

Letnik 15, številka 38
Julij 2023



DOM
UPOKOJENCEV
IDRIJA

POVEJMO SI...



V tej številki



Glasilo izdaja: Dom upokojencev Idrija, oskrba in varstvo starostnikov d.o.o.
Arkova 4, Idrija
Glavna in odgovorna urednica: Klavdija Prezelj
Grafično oblikovanje: Klavdija Prezelj, Andrej Potočnik
Uredniški odbor: Urška Močnik, Romana Kavčič, Ema Brelih, Metka Pavšič
Sodelavci: Polona Leskovar Jereb, Urška Podobnik, Karmen Kovačič, Ana Vojska, Mura Lapanja
Fotografije: arhiv Doma upokojencev Idrija, osebni arhiv Eme Brelih, internet
Jezikovni pregled: Polona Leskovar Jereb
Tisk: Etiketa, tiskarna d.d.
Naklada: 100 izvodov
Prispevke za naslednjo številko oddajte v delovno terapijo enote Marof ali po elektronski pošti na naslov: info@duidrija.si ali delovna.terapija-marof@duidrija.si najkasneje **do srede meseca novembra**

Uvodnik 3

Lepo nam je skupaj 4

Lahko bi rekla, da sem v poklicu našla svoje poslanstvo

Zgodbe, ki jih piše življenje 10

Ne morem biti brez dela
Učil sem se za kovača, mizarja in krojača

Dogaja se...Enota Idrija 14

Koncerti na domskem odru
Vseslovensko petje s srci tudi letos odmevalo v Idriji
Naš, slovenski jezik - naš dom, prireditev ob slovenskem kulturnem prazniku
Še nekaj utrinkov

Dogaja se... 20

30-letnica izvajanja Skupin starih ljudi za samopomoč

Dogaja se...Enota Marof 24

Dogaja se... v enoti Marof
Teden pisanja z roko v enoti Marof
Pesmi
Skrb za zdrav duh v zdravem telesu

Iz stroke 34

Moč skupinskega dela v institucionalnem varstvu

Razvedrimo se 38

Tematska križanka

V življenju se srečujemo z različnimi ljudmi. Neenakimi po zunanjem videzu in neenakimi po doživljanju življenjskih okoliščin. Te pisane palete veselih, zadovoljnih ter žalostnih in nezadovoljnih nam barvajo trenutke in dneve. V širši družbi, domačih okoljih in tudi v domu upokoencev.

In s tem ni prav nič narobe. Enobarvna družba bi res bila enostavna in "odpočita", vendar dolgočasna. Z druženjem, skupnimi aktivnostmi, pogovorom in povezovanjem je prav vsakemu od nas dana možnost, da postaja slikar odnosov. S svetlejšimi ali temnimi odtenki barv.

V tokratni številki domskega časopisa si pripovedujemo prav o tem. O aktivnostih in dogajanju v našem domu, praznovanju 30. obletnice Skupin starih ljudi za samopomoč na Idrijskem in Cerkljanskem, pomembnosti skupinskega dela v domovih in vseh tistih stvareh, ki dajejo našemu življenju, čeprav v starosti ali v prostorih doma, barvit lesk. Zadovoljstvo v svetlih odtenkih. In prav to zadovoljstvo je svetilka, ki spreminja sobe v domu v razkošnejše palače.

Že filozof Mark Avrelij je dejal, da karkoli se nam zgodi, ne smemo pozabiti živeti. In živeti je ena najbolj redkih stvari na tem svetu, saj večina ljudi samo obstaja. In to zadnje želimo preprečevati.

Živimo lahko na različne načine. Smo radovedni, odprti za doživetja in spoznavanje novih stvari. Se družimo in spoznavamo nove ljudi. Poslušamo radio, beremo časopise, pletemo ... Ohranjamo živost telesa s telovadbo. Tudi v domu. Sodelavke se res trudijo s širokim naborom aktivnosti, da bi se v našem domu počutili domače, da bi ohranjali aktivnost, se počutili sprejeti, spoštovani in vključeni.

Skupaj s sodelavci vam želimo lepo in mirno poletje v slikanju odnosov s tistimi svetlejšimi in toplejšimi odtenki barv.

Romana Kavčič



DOM
UPOKOJENCEV
IDRIJA

Lepo nam je skupaj

Lahko bi rekla, da sem v poklicu našla svoje poslanstvo

Romana Kavčič

V letu 2022 je Zbornica delovnih terapevtov podelila nagradi oz. priznanji za izjemne dosežke na področju delovne terapije kar dvema Idrijčankama. Delovni terapevtki Mateji Kavčič, ki je zaposlena v bližnji Psihiatrični bolnišnici Idrija in Emi Brelih, ki je kot delovna terapevtka zaposlena v našem Domu upokojencev Idrija že 37 let.

Ema, ob tej priložnosti ti čestitamo in se ti zahvaljujemo za tvoj osebni, poklicni in strokovni doprinos v naš dom in k prepoznavnosti strokovnega dela delovne terapije na področju gerontologije.

Veseli smo, da svoje poslanstvo delovne terapevtke živiš in uresničuješ med nami. S plemenitem njem vsakdana stanovalcev Doma upokojencev Idrija in povezovanju z lokalno skupnostjo tako z medgeneracijskim sodelovanjem kot organizacijo skupnih priložnostnih dogodkov.

Že omenjeno stanovsko priznanje, ki si ga prejela s stani Zbornice delovnih terapevtov, je veliko priznanje tvojemu dolgoletnemu aktivnemu udejstvovanju na področju delovne terapije in tudi širše. Je ta potrditev opaženega dobrega dela vzpodbuda tudi za tvoje nadaljnje strokovne izzive?

Takega priznanja sem vesela in sem zanj zelo hvaležna. Nisem ga pričakovala, nikoli nisem pomislila na to, da bi ga kdaj dobila. S tovrstnimi priznanji se v praksi nič še ne spremeni. Zdi pa se mi pomembno, ker je to priznanje za delovno terapijo na področju dela s starimi ljudmi, v domovih upokojencev. V Zbornici je zastopanih veliko področij, in prav je, da je tudi področje delovne terapije v domovih upokojencev, dela s



starimi ljudmi, prepoznano kot specifično področje delovne terapije. Priznanje je zagotovo tudi potrditev mojega dela.

Strokovni izziv nadaljnjemu delu? Besede izziv v tem pomenu ne maram. Ne zastavljam si strokovnih izzivov na delovnem področju. Službi in življenju poskušam slediti, ga zaznati in sprejemati in biti aktivna in realna. Pomembno se mi zdi prepoznavati potrebe stanovalcev, njihove želje in skupaj z njimi vsak dan narediti kakšen majhen korak. Pred sabo imam še nekaj delovne dobe, ne prav veliko. Veliko stvari sem tudi že postorila in zaključila.

Kaj te je spodbudilo k odločitvi za poklic delovne terapevtke? Si v delu delovne terapevtke našla svoje poslanstvo?

V času odločanja za študij tega poklica nisem poznala. Na delovno terapijo sem se vpisala, ker je bila razpisana štipendija, na katero me je opozorila sošolka. Skupaj sva se vpisali in študij tudi zaključili. Kaj pa je pravzaprav delovna terapija oz. kakšna naj bi bila moja poklicna pot, sem spoznala šele z leti, ko sem bila v službi. V tem

poklicu sem se našla in nikoli nisem razmišljala, da bi po-klic zamenjala, temveč samo nadgradila oz. dodala nova znanja, usposabljanja. To delo imam rada, rada imam način, pristop, s katerim kot delovna terapevtka vstopam v vsakodnevno življenje stanovalcev, ustanove. Ja, lahko bi rekla, da svojo službo čutim tudi kot poslanstvo.

Za tabo je že daljša poklicna pot. Nam lahko predstaviš pomembne mejnike in področja, na katerih si se udeleževala ter ustvarjala? Kot prostovoljka, urednica, soorganizatorica srečanj, dogodkov (Aktiv, Festival za 3. življenjsko obdobje ...)

Nisem človek načrtov, čeprav so v ožjem, strokovnem smislu cilji, načrti in evalvacije pomembne. Menim, da moram tudi kot delovna terapevtka pogledati na stvari širše, včasih preko različnih okvirjev.

Spomnim se svojega pripravništva v Domu upokojencev Šiška, v Ljubljani sem poslušala predavanja za mentorje Univerze za tretje življenjsko obdobje, ki je bila pravzaprav šele v nastajanju. Odprlo se mi je čisto novo področje, ki se je seveda tudi nanašalo na stare ljudi. Na podoben način je v moje življenje vstopalo veliko stvari in nova znanja, predvsem pa nova poznanstva ter priložnosti za sodelovanje v večjih projektih. Rada sem sodelovala tako v Zbornici delovnih terapevtov kot v Aktivu delovnih terapevtov pri Skupnosti socialnih zavodov Slovenije. Še preden je bil Aktiv formalno ustanovljen, smo organizirali strokovne posvete in bili aktivni pri pripravah zakonodaje, normativov ... Delovni terapevti, večina je terapevtk, ki smo zaposleni v domovih, smo se pred leti večinoma poznali med sabo in še zdaj se v krogu kolegic počutim dobro, domače, sprejeto. Kaj ni to lepo, da lahko pokličeš npr. kolegico v Koper ali Šmarje pri Jelšah, čisto na drug konec.

Delovne terapevtke smo izdale knjigo, komplet dveh knjig: **K meni prisedi**. Še danes, po več kot dvajsetih letih, sem res vesela, da sem bila poleg.

Koliko povezovanja, sodelovanja, premlevanja, iskanja ... V eni knjigi so bili prispevki stanovalcev iz vseh domov, v drugi strokovni prispevki sodelavk. In predstavitev, prireditvev v Cankarjevem domu. Skupaj smo bili: delovne terapevtke, stanovalci, vodstva domov, sodelavke ... Pred kratkim sem pregledovala to, sedaj že "staro" literaturo, in ugotovila, da se pravzaprav v teh 23 letih stvari niso spremenile. Isto je pomembno danes, kot je bilo pomembno takrat. Še problemi so podobni.

V okviru Aktiva smo s kolegicami sodelovale tudi na Festivalu za tretje življenjsko obdobje. Koordinirale smo predstavitve številnih domov. V to je bilo vložena veliko prostovoljnega dela. Spominjam se, kako smo s kolegicami v nedeljo zvečer v Cankarjev dom nosile velike lonce, ki smo jih potrebovale za dekoracijo prostora. Veliko je bilo stvari, ki so mi poleg strokovnih priložnosti in zelo pozitivnega odziva stroke prinašale tudi osebno zadovoljstvo, izkušnje, poznanstva od hišnikov do strokovnjakov z različnih področij. Naučila sem se sodelovanja. Naučila sem se ceniti vse, ki različne dogodke soustvarjajo in s svojimi prispevki sooblikujejo končni, celostni dogodek.

