

Odsevi

Glasiló Medgeneracijskega društva Lučka, Koroška

December 2020

Tiho pada mrak,
v dalji se zgublja korak
in pušča sledi preteklih dni.
V srcih se želja rodi
po miru, ljubezni, dobroti
za vse ljudi.

(Srečko Kosovel)

Vsebina

Nova vloga v društvu	3
Tabor 2020 v Radencih	4
DIMke	5
Skupina Javornik	6
Kaj mi polepša dan?	7
Kako živimo v času korone v stanovanjski skupini Prevalje	7
Korona virus	8
Klasje in covid-19	9
Skupina Sreča premišljuje o sreči	10
Naš dom	11
Koncert Modrijanov	12
Vrtnice že drugič na ogledu dalij	13
21. srečanje skupin starih ljudi za samopomoč	14
Izlet v Polzelo	16
Medgeneracijski tabor Topla 2019	17
Dan, ko smo ušli koroni	19
»Lučke« smo svetile na seminarju v Laškem	21
Naš šopek solzic	22
Pogumno naprej: saj zmoremo!	23
Življenje v naši stanovanjski skupini med karanteno	24
Razmišljanje o letu 2020	25
Skupina bršljanke	25
Tako daleč, pa vendar tako blizu	26
Skupina Harmonija	27
Usposabljanje in izobraževanje prostovoljk za vodenje skupin	27
Dočakale smo čudež	28
Moje črne in bele misli	29
Utrinki s srečanja na Prevaljah	30
Ustvarjali smo v Radencih	32

Glasilu Odsevi pripravili in uredili:

Petra Jamnik Kobolt

Mateja Pipuš

Lektoriranje:

Aleš Tacer

Fotografije:

Člani in voditeljice

MD Lučka, Koroška

Arhiv društva

Oblikovanje:

Janez Grabec, s.p.

Tisk:

Tiskarna Grešovnik

Naklada:

250 izvodov

Leto:

December 2020

Odsevom na pot

Leto 2020 se počasi izteka. Vsako leto je posebno, Lprinaša dobre, pa tudi slabe stvari. Letošnje si bomo zapomnili predvsem zaradi vseh ukrepov, povezanih s preprečevanjem koronavirusa. Vsi ti ukrepi so vplivali tudi na delo v naših skupinah starih ljudi za samopomoč, kot tudi na delo v Medgeneracijskem društvu Lučka, Koroška in seveda na aktivnosti v okviru Zveze društev za socialno gerontologijo.

Kljub temu, da se večino leta v skupinah niste mogli srečevati, ste voditeljice in člani našli druge poti, da ste ohranili medsebojno povezanost, pa naj bo to preko telefonov, pisem, srečevanja v parih ali na prostem. Tudi v društvu smo kljub vsem oviram uspeli speljati nekaj aktivnosti. Udeležili smo se nepozabnega koncerta Modrijanov, voditeljice smo izpeljale intervizijo na prostem, štiri voditeljice so uspešno zaključile usposabljanje za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč, Mateja Pipuš pa je zaključila usposabljanje za lokalno organizatorko mreže skupin. Ujeli smo tudi zadnji trenutek za izpeljavo tabora v Radencih. Načrtov je bilo seveda še veliko, a bodo morali, žal, počakati na naslednje leto.

Pred nami je še nekaj dni najlepšega meseca v letu. Tudi ti dnevi bodo letos drugačni kot običajno. Ne bo mrzličnega nakupovanja daril in številnih prireditev. December ne bo tako vesel, bo pa bolj umirjen. Zagotovo bomo postavili božično drevesce in ga malo bolj v miru okrasili. Tudi praznovali bomo bolj v okrnjeni sestavi. Pa saj smisel božiča ni v blišču, ampak v veselju nad novim rojstvom. Želim vam le, da bi bili zdravi in bi ob praznikih imeli ob sebi ljudi, ki jih imate radi. Verjetno ne bodo mogli biti z vami vsi, ki si jih želite, upam, pa, da bo vsaj eden. Če ne drugače pa po telefonu.

Veseli božič in srečno, predvsem pa zdravo novo leto 2021 vam želim!

Petra Jamnik Kobolt,

predsednica MD Lučka, Koroška

Zahvala

Zahvaljujemo se Zvezi društev za socialno gerontologijo ter občinam Črna na Koroškem, Mežica, Prevalje, Ravne na Koroškem, Slovenj Gradec in Mislinja, ki finančno podpirajo delovanje Medgeneracijskega društva Lučka, Koroška. Prav tako smo veseli, ko se naših vsakoletnih srečanj skupin starih ljudi za samopomoč udeleži županja in župani ali predstavniki občin, ki s svojo navzočnostjo in prispevkom pripomorejo k prijetnejšemu srečanju skupin.

Predsednica MD Lučka, Koroška z voditeljicami in člani-cami skupin

Nova vloga v društvu

Sneg počasi naletava, začel se je najlepši mesec v letu. Letos zelo drugačen, nič kaj preveč vesel december. Sicer upam, da bodo kmalu pred nami spet normalni dnevi, meseci, leta ... in naša življenja zopet v starih tirnicah. Vsi prav gotovo pogrešamo druženja, tudi naša druženja s člani in članicami skupin starih ljudi za samopomoč.

V letu 2019 ste mi voditeljice in predsednica zaupale pomembno vlogo, in sicer, da v Medgeneracijskem društvu Lučka, Koroška, prevzamem vlogo organizatorke lokalne mreže. Vlogo sem z veseljem sprejela, s tem pa seveda tudi vse naloge in odgovornosti.

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije dvakrat letno organizira usposabljanje in izobraževanje za organizatorje lokalne mreže oz. strokovne vodje programa na lokalni ravni. Tako sem se sama v letu 2019 udeležila dveh srečanj, letošnje leto pa prav tako. Vedno smo se dobili v Jamarskem domu na Gorjuši.

Prijeten, domač ambient, zanimive teme, koristni napotki in informacije ter seveda prijazne zaposlene na Zvezi, ostale udeleženke in udeleženci so razlog, da se teh srečanj vedno udeležim.

Druženja so bila po jutranji kavi ter sproščenem klepetu organizirana različno. Včasih smo o določeni temi debatirali v skupinah ter nato ostalim udeležencem predstavili naše ugotovitve. Spet drugič so razlago in predstavitev zanimivih tem pripravile zaposlene na Zvezi oz. predavatelji, ki so nam predstavili določeno strokovno vsebino. Na zadnjem srečanju nam je gospod Toni Vrana predstavil, kako pomembno je iskanje navdiha za delovanje, sploh v teh časih, ko je vse še bolj odvisno od naših notranjih motivov. Zelo pomembno je, da smo voditeljice povezane, da smo povezani s člani in članicami skupin. Seveda zdaj na drugačen način, ampak stik se med nami vseeno ohranja. Prav gotovo vsakemu izmed nas veliko pomeni, da nekdo misli nanj ter da si pomagamo med seboj, kolikor je v naši moči.

Želim si, da se kmalu srečamo na naših prijateljskih skupinah in intervizijah ter da nas zopet povezuje prijeten pogovor, smeh in lepe misli.

Mateja Pipuš, organizatorka lokalne mreže skupin starih ljudi za samopomoč



Voditeljice Medgeneracijskega društva Lučka Koroška so se tudi letos odločile, da svoje zveste člane popeljejo na doživljajski tabor v zdravilišče Radenci. Prijavljeni smo se tabora veselili in tega nam ni mogel preprečiti niti vse hujši korona virus. Tabor je potekal ob 27. 9 do 2. 10. 2020.

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

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

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

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

Na taboru v Radencih nisem bil prvič. A vendar sem imel letos prva dva dni kar nekaj težav. Ker smo pred dvema letoma bili nastanjeni v hotelu Radin, sedaj pa v hotelu Izvir, se nisem mogel prav orientirati in sem vedno iskal vhod v naš hotel. Šele v naslednjih dneh se mi je vzpostavila pravilna orientacija.

Med bivanjem sem se zelo razveselil snidenja z mojim prijateljem in njegovo ženo. On sodeluje v našem društvu literatov upokojencev Slovenj Gradec. Prijatelj je tudi predsednik Društva upokojencev Ravne na Koroškem. Oba sem povabil v sobo na kozarček žganja, ki sem ga prinesel od doma. Tudi drugi so ga bili deležni, a le po kapljicah – malo za zdravje.



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

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

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

Enotedensko druženje na taboru nam je minilo prehitro. Ker nas je bilo manj, smo bili kot malo večja družina. Smo pa pogrešali objeme, stiske in bližino drug drugega. Na prejšnjih taborih je bilo takih kontaktov veliko in

zelo so nam popestrili naš vsakdan. Bili so pravi balzam. Letos (korona), pa je bilo vse drugače – malo nenavadno, a vendar lepo. Nove, drugačne izkušnje, ki nam bodo tudi ostale živo v spominu.

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

**Ivan Rus v sodelovanju z
Marinello Špeglič**

DIMke

DIM-ke smo skupina štirinajstih članic Društva invalidov Mežica. Smo punce v najlepših letih, ki se predvsem rade družimo, pletemo, kvačkamo, se pogovarjamo in gremo občasno skupaj na izlete, s katerimi si popestrimo vsakdanjik ali pa celo nabereмо kakšno idejo za nadaljnje ustvarjanje.

Ker so se v letih naših druženj potrebe skupine in našega druženja razširile tudi na medsebojno pomoč, na skupna druženja s pogovornimi temami, smo se z veseljem pridružile Medgeneracijskemu društvu za samopomoč Lučka.

