

Obzervi

Glasilo Medgeneracijskega društva Lučka, Koroška

December 2022



Vsebina

DIM-ke v letu 2021/2022	3
Skupina Cekinčki na letovanju v Ankaranu	4
To smo mi	6
Še vedno si z nami!	7
Ponovni obisk Term Dobrna	8
Skupina Javornik	9
Še smo tu – Solzice	9
Srečanja	10
Delavnice na naših taborih	11
Mojih deset let v skupini Jesen iz Dovž	12
Naša Trež'ka praznuje	14
Lučki, ki opravlja svoje poslanstvo	15
Skupina Klasje	15
Voditeljica skupine in organizatorka lokalne mreže	16
Dvajset let naše »Harmonije«	17
Tabor v Radencih	19
Predstavitve medgeneracijskega društva Lučka, Koroška	19
Ivan Rus se predstavi	20
Bršljan	20
Tabor v Radencih – Lučka Koroška	21
Mojih osemnajst let sreče	22
Ajde in Modrijani	22
Sončnice	23
Skupine v Domu starejših Na Fari, Prevalje	24
Jesenska	24

Glasilo Odsevi pripravila in uredila:

Petra Jamnik Kobolt

Lektoriranje:

Aleš Tacer

Fotografije:

Člani in voditeljice

MD Lučka, Koroška

Arhiv društva

Oblikovanje:

Janez Grabec, s. p.

Naklada:

250 izvodov

Leto:

December 2022

Pa so po dveh letih ... zopet ugledali luč sveta naši Odsevi

Po dveh letih, ko smo bili večino časa oropani za tisto, kar je osnovni namen in cilj programa skupin starih ljudi za samopomoč. Za srečanja in pogovor »v živo«. V ospredje so stopili telefoni in družabna omrežja, ki jih mladi vse preveč uporabljajo, starejši pa so se v teh dveh letih morali naučiti rokovati z njimi, da so lahko komunicirali med seboj. Sedaj pa sta stroka in vlada sklenili, da se moramo naučiti živeti s covidom 19 in prenehali so s strogimi ukrepi in omejitvami druženj.

Tako smo se začeli postopno vračati v »normalno« življenje. Zopet so se začela srečanja po skupinah. Veliko smo si imeli za povedati, ko smo po dolgem času prišli skupaj. Nekateri ste izpeljali zaključni izlet ali piknik, pa tudi tabor v Radencih je odlično uspel. Zahvala vsem sodelujočim voditeljicam za udeležbo in pomoč pri izvedbi tabora. Kaj vse se je v tem letu, ko se člani skupin nismo uspeli zbrati na skupnem srečanju, dogajalo po posameznih skupinah, boste lahko prebrali v glasilu, ki smo ga opremili tudi z zanimivimi fotografijami.

Ko boste prejeli svoj izvod glasila, bomo v mesecu decembru, najlepšem mesecu v letu. Letos si bomo za praznike zagotovo z veseljem segli v roke ali se objeli ter si voščili zdravja in vsega dobrega v novem letu. Pa da bi res držalo, da nam »korona« v prihodnje ne bo več grenila življenja in nam omejevala druženj po skupinah.

**Petra Jamnik Kobolt, predsednica MD Lučka,
Koroška**



Zahvala

Zahvaljujemo se Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije za finančno in strokovno podporo pri delovanju našega društva. Prav tako se zahvaljujemo občinam Črna na Koroškem, Mežica, Prevalje, Ravne na Koroškem, Slovenj Gradec in Mislinja, ki finančno podpirate aktivnosti našega društva. Posebna zahvala pa velja občini Prevalje, ki je sofinancirala letošnje glasilo ODSEVI in Alešu Tacerju za lektoriranje.

**Predsednica, voditeljice in člani-ce skupin starih
ljudi za samopomoč, povezanih v Medgeneracijsko
društvo Lučka, Koroška**

DIM-ke v letu 2021/2022

Tudi letošnje leto nam glede osebnega druženja ni bilo preveč naklonjeno, a smo vseeno našle nekaj časa, načinov in vezi, ki so nas vseskozi držale skupaj. Pa naj je bilo to kratko druženje ob kavici, telefonski pogovor ali pa (za piko na i) končni izlet, na katerega smo se z veseljem vse pripravljale.

Letos smo si privoščile dvodnevno raziskovanje Dolenjske, natančneje Višnjo goro in trebanjsko zaledje. Zakaj? Zato, ker z leti skupaj rastemo, vzdržujemo dobro mero radovednosti in raziskovanja, kar krepi tako naše odnose kot naše mentalne in fizične sposobnosti. Mi to imamo! ☺

Izkoristile smo možnost vodenja s strani profesionalne turistične vodnice kot novopečenih čebelarstvo turističnih vodnikov, ki jih imamo v svoji skupini. In smo šle.

Obiskale smo Fontano piva, GEOSS, pa Stično, spale v panjih v Višnji Gori, obiskale cerkev na Zaplazu, tam umile očke za boljši vid, šle na turistično kmetijo in na koncu v zasebno pivovarno. Odlično, vam rečemo! Koliko je bilo smeha in srečnih očk pa ni za opisati ...



Polega tega se je nekaj naših članic udeležilo tudi tabora v Radencih, od koder so prišle polne krasnih vtisov in novih idej za ustvarjanje in z željo, da gredo drugo leto spet zraven.

Naše punce so vedno tudi za hece in za vzdrževanje tradicije, zato moram priznati, da so me resnično presenetile, ko so meni in mojemu, zdaj že možu, prišle »nabijati krinc«. Ni poroke brez krinca, so rekle, pa čeprav ni šlo ravno za »javno« in »mlado« poroko. Presenetile so naju, predvsem so pa presenetile najine sosede v bloku. ☺ Fajne so, te naše DIM-ke, vam rečem!



Zdaj se je začelo že (po)počitniško druženje, sodelovale smo na razstavi v sklopu predstavitve ročnodelskih skupin v organizaciji Koroške pokrajinske zveze, ki se je odvijala 6. oktobra v Medgeneracijskem centru, trenutno smo že v pripravi za dve razstavi. Spet smo v fazi učenja novih veščin, razvijanja ročnih spretnosti s pomočjo Das-mase, kjer poskušamo razvijati veščine poslušanja. DIM-ke imamo za to leto veliko načrtov, skozi naša druženja poleg pogovora z veseljem naredimo kak izdelek, ki ga damo na ogled, če se nam le ponudi priložnost.

Je pa letos za DIM-ke tudi leto okroglih jubilejev, nekaj naših članic se je oziroma se še bo do konca leta srečalo z okroglo obletnico. Iz srca jim še enkrat zaželim, da naj krepijo svojo željo po raziskovanju, druženju, naj v sebi držijo iskrico radovednosti in malo tiste otroške nagajivosti, ki nam vedno pomaga, da se ob vsakdanjih težavah lahko vseeno iz srca nasmejimo.

PUNCE NAŠE, VSE NAJLEPŠE!

Katja Peruzzi Bahč, voditeljica skupine DIM-ke



Skupina Cekinčki na letovanju v Ankaranu

Konec maja in v začetku junija sva voditeljici Nataša in Melita letovali z vsemi Cekinčki v Ankaranu. Sama sem šla na letovanje po dolgem času, zato sem o njem dosti razmišljala in imela velika pričakovanja.

Zastavila sem program letovanja in predvidela mnoge aktivnosti. Živelimo v vili, po dva v lepo urejenih in dobro opremljenih sobah. Na obroke smo hodili v hotelsko restavracijo. Pasli smo si oči na bogato obloženih mizah, polnih hrane in se razvajali z okusno pripravljenimi jedmi, ki smo jih sami izbirali.

Osvojili smo pot do restavracije, bazena in plaže. Prve tri dni smo se kopali in masirali v bazenu, nato smo zasedli plažo tik ob morju. Najprej smo se razgledali, kje varno pridemo v morje, kdaj je oseka, do kod seže plima. Prvi dan so se le najbolj pogumni vrgli vanj, nato je bilo vsak dan več kopalcev. Poleg sončenja in kopanja v bazenu ter v morju smo raziskovali obalo. Preštevali smo ogromne meduze, ki jih je naplavilo.

Očarali so nas ploski, zlizani kamenčki. Cel teden smo tekmovali v iskanju najbolj popolnega kamnitega srca, zadnji dan smo podelili nagrade za najbolj izoblikovan,





poseben kamniti srček. Nabirali smo naravni material in ustvarjali slike.

Zvečer smo se odpravili na pomol, kjer smo opazovali morje, spoznavali obmorsko rastje, življenje v morju.