Prav letos praznujemo 30-letnico delovanja Skupin starih ljudi za samopomoč pri nas. Tudi s tem projektom smo se s kolegicami srečale bolj po naključju. In zdelo se nam ga je vredno prenesti v naš dom, v naše okolje. Program tovrstnih skupin je razširjen po celi Sloveniji. Odzvala sem se pobudi in prevzela urednikovanje skupne revije **Prepletanja**. To delo mi je bilo v veliko veselje, seveda je bilo občasno tudi malo živčno. Morala sem se veliko stvari naučiti: urednikovanje, koordiniranje, tehnične zadeve do neke mere ... Posebno dragoceni so prispevki starejših ljudi, ki so jih pošiljali po navadni pošti, napisane na roko. Te imam še vedno shranjene. Revija je bila lepo sprejeta. Vse to mi je bilo v zadoščenje. Je pa bilo to zelo intenzivno obdobje službe, privatnega življenja, delovnih noči.

Lepo nam je skupaj

Zdi se mi pomembno, da se stvari zapišejo, "zapakirajo" v knjigo, brošuro, tako ostanejo.

Ko ocenim, da kakšno vsebino in dobro prakso lahko strokovno opišem, utemeljim, jo delim z drugimi. Nazadnje sem za letošnji majski Aktiv delovnih terapevtov pripravila predavanje, v katerem sem z vidika delovne terapije predstavila način, kako individualno delo s stanovalcem povezati s skupinskimi obravnavami in vse pripeljati do enega skupnega dogodka.

Še eno stvar bi omenila kot pomembno izkušnjo v mojem poklicnem delu in tudi osebnem življenju. In sicer organizacijo ter izvedbo medgeneracijskih taborov in letovanj skupaj s stanovalci doma. Deset taborov in nekaj manj letovanj se je nabralo. Ti so bili neprecenljiva izkušnja ter obsežen organizacijski zalogaj. Zame so bile to v človeškem in poklicnem delu zelo močne stvari. Žal teh taborov danes ni več, tudi letovanj ne.

Kaj vse obsega delo delovne terapevtke v domu? Potek delovnega dne? Kako zagotavljate delovno terapevtske obravnave toliko stanovalcem? V enoti Idrija je polna kapaciteta kar 153 mest.

To vprašanje je zelo kompleksno in široko. Kadrovski normativi, tudi za področje delovne terapije, se v 30 letih niso prav nič spremenili.

Sem tukaj, poskušam narediti, kar lahko najboljše in najučinkovitejše naredim. Osnova mojega dela je, da stanovalca poznam kot človeka, ki je v dom prišel z določenimi težavami. Kakšne so te, pri čem ga ovirajo oz. pri čem on misli, da ga ovirajo, in kakšne možnosti so, da le-te sprejme, jih rešuje in kako mu jaz lahko pomagam, ga podprem. Seveda se je za delovno terapevtsko obravnavo pomembno ravnati po predpisanem protokolu

Vse se začne s spoznavanjem stanovalca, z vzpostavitvijo odnosa zaupanja in sodelovanja. Pri tem si pomagamo tudi z intervjuji, testiranjem, izvajanjem različnih vaj in namenskih aktivnosti,

s katerimi namensko vplivamo na telesne funkcije, predvsem izboljšanje funkcije rok in splošno kondicijo.

Zelo pomembno je, kako je posameznik vključen v domsko življenje, kako se v domu znajde. Vsak stanovalec naj bi tukaj našel delček doma. Zato je ključno, da se s stanovalci povezujemo v skupinskem delu. Oblikujem in vodim več različnih skupin in jih poskušam organizirati tako, da je v skupino lahko vključen vsak: tisti, ki slabo sliši, in tisti, ki dobro sliši, tisti, ki ima prste roke še dobro gibljive, in tisti, ki ima bolj okorele, tisti, ki so gostobesedni, in tisti, ki raje poslušajo. Na ta način je vključenih veliko število stanovalcev. Seveda so skupine načrtovane z aktivnostjo, namenom, določeno vsebino. Tako se zmanjša ali preprečuje občutek osamljenosti, brezsmiselnosti, nepomembnosti in ne vključenosti. Vse naštetu je velikokrat večji problem, kot pa če z desno roko ne moreš prijete svinčnika.



Moj delovni dan? Dan ni enak dnevu. Zjutraj najprej preberem "raport", uredim dokumentacijo, druga redna dnevna in občasna opravila. Del delovno terapevtskih aktivnosti je vnaprej načrtovanih po urniku. Na dan vodim okvirno dve do tri skupine z različnimi vsebinami in aktivnostmi. Na te se je potrebno vedno skrbno pripraviti. Z leti in predvsem s pridobljenimi izkušnjami svoje delo gotovo opravljam hitreje, bolj rutinsko. Tem in vsebin po navadi ne ponavljam ali pa jih izpeljem malce drugače. Vmes je seveda veliko individualnega dela in spremljanja.

Poleg tega vodim in organiziram večino prireditev v domu, urejam manjše dekoracije po skupnih prostorih, občasne razstave. Temu se zlasti posvetimo pred prazniki. Pripravljam prispevke za domski časopis, spletno stran, občasno za javne medije.

V poletnem času izvedem s stanovalci več krajših izletov. To se mi zdi super stvar. Ravno včeraj smo se s stanovalci pogovarjali o načrtih za poletje in je stanovalec povedal, da ima 12 predlogov za izlete, za katere mu je povedala snaha. To, da gremo skupaj ven iz domskega okolja, popijemo kavo v lokalju, si ogledamo kakšno zanimivost, srečamo znanca ali spoznamo kakšnega zanimivega človeka, so pomembne stvari, ki zaradi bivanja v instituciji ne smejo izostati.

V stanovalcih, ki imajo za sabo dolgo življenjsko pot, so že veliko videli in doživeli, je še vedno živa radovednost, zanimanje za svet. To prepoznam v vprašanjih, vztrajnosti, občudovanju prav na izletih.

Dela nikoli ne zmanjka in nikoli ni vse postorjeno.

Delo delovne terapevtke je sinonim za ustvarjalnost in kreativnost. Je res tako? Kaj vse mora po tvojem mnenju imeti dober delovni terapevt?

Najprej se mi zdi, da mora biti delovni terapevt zrel človek, ki ima rad ljudi in je pozitivno naračunan. Da sliši sočloveka, ga spoštuje in v tej luči prepozna potrebe klienta, stanovalca. Znanje je tudi pomembno: o ustroju in delovanju telesa, o delovni terapiji, psihologiji ... Dobro je, če ima delovni terapevt talent za ustvarjanje na likovnem, glasbenem ali literarnem področju. Je pa to lahko tudi zanka. Delovni terapevt je posrednik, ki zna aktivnost, dejavnost "pripeljati" do stanovalca na način, ki pozitivno vpliva na kvaliteto življenje, na izboljšanje bodisi fizičnega, psihičnega, duševnega počutja. Gre za spremljanje in podporo.

Z neposrednim delom in nenehnim strokovnim izobraževanjem si dobro spoznala potrebe starejših, posebej potrebe in želje stanovalcev doma. Katera so tista pomembna področja, ki jih v delu z ljudmi ne smemo zanemariti.

Moje mnenje je, da je najpomembnejša stvar pri delu z ljudmi oseben, normalen človeški stik. Odnos z drugim človekom. To je osnova za vse delo, ne glede na to, kakšno službo opravljamo in na katerem delavnem mestu smo. Vsi ljudje zelo hitro prepoznamo iskrenost v odnosih, na kakšen način nekdo pride skozi vrata, na kakšen način pogleda okrog sebe. Pri delu v domu še toliko bolj. Stanovalcem moramo zaposleni dati tisti občutek, da so tukaj sprejeti, doma, v urejenem okolju. Da se vsi med seboj spoštujemo in da smo tudi mi zaposleni radi v domu. Ko pridem z dopusta mi stanovalci povejo, da so me pogrešali. Vem, da ne pogrešajo mene, temveč odnos z mano, pozdrav, pozorno besedo, klepet. Da jih opazim. Na videz nepomembne stvari: da jim izberem knjigo po njihovem okusu, da jim poiščem šivanko, ker se jim je strgal gumb in bi si ga radi prišli nazaj, vtipkam PIN-kodo v telefon, prestavim vazo na polici, naravnam radio na železno postajo, preložim puloverje v omari, vzamem bombon za slajši trenutek. Ko je to postorjeno, lahko začnemo npr. z vajami za gibčnejše prste ali urjenje spomina. Tako sami pravijo in dam jim prav. Tudi sama bi si želela, da bi tako ravnali z mano na stara leta.

Si velika ljubiteljica potovanj. Doživetja in prigode deliš tudi v svojih predavanjih. Stanovalci obeh enot komaj čakajo tvoje vsakokratne predstavitve eksotičnih in nepoznanih krajev. Kje vse si že bila, katero potovanje te je posebej zaznamovalo in kaj vse še nameravaš obiskati v prihodnje.

Potovanja so me vedno privlačila. Zadnja leta si to seveda lažje omogočim kot nekoč, ko je bilo za potovanje in nakup letalske karte potrebno vzeti kredit. Cenim in hvaležna sem, da imam možnost potovati. To je moj način dopustovanja. Brez dela

Lepo nam je skupaj

tudi na dopustu ne morem biti in na potovanju je dela ravno prav – z organizacijo, reševanjem potovalnih zagat in komplikacij ter seveda z nabiranjem novih doživetij.

Potovanj ne načrtujem natančno in daleč v prihodnost. Sproti, v pravem trenutku, se vse lepo sestavi. Včasih je na mestu tudi potrpežljivost, na silo si ni dobro urejati počitnic. Nedolgo nazaj sem se vrnila iz Savdske Arabije. V življenju nisem pomislila, da bi šla tja. Ko pa me je v začetku leta poklical prijatelj in me vprašal, če bi se mu pridružila na tem potovanju, me je začelo zanimati. In smo se dogovorili in šli. Nisem še bila v Avstraliji in na Novi Zelandiji. Je daleč in bi morala imeti več časa v enem kosu, da bi lahko okusila in doživela celino. Vsaka dežela, pokrajina, vsako potovanje je nekaj posebnega. Svet je zelo, zelo raznolik.



Zadnje čase sem imela nekaj predavanj o Sibiriji, ki je med drugim fascinanta zaradi svoje velikosti, pa tudi zaradi ljudi in življenja tam. Pred leti sem bila navdušena nad Afriko, prevzela me je, vmes Peru in Bolivija, pa srednja Amerika, Aljaska, Japonska, brez Azije in Kitajske svet ni okrogel. Seveda pa je v Evropi, v Sloveniji prisoten en poseben občutek domačnosti, samoumevnosti. Slovenijo skušam kar najbolje spoznati, prevozi-

ti, prehoditi. Tako lepi so ti naši kraji. Ko priletim iz Azije, Afrike ali od kje drugje preko naših Alp, začutim, da je to res kraj, kjer sem doma. In začutim tu svoje globoke korenine.