Letošnje leto zaradi situacije ni bilo preveč naklonjeno tedenskim srečanjem, vendar nam je navkljub pomladanski izolaciji v poletnem času uspelo izvesti naš vsakoletni piknik, s katerim vedno zaključimo »šolsko leto«. Lokacija ni vedno ista, saj nas naše članice rade pogostijo tudi na svojih domovih. To leto



smo se podružile na čebelnjaku in obenem spoznavale osnove apiterapije. Poskusile smo različne čebelje pridelke, spoznale delo čebelic, si ogledale apikomoro in predvsem dobile informacije, kateri čebelji pridelek nam poleg medu še lahko lajša vsakodnevne tegobe.

Za naprej pa – srčno upamo in želimo, da bo trenutna situacija kmalu začela dopuščati tudi naša srečanja, saj telefonski pogovori ne morejo nadomestiti tistih osebnih srečanj, ki smo jih imele pred prihodom Covid-a.

Pogrešamo pogovor, pogrešamo medsebojno izmenjavo znanj, skupna praznovanja, predvsem pa nam je virus tudi odvzel možnost, da bi skupaj šle skozi fazo poslavljanja ene izmed članic, ki smo jo, žal, izgubile v tem času.

Lenka, počivaj v miru!

**Katja Peruzzi, voditeljica
skupine Dimk**





Skupina Javornik

Skupina deluje dve leti. Srečevale smo se enkrat na teden v popoldanskem času v prostorih Osnovne šole Koroški jeklarji Ravne na Koroškem, kjer so nam z veseljem odstopili učilnico. Rade klepetamo, pletemo, izdelujemo razne okraske in igramo družabne igre. Rojstni dnevi so za nas priložnost, da se poveselimo ob kavici, seveda pa tudi peciva ne manjka.

Letos je pa vse drugače. Nekaj časa smo se dobivale v naravi, sedaj pa se pokličemo, da ohranjamo stike ter da ostanemo optimistične z lepimi željami, da bi ostale zdrave ter da bo vse dobro.

Angela Kotnik,
voditeljica skupine JAVORNIK



Kaj mi polepša dan?

Skupina SREČA se rada druži ob različnih Sprireditvah, proslavah in praznovanjih rojstnih dni. Letos je bilo to vse drugače. Obiskale smo se posamično, tudi praznovale rojstni dan v manjši zasedbi, največ pa se slišimo po telefonu. Pogrešamo srečanja, pogrešamo ena drugo, a čas gre naprej svojo pot.

Pogovarjale smo se, kaj nam polepša dan in kako preženemo dolgčas.

Tončka je povedala: »Lepo mi je, ko se zjutraj zbudim. Moja muca mi boža noge in se podrgne ob mene, ker hoče jesti. Potem se obe najevo in greva vsaka po svojih opravkih.«

K. Marija: »Vesela sem, ko skočim k sosedi na kavico. Na skupini je bilo lepo, smo se vsaj enkrat na teden nasmejali.«

Mojca S. se najbolj razveseli jutranje kavnice, razveseli jo vnukinja, ki pride občasno na obisk in Lojzka, ki ji veliko pomaga.

Lojzka je vesela, če se ponoči dobo naspi in dan nadaljuje s krožki, opravi za družino in vnučkami.

Kosana pa pravi, da najprej nahrani papagajčka in je vesela, če kdo pride na obisk in na kavico.



Irena: »Najprej se uredim, nato pa pokličem eno ali drugo članico skupine, da smo na tekočem, kaj je novega. Povemo si, ali smo zdrave, kako se počutimo, kako si pomagamo pri nakupih in drugih opravilih. Čas si krajšam z risanjem in pošiljam novoletne voščilnice z najlepšimi željami, da se čuvamo in čimprej srečamo, zdrave in vesele na naših skupinah.«

Irena Prapotnik, voditeljica skupine SREČA

Odsevi

Kako živimo v času korone v stanovanjski skupini Prevalje

Poslovila se je zima, končno smo dočakali pomlad. Slišimo čivkanje ptičkov, vidimo metuljčke, trava zeleni, vse je kot v pravljici.

Kot strela z neba se pojavi nova bolezen, poimenovana CORONA virus. Vendar na Kitajskem. Tako daleč, da je gotovo ne bo k nam. Ni minilo dolgo, so že poročali o okužbah tudi pri nas.

Nenadoma se je vse spremenilo. Ne smemo več v službo, tudi sprehodi so nam prepovedani. Zadržujemo se lahko samo pred hišo. Pečemo in izdelujemo vse mogoče, da nam le minevajo dnevi.

Končno se stanje malo umiri, spet lahko gremo na sprehode. Dve uporabnici sta odšli domov že junija in se vrnili konec avgusta. Mesec avgust smo vsi preživeli doma,

razen dveh, ki sta se preselila v drugo stanovanjsko enoto. Glede na slabo zdravstveno stanje sosednje Hrvaške, nam je »splavalo po vodi« tudi morje. Vseeno so nam dovolili letovanje v Sloveniji, v Izoli. Tam smo uživali, se kopali, vozili z ladjo... Kljub strogim pravilom in navodilom, ki smo jim morali slediti (umivanje, razkuževanje rok, nošenje mask ...) smo neskončno uživali. Na koncu se nam je vse to poplačalo, saj smo se vsi vrnili zdravi.

Ko smo mislili, da se stanje že izboljšuje, pa smo se spet zmotili. Ponovno smo v karanteni z vsemi navodili in priporočili. Upajmo, da vse čim prej mine, da se lahko vrnemo v normalno življenje.

Nataša Belaj, voditeljica skupine Cekinčki



7
vredno

Korona virus

Sostanovanci smo že dva meseca v karanteni. Dobro se razumemo. Skupaj se družimo. Pogrešam delo v pralnici, svojo službo. Nošenje kosil strankam na dom.

Večkrat pokličem v pralnico v Center sodelavce in se z njimi pogovarjam. Pogrešam tudi sodelavce, prijatelje in prijateljice v Črni. Dolgo že nisem videl domačih in bil v domačem okolju. Pogrešam kegljanje in to, da se Cekinčki družimo s starejšimi iz Doma starostnikov.

Želim, da bi drugo leto spet šli na morje v Simonov zaliv. Tam se mi strašno dopade. Lepše se mi zdi kot v Selcah. Tja je predaleč, celi dve uri vožnje je več.

Zdaj, ko smo v karanteni, se veselim, ko lahko kuham, perem, obešam perilo, ga zlagam in sortiram. V kleti imamo naš mali fitnes in telovadimo. Rad poslušam pravljičice o Janku in Metki in Sneguljčici. Meditiramo. Vsak dan si skuhamo kapučino in kavico. Zraven poslušamo kakšno glasbo, igramo namizne igre, rišemo in se zabavamo.

Skrbimo za notranji del hiše, za teraso in vrt. Zelo pogrešam sprehode po Prevaljah, športne dneve in aktivnosti. Zato upam, da bo spet kmalu vse v redu.

Sebastjan Bajt, član skupine Cekinčki



Zaradi karantene smo že dolgo v stanovanjski skupnosti. Veliko se družimo v spodnjem prostoru.

Navijemo si glasbo, ki nam je všeč. Izdelali smo kreme iz divjega kostanja. Sam veliko gledam poročila po televiziji. Vsak dan razkužujemo prostore. Sedaj lahko gremo samo pred hišo. Da zajamemo malo svežega zraka. Potem grem v svojo sobo, prižgem televizor in spremljam šport. Zelo pogrešam srečanje Vera in luč. Pogrešam druženje Lučk in Sožitja. Novoletno srečanje. In naša druženja s starejšimi na Fari.

Najbolj pogrešam službo, sprehode in žlahto. Ob petkih ne smemo iti v trgovine nakupovat priboljške. Srčno upam, da bomo lahko šli za praznike domov.

Upam, da bo drugo leto bolje.

Tadej Urnaut, član skupine Cekinčki

Klasje in covid-19

Minilo je 25 let, odkar se redno dobivamo mame Min en ata naših posebnih otrok. Dobivamo se dvakrat mesečno, pri Jelki, ki je naša voditeljica. Na Centru za socialno delo Koroška, enota Ravne na Koroškem, imamo topel prostor za pogovore, razna predavanja, ustvarjalne delavnice in še kaj. Kadar nismo tam, smo nekje v naravi – na izletu, pikniku, sprehodu ali kje drugje.

Že na samem začetku druženja smo spoznale, da moramo imeti ime. Klasje se nam je zdelo primerno, saj ponazarja moč, ko se upira viharjem, se ne zlomi in ne popusti.

Letos se šteje že 26. leto. A je majhen, okroglast virus spremenil dogajanje. Na začetku leta je še šlo, da smo se sestajali, potem pa nič več. In kako dolgo še ne, se sprašujemo prijateljice in prijatelj, saj se pogrešamo vsak dan bolj. Pogrešamo naše odkrite pogovore, naše prijateljstvo in navezanost. Saj skupina pomeni povezanost, moč za premagovanje težkih trenutkov, pomeni, da si lahko zaupamo svoje težave, ki bodo mogoče s pomočjo skupnosti lažje rešljive.

V času delovanja pa smo se na žalost morali posloviti že od nekaj naših članic: Slavke, Tončke, Martine in pred dvema letoma od Rezke. Neizmerno jih pogrešamo, ampak žal tako je življenje.



Torej, šestindvajset let ... so že kar lepa leta za skupino, ki se imenuje Klasje, a še nismo za požet, še zorimo. In zoreli bomo še naprej. Upam, še dolgo!

Erika Žagar, članica skupine Klasje



Člani naše skupine premišljujemo o sreči vsak po svoje

LOJZKA PROŠEV

Vsak človek pozna svojo srečo.

Zame je sreča v vsakdanjih drobnih stvareh:

- je nasmech mojih najbližjih in njihovo dobro počutje,
- razigranost moje najmlajše vnučke,
- spreminjanje letnih časov,
- žuborenje bližnjega potoka,
- prilizovanje naše muce,
- klepet s prijatelji in znanci
- ter ne nazadnje pristrčna in prijetna srečanja v skupini SREČA.

