

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**PEDAGOŠKA FAKULTETA**  
Študijski program: Socialna pedagogika

# **SOCIALNI PEDAGOG V DOMU STAREJŠIH OBČANOV**

DIPLOMSKO DELO

Mentor: dr. Mitja Krajnčan

Kandidatka: Vida Kovačič

Ljubljana, december 2011

## ZAHVALA

Prisrčna hvala vsem tistim ljudem v mojem življenju,  
ki so ga z besedo, dejanji in zgledom izboljšali.

Zahvala profesorju dr. Mitju Krajncu za pomoč, nasvete in dragocen čas, ki mi je bil namenjen, mojemu Andreju za razumevanje in moralno podporo, Maruši za vzpodbude, Lučki za usmeritve, nasvete, pomoč, Tamari za lektorski pregled ter Ivi in Tadeji za druženje in konstruktivno komuniciranje v času študija.

Iskrena hvala velja tudi vsem članom, ki z izžarevanjem čudovite energije bogatijo naša srečanja.

Hvala vsem in vsakemu posebej.

# KAZALO

<b>KAZALO</b> .....	1
<b>POVZETEK</b> .....	2
<b>ABSTRACT</b> .....	3
<b>UVOD</b> .....	4
<b>I TEORETIČNI DEL</b> .....	7
1 Socialna pedagogika in socialni pedagog.....	7
1. 1 Socialna pedagogika in socialno pedagoško delovanje.....	7
1. 2 Kompetence in vloga socialnega pedagoga .....	8
2 Starost in staranje .....	10
2. 1 Starostna obdobja .....	11
2. 2 Teorije staranja.....	11
2. 3 Vrste starosti.....	12
2. 4 Spremembe v starosti .....	12
2. 4. 1 Telesne spremembe .....	13
2. 4. 2 Psihične spremembe.....	13
2. 4. 3 Socialne spremembe.....	14
3 Kakovostna starost .....	14
3. 1 Dejavniki, ki vplivajo na kakovostno starost .....	15
3. 1. 1 Biološko telesno zdravje .....	17
3. 1. 2 Duševno zdravje.....	17
3. 1. 3 Socialno zdravje .....	17
3. 1. 4 Finančno ekonomsko stanje starejših.....	17
4 Sodobna družba in starostnik .....	18
4. 1 Starostnik v današnjem času .....	18
4. 2 Socialne mreže v starosti.....	19
5 Domovi za starejše .....	20
5. 1 Značilnosti domov za starejše .....	21
5. 2 Starejši v domu.....	23
5. 3 Zadovoljstvo starostnikov v domu .....	23
5. 4 Potrebe in možnosti za kakovostno življenje v domu .....	24
6 Prosti čas .....	28
6. 1 Prostočasne aktivnosti .....	28
7 Prostovoljstvo.....	30
8 Medgeneracijsko sodelovanje .....	32
<b>II EMPIRIČNI DEL</b> .....	34
1 Namen in cilji naloge .....	34
2 Raziskovalna vprašanja naloge .....	34
3 Metode in tehnike.....	34
4 Srečanja v domu starejših občanov v Kamniku .....	35
5 Zaključna refleksija .....	71
<b>III SKLEPNE MISLI</b> .....	74
<b>LITERATURA</b> .....	76
<b>PRILOGE</b> .....	80

## **POVZETEK**

V diplomski sem na začetku teoretičnega dela predstavila delovanje socialnega pedagoga in njegove kompetence v instituciji, natančneje v domu starostnikov. Največ pozornosti sem namenila starosti in staranju, vrstam starosti, spremembam v posameznih starostnih obdobjih ter dejavnikom, ki vplivajo na kakovostno starost. Nadaljevala pa sem z vključevanjem starostnikov v domove za ostarele, značilnosti teh domov ter možnosti za kakovostno preživljanje prostega časa. Izpostavila sem prostovoljstvo, ki ima v današnjih razmerah prednostno mesto. Na starost se je treba pripraviti s pomočjo izobraževanj, medsebojnim povezovanjem, tečaji medgeneracijskega sožitja. Za kakovostno starost je pomembna komunikacija med generacijami, saj mladi pomagajo starejšim ohraniti veselje do življenja in življenjski optimizem in prav zato je medgeneracijsko sodelovanje še kako pomembno in zaželeno.