Ob tem moram povedati tudi to, da sem res vesela, ker se lahko o potovanjih pogovarjam s stanovalci v domu, v obeh enotah. Večkrat mi povedo, da jim postane dežela, po kateri sem potovala, ob mojem pripovedovanju in fotografijah domača in blizu. To je res dober občutek, da lahko svoje vtise delim na tak način.

Imaš poleg potovanj še kakšno obliko sproščanja, hobi?

Življenje jemljem kot celoto, kjer je vse zelo prepleteno. Ni vse v naši moči. Zaupam v Boga. Težko ločujem službo, potovanja, osebni čas, čas za družino. Sama pri sebi skušam vzdrževati osebno zadovoljstvo in pozitiven odnos do življenja. Veliko mi pomenijo ljudje, ki so mi najbližji, prijatelji, širša družina. Sem pa rada tudi sama. Rada imam naravo in podeželje. Branje, pletenje, šivanje, kaligrafijo ... in lenarjenje.

Ob delu si se veliko dodatno izobraževala. Tudi na Akademiji za gledališče, radio, film in televizijo v Ljubljani, kjer si pridobila naziv magistricе govora. Te je k temu spodbudila potreba iz poklicnega dela? Je način branja in govora večšina, ki je pri delu z ljudmi, posebej starejšimi, pomembna? Je v sedanjem izobraževalnem sistemu dovolj zastopana?

Veščino glasnega branja skupini sem spoznavala preko študija. Na Akademijo za gledališče, radio, film in televizijo v Ljubljani sem se vpisala na povabilo prijateljice Metke Pavšič. Takrat mi ni bilo čisto jasno, kako naj bi bil ta študij videti, me je pa pritegnila vsebina programa. Nikoli v življenju si nisem predstavljala, da bi jaz hodila na to Akademijo. A sem dobila veliko uporabnega znanja. Pisanje magistrske naloge je bilo res zanimiv proces učenja. S strokovnega vidika sem spoznavala večšino glasnega branja. Glasno branje ni samo večšina branja, ki jo osvojimo s poznavanjem

črk, sestavljanjem teh v glasno bralno zaporedje. Teksta se je treba lotiti na več načinov, če povem po domače. Premisliti in predelati vsebino, jo razumeti, to navadno naredimo tako, da besedilo potihem preberemo. Potem pride na vrsto izgovorjava, poudarki, tempo branja ... do vaj za izgovorjavo, ki so predpriprava za glasno branje. Čeprav je videti zelo enostavno, ni. Res je, da me je branje vedno zanimalo, tudi kot glasno branje. A šele med študijem sem dobila nekoliko več vpogleda, prakse in znanja o tem.

Veliko je stvari, ki se nam zdijo same po sebi umevne, češ, to pa že znam, to pa lahko vsak mimogrede naredi npr.: branje, vodenje skupine, vodenje telovadbe, sprehoda ... pa ni vedno tako. Prav je, da se v vsako tako stvar poglobimo, se o njej poučimo in stvari izpeljemo tako, kot je prav.

Sem praktičen človek, zato svoja pridobljena znanja prenašam v neposredno delo s stanovalci.

S sošolko in kolegico Metko Pavšič sodeluješ pri izvedbi gledaliških predstav. Pravi, da si njena neprecenljiva tehnična pomoč. Kako si se spopadla s tem izzivom? Kaj vse obsega ta tehnična pomoč in nam nepoznano zaodrje gledališke predstave?

Do tega je prišlo po tem, ko sva se z Metko hkrati vpisali na Akademijo in je ona za magistrsko nalogo pripravila predstavo. Njena želja je bila, da ta ne bi ostala "zapakirana" zgolj v magisterij, temveč bi bila to predstava, s katero bi se lahko predstavila na gledaliških odrih. Prosila me je za sodelovanje. Vsaka gledališka predstava ima na odru igralce, v dvorani gledalce in ljudi v zaodrju, ki so tudi pomemben del predstave.

In tako se je začelo najino skupno gostovanje po različnih krajih, odrih, velikih in malih. Sem tudi Metkina spremljevalka in sva kar posrečen delovni tandem.

Dolžnosti so razdeljene, vsaka ima svoje delo in zaneseva se druga na drugo. To je zelo pome-

mbno. Ob prihodu v gledališče sem jo naprej pospremila v zaodrje. V času, ko se je ona urejala, sem pripravila oder, luč, postavila sceno, občasno namestila plakate, pobirala vstopnino. Malo pred predstavo sem odšla k Metki preverit, če je pripravljena. Njo je čakalo še preverjanje vstopa na oder in orientacija na njem. Tudi sama sem se morala vsaj nekoliko urediti, ker sem v uvodnem delu občinstvu predstavila program. Ko se predstava začne, so škarje in platno v Metkinih rokah, jaz imam še nekaj dela z lučmi in glasbo, tako da moram biti vseeno zbrana. Včasih se zgodi kakšen zaplet, ampak do zdaj smo še vse rešili. Po predstavi naju, seveda, čaka še pospravljanje. To delo je zame še ena neprecenljiva izkušnja. Prevozili sva celo Slovenijo, zamejstvo, Češko, Hrvaško, videli najrazličnejše dvorane, zaodrja, spoznali odgovorne, prijazne ljudi, ki skrbijo za kulturno življenje v domačem kraju, od hišnikov do predsednikov društev.

Bolj ko se bližamo zrelim letom, pogosteje nam misli iz sedanjosti uhajajo v preteklost in tudi prihodnost. Kako si predstavljaš, želiš preživeti svojo starost? Nam sedanja ureditev, standard, družbene vrednote omogočajo pogoje za lepo in mirno starost?

Še vedno živimo v nekem blagostanju. To si moramo priznati. Če imamo stanovanje nad glavo, hrano, mir je to zame blagostanje. In odgovornosti za osebno srečo ne gre polagati drugim v roke. Zadovoljstvo z življenjem je osebna stvar. Kako bom živela, ko bom upokojena, ne razmišljam. Lepo bo, ko bom lahko "zaključila" z rutino obveznega jutranjega vstajanja. Ne skrbi me, kaj bom delala. Nikoli mi ni dolgčas. In veliko je stvari, ki si jih želim početi, izkusiti ali nedokončane čakajo, da pridejo na vrsto ... Vsak dan pa vidim, da so med starejšimi ljudmi zadovoljni in srečni tisti, ki so pomirjeni s sabo, z lastno preteklostjo, ki zmorejo izpustiti materialne skrbi, strahove, zamere in raznovrstne želje ... Lepo bi bilo, če bi bilo to dano tudi meni.

Ne morem biti brez dela

Pogovor s stanovalko Marijo Kumar

Metka Pavšič

Našo stanovalko Marico, ki bo v juniju dopolnila 95 let in je med nami že dobro desetletje, poznamo kot neutrudno klekljarico, katere izdelki so natančni, fini in med drugim krasijo sicer puste sive stebre v naši jedilnici ter prt na oltarju v domski kapeli.

Rojena sem v Gorenji Trebuši. Štirinajst mesecev mi je bilo, ko je mama z menoj prišla na obisk na očetov dom v Podroteji. Stara mati je tedaj rekla: "Marice pa ne damo. Bo kar pri nas ostala. Naša bo." Namreč rojena sem bila na maminem domu. Potem pa sem celo življenje do odhoda v dom preživela v Podroteji.

Staro mamo in starega očeta sem imela zelo rada. Spominjam se dogodka, ko mi je bilo deset let in sem nekega večera zaslišala, da mati joče. Vstala sem in jo vprašala, zakaj joče. "Zato, ker očeta še ni domov," mi je odgovorila. Stari oče je imel navado loviti ribe in jih je nosil prodajat na Lokve. Nazaj grede se je večkrat ustavil v gostilni in se zaklepetal. Mater je skrbelo. Sicer me je bilo strah hoditi po temi naokrog, tedaj pa sem se oblekla in obula ter šla po starega očeta v gostilno, ki je bila od doma oddaljena slabe pol ure. Sčasoma se je kar navadil, da sem hodila ponj. Ko sva prišla domov, sem mu sezula čevlje in šla spat.

Kar pogosto sem hodila k staršem na obisk, bilo je več kot pol ure peš, v hrib. Tam sem velikokrat klekljala. Mama in stara mama sta me naučili te lepe obrti. Zanimivo je, da je klekljal tudi oče, vendar mu je šlo bolj počasi od rok. Mama je bila pridna, razsodna, modra ženska, ki je žal prežgodaj umrla. Odšla je v bolnico v Ljubljano, tam umrla in je tudi pokopana tam. Njenega groba nisem nikdar videla.



Šolo sem zelo rada obiskovala, seveda italijansko. Vedno pa sem rada tudi prepevala, posluh imam podedovan po mami. Hodila je pet na kor, otroci pa smo prepevali pred oltarjem. Spominjam se, da sem ves čas prisluškovala njenemu glasu na koro. Tako lep se mi je zdel. Mama pa me je kasneje karala, da se med mašo ne smem ozirati nazaj. Ko sem sama začela hoditi k pevskim vajam, sem kar povedala, da bom pela alt tako kot moja mama. Njen glas mi je bil namreč res zelo všeč.

Bila sem poročena. Vedno sem govorila, da je velik moški lep. Ko sva se vzela, mi je mati rekla: "A zdaj si pa dobila ta pravega, velikega!" Tudi on je bil doma iz Trebuše, s Prvenskega vrha. Spoznala sva se na plesu in meni se je zdel zelo lep, padel mi je v oči, ker je bil visok in blond. Dolfi mu je bilo ime. Delal je v vaški trgovini. Tja sem mu pogosto hodila pomagat tudi sama. Ko je on šel v penzijo, sem jaz nadaljevala njegovo delo v trgovini. V zakonu sta se nama rodila hči in sin, oba zdaj živita v Šebreljah.

Doma, hiše, v kateri smo živel, zdaj nimam več, ker smo jo prodali. Razpadala bi, če bi bila prazna. Imeli smo dobre sosede in še sedaj se s Silvo slišiva. Ko sem bila bolna, so bili prav oni prvi, ki so mi priskočili na pomoč. Dobri sosedi so zlata vredni. Sin in hči me pogosto obiščeta in čez vikend me pogosto peljejo k sebi domov, da smo skupaj, da vidim vnuke, da sem z njimi. To mi pomeni največ.



Vse življenje sem zelo rada klekljala, le "ribce" se nikdar nisem mogla naučiti delati. Do polovice mi je uspelo narediti, potem pa ni šlo naprej. Mati mi je rekla, da mora človek za to imeti "furkl" v rokah. Jaz pa sem si vedno mislila: "Bom pa kaj drugega klekljala."