TONČKA TROBINA

- Sreča je, če ni nesreče!
- Velika sreča je, da smo se rodili v prelepi, mirni deželici Sloveniji.
- Zjutraj me sonček zbudi, ki mi srečo deli.
- Sreča je to, če se v družini razumemo in smo zdravi ter veseli.

- Sreča so dobri sosede, prijatelji in znanci.
- Sreča je to, ker se splača truditi zanjo.
- Za mene je sreča, da sem v skupini SREČA.

Za VALENTINOVO deli JOŽE izrezljane srčke SREČE z napisi:

- Če srečaš prijatelja, si polepšaj dan
- Kadar boš osamljena, pomisli na prijatelje, ki te imajo radi
- Za prijatelje si je treba vzeti čas
- V nesreči spoznaš, kdo je pravi prijatelj
- Srček vroč imam, komu naj ga dam? Svojemu prijatelju
- Bodi srečen in osrečuj
- Med iskrenimi ljudmi veliko dobrega se naredi

*Srčke izdelal Jože STRMČNIK, član skupine Sreča
Barvala in lepe misli zapisala žena MOJCA, članica skupine Sreča*

Skupina Zala



Skupina Zala deluje že 24 let. Srečujemo se v prostorih družbenega doma na Prevaljah. Tudi mi smo v letošnjem letu zaradi ukrepov v zvezi s preprečevanjem širjenja koronavirusa med seboj komunicirali bolj po telefonu. Kadar pa smo se srečali, to je bilo na dveh piknikih, ko so razmere to dopuščale, smo obujali spomine na naša srečanja, praznovanja, delavnice in seveda tabore, ki smo se jih vedno radi udeleževali.

Upamo, da ostanemo v letu 2021 zdravi in da se razmere v zvezi z epidemijo umirijo, da se bomo lahko večkrat srečali tudi osebno.

Fanika Schuller, voditeljica skupine Zala



Koncert Modrijanov

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

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

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

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

Modrijani so:

Rok Švab, Peter Oset, Blaž Švab in Franjo Oset. Ime ansambla je predlagal Peter Oset. Veliko zaslug, da so tako uspešen ansambel, ima Brane Klavžar. Znal jih je motivirati in tako so nastale njihove prve lastne skladbe, s katerimi so se po njegovi zaslugi prijaviли na prvi festival Vurbek 2001. Prijeli so bronastega zmaja, tretjo nagrado strokovne žirije ter Šifrerjevo plaketo za večglasno vokalno izvedbo, ki so jo takrat podeljevali prvič.



Leta 2002 so zopet nastopili na Vurbeškem festivalu. Postali so otroci Vurbeškega festivala. Zapeli so pesem, ki jo je uglasbil Tine Lesjak Spomin na pevca živi. Dobili so več priznanj: Zlatega zmaja, drugo nagrado strokovne komisije, Šifrerjevo plaketo, bila je najboljša skladba po izboru radijskih postaj. Kmalu je sledila zmaga na Naj viži 2002 ter proglasitev za najobetavnejšo skupino na Slovenskem Slavčku 2002.

S tem so si pridobili na slovenskem prostoru sloves in ugled. Veliko so igrali našim zdomcem v Ameriki in Kanadi. Sedaj pa kujejo vroče železo in so najbolj uspešen ansambel v Sloveniji.

Hvala Petri Kobolt za organizacijo koncerta Modrijanov!

Ivan Rus, član skupine Vrtnice





Vrtnice že drugič na ogledu dalij

Lepa starost je vrednota, je božji dar. Za to gre, da si **L**epo starost ustvarimo. Da je starost nekaj samo po sebi dobrega, lepega, celo privilegij!

Takrat, ko sem še hodil v službo, nisem imel časa za svoje rože in pisanje. Morda je sedaj najlepši čas mojega življenja. Vzamem si ga za vsako rožico in ne dovolim, da jih preraste plevel. Našel sem smisel življenja.

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

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

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

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

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

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

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

Kako sva bila z ženo vesela priznanja v kategoriji urejenosti – OCVETLIČENOST OKOLICE DOMA, za leto 2019.

Ivan Rus, član skupine Vrtnice

21. srečanje skupin starih ljudi za samopomoč

Biti star!

Na tem je poudarek. Treba se je s problemom sprijazniti. Starejšemu človeku pešajo moči, duševne in telesne sposobnosti.

Navadno se star človek krčevito drži preteklosti, ker se boji da bo izgubil tla, če se prepusti starosti. Težko se je znati v novotarijah. Telo v starosti zahteva več pozornosti. Krepek 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 sam s seboj. Življenje teče mimo. Čim šibkejši je, tem bolj ga moti misel na smrt. Beži pred njo. Sedanost je tegoba. Zato čim manj misli nanjo. Kaj ostane? Preteklost.

Dajmo vrednost svoji starosti. Hote, zavestno razmišljamo, kakšno dragocenost nam prinaša. In lepega dne bomo veseli, da smo in smemo biti stari. Pa ne samo mi.

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

V torek, dne 15. oktobra, smo se na Prevaljah srečali na 21. Srečanju članov in članic ter voditeljic skupin starejših ljudi za samopomoč, povezanih v Medgeneracijsko društvo Lučka Koroška.

Kako lepo je povedala naša predsednica Petra Jamnik Kobolt, ki društvo vodi že 15 let:

»Včasih so vsaj tri generacije živele skupaj pod eno streho, za vse je bilo dovolj prostora in imeli so se preprosto radi. Pomagali so drug drugemu. Mlajši so hodili v službe, doma opravljali težja fizična opravila, starejši so s svojimi izkušnjami pomagali z nasveti, pazili na vnuke, najmlajši pa so opazovali dve med

seboj povezani generaciji in vnašali v medsebojne odnose mladostno razigranost ter svežino. Danes pa je vse drugače. Mladi pravijo, da so starejši dolgočasni, da samo jamrajo in pametujejo. Zato vsaka generacija živi zase, mladi nimajo več zgleda, kako pokončno postati star. Starejši pa ne zmorejo več predajati svoje modrosti in znanj mlajšim generacijam.

Občasno še kakšna bica pride prav, da popazi na vnuke, to je pa tudi vse. Zato se pogosto zgodi, da stari ljudje ostanejo osamljeni in se čutijo nepotrebne.

Društvo Lučka Koroška se že 25 let trudi za izkoreninjenje takega mišljenja z različnimi programi. Skupine starejših ljudi so oblika druženja, kjer se srečujemo prijatelji, se pogovarjamo o najrazličnejših





življenjskih temah, rešujemo stiske in težave, se znamo veseliti in kovati načrte za naprej. Srečanja s člani skupine nas bogatijo, opogumljajo in dajejo zagotovilo, da na tej poti nismo sami».

Lansko leto smo vsi iz Slovenj Gradca, skupine Jesen iz Dolž, Vrtnic iz Pameč in Sreča iz Slovenj Gradca, organizirali skupno srečanje.

Letos pa so organizirali srečanje skupin Medgeneracijskega društva Lučka člani iz Raven na Koroškem: Bršljanke, Javornik, Klasje in Solzice. Lansko leto se nas je zbralo 90 udeležencev, letos pa več kot 130. To je res lepa udeležba. Gostili so nas v dvorani na Prevaljah.

Organizatorke srečanja so nam pripravile dva skeča. Vika, Mojca in Stanko so zaigrali prvi skeč, v katerem smo zelo uživali. Tudi drugi skeč, ki je delo Marte Kovačec Vrenčur, nas je nasmejal, tega pa so odigrale Vika, Tina in Marta.

Pozdravil nas je župan občine Ravne na Koroškem, dr. Tomaž Rožen. Pohvalil je delovanje Lučke in zaželel še mnogo let uspešnega delovanja. Obljubil je tudi, da bo občina še naprej finančno podpirala delovanje društva.

Gospod Jože Prednik, predsednik društva upokojencev Ravne, nas je pozdravil v imenu društva. Ker je literat, nam je predstavil dve svoji pesmi.

Hvala tudi prevaljskemu podžupanu Boštjanu Gorenšku, da se je odzval vabilu. Nekaj besed nam je namenila gospa Marina Oderlap, socialna delavka, zaposlena v Domu starostnikov Črneče, ki trenutno dela na pilotnem projektu dolgotrajne oskrbe.

Presenečenje večera pa je bil koroški kantavtor Milan Kamnik. Njegova pesem Znucan rukzak se me je dotaknila, vrnil sem se nazaj v leta, ko tu v naši domovini ni bilo kave, za veliko noč pa ne pomaranč. Pred dnevi je v Kotljah praznoval 45 let svoje glasbene poti.

Organizatorji so se zahvalili za lep popoldan vsem gostom: gledališki skupini KMC, naši glasbeni skupini Zapel, gostišču Rifel in Mateji, ki se skozi vse leto trudi pri delu s skupinami v Domu na Prevaljah.

Ivan Rus, član skupine Vrtnice



Izlet v Polzelo

Voditeljice skupin starih ljudi za samopomoč vključenih v MD Lučka Koroška smo v soboto, 16. 11. 2019, odšle na izlet v Polzelo.

Slabo vreme v jutranjih urah nas kasneje sicer ni namakalo, ni pa nam omogočilo najlepšega razgleda, tudi nam ni vzelo dobre volje in nasmeha z lic. Vesele, da se po dolgem času zopet družimo, smo se naložile v kombi prevoznika »Kamot« in že smo potovale po Savinjski dolini proti Polzeli.

Ko smo prispele na, pred kratkim obnovljen grad Komenda, kjer nas je pričakovala vodička, smo si najprej privoščile sveže rogljičke in kavo. Grad nas je v svoji prenovljeni podobi in hkrati veličastnosti ohranjene arhitekture očaral. Prav tako v sklopu gradu knjižnica, v knjižnici muzejska soba Neže Maurer, kjer si imel občutek, da se je čas ustavil.

