe o srečanjih, izletih, strokovnih ekskurzijah ... Blanka Kositer je pripravila bogat in izjemno zanimiv nabor tem, ki bodo zagotovo obogatile srečanja vaše skupine.

Leopoldina Šegel iz MD Lučka Koroška je ponovno uporabila slogan Sreča je v srečanju, ki smo ga v Prepletanjih že večkrat zapisali. Naj bo tudi v letu 2026 kar največ srečanj, ker v njih se skriva sreča. Veseli bomo, če boste o zgodbe o vaših srečanjih zapisali za Prepletanja.

Veliko srečanj, sreče in zdravja vam želim,
Marija Petek, odgovorna urednica



PREPLETANJA 69

ISSN 1580-8076

Natisnili smo 1200 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

Prepletanja izhajajo od leta 2001

Uredniški odbor

Blanka Kositer, Mira Lenarčič, Marija Petek, mag. Mateja Prosen

Glavna in odgovorna urednica

Marija Petek

Oblikovanje revije

Katja Zakelšek s.p.

Tisk

MALA IZBA, d.o.o.

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

Vse pravice pridržane. Ponatis celote ali posameznih delov je dovoljen le s pisnim privolenjem izdajatelja. 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.

Sonja Mašič, predsednica ZDSGS

Bodi človek

 Marija Petek

Srčna, trmasta in vsestransko družbeno angažirana Sonja Mašič je vodenje Zveze društev za Socialno gerontologijo Slovenije prevzela letos poleti, potem ko se dosedanja predsednica doc. dr. Barbara Grintal za nov mandat ni odločila. Kot poudarja nova predsednica, smo največja vrednost ZDSGS prostovoljke in prostovoljci, ki teden za tednom, leto za letom vestno skrbimo za srečanja skupin starih ljudi za samopomoč po vsej Sloveniji. ZDSGS je zagotovo na prelomnici, saj se ob vse številnejši skupini starejših od 65 let število članov ne povečuje, voditeljice se starajo, vključevanje mladih in poudarek na medgeneracijskem sodelovanju pa sta šibka. Ob tem se kažejo potrebe po novih prijemih.

Sonja Mašič je zadnja tri leta predsednica vzorno urejenega MD Z roko v roki Kranj, kjer s sovoditeljico in prostovoljko Nado Vukić vodi skupino starih ljudi za samopomoč Ajda. Poklicno pot je zgradila kot trgovska poslovodkinja, komercialistka in poslovna sekretarka. Četrty mandat deluje kot predsednica Sveta krajevne skupnosti Huje, drugi mandat je kot neodvisna svetnica Mestne občine Kranj stranke Več za Kranj. Že drugi mandat je predsednica Sveta zavoda Ljudske univerze Kranj. Je tudi ambasadorka Nacionalnega programa Svit. Predvsem pa je ponosna mati dveh hčera.

■ Kako vidite vlogo prostovoljcev, ki so temelj ZDSGS?

Prostovoljci opravijo neverjetne količine dela že z vodenjem skupin, organiziranjem izletov, srečanj, pa s koordinacijo, sodelovanjem na izobraževanjih, intervizijah, z administracijo, poročanjem, prijavi na razpise, z zbiranjem dokumentacije in tako naprej. Prostovoljke in

Zavedam se vse teže naloge, a s pomočjo prostovoljk in prostovoljcev, izvršnega odbora ZDSGS in še koga nam bo to uspelo.

”

prostovoljci so in smo najpomembnejši del ZDSGS, brez nas ni ZDSGS. Ampak vsakršna širitev presega zmožnosti prostovoljstva, saj vsakdo, ki tri, štiri ali deset ur tedensko nameni skupinam in njenim članom, ob tem živi še svoje življenje, ima kariero, družino, skrbi za lastno zdravje, vzdržuje še lasten socialni krog. Povečevanje količine prostovoljskega dela ne more iti v nedogled. Delo prostovoljcev je neprecenljivo in ga je potrebno spoštovati ter negovati z vsemi mogočimi mehanizmi. Eden mojih temeljnih ciljev je v kar največji meri podpreti prostovoljce in jih razbremeniti koordinatorsko organizacijsko administrativnih nalog ter narediti vse, kar je v moči predsednice ZDSGS, da se poiščejo poti za profesionalizacijo podpornega okolja. Zavedam se vse teže naloge, a s pomočjo prostovoljk in prostovoljcev, izvršnega odbora ZDSGS in še koga nam bo to uspelo. Vsem prostovoljkam in prostovoljcem se v imenu ZDSGS zahvaljujem za njihov prispevek pri socialni aktivaciji starejših in oseb z omejitvami, tudi teh imamo kar nekaj med nami. Ob mednarodnem dnevu prostovoljstva 5. decembru se je k počastitvi prostovoljskega dela pridružila tudi ZDSGS.

■ Kot predsednica ste skladno s statutom odgovorni praktično za vse, tudi za zakonitost in obveščanje članov. Kako boste organizirali ti dve področji?

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije je samostojna, nevladna, prostovoljna, neprofitna, neodvisna in humanitarna organizacija na področju samopomoči za starejše ljudi in socialnega varstva ter deluje na celotnem območju Republike Slovenije.

Delovanje zveze je javno. Zveza javnost obvešča o svojem delu v Prepletanjih, prek informacijskega sistema, v sredstvih javnega obveščanja in preko predstavnikov v organih zveze, tako pravi Statut ZDSGS. Poskušam se udeleževati kar največ dogodkov, ki jih posamezna društva organizirajo ob častitljivih obletnicah in lepo je videti vso energijo in rezultate dolgoletnega dela prostovoljcev, kar mora ZDSGS načrtno podpirati.

Zveza o svojem delu obvešča člane z izdajanjem informacij in obvestil, s pravico vpogleda v zapisnike organov zveze, v sredstvih javnega obveščanja in z drugimi pisnimi obvestili, kot je še zapisano v statutu ZDSGS. Tukaj bo gotovo potrebno več narediti pri objavah teh dokumentov na spletni strani, da bodo na voljo vedno in vsem prostovoljcem, našim članom, financerjem na lokalni in državni ravni ... Vsaka transparentnost delovanja je tudi dokaz vzdušja in energije, ki vlada znotraj zveze in je povabilo med nas. Za promocijo naše dejavnosti bomo največ naredili z odprtostjo in transparentnostjo delovanja, saj bomo stalno kazali, da nam je mar. Da si želimo odprtega sodelovanja in povezovanja, da nam je pomembno mnenje prostovoljcev. Če bodo prostovoljci imeli dostop do tematike, ki jo obravnavamo v

organih ZDSGS, bodo lahko sodelovali s svojimi mnenji, lahko bodo podali ideje. Želim graditi spodbudno okolje, ki bi ne le omogočilo nadaljnje delo, ampak bi omogočilo širitev delovanja ZDSGS in večjo profesionalizacijo na podpornem področju.

■ Kako ste si vse to zamislili v praksi?

Obiskujem društva in se pogovarjamo o aktualni problematiki. Vsekakor si predstavljam, da je delo strokovne službe predvsem na terenu in le delno in v manjši meri v pisarni. Vsekakor so tu potrebni jasni rezultati. Delo v pisarni mora biti orientirano ciljno, skladno z nalogami, ki jih sproti določa izvršni odbor ZDSGS, kot to določa statut zveze. Za opravljanje strokovnih, administrativnih, organizacijskih, tehničnih nalog za izvajanje programov zveze in delovanje organov zveze je, kot to veleva statut, pristojna strokovna služba zveze. Skupaj z izvršnim odborom moramo zagotoviti tako strukturo strokovne službe, ki bo delovala, se bo aktivno udeleževala dogodkov za starejše, ki bo sposobna redno spremljati razpise s področja delovanja ZDSGS, se prijavljati nanje in omogočiti društvom vso potrebno podporo pri pridobivanju informacij o razpisih in pri prijavljanju nanje, kot seveda tudi pri pridobivanju dokazil v vseh fazah razpisov. Financiranje zveze je namreč praktično v celoti vezano na razpise, le majhen del prejmemo iz naslova dohodnine in drugih virov. S finančnega vidika je torej spremljanje razpisov, za kar je zadolžena strokovna služba, ključno. Ob tem ocenjujem, da si prostovoljci zaslužijo strokovni servis vse dni v letu.

■ Kako ste vi prišli med prostovoljce?

Za menoj je dolga doba opravljala številnih prostovoljskih dejavnosti in bogatega sodelovanja z različnimi generacijami. Veliko časa sem namenila naši osnovni šoli Jakoba Aljaža na Hujah, pa širšim temam Huj, saj sem predsednica sveta krajevne skupnosti že četrti mandat. Članica MD Z roki v roki sem dobra tri leta. Takratni predsednik Mirko Steiner se je kot predsednik društva upokojil in podpredsednica Zora Žitnik Martinc ni želela sprejeti mesta predsednice,



V leto 2026 vstopimo skupaj z zaupanjem in srcem

Drage članice in člani, spoštovane prostovoljke in prostovoljci, dragi sodelavci in prijatelji,

ko se leto nagiba h koncu, se z iskreno hvaležnostjo oziram na vse, kar smo skupaj ustvarili. Vsak pogovor, nasmeh, srečanje in dejanje dobrote, ki ste ga vnesli v naše delo, sestavlja dragocen mozaik vključujoče, srčne skupnosti.

V Zvezi društev za socialno gerontologijo nas povezuje vera v človeka, v njegovo moč, sočutje in sposobnost, da spremeni svet okoli sebe na bolje. Z vašim prostovoljnim in srčnim delom dokazujete, da toplina med ljudmi ni le beseda, temveč živa sila, ki bogati življenja in ustvarja vezi, močnejše od vsakršnih preizkušenj.

Naj nas novo leto 2026 nagovori z optimizmom, ki izvira iz zavedanja, da vsak prispevek šteje. Da prav v majhnih dejanjih, v trenutkih povezanosti in razumevanja ta dejanja tlakujejo pot velikim spremembam.

Želim vam, da v letu, ki prihaja, najdete pogum, da sledite pravi poti, moč, da v drugih prepoznate dobro, in toplino, da jo delite naprej. Naj vas spremljajo zdravje, mir in občutek, da ste pomemben del nečesa velikega in lepega.

»Optimizem je tih pogum, ki verjame v dobro – kljub vsemu. Naj nas v novem letu vodita dobroti v dejanjih in upanje v srcih.«

S spoštovanjem in iskrenimi željami,

Sonja Mašič

predsednica Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije

odločila se je nadaljevati z vsemi administrativno – organizacijsko – strokovnimi dejavnostmi kot podpredsednica in organizatorica lokalne mreže. Pravi, da ji to bolj ustreza. S ponosom sem sprejela zaupanje, izraženo na občnem zboru. Posebej me veseli povečevanje sodelujočih in vključenih na vseh področjih delovanja društva, vedno več nas je na taborih, na praznovanjih, na občnih zboreh, na izobraževanjih, in na plavalni uri ob petkih ... Letos smo izvedli kar tri taborje, dva šestdnevna in enega enodnevnega. Naše voditeljice pod vodstvom Zore Ž. Martinc poskrbijo na taborih in prireditvah za pester program od jutra do noči. Vsi vključeni imajo občutek sprejetosti, varnosti, veselja, včasih nas ponese tudi v norčavost. Tabori so tematski, letos so bile to pravljice in pravljčni junaki, lansko leto pa smo ob zaključku priredili črno-belo veduto, Jani Martinc je zaigral na kitaro ... Pohvaliti moram nekaj izjemnih igralk. Sonja Kržišnik in Zora Ž. Martinc odigrata imenitne vloge, ki spodbudijo in sprostito mnoge druge, da se izrazijo kot igralci, pripovedovalci, pevci, recitatorji in še marsikaj.

Sem tudi predsednica sveta Ljudske univerze Kranj in v sodelovanju pripravljamo številna predavanja na teme, ki zanimajo člane društva. Želimo se pridružiti Spominčici, pa še

iščemo kadrovske rešitve, zaenkrat lahko svojcem oseb z demenco pomagamo le s strokovnimi gradivi. Imamo se lušno in pestro. Idej nam ne zmanjka, imamo res neverjetne voditeljice in zveste uporabnike.

■ Se kot društvo povežete s sestrskimi društvi?

Da, se, kolikor ob našem bogatem programu zmoremo. Letos poleti sem več sodelovala z MD Jesenski cvet in MD Tromostovje. Srečujemo se na dogodkih v organizaciji ZDSGS. Zelo lepo so nas ob obisku v svojih prostorih sprejeli v MDS Drava Maribor. V program izleta za naše prostovoljke in prostovoljce vedno vključimo tudi obisk sestrskega društva, ki deluje na ciljnim območju izleta. V načrtu imamo obisk MD Svetilnik v Kopru, saj želimo obiskati naša ustanovitelja društva Svetilnik Branko Knific in mag. Toneta Kladnika. Kot društvo smo zelo aktivni v lokalnem okolju na številnih ravneh, od sodelovanja na prireditvah, v lokalnih medijih, izobraževanjih itd.

■ Kako ste zastavili svoj program kot predsednica ZDSGS?

Moja želja je bila sicer, da dosedanja predsednica doc. dr. Barbara Grintal

nadaljuje z delom, saj je kot socialna gerontologinja odlično strokovno usposobljena in bi ZDSGS lahko veliko ponudila, tudi na področju prepoznavnosti. A za to se ni odločila. Program sem zastavila pragmatično in na podlagi izkušenj iz društva in širše. Zavedam se, da so temelj finance, saj bi stabilno financiranje omogočilo nadaljnji strokovni in podporni razvoj tako krovne ZDSGS kot društev. Dosegli smo raven, ko prostovoljci preprosto potrebujejo dnevno profesionalno administrativno – organizacijsko podporo. Naj omenim, da v raznih imenikih kot so imenik Ministrstva za delo družino in socialne zadeve nismo bili vpisani z vsemi podatki, torej z dosegljivimi telefonskimi številkami in naslovi, na portalu prostovoljstvo.org pod Zveza društev za socialno gerontologijo ni nobenih podatkov in tako naprej. Ni nas, na mestih kjer bodoči prostovoljci iščejo informacije, ni nas, kjer je mogoče kandidirati za denar, ni nas, kjer potencialni člani iščejo informacije o dejavnostih društev, v medijih smo le lokalno prisotni, kolikor na tem področju delajo posamezna društva. Tu je torej potreben sistematičen pristop, da bomo postali vidni vsaj znotraj prostovoljskih portalov in financerjev prostovoljskega socialnovarstvenega področja. Le tako bomo imeli ustrezne reference in argumente za sodelovanje na razpisih

▼ **Sonja Mašič s sovoditeljico Nado Vukić, ki je prostovoljka že od leta 1973, vodita skupino Ajda, ki jo sestavljajo dame s pestro mero izkušenj. V skupini se čutijo sprejete, počutijo se varno. Kot pravi sovoditeljica Nada, je Sonja duša skupine, na katero se lahko vedno zanesejo.**



ter pri projektih. Temeljni smisel obstoja ZDSGS je, da do nas pridejo naši potencialni uporabniki in če ti ne morejo niti do naših telefonskih števil ali elektronskega naslova, nismo naredili nič. Če se ne bomo aktivno pojavljali na prireditvah, namenjenih starejšim, ki jih je vsak mesec nekaj, nas ni, smo namenjeni sami sebi. Zaposlene bi potrebovali za pokrivanje teh področij in iskanja novih priložnosti, tako za promocijo kot za financiranje delovanja ZDSGS in društev. Vsi morajo poprijeti in izpolniti tisto, kar je kot naloge zapisano v statutu in pogodbah. Če povem z jasno prisposodbo, v vsakem ekipnem športu z jasnimi cilji mora vsakdo izpolniti svojo nalogo, da ekipa uspe. Četudi ne tekmuje kot športniki, je konkurenca ponudnikov neizprosna in konkuriramo si tako po občinah kot na državni ravni. Imamo odličen program, ki deluje že 38. leto, ki se je razvil iz nič in ki daje upanje, veselje, vsakotredensko sprejetost, reševanje socialne stike, izlete, medgeneracijsko druženje, vključujoče okolje in še marsikaj, a zanj mora izvedeti tako več potencialnih prostovoljcev kot uporabnikov. Več kot desetletje število članov ostaja okoli 4.000, število voditeljev pa okoli 750. To pomeni nazadovanje, izgubili smo številne skupine v domovih in zunaj njih. Veseli smo vsake nove skupine. Dejstva so jasna: v Sloveniji se je delež starejših od 65 let v zadnjih 20 letih povečal s 14,8 na 21,5 odstotka, torej za petino, to je približno 430.000 ljudi. Mi torej dosežemo slab odstotek potencialnih uporabnikov. V Sloveniji se je po podatkih statističnega urada leta 2022 ves čas ali večino časa osamljeno počutilo sedem odstotkov starejših od 65 let, kar je več kot 30.000 ljudi! To so podatki, ki kažejo na naše potencialne uporabnike, to so podatki, ki nam morajo biti vodilo, saj s pravim pristopom pridejo tudi novi prostovoljci. Neizmerne možnosti promocije in razvoja ponujata spletno mesto in Facebook, pa Prepletanja, ki so pravočasno natisnjena, potem pa do bralcev le težko in pozno pridejo, v širše okolje pa sploh ne. Potrebno se je potruditi tudi za kako objavo v časopisih ter na radijskih postajah in tako naprej. Dela torej ne bo zmanjkalo. Treba je s časom naprej.

”

V vsakem ekipnem športu z jasnimi cilji mora vsakdo izpolniti svojo nalogo, da ekipa uspe.



■ Kako si predstavljate motivacijo prostovoljcev?

Jaz mislim, da je prostovoljcem potrebno pokazati, da so zaželeni in nujno potrebni tako posamezniku kot celotni družbi. Dejstvo je, da brez prostovoljcev in prostovoljskega dela preprosto ne gre. Društva in prostovoljci potrebujejo več strokovne in vsakršne podpore krovne zveze, pa naj si gre za izpolnjevanje obrazcev za naše financirje, za prijave na razpise ... Mnogi pač niso večji prijavi na razpise, ker so s povsem drugih področij. Kar nekaj razpisov za profesionalizacijo društev smo zamudili, saj je dejstvo, da so društva prerasla amatersko in prostovoljsko

fazo in preprosto potrebujejo urejeno organizacijsko – finančno – administrativno – komunikacijsko – izobraževalno – povezovalno – koordinatorsko podporo. Ključno je, da lahko uporabniki vedno pridejo do informacij. Pa da prostovoljci pridejo do materialov, ki jih potrebujejo za delo v skupinah, da lažje delajo, da se povežejo.

■ Kako bi ZDSGS preseglala sedanje stanje komunikacijske tišine?

Glejte, zaposlene v ZDSGS bodo morale vsaka na svojem območju redno obiskovati društva z informacijami o razpisih, z informacijami o dogodkih za starejše, kamor lahko voditelji povabijo člane, s seznamom možnih izobraževanj, s seznamom možnih pojavljanj v medijih in z jasno strategijo, da ponudijo društvom vse potrebne informacije o možnostih na državni ravni. Ujeti moramo prijave na razpise tako za profesionalizacijo kot za finančna sredstva, ki bodo namenjena društvom in njihovem delovanju, torej medgeneracijskim taborom, izobraževanjem, motivaciji prostovoljcev in podobno.

SPIRIT je imel pred kratkim razpis za rekreacijo članov društev. Posamezno društvo se ni moglo prijaviti. Če bi se na razpis prijavila krovna zveza, bi prejeli sredstva za rekreacijo in bi našim članom lahko ponudili obisk katere koli športne dejavnosti, pa naj bo to teniško igrišče, bazen, sprehod po arboretumu ali živalskem vrtu. Take razpise imajo na Telekomu in še kje.

■ Kje boste v naslednjem letu nastopili kot predsednica ZDSGS?

Zagotovo se bom udeležila vseh dogodkov, ki bodo vezani na delovanje ZDSGS, na programe socialne aktivacije starejših, na medgeneracijsko sodelovanje, na prostovoljstvo in podobno. Veliko vabil prejme ZDSGS in upam, da bom o vseh obveščena, vsekakor bom povsod, kjer bo mogoče. Veselim se izzivov, srečanj, spoznavanj novih možnosti in priložnosti za plemenito delo naših prostovoljcev in prostovoljcev. Društvom želim še veliko veselja, ki ga tedensko prinašajo našim uporabnikom.



Sprejem za predstavnike humanitarnih organizacij

Hvala za vaš čas

MP in STA Bor Slana, STA

Predsednica Republike Slovenije Nataša Pirc Musar je 3. decembra v znak hvaležnosti za nepogrešljivo poslanstvo v iztekajočem letu priredila sprejem za predstavnice in predstavnike humanitarnih organizacij. Sprejema v Predsedniški palači se je udeležilo okoli osemdeset humanitark in humanitarcev iz različnih organizacij, med njimi tudi predsednica ZDSGS Sonja Mašič v družbi s predsednico MD Tromostovje Janjo Žlogar Piano, predsednico MD Jesenski cvet Domžale Matejo Turk in Ljubo Capuder iz MD Tromostovje.

Predsednica republike je svoj nagovor začela z iskreno in globoko zahvalo prisotnim. „Vsak izmed vas na svoj

način vsak dan znova dokazuje, kako neprecenljiva je človeška dobrota, ko postane dejanje. Zato je prav, da skupaj počastimo vašo predanost in vašo neomajno zavezo ljudem, ki potrebujejo vašo in našo pozornost, skrb in bližino.“ Poudarila je, da humanitarne organizacije niso zgolj izvajalke pomoči, temveč pomembne soustvarjalke vključujoče družbe. Ob tem pa je opozorila tudi na številne izzive, s katerimi se vsakodnevno soočajo, od kadrovske podhranjenosti do finančne negotovosti, ter izpostavila, da njihova vloga zato zahteva še toliko večje spoštovanje in podporo.

V preteklem letu je nekaj več kot 200 tisoč prostovoljk in prostovoljcev opravilo več kot osem milijonov

prostovoljskih ur, med njimi tudi 732 prostovoljcev ZDSGS. Predsednica je ob tem poudarila, da tako impresivna številka jasno kaže na izjemen pomen prostovoljk in prostovoljcev za delovanje humanitarnih organizacij in za širšo družbo. Dodala je, da to „... ni le statistični podatek – to je več milijonov trenutkov, ko se je nekdo počutil manj samega, manj prestrašenega, manj izgubljenega.“ Po njenih besedah je to vrednost, ki se meri v človečnosti. Posebej je izpostavila temeljno poslanstvo humanitarnosti, ki se, kot je dejala, začne v tihi in nevsiljivi gesti, v roki, ki jo nekdo ponudi, ker verjame, da lahko naredi razliko.

Seminarja v Snoviku 2025

Življenja krog

 **Martina Slokar,**
strokovna služba ZDSGS

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

Tudi letos se je naš šopek udeležencev približal številki 200. Seminarja, izvedena 7. oktobra in 4. novembra na čudovita jesenska dneva, sta potekala pod naslovom Življenja krog. Le en mesec zamika med obema izvedbama je bil, ker smo pomlad namenili Vseslovenskemu srečanju voditeljic in voditeljev skupin.

Na prvem srečanju so se povezovale voditeljice in voditelji iz naslednjih medgeneracijskih društev in lokalnih mrež: MD Tromostovje iz Ljubljane, MD 4 letni časi Ajdovščina, MD Mavrica iz Poljčan, MD Jesenski cvet iz Domžal, MD Čebelica iz Radovljice, MD Vesela jesen Trebnje, mreže skupin, ki delujejo v okviru RKS Sežana ter Škofja Loka in v socialnih zavodih sv. Cirila in Metoda Beltinci, Dom Nine Pokorn Grmovje, DSO Ljutomer, Dom Tisje iz Šmartnega pri Litiji.

Na novembrski izvedbi je kar 32 prostovoljk zastopalo MDS Drava iz Maribora, rekordnih 110 udeležencev pa je dodobra napolnilo dvorano. Za dobro delovno vzdušje so skrbele tudi voditeljice in voditelji iz naslednjih lokalnih mrež skupin: MD Svetilnik iz Kopa, MD Jesenski cvet iz Domžal, MD Z roko v roki iz Kranja, MD Korak iz Idrije, MD Pristan iz Pirana, MD Tromostovje iz Ljubljane, Društvo Most iz Žalca, MD Mozaik generacij iz Polzele, MD Lučka Koroška ter mrež skupin, ki delujejo v okviru RKS Škofja Loka in Ljutomer, v socialnih zavodih CSO Ormož, Dom Nine Pokorn Grmovje, Dom na Krasu Dutovlje ter iz Društva upokojencev Sevnica.

Hospic: do kdaj živim?

Predavateljici iz Društva Hospic, ki letos obeležuje 30 let, sta izbrali

naslov Do kdaj živim. Na to vprašanje smo tudi odgovarjali, ko smo se porazdelili po skupinah in na obeh srečanjih so se nabrali raznoliki odgovori: „Do takrat ko se zavedaš in si zdrav. Ko si pri močeh, še lahko razmišljaš kako boš odšel. Ko si bolan, se bojiš umreti. Od spočetja, v materinem trebuhu, rojstva in naprej v varstvo smrti. Dokler sem radovedna in se veselim malenkosti. Živim dokler čutim in se zavedam sebe in okolice. Dokler lahko razmišljam, govorim in se razveselim. Da ostajaš aktiven.

Da se vedno česa veseliš, da se kaj novega učiš. Ko imaš ob sebi ljudi, ki so ti blizu. Veselje do življenja! Da delaš stvari, ki te osrečujejo. Da se še veselim, smejim. Dokler ohranjam radovednost. Da ti ni vseeno zase in za druge. Je razlika med živeti in živetariti. Dokler nam je namenjeno.

**Živim dokler čutim
in se zavedam sebe
in okolice. Dokler
lahko razmišljam,
govorim in se
razveselim.**

”

Poskrbimo za svoje fizično in duševno zdravje za boljše in daljše življenje. Dobri medčloveški odnosi naredijo bolj kakovostno življenje. Dokler sem sam srečen in zadovoljen, saj le takrat lahko delim to z drugimi. Hvaležnost za življenje in za vse, kar ti je bilo dano. Dokler smo s svojimi dragimi povezani in ljubljani in da jim nismo v breme oz. smo jim lahko še v pomoč. Dokler zmoremo prenašati bolečine in sprejemati bližnjega. Do zadnjega diha na zemlji – naprej pa v večnost. Živim dokler želim. Dokler lahko živim samostojno, brez druge pomoči. Dokler lahko diham. Dokler je smisel, upanje. Dokler se zavedam. Dokler si lahko doma. Dokler iščemo priložnosti za spreminjanje. Dokler se nas neko spominja in nas nisi v srcu. Odvisno od posameznega človeka, kako gleda na življenje in smrt. Živim, dokler lahko čutim, soodločam, razumem in brez bolečin. Odhajanje človeka v domačem okolju, kjer se čuti varnega. Dokler lahko skrbim za sebe. Dokler imam zdravje na duhu in telesu, mir, vsem odpustim in živim doma. Ko sprejmeš svoj notranji mir. Dokler duša ne odide. Da vem, da sem za nekoga in je nekdo zame. Dokler imam priložnost deliti izkušnje. Dokler sem pripravljena iskati priložnosti za spreminjanje prepričanj. Večno – v spominih, v dejanjih, dokler nabiram dobra dela v kovček, ki ga bom odnesla v večnost. Polno do zadnjega diha, ni konca, je neskončnost. Dokler diham in mi bije srce. Dokle ne spustijo in me tudi drugi ne spustijo v smislu odnosov. Dokler ne zbolíš za neozdravljivo boleznijo. Dokler je prava motivacija za ohranitev in popestritev življenja. Dokler nisi osamljen. Živimo dokler čutimo, ljubimo, ustvarjamo. Živimo dokler, nas nekaj ohranja – namen, odnosi, zavest, ljubezen.“



Društvo Hospic nudi pomoč umirajočim in svojcem, ki dobijo bistveno sporočilo: niste sami. Ko v težki situaciji dobijo zunanjo podporo, je za vse lažje. Predvsem je pomembno, da ima bolnik soudeležen in da ima možnost, da sam odloča.