Zdaj, ko živim v domu upokojencev, sem srečna, ker sem prišla do svoje sobe. V dom sem prišla po nasvetu hčerke. Malo klekljam, da mi gre čas hitreje naprej. Ne morem biti brez dela in tako mi tudi ni dolgčas. Raje klekljam ozki kot široki ris, najraje delam z belim sukancem. Pri izbiri papircev mi pomaga terapeutka Ema. Kleklje navijem sama, na roke, četudi imam kolovrat. Špice izdelujem iz zelo tankega sukanca. Rada se tudi sprehajam. Včasih sem hodila prav do topilnice, zdaj pa grem le do Merkurja in okrog doma. Ko se gre na izlet, sem tudi vedno rada zraven. Čas mi krajša petje, grem na skupino, kjer se poje, rada se udeležim svete maše, ko pa je prilika, rada tudi zaplešem. Vedno sem rada plesala, a star človek se pri vsem malo "znuca".

Ne morem biti brez dela in če mi bi Bog dal zdravje, bom še kaj naredila in še kam šla.

Učil sem se za kovača, mizarja in krojača

Pogovor s stanovalcem Andrejem Pircem

Metka Pavšič

Ime mi je Andrej, pišem se Pirc. Rojen sem leta 1928 v Idrijskem Logu, po domače "Koševniku". Pri nas se je po domače reklo "pr' Kovač".

Sem najmlajši od dvanajstih otrok, ki so se rodili atu Franclnu in mami Katrci, in še edini živ. Vsi otroci smo služili naokrog. Z osmimi leti sem šel od doma v Zadlog služiti k velikemu kmetu. Bil sem pastir, ni bilo tako enostavno. Pasel sem krave in to kar petnajst. Na paši sem bil štiri ure. Ni mi bilo ravno dolgčas. Moram povedati, da so bili gospodarji prav prijazni do mene. Lepo so skrbeli zame.

V italijansko šolo sem hodil 3 leta, po vojni pa sem obiskoval še slovensko večerno šolo. Rad sem jo obiskoval, od vsega sem najraje računal, pisanje in branje mi nista šla najbolj od rok. Kasneje sem tudi naredil kvalifikacijo za "tišlerja". S tem poklicem sem bil zelo zadovoljen, znanje sem imel že od prej, saj me je te obrti učil že brat. Izdeloval sem mize, stole, omare, vse, kar so ljudje naročili. Delavnico sem imel doma. Znal sem delati tudi v kovačiji, saj je bil moj oče kovač. Znal je podkovati konje. Jaz pa sem raje delal z lesom. Ne boste verjeli, učil sem se tudi za "žnidarja", saj je bil to po poklicu moj stric. Škafje sem bratu pomagal izdelovati že od petega leta dalje. Le-te smo prodajali v Vipavo v zameno za koruzo. Pomanjkanje moke je bilo veliko.

Med vojno ni bilo lahko. Ni bilo kaj jesti. Če niso pobrali partizani, so pobrali pa Nemci. Bili smo zelo lačni. Po vojni so bratje odrasli in so se razkropili naokrog. Niso bili več lačni. Doma sem ostal sam, a bila je revščina. Otepali smo kisló zelje, pa še tistega ni bilo.



Pri vojakih sem bil 2 leti, v Sarajevu. Sprva sem bil v "pešadiji", nekaj časa sem bil telefonist, kasneje pa sem delal v kuhinji. Drugi so se otepali kuhinje, ker si moral delati cel dan, jaz sem pa rad šel kuhat.

Ko sem se vrnil domov, sem v Idriji naredil izpit za mizarja. Zaposlil sem se v Slovenijalesu v Spodnji Idriji. Bil sem zelo zadovoljen, saj sem bil na suhem in toplém. Zaradi bolezni pljuč sem opravljal lažja dela. Tam sem spoznal tudi ženo Doro. Poročena sva bila 58 let. Poročila sva se v stolnici v Ljubljani. Žena je bila oblečena v belo, jaz pa sem imel temno modro obleko in belo srajco. Kravato hranim še sedaj. V zakonu se nama je rodil sin Srečko. Zdaj, ko sem v domu, me pride pogosto obiskat. Tega sem zelo vesel. Imam tudi dve vnukinji. Ena ima kar tri otroke. Vse imam rad.

V dom sem prišel v začetku maja pred štirimi leti. Zanj sem se odločil sam. Ni se bilo težko prilagoditi. Zadovoljen sem, saj vem, da sicer ne bi imel kam iti. Le kdo bi skrbel zame? Rad grem na kavo, čeprav mi ne naredi ravno dobro za želodec. Ta iz avtomata mi ne škoduje preveč. Rad grem na razne prireditve, predvsem kjer je kaj muzike. Pred časom sem hodil tudi v delavnico, kjer sem izdeloval kroglice iz papirja za slike.

Vsi pravijo, da sem potrpežljiv, prijazen in vedno nasmejan. Tega sem zelo vesel.



Vsem mladim bi želel, da so srečni.



Koncerti na domskem odru

Ema Brelih

Če kaj, potem sta glasba in predvsem petje najbolj pogosti in priljubljeni dejavnosti v domu in zato tudi vselej omenjeni v domskem glasilu. Pogosto prepevamo sami, v različnih skupinah in na vsakotedenskih pevskih srečanjih in največkrat programi prireditev vključujejo glasbeno pevske nastope.

Letos smo že prisluhnili številnim koncertom. Vsak je nekaj posebnega. Le redkokatero pesem slišimo večkrat. Prav zanimivo. Kar nas zelo veseli, je to, da so zbori, ki vsako leto kar računajo na to, da pridejo vsaj enkrat med nas. Na našem "odru" se počutijo dobro in ravno prav sproščeno. Z veliko odgovornostjo do publike, obenem pa povedo, da začutijo v aplavzih stanovalcev resnično iskreno hvaležnost in podporo, že kar občudovanje.

Na Mostu na Soči so v pevski skupini povezani starši in otroci. Za božič so pripravili program pesmi in razmišljanj, s katerimi so nastopili tudi v našem domu in s tem nekako zaokrožili božični čas.

Iz Črnega Vrha so prišli pevci MPZ Pobje. Njihova ubrana pesem nas je navdušila in kar dvignila.



Tice so priletele iz Spodnje Idrije. Posebne so bile pesmi, posebni so bili glasovi in ubranost ter pevke, ki so navdušile z mladostno energijo.



Res smo se veselili nastopa tega domačega pevskega zbora Društva upokojencev. Med stanovalkami je nekaj bivših sopevk, ki nostalgичno, a hkrati zvesto in ponosno spremljajo pevke in pevce.



Del razvedrilnega programa skupine upokojencev iz Poljanske doline je bilo tudi petje in, seveda, harmonika.



Pevska družjenja z otroki iz vrtca in šole so nekaj prav posebnega. Veliko, res veliko nastopajočih učencev se je zbralo na "domskem odru" že v začetku letošnjega leta. Program je bil raznolik, a povezovala ga je misel o domovini, o Sloveniji, o tistem, kar nas povezuje in druži. Posebna zahvala gre vsem nastopajočim, posebej pa vsem mentorjem, učiteljicam in učiteljem, ki poskrbijo tudi za to, da se program izvede v domu.



V maju pa smo se pridružili na šolskem dvorišču šolarjem, ki so srčno peli Dan ljubezni. Pogosto se družimo s sosedi, z otroki iz vrtca. Skupaj zapojemo in si krajšamo čas.



Vseslovensko petje s srci tudi letos odmevalo v Idriji

Polona Leskovar Jereb

Ste že slišali tisti rek, ki pravi, da kdor poje, slabo ne misli? In tisto Kekčevo modrost, da kdor poje vesele pesmi, gre lahkih nog po svetu? Da vse to drži in da je petje res dejavnost, ki povezuje ljudi vseh generacij, smo v Domu upokojencev Idrija z mnogimi sodelujočimi dokazali v ponedeljek, 24. aprila, s projektom Vseslovenskega petja s srci.

Vseslovensko petje s srci je pobuda, ki vse od leta 2018 nagovarja generacije ljubiteljev petja po vsej Sloveniji, da se v dneh okoli Zelenega Jurija (23. april) zberemo in skupaj zapojemo kakšno slovensko pesem. S tem projektom se krepi povezanost generacij, ohranja se bogata tradicija ljudskega petja in slovenskega jezika.

V Domu upokojencev Idrija nas je tudi letos pobuda nagovorila in tako je navdušenje prestopilo prag naše hiše in obrodilo bogato sodelovanje. Koordinacijo tokrat širšega projekta je tudi letos prevzela delovna terapevtka v enoti Idrija, Ema Brelih, ki je ta projekt v sklopu našega doma izpeljala že večkrat. Tako so se stanovalcem obeh enot našega doma pri petju s srci pridružili otroci iz vrtca na Arkovi in OŠ Idrija ter pevke in pevci okoliških pevskih zborov (ŽPZ Kanomeljčanke,

Čekovnška Tkleta, MPZ Društva upokojencev Idrija).

V ponedeljek, 24. aprila, smo se tako vsi nastopajoči in poslušalci zbrali v prostorih doma upokojencev na Arkovi. Nekaj pesmi je pripravila vsaka skupina nastopajočih posebej, a ker so bile na sporedu same zelo dobro poznane slovenske pesmi, smo prav pri vsaki pesmi zapeli skoraj vsi v dvorani. Izjema pri tem ni bil niti gospod župan Tomaž Vencelj, ki nas je prišel pogledat in nam v nagovoru pritrdil, da je druženje ob glasbi in petju zelo prijetno in pomembno. Druženje je bilo povsem posvečeno petju, ki je ob spremljavi harmonike, kitare in starih improviziranih glasbil na obraze sodelujočih in poslušalcev vseh starosti narisalo nasmeh in priklicalo tudi kakšen spomin.

Brez dvoma smo po tem druženju šli po svetu lažjih nog, ne glede na leta, pa tudi v glavah ni bilo prostora za slabe misli. Druženje nas je povežalo med seboj in z vsemi drugimi ljubitelji petja, ki so na ta dan prav tako zapeli na različnih koncih Slovenije. Po čudovitem dogodku smo veseli in hvaležni za tako bogato sodelovanje, ki kaže, da tradicija slovenskega ljudskega petja še živi v srcih vseh generacij.



Naš, slovenski jezik - naš dom, prireditev ob slovenskem kulturnem prazniku

Ema Brelih

V domu s ponosom in veseljem praznujemo slovenski kulturni praznik. Velika večina stanovalcev se ob tem dnevu še posebej spomni na to, da v preteklosti ni bilo tako samoumevno biti Slovenec. V srcu že, na zunanaj, v javnosti pa se niti govoriti ni smelo v maternem jeziku. Spomnijo se, kako so jih starši z jasno in odločno besedo vzgajali in vztrajali, da se naučijo slovensko pisati, da govorijo slovensko, da ohranjajo slovensko izročilo.