Fotografirali smo čarobni sončni zahod. Morali smo pohiteti, da smo si ga »nastavili« za ozadje. Sprehajali smo se in raziskovali širšo okolico Ankarana. Kofetkanje v lokalu, klepeti in druženje s prijatelji je bilo posebno doživetje. Nakupili smo razglednice in jih pisali domov ter prijateljem.

Šli smo na dva izleta. Najprej smo se z avtobusom peljali v Koper. Bilo nas je veliko, zato nismo mogli vsi na en avtobus. Nekaj nas je moralo počakati na naslednji avtobus. Razpoloženja nam tudi to ni pokvarilo. Da smo lažje počakali, smo šli eni na kavico v Ankaranu, drugi pa v Kopru, ko so nas čakali, da prispemo z drugim avtobusom. Skupaj smo si ogledali Koper, da smo začutili mestni utrip. Nato smo zavili v Mc Donald's na sladoled. Naročiti smo si ga morali preko računalnika, za kar smo potrebovali pomoč prijaznega uslužbenca.

Izlet z ladjo smo morali prilagajali vremenu in prostemu terminu ladje. Vsi smo se uspešno vkrcali na ladjo in pluli v Izolo po nakupih. Brskali smo v trgovinicah in stojnicah za spominčki, nato smo zavili v restavracijo ob obali na pico. Ob večerih smo igrali družabne igre. Pripovedovali smo si anekdote, zgodbe in ustvarjali nove ...

Letovanje smo vsi zapuščali zadovoljni, spočiti, nasmejani. V vseh je znova ostalo poleg čudovite izkušnje tudi spoznanje, koliko radosti smo okusili, nasmehov si podelili med sabo. Kako se vsak dan znova skupaj nekaj naučimo in s tem drug drugega bogatimo.

Melita Kordež, voditeljica skupine Cekinčki



To smo mi

Naša skupina za samopomoč za starejše se imenuje **VRTNICA**. Že od oktobra 2008 se sestajamo vsak petek ob petih popoldne v prostorih vaše skupnosti Pameče-Troblje. V obdobju, ko nas je ohromil virus COVID 19, smo se sestajali bolj redko, kadar je bilo možno, večinoma pa smo bili na liniji preko telefonov. Letos v jeseni pa smo zopet pričeli z rednimi druženji na 14 dni, ob četrtkih ob isti uri.

Imamo srečo, da je članica naše skupine doma v istem bloku in nam že vsa leta odpira prostore, pozimi odpre radiatorje, da se ob naših druženjih dobro počutimo, da nas ne zebe.

Pri začetkih našega delovanja so nam pomagale strokovne delavke CSD Slovenj Gradec.

Že nekaj let pa se aktivno vključujemo v MD Lučka Koroška, kjer se enkrat letno srečamo z skupinami, ki delujejo na področju Koroške. Preko Lučke se naši člani lahko vključujejo na tabore, ki potekajo v tej organizaciji. Občasno, pa se srečamo tudi na kakšni kulturni prireditvi. Lučka nudi tudi strokovno podporo voditeljicam skupin z izobraževanji, intervizijami in strokovnimi ekskurzijami.

Ko smo pričeli z sestajanjem naše skupine, so se člani in članice odločili, da bomo predvsem pogovorna skupina. Sproti smo se dogovorili, o čem se bomo pogovarjali. Nekaj časa so bile naše teme vezane na staranje, nato na zdravje, zatem na zelišča, tudi prehrano, hobije; politiki se izogibamo, da nas različna mnenja ne bi razdelila.

Ker pa imamo že dolgo v svojih vrstah člana, ki piše zgodbe iz svojega življenja in življenja ljudi na vasi, na naših srečanjih prebiramo te zgodbe iz vseh štirih knjig, ki jih je izdal in prispevke za razna glasila in časopise. Dostikrat smo njegove zgodbe in prispevke slišali že pred izdajo. Vedno praznujemo rojstne dneve in tudi od srca zapojemo. Med nami je že od vsega začetka članica, ki se celo življenje ukvarja s petjem in s pomočjo katere je naše petje še bolj ubrano. Tudi



šalimo se radi. Vključevali smo se tudi v projekt zmigaj se in daljše obdobje na vsakem srečanju telovadili.

Vseh 14 let našega delovanja imamo v skupini od 8-12 članov. Med nami so še tri članice, ki v skupino prihajajo že vse od njene ustanovitve. Štiri so žal že umrle. Ena zimo preživlja pri hčerki, da ni sama v hiši in se le občasno vidimo. Dve sta stanovalki doma za starostnike v Črnečah in zanju enkrat v letu pripravimo druženje na tak ali drugačen način, če je možno še z ostalimi stanovalci in sokrajani.

V preteklih letih smo se poleg rednih tedenskih srečanj največ družili in povezovali s skupinami Sreča iz Slovenj Gradca in Jesen iz Dovž. Hodili smo skupaj na izlete, predstave, prednovoletna druženja, skupaj organizirali potopisna predavanja.

Prijateljstvo med člani naše skupine se je tako utrdilo, da si zaupamo tudi, ko nam je težko. Velikokrat pa se spomnimo tudi tistih, ki jih ni več med nami.

Upamo, da se bomo še dolga leta srečevali in delili drug z drugim tako lepe kot manj lepe trenutke življenja.

Danica Gašper,
voditeljica skupine VRTNICA iz Pameč



Še vedno si z nami!

*Draga Veronika,
naša prijateljica in članica
skupine Vrtnica
ter hkrati moja draga mama!*

Že malo več kot leto dni je minilo od tvoje smrti in začutila sem, da je prišel čas, da ti napišem nekaj lepih misli v spomin.

Letos bi v začetku septembra dopolnila 80 let, ki jih žal nisi dočakala. Zadnjih nekaj let si preživela v Koroškem domu za starostnike v Črnečah, po svoji izbiri in sili razmer, ki so tvoje zdravje že leta 2015 pripeljale na razpotje, ko si kar naenkrat potrebovala celodnevno oskrbo, oziroma pomoč.

Nekaj časa smo še zmogli sami: sorodniki, prijatelji, sosedje, člani skupine Vrtnica. Ko pač ni šlo več, si morala v bolniško oskrbo in nato iz bolnišnice v svoj drugi dom, kjer si bila vse do konca zelo zadovoljna.

Kljub letom, ko je naše življenje ohromil virus COVIDA 19 in so bila za vse nas zelo težka, si me večkrat presenetila s svojo pokončno držo. Znova in znova si me presenečala z veseljem, ki si ga pokazala, ko smo



se pogovarjali preko viberja. To so bili res težki časi za vse, posebej zate. Ampak, ker si imela odlično oskrbo, veliko ljubezni in podpore od vseh tvojih dragih, si tudi ti te težke čase preživela in na koncu omagala zaradi drugih težav. Kljub vedno težji zdravstveni situaciji si vse do konca ostala z močno voljo ter živela svoje življenje naprej. In nazadnje si se v enem tednu od nas poslovila in odšla med angele.

V skupino Vrtnica si se vključila z velikim veseljem po druženju z sovaščani, že takoj ob ustanovitvi, v jeseni leta 2008. Prispevala si svoje ideje pri izbiri imena skupine, tudi kdaj predlagala o čem bi se pogovarjali in kaj bi lahko počeli, skupaj z nami si tkala prijateljske vezi in ustvarjala naš krog zaupnosti. Nikoli, oziroma zelo redko si manjkala, samo takrat, ko ni šlo drugače. Ko sem danes gledala slike iz naših skupnih druženj, srečanj, izletov, kosil, praznovanj ... sem ugotovila, da si bila vedno nekje v ozadju, iskriva in nasmejana.

V letih, ko si šla v dom, smo te člani skupine Vrtnica obiskovali, ko to ni bilo možno, smo mislili nate in te ohranili v spominu takšno kot si bila, dobra po srcu, radoživa, vesela in vedno za akcijo.

Danica Gašper
voditeljica skupine Vrtnica iz Pameč



Ponovni obisk Term Dobrna

Korona se je končala in štiri članice skupine Jesen smo se odločile, da preživimo nekaj dni v Termah Dobrna. Tja se vračamo že tretje leto, vendar smo našo tradicijo za nekaj časa prekinile zaradi korone. Letos pa smo se odločile, da tradicijo zopet oživimo.



Življenje brez prijateljstva je prazno!« (Cicero)

Avgust je bil zelo sončen in toplec mesec, zato se nam je zdel popoln čas za kopanje. V poletnih mesecih nam Terme Dobrna pošljejo ponudbo za upokoјence, ki je zelo ugodna, zato se še vedno najraje vračamo k njim.