V empiričnem delu sem predstavila skupino starostnikov in njihovo aktivno preživljanje prostega časa v obliki mesečnih srečanj. Ugotovila sem, da socialni pedagog lahko prispeva k aktivnejšemu in polnejšemu načinu življenja v instituciji, kot je dom za starejše občane, da se zato starostniki dobro počutijo, tam kjer so in da naša mesečna druženja prispevajo k boljšemu počutju in povezanosti. Ugotovila sem, da s pomočjo aktivnega preživljanja prostega časa starostniki zadovoljijo potrebo po varnosti, druženju, pripadnosti ter ustvarjalnosti. Hkrati pa sem ugotovila, da je prostovoljstvo način za razvijanje človeške solidarnosti in krepitev medgeneracijskih odnosov.

Ključne besede: socialna pedagogika, socialni pedagog, starostnik, aktivno preživljanje prostega časa, prostovoljstvo, medgeneracijsko sodelovanje.

## **ABSTRACT**

In the theoretical part I discussed the position and the competences of the social pedagogue in the institution like the nursing home. I focused my attention towards ageing, different types of oldness, changes that appeared in some ages and the factors that can influence the quality of the life of an elderly. In continuation I discussed the inclusion of elderly into nursing home. I presented the characteristics of these institutions and the possibilities to spend the free time qualitatively. I exposed the voluntary work that is crucial nowadays.

It is important to be prepared for oldness. One possibility is to educate, to integrate and the courses of intergenerational solidarity. The intergenerational cooperation and communication is very important and desired, because young people help elderly to be optimistic and happy.

In the empirical part I presented the group of elderly and their actively spending of free time that are performed as the meetings every month. I found out that the social pedagogue in the nursing home can contribute to more active and fulfilled life of elderly. This is the way to make people feel accepted and contribute to their well-being. I found out that spending free time actively satisfied their need for safety, socializing, belonging and creativity. Another finding is the voluntary work as the way to develop human solidarity and strengthening the intergenerational relationship.

Key words: social pedagogy, social pedagogue, elderly, actively spending of free time, volunteering, intergenerational cooperation.

## UVOD

Starost opredeljujemo kot jesen življenja, ki je lahko tudi mavrična, če se zanjo oskrbimo s spoznanji in v to obdobje vstopimo popolnoma pripravljeni na psihične in fizične spremembe. Zelo težko je časovno opredeliti, kdaj nastopi starost pri ljudeh. Med ljudmi je še vedno prisotno prepričanje, da je za starega človeka dobro poskrbljeno, če so zadovoljene osnovne materialne potrebe, vendar se moramo zavedati, da je zadovoljevanje nematerialnih potreb enako pomembno. Starostniki so skupina prebivalstva, kateri je še vedno namenjene premalo pozornosti, kot da se ne bi zavedali, da je to pot, ki jo bomo vsi ali vsaj večina nekoč prehodili.

Starost je čas, ko dogodki in življenje dobijo drugačen pomen. Ob upokojitvi se življenje posameznika korenito spremeni. Nenadoma mu prične ostajati veliko časa, ki ga je potrebno zapolniti z vsebino. Zelo pomembno je, da starostnik sprejme starost in si prizadeva, da se čim bolj prilagodi na nove razmere, hkrati pa si, tako kot v mlajših letih, postavlja cilje, ki jih želi doseči z dobro voljo, ki spodbudi človeka k pozitivnim mislim in dejanjem. Lahko se posveti različnim dejavnostim, s katerimi se je ukvarjal prej in ga zadovoljujejo, ali pa si poišče druge, pri katerih sklepa nova poznanstva in si tako osmisli starost. Starost je obdobje, ki si ga po tihem želimo spoznati in dočakati, a se ga obenem tudi bojimo, saj ga ne poznamo. Strahovi so posledica nepoznavanja starih ljudi in dejstva, da se sodobni človek ni sposoben soočiti z življenjem v vsej svoji polnosti.

V tradicionalni družbi je starostnikom nudila materialno varnost njihova družina, sorodstvo, deloma pa tudi njihova soseska. Razvita industrijska družba pa je materialno varnost starejših socializirala. Države danes omogočajo starostnikom socialne mreže javnih programov na številnih področjih. Kljub temu da še vedno prevladuje prepričanje, da je potrebno starostnike čim dlje zadržati v domačem okolju, tempo sodobnega življenja to velikokrat onemogoča.