Poročna dvorana z muzejem ter sušilnica hmelja sta spremenjeni v večnamensko dvorano. Dolga leta je bil grad v skrbi vitezov Malteškega reda, kar prikazujejo tudi nekateri razstavni eksponati v muzejskem delu.

Po ogledu gradu smo se peš odpravile proti graščini Šenek, ki smo si jo ogledali od zunaj, saj v njej še vedno prebiva nekaj starejših ljudi (v preteklosti dom za starejše). Večina njih se je že preselila v novejše domove, ki so jih zgradili in jih še gradijo ob graščini.

H graščini spada še veličasten park z več sto let starimi čudovitimi drevesi, ki smo ga obhodile in se naužile njegove lepote. Ogledale pa smo si tudi obnovljeno kapelico, ki stoji ob graščini in je posvečena sv. Florjanu. Zatem smo se peš napotile nazaj do gradu Komenda in se s kombijem odpeljale pod vrh gore Oljke. Zadnji del poti smo šle peš. Tam nas je čakal ogled cerkve sv. Križa s čudovitim oltarjem iz lesa in podobo zadnje večerje ter prostorov pod njo. Prvotno so načrtovali, da bo to Malteška grobnica.

Po ogledu na gori Oljki nas je čakalo kosilo v Gradu Komenda v Malteškem hramu. Hrana je bila okusna. To priložnost smo izkoristile tudi za branje lepih misli, ki smo jih dobile v knjižnici gradu.

Po kosilu so nas v Polzeli že pričakovali v medgeneracijskem Centru, kjer nam je poldruga ura hitro minila ob predstavitvi skupin Centra in pogostitvi s strani voditeljic. Nazadnje smo si ogledale še prav poseben Dom za starejše občane v Šentjurju pri Celju.

Polne spominov na lep dan smo se v večernih urah vračale proti domu.

Mateji in Petri se zahvaljujemo za čudovito organizacijo in lepe spomine.

Danica Gašper, voditeljica skupine Vrtnice





Medgeneracijski tabor Topla 2019

Lani se je zopet v dneh od 24. 6. do 28. 6. 2019 v prekrasni dolini Tople v Črni na Koroškem zgodil oz. je potekal že kar osmi Medgeneracijski tabor starih ljudi pod okriljem društva LUČKA Koroška. Srečali smo se stari znanci, ki že kar vrsto let skupaj aktivno in malo drugače preživljamo prijetne dni na petdnevem taboru na prekrasni lokaciji v Topli. Teh taborov sem se udeležila že prav vseh. Od samega začetka v vlogi obiskovalke, tokrat pa je zame prestavljal kar precejšen zalogaj in izziv, saj sem bila organizatorica in voditeljica.

Seveda smo vsem udeležencem najprej predstavili njegov namen, vsak izmed nas se je predstavil drugemu, predstavil drugim svoja pričakovanja, želje glede samega tabora. Ker je dolina Tople prekrasna, bi bilo res škoda, da v času teh petih dni ne bi izkoristili narave ter čim več časa, kolikor se le da, preživeli v sami naravi, klepeti pod jablano, med sproščanjem v naravi, meditiranjem ...

Za tabor smo si izbrali tudi moto. V sožitju z naravo, da bo naše telo zdravo!

Seveda pa pri vsem tem tudi na pogovor nismo pozabili. V vsakem dopoldnevu smo polovičko, torej pol ure namenili različnim aktivnostim v naravi, na travniku pred hiško z voditeljico Mojco Prašnički in enako tudi vsak popoldan pol urice. Na teh uricah smo malo razmigali svoje telo, malo potelovadili. Preizkusili smo se tudi v igranju pikada. Naša voditeljica Mojca

Prašnički je tudi redno skrbela, da smo na krajših sprehodih pridno nabirali različne zdravilne rastline, se o njih pogovarjali ter si kasneje skuhalo zdravilne čajčke. Izvedli smo tudi delavnico barvanja različnih mandal, kjer so se udeleženci zelo sprostili.

Kot vsako leto doslej smo v goste povabili tudi duhovnika iz sosednje fаре – iz Mežice, gospoda Jožeta Hrastnika, ki je prišel na obisk in ravno na dan državnosti imel obred svete maše. Na tej maši so se nam pridružili tudi sosedje. Na obisk so prišle tudi štiri gospe iz skupine Vrtnice iz Pameč.

Naša voditeljica Marta Kovačec Vrenčur je vodila delavnico, na kateri smo si vsi malo razmigali naše možgančke z miselno igrico, spoznavali in zabavali pa smo se tudi z leseno igrico Holzer.

Gospa Milka Modrej pa je v goste pripeljala gospoda Marijana Lačna, ki nam je predstavil svoje popotovanje po daljni deželi Nikaragvi, Panami in Hondurasu z besedo in diapozitivi. S sabo je pripeljal tudi svojo ženo, gospo Terezo. Zelo sta nas z obiskom presenetila gospa Petra Cerinšek in njen prijatelj gospod Vado Matela. Z zvoki afriških bobnov sta nas v mislih popeljala v daljno Afriko, prav uživali smo ob tem.

Nismo pa pozabili tudi na prebiranje zgodbic iz knjige našega Ivana Rusa Pod krošnjo naše jablane.

Na taboru smo bili predstavniki vseh treh generacij in sicer od najmlajše udeleženke Lane, pa do najstarejšega udeleženca, gospoda Alojza.



Zadnji dan tabora smo družno izdelali plakat, vsak izmed nas je podal besedo s katero lahko opiše ta tabor in nastal je moto:

»V TOPLI IZŽAREVA TOPLOTA, DOMAČNOST, POZITIVNOST, PRIJATELJSTVO, ISKRENOST, SPOŠTOVANJE, POVEZANOST, SPREJETOST, ZADOVOLJSTVO IN VESELJE«.

Za izpeljavo tabora se najprej iskreno zahvaljujem mojim so-voditeljicam Marti Kovačec Vrenčur, Mojci Prašnički in Olgi Detela. Naši predsednici Petri Jamnik Kobolt, organizatorki mreže Mateji Pipuš, gospe Petri Cerinšek, Vladu Mateli, ter gospodu župniku Jožetu

Hrastniku. Seveda pa brez naših dragih članov skupin iz Doma starejših na Fari, člana skupine Vrtnice gospoda Ivana Rusa ter vseh gostov, ki so nam popestrili teh pet prekrasnih dni, tabor ne bi uspel. V upanju, da se čim prej spet snidemo, vas prav lepo pozdravljam!

**Voditeljica in organizatorka tabora
Andreja Stopar**

SUPER MAMA

Super mama mora imeti
roke za vse otroke.

Super mama mora imeti oči
za vse otroške skrbi
in dovolj moči,
da pozdravi, če kje boli.

Super mama mora imeti
toplo srce,
da ogreje otroke vse.

Super mama mora imeti
zlati nasmeh,
da posuši solze in iz joka pričara (na)smech.

Super mama ima polno vrečo
za ljubezen in SREČO.

Irena Prapotnik, voditeljica skupine Sreča



Dan, ko smo ušli koroni

Začelo se je leto 2020, ki smo ga z veseljem ob voščilih zapisali v vizitke, morda zaradi lepe številke, morda pa zaradi pričakovanja vsega lepega, navdihujočega in srečnega. Nihče ni slutil, da se bo priplazil med nas virus, ki bo spremenil življenje vsega človeštva, nas zaprl v hiše, stanovanja, nam vzel svobodo druženja, dotikanja, objemanja ... Kako je mogoče živeti, če nam je odvzeto vse, kar nas je motiviralo v smislu izživetih človeških potreb in svobode?

Za en dan pa smo ušli, mislim na korono, in v začetku julija odšli na Roglo. To je bil čas, ko se je virus potuhnil in smo svobodneje zadihali. Seveda nismo pozabili na varnostne ukrepe, ki so bili v tistem času še vedno potrebni.

Cilj našega izleta je bil stolp Pot med krošnjami na Rogli in obisk najvišje ležeče slovenske vasi na Pohorju.

Misleč, da bomo prvi na stolpu, smo odpotovali dovolj zgodaj. Na naše veliko presenečenje se je ob stolpu in na njem trlo ljudi; mladih z družinami, starejših s pohodniškimi palicami, invalidov v vozičkih in mladih, ki so se pogumno spuščali po notranjem toboganu. Stolp je tako grajen, da lahko vrh dosežejo prav vsi, ker se pot vije okrog in okrog jedra, tako da vzpenjanja skoraj ne čutiš. Vse podatke o stolpu lahko prebereš med potjo nanj, saj so informacijske table povsod naokrog in dajo izletniku mnogo informacij o Pohorju in okolici, ki jo lahko vidiš. Še kratek sprehod po Rogli, ki je bila ta dan obsijana s soncem, in že smo sledili drugemu cilju, vasi Skomarje.

Vasico sem obiskala pred mnogimi leti, ko sem bila na konferenci v Zrečah. Takrat sem sklenila, da se bom še vrnila, saj vas s komaj petnajstimi hišami nudi nenavadno veliko zgodovinskih zanimivosti, ki večini Slovencev niso znane.

Letošnje leto je bil čas, ko smo odkrivali lepote naše domovine in prav tako je bilo z nami. Nihče od prisotnih ni niti slišal za to vas, kaj šele, da bi jo obiskal. Ozka in dokaj nevarna pot nas je pripeljala v tiho vasico s pretežno kmečkim življenjem. Nekoč so imeli svojo štirirazredno osnovno šolo in zato nas je sprejel upokojeni učitelj, ki je učil skoraj vse prebivalce in je z dobrim znanjem potešil našo radovednost. Sredi vasi stoji dobro ohranjena kmečka hiša, ki je pravi arhitekturni biser polpretekle zgodovine naroda. S svojimi izvirnimi rešitvami po izboljšanju življenja v njej nas je navdušila.