V Dobrno smo prispale okoli 13. ure in že nas je čakalo kosilo. Počasi smo se odpravile v sobe in kasneje tudi na bazen, kjer smo preživele dve uri. Po počitku pa smo se odločile, da si bomo letos večere polepšale tudi z večernim druženjem ob sladoledu. Imele smo določen urnik, ki je potekal tako, da smo najprej začele z zajtrkom, nato smo se odpravile na bazen. Po kopanju smo imele kosilo in počitek, temu je sledilo ponovno kopanje, proti koncu dneva pa sprehod in sladoled.

Med bivanjem v Dobrni se nam je zgodilo kar nekaj prigod, ki so nam polepšale dni. Eden izmed pripetljajev se je zgodil že kar v naslednjem dnevu. Vsak dan smo se dogovorile za uro, kdaj se bomo odpravile na bazen. Ta dan smo se tri članice že srečale pri bazenu, četrte članice pa ni in ni bilo. Solidarno smo jo čakale, po petnajstih minutah pa smo se odločile, da jo gremo poiskati. Po nekajminutnem iskanju smo jo končno našle. Ugotovile smo, da se je na poti iz sobe izgubila oz. ni našla pravega dvigala in poti do bazena. Naš prihod do nje je bil za vse nas pravi blagoslov. ☺

Dnevi v Dobrni so bili polni smeha, zabave in dobre volje. Pet dni je hitro minilo in že smo se vračale proti domu. Na poti domov pa smo se že odločile, da bomo oddih v Dobrni naslednje leto ponovile ...

Danica Pušnik, (so)voditeljica skupine Jesen

Skupina Javornik

Članice organizacije Lučka se že četrto leto srečujemo. Dan pričnemo s telovadbo »Zdravo življenje«, s čimer poskrbimo za svoje telo, za tem pa sledi še klepet ob kavici. V teh štirih letih smo se spoprijateljile in povezale, kar dokazuje, kako pomembna so naša druženja ob kavici.

Zelo smo bile vesele, ko nam je osnovna šola Koroški jeklarji odstopila učilnico za popoldanska srečanja, kjer smo klepete popestrile z ročnimi deli.

V mesecu juniju smo se pridružile celotni skupini Lučka v zdravilišču Radenci. Vsako jutro smo se udeležile telovadbe »Zdravo življenje«, ki jo je vodila naša članica, ga. Danica Lečnik. K sodelovanju smo povabile še ostale goste zdravilišča. Na dnevnih delavnicah smo izdelovale najrazličnejše izdelke – voščilnice, košarice in še kaj. Udeležile smo se pogovora z go. Jasmino Vrečko, ki je poudarila pomembnost organizacije Lučka pri nesebični pomoči ostarelim pri izvajanju vsakodnevnih opravil v domovih starostnikov.

Pred kratkim smo poslušale predavanje o demenci in izvedle veliko zanimivih, pomembnih in koristnih informacij.



Emilie Gradišek, članica skupine Javornik

Še smo tu – Solzice

Čprav v precej zmanjšanem številu, ostajamo zveste druženju in prijateljstvu. Srede so od nekdaj in tudi danes še vedno naše. Seveda močno pogrešamo prijateljice, ki so odšle v večnost in se ob tem zavedamo minljivosti.

Zato je nadvse pomembno, da si življenje obogatimo s prijaznim druženjem, trdnim prijateljstvom in sproščenim pogovorom. To počnemo naprej z veseljem in predanostjo. Našim druženjem dodajamo različne uganke, zanke, vozle in igre, v prid in dobro naših možganov. Rade kaj lepega preberemo in večkrat obujamo lepe, dragocene spomine na mnoga leta, 29 jih je že za nami. Spomini večkrat bolijo, me pa naše skušamo obrniti in obuditi tako, da nas veselijo, bogatijo, navdajajo s ponosom za vsa dolga, aktivna in zelo pestra leta, ki so za nami.

Želimo, da jih je tudi še pred nami nekaj, da bi jih znale prav in čimbolj dobro preživeti in napolniti. Tudi vam



Prijeten spomin na čase, ko je bil šopek Solzic še poln cvetov

vsem želimo bogata in pestra druženja. Naprej pletimo to najmočnejšo in najlepšo mrežo prijateljstva.

Mojca Prašnički,
voditeljica skupine Solzice

Srečanja

Srečanje je beseda, ki jo vse pogosteje slišimo, izgovarjamo in nam pomeni spet nekaj lepega, toplega, veselega, trenutkov, ko ne bomo sami. Naše tedenske seanse smo preimenovali v Srečanja in se trudimo, da jih je čedalje več.

Naš program celoletnega dela poteka kot šolsko leto. Začnemo septembra s prvim srečanjem in ga zaključimo v juniju s Taborom ali pa z neko drugo malo drugačno aktivnostjo. Lani je bil to izlet, letos pa smo obiskale članice naše skupine, ki domujejo v domu Na Fari v Prevaljah.

Ta obisk je bil nekaj posebnega, zato želim spregovoriti o njem.

Letos v času Tabora je odšla v dom Na Fari naša najstarejša članica Milka, ki ni bila najstarejša po letih ampak tudi najstarejša po letih delovanja v skupini Lipa v Mežici. Skupini se je pridružila že leta 1986, takrat, ko so ženske začutile potrebo po druženju in so same ustanovile skupino DUDE, kar pomeni Društvo upokojenih deklet. Sprva so delovale na domu voditeljice, ko pa se je število članic zelo povečalo, so dobile prostore v DU Mežica. To so bila leta, ko smo morale ženske veliko stvari za družino, predvsem za otroke, opraviti ročno, ker v trgovinah tega ni bilo mogoče kupiti. Tu mislim predvsem na pletene in kvačkane izdelke, razne jopice, nogavice, plaščke, kape, šale in še veliko drugih izdelkov.

Veselilo jih je delo v skupini, saj so si izmenjavale izkušnje, vzorce, pomagale druga drugi, ob tem pa so se pogovarjale in izmenjavale tudi druge življenjske

izkušnje. Ko so se začele ustanavljati skupine za samopomoč, so se kot LIPA pridružile tem skupinam, vendar z drugačnim programom, kot je bil nekoč.

Milka je bila zelo redna članica, ki je s svojim zelo pozitivnim razmišljanjem in odnosom do življenja močno vplivala na druge članice v skupini. Ko smo se zadnjič srečale na naši seansi, nismo vedele, da odhaja od nas in se nismo utegnile posloviti. To je bil tudi eden od vzrokov zakaj smo se mi zadnji ponedeljek v juniju napotile v Dom na Fari. Seveda smo se želele srečati tudi z vsemi ostalimi prijateljicami iz skupine Lipa, ki živijo v tem domu; z Metko, Marico, Magdo, Anico. Izdelale smo darila in napekle peciva, ker nekaj domačega vedno tekne. Še nekaj moram dodati: srečale smo Plevnikovo gospo, kar je bilo za nas, ki smo bile na Taboru v Radencih prav prijetno presenečenje in čez teden dni doživele hudo žalost, ko smo izvedele, da je umrla.

Na Taboru je bila ga. Plevnik edina stanovalka iz Doma na Fari. Zgovorna gospa, ki je zelo hitro spoznavala udeležence tabora in se tudi takoj vključila v naše dogajanje, mi je pri odhodu rekla:

»Drugo leto ne grem več sama na tabor. Povedala bom prijateljicam v Domu, kako je tu lepo in bova šli vsaj dve, če ne več.«

Vesela sem, da smo ji polepšali zadnje dni življenja, ki jih je preživela srečna in polna upanja za naslednje leto!

Tudi mi smo preživele nekaj lepih ur ob srečanju z našimi prijateljicami. Vseeno smo iz doma odhajale nekoliko žalostne, saj so nas do izhoda spremljale

Milkine solze neprilagojenosti in izgubljenosti v svetu, ki ga še ni sprejela. Danes vem, da je Milka spet zadovoljna in vesela v družbi ljudi, ki jo obkrožajo, da je konec njene osamljenosti in da ima družbo pri kartah, ki ji predstavljajo srečanja ob igri. Odhod, kakršen koli, mi vedno predstavlja nekakšno izgubo, zapuščanje, občutek žalosti, neko bolečino, ki je tudi prepričevanje o nasprotnem ne zmore omiliti.

Bliža se čas umiritve, spokoja, mnogih praznovanj in srečanj. Že po poti domov smo sklenile, da to ne sme ostati naš enkratni obisk in da se kmalu spet prikažemo v Domu Na Fari. Prijateljice nas ne smejo pozabiti, še manj me njih.