Še nekaj koristnih poudarkov iz predavanja:

Večina od nas ima zadržke kako pristopiti k osebi, ki žaluje. Ne vemo kako začeti pogovor, ali jo sploh obiskati, poklicati po telefonu.

Bistveno je, da se izogibamo nasvetov. Raje rečemo: Moja izkušnja je bila taka in taka. Žal mi je tvojo izgubo. Prav je, da govoriš o osebi, ki je umrla. Vzemi si čas. Poslušam te.

Ponudiš tudi konkretno pomoč: povej, kaj potrebuješ, in ti grem iskat v trgovino, lekarno. Lahko pridem za eno uro, da si vzameš čas zase, greš na sprehod.

Pomembno je tudi, da nikoli in nikdar ne primerjamo bolečine izgube.

Obstajajo zmote glede žalovanja, kot neka nezapisana pravila, kako naj bi se obnašali. Dejstvo je, da vsak žaluje na svoj način.

Nekaj primerov kaj NE reči nekemu, ki žaluje: Ne joči. Ne biti jezna. Čas celi rane. Moraš biti močan za mamico. Saj si še mlada in boš še imela otroke.

Oživljanje in AED

Predstavnici društva AED, ki je bilo predstavljeno v eni od preteklih številčk revije Prepletanj, sta nam v teoriji in praksi prikazali učenje postopkov oživljanja. Zaskrbljujoč podatek je, da dnevno doživi zastoj srca deset oseb, preživi pa le eden, zato je potrebno čimprejshje ukrepanje.

Še nekaj poudarkov:

Srčni zastoj ni isto kot srčna ali možganska kap. Pozorni moramo biti na bolečino, ki potuje iz leve roke. Pomembno je, da se odzovemo hitro in predvsem brez strahu.





Zapomniti si je potrebno 6 korakov:

- 1 Zagotovi oz. poskrbi za svojo varnost.
- 2 Preveri odzivnost.
- 3 Sprosti dihalne poti in preveri dihanje.
- 4 Kliči na pomoč in pokliči 112 ter na kratko povej, kje in kaj se je zgodilo.
- 5 Začni z oživljanjem – s stiski prsnega koša (100 – 120 pritiskov na minuto, 5 do 6 cm globoko).
- 6 Uporabi AED, ki ti daje jasna in glasna navodila. Defibrilator je le pripomoček, prednost ima oživljanje.

Dedovanje

Pravnica Urška Stopar nam je na razumljiv način razložila pomen in načine dedovanja.

Začela je z vprašanjem kaj je sploh



Teme seminarja so zajele soočanje z žalovanjem in smrtjo, praktični prikaz postopkov oživljanja ter pomen dedovanja.

dedovanje in nam dala odgovor, da je to postopek, ko se premoženje pokojnika prenese na druge osebe. Poudarila je, da je zelo pomembna pravočasna ureditev premoženja, saj

to lahko prepreči marsikateri kasnejši zaplet. Prenos premoženja je možen že za čas življenja, in sicer v obliki darilne pogodbe, izročilne pogodbe, pogodbe o dosmrtnem preživljanju, pogodbe o preužitku. Danes so bolj kot pred leti pogoste oporoke. Zanimivo pa je, da ni vsaka oporoka samodejno veljavna, saj je možna tudi razveljavitev. Vsebina o dedovanju po dednih redih je pokazala številne možne kombinacije in izvabila kar nekaj vprašanj.

Teme seminarja so torej zajele soočanje z žalovanjem in smrtjo, praktični prikaz postopkov oživljanja ter pomen dedovanja. Na prvi pogled so to za marsikoga morebiti tabu teme, vendar je vse to del življenja in naše poslanstvo je tudi zmanjševanje tabujev. Povratne informacije voditeljic in voditeljev so bile pozitivne in ekipi strokovne službe potrdile, da je bila vsebina načrtovana premišljeno in da je uporabna in zanimiva.



Slovensko društvo Hospic:

Sočutna bližina v vseh obdobjih življenja

 **Anamari Tkalec in Martina Piskar, strokovni delavki Slovenskega društva Hospic**

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

Smrt je del življenja, a o njej pogosto neradi govorimo. V sodobni družbi, ki poudarja mladost, učinkovitost in produktivnost, se pogosto izogibamo pogovoru o minljivosti. Prav odkrit pogovor o minljivosti odpira prostor za povezanost, sočutje in globlje razumevanje življenja. V Slovenskem društvu Hospic že več kot trideset let brezplačno spremljamo umirajoče, njihove bližnje in žalujoče ter s svojim delovanjem pomagamo pri detabuizaciji smrti v slovenski družbi.

Celostna podpora ob koncu življenja

Hospic ni kraj, temveč sočutni odnos do sočloveka. V društvu nudimo podporo ljudem, ki se soočajo z neozdravljivo boleznijo, in njihovim svojcem na domu, v bolnišnicah in domovih za starejše ljudi. Namen hospic oskrbe je, da človek do konca

ohrani dostojanstvo, varnost in občutek smisla.

Podpora je celostna in vključuje telesno, psihološko, socialno in duhovno razsežnost. Ob umirajočem in njegovi družini stojimo usposobljeni prostovoljci in strokovni delavci, ki s poslušanjem, prisotnostjo in sočutjem pomagamo lajšati stiske uporabnikov. S telefonskimi pogovori in obiski nežno odpiramo teme, ki so tam; bolezen, umiranje, žalost, tudi nerešeni odnosi. Družino opolnomočimo s konkretnimi informacijami o medicinsko-tehničnih pripomočkih, izvajanju nege, socialnih transferjih in seznanimo jih s službami, ki so potrebne za podporo bolnika. S pogovorom pa razbremenimo njihove čustvene stiske. Naša naloga ni, da strah odstranimo, temveč da smo ob človeku, ko ga doživlja z varnim prostorom. Sočutna prisotnost, tišina in poslušanje so pogosto več kot katerikoli nasvet.

Podpora žalujočim odraslim, otrokom in mladostnikom

Žalovanje je naraven, a pogosto osamljen proces. V društvu nudimo individualne pogovore in izvajamo skupine za žalujoče, kjer se lahko ljudje v varnem prostoru povežejo s tistimi, ki razumejo njihovo izkušnjo izgube.

Tabor Levjesrčnih je štiridnevni, vseslovenski tabor za žalujoče otroke in mladostnike, stare od 5 do 18 let, ki so doživeli smrt bližnje osebe. Otrokom omogoča, da se skozi igro, ustvarjalne delavnice in pogovor dotaknejo svojih občutkov, spregovorijo o umrlem in poiščejo nove načine, kako živeti naprej. Obenem poteka tudi tabor za starše, ki jih opolnomoči in podpre v procesu žalovanja. Izvajamo tudi vikend skupine po specifični izgubi za žalujoče odrasle in mladostnike. Cilj ni rešitev vseh težav, temveč korak naprej – za vsakega tam, kjer trenutno je.

Faze soočanja z izgubo

Umiranje in žalovanje sta procesa, ki ju vsak človek doživlja na svoj način. Psihiatrinja Elisabeth Kübler-Ross je s svojimi raziskavami orisala pet faz, ki pomagajo razumeti notranji svet umirajočih in žalujočih. Faze niso nujno zaporedne, temveč se med seboj prepletajo:

- 1** Zanikanje – »Ne, to se ne dogaja meni.«
Začasni obrambni mehanizem, ki človeku pomaga preživeti šok.
- 2** Jeza – »Zakaj ravno jaz?«
Izraža notranji boj, pogosto prekrit z bolečino in strahom.
- 3** Pogajanje – »Če bi le ...«
Poskus, da bi človek obdržal občutek nadzora nad dogajanjem.
- 4** Obup / depresija – »Nič več nima smisla.«
Naravni odziv, ko človek spoznava realnost izgube.
- 5** Sprejemanje – »Ne morem spremeniti, kar se je zgodilo, a lahko z življenjem grem naprej.«
Faza pomiritve in pripravljenosti za nove pomene in odnose.

Vsak človek žaluje po svoje – glede na osebnost, okoliščine, odnose in podporo okolice.

Detabuizacija smrti

Program društva že tri desetletja povezuje izobraževanja, javne dogodke, predavanja in pogovore o smrti, žalovanju in sočutni skrbi. Namen programa je približati teme minljivosti širši javnosti – od otrok in mladostnikov do starejših – ter spodbujati odprto in spoštljivo komunikacijo o življenjskem koncu.

Več o dogodkih in aktualna vabila: www.hospic.si in Facebook: Slovensko društvo Hospic

Vključevanje prostovoljcev

Naše delo temelji na prostovoljstvu. Prostovoljci so srce društva, usposobljeni so za spremljanje bolnih in žalujočih, pogovor, poslušanje, pomoč pri organizaciji dogodkov in osveščanje v lokalnem okolju.

Kaj lahko voditelji skupin starejših naredijo?

- Povabite predstavnika društva

na pogovorno uro ali delavnico o minljivosti, žalovanju in smislu življenja.

- V skupinah odprite prostor za pogovor o izgubah, saj ti pogovori lahko močno zmanjšajo stisko in občutek osamljenosti.
- Uporabite naše publikacije, priročnike in glasilo, ki prinašajo zgodbe, izkušnje in strokovne prispevke o sočutni skrbi.

Sočutna skupnost – in vprašanje: »Do kdaj živim?«

Delujemo po vsej Sloveniji, v okviru dvanajstih območnih odborov. S svojim delom spodbujamo kulturo sočutja in solidarnosti – vrednoti, ki sta še posebej pomembni v starosti, ko se človek vse pogosteje ozira nazaj in išče pomiritev z življenjem.

V društvu pravimo, da hospic ni le pomoč ob umiranju ali žalovanju, temveč predvsem opomin, kako dragoceno je življenje. Letos, ob praznovanju 30-letnice, z vprašanjem in sloganom **Do kdaj živim?** odpiramo prostor za razmislek o času, minljivosti in lepoti življenja. To ni le vprašanje, temveč povabilo – da se ustavimo, pogledamo vase in drug

v drugega. V svetu, kjer hitimo mimo trenutkov in pozabljamo na bližino, želimo z vprašanjem »Do kdaj živim?« spodbuditi dialog – znotraj nas in med nami. Da začutimo, da smo tukaj, zdaj.

Na strokovnem srečanju Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije sva z udeleženci izvedli tudi izkustveno delavnico **Do kdaj živim?**

Udeleženci so na plakate zapisovali svoje misli o tem, do kdaj živimo in kdaj smo zares živi. Odgovori so bili zelo raznoliki – »... dokler diham,« »... dokler ljubim,« »... dokler živim v spominu drugih« ter »... živ sem tudi, ko sem na tleh, bolan ali vznemirjen.« V sproščenem in odprtem vzdušju so udeleženci delili osebne zgodbe, občutke in poglede na življenje, minevanje in povezanost z drugimi. Ob skupnem razmišljanju smo se učili drug od drugega, prepoznavali pomen prisotnosti in notranje vitalnosti ter doživeli močan občutek povezanosti. Delavnica je bila tako priložnost za osebni razmislek, kot tudi za krepitev skupnosti in strokovnega dialoga.

Nekoč bomo nekoga zadnjič objeli. Pogledali v oči, se nasmehnili. Nekoč bomo tudi mi le bled spomin. A do takrat živim.

Do kdaj živim?

30 let sočutja, povezanosti in sprejemanja minljivosti.


KONTAKTNI PODATKI OBMOČNIH ODBOROV

Območje	Ulica / Št.	Telefoni	Elektronski pošti
OO Koroška	Glavni trg 9, 2380 Slovenj Gradec	051 441 638, 041 427 697	koroske@hospic.si
OO Velenje	Šaleška cesta 2d, 3320 Velenje	051 415 447	velenje@hospic.si
OO Celje	Kocenova ulica 4, 3000 Celje	03 54 86 011, 051 415 446, 051 418 446, 041 795 299	celje@hospic.si
OO Ljubljana	Gospodarska cesta 9, 1000 Ljubljana	01 42 05 260, 030 689 656, 041 365 848	ljubljana@hospic.si, oskrba.lj@hospic.si
OO Dolenjska, Posavje in Bela krajina	Rozmanova ulica 10, 8000 Novo mesto	051 454 845	dolenjska@hospic.si
OO Primorsko-Notranjska	Prečna ulica 1, 6257 Pivka	051 425 617	primorsknotranjska@hospic.si
OO Slovenska Istra	Mladinska ulica 6, 6000 Koper	051 618 261, 051 415 449	obale@hospic.si
OO Zgornje Savinjske doline	Savinjska cesta 4, 3331 Nazarje	051 418 445	zgorijasavinjska@hospic.si
OO Gorenjska	Gorenjska cesta 25, 4240 Radovljica	04 53 25 140, 031 614 925	gorenjska@hospic.si
OO Maribor	Partizanska cesta 15, 2000 Maribor	02 25 25 570, 051 658 854, 051 413 634	maribor@hospic.si, oskrba.mb@hospic.si, oskrba2.mb@hospic.si
OO Murska Sobota	Lendavska ulica 11, 9000 Murska Sobota	02 53 02 090, 051 456 470	murskasobota@hospic.si

www.hospic.si @drustvohospic

Spregovorimo o nasilju

Nasilje je zloraba moči

 **Jasmina Vrečko, strokovna služba in Jelka Šparavec društvo ZRNO**



”

Želeli smo opolnomočiti in opremiti naše prostovoljce z zadostnimi informacijami in koraki za ravnanje ob soočanju z nasiljem.

V letu 2025 smo se na Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije prijaviili na razpis Mestne občine Maribor z naslovom Spregovorimo o nasilju nad starejšimi osebami. Program smo izvedli v sodelovanju z Društvom ZRNO, ki ga vodi Jelka Šparavec. Program je namenjen ljudem z izkušnjo nasilja, tako žrtvam kot povzročiteljem.

Idejo za izvedbo programa smo črpali iz stisk in težav starih ljudi na skupinah.

Predvsem smo želeli opolnomočiti in opremiti naše prostovoljce z zadostnimi informacijami in koraki za ravnanje ob soočanju z nasiljem. V sklopu programa je bilo izvedenih več delavnic in pogovor v skupinah na temo nasilja. Kot pripomoček voditeljem pa je nastala tudi kratka brošura, ki vsebuje osnovne informacije o nasilju, opozorilne znake, ki kažejo, da je oseba v stiski, in korake za ravnanje v primeru, ko voditelj sumi ali ve, da član skupine doživlja nasilje.

SPREGOVORIMO V SKUPINI O NASILJU NAD STAREJŠIMI

Voditeljice in voditelji skupin v programu Skupine starih ljudi za samopomoč se pri vodenju srečujejo s tiskami in težavami članic in članov skupin. Ob doživljanju stiske sočloveka se tudi voditelj lahko znajde v stiski, če nima podpore in orodij za razreševanje kriznih situacij.

Priročnik z naslovom »Spregovorimo v skupini o nasilju nad starejšimi« vsebuje smernice, ki so lahko voditelju v pomoč pri odločanju in ravnanju v premeru, ko pri članu/ici posumi, da doživlja nasilje ali pa žrtev nasilja to zaupa skupini.

Nasilje je zloraba moči, ki lahko zajema fizično, psihično, socialno, spolno, čustveno in materialno zlorabo. Ko je oseba v podrejenem položaju, ji to pogosto povzroča hude čustvene stiske.

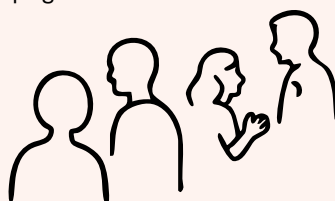
Najpogostejše oblike nasilja:

- **Fizično:** obsega uporabo fizične sile; udarci, lasanje, porivanje, tresenje ..., ki povzročijo bolečino, strah, ponižanje.
- **Spolno:** ravnanje s spolno vsebino, ki je v nasprotju z željami osebe, ki je v to prisiljena ali pa zaradi svojega razvoja ne razume pomena tega dejanja.
- **Psihično:** žalitve, grožnje, kričanje, ustrahovanje, poniževanje, dajanje občutka manjvrednosti, ogrožanje.
- **Ekonomsko:** kraja, ponarejanje podpisov, neupravičen nadzor ali omejevanje pri razpolaganju z lastnim premoženjem.
- **Zanemarjanje:** ne zagotavljanje osnovnih potreb po vodi, hrani, osebni higieni, zdravilih, ali zapustitev starejše osebe v stanovanju in socialnih ustanovah.

Opozorilni znaki, ki kažejo, da je oseba v stiski in težavah ali da morda doživlja nasilje:



- 1 Spremenjeno vedenje, depresivno razpoloženje, tesnoba, zmedenost, zadržanost na skupini, odmikanje od določenih tem pogovora.



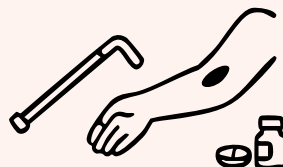
- 2 Socialni umik od bližnjih oseb, družine, prijateljev, skupine ...



- 3 Nepojasnjene modrice, opekline, ureznine, brazgotine.



- 4 Slabša osebna higiena (pri osebah, ki potrebujejo pomoč) in zanemarjen izgled.



- 5 Pomanjkanje osnovnih medicinskih pripomočkov, kot so palice, bergle, slušni aparat, zdravila ...

- 6 Nenadne spremembe v finančnem stanju, neplačane položnice, prekomerno dvigovanje gotovine, težave prispevati za kavico na srečanjih skupine.

Pozornost namenjena osebi v skupini, za katero sumimo, da doživlja nasilje:

- V voditeljski vlogi je pomembno, da svoje člane/ice skupine na srečanju dobro opazujemo, saj nam bo ta pozornost omogočila, da prepoznamo osebo v stiski.
- Vzpostavljen zaupen odnos in občutek varnosti v skupini sta ključna.
- Ob zaznavi opozorilnih znakov, ki kažejo na doživljanje nasilja, izberemo temo nasilje na naslednjem srečanju skupine.
- V primeru, da sumimo, da oseba doživlja nasilje, jo lahko povabimo na individualni pogovor.

Koraki za ravnanje v primeru, ko voditelj/ica skupine sumi ali ve, da član/članica doživlja nasilje:

Na skupini odpremo temo o nasilju nad starejšimi. Pri tem poudarimo, da

”

Nasilje se ne dogaja samo določeni skupini ljudi. Povzročitelji so v večini svojci oz. družinski člani.

gre pri nasilju za zlorabo moči in da je za nasilje vedno odgovoren tisti, ki ga povzroča. Večina nasilja se prične kot verbalna oblika nasilja. Pogovarjamo se, kako le to vpliva na človeka, kako se ob tem počuti. Kot voditelji poudarimo zaupnost, ki velja na skupini in da smo opora drug drugemu.

Velika verjetnost je, da se ob tem odpre kakšna zgodba o doživljanju nasilja iz preteklosti. Pomembno je, da smo pozorni na osebo, ki zgodbo podeli, aktivno poslušamo in smo pri tem empatični.

Voditelj/ica da jasno sporočilo, da se nasilje ne dogaja samo določeni skupini ljudi in da so povzročitelji v večini svojci oz. družinski člani. Kjer otroci izvajajo nasilje nad svojimi starši, je prisotno veliko sramu. Starši imajo občutke krivde, ker naj bi svojega otroka »slabo« vzgojili. Žrtev nasilja je lahko vsakdo, tudi na videz





urejene osebe, z dobrim ekonomskim statusom, ne glede na spol, starost, versko prepričanje... Nasilje je vsekakor potrebno zaustaviti.

Voditelj/ica se lahko z osebo, za katero sumi, da doživlja nasilje, osebno pogovori, če meni, da bo tako lažje spregovorila ali pa če oseba sama izrazi to željo.

Če član ali članica brez opravičljivih razlogov ne prihaja več na skupino, nas pa to zelo skrbi in sumimo, da doma doživlja nasilje, osebo naprej pokličemo po telefonu. Če je nedosegljiva ali s slišanim ne bomo zadovoljni in nas bo še vedno skrbelo, se lahko odločimo za nenapovedani prijateljski obisk na domu. Lahko je skupinski ali pa ga opravi voditelj/ica. Ob zaznavanju zanemarjanja ali druge vrste zlorabe oz. nasilja se povežemo z inštitucijami, kot so center za socialno delo in/ali policija.

V primeru izpovedi nasilja s strani žrtve, le to vzamemo resno in aktivno poslušamo. V svoji vlogi nudimo vso potrebno pomoč in čustveno oporo. Če se izpoved zgodi na skupini, pogovor usmerjamo tako, da podporo nudijo tudi drugi člani skupine. Skupaj se pogovarjamo o možnih rešitvah in vzpodbujamo celotno skupino za nudenje čustvene in druge opore pri reševanju stiske. Izražena podpora voditelja in članov skupine bo osebi, ki nasilje doživlja, lahko pomagala pri reševanju situacije. Hkrati pa bo lahko opogumila udeležence v skupini, da se odzovejo na morebitna nasilna ravnanja v svojem okolju.

Kot voditelji se trudimo, da spodbujamo žrtev nasilja, da nasilje prijavi. Na skupini se lahko dogovorimo, kdo ji bo nudil spremstvo v postopku prijave, če bi ga želela. Če žrtev sama ne zmore prijave, pa lahko to, glede na dogovor z njo, naredi tudi voditelj oz. član/ica skupine.

Vloga voditelja/ice je, da se o nasilju odkrito pogovarjamo, ga ne zanikamo, ne minimaliziramo, nudimo žrtvi nasilja podporo, morebitno spremstvo ob prijavi nasilja oz. nasilje prijavimo sami. Kot prijavitelji nismo dolžni raziskovati ali biti prepričani o tem, kaj se dogaja in ali je izpoved resnična. To je naloga policije. Prijava je lahko tudi anonimna.

Stiske ter težke življenjske izkušnje članov/ic v skupini se voditelj/ica dotaknejo. Prisotni so lahko občutki strahu in nemoči. Tako kot člani/ice delijo svoje zgodbe v skupini ima tudi voditelj/ica možnost podeliti svoje doživljanje z drugimi voditeljicami na srečanjih intervizijske skupine.

Predavanje z izkustveno delavnico v prostorih RKS OZ Škofja Loka

Odločen NE nasilju in zlorabam starih ljudi

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



Nasilje nad starimi ljudmi je težko odkriti, saj si vse pre pogosto zatiskamo oči, da nečesa nismo videli, opazili ali občutili. O tem najraje ne govorimo, ker nas je strah, zaradi občutka nemoči, ki se prikraje v nas. Ljudje pravijo: "Ja, kaj pa naj naredim? Saj nič ne morem pomagati. Strah me je, kaj bo, če kaj naredim. Koga pa naj pokličem?"

Veliko starih ljudi si ne upa glasno spregovoriti, zlasti kadar so storilci dejanj posameznikovi ožji družinski člani. Po ocenah dr. Metke Pentek, nekdanje predsednice Gerontološkega društva Slovenije, je verjetno materialna/ekonomska zloraba tista, ki je najbolj razširjena v Sloveniji. Ob vse pogostejši negi starih ljudi doma smo na pragu soočanja z dejstvom, da se bomo v Sloveniji pričeli pogovarjati o visokem deležu zanemarjanja in psihičnega nasilja nad starimi ljudmi.

Nasilje je lahko fizično, psihično ali čustveno, spolno ali ekonomsko. Vzroki zanj so različni, največkrat pa so ekonomska, fizična, čustvena ali institucionalna odvisnost, izoliranost starega človeka, njegova nemoč, ker njegove osnovne potrebe niso zadovoljene. Dinamika nasilja, ne glede na obliko, sčasoma, če je dalj trajajoča, pripelje do normalizacije, ko jo žrtev nasilja sprejme kot nekaj vsakdanjega in običajnega zaradi strategije preživetja. Osebe, ki povzročajo nasilje, pri tem pridobivajo na moči, veljavi in nadzoru. Stari ljudje težko spregovorijo o nasilju, raje molčijo, saj se sramujejo in mislijo, da so morda sami krivi za nasilno vedenje. Ker so pač bolni, se ne morejo vzdigniti, lačni ali žejni, ker so počasni, niso dovolj hitri, ker bi raje imeli bolj kakovostne plence, ker jih cenejše srbijo in pečejo, itd.

Stari ljudje močneje občutijo psihične posledice kakršnegakoli nasilnega dejanja in težko spregovorijo o krivicah,

s katerimi se soočajo. Počutijo se prizadete, ogoljufane, prestrašene, ne upajo si več sami od doma, postanejo nezaupljivi, saj jim svoji tudi odrekajo socialne stike z drugimi osebami. Vse se izraža v okrepljeni izolaciji starih ljudi, z osamljenostjo, z izraženimi težavami v duševnem zdravju, v poslabšanju fizičnega zdravja ter socialni izključenosti starejših oseb. Zato je zelo pomembno, da nismo nestrpni, temveč jim prisluhnemo in se odzovemo na njihovo stisko.

Predavanje z delavnico smo izvedli v Občini Škofja Loka, ki je finančno podprla našo idejo in izvedbo dogodka. Udeleženci so skozi izkustveno delavnico iskali odgovore na vprašanja o vrednotah, ki jih imamo, se seznanjali z vrstami nasilja (fizično, ekonomsko, psihično, spolno), kako se odraža na starostnikih, kako ga prepoznati, kaj lahko kot prostovoljke/voditeljice skupine starih ljudi za samopomoč same naredijo, kam se lahko obrnejo po pomoč, kakšne oblike pomoči obstajajo.

Preko skupinskega dela so se povezovali, izmenjavali izkušnje in razmišljali o 'zgodbi gospe Marije,' kako ravnati z občutkom nemoči, krivde in sramu v sebi, ko te doleti oblika nasilja, kako spoštovati dostojanstvo starih ljudi, aktivno poslušati osebo, ki se nam zaupa, ter imeti ničelno toleranco do kakršnegakoli nasilja. Srečanje je potekalo v dinamičnem, sproščenem in ustvarjalnem vzdušju. Udeleženke so nenehno sodelovale in se med seboj povezovale v skupinskem delu.