Sama sem včasih kar presenečena nad tem, kako dobro znajo slovensko slovnico in pravopis tisti, ki niso imeli niti ene ure pouka v slovenskem jeziku! Slišijo napake, ki jih delajo bralci poročil in jutranjih novic v javnih medijih. Ob tem, da so zdaj v zrelih osemdesetih, devetdesetih letih.

Letošnja pozornost na praznični prireditvi je bila namenjena materinščini. Program je nastajal več kot mesec dni, iz spontanosti in zelo razpršenih misli in idej so se v različnih skupinah na raznovrstne načine oblikovale podrobnosti, ki smo jih na koncu povezali v slavnosten, a prisrčno domač, domoljuben šopek.

Scena je nastajala v Tednu pisanja z roko. Oblikovala se je skupina tistih, ki radi pišejo, in tisti, ki bi radi pisanje malo "potrenirali". Vsak dan so člani skupine Pišem z roko pisali. Z različnimi vajami je postajala roka vedno bolj spretna in zapisi so bili čedalje lepši. Zaključek je bil ročno zapisana himna in lepe misli o jeziku in kulturi, ki so kot nekakšen stenčas še po prireditvi ostali na ogled.

Prireditev je otvorila himna, Zdravljica, ki smo jo zapeli vsi, pevci nekoliko bolj samozavestno, saj so imeli prej nekaj vaj. V nadaljevanju smo prisluhnili celotnemu besedilu v umetniški interpretaciji stanovalca Emila Miklavčiča. Kako bogato sporočilo prav vsem!

Prof. Draga Bizjakova nas je v nagovoru povabila k razmisleku o jeziku in nas spomnila na Cirila Zlobca in druge Primorce, ki so skrbno čuvali slovensko besedo in jo branili, če je bilo treba.

Bogastvo našega jezika je tudi v številnih narečjih. Morda se v teh časih malo izgublja, a v domu smo slišali idrijsko, cerkljansko, žirovsko in bovško narečje. Zanimiva in raznolika vsebina, a še bolj se je slišala izrazita narečna govorica. Hvala stanovalcem Zofki Tratnik, Marjanu Bogataju in ostalim. Za vsak nastop je bilo treba kar nekaj vaj, "saj brati in javno nastopati niso mačje solze, je odgovornost in treba je biti pripravljen!" je povedal eden od nastopajočih.

Tudi pesem, ljudska pesem je neprecenljiva. Cvetko Burger, upokojeno frizerko iz Spodnje Idrije, večina pozna tudi kot dobro pevko, ki prihaja s kitaro, in neumorno pripovedovalko vicev. S hčerjo Greto sta za prireditev pripravili pesmi, ki so res stare, nihče ne ve, koliko, a naj ne gredo v pozabo!

Nepozaben kulturni dan.



Še nekaj utrinkov

Ema Brelih

Pust je odganjal zimo in maškare so se potrudile, da smo se nasmejali. Uspelo jim je.



Potovali smo po svetu. Emine fotografije in besede so nam pokazale, kako je v Saudski Arabiji in Sibiriji.



Ambrož Kavčič, šolar, zvedav, resen, zavzet, je v enournem predavanju zelo slikovito razložil zgodovino Evrope od prve svetovne vojne naprej.



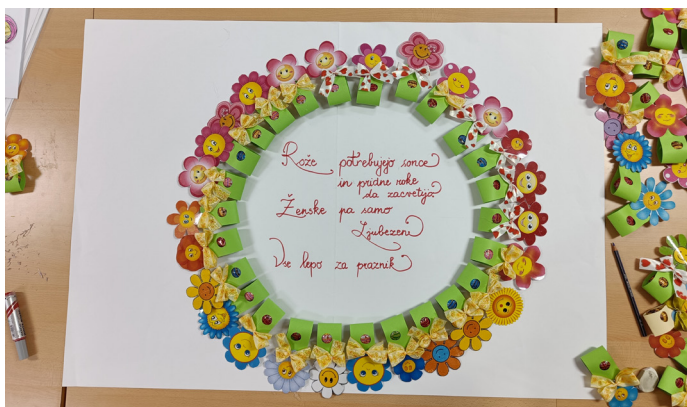
Plesalke in plesalci Plesnega kluba Idrija so prikazali vrsto zanimivih koreografij in plesov, od kavbojskih do orientalskih in še marsikaj vmes.



Velika noč je bila praznična tudi zato, ker smo se skupaj pripravili nanjo.



Dneva žena ni brez malih pozornosti.



Domska kapela je prostor miru in molitve. Vsak dan se v njej zadrži nekaj stanovalcev, ob petkih je skupna molitev. Oltarno mizo krasi nov prt. Čipke je sklekljala stanovalka Marica, celoten prt pa je delo prostovoljke Ljubice.



Izšla je knjiga Pisanje, žganje, iskanje. Nastajala je v Idriji in tudi v domu, med nami. S pisateljico Ifigenijo Simonovič smo v času njenega bivanja v pisateljski rezidenci v Idriji navezali lepe, prijateljske odnose, se pogovarjali, skupaj zapeli in prav med nami, kot pravi v knjigi, se ji je porodilo tudi nekaj misli, ki jih je zapisala. Knjigo se lahko prebere v enem večeru, lahko pa sežeš po njej večkrat, po malem.



V domu tudi letos gostimo razstavo čipk Klekljarskega društva Marjetica, ki so jo naslovile Moja najlepša. Otvoritev je bila dogodek na katerem smo prepletli občudovanje čipk, klepet s klekljaricami, strokovno razlago učiteljice Stane Freljih ter glasbene utrinke solopevke Klare. Tokrat nas je nagovorila direktorica TIC-a Valerija Božič, ki se ji je pridružil Andraž Drobnič, soblikovalec oblek članov ansambla Joker out, ki nas je zastopal na letošnji Evroviziji.



Ogledali smo si tudi nekaj zanimivih razstav v mestu.



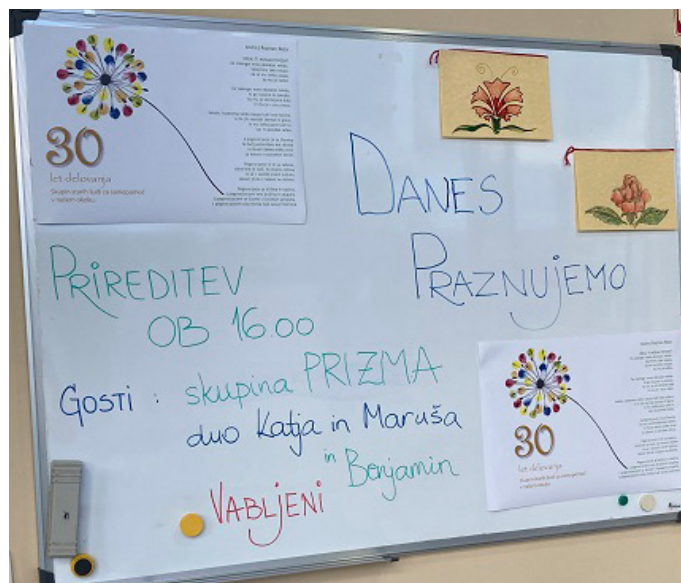
30-letnica izvajanja Skupin starih ljudi za samopomoč

Urška Podobnik

Program Skupine starih ljudi za samopomoč deluje v Sloveniji od leta 1987 in povezuje več kot 5000 ljudi. Glavna dejavnost programa so pogovorne skupine. Nosilec programa in krovna organizacija je Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije.

V Idriji se je ta program začel izvajati 11. 5. 1993 z ustanovitvijo skupin Vrtnica in Nagelj. V preteklosti je delovalo več kot 10 skupin letno, a se je trenutno njihovo število zmanjšalo. Poleg Doma upokojencev Idrija so bile skupine tudi v Društvu upokojencev Cerčno ter v Krajevni skupnosti Spodnja Idrija in Idrija. Voditeljice smo leta 2006 ustanovile Medgeneracijsko društvo Korak, v okviru katerega skrbimo za delovanje skupin v našem okolju. O svojih začetkih je svoje misli strnila Metka, voditeljica skupin Vrtnica in Lilije: "Še danes sem hvaležna ge. Silvi Likar, takratni direktorici Centra za socialno delo Idrija, da me je kot mlado socialno delavko brez možnosti za zaposlitev pred tremi desetletji povabila k izobraževanju za voditeljke skupin. Saj pravzaprav nisem čisto točno vedela, za kaj gre, a želja po tem, da delam, da se učim in da sodelujem pri nečem dobrem, je bila v meni zelo velika."

Že od ranega otroštva se učimo govoriti. Človek je v osnovi družabno bitje. Veliko moči usmerimo v to, da smo opaženi. Vsi imamo radi občutek pripadnosti, da smo del nečesa. Prav vsak izmed nas je pripadnik neke vrste neformalne skupine za samopomoč. Lahko nam jo predstavlja družba, s katero se redno pred službo srečamo na kavi, prijatelji, s katerimi hodimo v hribe, ali pa soseda, ki se ob nedeljah oglasi na popoldanski klepet.



Pogovorna skupina se sestaja enkrat na teden. Temeljna dejavnost je pogovor o določeni temi, ki omogoča aktivno vključevanje vseh članov. Umetnost pogovora je v poslušanju, sprejemanju sporočila. Kolikokrat se nam zazdi, da nas ljudje poslušajo, pa vendar ne slišijo. Pomembno je, da se naučimo poslušati, da v skupini vzpostavimo zaupanje, urimo strpnost, sprejemanje drugačnosti, ustvarimo varen prostor, kjer človek z drugimi podeli natanko toliko osebne note, kolikor želi sam. Ljudje imajo možnost izražati svoje potrebe in želje. Vloga voditelja je v tem, da stare ljudi, ki nimajo potrebne moči in energije, poveže v skupino.

Ema, voditeljica skupine Nagelj: "Eden od vzgibov, ki preokrene naše, moje razmišljanje, je pogrešanje. Včasih kdo na začetku srečanja pove kakšen utrinek iz preteklih srečanj ali pa prazen stol spodbudi pogovor o nekom, ki je tam sedel ... Ob takšnih trenutkih me spreleti občutek, kako pomembno je, da se dobivamo in tega ne smem in nočem spregledati."