Se vidimo!

Prijateljice iz skupine Lipa iz Mežice



Delavnice na naših taborih

Delavnice so sestavni del naših Taborov. Vtis imam, da se ljudje veselijo dela v teh delavnicah in se svojih izdelkov zelo veselijo, ponosni so nanje in jih skrbno odnašajo domov. Letos sem se o tej miselnosti tudi sama prepričala.

Prvič letos je bila na Taboru prisotna tudi velika skupina DIM-k iz Mežice. Med kofetkanjem so mi povedale, kako jim je ta del v programu všeč. Tudi same v skupini veliko ustvarjajo in njihovi izdelki so zavidanja vredni. Pogosto jih v kraju pokažejo na raznih prireditvah. (Včeraj so pred voliščem pripravile majhno razstavo, češ naj ljudje vidijo, da živimo in ustvarjamo. Tu morajo mimo tudi tisti mladi, ki sicer ne vidijo našega dela, so komentirale).

Vsako leto pripravimo za delavnice nove izdelke, po našem mnenju dovolj enostavne, da jih zmorejo vsi, tudi manj spretni. Seveda vse izdelke poskusimo doma prej same ustvariti, da lahko ugotovimo, kje se lahko zatakne, kje bodo ljudje potrebovali več pomoči in kateri material je najbolj primeren za to delo.

Tokrat je bila skupina zelo velika in pripravile smo tri različne aktivnosti, da bi udeleženci lahko izbrali sebi najbolj primerno delo. Prav zato smo bile v vsaki delavnici zaposlene vse tri voditeljice, sicer delo ne bi bilo opravljeno. Zanimivo je opazovati, kako se ljudje lotevajo dela, ki ga nikoli v življenju niso izvajali. Najprej začenjajo tožiti, da to pa že ne bo šlo, nato poiščejo vsak svojega pomočnika in šele, ko delo steče, mine nervoza in se začne umirjeno izdelovanje. Šele takrat začne tudi naša pomoč nekoliko upadati. Sledi začudenje nad lastnim izdelkom, želijo si pohvale in kažejo svoje izdelke sosedom, prijateljem, voditeljicam.

Samo mimo hodim

*Vsi bomo nekoč umrli,
ne zatiskajmo oči;
a takrat bomo zazrli
presunljive tri reči:
Prva bo to tvoja mati,
oče, je življenje dal;
druga bodo sestre, brati,
vsi ki si jih kdaj poznal.
Tretja bo pa tisto bitje,
ki si zdavnaj ga (s)poznal!
Z njim bil bitke, v sožitju
pa ponoči mirno spal!*

Aleš Tacer



Najlepši je zaključek dela, ko ljudje po svojem okusu krasijo izdelke. Prav veselo je videti, kako pogledujejo k drugim ustvarjalcem in usvajajo njihove ideje. Sedaj se začne skrb za njihov izdelek in ga ne izpustijo iz rok, dokler ni pravilno označen in odložen na varno mesto.

Višek dela v delavnicah je razstava. Tudi tu je zanimivo opazovati sodelovanje udeležencev Tabora. Letos so nas presenetile Dim-ke, ki so na razstavo prinesle čudovite šopke cvetja in zelenja, ki so ga nabrale v okolici hotela in s tem popestrile našo razstavo.

Mnogo ljudi se je ustavljalo ob naših mizah, nekateri so hoteli kupiti posamezni izdelek ali šopek. Neka tuja gostja ni mogla od naših razstavljenih izdelkov, prosila je vsaj za šopek, ki pa so ji ga izdelovalke pozneje podarile.

Ko sem na koncu prisluhnila njihovim vtisom o taboru, je ena od udeleženk tako izrazila svoje mnenje:

»V zdraviliščih je včasih tudi dolgočasno in kar ne veš, kaj bi še počel. Tabori LUČKE pa so tako prijetni, ker se kar naprej nekaj dogaja, vse od pogovorov, delavnic, pa do prijetnega druženja ob telovadbi in po večerih ob kozarčku dobrega vina in čudovitih klepetov med ljudmi, tako, da o dolgem času nimaš časa pomisliti«.

Leopoldina Šegel, voditeljica skupine Lipa

Mojih deset let v skupini Jesen iz Dovž

*»Kam le čas beži, kam se mu mudi?
Leto za letom gre, hitro tak mine vse.
Glav'ca siva je, roka trese se.
Kam je zdaj vse to šlo, kot je nekdaj bilo?«*

To so verzi zelo znane pesmi »Kam le čas beži«, našega koroškega ansambla Štirje kovači.

»Kako hitro beži čas,« zavzdihnemo, ko opazujemo že svoje vnuke in pravnuke (medtem ko mi ostajamo bolj ali manj enaki). Ali pa, kako počasi minevajo dnevi v bolezni ...

Naši občutki o tem, kako hitro teče čas, pa so odvisni od mnogih stvari. Kadar se zabavamo in se imamo lepo, čas prehitro mineva, kadar smo žalostni, pa se nikamor ne premakne.

Pa vendar, kako hitro čas beži? Tiktaka s hitrostjo 60 sekund na minuto, bi rekli. Res je, pa vendar imamo včasih občutek, da so minute krajše in drugič daljše ... Odvisno je od tega, kako preživljamo svoj čas.

Od nas samih je največ odvisno, kako bomo preživljali čas in koliko bomo telesno ter duševno pripravljeni na proces lastnega staranja. Z vključevanjem v razne dejavnosti lahko poskrbimo za medgeneracijsko sožitje in si čimprej ustvarimo cilje in načrte za zgodnje in pozno starostno obdobje. Vsak pri sebi si lahko prizadeva, da bomo tudi mi v starosti polni modrosti, optimizma in bomo še dolgo v dobri fizični ter psihični kondiciji.

In ravno temu so namenjene te naše skupine starih ljudi za samopomoč. Skupine so namenjene zadovoljevanju nematerialnih potreb in rešujejo

problem osamljenosti, znižujejo socialne stiske, zvišujejo solidarnost ter spodbujajo medgeneracijsko povezovanje in prostovoljstvo. Njihov namen je v druženju in sodelovanju ter negovanju čustev o medsebojni pripadnosti in občutku, da ni nihče sam, da se za vsakogar v skupini nekdo zanima in skrbi.

In zdaj lahko tudi jaz rečem: »Joj, kako čas beži!«. Ne morem verjeti, da je letos minilo že celih deset let, odkar sem se spoznala z mojimi dragimi damami in sem postala voditeljica Skupine Jesen iz Dovž. Še danes se spomnim leta 2012 in našega prvega srečanja pri naši članici Marici, ravno na njen rojstni dan.

Na tem prvem srečanju je bila z menoj tudi Danica G., da je bila malo lažja pot našega spoznavanja. Danica me je tudi vzpodbudila, da sem se odločila za vodenje, ker tisto leto skupina ni imela voditeljice.

Takrat je bila skupinica mala, bilo nas je samo pet, članice pa so bile takrat stare med 74 in 81 let. V prvem letu našega druženja smo se vse skupaj ukvarjale predvsem z vprašanji, kako in kaj narediti. Meni je bil problem, ker sem se obremenjevala z vprašanji, kaj in kako so vodile skupino prejšnje voditeljice.

S skupino sem delala po svojem občutku. Vzela sem si čas zanje, v celoti sem se jim posvetila z vso pozornostjo ter spoštovanjem in skupina je nekako zopet zaživela. Članice so me hitro sprejele. Pri našem druženju je bila zadostna mera klepeta, ki je pa sedaj že prepletena tudi s smiselnimi pogovornimi vsebinami.

V skupini smo se trudile in se še trudimo za dobre odnose, kulturo poslušanja, prijateljsko klimo. Vse članice so tako vedno dobile možnost povedati svoje misli in biti slišane. Ko človek podeli svoje lepe trenutke ali pa težave z drugimi, se težave očitno zmanjšajo, lepi trenutki pa so še lepši. Še danes, po toliko letih, ob pogovoru v skupini začutimo, da delamo nekaj dobrega zase in za sočlanice.

Minilo je deset let, v tem času sem dobila tudi sovoditeljico Danico P. Pridružilo se nam je tudi nekaj novih članic. Nekatera življenja naših članic pa so se, žal, iztekla in smo jih izgubili. Takrat smo spoznale, kako negotovo in kako minljivo je naše življenje. V tem trenutku smo še živi, toda kdo ve koliko časa bomo še živeli. Minljivost življenja se ne meri v letih ali dneh, življenje teče le od enega trenutka do drugega. Nikoli ne vemo, koliko minut ali sekund še imamo na voljo. Upamo, da se bo naše življenje nadaljevalo, v resnici pa lahko vsak trenutek preminemo brez opozorila.