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

Podari trenutek, ustvari nasmeh

 **Marija Petek,**
MD Tromostovje

 **F3ŽO**

V začetku oktobra se je v Cankarjevem domu v okviru Festivala za tretje življenjsko obdobje 2025 predstavilo tudi Medgeneracijsko društvo Tromostovje. Dolgoletna aktivna članica Anja Žitnik je v okviru predavanja Podari trenutek, ustvari nasmeh promovirala in motivirala udeležence za članstvo v skupinah starih ljudi za samopomoč.

Temeljno sporočilo je bilo opozoriti udeležence festivala, da imamo številne možnosti za krepitev socialne mreže tudi v starosti. Ena od njih je vključitev v skupine starih ljudi za samopomoč, ki delujejo v okviru Medgeneracijskega društva Tromostovje in ZDSGS.

Anja je govorila o pomenu mentorstva, pomenu 1. oktobra, mednarodnega dneva starejših, pomenu besed, ki nas lahko združujejo, so balzam, ki blaži,

so luč v temi, mavrica, pozornost, ki umirja, lahko so roka, ki pomaga vstati. Govorila je o besedah, ki pričarajo nasmeh na obraz in v dušo. Povedala je, da je nasmeh kot sončen dan za dušo. Ko ga občutimo in ga delimo z drugimi, razsvetli najtemnejše trenutke in ustvari svetlo prihodnost. Je zaklad in je najbolj potreben.

O predavanju so poslušalke posredovale veliko vtisov, trije so spodaj.

Nina: „Draga Anja! Tako zelo sem vesela, da sem vas danes spoznala 😊. Hvala za podelitev čudovitih misli, izkušenj in toplih pogledov na predavanju. Skozi predavanje sem šla skozi svojo refleksijo in še bolj ponotranjila, kar je bilo slišano. Hvaležna sem, da sem lahko bila danes tam. Hvala res še enkrat za povabilo in iz vaših oči sije taka milina, taka energija, ki prav objame posameznika in ogreje pri duši. Res spoštujem vas in vašo delo, prizadevnost, za solidarnost in čutečo družbo. Vesela sem, da sva se spoznali. Anja, res zlata ste 😊😊. Vse dobro iz srca še naprej in čutim in vem, da se bova kmalu spet srečali. Vse dobro še naprej.“

Lidija: „Draga Anja. Res lepo sporočilo, ki poboža in daje moč. To si ti. Izžarevaš posebno energijo. Ob tebi postane vse enostavno in vse gre naprej. Občudujem te. Hvala za vse.“



Elvisa: „Draga moja Anja 😊 Si kar upam napisati v uvodu tako ... ker enostavno tako čutim. ❤️ Včeraj sem imela še eno predavanje in sem zatem šla samo počivat. To, da sva se srečali v živo, me je resnično razveselilo, ker v resnici ti mene spremljaš, jaz pa tebe ❤️. Ena stvar se me je pa najbolj dotaknila. Ko sem šla mimo stojnice, sem zaslišala svoje

ime. In ne samo to. Dobila sem objem. V vsej tisti množici si me prepoznala. In to si štejem v čast. Hvala ti za to. Hvala ti tudi za to, da v tebi vidim gospo, ki ne odneha, ki širi krila in to mi veleva, da bom kljub letom lahko delala to, kar čutim. In to mi daje pogum. Hvaležna sem za eno spoznanje več in hvala, ker si naglas izgovorila ime Elvisa ❤️.“



Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije na F3ŽO

Starost ni slabost: skupaj rušimo stereotipe o staranju

  mag. Mateja Prosen,
strokovna delavka ZDSGS

Tudi letos smo tako kot pretekla leta, soustvarjali izobraževalni program Festivala za tretje življenjsko obdobje. Ob Mednarodnem dnevu starejših smo 1. oktobra 2025 v Cankarjevem domu izvedli izkustveno predavanje **Stereotipi, povezani s starostjo in staranjem**. Mag. Mateja Prosen je z uvodnimi vprašanji hitro pritegnila poslušalce in predstavila glavni namen predavanja: **odpreti varen prostor za pogovor o starosti brez predsodkov, strahu in starizma.**

Starizem – zakaj ga moramo prepoznati?

Starizem je diskriminacija in stereotipizacija na osnovi starosti – tako do starejših kot do mlajših. Ker izhaja iz družbenih predsodkov, ga mnogi sploh ne prepoznajo. Ti predsodki so sicer trdovratni, vendar niso nespremenljivi: ko jih ozavestimo, jih lahko tudi presežemo.

Na predavanju smo se dotaknili vprašanja, kakšne predstave imamo o mladih, ljudeh srednjih let in

starejših. Pomagali smo si z modrostjo slovenske ljudske pravljice Pšenica, najlepši cvet, ki nas opominja, kako hitro si ustvarimo poenostavljene predstave in prezremo dejstvo, da sta modrost in izkušnost starejših generacij nenadomestljivi.

Družina kot primarno okolje topline in sprejetosti

Odnos družbe do starega človeka se vedno začne v družini. Nekdaj so skupaj živele tri generacije, povezane s sodelovanjem, medsebojno pomočjo

in občutkom pripadnosti. Danes pa hitrejši tempo, individualizem in geografska razpršenost povzročajo, da se družinske vezi krhajo.

S tem izgubljam nekaj bistvenega – pristne odnose, ki predstavljajo temeljno življenjsko oporo, še posebej v starosti. Človek tudi v poznejših letih potrebuje varnost, sprejetost, ljubezen, pripadnost, občutek, da je zaželen in da lahko sam odloča o svojem življenju. A družina kot nekoč samoumevno "varno zavetje" danes izgublja svojo moč.

Starost kot naravni del življenjske poti

Stereotipi o starosti izvirajo predvsem iz neznanja in nepoznavanja resničnega poteka staranja. Starost niso gube, nemoč ali breme, temveč izkušnje, modrost in osebna rast. S poslušalci smo razpravljali o klasičnih stereotipih:

- da so vsi stari ljudje enaki,
- da je staro grdo in mlado lepo,
- da so starejši neučinkoviti,
- da starost ni smiselno življenjsko obdobje,
- da starejši niso spolno aktivni,
- da želijo samo mir,
- da so kot otroci,
- da so vsi osamljeni.

S pomočjo izjav, ki so jih udeleženci razvrščali in argumentirali, smo hitro ugotovili, da nobeden od teh stereotipov ne drži univerzalno.

Tisti, ki sprejmejo svoje staranje, pogosto izžarevajo mir, samozavest in zadovoljstvo. Veliko jih poroča, da prav v tem obdobju najdejo največ osebnega smisla, več časa za ustvarjanje, hobije in poglobljene odnose.

Spremembe v zadovoljevanju potreb starih ljudi

Čeprav so osnovne človeške potrebe – varnost, ljubezen, svoboda, pripadnost, zabava, moč – skozi življenje stabilne, pa se z leti spreminjajo okoliščine, v katerih jih lahko zadovoljujemo. Zato:

1 Osnovne potrebe kljub starosti ostajajo enake.

Potrebe po varnosti, ljubezni, pripadnosti, svobodi, zabavi, moči

Tisti, ki sprejmejo svoje staranje, pogosto izžarevajo mir, samozavest in zadovoljstvo. V tem obdobju najdejo največ osebnega smisla.



... se zaradi bioloških in psiholoških sprememb ne zmanjšujejo, temveč so pogosto še bolj izrazite.

2 Spremenijo se življenjski pogoji.

Po upokojitvi se spremenijo življenjski slog, ekonomski status, socialna mreža in občutek neodvisnosti – kar vpliva na socialno vključevanje, samopodobo in doživljanje lastne vrednosti.

3 Pojavljajo se pomembne izgube.

Starejši se soočajo z izgubo pomembnih oseb, zmanjšano telesno zmogljivostjo, slabšim zdravjem, upadom spomina, izgubo veljave in zaupanja vase, manjšimi prihodki, preselitvijo ali socialnim umikom. Vse to lahko vpliva na dobro počutje in kakovost življenja, zato potrebujejo toliko bolj razumevanje, oporo in spoštovanje.

Ohraniti dostojanstvo in pravico do odločanja

Starost prinaša številne spremembe, ki lahko vplivajo na strukturo odnosov. Zato je ključnega pomena, da družina ne prevzame odločanja za starejšo

osebo, dokler ta to zmore sama.

Ko otroci – četudi z najboljšimi nameni – prevzamejo vlogo odločevalcev, lahko starejša oseba doživi občutek nesposobnosti, nevrednosti ali celo odvečnosti. To pa vodi v umik, osamljenost, depresijo in zdravstveno poslabšanje.

Starejši potrebujejo podporo, ki ohranja njihovo avtonomijo, samospoštovanje in občutek lastne vrednosti.

Podoba starosti v družbi – čas za spremembe

Današnja družba pogosto vrednoti ljudi po ekonomski produktivnosti, zato se prispevek starejših hitro pozabi. A prav oni so desetletja ustvarjali za družbo, pomagali vzgajati otroke, skrbeli za gospodinjstva ter z delom v prostovoljstvu sooblikovali skupnost.

Starejši niso homogena skupina – mnogi so aktivni, vitalni, ustvarjalni in zadovoljni. Stereotip „mlado je lepo, staro je grdo“ je krivičen in neresničen. Starost je mogoče živeti polno, ustvarjalno in ponosno.

Starost kot čas novega smisla

Staranje ni zaključek, temveč prehod v novo življenjsko obdobje. Ko so temelji odraslega življenja vzpostavljeni – družina, kariera, dom – se odpre prostor za notranjo rast, učenje, predajanje znanja in uresničevanje želja, za katere prej ni bilo časa.

To je obdobje svobode, modrosti in poglobljenih odnosov.

Na predavanju smo skupaj iskali načine, kako razumeti staranje in preseči stereotipe. V interaktivni delavnici smo izmenjali mnenja, stališča in izkušnje ter odprli prostor za medgeneracijsko povezovanje.

Naš cilj je jasen, želimo ustvariti družbo, v kateri starost ni stigma, temveč cenjeno, spoštovano in polno življenjsko obdobje.

Zdaj je žogica pri nas: Kaj lahko mi naredimo, da začnemo med seboj graditi več podpore, povezanosti in razumevanja?



Kako so starostniki prikazani v slikanicah?

Za pozitiven odnos

 Asist. Ana Rotovnik Omerzu, mag. prof. soc. in slov. jez. in knjiž. in Larisa Mastnak, dijakinja Gimnazije Celje –Center

 Osebni arhiv A. R. Omerzu

Otrok spoznava svet okoli sebe ter oblikuje svojo osebnost, prepričanja in odnos do drugih v procesu socializacije, pri čemer ima slikanica kot prva literarna oblika, s katero se otrok sreča, posebno (socialno) razvojno in vzgojno vlogo. Slikanice s tematiziranjem različnih družbenih pojavov sledijo aktualnim družbenim spremembam; med drugim staranju prebivalstva. Prebivalstvo se na globalni ravni stara, pri čemer prav pri tej populaciji beležimo porast nevrodegenerativnih bolezni. Tudi zato na knjižne police prihaja vedno več slikanic, ki obravnavajo teme, povezane s starostjo in staranjem.

Globalni demografski trend staranja prebivalstva prinaša spremembe

na različnih družbenih ravneh in prihodnjim generacijam prinaša izzive ter potrebe po spremembi načina življenja. Otroci ageistična (stereotipna) prepričanja o starosti, svoje odnose in prepričanja do starostnikov razvijajo predvsem v otroštvu. Slikanica lahko v tem obdobju spodbuja razvoj tako pozitivnih kot negativnih odnosov do starostnikov in staranja – odvisno od tega, kako ta starost prikazuje. Prav zato naju je zanimalo, kako sta starost in staranje prikazana v slikanicah. Podatke sva zbrali s kvalitativno sekundarno analizo 30 slikanic domačih in tujih avtorjev. Podrobneje naju je zanimalo, kako so v slikanici prikazane fiziološke in anatomske spremembe, povezane s staranjem, smrt, bolezni, medgeneracijski odnosi in ageizem.

Prikaz anatomskih in fizioloških sprememb

Motiv fizioloških sprememb kot posledica staranja je v slikanicah prikazan tako z besedilom kot z ilustracijami. Starostniki so prikazani kot počasni, šibkejši, hodijo lahko le še s pomočjo palice, izpadajo jim zobje in lasje ter so slabovidni. Izmed izbranih slikanic izstopa le ena slikanica z naslovom Gospa trlica in veliki val avtorja Quentina Blaka, v kateri je prikazana aktivna starost.

Pozitiven prikaz starejših je ključen pri razvoju pozitivnih odnosov otrok do starostnikov, zato bi morali biti starostniki prikazani kot samostojni in aktivni. Čeprav starostniki nastopajo

še v drugih vlogah (npr. potujejo, se udeležujejo športnih aktivnosti, so znanstveniki, glasbeniki ali umetniki), v otroški literaturi niso upodobljeni ali predstavljeni kot takšni.

Prikaz smrti

V večini obravnavanih slikanic je smrt prikazana realno (in ne imaginarno). Smrt je vedno napovedana – starostnik najprej kaže izgubo moči in energije, ki se največkrat pojavi zaradi bolezni. Nato nekaj dni/tednov preživi leže v postelji, dokler nekega večera ne zaspi in se zjutraj ne prebudi več. Temu sledi kratek prikaz soočanja bližnjih s smrtjo. Večina otrok (in odraslih) ob tem občuti žalost, bridkost in otožnost – čustva, ki jih ob takšni situaciji občutimo tudi mi. V slikanici se starši z otroki pogovorijo in jim razložijo, da pokojnega ne bo nikoli več nazaj. Tolažijo jih, da bo pokojni za vedno ostal v njihovem srcu in da gre življenje naprej. Razložijo jim, da vse, kar je na svetu, nekoč umre. Imaginarno (nadnaravno, domišljijsko) je smrt prikazana skozi metafore (npr. kot otok, na katerega dedek odpotuje in se ne vrne več – Benji Davies: Dedkov otok) ali pa je prikazana religiozno (Jan Godfrey: Kaj se zgodi, ko umreš, dedi?).

Prikaz bolezni

Ugotovili sva, da se starostniki v slikanicah soočajo predvsem z nevrodegenerativnimi boleznimi, kot sta demenca in Alzheimerjeva bolezen. Starostnika zaznamovanost z boleznijo prikazuje predvsem kot nesamostojnega in odvisnega od pomoči drugih. Hkrati je bolezen v slikanicah tudi vodilni motiv, ki napoveduje smrt.

Simptomi demence in Alzheimerjeve bolezni so podani tako z besedilom kot z ilustracijami. Starostniki so pozabljivi, jezni nase, niha jim razpoloženje, izgubljajo predmete in se ne spomnijo, kam so jih odložili ali sploh ne vedo več, za kaj se uporabljajo. Velikokrat se izgubijo in ne najdejo poti domov, pripovedujejo iste zgodbe iz otroštva znova in znova in ponavljajo ista vprašanja. Na koncu niti ne spoznajo več svojih vnukov. V večini slikanic je starš tisti literarni lik, ki otroku razloži, da se tej bolezni reče demenca oz. Alzheimerjeva bolezen

in da bo starostnikova bolezen še napredovala. Takrat starostnik ne bo več zmožet živeti sam, ampak bo moral v dom za ostarele.

Tovrstne slikanice otroka spoznajo z boleznijo in lahko močno vplivajo na otrokov pogled in odnos do starostnika, ki se z boleznijo sooča. Staršem olajšajo komunikacijo z otrokom, saj so družinam v pomoč pri spopadanju z demenco, ki je prizadela starostnika. Pomembno je, da slikanice poudarjajo, da je starostnik z demenco še vedno ista oseba, kar močno vpliva na ohranjanje pozitivnega odnosa otroka do starostnika.

Prikaz medgeneracijskih odnosov

Ugotovili smo, da so starostniki v luči medgeneracijskih odnosov v preučevanih slikanicah prikazani kot vnukovi skrbniki, medtem ko starši odidejo v službo ali na potovanja, so njihovi najboljši prijatelji, izvrstni bralci in pripovedovalci zgodb, vedno pripravljene za igro, modri in izkušeni ter svoje vnuke vedno naučijo nekaj novega (kako uporabljati daljnogled, kako zaliti rožo, pogledati v nabiralnik za pošto in celo plavanja). Tako pomenljivo v slikanici Stara mama babica Tomažu pove, da je »... najlepše na svetu biti stara mama«, saj lahko takrat počneš vse tiste stvari, ki jih kot majhen otrok ne smeš.

Prikaz starostnikov kot modrih, izkušenih in vrednih spoštovanja, je v sodobnem času, ko se soočamo s staranjem prebivalstva in krizo pomanjkanja delavcev in domov

Delež starega prebivalstva narašča, zato je pomembno, da otroci spoznajo, da starostniki, še vedno igrajo pomembno vlogo v družbi.



za ostarele, ki bi zanje poskrbeli, izredno pomembno. Živimo namreč v družbi, ki je usmerjena k otroku in prihodnosti in zanemarja starejše, delavno neaktivne prebivalce. Delež starega prebivalstva narašča, zato je pomembno, da otroci spoznajo (tudi skozi literaturo), da starostniki, čeprav so neaktivna delovna sila, še vedno igrajo pomembno vlogo v družbi. Hkrati tovrstne slikanice poudarjajo medgeneracijsko povezanost starih staršev z vnuki. To je predvsem za starostnike izredno pomembno, saj jih razdvojenost med generacijami medčloveško, kulturno in bivanjsko potiska na družbeni rob, v osamo.

Prikaz ageizma

Elemente ageizma (stereotipnega prikazovanja starosti) smo zasledili le v eni izmed obravnavanih slikanic z naslovom Sneg, avtorja Sama Usherja. V tej je dedek ageistično prikazan le z ilustracijami – hodi s palico in je izredno počasen (pri oblačenju, zajtrkovanju in pripravi na odhod na sneg).

Večina izbranih slikanic starostnikov sicer ne prikazuje ageistično, a tudi ne spodbuja pozitivnega pogleda na starost in staranje. Slikanice naj bi starostnike prikazovale kot samostojne in aktivne, kar smo prepoznali le pri eni izmed obravnavanih slikanic (Quentin Blake: Gospa Trlica in veliki val). Prav tako večina obravnavanih slikanic bolezni, fizični in kognitivni upad ter smrt starostnika obravnava kot osrednji motiv in poglavitni dejavnik, ki vpliva na odnos vnuka in starega starša. Po priporočilih socialnih gerontologov bi morali biti tovrstni motivi prikazani zgolj kot spremljajoči procesi staranja in ne kot osrednje sporočilo slikanice.

Da bi zmanjšali možnost za kasnejši razvoj ageizma je pomembno, da odrasli, ki nastopajo v vlogi bralca, izberejo slikanice, ki starostnike prikažejo nestereotipno – kot aktivne in samostojne posameznike, kot modre in izkušene ter predvsem kot pomemben del družbe v 21. stoletju. Pomembno je, da mlajše generacije oblikujejo pozitiven odnos do starostnikov, saj so namreč prav ti tisti, ki se bodo soočali z družbenimi spremembami, ki so posledica staranja prebivalstva.



Iz preteklih šeg in navad
božično-novoletnega časa Slovencev

Zakaj in od kod decembrska praznovanja?

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

Zimsko obdobje je imelo v življenju naših prednikov vedno poseben, skoraj čaroben pomen. Pred vami je utrinek iz preteklosti, iz vsakdanjega življenja Slovencev v tem času.

Za večino šeg in navad ne vemo izvora, vendar etnologi vemo, da je bilo to obdobje vedno zaznamovano z različnimi obredi, rituali, navadami, ki bi podeželskemu človeku zagotovili dobro letino, zdravje, srečo, ženitev ... Zima z mrazom, hudimi zimami, boleznimi, poplavami, časom, v katerem se ni vedelo, ali bo sonce zmagalo in pričelo ponovno rasti ali ne, z vero v poldemone, duše rajnkih in zaklinjanja, je bila težko obdobje za njih. Vabim vas na kratko potovanje, v katerem želim, da se vživite v preprosto, toda plemenito življenje kmečkega človeka.

 **Marija Petek in javni viri**

Morda boste uvideli, kako smo dandanes preobremenjeni z vsemi digitalnimi motilci in kopičenjem materialnih stvari, s katerim si želimo zagotoviti enake dobrine: zdravje, srečo in lepo prihodnost. Začetek šeg božično-novoletnega časa se začne z adventom, vrhunec pa predstavlja praznovanje božiča, Novega leta ter se zaključi s praznikom Svetih treh kraljev.

Miklavž in parklji

Miklavž ali sveti Nikolaj je bil zavetnik vsega, kar se dogaja na vodi, k njemu so se po pomoč zatekali brodniki, mornarji, čolnarji ter meščani mesta Ljubljana, saj je zelo zgodaj, zaradi rednega poplavljanja reke Ljubljanice,

postal zaščitnik mesta Ljubljane. Po legendi so ga nekoč mornarji poklicali ob strašnem viharju. Ko se je pojavil, je dvignil roke ter vihar se je čudežno pomiril. Kot zavetnika so ga zelo zgodaj začeli častiti po vsem krščanskem svetu.

Miklavževanje je začetek zimskih obhodnih našemljenih likov, ki so predstavljali personificirane demonske like še iz predkrščanskega časa. V Sloveniji je njegovo čaščenje doseglo vrhunec med obema svetovnima vojnoma, ko je praznik dobil izrazito komercialno podobo: množično so organizirali javna miklavževanja. Miklavževanje temelji na starejših, predkrščanskih običajih zimskega obdobja, ko so po vaseh hodili našemljeni liki demonov. Iz teh likov so se razvili današnji parklji, ki so po izvoru starejši od Miklavža.

Miklavž je simbol dobrega, parklji pa predstavljajo duhove rajnih ali strašljive nadnaravne sile. Danes ponekod nastopa namesto parkljev kar sam hudič.

Po drugi svetovni vojni so bila javna miklavževanja zaradi ideoloških razlogov prepovedana in so se ohranila v intimnem družinskem krogu, zlasti na podeželju. Po letu 1985 in 1991 pa so se ponovno vrnili v javni prostor s sprevedo. S pomočjo parkljev so starši včasih vzgojno avtoriteto prelagali na njih, saj so otroke strašili z Miklavževo zlato knjigo, v kateri je zapisano ali so bili pridni ali ne.

Advent

Sledil je advent. Beseda advent izhaja iz latinskega *adventus* in pomeni prihod, napoved nečesa velikega, kar prihaja. V krščanstvu pomeni pričakovanje rojstva Odrešenika. Sprva je bil advent postni čas, ki se je začel po sv. Martinu in je trajal do božiča. Pravoslavje adventa ne pozna, v katoliškem okolju pa se je razširil od 8. stoletja naprej.

Bistvo adventa je v notranji pripravi vernikov na Kristusovo rojstvo, z njim pa so povezani priprava jaslic in adventnih vencev. Ti so se k nam razširili iz zahodne Evrope; prej smo poznali druge zimzelene dekoracije, predvsem iz bele omele, bršljana v kombinaciji z žitnimi klasi, fižolčki, kroglicami in božičnimi drevesci. Še posebej lepe so bile dekoracije iz SV Slovenije in v Prekmurju, kjer so bile izdelane v obliki 'lustrov'.

Adventni venec je simbol večnosti in popolnosti; njegov krožni oblikovni simbolizem je poznan pri vseh ljudstvih.

Lucijino – 13. decembra

Praznovanje sv. Lucije, je bil po starem julijanskem koledarju, najkrajši dan v letu. Dan je bil povezan s čarovnimi dejanji, zato so marsikje prepovedali delo, zlasti šivanje. Nad hlevska vrata so obesili srp, da bi odgnali čaravnice in zaščitili živino: » ... da zaradi čarovnic, živina ne bi apetita zgubila.« Sv. Lucija je znana kot zavetnica in priprošnjica za očesne bolezni, kar se kaže tudi v njeni ikonografiji (deklica z

očmi na krožniku). Zato se je verovalo, da se na ta dan 'ne vprega živine, ker bi se jim lahko izrabile oči.'

Zelo razširjeno je bilo oblačenje v Lucije: bele prikazni, ki so hodile po hišah, zbirale darove in strašile otroke, ki so morali moliti ali kaj zapeti. Tudi tukaj gre za poldemonsko in polsvetniško postavo, posvetno tradicijo, sorodno miklavževanju.

Koline

V zimskem času so potekale koline ali ritual fureš, furovša. Eden najpomembnejših profanih praznikov Slovencev. Koline niso pomenile le klanja prašiča, temveč skupinsko delo, gostijo in obvezen obisk sorodnikov in sosedov, saj na koline povabila nisi odklonil. V Sloveniji so se koline proslavljale na različne načine, npr. prekmursko dimljenje (obredno prašiča prekrijejo s slamo in zažgejo ščetine, nato njegovo kožo zadimijo) ali na primorskem, ko je gospodinja ubitemu prašiču narisala križ na čelo. Vsi obredi imajo ritualni značaj in izvirajo iz želje po zdravju in rodovitnosti.

Božič – 25. december

V božičnem času se je vse vrtelo okoli čarovnih dejanj zavarovanja

sreče živine, ljudi ter vedeževanja prihodnosti. Sprva se je 1. januarja praznovalo novo leto ter 6. januarja svete tri kralje. V 4. stoletju je cerkev ločila praznik Kristusovega rojstva od njegovega krsta in določila 25. december za njegov rojstni dan in začetek leta hkrati. Šele papež Inocenc XII. je leta 1691 določil 1. januar kot začetek leta. Vzhodna cerkev pa še danes praznuje Kristusovo rojstvo in epifanijo 6. januarja. Celotna praznovanja imajo seveda predkrščanske in predrimске korenine. V času antike je bil 6. januar dan rojstva boga Dioniza, ki je bil zavetnik vina in rodovitnosti ter čas razuzdanega slavlja. Ime božič je staroslovansko in izvira iz predkrščanskega obdobja, ko so praznovali praznik malega boga ali Svaroga, Svarožiča, ki je bil bog poljedelstva. Ker se je vsako leto novo rodil, so ljudje z rituali praznovali obilje in dejstvo, da bo po zimi prišla pomlad, poletje ter jesen, ki prinaša hrano na mizo.

Božič ima različne pojavne oblike. Najbolj znan je bil božični ogenj ali zažiganje božičnega panja ali čoka ali kot so ga v 19. stoletju imenovali na Goriškem 'božiča', v Beli Krajini pa badnjak ali badnik. Običajno se je ob ognjišču zbrala družina, panj je tlel, družinski člani pa so se zabavali ter napovedovali prihodnost. V sodobnem času panj simbolno nadomešča prižgana sveča. Motiv ognja je bil zelo pomembnem, saj je simboliziral toploto, sonce, upanje, rodovitnost.