"Na skupino rada pridem, da se malo pogovorimo in smo skupaj v družbi." Nuša (arhiv 2021)

30 let predstavlja lep del prehojene poti. Ko listamo po zgodovini našega izvajanja skupin za samopomoč, se najde marsikaj: nepozabni večdnevni medgeneracijski tabori, izleti članov skupin, pa pikniki, razveselil in razvedril nas je marsikateri povabljeni gost. In seveda tisti *"naš dan"*, vsak teden isti, ob isti uri, na istem kraju – čas za našo pogovorno skupino. Mreža skupin je živ organizem. Najpogostejši razlog za spremembe je slovo, smrt, osebne spremembe v življenju, odšli so člani skupin, voditeljice, prišli so novi, vključile so se nove voditeljice, ugasnila je skupina, zaživela je nova. Merilo je človek, medsebojni odnosi, dobronamernost. Manj je več! Naučili smo se mnogo novega, življenje nas je spreminjalo, oblikovalo v osebe, kakršne smo danes. V tem času smo vsi zapisali marsikatero zgodbo in ustvarjali spomine. Zase, za naše zanamce.



"Fajn je na skupini, tu se lahko sprostim, se malo posmejemo in je takoj lažje na svetu." Francka (arhiv 2022)

"Po pravici povedano se kdaj tudi zgodi, da za srečanje nimam volje, pa tudi članice se včasih težko odrečejo popoldanskemu počitku, vendar ko se zberemo, smo vse zadovoljne, da smo se spet dobile. Tako zgleđajo ta naša druženja, kot igra Podariš-dobiš. Želim si, da bi si, tudi ko bom jaz stara, kakšen prostovoljec utrgal urico svojega časa in nadaljeval to igro," pove Janja, voditeljica skupine Vrtnica, ki poleg Metke in Eme skupino vodi že vseh 30 let.

30-letnico izvajanja skupin za samopomoč v domu smo obeležili v prijetnem vzdušju v idrijski enoti doma. Vse navzoče je nagovorila predsednica Zveze za socialno gerontologijo Slovenije, doc. dr. Barbara Grintal. Ob njenih besedah smo obudili smisel in pomen izvajanja skupin za vse vpletene, člane in voditeljice. V goste smo povabili Duoipas in skupino Prizma. Skozi pesmi so nas popeljali v preteklost, tudi njihova zgodovina piše že skoraj Abrahamova leta. Za to, da je vse potekalo, kot se šika, je poskrbel povezovallec Benjamin Jeram, ki nam je med drugim podal naslednjo mladostniško modrost: *"Med spoznavanjem tega, kaj skupine za samopomoč sploh so, sem z velikim veseljem prebral, da se v teh skupinah izogibate moraliziranju, kritiziranju in pametovanju. Pametno je, da to prepustite nam, mlajšim, ki le počasi spoznavamo, da sta pogovor in zaupanje več vredna, kot to, da imaš prav in na koncu v svojem prepričanju ostaneš sam."*



Obeležitev 30-letnice izvajanja skupin starih ljudi za samopomoč. (arhiv 2023)



V bodoče si predvsem želimo, da bi naše delo v obstoječih skupinah potekalo na primerni strokovni in srčni ravni. Prizadevale si bomo, da bomo v čim večji meri odgovarjale na potrebe starih ljudi ter pri tem ohranjale prijetno človeško povezanost med člani in voditeljicami skupin.

O čem se pogovarjamo?

Včasih nas kdo vpraša, kaj počnemo, ko takole sedimo skupaj eno uro ali več. Odgovorimo, da se pogovarjamo. Marsikdo ob tem skomigne z glavo, češ, samo to? To je premalo, pa tudi pogovarjati se nimaš kaj. Prav naša srečanja so dokaz, da pogovor je dovolj. Če zmanjka idej, preletimo seznam najboljših tem, ki smo jih v preteklosti že "obdelali", a vemo, da se še zdaleč nismo pogovorili vsega.

- Hvaležnost
- V čem sem dober – moj talent
- Riba za misel (nedokončani stavki ...)
- Pogovor o otroštvu, družini, starših
- Pravljice in legende, ki so vplivale na moje otroštvo/življenje
- Kruh
- Pomen lastnega imena, svetniki/zavetniki
- Se še spominjate (pogovorne kartice)
- Minljivost, običaji ob prazniku 1. nov.
- Osvojeni vrhovi v naših življenjih
- Ženska včeraj, ženska danes
- Jed, ki smo jo najraje skuhale/jo kuhamo/pojemo S katerega drevesa si ti padel? (Keltski horoskop) Kateri živalski totem je vaš? (Indijanski horoskop)
- Moje prvo: kolo, avto, telefon, knjiga, ljubezen, razočaranje, prijatelj, žival ...
- Vrednote, ki sem jih dobil od staršev in katere sem predal naslednikom
- Kaj ste želeli postati, ko odrastete?
- Moja mama
- Kdo sem jaz? (kako bi se predstavil neznanecu) Največja neumnost, ki sem jo v življenju naredil
- Frizure
- Nekoč in danes: šola, voda, zimske radosti, prosti čas, domovanja, higiena, kmečka opravila, dežnik, pisma
- Velikonočni prazniki in križi, ki jih nosimo

- Soočanja s težkimi trenutki v življenju
- Ženitni oglasi
- Kdo je pravi prijatelj?
- O zbirateljstvu ter starinah
- O spanju
- O sosedih
- Razlike med spoloma
- Odvisnosti, razvade
- Moj življenjski moto
- Vzdevki
- Turizem
- Vraževerja
- Biti star in ostati mlad
- Divje živali v našem okolju
- O varčevanju
- Ekologija
- Spodnje perilo
- Kaj je kultura?
- Moje roke – moj zaklad
- Kaj je čudno?
- Moj najlepši izlet/dopust
- O izpuščanju v življenju
- Kako smo praznovali? (Božič, Novo leto, Prvi maj, Dan žena, rojstni dan, pust ...)
- O obdarovanju
- O zaporu in naših lastnih "rešetkah"
- Kako se počutim v tišini?
- O smehu
- Moja življenjska pot
- O pozdravljanju
- Kaj me prizadene?



Dogaja se.... v enoti Marof

Karmen Kovačič, Ana Vojska

Simbioza giba v enoti Marof

V okviru vseslovenskega projekta Simbioza giba 2023 so se v enoti Marof zvrstile različne aktivnosti.

V tednu od 8. do 12. 5. 2023 so stanovanke "športali" in zbirali točke z različnimi gibalnimi aktivnostmi – sprehodi, pohodi, tekom, telovadbo, hojo po stopnicah ipd. Cilj je bil, da tekom tedna sodelujoči zberejo čim večje število točk. Akcije so se stanovanke resno lotili in intenzivno nabirali točke. Ob koncu tedna smo jih sešteli in vse sodelujoče nagradili.



V okviru Simbioze so nas k sodelovanju povabili tudi iz vrtca v Spodnji Idriji. Dobili smo se na sotočju reke Kanomljice in Idrijce ter se skupaj s skupino Krčki podali na sprehod "pod gričem". Med potjo smo se pogovarjali, malce potelovadili, si ogledovali naravo in uživali v družbi otrok. Preden smo se poslovili, so nam otroci zapeli lepo pesmico in nam obljubili, da se prihodnje leto odpravimo še na kakšen skupen sprehod.



Obisk v OŠ Spodnja Idrija

V okviru programa medgeneracijskega druženja sodelujemo tudi z OŠ Spodnja Idrija. Mentorica in učenci prostovoljskega krožka so nas povabili na zabavne delavnice. Za nas so pripravili pevski nastop in socialne igre, ob katerih smo se bolje spoznali, se razgibali in tudi iskreno nasmejali.

Naša stanovalka in bivša učiteljica fizike je z veseljem stopila pred tablo in nam razložila Newtonove zakone – še dobro, da nismo bili vprašani za oceno.



Dan čebel in obisk čebelarja Simona

20. maja obeležujemo svetovni dan čebel. Pobuda za razglasitev svetovnega dneva čebel je prišla iz Slovenije, izbran pa je bil datum rojstva velikega poznavalca čebel iz 18. stoletja, Antona Janše. Janša je bil prvi čebelarški učitelj na dvoru habsburške cesarice Marije Terezije. Z uveljavljanjem metod čebelarjenja, ki so jih s pridom uporabljali kranjski čebelarji, je povzročil pravo revolucijo v tedanjem čebelarstvu. Vse pa je popisal v dveh knjigah, ki sta še danes dobrodošel priročnik za marsikaterega čebelarja.



Da bi tudi na Marofu obeležili ta dan, je kuhar za nas pri zajtrku pripravil med, na obisk pa smo povabili čebelarja in našega bivšega sodelavca Simona Ozebka. Pokazal nam je panj, satje, kako se izvalijo čebele in troti, kaj potrebujemo

pri čebelarjenju. Z veseljem je odgovoril na naša vprašanja in nam razložil, kako se toči med, kaj je propolis in matični mleček ter podal še veliko drugih zanimivih informacij. Najbolj pa smo si zapomnili okus medenjakov in medu, ki sta nam ga poklonila z ženo.

Simon, hvala za obisk, lepo druženje in sladke dobrote!

In še nekaj slikovnih utrinkov iz pisane palete dogodkov v prvi polovici leta ...

Tekmovanje v družabnih igrah.



V februarju smo v enoti Marof na pobudo g. Jožeta Omahna gostili ansambel Pozdrav iz Kranja. "Enega od članov poznam. Je bil moj sodelavec. Vesel sem, da so nastopali pri nas. Nastop je bil odličen in zame je bil tudi lepo darilo za moj prihajajoči rojstni dan." (Jože Omahen)



Dogaja se... Enota Marof

Prisluhnili smo izboru pesmi Mešanega pevskega zbora Društva upokoencev Idrija pod vodstvom Polone Bončina.



Ženski pevski zbor Tice.



Prelepe pesmi, povezane s čudovito izbranimi in prebranimi besedili, so nam pripravile pevke in instrumentalisti Pevske skupine Mame z Mosta na Soči pod vodstvom naše sodelavke Dolores.



K nam so v goste prišle tri gospe iz kulturnega društva iz Poljanske doline. Marija, Irena in Minka so pripravile skeč, nekaj simpatičnih šal, pesmi v narečju in ... jasno, da brez orglic in harmonike ni šlo.



Priprave na velikonočne praznike.



Na obisk sta prišla Metka Jereb in kuža Šaci, ki delujeta pod okriljem zavoda PET.



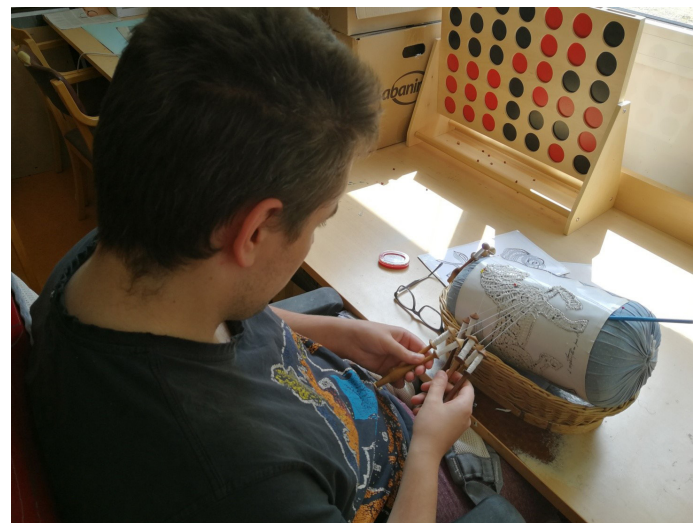
Petje je pri nas doma skoraj ob vsaki priložnosti. Enkrat tedensko pa je čas namenjen predvsem petju. Pojemo tako korajžno, da zraven tudi zaplešemo.