Na primer: peč z dvojnimi vrati, da sta tašča in snaha lahko pripravljali vsaka svojo hrano in se pri tem nista motili ali prepirali, lopute pod stropom vsake sobe posebej, ki so omogočile prezračevanje. Množica lepo ohranjenih pripomočkov za lažje kmečko življenje v času brez elektrike govori o domiselnosti in spretnostih

tukajšnjih ljudi. Danes v hiši prirejajo kulturne prireditve za krajanke in ljudi, ki prihajajo v kraj z različnimi nameni, kot so bralni večeri, predavanja, likovne in druge delavnice.

Druga znamenitost Skomarja je jajčarija. Že prej sem povedala, da so prebivalci Skomarja pretežno kmetje, ki so se zaradi dodatnega zaslužka ukvarjali še z eno zanimivo dejavnostjo: nabirali so mravljinčja jajca in jih dobro prodajali farmacevtski industriji, kjer so potrebovali za svoja zdravila mravljinčjo kislino. Ta dejavnost jim je prinašala velik dohodek, saj so jajca bogato prodali.

Zgodba, kako je potekala jajčarija, je zelo zanimiva. Na Pohorju je bilo zelo veliko mravljišč, ki so se pobiralcem kar ponujala. Jajca so nabirali tako, da so razgrnili mravljišče, vanj vstavili belo vrečo in mravlje so same znosile jajca vanjo. To nabiranje je prekinila davkarija, ki je zahtevala davek od prisluženega dohodka, še bolj pa so na prekinitev dejavnosti vplivali inšpektorji, ki so zaradi opustošenja narave na Pohorju prepovedali to dejavnost. Domačini pravijo, da je na Pohorju še danes vidna škoda in mravljišč skoraj ni več.

Kar spomnimo se svoje mladosti, ko so bila mravljišča zelo cenjena zaradi različne uporabe. Za veliko noč so marsikje nosili na mravljišča pobarvana velikonočna



jajca, ki so jih mravlje s svojo kislino še dodatno polepšale. Veljalo je tudi, da si se moral skloniti nad mravljišče, če si hotel imeti lepo in zdravo kožo na obrazu. Če si želel pozdraviti revmo, si moral stopiti v mravljišče in nekaj časa tam tudi ostati. Že samo dejstvo, da če si se sklonil nad mravljišče in zavohal kislino, pove, da so bila mravljinčja jajca vsesplošno uporabna za zdravje človeka.

Tretja zanimivost s Skomarja je ljudski pesnik Jurij Vodovnik, pohorski pevec, zbiratelj ljudskih pesmi, človek, o katerem je Jože Klaus v knjigi Podobe iz življenja zapisal, da je bil posebnejš, »ki je s svojimi pesmimi posegel v življenje preprostega človeka, njegovih običajev in navad in vse skupaj obarval z mikavnim pohorskim dialektom«. Jurij Vodovnik je bil pesnik in pevec pa še mežnar, tkalec, coklar, organist, govorec, igralec. Sam zase je pravil, da troši »pesmi iz koša«. Za pokušino še delček pesmi, s katero se je predstavljajal: »Jaz sem Vodovnik Juri, v Skomru sem doma, v raztrgani kočuri, štir oukne gor ima«.

Z učiteljem smo klepetali do zgodnjega popoldneva, ko nas je že čakalo kosilo v restavraciji Gorska reka. Čudovito ime za restavracijo, ki stoji tik ob reki in

KORONA NI BOLEZEN MILA

Stopali smo v tretje tisočletje,
z upanjem na boljše življenje,
mir, srečo vsemu svetu.

Nekaterim je pamet popustila,
z virusom je svet razorožila.
Ves svet trepetja in joka,
smrt po vsem svetu potuje
in srečne družine razsuje.

Šoloobvezna mladina na daljavo
zaradi slabe internetne povezave zelo trpi,
v stresu so in jokajo,
starši pa preklinjajo.

Korona ni bolezen mila,
nam velik stres je povzročila.
Iz hiš ne upamo več,
izgubljamo stik z ljudmi,
postajamo otopeli vsi.

Z maskami smo kot nemi ljudje,
dostikrat se še prepoznamo ne.

Tilka Dorič, članica skupine Harmonija



poleg dobre hrane nudi obiskovalcem še šumenje hladne gorske vode. Prepustili smo se lepoti, ki nas je obdajala, sproščujočemu klepetu in vtisom z izleta, ki nas je spet popeljal v življenje pred korono, daleč od zastrašujočih poročil, ki sicer spremljajo naš vsakdan. Kako blagoslovljen je bil dan, ko smo lahko pobegnili od realnosti današnjega časa, se spet smejali in se veselili družbe prijateljev!

Ker smo zadnje čase zelo omejeni pri donacijah skupinam, smo se že večkrat za tak izlet združile skupine za samopomoč, tokrat Lipa, Harmonija in prostovoljci Projekta starejši za starejše, ker lahko samo tako plačamo prevoz. Očitno bo praksa združevanja v prihodnosti zelo dobrodošla, ne samo s finančnega vidika, ampak tudi zaradi širjenja prijateljstva med starejšimi. Seveda pa se svet danes dnevno spreminja, vedno bolj se zapiramo pred drugimi ljudmi, zapiramo se tudi vase, v svet strahov, depresije, hudobije, sovražnosti in pritiskov, ki nas uničujejo in slabijo. Bodo naši pravnuki še vedeli, kaj so svoboda, vrisk in smeh, prijateljstvo in kaj je lepota življenja?

Leopoldina Šegel, voditeljica skupine LIPA

»Lučke« smo svetile na seminarju v Laškem

Včetrtek, 3.10. 2019, smo se članice medgeneracijskega društva LUČKA zbrale, da se skupaj odpeljemo v Laško, kjer se bomo udeležile dvodnevne seminarja za voditelje skupin starih za samopomoč. Seminar se bo odvijal z namenom širjenja in poglobljanja znanja za naše prostovoljsko delo v skupinah in druženju. Na vabilu so tudi napisali, da bo dovolj priložnosti za sprostitev, dodana vrednost bo seveda tudi medsebojno spoznavanje, druženje in izmenjava izkušenj.

Ob devetih in nekaj čez smo prispele v Thermano Laško, kjer sta se nam šestim pridružili še dve članici. Tako je osem »koroških lučk« zasvetilo v prelepem kompleksu, ki leži v naravnem okolju tik ob reki Savinji, v središču parka.

Po uradnem delu ob prijavi nas je prijazna gospa nagovorila in povedala nekaj podrobnosti, ki pa niso bile tako zelo preproste in so nam malo tudi ponagajale. Med tem časom je opravil svoje delo tudi gospod (receptor), ki nas je s »čudežno kartico« (za odpiranje vrat v sobo, za dvigalo in celo za prižiganje luči), napotil v sobe.

Malce zmedene smo se odpravile v dvigalo in naše svoje sobe. Le-te so bile zelo čiste in urejene. Pa so se zopet začele težave, kako prižgati luč. Nakar Vika prijazno vpraša čistilko, ki ji pove, da je spet treba uporabiti kartico. Spoznale smo, da je kartica zelo pomembna, skoraj bolj kot zdravstvena ali bančna.

Po prihodu, registraciji, pozdravu, kavi, čaju in sveže pečenih rogljičkih smo pričeli z uvodom in z delom v skupinah.

Razdelili smo se v skupine, kar tri »koroške lučke« smo svetile v skupini sedem. Bili smo zbrani (v naši skupini je bil tudi gospod Jože) iz vseh krajev, pa vendar nas je vezalo neko poznanstvo. V prednosti pri spoznavanju je bila vsekakor naša Vika.

Pa saj ne boste verjeli, v naši skupini je bila še ena posebnost! Veliko smo »telovadili« z listi, na katere smo pisali naša razmišljanja. Podajali smo si list iz roke v roko, kdo bo pisal in kdo bo predstavil napisano. Tako je naša »telovadba« z listom potekala pod naslovom Ti ga 'mej, jaz ga nočem!

Po predstavitvi petletne evalvacije programa smo se odpravili na kosilo. Sledil je kratek odmor, ki so ga nekateri izkoristili za sprehod.

In potem zopet težave. Pa saj ne boste verjeli, spet je bila v igri naša čudežna kartica. Andreja je zaman pritiskala svojo kartico v dvigalu, ki naj bi Viko in njo popeljalo navzgor. Imele pa sta veliko srečo, da sta se brez kartice lahko popeljale navzdol in to prav do kletnih prostorov. Po kratkem iskanju stopnic sta jih le našli (stopnice, ki pa so bile požarne, a vendar dovolj dobre, da sta se rešili).

Lahko pa si predstavljate naslednje jutro, ko je Vika v smehu pokazala Andreji stopnice, ki so bile za velikimi steklenimi vrati, čisto na očeh!



Nadaljevalo se je s predavanjem gospe Mimice, ki že 30 let vodi skupino ljudi v domačem kraju. V nadaljevanju smo poslušali Sanelo Banovič, dr. med., ki zase pravi, da je mlada zdravnica in vesela oseba. Verjemite, da smo se ob njenem predavanju tudi mi tako počutili, bili smo srečni, nasmejani in veseli. Sledilo je nekaj prostega časa, nato večerja, klepet in slaček spanec.

V petek nas je najprej čakala strokovna tema Osvetlitev vloge prostovoljcev in nato en sam ples pod naslovom Sprehod skozi plese sveta in prikaz koristi za naše zdravje. No, pa še kosilo in slovo.