Sledilo je božično drevo. Navada postavljanja božičnega drevesa se je v Sloveniji razširila sredi 19. stoletja. Prej je bil dom okrašen z naravnimi materiali (zelenje, jabolka, semena žita, slamnati snopiči, mlado žito, ki se je sadilo na dan sv. Barbare. Na vzhodu, v semitskem svetu so se imenovali ‚Adonisovi‘ vrtnički. Bili so simbol čaranja, plodnosti, rodovitnosti).

Današnja okrašena smrečica izvira iz 17. stoletja, kljub temu da je pojav starejši, saj se božično drevo simbolično povezuje z drevesom življenja ali ‚Arbor vitae‘. Okrašen z darovi se pojavi v 18. stoletju v mestih in nato na podeželju. Do konca 1. svetovne vojne na slovenskem tega drevesca v taki obliki nismo poznali.

Jaslice

Jaslice se pojavljajo v številnih oblikah: slikane, iz voska, lesenih figur, papirnate, mehanske, žive jaslice. Zamisel o prikazovanju Kristusovega rojstva izvira iz zgodnjih krščanskih časov, da bi verniki razvili globlja čustva ter si lažje predstavljali njegovo rojstvo. Po legendi je prve jaslice v sveti deželi našla cesarica Hema v 4. stoletju. V 7. stoletju pa se že prikazujejo kot prikaz Kristusovega rojstva v rimski baziliki Santa Maria Maggiore. Prve prave jaslice, ki so bile le v božičnem času, postavljene v prostor, so naredili jezuiti na Portugalskem leta 1560. Prvo pričevanje o jaslicah v Sloveniji sega v leto 1644, ko so bile razstavljene pri jezuitih v ljubljanski Šentjakovski cerkvi. V 17. in 18. stoletju prodrejo v domove. Razvoj jaslic po hišah doseže vrh v 19. stoletju, ko se pojavijo tudi že na podeželju. Najstarejše ohranjene jaslice datirajo v 18. stoletje in so bile locirane v cerkvi klaris pri Kranju. So omarastega tipa, figurice iz voska in oblečene v svilena oblačila. V 19. st. postanejo pomemben del ljudske ustvarjalnosti. Takrat dobimo več tipov jaslic: odrske, omaraste, papirnate (prva leta po 1. sv. vojni kot harmonikarski sistem), industrijske (glinene figure iz mavca, plastične jaslice po 1. sv. vojni), mehanične. Leta 1921 je Maksim Gaspari naredil polo, ki jo je poslikal s slovanskimi jaslicami. Ta pola se je natisnila v barvah in se prodajala. Vsi akterji so bili oblečeni v narodne noše, kot duh združitve v Kraljevino SHS, tako je bil Gašper Slovenec, Miha Hrvat in Boltežar Srb ali Bosanec.

Božič je bil v preteklosti tih družinski praznik, danes pa je močno komercializiran. Obdarovanje se je razširilo šele v zadnjih 80 letih, prej pa je šlo predvsem za simbolna darila narave (jabolka, orehi, lešniki, suho sadje, rožiči). V Evropi so bila obdarovanja prisotna že v 18. stoletju. Slovenci smo pred tem poznali imaginaren, domišljjski lik Jezuščka, za katerega so starši rekli: „Vam bo Jezušček kaj prinesel.“ V kmečkem okolju je bila božiča deležna tudi živina, saj je šlo za celovito praznovanje rojevanja novega življenja in čaščenja sil, ki vplivajo na zdravje ljudi in živali. Božiček kot figura je k nam prišel šele z vplivom zahodne kulture, s koledarjem, na katerem so promovirali novo pijačo Coca cola in promoviral jo je lik debelušnega, dobrodušnega Božička.

Koledovanje

V tem obdobju so koledniki — kostumirani otroci ali odrasli — hodili od hiše do hiše, peli kolednice in prejeli darove. Poznamo božične in trikraljevske kolednike. Izvorno je koledovanje povezano s poganskimi obredi zimskega solsticija. Božično novoletno koledovanje je bilo prisotno pri vseh slovanskih narodih in izhaja že iz predkrščanske časa, iz rimskih kalend. Nekateri raziskovalci praslovanskih korenin so menili, da naj bi Slovani že pred prevzemom kalend med poljedelske obrede zimskega solsticija z njimi častili vegetacijske demone/duhove/bitja, kot so liki medved, rusa, bohinjski otepavci

Tako Janko Berle pove: „... da kolednik pride k hiši pri vlaških Belokranjcih in reče: ‚Hoču ti čarati, donesi mi kruha‘ in šele potem začne prepevati.“

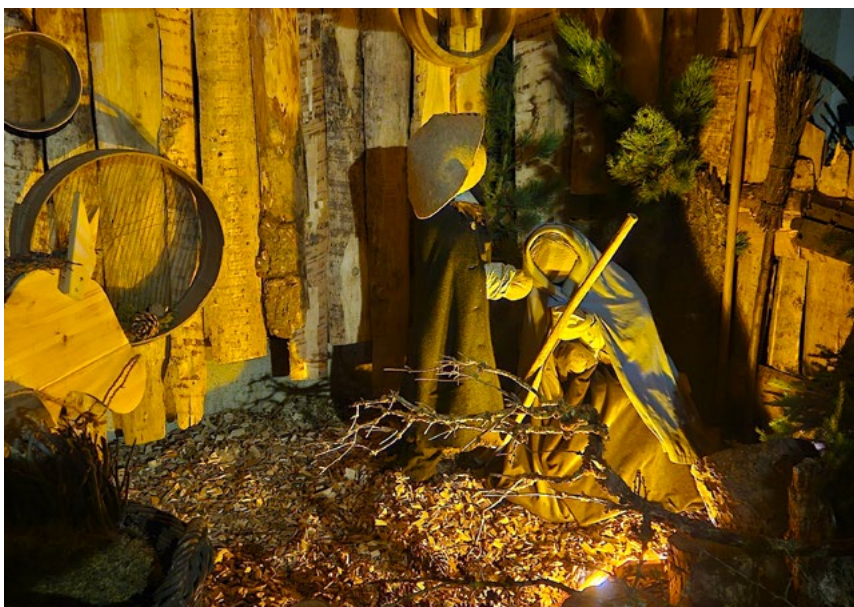


in pehtre babe z živalsko masko, podobno kozi ali jelenu z rogovi, ki jo poznajo tudi na avstrijskem in v Švici. Ti vegetacijski liki so se med Slovenci ohranili, sicer z drugačno, pozabljeno funkcijo, toda vsem je bilo ključno norčevanje in čaranje. Tako Janko Berle pove: „... da kolednik pride k hiši pri vlaških Belokranjcih in reče: ‚Hoču ti čarati, donesi mi kruha‘ in šele potem začne prepevati.“

Koledniki so bili znani tudi po tem, da so občasno grozili gospodarju hiše in se postavljali kot tisti, ki ‚znajo čarati‘. Cerkev je običaj skušala prevzeti in mu dati krščansko vsebino. V koledovanju so videli možnost poglobitve vere ter pobiranje darov za namene cerkve. V božičnem času so že v 17. stoletju poleg starih predkrščanskih kolednikov začeli hoditi po naših krajih krščanski koledniki. Tako je Janez Vajkard Valvasor omenil, da so ljubljanski koledniki kot darove nabirali vosek za cerkvene sveče. Prav tako poroča o kolednikih v Ljubljani, ki so se med seboj pretepali in si kradli darove. Cerkev je običaj večkrat prepovedala, a zaman — ljudje so ga trmasto ohranjali. Sredi 19. stoletja so bile na Gorenjskem in Koroškem še znane stare koledniške igre, kjer so odigrali prizor božičnega dogajanja s Herodom in tremi angeli. V Beli krajini so na primer od hiše do hiše nosili jaslice, postavljene na nosilih, dekleta pa so nosila Marijo in uprizarjala njeno devetdnevno potovanje.

Božični čas je veljal za čas posebne moči. Zanj sta bili značilni magija in vedeževanje. Na sveti večer so vlivali svinec ali vosek ali jajca in iz nastalih oblik napovedovali prihodnost. V Beli krajini so verovali, da na božični večer duše umrlih obiščejo dom, zato so jim na mizo vedno postavili kozarec vina in rekli: „To je za duše umrlih, ki bodo na ta večer prišle pogledat, če smo se jih spomnili.“ Sledilo je obvezno kropljenje in kajenje hiše — kot ritualni ostanek predkrščanskega kulta umrlih. Na ta večer se je verjelo, da živali govorijo, da se voda spreminja v vino, da se odpirajo nebeška vrata — vse to priča o prepletu krščanskih in predkrščanskih verovanj, o veri v magijo in čaranje.

Na božični mizi so imeli na mizi praznične jedi. Prevladujejo suho sadje, jabolka in sadni kruh, na Štajerskem med meščani med in čokolada, pri kmetih narezano suho sadje v črnem kruhu.



Kaj nam pomenijo prazniki?

🌿 **Marija Jakopin, Skupina Torkla, Medgeneracijsko društvo z roko v roki Kranj**

Pogovarjali smo se o prihajajočih božično novoletnih praznikih in naše članice so povedale naslednje:

Ada (81 let):

„Včasih sem se praznikov zelo veselila. Vedno sem kaj dobrega spekla, okrasili smo hišo, postavili drevešček ... Sedaj sem sama, mož mi je umrl, sin ima svojo družino, praznikov se ne veselim več, pravzaprav jih ne maram. V teh dneh sem še bolj žalostna in osamljena, nimam se več česa veseliti. Januarja je obletnica smrti mojega moža in to me še dodatno užalosti.“

Pa še ti turobni zimski dnevi, brez sončne svetlobe, sama noč. Ne počutim se dobro, komaj čakam, da ta evforija okrog praznikov mine. Ne, praznikov ne maram.“

Justina (78 let):

„Praznikov se veselim. Vedno pripravim božično potico, naši imajo najraje čokoladno.“

Miza je za božično večerjo obilno obložena, prideta obe hčerki z družino, tako da nas je kar precej. Lepo se imamo, izmenjamo si tudi darila, čeprav zadnje čase obdarujemo predvsem vnuke. Za Silvestrovo pa sva z možem sama in ni nama hudega. Malo gledava televizijo, kaj prigrizneva, ob polnoči si nazdraviva in v copatah zapleševa na Silvestrski poljub.“

Marina (82 let):

“Prazniki so sicer lepi, ampak meni ne pomenijo več prav dosti. Z možem sva se postarala, tudi bolan je in vsako leto si ob polnoči zaželiva le to, da bi vsaj še nekaj časa preživela skupaj brez večjih zdravstvenih težav. Nič posebnega ne kuham in pečem, ker sva omejena z vnosom dobrot, zvečer pojeva vsak svojo dozo zdravil, popijeva malo čaja in zaspiva v upanju, da se zjutraj prebudiva in poskrbiva za najne štiri mačke.“

Poprtnik ali ostanek magičnega ritualnega, božičnega kruha se pojavlja tako v velikonočnem kot božičnem obdobju. Poprtnik ali božični kruh je obredna jed in signum, ki ostane na mizi do svetih treh kraljev. Po navadi so ga razdelili na tri dele. Vedno je del poprtnika dobila tudi živina. Okrašen je bil z zelenjem, papirjem, „štanjolom“. Po Sloveniji je imel različne oblike in imena. Ob njem, so bila na mizi še razna semena, pod mizo pa razna poljedelska orodja. Miza je postala okrašen oltar vsega, kar je kmečki človek spoštoval in cenil.

Štefanovo – 26. december

Sv. Štefan je eden najstarejših slovenskih svetnikov. Posebej je bil povezan z blagoslovom živine, predvsem konjev. Poznamo več tipov štefanovanja:

- prinašanje lesenih ali voščenih ali kovinsko kovanih konjičkov v cerkev,
- darovanje sveč in denarja,
- blagoslov soli, vode in ovsa,
- konjske ježe do bližnjega polja, travnika ali cerkve.

Vsi elementi so se ohranili do dandanes, le namesto konj se danes radi blagoslavlja avtomobili in motorji. Običaj izvira iz poganškega čaščenja boga Velesa, zaščitnika čred. Raziskovalci so prišli do spoznanja, da naj bi sv. Štefan nadomestil slovanskega boga Velesa ali Volosa, boga čred in živine. Že takrat so Velesu ljudje namenili darove, cerkev je dodala darovanje figuric, blagoslovljene vode, soli, prosa. V mestih je bil to zelo pomemben praznik, na primer v Štepanji vasi v Ljubljani so v cerkev fijakarji ali kočijaži prinašali lesene konjičke na „fijakarsko nedeljo.“

Sledilo je **„Šentjanževo,“** ko je cerkev blagoslovila vino v vinorodnih območjih. Tako vino se je imenovalo taboljšje vino in pravili so mu šentjanževac ali janževac, ki se je hranil le za najpomembnejše priložnosti: poroko, zaobljubo duhovnikov, krst. Na ta dan je vsak družinski član moral spiti kozarec vina, da bo zdrav in srečen. Legenda pravi, da je šentjanževo na god Janeza Evangelista, ker mu je Grk Aristomed postavil kozarec zastrupljenega vina,



da ga spiše. Aristomed se je zaobljubil, da postane kristjan, če ga bo Janez Evangelist spil in ostal živ. Janez Evangelist je vino blagoslovil, spil in ostal živ.

pri tem pa izrekli obrazec: »Rešite se, rešite se, danes je tepežni dan!« Udarec naj bi prinesel zdravje, srečo in plodnost.

Tepežni dan ali pametva ali otročje herodeževo ali šaplja, otepnic – 28. december

Pametva ali tepežkanje je praznik nedolžnih otrok. Izvira iz dogodkov iz Svetega pisma, ko je Herod v Betlehemu dal umoriti vse dečke, stare dve leti ali mlajše. Obred je sestavljen iz obhoda otrok, ritualnega dejanja z udarcem in prošnjo za darove. Bistveni je čarodejni udarec s šibo, ki mora biti sveža, saj simbolno pomeni udarec s šibo z drevesa življenja in zato prinaša pomladitev in življenjsko moč odraslim. Do konca 10. stoletja je bil ta praznik v cerkvi še neznan. Nato je cerkev to pogansko tepežkanje postavila v praznik nedolžnih otrok. Iskala je nadomestilo za poganski ritual, ki je poznan kot pehtra baba, ki je skozi dvanajsteronočje divjala kot ženski demon na ta dan po hišah in krajih. Bila je voditeljica duš umrlih nekrščenih otrok. Cerkev je poganski običaj vključila v svoj koledar, vendar se je pomen postopoma preselil v domače okolje. Otroci so zjutraj z zeleno šibo simbolično udarili odrasle,

Čas od božiča do Svetih treh kraljev se imenuje dvanajsteronočje – skrivnostno obdobje volčjih noči, ko naj bi po nebu divjala ‚jaga baba‘ ali divja jaga, spremljana z divjimi psi, demoni, duhovi in živalmi. Gre za ohranjen odmev zelo starih verovanj o duhovih zimskega časa.

Novo leto

V času Rimljanov so prvi januar praznovali hrupno in razuzdano. Ker cerkvi to ni bilo všeč, so ta dan spremenili v praznik Marijinega materinstva in miru. Novoletni koledniki so imeli podobno funkcijo kot božični. Na ta dan so krasili vodnjake, studence in blagoslavljali vodo. Neporočena dekleta so si poskušala zagotoviti dobro letino in najti moža s tem, da so darovala darila vodi. Na ta dan je bilo več šeg, med drugim, da so po hiši veliko pometali, kot na primer ob poroki. Verjeli so, da s tem dejanjem odpodijo zle duhove, ki prežijo nad posameznikom. Ali na primer, da na ta dan ženska ne sme prva prestopiti hišnega praga, saj jo bo doletela nesreča. Od sredine 19. st. dalje so se v Sloveniji pričeli pojavljati simboli, ki prinašajo srečo. To so

bili: štiriperesna deteljica, podkev, prašiček. Na primer, iz ušesa prašičja ščetina, zataktnjena v žensko nadržje je prinesla blagostanje in srečo v naslednjem letu. Leta 1923 so v Hotel Union v Ljubljani prinesli celo živega pujsa ob novoletni zabavi.

Izvor štiriperesne deteljica kot simbola sreče po legendi izvira iz izgona iz raja, Eva jo je prinesla s seboj. V različnih kulturah je povezana z rodovitnostjo, bogastvom, ljubeznijo in srečo pri kartanju. Tako je v Angliji znana pesem: prvi list detelje je za slovo, drugi za bogastvo, tretji za zvesto ljubezen in četrti za trdno zdravje. V Sloveniji velja, da je srečen tisti, ki jo najde, ne pa tisti, ki jo utrga. Tisti, ki jo nosi s seboj in zato ne ve, razodeva skrivnosti ali sleparije, ki jih drugi ne opazijo. Na Kozjanskem pravijo štiriperesna deteljica sreča, petperesna deteljica pa denar.

Podkev, pritrjena nad vhod, naj bi odganjala zle sile. Obrnjena mora biti navzgor, saj sreča uide, če je obrnjena navzdol. Zahodna oblika podkve naj bi predstavljala obliko meseca in simbol rogov kot moč zaščite ter dobre usode. Na podeželju jo pribijejo na pročelje hiš in hlevov. Po legendi podkev prinaša srečo, ker je iz železa. Ko je svetnik koval železo, je k njemu prišel hudič, da ga podkuje. Svetnik ga je spoznal, zato ga je zvezal in mu obljubil, da ga odveže, ko mu bo hudič obljubil, da se bo izogibal hiš, na katerih bodo visele z rogeljni navzgor obrnjene podkve. Najbolj se je razširila vera v njeno moč v srednjem veku.

Značilna novoletna jed je bil krap, pripravljen na različne načine. Praznovanje novega leta kot silvestrovanje je mlad pojav, ki se je pričel po 1. sv. vojni v mestih ter na podeželju po 2. sv. vojni.

Dedek Mraz

Dedek Mraz je nov pojav, povezan z ideologijo 20. stoletja, ko so želeli nadomestiti krščanske like z bolj posvetnimi. V glasilu društva Zveze prijateljev socialistične mladine Slovenije je zapisano, da so sovjetskemu dedku Mrazu morali dati slovensko podobo. To je naredil Maksim Gaspari, ki mu je dal stereotipno slovansko podobo z oblačili vred.

Sveti trije kralji – 6. januar

Šege božično novoletnega časa se končujejo s **6. januarjem ali epifanijo ali tretjim božičem ali svetimi tremi kralji ali gospodovim razglašenjem**. Epifanija ima tri simbolična dejanja: poklon svetih treh kraljev ali modrih magov z vzhoda, Jezusov krst v reki Jordan ter svatbo v Kani Galilejski. Izvor teh šeg je neznan. Relikvije treh kraljev se od leta 1164 nahajajo v kölnski katedrali. Pri Slovencih so Sveti trije kralji patroni ali zaščitniki samskih deklet ter posredniki za načrtovanje

Fantje in dekleta so se zbrali ter tekali od enega hišnega praga do drugega. Tisti, ki je prvi vse pretekel, se je verjelo, da se bo v naslednjem letu poročil.

”

zakonskega stanu. Na ta dan je bila šega, da so peli pesem žegnanja ali kirfanje. Na Škofjeloškem so na ta dan darovali krajčke ali ‚trikralje hlebčke.‘ Na ta dan so iz trdega medenega testa dekleta spekla medene piškote v obliki krajčkov in jih dajala fantom v znak ljubezni. Takrat so podobni simbol imeli tudi dražgoški kruhki. Na Bledu in drugod na Gorenjskem se je ohranila navada, da so se fantje in dekleta zbrali ter tekali od enega hišnega praga do drugega. Tisti, ki je prvi vse pretekel, se je verjelo, da se bo v naslednjem letu poročil. Sv. trije kralji imajo krščanske vsebine in nadaljujejo starejša praznovanja. Napovedujejo karnevalski čas in posegajo v zgodnje pomladanski karnevalski pustni čas, ki je bil čas snubitve in ženitve.

Poudarek:

Mag. Mateja Prosen je univ. dipl. sociologinja kulture, prof. umetnostne zgodovine ter univ. dipl. etnologinja in kulturna antropologinja. Viri za besedilo so avtoričini zapiski iz cikla predavanj Šege in navade Slovencev prof. dr. Janeza Bogataja.





Udeleženci prednovoletnega srečanja MD Vesela jesen 2025

Medgeneracijsko društvo Vesela jesen Trebnje

Pesmi, skeči, šale in lepe želje

 Ismeta Mujanović, MD Vesela jesen

 Mateja Vidmar

MD Vesela jesen Trebnje je bilo ustanovljeno leta 2007. Z nastankom društva smo se združile skupine starih ljudi za samopomoč, ki smo delovale na območju nekdanje skupne občine. Sedaj društvo združuje skupine iz občin Trebnje, Mirna in Mokronog-Trebelno. Skupine delujejo že od leta 1993. Trenutno delujejo tri domske skupine in 9 zunanjih. DSO Trebnje nam nudi prostor za sestajanje domskih in nekaterih zunanjih skupin, pa tudi za naša intervizijska srečanja voditeljev skupin starih ljudi za samopomoč, sestanke organov društva in zборе članov društva. Običajno imamo v DSO tudi po dve letni srečanja vseh skupin društva.

”

V prijetnem vzdušju smo izmenjali lepe želje za prihajajoče praznike in novo leto.

Letos smo imeli zaključno srečanje skupin 27. novembra. Srečanje je potekalo v prijetnem in veselem vzdušju, saj smo pripravili program, v katerem so sodelovali člani in članice različnih skupin s svojimi literarnimi prispevki, pa tudi s pevsko zasedbo. Program so popestrili člani DU Veliki Gaber s skečem, recitacijo in šalami. V prijetnem vzdušju smo izmenjali lepe želje za prihajajoče praznike in novo leto. Vsi člani skupin so prejeli voščilnice, ki smo jih izdelali v društvu.

Naša člana skupin Ciril Pirc (Sloga-Mirna) in Vida Kačičnik (Mokronožice-Mokronog) sta napisala pesem, oz. spomin na december in božično-novoletne praznike. Želimo ju deliti z vami.

Ciril Pirc

Nori december

Ko pride težko pričakovani mesec gruden,
postane živelj naš kar malo čuden.
Kar je vse leto z odrekanjem privarčeval,
to bo v izdihljaju leta vse za užitke dal.

Trije dobri možje v izložbi že stojijo,
otroke dražijo in mamice jezijo.
Namesto, da bi se uredile malo drugače,
morajo dati nadobudnežem za igrače.

Kaj uboge smrečice v gozdu so storile,
da človeške roke so jih pomorile?
Ko praznična je evforija mimo,
pa tja čez plot jih zapodimo.

Na dom bodo pratike prišle in koledarji
z navodili, kam se skriti pred komarji,
pa polže kako okrog prinesti,
da nehali bi nam solato jesti.

V tem mesecu se bodo delale inventure, spet bomo
moral delati nadure.

Nekaj robe bo šlo nazaj, gor na police,
ostanek pa za srečelov, za gasilske veselice.

Veliko upanja bomo vložili v trinajsto plačo,
večino tega bo šlo za pijačo,
nekaj pa za sarmo in tatarski biftek,
drobiž pa še za kakšen drobceni užitek.

Večni je problem, kaj komu kupiti za darilo,
da se ne bi v naslednjem letu nehote nazaj vrnilo.
Potem pa vrhunec naše domišljije je pižama,
ki se na vsako rit in trebuh prilagaja sama.

Ker ne bo snega, kot se spodobi,
bo mulc v dnevni sobi spet poljubljal mobi.
Zarjavele snežne bodo nam lopate,
na suhem asfaltu bomo znuicali podplate.

Hladilnik bo pokal spet po šivih,
pujsi bodo umirali zaradi nas, še živih.
Žrli bomo kot da konec sveta prihaja,
zaloge okoli popka bodo vidne še tja do maja.

Ko se neprevidnemu Dolenjcu cviček je pokvaril,
pa iz njega spretni birt na Tromostovju je kuhančka
ustvaril.

Žejni pa so malo ga preveč popili,
naslednji dan pa iz podstrešja mačka so podili.

Pokalo bo kar naprej, nobena noč ne bo mirna,
Potem nastane kriza, ko na urgenci zmanjka cvirna.
Pobegnili bodo mucki, kužki, skratka vse živali,
Ostale bodo edino krave privezane v štali.

Kako lepo bilo bi, če bi pokale samo penine,
in usta bila bi polna sladke sline,
da izpolnjena bila bi sleherna obljuba,
sklenjena v stičiču sladkega poljuba.

Vida Kačičnik

Veseli december po vrnitvi iz izgnanstva

Veseli december je bil po vrnitvi iz izgnanstva v Nemčijo
zelo skromen, a srečen in vesel. Dobro se ga še spominjam.

Najprej je prišel Miklavž. Pred spanjem smo prijetno
vznemirjeni nastavili vsak svoj krožnik s svojim imenom.
Nekateri še nismo znali pisati, zato je pisala starejša
sestra. Nismo imeli posebnih želja. To, da je na mojem
krožniku nekaj, kar bo moje, zame, je bilo nepopisno
veselje. Dobili smo suho sadje in piškote, ki smo jih mam'ci
pomagali peči. Starejša sestra je kar naprej govorila, da
sta krožnike napolnila mam'ca in atek. A sreča in veselje
sta bila prevelika, da bi si ju dali vzeti. Z leti smo prišli sami
do spoznanja in resnice, a prizadeti nismo bili. Sami smo
že pridno pomagali pri delu in spoznali, kako se starša
trudita za nas sedem otrok. Te sreče niso imeli vsi otroci
v vasi.

V naši družini smo veliko delali skupaj. V dolgih zimskih
večerih smo luščili koruzo, pa fižol in ga tudi prebirali.
Predvsem atek nam je veliko pripovedoval o starih
časih, tudi o svoji mladostni razposajenosti in falotarijah.
Mam'ca je manj govorila. Oba sta bila amaterska igralca in
sta skupaj nastopala. Bila sta dobra pevca, zato smo veliko
prepevali ob skupnem delu. Ko je bilo delo opravljeno, so
prišle na vrsto koline. Za nas otroke malo več mesne hrane;
klobase, matevž in zelje. Nazadnje je prišel še Božič. Lepo
smo pospravili hišo. To je bilo delo otrok. Mam'ci smo
pomagali pri peki potic. Nekaj posebnega je bil šarkelj. Ko
se je malo ohladil, nam ga je mam'ca razdelila za nagrado,
ker smo bili pridni. Oh, kako je bil dober!

Z leti smo že sami pekli piškote, ki smo jih uporabili za
okraske na smrečici. Naredili smo še okraske iz papirja,
pobarvali cele orehe in jih obesili na vejice smrekice. Na
koncu smo pripeli majhne lučke v obliki svečk.
Ko smo krasili smrečico, sta starša v svoji sobi na naše
nastavljene krožnike postavila darila. Ta darila so bila
že bolj bogata. At'kova sestra teta Rezka je prinesla
čokoladice, ovite v barvni štanjol in rožice. Zraven je bil še
kakšen kos perila ter suho sadje in piškoti. Starša sta se
nam pridružila, ko je zazvonil zvonček in smo stekli v njuno
sobo. Vsak je iskal svoj krožnik. Sreča je bila nepopisna. Še
danes v srcu čutim radost teh dogodkov.