Tedenske plesne urice.



Ustvarjalne roke



Teden pisanja z roko v enoti Marof

Karmen Kovačič

V tednu med 23. in 27. januarjem je potekal Teden pisanja z roko. Nosilna tema letošnjega tedna je bila "Mislim tiho, pišem počasi."

V enoti Marof smo organizirali skupno druženje in delavnico na temo Prekmurja. Na delavnici so sodelovali naši stanovalci in učenci OŠ Spodnja Idrija. Skupaj smo se pogovorili o značilnostih Prekmurja, poslušali zgodbe v prekmurskem narčju in izdelali plakat z različnimi znamenitostmi te pokrajine. Plakat smo izdelali za namene nagradnega natečaja.



V tem tednu so bili stanovalci povabljeni tudi k literarnemu ustvarjanju na nosilno temo. Spodaj objavljamo dve besedili sodelujočih.

Mislim tiho, pišem počasi

Kot že vemo, imajo ljudje polno misli. Ko bi človek vedel, kaj nam roji vse po glavi, bi rekel: "Saj to ni mogoče." Ko gledam človeka, ki bere časopis, si po tistem mislim, kaj se dogaja z njegovimi mislimi, ko prebere nor članek. Če je zanj dobro, se vidi, da je bil članek napisan v redu, ter da se mu je zdel po njegovih mislih. Velikokrat mislim, kaj

vse bi lahko z mislimi spremenili na svetu. Misliš toliko, zgodi pa se prav nasprotno od tvojih misli. Človek je ustvaril mnogo strojev, mašin in avtomobilov. Vsi so se tega veselili, vendar so ljudje z mislimi tudi pri razvoju te tehnologije. Po eni strani smo zadovoljni z napredkom, ki ljudem omogoča lažje delo, vendar sem bil velikokrat s svojimi mislimi pri tem, kako pa se počuti človek, ki vidi, da je postal "višek", ker stroj naredi delo namesto njega. Milijone stvari je narejenih s človeškimi mislimi. Še vedno se ustvarjajo nove ideje, kako napraviti nekaj novega, bolj naprednega, da bodo z izboljšavami olajšali delo sebi ter drugim. Misel je po mojem najhitrejša na svetu, lahko traja nekaj sekund ali minut. Spomnim se kolega, ki je imel psa. Pove mi, da bosta šla na razstavo psov v Lipico. Povedal mi je, da bo dobil pokal. Vprašal sem ga, kako on misli, da bo dobil pokal, ko pa se še ni pričelo tekmovanje. Pove mi, da bo mama vesela, ker bo prinesel pokal. Potem sem se še razgledal po poligonu ter si ogledal kobilarno. Kasneje sem si vendar pogledal rezultate tekmovanja. Tam vidim, da je kolega dobil pokal za tretje mesto. Ugotovil sem, da so bili v skupini samo trije psi. Tako je avtomatično dobil pokal za tretje mesto. Nato sem šel do njega in mu čestital za osvojeno mesto. Mislim, da je imel to že prej v glavi ter je vedel, da ne bo posegal po višjih mestih. Ves čas sem imel v mislih, kaj bi se zgodilo, če bi bilo v skupini več psov. Potem sem ga vprašal, kaj bo delal s psom po tekmovanju. Pove mi, da ne bo več hodil na razstave, ker pes ni dovolj izučen za tekmovanja. Pove mi, da je bil ves čas tekmovanja z mislimi pri pokalu. Potem čez nekaj mesecev je dobil mladega psa, starega 4 mesece. Z mislimi je že bil pri tem, na kakšnem način ga bo treniral. Vendar pove, da se lahko še vse poruši, če ne bo treniral psa vsak dan. Dokler je še mladič, je bolj igriv oziroma otročji.

Sedaj, ko to pišem, mi hodijo po glavi različne misli, kje sem delal dobro in kje slabo. Mislim, da bom začel ponovno živeti normalno življenje ter da bom skrbel za svoje zdravje, ker če si zdrav, si najbolj bogat.

Bajt Edi



Brv

Kaj za vraga človek,
dan na dan
iščeš brv za na drugo stran?

Ni je te brvi,
niti druge ni strani!

Duša preprosto krila dobi
in poleti,
leti visoko med zvezde,
tam zgnete se mednje,
in ti s pomežikom znak da,
da že je doma.

Vesna Mugerli Pomlad

Pesmi

Mira Lapanja

Mati

Mati me je kregala,
grdo me okregala,
kaj pa misliš dekle ti,
celo noč v tvoji sobici lučka gori.

Pa povem ti mati ti,
da celo noč fantič moj pri men leži,
a ko jutri se zdani in petelinčki zapojo,
on odšel bo v širni svet, nikoli videla ga ne
bom več.

Dala mu bom nagelj rdeč,
ki na mojem vrtu je vzcvetel
in zelen rožmarin,
da ga bo nosil za spomin.

Ljubezen

Tam pred cerkvico sem stala
in se milo jokala.
Pa pride mimo fantič moj,
ves žalosten tudi on nocoj.
Pa vpraša me: "Zakaj tako milo jokaš
in točiš tako grenke solze?"
"Jaz pa tudi jočem,
ker mamica tvoja ljubiti tebe ne puste,
zato odšel bom v širni svet,
da bom pozabil tebe in tvoj lep cvet,
ki zadnjič si mi ga dala v spomin.«

Dogaja se...Enota Marof

Deklica

O, kako je bilo lepo,
ko sem še majhna deklica bila.
Torbico na rame dala in v šolo odšla.
Nepozabni so ti dnevi otroštva mojega,
kot dehteč cvet marjetic na travniku želja.



Rože

Šopek rožic bom nabrala,
za praznik mamici bom dala,
da bi me bolj rada imela,
da bila bi bolj vesela,
saj življenje je lepo,
kot jasno sončno nebo.

Čipke

Ko bila sem še majhna deklica,
komaj pet let sem štela,
me mama lepe čipke naučila delat,
da za oblekice sem zaslužila,
ker rada sem bila lepo oblečena
kot vsaka deklica.
Sedaj pa tudi lepe čipke naredim,
da z njimi marsikoga razveselim.



Kavica

Kuham, kuham kavico,
kavico za mamico.
In skodelica se obrne,
po tleh se zvrne.
Jaz pa pravim mamici,
črepinje srečo prinesle bodo ti.

Skrb za zdrav duh v zdravem telesu

Klavdija Prezelj

Spomladi, ko sonce že prijetno greje, se tudi z našimi stanovalci radi podamo na sprehode, potepe v mesto ali pa, še boljše, v prijetno senco dreves. Sprehodi, krajši in daljši, v spremstvu delovnih inštruktorjev in varuhinj so, to lahko rečemo, stalnica na našem dnevnem koledarju. Radi gremo pred dom, na klopce in opazujemo dogajanje na cesti, na drugi strani reke. Radi zavijemo na vrt, se sprehodimo ali pa sedemo v prijetno senco dreves ter poslušamo petje ptic.

Žogarija

V mesecu maju se je na Osnovni šoli Idrija ustavila Žogarija. To je mednarodni projekt, ki že 18.

leto teče tudi v Sloveniji. Namen je spodbujanje športnega duha, izboljšanje kakovosti življenja ter krepitev vrednot, kot so solidarnost, poštenost, odgovornost. Letos so k sodelovanju na Žogariji povabili tudi Dom upokojencev Idrija. Stanovalci idrijske enote so se tako predstavili z svojim Žoga bendom. Suvereno so odigrali eno svojih pesmi. S stanovalci naše enote pa smo se Žogarije udeležili le kot opazovalci. Zanimivo je bilo opazovati vse te otroke, ki so tekmovali v različnih igrah. Manjkalo ni niti, smeha, plesa in zabave. Vsi smo se strinjali, da je bilo dogajanje zelo zanimivo, le za nas preveč hrupno. Ena izmed stanovalk je rekla: "Lepo, drugače preživeto dopoldne. Le glasba je bila prena glas.", spet druga je dodala: "Lepo je videt vso to razigrano mladino, kako se igrajo in veselijo."



Dogaja se...Enota Marof

Športne igre

Tradicionalne športne igre za stanovalce so letos potekale še štirinajstič. Že par let pa se nam ob druženju s športom pridružijo tudi stanovanci iz idrijske enote. Igre in nagrade za "najboljše" udeležence prav tako pripravljamo zaposleni obeh enot skupaj. Za letošnje "zmagovalce" smo tako pripravili majice z logotipom doma in napisom ter plamenice s plamenom v barvah našega logotipa. Stanovanci so se pomerili v štirih različnih igrah, dveh štafetnih ter dveh individualnih. V letih medsebojnega druženja so se med nami stkale prave prijateljske vezi, tako da so za obe štafetni igri sestavili skupine, v katerih so bili združeni stanovanci obeh enot. Pri individualnih igrah sta se športni duh in prijateljstvo prav tako

čutila v bučnem vzpodbujanju vseh tekmovalcev. In kaj je na igrah najbolj všeč stanovalcem? Izbor iger, ki je prilagojen njihovim zmožnostim, nagrade za najboljše v posamezni igri, druženje in nenazadnje več kot zaslužen sladoled



Medgeneracijski pohod s prostovoljci

Mesec maj smo zaključili s ponovnim druženjem s prijatelji iz idrijske enote doma. Tokrat so bili gostitelji oni. Povabili so nas na skupen sprehod, ki so ga organizirali v sodelovanju z Idrija Unesco Global Geopark. Sprehod je bil organiziran v Tednu evropskih geoparkov, na poti pa so se nam pridružili številni prostovoljci, ki so pomagali pri spremljanju stanovalcev na vozičkih. In kam smo se odpravili? Šli smo čez "Brusovše" do topilnice. Tam smo se ustavili, se poslikali, nato pa razdelili v dve skupini. Mi smo se odločili, da si ogledamo topilnico. Z dvigali smo se podali kar sedem nadstropij višje na ploščad. Od tam smo imeli lep razgled na mesto in okolico. Ko smo bili vsi zbrani, pa nam je vodič predstavil delo v topilnici nekoč. Da je bila predstavitev bolj slikovita, smo poleg gledali še film o mestu nekoč in delu topilnice. Res je bilo zanimivo. Stanovalke, ki so se sprehoda udeležile, so bile zelo navdušene. Ena

izmed njih pove, da je tokrat mesto videla iz čisto druge perspektive kot običajno. Spet druga doda, da bi bil zanimiv ogled celotne topilnice – tudi spodnjega dela, mogoče celo rudnika. Ura in pol skupnega druženja je tako hitro minila in počasi smo se morali odpraviti nazaj proti domu na več kot zaslužno kosilo.