***Korakaj, korakaj le vedno naprej,
na dneve minule nikoli ne glej!***

Rade se spominjamo tistih veselih trenutkov, ko ni bilo konca smehu. Seveda tudi našega druženja. Za vedno se bomo spominjale tiste čudežne kartice, ki nam je nagajala in je bila povod za smeh, pogovorov o

»hujšanju« pri prepolnih krožnikih dobre hrane. Naj ne izdam, koliko je bilo sladoleda, kako sva z Gelco zgrešili smer in kako mi je tiho zašepetala: »Al, Marta, š'to pa ostalim ne boma povedle.« Pa sva jim kljub vsemu povedale – z mislijo:

»Kar danes nestvarno človeku se zdi, prav kmalu lahko resnično se zdi!«

Petra, Mateja, Olga, Danica, Vika, Gelca in Marta smo hvaležne za odlično organizacijo seminarja. Kljub naslovu seminarja Korakaj, korakaj le vedno naprej, smo se odpravile nazaj na Koroško.

Spet pridemo naslednje leto, do takrat pa:
POGUMNO STOPALA, PA ČEPRAV BO KAKŠEN
DAN SIV,
SAJ BOMO SKUPAJ SPET SVETLO SONCE
ODKRIL'.

Marta Kovačec Vrenčur

Naš šopek solzic

Skupina SOLZICE smo ena izmed prvih skupin, ki pa še danes delujemo. V naše delo vlagamo obilico ljubezni in zanosa, obenem pa v nas živi zadovoljstvo. V prispevku bom opisala kanček dejavnosti skupine, s katero živim, se staram in na katero sem zelo ponosna.

Zbrane smo gospe, ki si želimo druženja in prijateljstva. V vseh teh letih se je nabralo veliko prijetnih uric druženja in tudi z leti se je naša skupina

spreminjala. Danes šteje skupina pet članic in dva člana, ki se nam pridružita občasno, predvsem takrat, kadar se odpeljemo na kakšno skupno kosilo ob rojstnih dnevih.

Srečujemo se enkrat na teden. Srede so tiste, ko se srečamo. Velikokrat pozabimo na čas, saj je naša skupina predvsem pogovorna. In če skupaj sede pet žensk, sta še dve uri premalo. Smo pa druga drugi dar in se veselimo vsakega uspeha.

Žal so se počasi, počasi poslavljele in odšle v večnost naše članice. Hvala vam za vaše veselje, za vaš smeh, za vaše šale in za vaš večni optimizem. Že ob rojstvu je naša pot načrtovana in nas vodi skozi življenje. So stvari, ki jih ne bi zmogli, vendar ljubezen, dobrota, spoštovanje ... utirajo pot v srca vseh ljudi.

Drage članice, ki ste odšle tja med mavrico, vi ostajate v naših mislih, pogovorih, predvsem pa v naših srcih. Tudi vam namenjam tole misel:

***»Ni res, da ste odšle – nikoli ne bo!
Ujete ste v naših srcih, z najlepšimi spomini
in boste vsak naš korak spremljale v tišini.«***

V svojem srcu čutim veliko spoštovanje do skupine SOLZIC. Želim si, da bi še lahko dolgo aktivno delovale in bile še dolgo povezane v ŠOPEK SOLZIC, ki ga naj krasi velika pentlja zdravja in prijateljstva.

Mojca Prašnički, voditeljica skupine Solzice





Pogumno naprej: saj zmoremo!

Oti presneti VIRUS, kako hitro si si nataknil krono in zavladal kar celemu svetu. Si majhen in neviden, pa se te vsi bojimo in stalno o tebi govorimo. Pred nas si postavil velike ovire, ki pa jih znamo in zmoremo premagati z upoštevanjem navodil.

Še dobro, da si se za nekaj časa umaknil, vsaj zdelo se je tako, da smo bolj svobodno zaživele.

V tistem počitniškem času smo članice Harmonije hodile skupaj na sprehode, malo potelovadile, pokafetkale na terasi in praznovala dva rojstna dneva. Pogosto smo se pogovarjale po telefonu in bile tako seznanjene z vsem, kar se je dogajalo v Mežici. Družile smo se tudi ob obiranju sladkih češenj in drobnih sliv. Bilo nam je res prijetno v senčici dreves.

Tudi na naših vrtovih in sadovnjakih je bilo za večino članic veliko dela. Da je bilo delo hitrejše in lažje opravljeno, smo si med seboj z veseljem pomagale. Največ dela pa je imela naša Anica. Ker je letos sadje obilno obrodilo, njen sadovnjak pa je prislonev v hrib, se je morala pošteno namučiti s pobiranjem sadja in grabljenjem listja. Zato smo se odločile, da ji priskočimo na pomoč.

Ko je bilo skoraj vso sadje v zabojih, smo se zbrale pri njej za veliko mizo zunaj na terasi. Zbralo se nas je sedem članic. Sadje smo očistile, narezale in pripravile za žganjekuho. To sta z možem delala skupaj že dalj časa. Delale smo ves popoldan, vmes smo se izpovedale, smejale, si med seboj kaj svetovale. Še dobro, da smo bile vse zelo toplo oblečene, ker je bilo proti večeru zelo mrzlo. Anica nam je skuhala čaj, kavico ter postregla še z domačim žganjem. Za zaključek dela pa je naročila pico, ki se nam je vsem zelo prilegla.

Domov smo odšle vse srečne in zadovoljne, saj smo preživele še en dan koristno in zabavno. Tudi Anica je bila presrečna.

V stalnih stikih smo tudi sedaj. Ker se ne smemo družiti, se pa pogovorimo po telefonu, se vzpodbujamo, tolažimo in si pomagamo z nasveti. Vse si pa močno želimo čimprejšnjih druženj.

Silva Polajner,
voditeljica skupine Harmonija

Življenje v naši stanovanjski skupini med karanteno

Čudni časi so to. Nekateri se ne morejo srečevati, člani naše skupine Cekinčki pa morajo ves čas preživeti tesno skupaj, saj živijo v stanovanjski skupini. Lahko bi rekli, da se je na nek način zanje čas ustavil. No, prej kot za druge. Od septembra so omejeni na bivanje v svojem domu. Sončni jesenski dnevi so poskrbeli, da smo se lahko zadrževali na dvorišču, urejali vrt, pekli kostanj, balinali, posedali ob kavi ...čez ograjo spregovorili in se pozdravili z mimoidočimi znanci, sosedi. Žal so se ukrepi zaostri in dnevi so se stemnili, oblaki so prekrili sonce.

Tudi mi smo se nekako odmaknili, poglobili vase. Postali smo izolirani, nismo pa povsem osamljeni. Več razmišljamo o sebi, se spoznavamo še drugače. Odkrivamo male radosti in se učimo biti zanje hvaležni. Na plan prihajajo tudi naše prikrite skrivnosti in razmišljanja. O svojih občutkih so spregovorili tudi stanovalci:

»Slabo se počutim, ker ne morem domov. Pogrešam družino; starše, brate in sestre. Omejeni smo na hišo, smemo le na zrak na dvorišče. Na sprehod ne moremo. Ne smemo se družiti s sosedi, poklepetati z njimi. Želimo si družbe, radi bi obiskali starejše v Domu na Fari, kot smo jih vsako jesen. Z njimi se je družila naša skupina Cekinčki. Radi bi šli na srečanje Vera in luč ...«



Kaj je pomembno zame, da se dobro počutim? Nastala je slika.



»S stanovalci v naši stanovanjski skupnosti smo veliko časa skupaj. Skupaj pijemo kavo, se pogovarjamo, se na novo spoznavamo. Različne teme obravnavamo. Sami, brez povabljenih naših najdražjih in prijateljev, smo pripravili praznovanja za rojstne dni treh stanovalcev. Skupaj telovadimo, se rekreiramo in spodbujamo. Spremljamo dnevna poročila in navodila za ukrepe iz CUDV. Učimo se, kako se zaščitimo pred virusom CORONA-19. Vsak dan skrbimo za razkuževanje prostorov, za razdaljo med nami in zaposlenimi. Nič več ni objemanja.«

»Čas si krajšamo z ročnimi deli in pripravljamo drobna darila za praznike. Sodelovali smo v akciji 21 tisoč prazničnih voščil za 21 tisoč starostnikov. Vsak je izdelal več voščilnic in napisal tople misli, namenjene starejšim, osamljenim ljudem, za prihajajoče praznike. Poslali smo jih pobudnici akcije z motom Mala pozornost za veliko veselje. Ob tem smo se počutili izredno zadovoljne.

Misli pa so nas zopet ponesle k svojcem. Še vedno upamo, da bomo lahko praznike preživeli doma. Mogoče nas decembra celo obiščejo dobri možje!?

Za vsakodnevne tegobe in stiske, ki se prikadejo k vsakemu izmed nas, pomaga topla, prijazna beseda in razumevanje sstanovalcev in vzgojitelja, ki je z nami. Vsi se trudimo. Skrbimo drug za drugega, posebej, če komu nagaja zdravje. Pošteno so se nas že lotili razni prehladi. Prva pomoč zanje je počitek in da prevzamejo drugi dnevno dežurstvo tistega, ki se ne počuti dobro. Če se le da, se zdravimo z domačimi zdravili. Sami jih pripravimo iz zelišč in rožic, ki smo jih čez leto skrbno nabirali ter sušili. Za dobro počutje si pripravimo okusen zeliščni čaj in zavrtimo prijetno glasbo. Dušo pa nam pobožajo slastni kolači, ki jih sami pečemo. Zberemo se in si ogledamo albume s slikami ter se spominjamo veselih dogodkov. Ob tem se nasmejemo in čudimo, kako drugačni smo bili. Spomnimo se, kje vse smo že bili.«

Vsak pripoveduje svojo zgodbo.