Po tem smo skupaj, z vsem žarom, zapeli vse božične
pesmi, ki smo jih poznali. Nato je sledila dobra večerja
in večer je bil vesel. Ta večer smo si otroci lahko sami
kuhali čaj, ki smo si ga lahko tudi sladkali, kar sicer ni bilo
običajno.

Za konec smo šli še k polnočnicam. Zame je to bil
nepozaben dogodek. Poslušali smo res angelsko petje
božičnih pesmi. Pela je naša sosedka, ki je bila v mladosti
operna pevka na Dunaju.

Te spomine obujam še danes za božič. To je moj najlepši
božič.

Jožica Vake,
skupina Mavrica, MDS Drava

Vem ...

Zemljo poznam, okrogla je,
njena narava je barvita, je čudovita,
vem, da sem tu rojena
in uživam v življenju sredi tega sveta.

Ne vem zakaj, zakaj,
zakaj ni vsak človek srečen,
ne vem zakaj ljubimo in zakaj sovražimo,
zakaj včasih nič ne paše, zakaj gre vse narobe?

Vem, kaj vidim tukaj, kamorkoli grem, sem,
vem, da tudi veliko ljudi to ve,
pa vseeno gladko ne gre, sprenevedajo se.
Ne vem in ne razumem teh ljudi,
zakaj je dobiček tako pomemben?
Zakaj ne upoštevajo čudovite narave in ljudi?
Je res tako pomemben le denar? Je res sveta vladar?

Vem, da tukaj so ljudje
ki so zelo mi všeč, ki jih rada imam,
in z njimi v miru in slogi živim,
zakaj tega ne zmoremo vsi?
Zakaj je krut ta svet, zakaj razdvaja, namesto da spajal
bi ljudi.

Ne vem, zakaj so vojne?
Zakaj ljudje uporabljajo orožje, namesto besed?
Zakaj pride do ubijanja ljudi?
Zakaj je človek hujši od zveri?

Vem, kako lepa je glasba, pesem zapeta iz srca
kako lepo poezija se bere,
kako lep je občutek, ko umetnost povezuje ljudi.

Vendar ne vem, zakaj je toliko ljudi gluhih in nemih,
zakaj je toliko ljudi slepih?
Saj niso se takšni rodili,
vse to jih življenje in ta svet nauči.
Še dobro, da nismo takšni vsi.

Vem, kako lepo gori plamen,
eno srce hrepeni po drugem,
vem, da vsak začetek ima konec,
tudi če slednjega ne poznate, nas doleti, prav vsakega.
Vem, da človek potrebuje veliko moči
da lahko s tem doseže tudi največje stvari.

Vem, da sem, vem, kaj sem,
vem, kaj hočem in vem, česa nočem.
Veliko vem, pa še zdaleč ne vem vsega.
Učimo se, dokler živimo, včasih je boleče,
včasih lepo in prav je tako.

Pet minut

Par vrstic imam za te, za vse nas.
Če si srečen, zadovoljen, me veseli,
če pa želiš kaj spremenit pa so te vrstice prav za te.

Predstavljal si da zbolíš, da upanja več ni,
kaj je potem vredno vse kar si in kar imaš?

Na to ne pomislimo nikdar.

Hej ljudje, vzemite si čas, dokler ga še imate
in razmislite o sebi, o življenju, le pet minut na dan.

Le pet minut vsak dan
če nam to uspe, teh pet minut, vsaj za en čas,
potem se nekaj prebudi v nas,
nam da misliti, o sebi in o našem življenju o takšnem kot
ga živimo sedaj.

A je takšno kot si ga želimo?

Vzemi si le pet minut na dan, to je tvoja priložnost, **sedaj**.
Postoj in razmisli o sebi, o denarju o vrednotah in vsemu
kar imaš,
o tem kako si delaven in kako nenadomestljiv si pri delu
in doma.

Miruj vsaj pet minut na dan in si prisluhni
in se enkrat spet nasmej, **tak iz srca**.

Postoj pet minut in se začuti, tvoj notranji **jaz**.
Ko čutiš v sebi tisti mir kot da zemljo prekril je sneg,
mehkoba in tišina te obda,
sedaj poslušaj sebe, le pet minut si vzemi zase,
mir te obdaja in kar naenkrat čuješ spet svoj notranji glas,
ki ti pove, da nič in nihče na svetu ni več vredno kakor **ti**,
zato postoj in **živi**.

Vsak dan le pet minut prisluhni sebi,
priznaj si to kar si **res** želiš,
spremeni vse kar ti ni všeč, le enkrat se živi-
Sedaj si prestal teh pet minut, smejiš se, ker si zdrav, ker
tebe se ne tiče.
Če jutri pozabiš na teh pet minut, **nisi ničesar razumel**
in ti bo enkrat morda žal.

Jutri

Bom jutri napisala pismo.
Bom jutri poslala ga tebi.
Bom jutri kupila ti rože.
Bom jutri, samo ne danes.

Bom jutri te z veseljem objela.
Bom jutri ti srečo in zdravje
želela.
Bom se s teboj pogovorila.
Bom jutri, samo ne danes.

Bom jutri prišla te pogledat.
Bom jutri ti stisnila roko.
Bom jutri darilo prinesla.
Bom jutri, samo ne danes.

Bom jutri pospravila slike.
Bom jutri jih zložila v album.
Bom jutri naredila, ne danes.
A jutri se razblinil je v megli.
Ga vzel je ta danes.

Bom jutri postregla ti kavo.
Bom jutri ti spekla pecivo.
Bom jutri s teboj posedela.
Bom jutri, samo ne danes.



Bernarda Kastelic, voditeljica skupine Marjetice:

Vodenje Marjetic je zame bogastvo

 Marija Petek

 Marija Petek in osebni arhiv Bernarde Kastelic

Medgeneracijsko društvo Čebelica Radovljica združuje številne srčne in izjemne dame. Posebno mesto med njimi ima 90-letna živahna, bistra, aktivna in radovedna Bernarda Kastelic, ki še vedno suvereno vozi avto in kolo. S skupinami starih ljudi za samopomoč se je srečala, ko jo je med voditelje povabila socialna delavka in strokovna vodja MD Čebelica Radovljica Metoda Bole Finžgar. Pridružile so se nove prostovoljke in s 13. majem 1993 so ustanovili skupini Marjetice in Narcise v Domu starejših občanov dr. Janka Benedika Radovljica. Z Manjo Smisl Čifar sta že od začetka sodelovali v skupini, v kateri sodeluje Bernarda Kastelic še danes – s krajšo odsotnostjo zaradi bolezni. Kot pojasni, Marjetice vodita še dve delavni, prijetni in zabavni dami Rozina

in Jelka. Skupina Marjetice ima tudi podroben fotoarhiv, ki ga vestno vodi in dopolnjuje Bernarda Kastelic.

Pred tremi leti ji je umrl mož, kar je bila težka preizkušnja. A z vedrino in notranjo močjo ohranja vitalnost in življenjsko energijo ter vnaša veselje tako med družinske člane, med prijatelje kot med članice skupine Marjetice in širše. Prijeten pogovor sva opravili v ljubljanskem Centru Rog, saj se je na poti na počitnice ustavila na kratkem zdravljenju v Ljubljani.

■ Zakaj ste postali prostovoljka?

V obdobju po upokojitvi me je med prostovoljce povabila socialna delavka Metoda Bole Finžgar, ki je bila v radovljiškem CSD zadolžena za delo s starejšimi in je takrat že vodila

skupino starih ljudi za samopomoč. Njenega vabila sem bila izjemno vesela. Želela sem biti koristna tudi po upokojitvi, želela sem se počutiti širše vključena, ne le v družino in prijateljski krog. Na začetku smo se kandidatke za voditeljice povezovale, izmenjavale izkušnje in se izobraževale, takrat je izobraževanje vodil dr. Jože Ramovš. Od leta 1993 se vsak četrtek z veseljem odpravim v dom, med Marjetice. To delo me zelo bogati, saj z vsakotjedenskimi pripravami osvajam vedno nova znanja. Priprave na srečanja me motivirajo, da preberem knjigo ali pesem več, da poiščem novo vsebino in se nanjo pripravim. Kot pedagoška delavka vem, da moram temo pripraviti, da ostane dovolj časa za izražanje mnenj, vtisov, spominov, čustev ... naših članic. Velika vrednota je, da smo voditeljice izjemne prijateljice. Predvsem pa ocenjujem, da je največja vrednota, da se članice

skupine družijo tudi po zaključku srečanj. V dom pridejo ljudje, ki so naenkrat brez socialne mreže in pogosto ne poznajo nikogar. Ko se v skupini z nekom povežejo, jim je lepše, lažje, počutijo se kot del skupnosti, ki si medsebojno pomagajo, se poslušajo in na nek način skrbijo ena za drugo.

■ **Živite v Radovljici, kdaj vas je življenje pripeljalo na Gorenjsko in kaj so bili ključni mejniki na vaši življenjski poti?**

Rodila sem se v bližini Ljubljane v veliko razširjeno družino. Moja stara mama je bila izjemna ženska, saj je v 15 letih rodila kar 12 zdravih otrok. Dočakala je 93 let. Stara mama je svoje otroke vzgojila v prijetne ljudi, ki so ostali tesno povezani in so si medsebojno nesebično pomagali. Tako sem preživela lepo mladost in se čutila sprejeta ne le doma, pač pa tudi pri številnih stricah in tetah, pa bratrancih in sestričnah, ki so imeli domove na poti do šole. Imam sestro, s katero sva še danes tesno povezani. Na Gorenjsko se nisem preselila načrtno. Moj pokojni mož je bil gozdarski inženir, Lip Bled je iskal take profile in prijavil se je. Sprejeli so ga, zraven pa še mene kot lesnoindustrijsko tehničarko. S preselitvijo na Gorenjsko smo začeli novo poglavje. Ob delu in otrocih sem zaključila Višjo šolo za organizacijo dela in kmalu sva z možem kupila hišo v Radovljici, v mirni in prijetni soseski, kjer je vse na dosegu roke, večino poti pa lahko opravim peš ali s kolesom. Tu se počutim kot v raji.

Usklajevanje družinskih in službenih obveznosti je postalo v obdobju šolanja otrok naporno in včasih komaj obvladljivo. Zato sem se prijavila na razpis za učiteljico tehničnega pouka v Osnovni šoli A. T. Linhartaradovljica. Učiteljica sem bila z vsem žarom in veseljem. Omogočena mi je bila prisotnost v bližini otrok, poleg tega pa sem uspešno zaključila še pedagoško akademijo. Poučevanje tehničnega pouka je ponudilo obilo možnosti, predvsem poučevanje praktičnih veščin pri delu z lesom in drugimi materiali, pa osnove fotografije, tehnično pisavo, risanje, modelarstvo, varnost pri delu, prometno vzgojo in še marsikaj. Od leta 1979 do upokojitve sem delovala v Interesni skupnosti za izobraževanje Radovljica, kjer sem se ukvarjala predvsem s financiranjem osnovnega šolstva in vzporednih

dejavnosti ter vzdrževanjem in gradnjo šol. Ankete so jasno kazale, da je zaposlenost žena visoka in da je dvoizmenski pouk cokla razvoja. Vesela sem, da smo v nadaljnjih letih uspeli zagotoviti vse potrebno, tudi denar s samoprispevkom, za enoizmenski pouk v vseh osnovnih šolah. S tem smo uredili ustrezne pogoje za uspešen in varen proces tako za učence, učitelje kot druge vključene, predvsem starše.

Ob hčerki in sinu me razveseljujeta še vnukinja in trije pravnuki. Družino sem vedno postavljala najvišje na prioriteten lestvici. To sta moja pot in moja izbira in ponosna sem, da sem tako izbrala.

■ **Kaj vas je pritegnilo k delu s starejšimi?**

Kot pedagoška delavka sem delala z mladimi in delo s starejšimi me je preprosto pritegnilo. Vozila sem se mimo doma in se vprašala, zakaj ne bi imela pogovorne skupine? S kolegico Manjo Smisel, ki je delala kot socialna delavka, sva smelo začeli to veliko šolo življenja.

Veste, skupine starih ljudi za samopomoč so izjemna popestritev za življenje v domu. Mi zunanji pridemo k ljudem, ki živijo v ustanovi, ki primarno ni bila njihov dom. Poleg tega jim prinašamo življenje od zunaj. Skupina se oblikuje, poveže, se pozdravljajo, se povprašajo po počutju ... Mislim, da je za ljudi v domu pomemben občutek, da prostovoljci z obiski kažemo, da nam je mar. Prinašamo informacije od

zunaj, iz okolij, ki so za manj mobilne skoraj nedosegljive.

■ **Kako poteka delo v skupini starih ljudi za samopomoč Marjetice?**

Smo pogovorna skupina. V dobrih treh desetletjih se je izmenjalo veliko članic in članov. Tesno sodelujemo z delovno terapevtko in socialno delavko v domu, ki nam pomagata pri organizaciji srečanj, poskrbita za obvestilo na oglasni deski, če srečanje slučajno odpade. Povabijo nas na prireditve v domu. Tri voditeljice se izmenjujemo, saj smo že v letih in občasno vsaka od nas manjka. Skrbimo, da je članov osem do deset, da imajo vsi možnost sodelovanja v pogovorih. Vsak četrtek med 10. in 12. uro nas čaka samo za nas rezervirana čajna kuhinja, kjer s sovoditeljicama Rozino in Jelko okrasimo prostor. Rozina vedno poskrbi za cvetje, tako da šopek ostane v čajni sobi tudi po našem odhodu, kak cvet pa članice odnesejo s seboj v sobe. Skuhamo kavo in pripravimo kekse ali sadje ali oboje. Veste, to je skupnost, ki nam je prirasla v k srcu, to je ljubezen, ki se obilno vrača. Naše članice in občasno tudi kak član nas pričakajo, tiste manj mobilne pa spremljamo od sobe do čajne kuhinje in nazaj. Delovati želimo vključujoče, zato želimo prostor in čas dodeliti vsakemu vključenemu. Trenutno imamo same gospe, v preteklosti pa smo imeli tudi gospode. Včasih, ko smo bile mlajše, smo članice pripeljale domov in smo imeli srečanje na moji terasi, peljali smo jih na Bled, pa v Bohinj, saj so v domu pomagali pri prevozu. A vsi smo se





takrat dobimo potrditev, da članicam druženje v skupini odgovarja, da se dobro počutijo in da nam zaupajo. Taki osebi povemo, da je bila pogumna v življenju in takrat vzpostavimo še tesnejše prijateljske vezi.

■ Kako pridobivate ali izbirate nove člane?

Zavedamo se, da si vsakdo ne želi pogovorov, kakršne gojimo v skupinah starih ljudi za samopomoč. Ko se sprosti mesto, nam pri zapolnitvi včasih pomaga domska delovna terapevtka. Velikokrat članice povabijo koga iz svojega kroga, ki si želi vključitve. Najti nove člane je enostavno.

■ Na kakšen način se spopadate z odhajanjem članov? Kako se poslavljate od tistih, ki omagajo in ne morejo več na srečanja ali pa umrejo?

Tistega, ki zboli, zmeraj obiščemo v njegovi sobi in mu prinesemo kavo in rožico iz našega šopka. Prinesemo še dobro voljo in košček veselja, pa smo vsi napolnjeni z novimi močmi.

Pri tistih, ki se poslovijo za vedno, imamo ustaljen običaj: vsakega umrlega člana se spomnimo tako, da mu prižgemo svečko v njegov spomin in preberemo pesem S. Gregorčiča Pri pogrebu in spregovorimo nekaj besed v njegov spomin.

■ Do kdaj boste vodili skupino Marjetice?

Dokler bom zdrava, kot sem sedaj. Dokler mi bosta delovala sluh in vid in bom v zadostni kondiciji, da bom lahko govorila, bom sovodila Marjetice. Zakaj ne bi imela tega zadovoljstva? To je zame veliko bogastvo. Vesela sem, da se za vsako srečanje vnaprej dogovorimo za temo in se pripravimo na srečanje. Spomnim se pogovora o Neži Maurer, veste, pripravljala sem se izjemno zavzeto, da smo se lahko pogovorile o njej in prebrale njene pesmi. Imela je zanimivo in težko življenje. Izvem veliko novega, saj govorimo o ljudeh, ki smo jih tako ali drugače srečevali in poznali, saj so iz našega okolja in naše generacije. Veliko se naučim tudi od članic, saj imajo veliko bogatih življenjskih izkušenj. Ne zastavljam si vprašanja, do kdaj, pač pa le vprašanje, zakaj ne, če lahko!

postarali in taki izleti bi bili preprosto pretežki in prenaporni za vse. Tudi z osnovno šolo smo včasih več sodelovali, za učence smo pripravljali predavanja, učenci so prihajali v dom in sodelovali na skupini. A menjale so se generacije in položaj šolnikov je povsem drugačen, pedagoški proces je napornejši po vseh usklajevanjih z zunanjimi dejavniki. Šole in dom še sodelujejo, a na drugačen način.

V MD Čebelica imamo tudi zunanjo skupino za umetnostno zgodovino, ki jo zelo rada obiskujem, saj me je umetnostna zgodovina vedno zanimala, pa še članice smo povečini voditeljice. Sedaj se iz različnih razlogov srečujemo redkeje. Tudi v knjižnici redno obiskujem bralni klub.

Ob tem nas naša strokovna vodja Metoda Bole Finžgar enkrat mesečno povabi na intervizijska srečanja, kjer se pogovorimo o problematiki dela v skupinah in izmenjamo izkušnje.

■ Kako v skupini Marjetice izbirate teme pogovorov?

Vsako leto pripravimo letni program, ki ga vedno zapišem. Naš cilj je približati se našim članicam, da se lahko suvereno vključijo v pogovor, da imajo kaj povedati in da se lahko izrazijo kot osebnosti. Izbiramo teme, ki vključujejo znane osebnosti Radovljice in širše okolice (A. T. Linhart, arhitekt I. Vurnik, F. Prešeren, F. S. Finžgar, M. Čop, J. Jalen). Pogovarjamo se o življenju nekoč in danes, poklicih, družini in otroštvu. V ospredju so čebela, rožice in zelišča. Spomnile

smo se pesnice Neža Maurer. Tudi rojstne dneve praznujemo. Naša voditeljica Rozina za vsako članico ob rojstnem dnevu prinese šopek rož, pripravimo voščilnico in voščilo preberemo. Posladkamo se s pecivom in nazdravimo s kavo. Takrat izberemo tudi bolj slavnostno temo. Letos smo med drugim praznovali 100-letnico naše članice Gabrijele. Pred kratkim smo se pogovarjali o prevoznih sredstvih in gospa Gabrijela, ki je veliko potovala z avtobusi, vlaki, tudi s sibirsko železnico, z ladjami, pa seveda z vsem dragimi kolesi, je opisala svoje izkušnje z vozili. Članice so pripovedovale, kako so se naučile voziti kolo. Izzvale smo jih s podmornicami, pa skiroji in podobno in pogovor je bil zabaven ter pester.

Po srečanju se voditeljice dogovorimo o temi naslednjega srečanja in si po potrebi razdelimo naloge. Tako smo vedno pripravljene in do idej pridemo racionalno.

■ Ali se lotevate tudi težjih tem, takih, ki morda katero od članic spomnijo na manj lepe trenutke?

Naše pravilo je, da nikoli ne opravljamo, torej tudi ne govorimo o politiki, morebitnih težavah in zamerah znotraj doma. Se pa kdaj zgodi, da pridemo v položaj, ko kak impulz sproži pri kateri od članic, da se izpove o svojem preteklem težkem življenju. Takrat preprosto pustimo, da se oseba izpove. Za nas voditeljice je to uspeh, saj vemo, da se oseba počuti v skupini dovolj sproščeno, da lahko izpove svojo bolečino. Me voditeljice



Milijana Gligić – Mikica, voditeljica skupine Vejar

“Mikica, za svet si le ena oseba, a za nas cel svet”

  Marija Petek

Nekega oktobrskega ponedeljka me je Milijana Gligić – Mikica, kot jo kličejo njeni prijatelji in znanci, peljala tja, kjer že 26. leto predano skrbi za vse mogoče in še več: v romsko vas Vejar pri Trebnjem z nekaj več kot 300 prebivalci. Ko sva se z avtom, ki ga seveda niso poznali, pripeljali v vas, za najin obisk ni vedel nihče, a ko so zagledali Mikico, so bila povsod le odprta vrata in prijazni pogledi. Obiskali sva več družin v naselju, nekateri so jo ogovorili kar na ulici, obiskali sva Dnevni center Kmer šu beši (prostor za druženje), kjer vsak dan po pouku otroci ob strokovni pomoči delajo domače naloge, pripravljajo pa tudi programe s področja zdravja, higijene, zaposlovanja, kulture in še marsičesa za vaščane. Čeprav ni bil četrtek, dan za srečanje skupine starih ljudi za samopomoč Vejar, ji je imel prav vsakdo kaj za sporočiti, jo povprašati ali poiskati

navset. Pred eno od hiš sva srečali navihano osemletnico, ki je svojega predšolskega bratca učila risanja, črk in številčk. Srečali sva Klemena Muzho (Romi ga kličejo Mazi), enega prvih civilov, kot Neromom pravijo Romi, ki se je poročil v Vejar, kjer živita z ženo, osnovnošolcem in z najstniško hčerko, ki se počasi seli na svoje.

Milijana Gligić – Mikica je srčna, topla in glasna dama, rojena v bogati šumadijski družini. V Ljubljano je pred petimi desetletji prišla študirat ekonomijo, a svoje življenjsko poslanstvo je našla pri delu z ljudmi. V času razpada bivše Jugoslavije je delala v zbirnem centru za begunce v Ljubljani. Po ločitvi se je preselila v osrčje dolenskih gričev. Kljub lepi in prijazni pokrajini je mami dveh hčera – žal je starejša že osem let pokojna – in sina primanjkovalo topline in pristnih medsebojnih odnosov, kakršnih je

bila vajena doma. Od leta 2003 do 2008 se je na Centru za socialno delo Trebnje ukvarjala s socializacijo in integracijo trebanjskih Romov. Od julija 2008 do upokojitve je delala kot romska pomočnica na Osnovni šoli Trebnje. Kot prostovoljka od leta 2009, ko je zaključila usposabljanje za voditeljico, vodi skupino starih ljudi za samopomoč Vejar. V tem času se je nabralo življenjskih zgodb za več romanov.

Kultura ji je blizu že od mladosti, rada piše zgodbe in pesmi. Leta 2010 je izdala knjigo *Bežeči ježi* in slikanico *Oba sva samo otroka – Duj hinjam samo chavora*, ki jo je tudi ilustrirala. Prezgodaj preminuli hčerki je posvetila leta 2017 izdano knjigo *Ko tišina spregovori – Ka tiho prevakeri*.

■ Zakaj ste postali prostovoljka?

Kot Šumadijka, rojena v Smederevski

Palanki, sem vajena toplega sprejemanja drugačnosti in pristne pestrosti odnosov. Pri nas nismo živeli ločeno ne po nacionalni ne po etnični pripadnosti. Danes so v Novem Beogradu resda štiri romska naselja, kjer je veliko težav in ljudi brez dokumentov, s tem pa seveda brez vseh državljskih pravic. Povečini pa Romi živijo tako kot ostali prebivalci Srbije: v blokovskih naseljih ali v hišah. Tu pa ni bilo tistega pristnega sprejemanja drugačnosti. Saj so posamezni topli in odprti ljudje, a devetdeset odstotkov je službeno prijaznih, rezerviranih in hladnih do drugačnosti. V Sloveniji sem se srečala s klasifikacijo in predalčkanjem ljudi, kar me je presenetilo. Prijaznost je bila uradna, hladna, da ne rečem preračunljiva. Le malo oseb je Rome sprejemalo srčno in z odprtimi rokami, kar oni seveda čutijo. Zato sem iz moje notranje potrebe pripravila elaborat o integraciji Romov, ki sem ga poslala tako na Občino Trebnje kot na CSD Trebnje. Kar nekaj predhodnih izkušenj sem si nabrala pri delu v begunskem centru v Ljubljani. Temeljna vizija in cilj elaborata sta bila prikazati možnosti za povezovanje romskih naselij z ustanovami. Tako sem postala posrednica pri komuniciranju Romov z različnimi ustanovami, od občinskih služb, centrov za socialno delo, zdravstvenih ustanov do šol ... Imela sem neomajno podporo takratne direktorice CSD Trebnje, prijateljice in voditeljice skupine starih ljudi za samopomoč v domu starejših občanov Anice Miklič.

■ Kako ste se srečali skupinami starih ljudi za samopomoč?

Prostovoljka sem 26. leto in v tem času sem se naučila, da je ključ do kakršnega koli uspeha pri delu z Romi medgeneracijsko sodelovanje. Živijo v strnjениh naseljih in medsebojni vpliv ter povezanost med generacijami sta izjemno močna. Opazovala sem položaj starejših, ki niso vedno tako obravnavani in spoštovani, kot bi si zaslužili. Že leta sem delala z različnimi skupinami, ki so imele skupno problematiko, pa najsi je bilo to delo z družinami, ki so imele otroke s posebnimi potrebami, ali nasilje nad ženskami ali nasilje nasploh in podobne socialne teme. Ko mi je direktorica CSD Trebnje Anica Miklič leta 2008 ponudila, da bi šla na 9-mesečno usposabljanje za voditelje in bi potem vodila svojo skupino starih ljudi, sem z veseljem sprejela. Znanje vedno prav pride, četudi je v praksi

čisto drugače. Ker veste, mene so v Vejarju in drugih romskih naseljih sprejeli zaradi mojega načina dela in zaradi mojega pristopa do njih, ki temelji predvsem na posnetku stanja, izkušnjah in intuiciji. Ko so mi enkrat zaupali, so hitro sledili prvi uspehi.

■ O odnosih med vami in prebivalci Vejarja sem se prepričala na lastne oči. Nisem še bila v tako kratkem času v toliko različnih domovanjih. Povsod so vas sprejeli z odprtimi rokami. Kaj je ključ do njihovih src?

Poštenost in pristnost, pa moj stil. V času usposabljanja za voditeljico sem delala z osnovnošolskimi otroki. Seveda sem poznala njihove domače razmere. Ti otroci niso imeli svojih toplih sob in klavirja v njih, pa kopalnic, kjer bi se pripravili za šolo. Živijo v tesnih domovanjih s starši in sorojenci, pa s tetami in strici in njihovimi družinami, pa z babicami in dedki in morda še s prababicami in pradedki. Naša srečanja skupine Vejar potekajo v njihovih hišah, enkrat pri eni, drugič pri drugi družini in tako naprej. Pri vodenju skupine se torej moram prilagajati okolici in članom. Ne morem voditi sestanka po nekih zapisanih pravilih. Niti se ne morem držati temeljnih etičnih pravil, na primer tistega, da kar se pogovarjamo na srečanju skupine, ostane znotraj skupine. Tukaj je tako, da se že po srečanju nadaljuje debata: Mikica je rekla tako, Mikica je to ocenila kot zelo slabo in narobe, Mikica je rekla, da ne smemo tega in onega, Mikica je rekla, da moramo najprej narediti to, potem pa tako ...