Moč skupinskega dela v institucionalnem varstvu

Karmen Kovačič

Skupine so za posameznika izredno pomembno življenjsko okolje, saj večino življenja preživimo v skupinah, ki na nas vplivajo in nam nalagajo specifične oblike socialnih interakcij. V skupinah, na primer, zadovoljujemo lastne socialne potrebe (po druženju, varnosti, ljubezni ...) in eksistenčne potrebe, v drugih kulturno specifične potrebe in interese, v tretjih ustvarjamo male mikro svetove, kjer dobijo naše želje nek smisel.

Definicij skupine in metod skupinskega dela je veliko. Avtorji opredeljujejo skupine glede na njihovo strukturiranost (formalne, neformalne), cilje (funkcija skupine), medsebojno odvisnost, vzajemni vpliv, medosebno interakcijo, zaznavanje članstva, komunikacijo, individualno motivacijo (zadovoljitev osebnih potreb) in skupinsko dinamiko (Vec, 2007).

Če na kratko izluščimo enostavno definicijo socialne skupine po Gergenu (1991; v Ule, 2009), je skupina dva ali več ljudi, ki so v medsebojni interakciji (povezanosti), za člane je značilen vsaj en skupen cilj. Člani se medsebojno sporazumevajo in sodelujejo, v njej nastajajo določena pravila in način vodenja, v njej najdemo določeno delitev statusov in vlog.

V obeh enotah našega doma obstaja več vrst skupin, ki so večinoma oblikovane glede na namen in cilje, njihovo učinkovitost in smotrnost pa se spremlja z intervalnimi evalvacijami. Po njihovi funkcionalnosti v domu ločimo več skupin, in sicer od edukativnih, pristočasnih, terapevtskih, zaposlitvenih, razvedrilnih ...

V zadnjih letih je stroka prepoznala izjemno vrednost vključevanja skupinskega dela v vsakodnevno domsko rutino. S spodbujanjem socialne interakcije, sodelovanja in občutka pripadnosti so se različne oblike skupinskega dela izkazale kot močno orodje za izboljšanje dobrega počutja in splošne kakovosti življenja stanovalcev. V nadaljevanju so opisane prednosti skupinskega dela v domovih ter izpostavljene nekatere učinkovite strategije za izvajanje takšnih oblik dela.



Prednosti skupinskega dela v domovih

Ustvarjanje občutka pripadnosti in skupnosti

Ena od glavnih prednosti skupinskega dela v domovih je ustvarjanje živahne skupnosti, v kateri imajo stanovalci močan občutek pripadnosti. S sodelovanjem v skupinskih dejavnostih lahko posamezniki sklepajo nova prijateljstva, gradijo podpirne odnose in omilijo občutek osamljenosti. Te socialne vezi ne izboljšujejo le njihovega čustvenega počutja, temveč prispevajo tudi k občutku namena in smisla življenja.



Spodbujanje kognitivne stimulacije in duševnega zdravja

Dejavnosti skupinskega dela zagotavljajo priložnosti za kognitivno stimulacijo, mentalno udejstvovanje in učenje, ki so bistvenega pomena za splošno kognitivno zdravje stanovalcev. Sodelovanje v skupinskih razpravah, uganke, kvizi, pregovori, branje, pisanje idr. lahko stanovalcem pomagajo pri urjenju spomina, pozornosti in sposobnosti reševanja problemov. Poleg tega te dejavnosti krepijo duševno in čustveno počutje, saj spodbujajo smeh, ustvarjalnost, samozavest in pozitiven pogled na življenje.

Izboljšanje telesnega počutja

Različne gibalne oblike skupinskega dela imajo ključno vlogo pri ohranjanju dobrega telesnega počutja. Skupinske telovadbe, plesne urice, joga, balinanje ali urejanje okolice ipd. omogočajo stanovalcem, da se ukvarjajo s fizičnimi gibi ter tako izboljšajo svojo moč, gibljivost in splošno raven telesne pripravljenosti. Redna telesna dejavnost ne koristi le telesnemu zdravju, ampak tudi izboljšuje razpoloženje, zmanjšuje stres in dviguje splošno kakovost življenja.



Gradnja podporne mreže

Kladnik (1996) pravi, da je potreba po stalnem in poglobljenem medčloveškem odnosu temeljna in spremlja človeka v vseh njegovih obdobjih. Ljudje za preživetje potrebujemo raznovrstna razmerja in od spočetja naprej tudi osebni medčloveški odnos za svoj obstoj in rast.

Programi skupinskega dela v domovih zagotavljajo podporno mrežo, v kateri lahko stanovalci z vrstniki delijo svoje izkušnje, izzive in uspehe. Podporne skupine, v katerih se lahko stanovalci, ki se soočajo s podobnim zdravstvenim stanjem ali življenjskimi okoliščinami, povežejo in sočustvujejo drug z drugim, nudijo čustveno podporo, potrditev in spodbudo. Izmenjava zgodb

Iz stroke

in izkušenj lahko ublaži občutek osamljenosti in posameznikom omogoči, da se učinkoviteje spopadajo s svojimi razmerami.

Spodbujanje čustvenega izražanja in samospoznavanja

Sodelovanje v ustvarjalnih skupinskih dejavnostih, kot so likovno izražanje, kreativne delavnice, pevska in glasbena srečanja, stanovalcem omogoča, da se izrazijo ter odkrijejo nove talente in interese. Te dejavnosti spodbujajo samorefleksijo in osebno rast. Z vključevanjem v ustvarjalne dejavnosti lahko stanovalci predelujejo čustva, krepijo samospoštovanje ter najdejo veselje in potrditev svojih sposobnosti.



Strategije za uspešno skupinsko delo v domovih

Možnosti raznolikih dejavnosti:

Pomembno je ponuditi različne dejavnosti, ki bodo zadovoljile različne interese in sposobnosti stanovalcev ter zagotovile vključenost in sodelovanje čim večjega števila.

Urnik in načrtovanje dejavnosti:

Vzpostavljen dosleden urnik skupinskih dejavnosti, da se zagotovi strukturo in predvidljivost

ter omogoči stanovalcem, da načrtujejo svojo udeležbo in se je veselijo. Urnik aktivnosti posamezniku omogoča, da lažje kreira svoj dan.



Usposobljeni moderatorji, vodje, koordinatorji:

Zaposleni in prostovoljci morajo posedovati potrebna znanja in spretnosti ter biti usposobljeni za učinkovito vodenje skupinskih srečanj, kar zagotavlja varno in zanimivo okolje za stanovalce.



Individualni pristop:

Pomembno je prepoznavanje in priznavanje edinstvenih potreb in želja stanovalcev ter zagotavljanje možnosti za prilagajanje in personalizacijo skupinskih dejavnosti. Individualno delo in spremljanje vsakega stanovalca je tako temelj za napotitev in vključitev v skupino.

Ocenjevanje in povratne informacije:

Potrebna je redna ocena učinka skupinskega dela s povratnimi informacijami stanovalcev, pri čemer se opazuje tudi izboljšanje socialnih interakcij, njihovega čustvenega počutja in splošnega zadovoljstva.

**Zaključek**

Ramovš pravi, da se kakovost človeškega življenja meri po tem, koliko in v kakšni medsebojni skladnosti so zadovoljene vse njegove potrebe. "Še tako dobro zadovoljevanje nekaterih potreb ob zanemarjanju drugih pomembnih potreb povzroča življenjske motnje, lahko pa izniči vse zadovoljstvo obstoječe zadovoljitve." (Ramovš, 2003)

Za kakovostno življenje posameznika v institucionalnem varstvu so pomembne različne službe, ki se medsebojno dopolnjujejo in sodelujejo. Pomemben doprinos na področju zadovoljevanja nematerialnih potreb stanovalcev so metode skupinskega dela, saj prinašajo številne koristi, ki izboljšujejo počutje in kakovost življenja posameznika. Z ustvarjanjem občutka skupnosti, podpornih mrež, s spodbujanjem kognitivne stimulacije, krepitevijo dobrega telesnega počutja in z omogočanjem avtentičnega čustvenega izražanja so skupine nepogrešljiv del oskrbe v domu.

Literatura

- Ule, M. (2009). *Socialna psihologija. Analitični pristop k življenju v družbi*. Ljubljana. Fakulteta za družbene vede. FDV.
- Vec, T. (2007). *Skupine in skupinska dinamika*. V M. Kra-njčan, D. Zorc, Maver in B. Bajželj (ur.), *Socialna pedagogika – med teorijo in prakso* (str. 143–164). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kacin, K. (2010). *Kakovostna starost oseb s težavami v duševnem zdravju*. Diplomsko delo. Ljubljana. Pedagoška fakulteta.
- Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Kladnik, T. (1996). *Skupine za samopomoč kot odgovor na nematerialne potrebe starih ljudi*. Magistrska naloga. Koper: Samozaložba.



Tematska križanka

Klavdija Prezelj

Pred vami je križanka, katere gesla so povezana s tokratno temo časopisa. Vpišite posamezna gesla in na obarvanih poljih navpično boste dobili rešitev (vsakoletno "tekmovanje", ki se ga radi udeležujete).

1. Osvežilna poletna sladica na skupnih druženjih.



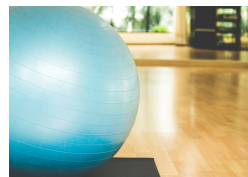
2. Radi jih rešujemo za krepitev spomina.



3. Radi se družimo, ob dopoldnevih imamo različne ...



4. V naših bendih je inštrument ...



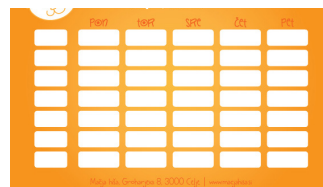
5. Nepogrešljiva spremljevalka naših pevskih srečanj.



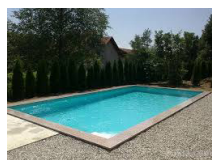
6. Športna aktivnost, ki se je radi udeležujemo.



7. Da ne pozabimo, nam pomaga ...



8. V njem lahko plavamo.



9. Za trening koncentracije, koordinacije, drobnih prijemov igramo ...



10. Radi jo poslušamo.



11. Običajno jih dobimo v pogrinjkih, mi pa jih uporabljamo za prečudovite slike.



12. Igramo jih v skupini ali v sobi.



1										
		2								
	3									
			4							
5										
			6							
	7									
8										
		9								
			10							
	11									
12										



Na spletu nas najdete na: www.duidrija.si (splošne informacije, rubrika publikacije)