Cekinčki smo, svetimo v tem turobnem času in prostoru, se povezujemo in iščemo veselje drug v drugem. Dobro nam gre. Predvsem pa smo zadovoljni, da nas vzgojitelji vodijo in skrbno varujejo, da smo zdravi!

zapisala Melita Kordež, voditeljica skupine Cekinčki po klepetu s članicama skupine Dijano Mamuza in Katico Lorenci

Razmišljanje o letu 2020

Tako, kot vedno, ko se zamenja leto, smo vsi polni pričakovanj. Nismo pa pričakovali, da nas bo napadel mali virus, ki nam bo vsiljeval svoj način življenja.

Januarja sem bila 14 dni v Topolšici na razgibavanju. Že marca pa se je začelo. Ta mali vražiček Covid-19 je začel svoj uničevalni pohod. Sklenile smo, da se ne bomo dobivale v zaprtem prostoru, temveč smo v sredo – to je naš dan –, raje odšle na pohod, malo poklepetale ob kavi in naš čas je hitro minil. Meni osebno še bolj, saj sem si dala popravljati zobe in mojih srečanj je bilo vse manj.

Z velikimi koraki nas je presenetil ta Covid-19 in z njimi ukrepi, ki so omejevali naše gibanje v naravi.

Čakale smo, da se stanje in vladanje virusa preneha. Stanje se ne izboljšuje, se le slabša in vse več je obolelih, pa tudi smrtnih primerov je vsak dan več. Še vreme je turobno, sivo, brez sonca in mi smo brezvoljni. Pokličemo se po telefonu in preženemo slabo voljo.

Pričakujemo razsvetljen veseli december. Pa bo bolj žalosten, saj se bodo ukrepi podaljšali do božiča. Praznovanja ne bo. Pričakovali bomo bolj veselo leto 2021.

Da bi le bilo!

Marija Grubelnik, član skupine Harmonija

Skupina Bršljanke

Skupina KLEPET OB KAVICI se je ustanovila v mesecu novembru 2014, z namenom, da se v naši skupini klepeta, oziroma se pogovarjamo o različnih stvareh, ki nas zanimajo. Zato so pogovori preprosti, vsakdanji, vsekakor pa je namen, da se tudi slišimo, da ne segamo v besedo in ne prekinjamo osebe, ki že govori.

Že na začetku smo ugotavljale, kaj je tisto, kar bi nas najbolj zanimalo, saj bi le tako v našo družbo lahko povabile tudi kakšnega gosta, ki bi se na strokoven način predstavil s točno določenim namenom.

Članice so izrazile nekaj svojih želja, kot je smeh, ples, v poletnih mesecih pa bi naše skupne ure preživele neke v naravi ali mogoče poselele ob kavici na kakšnem vrtu prijetne gostilne. Praznovale bi rojstne dneve članic skupine in prav tako bi praznovale praznike, kot je dan žena, pust, valentinovo itd.

V letu 2017 pa smo postale članica skupine starejših za samopomoč LUČKA, kjer smo se lansko in letošnje leto priključile programu Pazi nase in poskrbi zase. Takrat smo si tudi nadele ime BRŠLJANKE.

Organizirale smo že dve presenečenji, najprej gospodu Pepiju, stanovalcu v Domu starejših na Fari, in našemu koroškemu slikarju gospodu Leandru Fužirju, ki je upodobil portret gospoda Pepija in sliko podaril Koroškemu medgeneracijskemu centru. Kot zdravnico smo povabile gospo Francko Šmid Borovnik, smejale smo se skupaj z gospo Olgo ob jogi smeja, sodelovale pri mnogih projektih, ki jih organizira Koroški



medgeneracijski center Ravne na Koroškem. Srečale smo se z reševalci Reševalne postaje Ravne, ki so nam predstavili njihovo delo, gospa Marta Repanšek pa nam je prebirala zgodbe in svoje knjige.

So stvari, ki jih ne bi zmogli, vendar ljubezen, dobrot, spoštovanje in prijateljstvo utirajo pot v naša srca. Naša naloga je, da odpremo srce in vanj sprejmemo vso to bogastvo, ki je zapisano v naših dušah in telesih. Smo kot velika družina, predvsem pa smo druga drugi dar in se veselimo vsakega uspeha.

V svojem srcu čutim veliko spoštovanje do članic skupine. Najlepša hvala tudi gospe Silvi Forjan, ki mi pomaga pri vodenju skupine.

Rada vas imam, drage Bršljanke, in srečna sem, da sem lahko mentorica te razširjene družine. Želim si, da bi bilo še dolgo tako in da bi ostale zdrave in bile še močnejše povezane s skupino BRŠLJANKE. Skupaj se pomikajmo po naši skupni poti do novih nalog in ciljev.

*Marta Kovačec Vrenčur,
voditeljica skupine Bršljanke*

Tako daleč, pa vendar tako blizu

Veliko je dni, ko se kot prostovoljka posvečam tistim, ki so pomoči potrebni. Z majhnimi dejanji lahko nekomu močno polepšam dan. Vzamemo si čas za pogovor, ki ga v običajnem hitenju ne uspemo postoriti. Pomembno je, da veliko naredimo skupaj, da bi se počutili bolje.

Obdobje, v katerem smo se nepričakovano znašli, je zahtevno in polno neznank. Vse dokler se življenje ne vrne v stare tirnice, pa lahko sami poskusimo polepšati dni sebi in drugim, pa tudi če bolj na daleč.

Naši skupini OBJEM, skupaj z Viko in Tino ponudimo tisto, kar jih osrečuje in tisto, kar znamo. Zavedamo se, da je naše življenje stekano iz drobnih trenutkov, ki so neponovljivi. Ne da se pozabiti, kako lepo se je zbrati na enem mestu z ljudmi dobre volje in pozitivnimi mislimi, ki so vedno pripravljeni na naša skupna srečanja. Veseli smo za vse dobre izkušnje, ki jih pridobivamo v skupini starejših za samopomoč.

Sredi marca pa smo doživeli razglasitev epidemije COVID-19, ki pa je postal naš največji sovražnik. Nastala je stiska, saj smo ostali brez stikov in brez naših srečanj. Res ni lahko in zato je prav, da se glede na vse neprijetne trenutke veselimo, da bomo zmogli, da se bomo lahko spet srečali. Verjemite, da smo vse tri prostovoljke Vika, Tina in Marta srečne, da skupaj z vami doživimo toliko lepih trenutkov, ko beremo knjige, pijemo kavo, se posladkamo in se pogovarjamo. Hvaležne smo vam za vsako srečanje, saj se z vami počutimo nadvse lepo. Sprejememo življenje takšno, kot je, ne glede na to, da je morda včasih zapleteno ali

začrtano izven naših meja. Takšni pač smo in to je čisto v redu.

Dragi člani skupine OBJEM, ste mogoče pomislili, da ste nekaj izgubili? Ničesar niste izgubili, še vedno smo z vami, še vedno smo vaše prijateljice, ki mislimo na vas in vas močno pogrešamo.

Kdaj se zopet vidimo? Žal na to ne znamo odgovoriti. Verjetno se bomo še dolgo srečevali samo v naših mislih. Vesele, zadovoljne, predvsem pa hvaležne smo. Dajete nam možnost spoznati, da ni svetel samo svet, temveč z vami skupaj smo tudi mi svetlejši in tako kmalu opazimo, da je v našem življenju mnogo ljudi, ki si želijo bližine.

Vika, Tina in Marta vam želimo največ zdravja, zato vam na ves glas kličemo: »OSTANITE ZDRAVI!«. Pogrešamo vas, pa vendar vedite, da našo prijateljstvo še naprej ostaja in je tako močno, da premaga vse viruse. Naj se na vašem obrazu pojavi topel nasmeh in takrat pomislite, kako sijajni ste!

Rade vas imamo in vam pošiljamo velik, topel nasmeh, ki naj objame najprej vas, in potem še druge stanovalce in zaposlene, ki se v teh čudnih časih trudijo, da ste zdravi in da vam je lepo. Naj se nam uresniči skupna želja, da se čimprej vidimo.

Lepo vas pozdravljamo prostovoljke.

Vika, Tina, Marta

(V imenu vseh treh voditeljic skupine Objem zapisala Marta Kovačec Vrenčur)



Skupina Harmonija

Predstavila bom našo skupino Harmonija in povedala, kako se imamo in kaj počnemo v času, ki je nenavaden. Vendar tudi v času ovir smo si našle malo sprostitve, tudi delale in pomagale smo si. Sreda je bila dan, ko smo si privoščile malo hoje, gibanja in globokega dihanja v bližnjem gozdu.

Jesen je bila bogata s sadjem, tako smo eno popoldne preživele v pobiranju jabolk in hrušk ter jih pripravile za sladek mošt in še za kaj. Bile smo malo narazen in vendar skupaj ter se imele lepo. Druženje je bilo pred strogimi ukrepi, sedaj pa je ostal na žalost le še telefon.

*Jožica Permanšek,
članica skupine Harmonija*



Usposabljanje in izobraževanje prostovoljk za vodenje skupin



Aprila 2019 smo se Katja Peruzzi, Angela Kotnik, Danica Pušnik in jaz vključile v leto dni trajajoče izobraževanje in usposabljanje prostovoljk in prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč pod okriljem Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije. Izobraževanje je potekalo v Lambrechtovem domu v Slovenskih Konjicah. Teoretično znanje ter praktične izkušnje smo pridobivale od vodje našega usposabljanja ter organizatorke regionalnih mrež Petre Cerinšek.

Enkrat mesečno, občasno tudi dvakrat, smo se željne novega znanja skupaj odpravile na pot proti Konjicam.

Tri pedagoške ure so vedno zelo hitro minile. V sklopu teh je bil čas namenjen izmenjavi izkušenj in spoznanj, povratnim informacijam o opravljenih delovnih nalogah, načrtovanju prvih in naslednjih korakov v skupinah, metodiki dela ter ostali zanimivi vsebini.