Vsak trenutek, vsaka minuta in vsaka sekunda našega življenja je dragoceno darilo, ki ga moramo ceniti. Včasih se naše življenje zdi trdno in močno, spet drugič se nam zdi kot plamen sveče, ki ga lahko upihne vsak vetrič.

Prav tako pa je naša povezanost z drugimi tako dragocena, kot je dragoceno življenje. Naša družina in prijatelji so tisti, ki dajejo našemu minljivemu življenju smisel. Tako kot ne smemo samoumevno jemati našega življenja, ne smemo za samoumevne jemati prijatelje in družino. Občutek imam, da z mojo sovoditeljico opravljava koristno delo, z zavestjo, da naju naše članice potrebujejo, midve pa njih :-). Komaj čakamo, da pride dan za naše srečanje.

Osebnostno si bom prizadevala, da bo skupina še naprej delovala. Skupaj s Danico in članicami se bom trudila, da bi bile posameznice, ki so nam ljube, z našo pomočjo, pozornostjo in ljubeznijo deležne občutka zaželenosti in varnosti. Pomagamo si med seboj, se družimo in darujemo svoj čas, energijo, dobro voljo, toplino in še marsikaj!

»Če se ne bi družile v skupini, bi bilo življenje manj srečno.«

»Ne gre za to, koliko je človek star, ampak za to, kako se postara.«
(Ursula Lehr)

Olga Detela, (so)voditeljica skupine Jesen iz Dovž

ZAKAJ KMETICA NISEM POSTALA?

Od tega je že mnogo let,
odkar odšla sem v širni svet.
Le kaj me gnalo je takrat?
Kmečkega stanu propad.

Zakaj kmetica nisem postala?
Da bi pšenico na polju sejala,
objemala bi zlati klas,
za družino bi imela vedno čas.

Zdaj vsak za svojim kruhom se peha,
družina se že skoraj ne pozna,
duša nam je potrta vsa,
a tega nihče ne zazna.

Dorič Tilka

Horkonja, Mexico

Naša Trez'ka praznuje

Skupina DIM-ke obstajamo že kar nekaj let. Nastale smo na pobudo predsednika Društva invalidov Mežica, da bi članicam nudili možnost druženja in učenja raznih ročnih spretnosti. Vsa ta leta nas je med 10 do 15 članic. Večina je prisotna že od vsega začetka, zato so se med nami spletla pristna prijateljstva, ki so v času kakšnega žalostnega dogodka, predvsem pa naših bolj veselih osebnih praznovanj še toliko bolj dragocena.

To leto so srečanje z okroglo obletnico slavile že Anica, Mojca in Trez'ka, do konca leta pa je na vrsti še Štefka.

Ker je bila zadnja slavljenka Trez'ka, bova spregovorili o presenečenju, ki so ji ga pripravili njeni domači z našo pomočjo. Trez'ka je namreč vseskozi govorila, da noče, da bi ji kdorkoli kaj pripravljali; na koncu pa je vse izpadlo tako lušno, da je bila slavljenka prav vesela, ko smo jo obiskale. Njena snaha nam je povedala, kdaj in na kak način se dobimo, mi smo nekaj napekle in se odpravile postavljat »rožico«. Pa ne samo eno – Trez'ka jih je »morala« postaviti kar 8 – za vsako desetletje eno ☺. Vmes smo ji seveda pomagali s pesmijo in harmoniko, tako, da ni bilo preveč naporno zanjo. In je šlo, med smehom in z veliko dobre volje. To se je kasneje še nadaljevalo, sploh,



En starček je živel ...

*Nekoč živel je starček,
rad zvrnil je kozarček.
Je kupico na mizo d'jal,
takole je pomodroval:*

*»Ni črno vse in ni vse belo,
kar v tisočletjih se začelo
je, in kar nam danes
dlan ponuja.*

*In ni potrebe, nič ni nuja!
Ničesar človek ne zamuja,
ko glavo na rokó nasloni
in zoperstavlja se koroni.*

*Za vse bo čas,
za tebe, zame,
ponudi vsaj
sosedu rame,
kot jaz zdaj nate, misli name!«*

Aleš Tacer

ko smo izvedele, kako Trez'ka rešuje križanko ☺. Ampak, to morda res ni za v *cajtn'ge*.

V glavnem – smo znanke, ki smo z leti postale dobre prijateljice, na naših srečanjih se poleg učenja ročnih spretnosti vedno kaj dogaja. Vedno kaj zapojemo, kaj dobrega pojemo, včasih tudi kaj *pošinfamo*, skratka, imamo se tako, kot nam je prav. Pa vedno gremo tudi na končni izlet, ki ga vsako leto z veseljem pričakujemo ☺.

Maruša in Barbara

Lučki, ki opravlja svoje poslanstvo

Draga in spoštovana LUČKA!

Naj se ti najprej predstavim. Sem A. Ti si L. Med nama je kar nekaj črk, mislim, da enajst. Popravi me, če se motim. Matematika mi ni nikoli šla, abecede sem se za silo naučil šele v osmem razredu. Vidiš, nismo še imeli devetletke ☺

Do Ž je pa še veliko črk. Čeprav črka pomeni »Življenje«! Torej, dokler ne pridemo do nje, živimo. Ko pa smo tam, živimo naprej! Morda le v drugi obliki (in drugi obleki ☺).

Ampak, ja. Vseeno sem se pozneje naučil tipkanja na računalnik, zato ti danes lahko pišem. Tole moje pisanje bo sicer izzvenelo precej neresno. Pa kaj, 'hec mora bit', so vedeli že starejši od naju. In zato sva midva sploh na svetu.

No, pa k bistvu mojega čečkanja.

Kako vesel sem, draga Lučka, da hodiš po naši lepi Koroški in osvetljuješ. Osvetljuješ poti vsem, ki slabo vidijo, ki slabo slišijo, ki jih trpinčijo razne tegobe. Tako starejšim kot mlajšim. Tudi kakšen mlad se verjetno (z)najde na tvoji osvetljeni poti. Toplo mi je pri srcu, ker jim kažeš pravo smer, jih s svojo svetlobo krepiš, jih hrabriš, jim daješ samozavest in jih osrečuješ. Kajti temá vedno vodi v brezno, navzdol, svetloba pa navzgor, v nebo, tjakaj, kamor bomo enkrat vsi šli na večno romanje.

Ampak, ne še danes! Voda še teče in misli so še sveže. Resda morda malce neurejene, a spomini ostajajo. Tudi pri meni je tako, draga Lučka. Pa vseeno sem zbral pogum, da tole (na)pišem. Kakor so ga zbrali vsi, ki te prižigajo in napajajo s svojimi prispevki.

Minljivost

*Se trga mi življenja plahta,
vse bolj sem star, vse bolj sem sam;
pozabila me je vsa žlahta,
se večkrat trudim, a zaman.*

*Ni stikov pravih, ni obiskov,
vsak zase hodi svojo stran;
otroških skupnih ni več vriskov,
živimo zase dan na dan.*

*Prav res pogrešam tiste čase,
ko večkrat skupaj smo bili;
zdaj vsak pogreza se sam vase
in zase ga najbolj skrbi.*

*A optimist sem po naravi:
saj vrne tisti čas se kdaj –
prijatelji spet bomo pravi,
se veselili kot nekdanj!*

Aleš Tacer

Rad te imam, Lučka. Kot te imajo vsi širom naše lepe deželice Koroške. Ostani svetla, ostani napolnjena in bodi še naprej navdih vsem, ki blodijo po temi in iščejo tvoj žarek!

Tvoj A.

Odsevi

12
15

ivrobo

Skupina Klasje

Na Miklavžev dan bo natanko 28 let, odkar je bila ustanovljena naša skupina Klasje.

Na začetku nas je bilo enajst, zdaj nas je nekaj manj. Nestrpno čakamo dan, ko se dobimo pri Jelki, na CSD. Jelka že vsa leta potrpežljivo posluša naše prigode, včasih smo tako »jezični«, da ona kar težko pride do besede. Da nam pove, kaj vse bomo še počeli, kam bom še stopili in kaj novega izvedeli.

Radi se dobivamo, radi se imamo. Jelka, Jože, Elica, Mojca, Danica, Dragica in jaz, naj naše prijetno druženje traja še dolgo, dolgo.