■ Torej ste neke vrste mnenjska voditeljica Vejarja? Vi ovrednotite dejanja in odnose in prebivalci Vejarja to sprejmejo?

Da, tako nekako. Poglejte primer, so mi včasih rekli: pa kaj moja mama kar naprej nekaj godrnja? Pa pogledamo od blizu in ugotovimo, da so ji pobrali vso socialno pomoč, da so ji naprtili račune za kredit za avto ali kaj drugega, kar seveda ne gre. To ni prav in jaz jim to jasno povem, jim pojasnim, da je to morda za njih dobro, ni pa dobro za njihovo mamo. Njena socialna pomoč je namenjena izključno njej in poravnavanju njenih računov. Povem jim, da je tako ravnanje barabinsko. Lahko uporabim zelo sočne in jasne besede, da jim je kristalno jasno, kaj je prav in kaj ni.

■ V katerem jeziku pa govorite na srečanjih skupine?

Ja to pa je odvisno. Na začetku, ko so slabo govorili slovensko, smo se sporazumevali v romščini, pa v mešanici jezikov jugovzhodne Evrope, od koder povečini prihajajo. Potem pa sem sama pri sebi ugotovila, da to ne vodi nikamor, saj vendar morajo poznati jezik okolice, v kateri živijo. Biti morajo pošteni do okolice, do Slovencev. Postopoma smo se začeli pogovarjati v slovenščini.

■ Kako pa izbirate teme za pogovor?

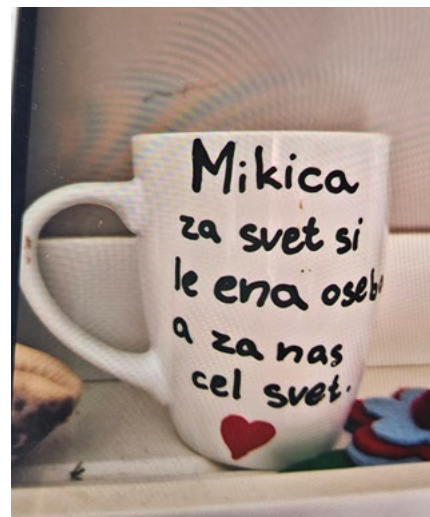
Pogovarjamo se o temah, ki so trenutno aktualne za njih. Večinoma se pogovarjamo o odnosih znotraj naselja in o različnih temah, ki se vedno same pojavijo. Mi znotraj naselja se trudimo z integracijo, ampak tudi okolica mora njih sprejeti take kot so. To je obojestranski proces, ki ne bo nikoli končan. To je proces malih korakov. Tako kot izbira naših tem. Ne gre po programu, program nam usmerja življenje v vasi in njegovi okolici.

■ Ali otroci redno obiskujejo šolo?

Ja to pa je kompleksno vprašanje. Povečini otroci šolo obiskujejo. Počasi jih navajamo, da v šolo sporočijo, če otroci izostanejo zaradi bolezni, pa da morajo potem prinesiti opravičilo zdravnika. Otroci imajo možnost manjkati pet dni v šolskem letu, ker jih starši potrebujejo na primer za nabiranje gob ali kostanja. A tak izostanek morajo najaviti v šoli in poskrbeti, da bo otrok zamujeno znanje nadomestil. Veliko je to odvisno od staršev. Tu pa nastopijo težave, saj starši otrokom preprosto ne znajo pomagati. Zato otroci delajo domače naloge v dnevnem centru. Žal mi je za otroke, ki so zelo brihtni, pa zamujajo priložnost za izobrazbo. Starši pogosto s kratkoročnimi argumenti opravičujejo neodgovorne izostanke, kot na primer: pa kaj naj ga silim v šolo, saj še Slovenci s fakulteto ne dobijo služb, kaj bo torej izobrazba nam in otrokom koristila in podobno. Pot do izobrazbe je proces in integracija je dolgotrajen proces.

■ Kako ste si vi zamislili proces integracije? In kako v proces integracije vključujete člane skupin?

Zamislila sem si ga medgeneracijsko.



V Vejarju ni mogoče obravnavati le starejših ali otrok ali mladostnikov ... kot ločene skupine. Tukaj je vse povezano. Člani skupine Vejar ne živijo sami, živijo na majhnem prostoru v tesni integraciji z drugimi družinskimi člani in okolico ter z vso prtljago preteklih odnosov, sporov, problemov, razočaranj, pričakovanj ... Moj temeljni cilj je bil in ostaja predvsem zagotoviti mir v gosto naseljeni vasi. Zagotoviti, da je v vasi kar najmanj konfliktov in preprirov. Zmanjšati napetosti znotraj vasi, v kar so vključeni vsi prebivalci. Koncept razmišljanja in življenjskih ciljev je svojevrsten. Dolgoročni cilji so zelo v ozadju in v ospredju so dnevni cilji, dnevni problemi. Niso vajeni plačevati davkov in na koncept, da če želiš ob težavah nekaj dobiti, pa imeti ceste, vodovod, kanalizacijo, streho nad glavo, moraš za to plačevati davke, delati, skrbeti za vse, kar si dobil od občine ali centra za socialno delo ali od kogar koli. To bo še dolg proces. Kot ste videli, so v Vejarju tudi lepe hiše, pa montažni objekti, kontejnerji in prikolice. Vsi imajo streho nad glavo. Vas se razvija in prihajajo nove generacije. Veliko ljudi se trudi, kaj bo prinesel čas, pa bomo videli.

Veste, v vasi so napetosti, a ko se bo pojavil problem od zunaj, bodo solidarni, se bodo medsebojno podprli.

■ **Kako pa se s člani skupine soočate s smrtjo?**

Romi se tako boleznimi kot smrti bojijo. Bolnega se bojijo dotakniti, če je le mogoče, se mu izognejo. Pred kratkim

je preminula ena od članic in ko so videli, da ji zdravniki ne morejo več pomagati, da je dobila vse, kar nudi medicina, so postali izgubljeni. V soboto popoldne, ko je bila še živa, so me sorodniki poiskali doma in prosili za mojo pomoč. Ker nisem mobilna, sem prosila hčerko, da me je zapeljala, da smo se pogovorili, kako in kaj, za nadaljnjo pomoč pa sem vedno na voljo po telefonu. Ko je preminula, smo se poslovili in s tem se je zanje zgodba končala. Pogovarjali smo se na splošno, kot vedno, a zanje pokojnega več ni, o pokojnih ne želijo govoriti.

■ **Kaj menite, do kdaj boste vodili skupino, do kdaj boste prostovoljka?**

Veste, o tem še nikoli nisem razmišljala. Dokler bom zmogla. Ko pridem v Vejar, začutim posebno energijo, ki me napolni. Mene so sprejeli z odprtimi rokami, ker sem bila do njih vedno

Povezujejo nas pozitivna energija, sproščenost, medsebojno spoštovanje, zaupnost, kadar tako nanese, pa tudi krepke besede.

poštena. To cenijo in ko oseba pridobi njihovo zaupanje, znajo pokazati veliko spoštovanje. Povezujejo nas pozitivna energija, sproščenost, medsebojno spoštovanje, zaupnost, kadar tako nanese, pa tudi krepke besede. Iz vasi vedno odidem brez kakršnega koli spora, pomirjena in napolnjena s povsem novo energijo.

Poudarek 1:

Predano delo in prizadevanja za sprejetje in kompleksno razumevanje Romov, prijetnih, srčnih in posebnih ljudi, je opazila tako romska kot lokalna skupnost. Vsako leto ob svetovnem dnevu Romov 8. aprila od leta 2004 dalje Milijani Gligić – Mikici Občina Trebnje in Romsko društvo Romano drom podelita pohvalo in priznanje. Leta 2007 je prejela priznanje občine Trebnje za prizadevano delo pri socializaciji in integraciji Romov. Sodeluje tudi z mednarodnimi organizacijami, ki se ukvarjajo z vključevanjem in povezovanjem Romov v širšo skupnost. A temeljni problem ostaja ekonomski: kako najti dovolj delovnih mest, saj vemo, da tudi tisti, ki želijo delati in sprejmejo vso podporo centrov za socialno delo in zavodov za zaposlovanje, le stežka dobijo delo. A upanja in pozitivne energije tako Mikici kot prebivalcem Vejarja ne manjka.

Poudarek 2:

Naslov intervjuja je sporočilo vaščanov Vejarja Milijani Gligić – Mikici, ki so ga posebej zanjo napisali na skodelico.



Ljiljana Gornik, voditeljica skupine Pod strehco

Prostovoljka sem, ker sem to rada

  Marija Petek, MD Tromostovje

Dolgoletna prostovoljka Ljiljana Gornik se je MD Tromostovje pridružila pred dobrimi tremi leti in že v času izobraževanja prevzela vodenje skupine Pod strehco, ki se srečuje v ljubljanskih Mostah. Poklicno se je našla v komerciali kot podjetnica, predvsem kot zastopnica za tekstilno industrijo, tiskarstvo, promocijska darila in podobno. A kot uspešna komercialistka je začutila, da ji nekaj manjka in da se njenih uspehov ne bo prav nihče spominjal.

Manjkal ji je notranji občutek zadovoljstva. Želela je doživeti, bi pri ljudeh ob njenem delu ostalo nekaj dobrega, da bi se v ljudeh premaknilo nekaj lepega, da bi bil vsak trenutek dneva navdihujoč. Življenjske okoliščine so jo pripeljale k prostovoljskemu delu, kmalu je delo z umirajočimi in njihovimi svojci postalo posebna strast. Te izkušnje so jo globoko zaznamovale. Zaradi njih se zaveda, da je pomemben vsak trenutek v življenju, da si ga nikakor ne moremo povrniti, predvsem pa, kako pomembno je odprto pristopiti v času paliativne oskrbe, da umirajoči lažje odide, in tisti, ki ostanejo, lažje gredo naprej. Prizadeva si nadaljevati projekt izpolnjevanja zadnjih želja.

V obdobju 2022/2023 je obiskovala izobraževanje za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč in kmalu pod mentorstvom Anje Žitnik začela voditi skupino Pod strehco. Tretje leto jo vodi z nasmehom ter s posebnim občutkom za sočloveka in solidarnost. Njena skupina je izjemna, saj so člani rjeni v različnih državah. Med drugimi

”
Je prostovoljka,
ker je rada
prostovoljka, ker ji
to veliko pomeni,
ker s tem ko daje,
dobiva nazaj.



skupino obiskuje kar sedem dam, ki so v Slovenijo prišle kot begunke iz Ukrajine, vsaka s svojo kompleksno in težko zgodbo, o kateri spregovorijo le redko, težko in s solzami v očeh.

A Lili, kot jo kličemo, vedno znova išče načine, kako pomagati pri

premagovanju življenjskih izzivov članov, pa najsi gre za pomoč pri iskanju stanovanj, izpolnjevanje obrazcev, pomoč pri zdravstvenih storitvah ali le za vzdrževanje socialnih stikov. Kot pravi, je prostovoljka, ker je rada prostovoljka, ker ji to veliko pomeni, ker s tem ko daje, dobiva nazaj. Toplino, prijateljstvo, topel občutek ob dejstvu, da so člani veseli, ko se lahko pogovorijo, ko dobijo različne informacije. Lili rada pove, kako veliko ji pomeni, da že več kot tri leta člani redno prihajajo, da se srečan skupine Pod strehco veselijo, da se razumejo med seboj, da čakajo na ponedeljke. Člani se občasno soočajo z življenjskimi stiskami in povečini so dovolj odprti, da o številnih spregovorijo na srečanjih. Žal so kdaj stiske prevelike za širšo razpravo in takrat Lili obilico časa namenijo individualnim pogovorom. Posebno veselje ima s prinašanjem različnih informacij, pa naj si bodo promocijska gradiva s festivalov ali dogodkov za starejše, informacije za brezplačne preglede, gradiva za spopadanje z duševnimi stiskami, osamljenostjo, alkoholom, prinese tudi križanke in uganke ... Ta gradiva člani sprejmejo s hvaležnostjo, saj jim Lili položi na dušo, da če česar sami ne potrebujejo, pa morda potrebuje njihov sosed, prijatelj ali znanec.

Lili je pri izbiri tem inovativna in veliko krat jih izbira intuitivno. Poskuša se ukvarjati s temami, ki člane zanimajo tukaj in zdaj. Pravi, da člani skupine Pod strehco povezujejo stalnost, stabilnost, varnost, občutek, da se poznajo med seboj, si zaupajo, da so sprejeti.

Prijateljska skupina Metulji

Varen prostor povezanosti, zaupanja in življenjskega smisla

  Barbara Metulj, VID Velenje



V sodobni obravnavi starejših odraslih postaja čedalje pomembnejša celostna podpora posameznika – podpora, ki presega osnovne potrebe po varnosti, prehrani in negi ter vključuje tudi psihosocialno oskrbo, medosebne odnose in občutek pripadnosti. Prav v tem kontekstu dobivajo prijateljske skupine v domovih za starejše čedalje večjo vlogo, saj omogočajo prostor za izražanje, povezovanje, poslušanje in soustvarjanje odnosa – kar je v starosti izjemnega pomena.

V Domu za varstvo odraslih Velenje se vsak četrtek ob 9. uri, na gospodinjski enoti Žajbelj srečuje prijateljska skupina Metulji. Skupino sestavlja okoli 15 članov, med katerimi prevladujejo ženske. Posebno pozornost in toplino pa namenjamo tudi edinemu moškemu članu, ki je med članicami izjemno spoštovan in cenjen. Člani skupine se med seboj podpirajo, povezujejo in ustvarjajo skupnost, ki presega zgolj dnevno druženje – postajajo pravi prijatelji.

Kot socialna delavka, ki to skupino spremljam in vodim, doživljam srečanja kot najbolj pristen del svojega poklica. To je čas, ko se lahko umaknem od administrativnega dela in se v celoti

posvetim stanovalcem – njihovim zgodbam, doživetjem in čustvom. Čas, ko poslušam, soustvarjam odnose in se učim. Učim se modrosti, potrpežljivosti in sprejemanja, ki jih le življenje samo lahko ponudi.

Skupina Metulji ni le ime – je simbol lahkotnosti, rasti, preobrazbe in človeške ranljivosti. Vsak član je edinstven del celote, ki v skupini najde varen prostor za izražanje svojih čustev, strahov, radosti in življenjskih spominov. Ustvarili smo okolje, kjer prevladuje zaupanje, prisotnost in sočutje – vrednote, ki so temelj dobrega duševnega zdravja in kakovostnega staranja.

Pomen tovrstne povezanosti med stanovalci potrjuje tudi sodobna gerontološka stroka. Socialna izolacija in osamljenost sta v starosti med največjimi dejavniki tveganja za upad duševnega zdravja. Raziskave kažejo, da redni socialni stiki, občutek slišnosti in prisotnost v skupini pomembno zmanjšujejo tveganje za depresijo ter povečujejo življenjsko zadovoljstvo. V tem duhu deluje skupina Metulji – kot varen prostor pripadnosti.

Pomen takšnih srečanj osvetljuje tudi

teorija Erika Eriksona, ki v svoji razvojni psihologiji v zadnjem življenjskem obdobju izpostavlja konflikt med ego integriteto in obupom.

Starost je čas, ko se posameznik oziraje nazaj sooča s celotnim življenjskim tokom in išče njegov smisel. Erikson poudarja: »Starejši človek se ozira nazaj na svoje življenje in če lahko vidi smisel, povezave in vrednost izkušenj, občuti celovitost. Če pa zaznava praznino ali obžalovanje, se sooča z obupom.« (Erikson, 1982, The Life Cycle Completed)

V skupini Metulji vsak četrtek soustvarjamo prostor, kjer člani te svoje življenjske zgodbe delijo, vrednotijo in se ob tem čutijo sprejete. Smeh, spomini, tiha bližina ali pogovor ob skodelici kave – vse to so drobni trenutki, ki pomembno vplivajo na posameznikov občutek vrednosti in življenjske celovitosti.

Srečanja so pogosto polna radosti, včasih pa tudi bolečine, kar je naravni del staranja. A v skupini člani niso sami. Drug drugemu prisluhnejo, se spodbudijo, objamejo z besedo ali pogledom. Pogosto se skupaj nasmejimo, povemo kakšen vic, včasih tudi potočimo solzo. Vse to nas povezuje. In vsakič znova me kdo izmed njih z nasmeškom opomni: „V četrtek se pa vidimo, ne pozabi!“ To je zame dokaz, da ima to delo globok pomen.

Za zaključek naj podelim besede ene od članic, ki mi ostajajo v srcu: „Tukaj sem spet človek. Ne številka, ne bolnica, ampak Marija – takšna, kot sem bila, kot sem in kot želim ostati.“

Takšne besede povedo več kot vse analize in teorije. So srčika našega dela, ustvarjanje prostora, kjer starost ni konec, ampak priložnost za povezanost, spoštovanje in duhovno rast.



Ogled leta 2015
zgrajenega stolpa
Vinarium

Skupine starih ljudi za samopomoč
v Domu starejših Lendava

Da se počutimo kot doma

  Ines Voščun, Dom starejših Lendava

»Staranje je kot hoja v hribe – nekoliko ti zmanjkuje sape, toda razgled je veliko lepši!« (Ingrid Bergman) Življenje v domu je za mnoge stare ljudi edini izhod iz življenjske zagate in jim je nujen za preživetje. Da bi se lahko vključili v novo okolje, potrebujejo stari ljudje nekoga, ki jih vodi in usmerja, prijatelja, kateremu se lahko potožijo, zaupno osebo. Da bi njihovo življenje bilo res takšno, so starim v domovih v pomoč skupine starih ljudi za samopomoč.

Stanovalcem Doma starejših Lendava dneve popestrijo marsikatero aktivnosti, ki pripomorejo k tkanju pristnih prijateljskih vezi med njimi. Ena taka vez med starimi ljudmi v Domu starejših Lendava so skupine

starih za samopomoč. V skupinah sta prisotna povezanost in sodelovanje, kjer se dogovarjamo in pogovarjamo. Ena največjih socialnih stisk starega človeka je osamljenost, zato program predstavlja oporo starostnikom za kakovostno življenje. Vključitev v skupino povečuje socialno vključenost starega človeka, krepi njegovo socialno mrežo in lajša njegove socialne in psihosocialne stiske. Filozofija skupin temelji na principu samopomoči, srečanja pa potekajo redno vse leto.

Enkrat tedensko ob isti uri na istem mestu

V Domu starejših Lendava deluje šest skupin starih za samopomoč. Aktivnih je pet skupin, pevska skupina Trobentice je trenutno brez članov

– zbirajo se novi člani. Srečujejo se Trobentica, Močvirski Tulipan, Klopotec, Vijolice in Plave spominčice. Pet je notranjih in ena zunanja. Skupine delujejo pod vodstvom devetih voditeljev. Vsaka skupina ima od pet do 10 članov. Gre za skupino naključno zbranih posameznikov, ki se srečujejo z namenom, da postanejo prijateljska skupina. Aktivno je vključenih v skupine 34 stanovalcev Doma starejših in 5 starostnikov iz Odrancev, domačega okolja, ki se v domu srečujejo ob četrtek ob 18. uri. Člani skupine se srečujejo enkrat tedensko, vedno ob isti uri, isti dan in v istem prostoru, ob tem pa čutijo pripadnost, ki jo vsakokrat, ko pridejo na srečanje potrdijo. Nekatere skupine imajo srečanja v toplejših mesecih tudi zunaj.

Prevladuje pogovor

Vsako srečanje v skupini Vijolica in Močvirski tulipan se začne z uradnim delom, to je s pozdravom in obrednim pitjem kave, ki ima za vse člane velik pomen. Nekaterim članom je ta obred osnovno vodilo, da se udeležijo srečanja. Voditeljica in sovoditeljica predlagata izbrano temo, večkrat pa si jo izberejo člani skupine in sodelujejo po svojih najboljših močeh. Tako se začne osrednja dejavnost v skupini, ki pa ni vedno samo pogovor in izbrana tema, dogaja se še veliko več. Prevladujoča dejavnost v skupini je pogovor. Teme so od ljudskih običajev, otroštva, življenjskih izkušenj, dnevnih opravil pa vse do aktualnih dogajanj.



► Srečanje skupin starih ljudi za samopomoč leta 2017

Skupina je odprtega tipa in pridruži se lahko vsak, ki si to želi, lahko je to nov stanovalec doma, socialna delavka ali ostali zaposleni, le da ne motijo srečanja. Posebej so veseli, če jih pride obiskat nov, ki ga še niso spoznali. V skupini upoštevamo pravila, ki smo jih dogovorili v začetku ustanovitve skupine in se jih držimo še danes.

Pravil ne kršimo

Vsi v skupini se na poseben način trudimo, da bi srečanja potekala nemoteno, tako se upoštevajo pravila in norme pogovarjanja. V skupini se poslužujemo tudi drugih dejavnosti, igramo družabne igre, beremo zgodbe, pesmice, ko je priložnost in lepo vreme, se odpravimo na sprehod, tudi na daljši izlet. Radi koga obiščemo, še rajši pa smo, če nas kdo obišče in nam kaj zanimivega pove. Ko je zunaj lepo vreme si naredimo piknik.

Občutek sprejetosti

Vpliv skupine na člane je pozitiven, tako z vidika voditeljic in članov. Člani čutijo močno pripadnost skupini. Srečanje za njih pomeni, da si je nekdo (voditelj, član) vzel čas za njih osebno – da bi se ta dan srečal z njimi. Počutijo se sprejete, ker vedo, da nekomu nekaj pomenijo. Prav tako se člani počutijo dobro sprejeti v skupini in v domu, kjer stanujejo.

Skupina nudi članom toplino, ki so jo imeli doma, v svojih domovih, pa razumevanje, lepo besedo in tolažbo. Skupaj obujajo spomine na preteklost, svoje otroštvo, na dom in življenje, se ob tem smeji, včasih jim pritečejo tudi solze.



► Izlet skupine Lučke leta 2017 v Hotizo



► Srečanje članic skupine za samopomoč Vijolice 2025



Medgeneracijski tabor na gradu Štatenberg

📍 Štefan Kurnik, skupina Veseljaki, MD Mavrica Poljčane 📷 arhiv Doma dr. Jožeta Potrča Poljčane

Kljub temu da se v sredo, 10. 9. 2025, nismo zbudili v sončno jutro, smo se navdušeni zbrali v recepciji doma, da se udeležimo medgeneracijskega tabora, ki ga je Medgeneracijsko društvo Mavrica organiziralo za člane in voditelje skupin. Tudi prve kaplje dežja nas niso kaj dosti zmotile, saj smo s sabo odnesli veliko dobre volje. Komaj smo čakali, da veliki avtobus krene proti Makolam in na grad Štatenberg. Naše voditeljice so poskrbele, da se je vsakdo lahko odpeljal s prevozom, ki ga je zmožel. Celo trije osebni avti so peljali člane, ki niso zmogli na avtobus ali v kombi.

Prihod na grad je bil zelo lep, saj sta nas pred vstopom pričakali voditeljici Romana in Dragica ter nam zaželeli dobrodošlico. Vsak udeleženec je prejel ročno izdelano verižico s podobo gradu. Že sprehod skozi



park do šotora, ki je namenjen večjim skupinam, predvsem pa porokam, je bil doživetje. Nekaj članov se je že lani v istem prostoru udeležilo tabora. Tisti, ki so bili prvič na taboru, so bili še bolj navdušeni.

Za spremembo od rednih srečanj tokrat nismo sedeli pri mizi le člani iste skupine. Zelo nam je bilo všeč, da so se med nas posedli tudi učenci višje stopnje Osnovne šole Makole, ki so se skupaj z mentorico Petro Bercko Berančič ravno zaradi medgeneracijskega druženja prostovoljno udeležili srečanja. Med njimi je bila tudi kitaristka in pevka Tinkara Pek, ki je z čudovito pesmijo začela uradni del srečanja. Nagovorili sta nas organizatorica regionalnih mrež iz ZDSGS Jasmina Vrečko ter Katarina Mohorko, naša strokovna vodja in bivša voditeljica skupin. Mi smo se pri mizah že sladkali z krofi in toplimi napitki, ki so prav prijali ob takem vremenu. Na mizi pa ni manjkalo niti dobre kapljice, ki nas je spodbudila, da smo zapeli in zaplesali ob zvokih frajtonarice, s katero nas je že drugo leto zapored razvedril Vlado Pšeničnik iz Makol. Nadaljevali smo z igrama, ki sta ju pripravili Romana in Natalija. Romana je poskrbela, da smo se skozi igro predstavili, malo razmišljali in se zraven zelo nasmejali. Natalija pa vedno poskrbi za gibanje in spretnost. Tudi ta igra je bila zelo zabavna in v njej je lahko vsakdo sodeloval. Zvok harmonike je zapolnil tudi čas do okusnega in obilnega kosila. Ko smo se počestno najedli, se je ponovno oglasila harmonika in privabila na plesišče kar nekaj parov, da so se na koncu povezali v krog ter skupaj zapeli.

Zabavali bi se še dlje, a na dvorišču nas je že čakal prevoz nazaj domov. Zunaj je močno deževalo, a stisnili smo se pod dežnike in brez težav vstopili nazaj na avtobus. Vsakdo izmed nas je s srečanja odnesel nekaj lepega. Za lepo doživetje se iskreno zahvaljujemo. Hvala vsem voditeljem, ki so nam pomagali, da smo se brez težav lahko udeležili srečanja v tako velikem številu. Hvala Petri, ki je pripeljala na srečanje otroke OŠ Makole. Hvala Romani za dobro organizacijo in vsem udeležencem srečanja. Hvala tudi prijaznemu osebju gradu Štatenberg. Kljub slabemu vremenu je bilo za nas zelo prijetno. Imeli smo se odlično.





Strokovna ekskurzija MD z roko v roki Kranj

Z roko v roki po nova doživetja

 Tanja Ahačič, MD z roko v roki Kranj

 Sonja Mašič, MD z roko v roki Kranj

V občini Cerklje na Gorenjskem je Šmartno, nad njim se dviga Taber, ob vznožju se razprostira zelena preproga, na kateri so zgradili Dom Taber. Prve stanovalce so sprejeli pred desetletjem, leta 2015.

Dom Taber je bil prvi postanek na letošnji strokovni ekskurziji MD Z roko v roki, ki so jo imenitno organizirale naše prostovoljke Slavica, Sonja in Zora. V domu so nas prijazno pozdravili direktorica Martina Martinčič, vodja zdravstvene nege Rudi Sluga in delovna terapevtka Nataša Lavtžar. Direktorica je poudarila res dobro sodelovanje z Občino Cerklje na Gorenjskem, župan jim je v oporo in podporo. Pokukali smo v ordinacijo, shrambo zdravil, koticke, kjer so se

odvijale dejavnosti za stanovalce, se sprehodili po parku do brunarice, kjer pripravljajo piknike.