17. 6. 2020 smo imeli neformalno druženje in podelitev potrdil. Vseh nas 15 prostovoljk in prostovoljec smo izobraževanje uspešno končali. Kljub temu, da smo bili različnih starosti ter poklicev, nam je vsem bila skupna pomoč starejšim ter dobra volja.

Mateja Pipuš, organizatorica lokalne mreže

Dočakale smo čudež

Leto 2020 nas je presenetilo z marsičem, najbolj pa nas je zagotovo zaznamovalo z epidemijo korona virusa.

V tem času se je vse spremenilo, prilagodili smo naše življenje in komunikacijo vsem preventivnim ukrepom. To smo naredile tudi članice skupine Jesen.

Da bi kljub vsemu ostale povezane v času spomladanske epidemije, smo se večkrat slišale po telefonu, napisale kakšno kartico, sms ... S tem smo se spodbudile k temu, da v sebi najdemo dovolj moči in pozitivizma za dobro počutje.

Ne živimo le v družinskem krogu, zato je epidemija resen preizkus medčloveških odnosov.

V toplejšem času so se ukrepi malo sprostili in je bilo tudi lepo vreme, zato smo se nekajkrat tudi osebno srečale na naši stari lokaciji. Seveda z upoštevanjem vseh preventivnih ukrepov, kot so razkuževanje, z maskami, brez rokovanja, objemov in bližine. Sedele smo na razdalji 1, 5 m.

Imamo srečo in smo zelo hvaležne, da imamo na razpolago za druženje lepo teraso, ki je v sklopu zgradbe, katero nam dovolijo koristiti člani Športnega društva Dovže. Na tej terasi smo imele ogromno prostora, da smo lahko sedele dovolj narazen.

Z epidemiološkega stališča je najprimernejši nasmešek iz oddaljenosti vsaj metra in pol, da bližnji postanejo malo manj bližnji. Vesele pa smo bile, da smo se videle v živo, pa čeprav malo na daljavo.

V skupini so se, ne glede na trenutno situacijo, dogajale tudi prijetne stvari, ki nam bodo za vedno ostale v lepem spominu.

Dogodek, zaradi katerega nam bodo ostale v srcih iskricke sreče, ki jih ni moč izbrisati iz spomina, in nam bodo zmeraj, ko se bomo počutile osamljene ali žalostne, pričarale nasmeh na obrazu:

Naša članica skupine, ki je stara 65 let, je postala drugič babica. Seveda, bodo tisti, katerim je bilo to veselje velikokrat podarjeno, rekli, pa kaj je to takega! Njena hči pa se je več let trudila zanositi, a ji je uspelo šele pri trinštiridesetih letih. Po tem, ko so ji zdravniki več let govorili, da ne bo mogla zanositi.

Po dolgih letih težkih pričakovanj se je letos zgodil čudež, in rodila se je punčka, ki smo je vsi bili neizmerno veseli. Srce se nam je napolnilo z ljubeznijo in čutili smo, kako je vsak naš močan srčni utrip dokaz naše vznemirjenosti, vzhičenja in naše pripadnosti.

Tisti dan ni bilo sonce samo na nebu, temveč v srcih prav vsake članice, ki je stopila v družbo presrečne babice. Tam smo bile zato, da podelimo srečo in veselje z našo babi Darinko. Da nam dan, kot je ta, ostane v trajnem spominu.

Prav zaradi teh čudovitih trenutkov, ki smo jih preživele skupaj, je bilo nepozabno!

Res, premalo se zavedamo, kako neverjeten je ta razvoj in kako popoln je človek. Že, če ga gledamo samo v telesnem smislu, kaj šele v duševnem in duhovnem, kot celoto. Kaj je torej tisto, kar nas lahko osreči in nas dela zadovoljne?

Vredno je poznati lastne sanje, občutke, želje in potrebe. Vzdrževati je treba odnose, ki jih gradimo.

Smisel življenja je torej vse tisto, kar nas vodi naprej ter zavedanje, da imamo ob sebi ljudi, ki jih imamo radi in nas imajo radi, ki nas spoštujejo in varujejo.

*»Na koncu niso leta življenja, ki štejejo, ampak dejstvo, koliko življenja je bilo v teh letih!«
(Abraham Lincoln)*

Olga Detela in Danica Pušnik, voditeljici skupine Jesen



Moje črne in bele misli

Spomini mi uhajajo v leto 2018. Bilo je lepo, a žal studi usodno. V mesecu juniju smo se odpravili na dopust. Veselila sem se vsakega trenutka, da ga preživim skupaj s svojo družino, predvsem pa z mojo vnukinjo. Nisem bila prepričana v svoje zdravje, saj sem se hitreje utrudila, ni bilo apetita, hitro sem zadremala in najraje sem bila sama, saj sem le tako lahko skrila svoje znake bolezni. In prav tu, na dopustu, se je moje življenje močno spremenilo.

Iz prelepe hotelske sobe so me odpeljali v bolnišnico v Izolo. Soba je sicer bila zelo lepa, ampak ni bila hotelska soba. Naslednji dan sem pot nadaljevala do bolnišnice Slovenj Gradec, kjer pa sem čez čas zvedela za diagnozo.

Takrat mi je bilo vse jasno. Rak mi ne bo dal miru! Nisem jokala, le vsi moji udje so mi odpovedali, noge me niso držale. V prsih sem imela kepo in v glavi mi je šumelo. Skrbelo me je, kakšne vrste tumor raste in kako daleč se je že razrastel. Predvsem pa misel, kako povedati domačim. Zavedala sem se, da se moram za življenje boriti, zato, da sem lahko še s svojo družino, sorodniki in prijatelji.

Rak mi je življenje čisto spremenil. V sebi sem potlačila vso žalost. Verjela sem svojim domačim, sorodnikom, prijateljem in vsem dobrim ljudem v Koroškem medgeneracijskem centru, da mi bodo v podporo pri zdravljenju. Na tej poti sem sledila predvsem svojim notranjim občutkom o tem, v kar sem verjela. Najprej dobrim zdravnikom, v kemoterapijo in nazadnje tudi v obsevanje.

A vendar, vseskozi sem bila samo bolnica v kateri je rastla tista stvar, ki se ji reče RAK. V oporo so mi bili moji domači in pa telefon, ki je neprestano brnel. Ob meni so večkrat bili prijatelji, prav zaradi vseh teh sem našla moč, upanje, predvsem pa me je grela misel, da nisem sama.

Zdaj sem ozdravljena bolnica z rakom, pa vendar sem bolnica, ki v svojem počutju in odzivanju potrebuje pomoč. Postaneš otroško nemočen, s svojim obnašanjem pokažeš težnjo po varnosti, opori in pomoči. Vse to so opazili moji dobri ljudje, ki so mi ponudili pomoč pri projektu Dolgotrajne oskrbe. To so ljudje s širokim in dobrim srcem!

Moj odnos do življenja se je spremenil. Bolj sem se začela veseliti vsakega posameznega dne in drobnih radosti, ki jih prinaša. Spoprijateljila sem se s številnimi srčnimi ljudmi, ki se razdajajo obolelim. Vsak posebej in skupaj smo močnejši. Pravijo, da nam je naloženo toliko, kolikor lahko nosimo in da vse pride z namenom.

Mene je gospa Majda, ki je zaposlena pri projektu Dolgotrajne oskrbe, povlekla iz trdne polževe hišice, v kateri sem se skrivala. In prav taki polžji koraki so najini koraki, počasni, pa vendar tako zelo varni. Gospa

Majda mi ponudi roko, ki se je trdno oklenem. Zdaj vem, da sem našla pot iz te hišice, ker dokler smo v njej, nas nihče ne sliši. Najine skupne ure so aktivne, pogovorne, zaupanja vredne. Veselim se trenutkov, ko mi ponudi pomoč in skupaj odideva na sprehod po našem Javorniku. Ob prijetnem pogovoru pozabim, da hodim, da premagujem svoj strah in da s svojo aktivnostjo premagujem bolezen. Verjemite, kako dragocen je trenutek življenja in kako pomembno je, da imamo drug drugega, saj smo kot delčki barvnega mozaika, ki tako lepo zasije, ko skozenj posije žarek svetlobe.

Naj še dolgo žari in živi projekt, prav tako naj skozi naša vrata še dolgo vstopa gospa Majda, ki mi prinaša varnost, moč in upanje. In čisto ob koncu še moja želja, ki jo naj veter ponese vse tja do Ljubljane, v naš parlament in jim naj pove: »Projekt Dolgotrajne oskrbe je tako dragocen kot kapljica vode na dlani, ki jo je potrebno skrbno čuvati!«

Hvala veter in ena velika hvala vsem zaposlenim pri projektu Dolgotrajne oskrbe.

Marta Kovačec Vrenčur





Skupina Ajda

Že veliko let sem članica skupine Ajda. Za obiskovanje me je Znavdušila sestra Lojzka. Ker sem doma večkrat možu omenila, kako se imamo lepo, se je odločil, da se nam pridruži tudi on. Tako sva skupino obiskovala skupaj. O, ko bi to še trajalo ...

Lepe spomine imam na najine in naše torkove popoldneve. Sedaj pa naj nas že zapusti ta virus, da se z ostalimi člani in članicami spet srečamo ter da med nami zopet steče prijeten pogovor. Voditeljica Marinella nam vedno kaj pripravi. Večkrat izdelujemo kakšne stvari, adventne venčke, snope in podobno. Odvisno od praznika in priložnosti. Tudi na koncert smo šli.

Vesela sem, da sem članica skupine.

Marija Brložnik, članica skupine Ajda

Ustvarjali smo v Radencih



Utrinki s srečanja na Prevaljah