Erika Žagar, članica skupine Klasje



Voditeljica skupine in organizatorica lokalne mreže

V Medgeneracijskem društvu Lučka Koroška sem že nekaj let aktivna kot voditeljica skupine, zadnja leta pa sem prevzela tudi vlogo organizatorke lokalne mreže. Poleg nekaterih drugih obveznosti je ena izmed nalog organizatorke tudi pisanje in pošiljanje poročil na Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije. Najprej polletno, nato letno poročilo.

Ja, leto bo kmalu pri koncu in že se bom voditeljicam javila po elektronski pošti, s prošnjo za izpolnitev obrazcev z urami, ki so jih opravile. Vsaka izmed voditeljic opravi ogromno prostovoljnih ur. Voditeljice smo aktivne na rednih pogovornih skupinah, na taborih, intervizijah, na stojnicah, kjer predstavljamo naše društvo in še je aktivnosti, kjer sigurno ne manjkamo. Hvala vsem voditeljicam za pripravljenost in dobro voljo.

Zadnja leta pa nas je omejila epidemija. Ni bilo druženj, dogodkov, omejitve stikov ... Zato smo prav gotovo vsi zelo veseli, da je vsaj to leto bilo našim pogovornim skupinam in aktivnostim veliko bolj naklonjeno. Seveda še vseeno pogrešamo nekatere dogodke, ki jih zaradi



znanih razmer iz previdnosti nismo izvedli. Drugo leto pa upamo, da nam uspe organizirati tudi te.

Zame osebno lahko rečem, da je bilo preteklo leto polno veselja in sreče, saj sem postala mama hčerki Isabeli. Dobila sem najlepšo in najbolj odgovorno vlogo v življenju, ki jo z veseljem opravljam. Isabela je iz majhne štručke zrastle v živahno malčico, ki nas vsak dan nasmeje in osrečuje.

Želim in upam, da nas bo vse »Lučke« še naprej povezovala volja do medsebojne pomoči in prijateljstvo ter da se kmalu zopet srečamo.

Mateja Pipuš, organizatorica lokalne mreže SSLS



Tilka Dorič

Kaj bi danes skuhal

Mesec že h kraju gre,
denarnica suha je,
shramba že prazna je,
družina pa lačna je.

Krompirjev imamo pet,
lačnih ust pa je devet.
Kaj pa naj skuhamo,
da bi bilo za preživet?

Dišave imamo še
suhe in spravljene:
luštrek, majaron, timijan,
bazilika, lovor, peteršilj
in pa zelena.

Nastala je juhica,
kakor da bi kisla b'la,
dobra, kot še nikdar ni b'la,
vendar brez mesa.

Tilka Dorič
Hvala vam za pomoč

Dvajset let naše »Harmonije«

Po šestih letih vodenja skupine »Gorna«, sva s sodelavko zapustili skupino in leta 2002 sem okoli sebe zbrala nove članice. Poimenovala smo se »Harmonija«. Že samo ime pove, kaj sem pričakovala od našega druženja. V skupini nas je od 10-16 članic. Veliko jih je zaradi bolezni odšlo, a pridružile so se nove.

Nova skupina nam daje vse to, kar sem pričakovala. Med nami vladajo pristni prijateljski odnosi. Smo kot prava družina. Med seboj si pomagamo, se podpiramo, veliko novega naučimo in preganjamo osamljenost. Vsaka izmed članic ve, da nam lahko zaupa, da ji bomo stale ob strani. V skupini veliko pozornosti posvečamo ohranjanju naših umskih sposobnosti, saj vemo, da nam le-te z leti pešajo. Redno rešujemo vaje, beremo, se učimo, pogovarjamo, rešujemo razne naloge. Tudi na zabavo nismo pozabile. Večkrat rade zapojemo.

Tilka Dorič

Nostalgija mladosti

Zadišalo je po kavi,
le po žitni, ne po pravi,
nostalgija se vrnila je v mladost,
ko mati mila
nam je kavo to nalila.

Prihajajo spet stari časi,
ko denarja ni bilo na vasi,
da smo le sol in petrolej kupili,
zraven smo še vžigalice
in stenj rabili;
na olje in sladkor
smo lahko le pozabili.

Namesto čokolade
smo imeli suho sadje:
jabolka in slive, breskve
pa veliko hrušk,
pa orehe, lešnike;
iz rumene šmarnice
in izabele rozine so bile –
le za potice praznične.

Kuhale so se le mlečne kaše,
žganci in prežganka,
fižol in kislo zelje, repa in krompir;
kislo mleko in kos kruha –
in družina je bila vesela,
da je jesti kaj imela.

Tilka Dorič
»Harmonija« Mežica



Naša srečanja se nadaljujejo tudi v času počitnic. Redno se kličemo po telefonu, da izvemo, kako se počutijo prijateljice. Dobivamo se tudi na kavici ali na krajših sprehodih. Vedno bolj pa stopa v ospredje medsebojna pomoč. Tako smo tudi letos večkrat priskočile na pomoč naši Anici. Ima zelo velik sadovnjak in nadaljuje z delom, ki sta ga opravljala skupaj z možem. Pripravlja dobro žganje iz sadja – jabolk, hrušk in kutin, letos pa tudi iz sliv in ringlojev, ki smo jih nabrale v mojem sadovnjaku. Na koncu vedno končamo s pogostitvijo in pesmijo. Tudi naša Franja vedno poskrbi za Majdo, ki zelo težko hodi in jo z avtom pripelje na skupino.

Lahko bi napisala še veliko pozitivnega glede naših članic. To je res prava skupina »Harmonija«. Srečna sem, da smo skupaj!

Silva Polajner, voditeljica skupine Harmonija

PRVIČ NA TABORU

IME MI JE IVA. STARA SEM 6 LET. DO SEPTEMBRA, KO SEM ZAČELA OBISKOVATI PRVI RAZRED, SEM ŽIVELA V LJUBLJANI. SEDAJ ŽIVIM Z MAMICO V SLOVENJ GRADCU V VELIKEM, NOVEH STANOVANJU. IMAM SVOJO SOBO.

JUNJA SEM BILA Z MOJO BABI V RADENCIH NA TABORU. SPOZNALA SEM 42 NOVIH BABIC IN 3 DEDKE. V NJIHovi DRUŽBI MI JE BILo ZANIMIVO IN LEPO. RADA IMAM VODO IN NOVE DOGODIVŠČINE.

DANICA JE BILA NAŠA UČITELJICA TELOVADBE. VSAKO JUTRO SHO TELOVADILI. MENI VAJE NISO BILE NAPORNE, ENIM BABICAM PA SO BILE. DANICA JE BILA "KUL". V BAZENU SVA SE ŠKROPILI IN SE POTAPLJALI. BILO JE ZABAVNO.

NAJRAJE SEM SODELOVALA NA USTVARJALNICAH. ENIM BABICAM SEM POMAGALA PRI BARVANJU IN POSLIKAVI KAMENČKOV. POLDIKA, FANIKA IN MOJA BABI, MARINELLA, SO PRIPRAVILE RAZSTAVO IZDELKOV, KI SHO JIH USTVARILI NA DELAVNICAH. VŠEČ MI JE BILo, KO SO BABICE ZAPELE. SEDAJ, KO HODIM V ŠOLO, TUDI SAMA HODIM K PEVSKIM VAJAM K UČITELJICI SAŠI. NAUČILA NAS JE ŽE KAR NEKAJ PESMI.

EN DAN PA NAS JE V RADENCIH OBISKALA JASMINA IZ MARIBORA. TAKRAT JE BIL DOLG POGOVOR. VSI SO NEKAJ POVEDALI O SEBI. JAZ SEM RISALA IN MALO POSLUŠALA. VSAK JE POVEDAL ZASE ENO POZITIVNO LASTNOST. JAZ SEM REKLA, DA SEM USTVARJALNA, KER RES NAJRAJE NEKAJ USTVARJAM. TEDEN, KI SEM GA PREŽIVELA Z BABICAMI IN DEDKI IZ KOROŠKE JE BIL NEKAJ POSEBNEGA. V SOBOTO SEM SE POSLOVILA OD NJIH. AVTOBUS JIH JE ODPELJAL DOMOV, JAZ PA SEM ŠE OSTALA PAR DNI, SAJ STA PRIŠLA PO MENE MAMI IN ATI.

VESELA SEM, DA ME JE BABI VZELA ZRAVEN NA TABOR. ŠE BI ŠLA, ČE BOM LAHKO. BABICE IN DEDKI SO BILI "FUL KUL".