Srečali smo tudi Marto Eržen, danes stanovalko doma, ki je ena prvih prostovoljk našega društva, ustanoviteljica in voditeljica skupine Resa, ki še danes deluje. Marta je še vedno aktivna, vsakemu od nas je poklonila rožico iz krep papirja. Rožice rožicam. Potem so nas pogostili. Mizica, pogrnj se.

Če ti bo usoda namenila dom, naj bo to Dom Taber.

Šofer Dražen nas je odpeljal v Preddvor na kulturno, grajsko doživetje. Grad Dvor ima dolgo zgodovino. Menjali so

se lastniki, danes pa sta najemnika Cveto in Tanja, ki sta prostore obnovila in napolnila s starinami iz različnih krajev in obdobj. Program Spletična je prava paša za oči. Najemnika se trudita, da bi graščina zaživela.

Iz grajskih soban smo se odpeljali v vas Hotemaže. Ob kosilu smo si izmenjali izkušnje z delom v skupinah ali pri individualnem družabništvu, saj smo prostovoljke in prostovoljec iz različnih vetrov Gorenjske. Porodila se je tudi kakšna ideja za novo temo pogovora.

Izobraževanje, kultura, druženje, veliko empatije, polni želodčki, klepet in čvek. Super. Poklon organizatorkam.

Naša Lučka

 **Mira Lenarčič, MD OZRK**
Sežana, skupina Vezi Postojna

 **Matej, Miro, Alen**

V hiši na vogalu Kolodvorske ulice v Postojni je Lučka pred skoraj šestimi leti postala naša sostanovalka. Sprva je bila nezaupljiva in plašna in kar dolgo je trajalo, da se je le opogumila in se pri opoldanskem kosilu približala mizi, ob kateri smo sedeli stanovalci skupine Vezi. Nekega dne se je pridružila skupini in od tedaj prihaja stalno med nas ali pa od daleč opazuje dogajanje na naših srečanjih. Večkrat za nekaj časa izgine in se ponovno vrne, da nas pospremi do izhodnih vrat.

Nihče ne oporeka takemu obnašanju naše Lučke. Ona ima namreč poseben položaj v naši skupnosti, zanjo veljajo drugačna pravila od tistih, ki veljajo za ostale stanovalce hiše. In zakaj je tako, se boste vprašali. Odgovor nam ponuja zapis pogovora z Alenom, članom četrtkove skupine Vezi.

Alen mi je pripovedoval: „Tisto jutro, v pozni pomladi, je bilo povsem drugačno od vseh prejšnjih. Spominjam se nenavadne svetlobe, nebesne modrine in toplih dotikov sončnih žarkov, ki so me vabili na ulice, med hiše našega mesta in še naprej v gozd pod Sveto Trojico. Jaz pa nisem storil ničesar od tega. Udobno sem sedel na kavču v dnevnem prostoru, počasi srebal jutranjo kavo in užival v tišini in lepoti novorojenega jutra.

Nenadni ropot od zunaj pa je v trenutku zmotil to idilo, v kateri sem neznansko užival. V hipu sem vstal in odhitel odpirat vhodna vrata. Presenečen sem obstal pred znanko, ki je včasih vsak dan prihajala v našo skupnost. Molče sva se gledala, v naslednjem trenutku pa sta najina pogleda

obstala na omotu, ki ga je znanka nežno objemala v naročju. Previdno in počasi je dvignila rob odejice, le za toliko da sem videl majhno glavico, in mi s tresočim glasom rekla: »Alen, saj jo boste vzeli, revica je ostala sama, pa tako majhna in nebojlena je.« Brez besed sem vzel v naročje omot in se vrnil v dnevni prostor. Obsedel sem na

kavču in čakal. Na koga čakam, sem v tišini razmišljal, na moje sostanovance, na zaposlene? Pomislil sem celo na to, da je bila moja odločitev, da sprejemem to nebojleno bitje prehitra, morda celo neodgovorna?

Bližala se je osma ura, to je čas, ko začno prihajati v dnevni prostor ostali stanovalci naše skupnosti. Drug za drugim so vstopali v prostor, nekateri so me opazili in mi celo voščili dobro jutro, drugi so šli molče mimo mene. Eden izmed njih pa je opazil omot v mojem naročju in me vprašal, kaj pestujem, in to ravno v trenutku, ko je vstopila v prostor ena izmed zaposlenih delavk. Preden sem uspel odgovoriti, se je izpod odejice zaslislal nežni glasek – mijauuu, mijauuu, mijauuu in iz omota se je skobacala majhna mucka.

»Ooo, kaj pa je to?« je vprašala strokovna delavka. »Je to naša nova sostanovalka?« Morda pa res, se je slišal naš odgovor. In tako je mucka ostala pri nas. Skupaj z zaposlenimi smo se v stanovanjski skupnosti dogovorili, kako si bomo delili skrb za našo novo sostanovalko, ki je dobila ime Lučka.“ Lučka je danes odrasla, več kot šest let stara mačja lepotica, ki je včasih po mačje samosvoja, prijazna, kdaj pa tudi malo godrnjava, vendar Lučka. Z vsemi svojimi mačjimi lastnostmi ostaja vsa naša in mi njeni. To je naša luč, ki nas spravlja v dobro voljo tudi tedaj, ko se med nas prikradejo neprijazni dnevi. Z našo Lučko je vse težave lažje premagati, ker ona s svojimi mačjimi vragolijami naredi vselej tako, da je marsikaj bolj prijetno in prav.

”

To je naša luč,
ki nas spravlja v
dobro voljo tudi
tedaj, ko se med
nas prikradejo
neprijazni dnevi.





Medgeneracijski tabor na Pohorju
od 24. do 27. septembra 2025:

»Ko jutranje ptičje petje nas prebudi ...«

 **Marinka Frece, skupina
Bistriške vrbe, MDS Drava**

 **MDS Drava**

 **Boris Oblak**

Tabor smo začeli sredi deževnega dne, ko smo se udeleženci zbrali na avtobusni postaji v Mariboru in se odpeljali v Dom Miloša Zidanška, ki stoji 1.030 m visoko sredi gozdov Hočkega Pohorja. Veselo razpoložena sem se že drugič udeležila tabora.

Ko smo prispeli na cilj, nas je pričakala topla dobrodošlica glavnih organizatorjev, Blanke, Nade in Olge. So ena krasna vodilna skupina, ki nas vedno zna presenetiti in razveseliti s programom skozi druženje na taboru, kajti dejavnosti so namenjene medsebojnemu spoznavanju. Skozi ustvarjalne delavnice in pogovore pridobivamo nove poglede, ki nam jih

*Čez zelene trate
grem med hribe v
svate, že tam gozd
šumi, potok žubori
in pastirček vriska,
na piščalko piska,
srečen sem, vesel,
da bi ves svet objel.*

”

daje življenje, izmenjujemo izkušnje ter pridobivamo nova znanja.

Za izvedbo delavnic se vedno neizmerno potruzi naš Peter, letos pa je doprinesla s svojim znanjem in ustvarjalnostjo še Sonja, ki je vsakega posebej razveselila in obdarila z lastnimi spominki. Hvala, Sonja!

Blanka nam je razložila potek štiridnevnega druženja. Sledil je žreb, v kateri taborski družini bomo pripadali. Jaz sem izžrebala družino Galebi, kjer so bili še Blanka, Jožica, Tilka, Albin in Katarina. Še pred večerjo smo se družine posedle in se med seboj v pogovoru predstavile in se tako spoznavale.

Sledila je okusna večerja. Jedilnik za vse obroke je izbrala Nada, bilo je izvrstno izbrano in organizirano.

Po večerji so nam predstavili igro Skriti prijatelj, ki je potekala ves čas tabora. Izžrebala sem Petra, mojega skrivnega prijatelja, ki sem mu vse dneve na pripravljene plakate pisala lepe misli in želje. Je pa mene zelo zanimalo, kdo in kaj bo meni pisal tisti, ki je mene izžrebal.

Po mirno prespani noči je sledilo jutranje kuhanje kave za vse budne in še nebudne. Pred vsakim zajtrkom je potekala telovadba z Olgo, ki je bila pri vajah dosledna, a prijazna.

V prvi delavnici smo pod mentorstvom Petra iz lesenih palčk izdelovali škatlice za shranjevanje lističev. Seveda ni bilo vse tako preprosto, kot je bilo videti, pa vendar smo s Petrovo pomočjo in njegovo požrtvovalnostjo uspeli domov nesti popolne izdelke. Hvala Peter.

Pred ustvarjalno delavnico se nam je pridružil zares poseben gost – karikaturist Boris Oblak. Presenečenje za vse nas. Vsakega posebej je na svoj način narisal kot karikaturo, ki smo jo ponosno razkazovali.

Popoldne smo si popestrili s sprehodom in nato s turnirjem v igri Človek ne jezi se. Smo se jezili in se seveda tudi nasmejali.

Zvečer smo popotovali po Japonski, deželi vzhajajočega sonca, ki nam jo je pričarala Dominika. Hvaležni smo, da je to podelila z nami.

Petek je bil nov, krasen dan, sicer meglen, a pripravljeni smo bili na nove podvige. Pod mentorstvom Petra in



”

Kaj bi ne prepeval,
svetu razodeval,
da res ljubim jo, tole
zemljičo.

Živa je narava, v
vetru pesem plava,
sredi teh gora sreča
je res doma.

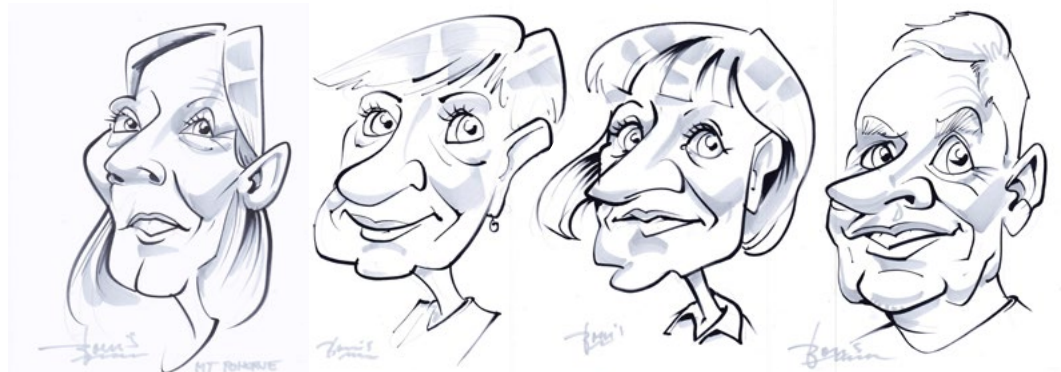
Sonje smo se dopoldne lotili slikanja na nosilne vrečke iz blaga. Zelo dobra in lepa izkušnja. Kaj vse zmorem, sem bila presenečena, ko mi je uspelo ustvariti zelo lep izdelek. Hvaležna sem bila za pomoč in nasvete.

Že dopoldne je bil prisoten tekmovalni duh za popoldansko izdelavo plakatov taborskih družin. Mi Galebi smo se ful pripravljali, saj smo si želeli, da bi bil naš plakat najlepši. Glava družine Blanka je pripravila osnutek, za končno obliko pa smo imeli vsi zasluge. S predstavitevijo plakata in naše družine Galebi smo bili zelo zadovoljni. Upali smo na zmago. Konkurenca je bila huda, vsi plakati so bili lepi in unikatni. Zmaga je bila zelo tesna, žal v korist družine Sovic.

Nato je sledil nepozaben večer ob posebnem tabornem ognju s prižganimi svečkami. Krasno vzdušje sta nam pričarali mladi pevki Eva in Anja. Njunemu čudovitemu petju slovenskih pesmi smo se pridružili vsi udeleženci.

Zadnji dan smo odkrivali skritega prijatelja, kjer je bilo veliko presenečenj in naključij. Prebrali smo tudi utrinke s tabora, ki smo jih vsako jutro pisali za pretekli dan. Sledilo je obvezno slikanje. Po dobrem kosilu smo se poslovili.

Izvedba letošnjega tabora je zadostila vsa moja pričakovanja, kjer smo se štiri dni smejali, izmenjali osebne zgodbe, se družili, igrali, našli skritega prijatelja. Vsi smo se trudili, da nam je bilo neizmerno lepo. Čestitke in zahvala vsem organizatorjem, vsem sodelujočim in SREČNO pri organiziranju naslednjega medgeneracijskega tabora, kamor si še želim priti.



Ljudje v belem 2

 Ivan Rus

Biti star. Na tem je poudarek. Treba se je s problemom spoprijeti. Pešajo moči, duševne in telesne sposobnosti. Navadno se star človek krčevito oprijema preteklosti, ker se boji, da bo zgubil tla, če se prepusti starosti. Težko se je znajti v novotarijah. Telo v slabotnosti zahteva več pozornosti. Krepak mož ali žena sredi življenjske moči se komaj zavedata, da imata telo. Starček pa živi od nadloge do nadloge. Zato je kot otrok: bolj in bolj zaposlen z seboj. Življenje pa teče mimo. Čim šibkejši je, tem bolj ga moti misel na smrt. Beži pred njo.

Sedanost je tegoba. Zato čim manj misliti nanjo. Kaj ostane? Preteklost. In ljudje okrog nas morajo poslušati: Mi pa smo ... V naših časih pa je bilo ... Res, vse to ne ustvarja lepe starosti. Te skušnjave je treba premagovati. Prav: skrb za telo. A to ne pomeni, da bi ubežali samim sebi. Pred nami so morda še dolga leta, morda celo desetletje. Bomo vzdihovali deset, dvajset let? Kaj ni lepše zgrabiti tudi to življenje in iz njega napraviti nekaj lepega? Dajmo vrednost svoji starosti. Hote, zavestno razmišljamo, kakšne dragocenosti nam prinaša. In lepega dne bomo veseli, da smo in smemo biti stari. Pa ne samo mi.

Ali bi ne bila prelepa oznaka, če bi o nas rekli, o kako prijeten starček! Ne varajmo se!
Od nas je odvisno.

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

Kar nekaj časa sem čakal na operacijo kolena. Moje koleno je škripalo kot stara vrata. Seveda je bila prisotna huda bolečina. Imam hči s stanovanjem v četrtem nadstropju, ki je več nisem mogel obiskati. Seveda si zelo želim, da bi prestopil prag njenega stanovanja. Zato sem si želel, da me čim prej operirajo in spravijo na noge, da bom zmogel tiste stopnice.

Dobil sem vabilo na operativni poseg. Snaha me je odpeljala na ortopedijo. Prijazni medicinski sestri sta me sprejeli, moral sem oddati formular, da se strinjam z operacijo. Ko so bili vsi postopki končani, me je medicinska sestra odpeljala v sobo številka 5. Tu bom bival, dokler ne bom po operaciji na lastnih nogah odšel domov.

Drugi dan, bilo je 10. 10. ob 7:30, me je prijazna medicinska sestra odpeljala na oddelek, kjer so me operirali.



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

”

Zdravstveno osebje je bilo zelo prijazno, vedo, zakaj so tam: da pomagajo bolniku, da mu odpravijo bolečine. Ko sem ležal na operacijski mizi, je pristopil k meni prijazni anesteziist in se mi predstavil, da prihaja iz Maribora in da me pripravlja za operacijo. Dal mi je injekcijo v križ. Res je, ni bilo prijetno, toda zdržal sem. Ko so me pripravljali, da bom zaspal, sem vmes tudi molil. Prosil sem Boga, da naj operacija poteka, tako kot mora biti. Vem, da molitev ne škodi. Seveda sem zaupal dr. Ivanu Bricmanu, vedel sem, da sem v dobrih rokah.

Zbudil sem se, nič me ni bolelo, bile so jasne misli. Rečem si: »Ivan, zopet si prestal eno izmed mnogih operacij.« Iz sobe za intenzivno nego so me odpeljali nazaj v sobo št. 5. Takoj so mi nudili vse potrebno.

Operirali so me v petek, v nedeljo, ko sta odšli snaha in moja žena, pa se je začel moj križev pot. Pojavile so se neznosne bolečine. Prijazna medicinska sestra mi je dala protibolečinsko zdravilo, toda nič ni pomagalo. Bolečina je bila neznosna. Prišel je dr. Sagmajster, za njim še dr. Parač. Razložila sta, da imam sladkorno-diabetično nevropatijo, svetovala sta nek drug analgetik. Po uri ali pol se je že začelo izboljševati. Bolečina se je umirila.

Tako je torej, če imaš še sladkorno – ki ni tako nedolžna, je pa neozdravljiva bolezen in tihi ubijalec.

Naslednje jutro po viziti je prišla fizioterapevtka Urška, postavila me je na noge in jaz sem shodil, zame je bil to velik podvig.

Kar sedem dni je trajalo moje okrevanje v bolnišnici. Zame so lepo skrbeli. Zahvaljujem se osebju ortopedije in dr. Ivanu Bricmanu, ki je uspešno opravil poseg na mojem desnem kolenu. Shodil sem. Hvaležen sem jim za vso pomoč!



MDS Drava

Strokovna ekskurzija na Koroško, v Radlje ob Dravi in v Celovec

 Jelka Rošker, voditeljica skupine Bršljan, MDS Drava

 MDS Drava

Osmega oktobra smo člani Medgeneracijskega društva za samopomoč Drava organizirali ekskurzijo v kar tri kraje. Začeli smo na Falskem gradu z novim grofom, ki nas je pričakal pred gradom, da nam ga razkaže. Okolica je že nekoliko obnovljena, prav tako del strehe in nekateri prostori. Žal sta lastnikova bolezen in pred tem obdobje korone marsikaj upočasnila, saj so vsa popravila neznansko draga. Kljub vsemu je gospod grof dobrovoljen, pripravljen na šalo.

Čudovita
ekskurzija je
bila, po moje
najlepša doslej.

”

Ko nas je gospod grof namenil popeljati po prostorih gradu, nas je hitel tolažiti, da nas ne bo zeblo, saj da je prižgal svečo ali dve. Seveda je gorelo v starem kaminu, da je bilo prijetno toplo. V sobah, kjer so v sesutih stropih zijale velike luknje, pa nas je pomiril, da je to samo naravno zračenje.

Izostalo ni niti fotografiranje. Prijavila sem se za grofico in se fotografirala z grofom, a kaj ko so potem vse hotele biti grofice.

Nadaljevali smo do doma starostnikov Mavida v Radljah ob Dravi. Sprejeli so nas s prav posebnim orkestrom, saj so nam babice in dedki zaigrali na bobne (žoge) in pozvali s kuhalicami. Dobra ideja. Razkazali so nam prostore in čudovit zunanji park, kjer si spočijejo tako oči kot duša.

V domskem parku je za vsakega starostnika nekaj: kegljajo, se razgibavajo na orodjih, posedijo in meditirajo na energijski točki. Lahko občudujejo drevesa in premišlujejo ali berejo.

Tudi za verne je poskrbljeno, saj ima dom lepo kapelico. V domu so tudi prostori za telovadbo, masažo, ročna dela ...

Na koncu so nam postregli z okusnim kosilom in vinom ter sokom.

Pot smo nadaljevali v Celovec, v Minimundus, kjer smo si ogledali skoraj vse zanimivosti sveta. Že pri vhodu nas je fasciniralo ogromno panoramsko kolo, ki ni bilo samo maketa. Minimundus so začeli ustvarjati že pred 60 leti. V njem je nekaj več kot 160 miniaturnih modelov iz približno 50-ih držav in so tako realistični, da smo hitro pozabili, da so to le makete. Tudi Slovenija z Bledom (gradom in cerkvico sredi jezera) je predstavljena med vsemi temi maketami, kar me je navdalo z veseljem in ponosom, da sem Slovenka. Številne znamenitosti sem že videla v živo, veliko si jih želim še videti, npr. grad Neuschwanstein, ki je res pravljichen, graditi pa ga je začel najmlajši kralj na svetu Ludvik II., ki je umrl pred dokončanjem gradnje. Skrivnostno se je utopil v jezeru. Tu so seveda Kitajski zid, Bela hiša, Eifflov stolp, poševni stolp v Pisi, Zakladnica v Petri, Tower, Stari most v Mostarju, Grad Ostrovnica, Sulejmanova mošeja, Titanik, Sagrada Familia, Tadž Mahal ... Ko smo si ogledali vse, smo noge čutili že nekje v ramenih. Takrat smo si privoščili kavico in ob tem še naprej pasli oči na parku z maketami, ki so bile pred nami. Ob premlevanju vtisov smo počakali na avtobus, ki nas je varno pripeljal v Maribor.

Čudovita ekskurzija je bila, po moje najlepša doslej, čeprav sem enako napisala tudi, ko smo si pred meseci ogledali Miramar ...



Sreča je v srečanju

  Leopoldina Šegel, MD Lučka Koroška

Te pogosto slišane besede zvenijo kot osnovno vodilo skupin za samopomoč vsepovsod, kjer so skupine že organizirane ali pa so šele v nastajanju; so temelj naših srečanj in našega udejstvovanja v skupinah. Srečanje skupin starih ljudi za samopomoč Medgeneracijskega društva Lučka Koroška 2025 je bilo prav takšno.

MD Lučka Koroška, ki združuje vse skupine od Mislinje do Črne na Koroškem, ves čas teži k temu, da bi se stari ljudje družili v pogovornih skupinah, kjer najlažje odvržemo stiske in travme osamljenosti. V skupinah se vedno nekaj dogaja in ljudje vse manj razmišljamo o težavah

V skupinah se vedno nekaj dogaja in ljudje vse manj razmišljamo o težavah staranja, boleznih, fizični nemoči, odmaknjenosti in zapostavljenosti.

”

staranja, boleznih, fizični nemoči, odmaknjenosti in zapostavljenosti. Večkrat letno se družimo na taborih, prireditvah, koncertih, medsebojnih obiskih, priložnostnih srečanjih med skupinami, razstavami.

Enkrat letno pa se združimo vse skupine na jesenskem srečanju, ki že tretje leto potekalo v Domu starejših Na Fari na Prevaljah. To druženje ni le klepet, smeh, petje in dobra volja, ampak tudi velik kulturni dogodek, predvsem pa je dober način medgeneracijskega druženja, ko nam mladi pokažejo, kaj znajo in zmorejo, ko nam zapojejo in zaplešejo, ko lepa slovenska pesem zadoni po dvorani in ko slovenska beseda dvigne naš





ponos do vrhunca. Vedno znova me očarajo zgodbe iz ust gospoda Potočnika in kar nedojemljiv mi je spomin tega gospoda, ko na iz ust, brez papirja ali knjige, pripoveduje dolga besedila slovenskih avtorjev. Letos me je z izvedbo Cankarjevega Kurenta popeljal v mladost, ko sem kot mlada študentka slavistike požirala Prešerna, Cankarja, Voranca in hlepela po čim lepšem slovenskem jeziku, ki ga je moja koroška govorica pogosto prekinjala, ampak nikakor ne onesnaževala. Takrat sem, kot revna študentka, težko preživela ves mesec od borne štipendije in staknila mesec z mesecem. Prav je, da povem tudi to, da je takrat izšel tudi šesti ponatis slovenskega pravopisa. To je bila lepa v usnje vezana knjiga, ki sem si jo

”

Ta srečanja mnogim ljudem pomenijo več kot le zabavo, pomenijo spomine, ljubezen, izobraževanje, srečo v srečanju in bogatenje našega življenja tudi v starejših letih.

ogledovala v knjigarni in zbrala pogum ter jo tudi kupila. V to prelepo knjigo sem v uvodu zapisala besede, ki nam jih je g. Potočnik položil v srce: ... bogatejši so pač drugi jeziki, pravijo, da so milozvočnejši in bolj pripravnji za vsakdanjo rabo, ali slovenska beseda je beseda praznika, petja in vriskanja. Iz zemlje same zveni kot velikonočno potrkanje ... Pogosto si priključim v spomin te besede iz Kurenta in ko sem jih slišala v lepi melodiji Koroška, me je ganilo do srca in sem z njim skupaj ponavljala te besede.

Ta srečanja mnogim ljudem pomenijo več kot le zabavo, pomenijo spomine, ljubezen, izobraževanje, srečo v srečanju in bogatenje našega življenja tudi v starejših letih.

Voditeljice pogovornih skupin na strokovni ekskurziji v Mariboru

  **V imenu voditeljic**
Sonja Bobek Simončič

Za začetek decembra smo voditeljice pogovornih skupin Cvetka, Marija in Sonja, ki se povezujemo v ZDSGS preko Društva upokojencev Sevnica, obiskale Maribor, kjer smo se srečale s strokovnima delavkama na Zvezi za socialno gerontologijo in prostovoljkama Medgeneracijskega društva za samopomoč Drava.

Pričakala nas je prijazna in sproščena atmosfera. Sprejem je bil srčen, poln toplino in humorja, kar je takoj ustvarilo občutek domačnosti. Poskrbele so tudi za razvajanje naših brbončic.

V nadaljevanju dopoldneva smo se prepustile vodenju legendarnega

turističnega vodiča Božeka in si ogledale mestne znamenitosti ter spoznavale utrip Maribora. Sprehod po mestu je bil prijeten in poučen, saj smo spoznale tudi manj znane koticke.

Popoldan smo obisk nadaljevale v Domu starejših Tezno, kjer nas je sprejela strokovna vodja Franja. Predstavila nam je delovanje doma ter izzive in priložnosti pri skrbi za starejše. Obisk je bil navdihujoč in poučen.

Naša ekskurzija je bila zanimiva, sproščujoča in polna novih vtisov. Domov smo se vrnile bogatejše za izkušnje, ki nas bodo spremljale še dolgo.


Brez predsednice MDS Drava Blanke ne bi doživele vsega tega. S skrbno pripravljenim programom je poskrbela, da je bil vsak trenutek izpeljan z mislijo na toplino, humor in medsebojno povezanost.

To je bil dan, ko smo združile strokovnost, prijaznost in medgeneracijsko sodelovanje. Spomnil nas je, kako dragoceno je, ko se ljudje povežejo v skupnem iskanju znanja, izkušenj in človeške bližine. Iskrena hvala vsem.





Na potepu po Beli krajini

 Helena Zajc, skupina Rožice Medvode, MD Tromostovje

 Danijela Gutić Ravnikar in MD Tromostovje

V mrzlem sobotnem jutru 22. novembra 2025 smo se zbrali v Tivoliju in se z avtobusom iz oblačne in mrzle Ljubljane odpeljali proti Beli krajini po delno sneženi pokrajini mimo snežnega pluga, avtomobila, ki je zdrsnil ... Malo pred dvanajsto smo prispeli na domačijo Hiša vina Pečarič. Bela krajina s Kolpo in Gorjanci ima tudi veliko trt, ki razkrivajo moč zemlje in sonca. Raznolikost v vinogradu in spretnost v kleti omogočata, da pridelajo tako mirna kot peneča vina, taki suha kot predikatna vina. Martin Pečarič nam je pokazal fotografije njegovih vinogradov, ogledali smo si velike kotle za proizvodnjo vina v prostorih z značilnim vonjem po kislem.