IVA PRAPROTNIK



Tabor v Radencih

Tudi letos sem se kot so-voditeljica udeležila tabora v Radencih. Dva člana, Franc in Ksenja, pa sta zastopala skupino Zala.

Kot vsako leto smo tudi letos stkali pristne odnose z vsemi udeleženci tabora, pri telovadbi, na delavnicah in v bazenu. Pri pogovorni temi »Živeti v sožitju med generacijami«, so vse članice lepo sodelovale in nekatere odprle temne kotičke svojega srca, tako, da je pritekla tudi kakšna solzica. Vem, da je ta tema malokdaj načeta, zato še toliko bolj zaželen; posebej pa prija, če te je kdo pripravljen poslušati.

Še posebej sme bila navdušena nad jutranjo telovadbo. Naša voditeljica Danica nas je res dobro vodila skozi ves teden. Vse sklepe smo dobro razmigale, tako, da nič več ne škriplje. Pa še ta čudoviti bazen, kjer smo se povezale v skupine, klepetale v nedogled in uživale v prijetni termalni vodi.

Skratka, hitro je minilo teh pet dni in na srečo brez kakršnihkoli zapletov. Pot proti domu je hitro minila, saj smo obujali spomine na tabor z željo, da se drugo leto zopet podamo v nam tako ljube Radence.

Fanika Schuller, voditeljica skupine Zala



Predstavitev medgeneracijskega društva Lučka, Koroška

Voditeljice in članice skupin Medgeneracijskega društva Lučka, Koroška, svoje aktivnosti in dejavnost društva večkrat letno predstavljamo na različnih dogodkih v okviru občin v katerih delujejo skupine.



Tako smo se v letu 2022 v okviru Dneva za spremembe v grajskem parku na Ravnah na Koroškem predstavili na stojnici z namenom širjenja in ozaveščanja spoštljive medsebojne komunikacije, strpnosti in sprejemanju drugačnosti, ter v okviru Dneva zdravja na Jesenskih srečanjih na Prevaljah.

Petra Jamnik Kobolt

Ivan Rus se predstavi

Sem v tretjem življenjskem obdobju, ko se pogosto vprašam, kaj dobrega in srčnega še lahko naredim v okviru svojih zmožnosti. Saj veste, na koncu štejejo samo dobra dela in dejanja, ki jih ne delamo samo zase, temveč jih z veseljem ponudimo drugim. Zame so največje bogastvo dobri ljudje.

Po naravi sem umetniška duša, ki uživa v vseh zvrsteh te dejavnosti. V zibelko mi je bilo dano kar nekaj teh sposobnosti, da sem se odločil za pisanje, v katerem se odražajo moje izkušnje, doživetja, čustva in ideje. Zelo rad pišem o življenju malega človeka.

Ko sem dopolnil 60 let, sem si rekel, sedaj je čas, da daš na plano vse, kar se je nabralo v tebi. Leta 2006 sem izdal prvenec »Jesen spomladi«, drugo knjigo sem izdal leta 2008 z naslovom »Vino ni kri«, tretjo leta 2019 »Spomin živi« in četrto 2021 »Spomin še živi«.

Veliko pišem za Viharnik, Prepletanja ter revijo Sladkorna. Včasih moj prispevek objavijo tudi v Ognjišču. Moram povedati, da sem za svoja leta, star sem namreč 76 let, kar priden, saj imam doma velik vrt, na katerem mi vsako leto dobro uspeva. Letos je krompir zelo dobro obrodil. Rože krasijo moj vrt, posebno dalije so moje veselje. Leta 2019 sem dobil priznanje za ocvetličenost okolja.

Že kar nekaj let se udeležujem srečanj v naši skupini »Vrtnice« Pameče. Velikokrat me stisne pri srcu, ko se katera od naših cvetlic za vedno poslovijo.

Ressmo kot prava družina. Velikokrat gremo raziskovat našo prelepo deželo. Udeležujem se tudi taborov. Topla je kraj, kjer bi bil v nebesih. To je kraj, kjer si lahko



nabereš novih moči. Tudi »Lučki« sem hvaležen, da nas popelje vsako leto v Radence. Vem, da ima Petra Jamnik Kobolt za to veliko zaslug. Zna izvrtati denar, da nam omogoči bolj poceni potovanje. Velikokrat prihajam na Prevalje v Dom, da tam prebirajo moje knjige.

Obljubim, da bom še bolj prihajal v Dom starostnikov, da bom razveseljeval stanovalce Doma na Fari. Nekega dne pa bom tudi sam stanovalec tega Doma.

Ivan Rus, član skupine Vrtnica

Bršljan

Vedno zelena rastlina, ki se vzpenja in razrašča.

Pozimi pogosto eden izmed redkih virov prehrane za živali.

Čeprav je pri nepravilni uporabi lahko strupen, se posamezni deli rastline uporabljajo za zdravilne namene.

In tako kot se bršljan vzpenja, se krepi in razvija prijateljstvo ter povezanost naše skupine Bršljanke.

Je že res, da nam je obdobje »korone« želelo pretrgati »korenine«, a se trudimo, da bi obstale, tako kot se v vseh težkih pogojih trudi obstati bršljan, po katerem smo si nadele ime.

Vaše Bršljanke



Tabor v Radencih – Lučka Koroška



Starost je čas posrečanja. Zakaj bi ne porabili te čudovite dobe predvsem za to?

Morda nas moti spoznanje revščine, ki se nam na starost bolj razkriva v življenju. To ne moti. Bog gleda na naše hrepenenje, na naše prizadevanje, na naše umiranje. In v starosti lahko v enem letu dosežemo, česar nismo mogli desetletja svojega dejavnega življenja.

Komaj rojeni, smo že nehali biti. Naše upanje je bilo kakor pleva, ki jo veter odnese in kakor lahka pena, ki jo je razkropil vihar. Kakor dim, ki ga razžene veter in kakor spomin na mimoidočega enodnevnega gosta. Virus, ki kroji svetovno epidemijo se je potuhtnil.

Voditeljice Medgeneracijskega društva Lučka Koroška so se tudi letos odločile, da svoje zveste člane popeljejo na nepozaben tabor v zdravilišču Radenci. Kar 44 se nas ga je udeležilo. Razdelili smo se v tri skupine. Program so pripravile voditeljice Marinella, Leopoldina in Fanika. Da smo vedeli, kateri skupini pripadamo, smo dobili cofke različnih barv.

Našo skupino Vrtnice iz Pameč je vodila Leopoldina. Letos smo na delavnici ustvarjali okrasne lončke. Mislim, da mi je izdelek še kar uspel.

Vsako jutro smo pridno telovadili, za to je poskrbela

upokojena profesorica telovadbe gospa Danica, ki vodi na Ravnah na Koroškem Šolo zdravja. Mislim, da mi je telovadba zelo koristila. Tudi namakali smo se v bazenu in se masirali pri vodnih šobah.

Na taboru so sodelovale skupine: Iz Mežice skupini Lipa in Harmonija, s Prevalj Zala in Ajda ter stanovalka iz Doma Prevalje, iz Raven na Koroškem skupina Javornik, Sreča iz Slovenj Gradca in Vrtnice iz Pameč.

Naše izdelke so voditeljice razstavile v avli zdravilišča. Veliko zanimanja je bilo pri obiskovalcih, saj jih je kar nekaj hotelo kupiti naše izdelke.

V petek nas je prišla obiskat organizatorica regionalne mreže skupin starih ljudi za samopomoč za Koroško, gospa Jasmina Vrečko. Vesela je bila, da smo se mi imeli lepo, da smo bili ustvarjalni in da nihče ni zbolel za korono.

Zahvalil bi se rad Petri Jamnik Kobolt, ki je znala poiskati sredstva, da so nam sofinancirali bivanje v hotelu in prevoz v zdravilišče in nazaj. Prav tako voditeljicam Marinelli, Leopoldini in Faniki, da so porabile veliko časa za nas, da smo se imeli fajn.

Ivan Rus, član skupine Vrtnica

Mojih osemnajst let sreče

Tako je! Kot prostovoljka sem 18 let vodila skupino starih za samopomoč. Z veseljem se spominjam na vsa srečanja moje skupine Sreča, saj mi je prinašalo veliko zadovoljstva in lepih spominov na bogata druženja.

Z vsemi članicami in člani smo se dobro razumeli, imeli prisrčne odnose in tople človeške stike. Zaupali smo si mnoge skrivnosti, se zabavali, prepevali, nasmejali in si tudi pomagali. Bili smo kot prava dobra družina: s skupnimi izleti, doživljanji, s pogovori ob kavici, veseljem ob družinskem naraščanju ali žalovanjem ob slovesu. Skupaj smo pletle copatke za vnučke, šivale ljubkovalne igrače kot so punčke, zajčki, medvedki. Izdelovali smo voščilnice, praznovali rojstne dni, obiskovali znance v Domu starostnikov, si ogledovali razstave in uživali na taborih Lučke v zdraviliščih in v Fiesi, skupaj z otroki dnevnega varstva.

Dopolnila sem 81 let in zaradi bolezni skupino predajam prijazni in skrbni voditeljici Danici Gašper, ki se ji iskreno zahvaljujem. Želim vam, da se boste še



naprej imeli lepo in vas prav prisrčno pozdravljam. Še povem vam, da sem vas imela rada in vas že pogrešam. Hvala Lojzki, Mojci, Marici, Mariji, Tončki, Jožetu za prijateljstvo. Oglasite se še kaj pri meni.

Vaša voditeljica Irena Prapotnik

Ajde in Modrijani

Ko so si naše Ajde s Prevalj nadele ime skupine starih ljudi za samopomoč, si najbrž niti v sanjah niso predstavljale, da bo nekoč pesem o Ajdi, za katero je besedilo napisal Ivan Sivec, glasbo pa Brane Klavžar in so jo zapeli in zaigrali Modrijani, doživela tak uspeh.

Leta 2003 je bila na festivalu Slovenskih polk in valčkov izbrana za najlepši valček. Zagotovo ji rade prisluhnejo tudi članice skupina Ajda, ki so se do pojava covida 19 srečevale v prostorih Doma starejših Na Fari. V času covida 19 pa se žal zaradi pogostega širjenja virusa v Domu niso mogle srečevati. So pa izkoristile vsak lep, sončen dan za druženje na prostem ali pa so se zbrale pri kateri od članic skupine Doma. Upamo, da jim virus odslej ne bo več preprečeval, da bi se spet srečevale. Mogoče pa se še v veselem decembru kaj vidimo na kakšni delavnici izdelovanja voščilnic, ki ste jo ponavadi izvedle pred prihajajočimi prazniki.

Petra Jamnik Kobolt

Ajda na polju

*Ko ajda na polju zacveti,
me zmeraj v srcu zaboli,
saj vem, da prihaja spet jesen,
megleni dan, mraz in dež leden.*

*Ko ajda na polju dozori,
se sonce na hitro poslovi,
v deželi je mrzla spet jesen,
ki sanje odnese vsem ljudem.*

*Kot ajda na polju je naše življenje,
od cvetja do zime korak je samo,
v žalost obrne se vsako veselje,
a vendar živeti je lepo.*

*Ko ajda na polju zacveti,
se zadnje mi upanje rodi,
a kmalu prekrije ga jesen,
le zima je bližja dan za dnem.*

Ivan Sivec





Sončnice

Velikokrat, kadar se peljem v Ravne na Koroškem, se izognem krožišču v Otiškem vrhu in uberem krajšo pot. Na koncu Šentjanža zavijem mimo Tovarne ivernih plošč, proti žagi v Otiškem vrhu in glej ga zlomka, kaj vidim: na moje presenečenje – celo njivo sončnic! Kmet Dobrovnik jih je zasejal. Takoj ustavim avtomobil, vklopim vse štiri utripajoče luči in sklenem, da napravim fotografijo, saj je, da bi naredil takšen posnetek tu pri nas, pravi čudež.

Moram povedati, da sem bil tam ravno v pravem času, saj so cvetele v svojem najlepšem obdobju.

Spomnil sem se na dan, ko sem se vozil po Vojvodini skozi nasad sončnic. Takrat, pred 31 leti, ko je moj sin Damijan služil JLA in sva ga šla z svakom Milanom ugrabit iz krempljev JLA. To so bili zame in za ženo eni izmed najtežjih trenutkov najinega življenja.

Če sem že pri sončnicah, bi rad objavil eno mojih črtic, da jo preberejo bralci Prepletanj.

Veliko je ljudi, ki se obračajo po vetru in ob vsaki priložnosti iščejo korist zase. Zdi se mi nepošteni, ker želijo na lahek način priti do imetja in včasih gredo tudi preko trupel. Nimajo lastne hrbtenice.

Rastline pa se ne obračajo po vetru, temveč po soncu. Sončnice so takšne rastline, zato se tudi tako imenujejo. Njihovo botanično, latinsko ime je *Helianthus*, kar pomeni sončna cvetlica. Zame je ta cvetlica, ta rastlina najlepša. Imam jo na svojem Olimpu, ker je vir življenja. Krasi tudi naslovnico moje prve knjige.

Pisalo se je leto 1992. V avgustu se je pri nas mudil dušni pastir Jože. K nam je prihajal rad, saj se je v naši družbi počutil zelo dobro. Marsikaj smo si imeli povedati, tudi kaj zaupnega, vendar je vse, o čemer smo se pogovarjali, ostalo v hiši.

Tako je nekoč pogovor med drugim nanesele tudi na sončnice. Spomnil sem se, kako sva se s svakom

Milanom vozila skozi nasade sončnic v Vojvodini. Moje misli so bile pri mojem sinu Damjanu, ki je takrat, ob razpadanju Jugoslavije, služil vojaški rok v Novem Sadu. Razmišljal sem, kako bi ga ugrabila in ga spravila na varno. Nisva se bala za življenje, čeprav sva bila v peklenskem žrelu, kjer se je kuhalo zlo. Že takrat sem dobro vedel, da je konec »bratstva in enotnosti«, te obrabljene fraze, s katero so nam politiki obljubljali lepši jutri. Toda naša skupna država se je razblinila kot milni mehurček. Sreča je bila, da smo se Slovenci rešili z ustanovitvijo lastne države, za katero smo žrtvovali nekaj življenj.

Sončnice so bile takrat potisnjene čisto na dno mojih čustev. Ob koncu vojne sem vedno bolj prihajal do spoznanja, da ne bi bilo slabo, če bi tudi jaz doma sejal sončnice, s katerimi bi delal šopke za na grob. V pogovoru sem predlagal gospodu župniku, da bi napravil šopek sončnic tudi v cerkvi. Te čudovite cvetlice so se namreč lepo razcvetele na mojem vrtu. Moja žena in gospod župnik pa sta mi tedaj močno nasprotovala, rekoč:

»Sončnice sodijo na njivo, saj jih pridelujemo zato, da iz njih stiskamo olje. Ne bi se podalo, da bi krasile oltar.«

Moral sem popustiti.

Ni minilo veliko let in sončnice so postale »hit«, kot bi dejal pevec Adi Smolar. Sedaj jih aranžirajo povsod. Tudi sam sem večkrat postavil vazo k oltarju. Oltar v cerkvi sv. Ane sem večkrat okrasil z ikebano. Skoraj vsak dan postavim vazo na tastov grob, včasih tudi na grob svojih staršev.

Težko je živeti v okolju, kjer se srečujem z ljudmi, ki nasprotujejo mojim zamislim. Pogosto se izkaže, da imam prav, zato mi delajo veliko krivico.

Ivan Rus

Skupine v Domu starejših Na Fari, Prevalje



V Domu starejših Na Fari na Prevaljah deluje pet skupin. Veseli smo, ko nas socialna delavka Petra, delovna terapevtka Mateja ter prostovoljke Tončka Ivanka in Vika zberejo v skupine. V skupinah se trudimo, da prisluhnemo drug drugemu, da ima vsak izmed nas možnost, da pove svoje mnenje, smo potrpežljivi in prijazni drug do drugega. Naša srečanja nas bogatijo. Posebej pa smo veseli, ko se srečamo z ostalimi člani skupin na letnem srečanju, koncertih, gledaliških igrah ali na medgeneracijskih taborih v Topli ali v zdraviliščih. V zadnjih dveh letih nas je pri tem močno omejevala »korona«. Upamo, da prihajajo lepši časi in se bomo lahko odslej večkrat srečali tudi z ostalimi Lučkami.

Lepo vas pozdravljamo, prijatelji in prijateljice iz Doma starejših Na Fari, Prevalje.

Odseri

54
24

izredni

Jesenska

*Članice skupine Jesen v Črni na Koroškem smo doma.
Čeprav so naša srečanja bolj redka, so pa pestra in zanimiva.
Ko se skupaj dobimo, se od srca nasmejimo,
kakšno dobro kavico popijemo in se o vsem pogovorimo.
Čeprav ima naša voditeljica Andreja malo časa,
jo rade imamo in si želimo,
da se tudi v bodoče večkrat skupaj dobimo.*

Članice skupine Jesen