V lepo urejenem prostoru s kaminom nas je pričakala pogrnjena miza. Kmalu prispejo pladnji s prigrizki: sirom, skuto

”

Izlet je bil odlično organiziran, družba in hrana pa tudi nista pravič zaostajala. Veselimo se prihodnjega izleta.

z začimbami, domačo salamo, slanino, šunko, sveže narezano paprika in belokranjsko pogačo. To je nizek kruh, po vrhu rahlo prerezan s sedmimi rezi podolgem in s sedmimi rezi počez. Pogača je posuta s kumino, semeni in grobomleto soljo. Tako smo si naredili dobro podlago za pokušino vina. Vse dobrote je pripravila naša gostiteljica, ki nam je v pesniškem slogu pričarala začetek in razvoj zgodbe Hiše vina Pečarič. Njen mož nas je prijazno poučil o tem, kako izostriti svoj voh in kako zaznavati različne vonjave v posameznem vinu. To je namreč prava umetnost. Pomemben je tudi jezik. S konico jezika okušamo sladko, z zadnjim delom jezika okušamo grenko. Ob straneh pa zaznavamo slano in kislo. Vino suhi traminec (brez sladkorja) se postreže ob testeninah. Trte se nahajajo tako na naši kot na hrvaški strani, okus je odvisen tudi



od zemlje, iz katere raste trta. Temna vina se točijo v široke kozarce, da vino diha. Za bela vina so primerni kozarci v obliki tulipanovih cvetov. Sledila je modra frankinja, iz katere delajo rozeje in penine. Med drugim jo sestavlja tudi mala modrina, ki je naša avtohtona sorta. V rdečih vinih zaznamo vonj aronije, robide, črnega ribeza in vsebuje antioksidante. Vino zori eno leto v sodih, potem se ustekleniči in tako ohrani mladostni okus. Ekstrakt je vse tisto, kar ni voda. Naša avtohtona vina so PTP cviček, teran, ritoznojčan, rumeni muškat in beli muškat. Vino mora biti bolj sladko kot sladica. Vonj beličnikov, vinogradniška breskev, janež, melisa so okusi, ki smo jih zaznali v enem od belih vin. Z odbiranjem grozdja se lahko zmanjša vsebnost žvepla. Škodljivo je, če ga ni, še bolj pa, če ga je preveč. Preizkusili smo tudi predikatno vino. Nastane s pomočjo gliv, ki se jim reče žlahtna gniloba. Izhaja iz Podravja in Posavja. Škorci in brinjevke zelo nadležno trgajo jagode, tako da si z njimi vinogradniki delijo pridelek grozdja. V Sloveniji pridelujemo vina posebne kakovosti kot so pozna trgatev, izbor, jagodni izbor, ledeno vino in suhi jagodni izbor. Na primer, pozna trgatev ima lahko okus po medu, karameli in suhem sadju. Slamnato

vino pomeni, da oberemo grozdje in ga damo na slamo, kjer se suši pol leta. Po predstavitvi vin smo lahko v domači trgovini izbirali med različnimi vini: belokranjec PTP, metliška črnina PTP, frankinja, portugalka, modri pinot, traminec, rumeni muškat, sivi pinot, sauvignon, laški rizling, chardonnay, kraljevina. Spoznali smo tudi vino lutum, ki nastane tako, da grozdje sivega pinota fermentira s kvasovkami, se macerira nekaj mesecev in zori na drožeh v hrastovem sodu.

Poslovili smo se od gostitelja. Nebo je bilo sivo in zrak je bil hladen. Odpeljali smo se v Radovico v občini Metlika, kjer smo v osnovni šoli Brihtna glava izkusili 50. leta prejšnjega stoletja. Na šaljiv in sproščen način smo »učenci« spoznavali naravno in kulturno dediščino Bele krajine. Predstavitve zgodbe o dediščini poteka v starinsko opremljenem razredu, ki obiskovalce popelje v petdeseta leta dvajsetega stoletja pod vodstvom učiteljice, ki jo moramo klicati tovarišica. Belo krajino poznamo po Otonu Župančiču, Toniju Gašperiču, belih brezah, po belokranjski pogači, Kolpi, Gorjancih in snežno beli laneni narodni noši, za katero velja, da bolj pereš, bolj je bela. Ko vstopi tovarišica v razred, jo pozdravimo z besedami: »Za

domovino, s Titom naprej.« Poleg table stojita lutki Zelenega Jurija in Lepe Anke. Na steni je tamburica, na mizi lesen bas. Tovarišica nas je klicala k tabli in preverjala naše znanje. Imeli smo različne naloge. Eden je na tablo moral narisati štefan vina in kozarec, drugi odojka. Stroga tovarišica je hitro opazila, da ne zna narisati pujskovega repa, parkljev in vtičnic, tj. pujskovega nosu. Na zemljevidu smo morali pokazati Belo krajino in pokazati dobro poznavanje belokranjske pogače. Po učni uri smo dobili spričevala. Nekateri bodo morali celo ponavljati razred. Za konec smo zapeli eno najbolj znanih belokranjskih pesmi z naslovom Lepa Anka kolo vodi. Na lutkah Anke in Jurija smo si ogledali značilna oblačila: bele hlače, belo srajco, črn klobuk in čemer, to je pas pri narodni noši. Če je bil pas bogat, je bil moški premožen. Po opravljeni učni uri smo se odpravili na izletniško kmetijo Matkovič v vasi Gornja Lokvica. Gospodinja nas je pričakala v beli narodni noši z belokranjsko pogačo. Ko smo se posedli, smo lahko opazovali okusno opremljen prostor s staro pečjo v kotu in pravljica okna z belimi zavesicami. Gospodinja nam je postregla z obaro, solato, krompirjem, rižem, omako, zelenjavo, ocvrtim piščancem in s svinjskim zrezkom. Zunaj se je hitro temnilo. Po sladici in kavi nam je gospodinja še zapela in mi z njo. Prišel je čas za vrnitev. Izlet je bil odlično organiziran, družba in hrana pa tudi nista prav nič zaostajala. Veselimo se prihodnjega izleta.





Izlet na Orle

📍 **Marija Mehle, Rumeni žafrani, MD Tromostovje**

📷 **Marija Petek**

Prečudovitega jesenskega 19. septembra smo se skupini Rumeni žafrani in Pod strehco s kombijem in osebnim avtom popeljali na Orle nad Ljubljano.

Panoramska vožnja po Zaloški in Litijski cesti ter iz severne strani proti Orlam čez slikovito pokrajino je bila 10 gospa in gospoda pravi izlet. Naši super voznici Marija s kombijem in Lili s hondo sta nas po ovinkasti ozki cesti varno pripeljali do cilja. Že od daleč nas je pozdravljala zanimiva razgledna stolp. V Gostilnici Orle smo si najprej privoščili kavico in se v prijetnem okolju dogovarjali za naslednje podvige. Najprej smo se po 94 stopnicah podali na razgledni stolp, ki so ga nekateri izpustili. Na vrhu smo bili nagrajani s prekrasnimi razgledni na Kamniško-Savinjske Alpe, Karavanke in Julijce in celo Triglav

”

Miha nam je zapel krasno lirično pesem o življenjski poti.



nas je pozdravil. Z daljnogledom, ki ima na lečo vgravirana imena hribov, smo se zlahka orientirali. Razgled proti Barju s Krimom v ozadju v lepoti ni zaostajal. Sledilo je posedanje na prelepi terasi, obsijani s soncem. Miha nam je zapel krasno lirično pesem o življenjski poti in odločitvah nekega fanta, vzdušje smo popestrili s smešnimi zgodbami. Želodčki so nas kar zapeljali na kosilo s specialiteto gostilne, pečenimi rebrcami, jelenjim golažem in še čem. Sledil je ogled obore z jeleni, a ker so fantje s stroji urejali oboro in sadili drevje, so se jeleni skrili v visoko praproto in smo videli le skupinico jelenčkov. Sprehod skozi gozd je bil prijetno sproščujoč. Na sončni jasi smo pokramljali o vtisih in se zadovoljni popeljali čez slikovita pobočja Golovca nazaj proti Ljubljani.

Hvala Mariji in Lili za krasno doživetje.



Razstava ročnih del v Paviljonu Jureta Robežnika na Brdu

  Anja Žitnik

Na povabilo Četrtna skupnosti Rožnik smo članice skupine Poskočne žabice MD Tromostovje 3. 11. 2025 v Paviljonu Jureta Robežnika, novo naselje Brdo v Ljubljani, letos že drugič organizirale srečanje in predstavitev ročnih del. Tokrat sta se nam pridružili kvačkarica Darja Omejec iz Stične in klekljarica in kvačkarica Majda Strah iz Vrhovcev. Nekatero naše članice so opazovale mojstrovine Majde in Darje, pogumne pa so se lotile ustvarjanja s kvačko.

Naše članice so s seboj prinesle tudi svoje izdelke (nogavičke za dojenčke, razna štrikana in kvačkana dela ...). Martina in Draga sta nam pokazali svoje znanje šivanja in umetnost skrivnih šivov za zarobljenje krila ali hlač.

Ob ogledu prečudovitih klekljanih in kvačkanih del smo mojstrici povprašale, koliko časa se določeno delo izdeluje, saj

”
Nekatero naše
članice so opazovale
mojstrovine Majde
in Darje, pogumne
pa so se lotile
ustvarjanja s kvačko.

je nitka pri klekljanju zelo tanka. Ravno tako nas je zanimalo, ali prodajata svoje stvaritve. Klekljarica nam je povedala, da jih ne prodaja, obe pa jih v glavnem podarjata ob različnih priložnostih.

Manjkalo ni prijetnih šal, s katerimi nas je zabavala Darja, ki je ravno prispela iz

izleta po Rimu. Srečanju so se pridružili tudi člani Kraljev ulice, ki se v Paviljonu Brdo srečujejo vsak ponedeljek. Razveselili smo se tudi obiska treh šolarik iz bližnje osnovne šole in Špele Šubic, ki v paviljonu pričenja z novo skupino Bralni pobeg, tiho skupno branje z druženjem za odrasle vseh starosti.

Na koncu smo se z Anjo Perčič, strokovno sodelavko četrtna skupnosti Rožnik, dogovorile, da bomo na željo nekaterih organizirali skupino, ki se bo srečevala v Paviljonu Brdo, ki bo ustvarjala kvačkarska, pletilska in druga ročna dela vsaj enkrat mesečno. V to skupino bomo povabile tudi otroke iz bližnjega naselja, saj v paviljonu preživljajo popoldneve. Proti koncu leta pa bo tudi ta skupina svoje izdelke z veseljem predstavila na ponovnem srečanju in predstavitvi ročnih mojstrov.

Neža Maurer

 Mira Lenarčič

Pesnica, pisateljica, publicistka, prevajalka, novinarka in še marsikaj, vse to je bila in ostaja Neža Maurer.

Ob vstopu v petindevetdeseto leto življenja se je 20. aprila 2025 poslovila ena naših najbolj priljubljenih pesnic Neža Maurer.

V več desetletjih ustvarjanja lirične poezije poje hvalnico življenju, vseobsegajoči ljubezni, ki je ni brez prisotnosti drugega z drugim, in hvaležnosti, da smo obdarjeni z vsem, kar nam lahko življenje nudi.



V Hvalnici je zapisala:

***Na dan, ko se vse podira,
na noč, ko se vse potaplja,
ti pojem hvalo – življenja!***

***Ne zaradi večnosti,
ki je ni za živa bitja –
ne zaradi sreče ljubezni,
ki je le cvet – minljiv;
zato ker sem smela,
ker smo smeli biti del,
trenutek čudeža življenja ...***

Njene pesmi v pozni jeseni življenja odkrivajo tudi neizgovorjena hrepenenja po bližini in ljubezni, ki se izgublja v minevanju odmerjenega časa. "Kljub neizbežnosti vsega kar nosi v sebi kali življenja, živi in ljubi, dokler živiš," nas nagovarja v svojih pesmih.

Pesmi Neže Maurer naj nam bodo navdih za dneve, ki prihajajo s spremembami letnih časov, od brstenja v pomladi, cvetenja v poletju, zasluženih darov jeseni do zime, ko se ta silna moč narave počasi umirja.

Spoznavajmo člane skupine in sebe

 Blanka Kositer,
predsednica MDS Drava

Spodaj navedena vprašanja in dejstva iz življenja lahko uporabite na srečanjih skupine starih ljudi za samopomoč! Čeprav smo še tako prepričani, da se poznamo do potankosti, to morda ne bo držalo. Kaj je pomembno za razumevanje, občutenje in sprejemanje samega sebe?

1 KAJ TE NAVDUŠUJE?

Vedeti bi denimo morali, katere situacije in okoliščine v nas sprožijo prav poseben življenjski zanos in zagon, kdaj začutimo, da je življenje lepo, in kdaj nas napolnijo zgolj pozitivna čustva. Če je to divja zabava ali branje knjige v tišini, ni pomembno. Pomembno je, da vemo, česa ne smemo zatreti.

2 PRELAGANJE OPRAVIL

Prokrastinacija ali prelaganje opravil na poznejši čas je del življenja. Vsak kdaj zapade v stanje, ko z lahkoto zadeve odloži na naslednji dan. Treba pa je vedeti, kaj nas do tega pripelje. In še nekaj. Nič ni narobe, če včasih kakšno stvar odložimo. Pomembno je, da jo pozneje vendarle opravimo, seveda če je pomembna za nas.

3 SVETLE TOČKE ŽIVLJENJA

Vsak človek se od časa do časa malo pritoži in potarna. A treba se je zavedati tudi pozitivnih plati življenja in vsega, kar imamo in za kar bi morali biti pravzaprav hvaležni. Mnogi so zares prikrajšani za več kot mi sami.

4 KAJ POTREBUJEMO V RAZMERJU?

Vsak ima tisto nekaj, o čemer se ne bi smel pogajati. Tudi v zvezi ne. Kaj je to, bržkone vemo. Zato partnerja na samem začetku le seznanimo, glede česa kompromis odpade.

5 ODZIV NA STRES

Nekateri v stresnih okoliščinah zamrznejo, drugi zbežijo, tretji postanejo hiperaktivni. Poznavanje lastnega odziva na stres omogoča, da si izdelamo mehanizme, s katerimi ga hitreje ublažimo in premagamo.

6 ŠIBKE TOČKE

Ne glede na to, kako popolni mislimo, da smo, ima vsak šibke točke. Če jih poznamo in priznavamo, se lažje soočimo z njimi, in jih nazadnje lahko vsaj obvladujemo, če jih že ne moremo odpraviti.

7 TVOJE MOČNE TOČKE

Spet: tudi te ima vsak. Nekaj, v čemer je resnično dober, po čemer izstopa iz množice, zaradi česar ga drugi cenijo. Tako kot je treba poznati šibke, se je treba zavedati tudi močnih točk in jih izkoriščati sebi in drugim v prid.

8 KAKO PA KAJ ZDRAVJE?

Skrb za zdravje je pomembna v vseh obdobjih življenja. Prav tako je treba poznati morebitne težave ter jih pravilno in pravočasno zdraviti in premagovati.

9 VREDNOTE NA VRHU LESTVICE

Ne glede na to, kakšne so, zaradi njih nismo vredni ne manj in ne več kot drugi. Navsezadnje je pomembno le, da jih poznamo, zagovarjamo in živimo v skladu z njimi. Kajti to je nedvomno eden od korakov do sreče.

10 KAKO DAJEMO IN SPREJMEMO LJUBEZEN?

Ljubezen izraža in sprejema vsak po svoje. Po mnenju psihologa Garyja Chapmana obstaja pet jezikov ljubezni: uslužnost, obdarovanje, kakovostno preživljanje skupnega časa, pohvale in telesni dotik.

Pomembno je prepoznati, kateri nam pomeni največ, in ga pravilno izraziti ter si tako ustvariti možnosti za uspešno zvezo.

11 JUTRANJI ALI VEČERNI ČLOVEK?

Pri nekaterih je storilnost na vrhuncu zgodaj zjutraj, pri drugih pozno zvečer. Za maksimalen izkoristek lastnih sposobnosti je nedvomno dobro vedeti, v katero kategorijo se uvrščamo.

12 POSLUŠATI IN SLIŠATI

Zgodi se, da nam v pogovoru z nekom misli odtavajo daleč stran. To je lahko na sestankih, predavanjih ... Zavedanje, kaj pri nas povzroči padec pozornosti, zagotavlja svojevrsten 'pogled v možgane' in iskanje večje zanimivosti in zabave.

13 OKOLJE IN VEDENJE

Ni res, da se človek vedno obnaša enako. V različnih okoljih se namreč izražamo različno, spremembe vedenja glede na okolje in družbo bodo pomagale prepoznati, kje in s kom se počutimo najbolj prijetno ter smo najbolj lahko mi sami.

14 UČENJE

Ne glede na to, kaj bi radi bolje spoznali, poznavanje tistega, kar nas prav posebej zanima, prebuja energijo, kreativnosti in notranji ogenj, to pa je ključno za uspeh.

15 KAJ OSREČUJE?

Kaj nam na obraz nariše iskren nasmeh? S čim se z veseljem ukvarjamo? Če vemo, kaj je to, bomo poskrbeli, da tega v življenju nikoli ne bo zmanjkalo.

16 KAJ ŽIVCIRA?

Vseeno je, ali nas spravlja ob živce ljudje, ki si grizejo nohte, vsi, ki so nesramni do drugih, ali jesensko deževje ... Ko ozavestimo, kaj nas meče iz tira, se temu – vsaj včasih – lažje v velikem krogu ognemo.

17 KOGA TEŽKO PRENESEMO?

Naslednja stopnja: so ljudje, ki jih preprosto ne prenesemo. Izdelajmo

načrt, kako nikoli ne priti z njimi v stik. Če je mogoče, seveda.

18 KDAJ REČI NE?

To mejo moramo znati postaviti. Drugače bomo vselej tisti, ki vsem ugodimo in velikokrat dela proti sebi, kar lahko okolica hitro izkoristi.

19 ZA IN PROTI

Zadeve je včasih treba dati na tehtnico in sprejeti odločitve glede na izgubo in dobiček. Kolikšno tveganje smo ob tem pripravljeni sprejeti, je čisto naša odločitev.

20 KAJ V ŽIVLJENJU ŽELIMO?

Kaj so naše največje želje? Kaj bi radi? Ali so to potovanja? Mirno življenje? Kariera? Družina? Življenje je prekratko, da ne bi sledili svojim sanjam. In sledimo jim lahko le, če jih ozavestimo.

21 KAKŠEN ČLOVEK SEM DANES?

Z nekaterimi geni pridemo na ta svet, potem pa nas oblikuje življenje, družba, okolica, družina, otroci ...

22 KAJ NAREDIM, KO ME ZAJAME OTOŽNOST, MELANHOLIJA, DEPRESIJA?

Vsi imamo dobre in slabe dneve. Slabih si ne želimo, a se včasih prikradejo. Dobro je zavedanje, da si lahko veliko pomagamo sami, da prebrodimo takšne trenutke.

23 KAKO TEŽKO REČEMO NE!

Večina ljudi težko reče ne, ko nas kdo prosi za pomoč. Tudi takrat, ko ne želimo pomagati, ker nimamo časa ali pa ne zmoremo. Bojimo se, da bo prišlo do zamere, da bomo zaradi tega izgubili odnos. Čeprav smo bili vprašani z ja ali ne!

💡 Miselne igre

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

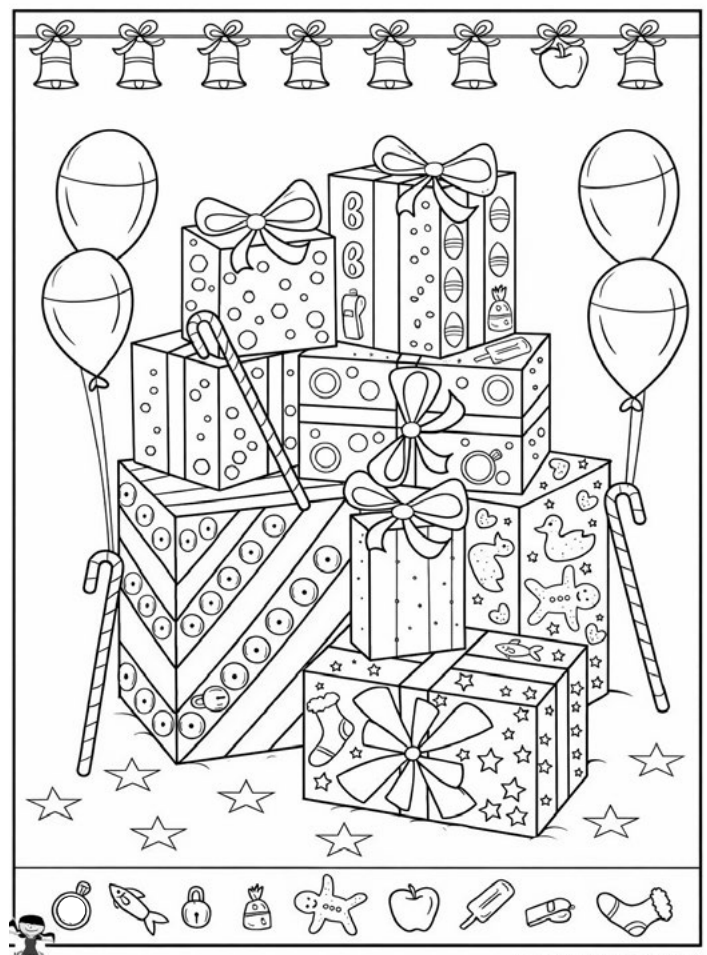
Naloge so nastale s pomočjo pinterest.com
Špela Lubej, delovna terapevtka v DEOS Jarenina in voditeljica MDS Drava

1 Poiščite ustrezna števila in jih obkrožite.

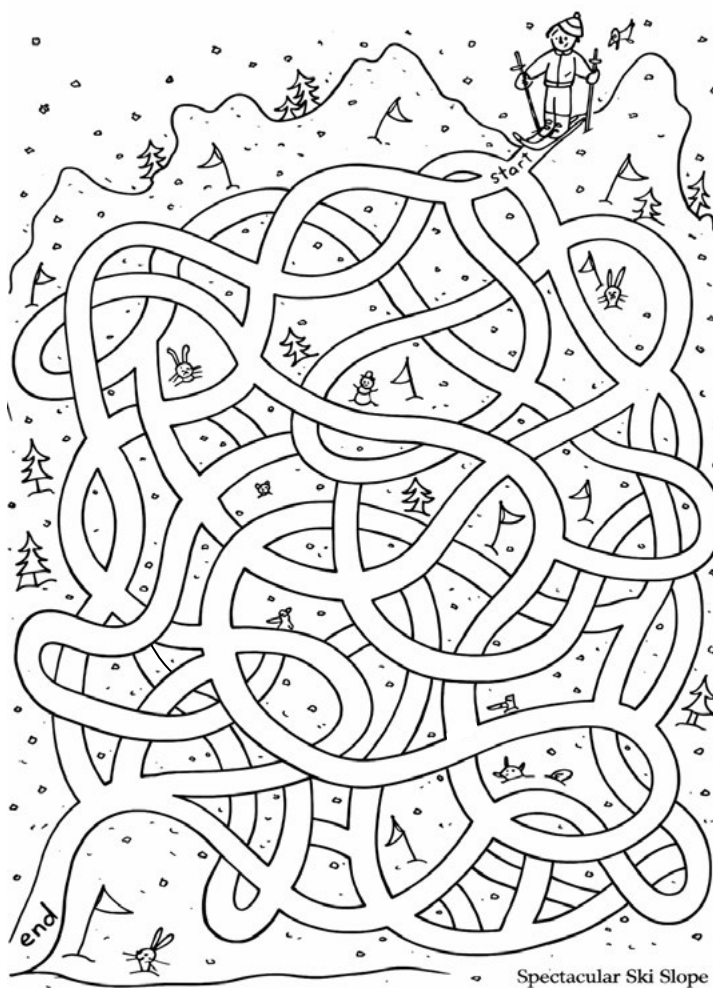
3150 8617 3747 3406 2458
9035 5380 9987 4207 6791

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

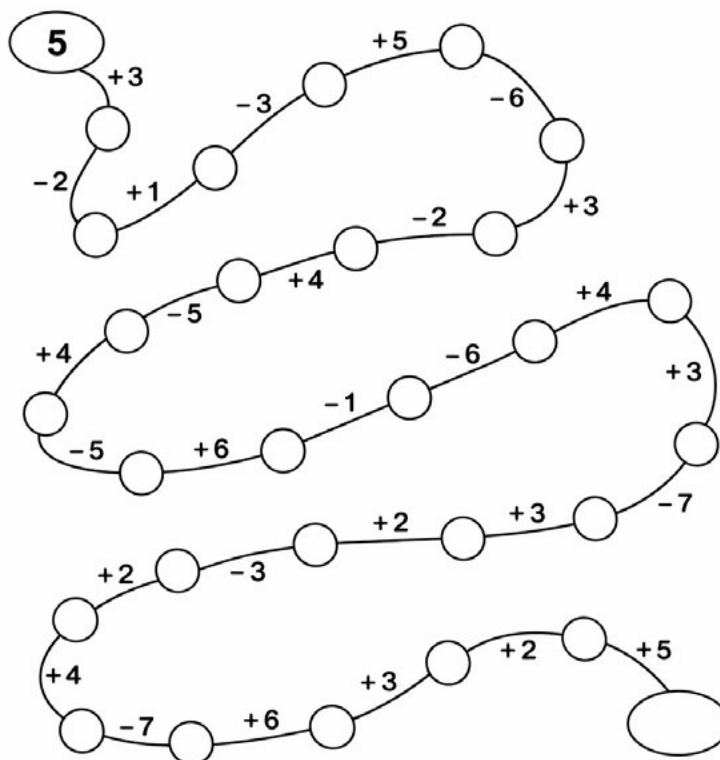
2 Najdite v škatlah predmete, ki so narisani v spodnjem delu slike.



- 3** S smučmi se spustite po pravi poti.



- 4** Zapolnite prazne kroge z ustreznim številom.



5 Povežite v pravilnem zaporedju (1-99).



DRAGE PROSTOVOLJKE IN PROSTOVOLJCI,

ki skupaj z nami sodelujete v programu
Skupine starih ljudi za samopomoč.

Hans Christan Andersen je nekoč zapisal:

»Kjer smo dobro sprejeti,
tam se z veseljem zadržujemo.«

Ta misel zagotovo velja za vse naše skupine, v katerih se vsak teden
skozi pogovor povezujemo, negujemo, podpiramo, uživamo.
Naj se to dogaja tudi v letu 2026. In naj bo pozitivno in zdravo.

Iskren hvala za čas, ki ga radodarno podarjate
in omogočate, da bo program, ki povezuje preko 4000 ljudi,
kmalu obeležil četrto desetletje.

Strokovna služba ZDSGS