Prav odhod iz domačega okolja v dom za starejše prinese s sabo veliko spremembo v socialnem omrežju posameznika. Človek z vstopom v dom največkrat izgubi stike s širšim okoljem, ki je bilo del njegovega življenja – s sosedi, znanci, pa tudi drugimi ljudmi, s katerimi je imel sicer le bežne in površne stike, a so mu dajali občutek pripadnosti določenemu okolju. Z odhodom iz domačega okolja v dom je človek torej na nek način izkoreninjen iz svojega življenja. S prihodom v ustanovo pa posameznik ne izgubi le

povezave s svojo življenjsko okolico, bolj ali manj se spremenijo tudi socialni stiki z najbližjimi osebami. Posameznik s svojci ni več povezan v stalnem odnosu, temveč kvečjemu tedensko ob bolj ali manj formalnih obiskih. Medtem ko nekateri svojci pogosto obiskujejo svojega najbližjega in mu omogočajo tudi redne obiske domačega okolja, pa ima večina starih ljudi v domovih bolj redke stike s svojci in svojim naravnim okoljem. Z dolžino bivanja v domu ti stiki pogosto vse bolj usihajo. Vsekakor človek v domu ne more bistveno vplivati na to, koliko stikov bo imel s svojci in z domačim okoljem. Na drugi strani pa je v domovih veliko starih ljudi, ki so povsem pozabljeni in zapuščeni od vsega zunanjega sveta. Med njimi je veliko takih, ki so brez družine. Prav teh je v naših domovih največ (Ramovš, 1992).

Starostniku je v domu odvzeta prav vsaka skrb do samega sebe, kar pomeni tudi razkroj odnosa do svoje lastne identitete. Položaj posameznika se izkaže kot uniformno in formalno utapljanje v zakonitosti institucionalnega reda kolektivnega bivanja. Logika industrijske organizacije, v skladu s katero delujejo vse institucije, preprečuje možnosti kakršnekoli spontanosti v človekovem življenju. Kolektivna oblika bivanja ohranja povprečništvu v zadovoljevanju tistega segmenta človekovih potreb, za katerega je namenjena. V njej ni prostora za širino zasebnosti. Prostorska povezanost v instituciji je formalno organizirana in zato predstavlja nasilje nad posameznikovo osebnostjo. Za človeka, ki ima še vitalne sposobnosti, ni dovolj, da so zanj organizirane različne interesne dejavnosti, s katerimi "zapravlja" čas, ampak je pomembno predvsem to, da v čim večji meri skrbi sam zase, kolikor mu dopuščajo lastne moči (Hojnik, 1989).

V domovih za starejše obstaja še posebno velika potreba po načrtnem medgeneracijskem povezovanju in učenju. Mnogo starih ljudi v teh ustanovah nima družine ali pa ima z njo le redke stike. Zaposleni zaradi delovnih obveznosti hitijo mimo stanovalcev, mladih pa v tem svetu sploh ni. Ob tem pa je dom pravzaprav prostor, kjer je na enem mestu prisotnih mnogo raznovrstnih in dragocenih življenjskih izkušenj, ki največkrat ostajajo neizkoriščene. Tudi za slovenske domove za starejše velja, da so potenciali za medgeneracijsko učenje v veliki meri še zmeraj prezrti. Stari ljudje so deležni velikega spoštovanja, saj zaradi bogatih življenjskih izkušenj veljajo za »žive knjižnice«.

Ramovš (2003) pravi, da je Trstenjak, ena najbolj znanih in spoštovanih osebnosti, z močnim socialnim čutom ob svoji bogati življenjski izkušnji svetovalne pomoči ljudem v stiski dosledno ponavljal vsakomur, ki mu je hotel po svetovanju plačati: **»Če je treba človeku v**

**stiski za vsako dobro besedo plačati z denarjem, je blizu konec sveta.**« Za svetovanje in terapevtsko pomoč ni nikoli prejemal plačila.

Struc (2008) pravi, da medgeneracijski stiki, ki so bili nekoč naravni del življenja v družini, postajajo vse bolj vsebina socialnih in humanitarnih programov nevladnih organizacij. Ker je vprašanje sožitja in solidarnosti med generacijami eno od ključnih za našo prihodnost, ga ne smemo prepuščati naključju. Sama se s to ugotovitvijo popolnoma strinjam. V svojem diplomskem delu bom predstavila delo socialnega pedagoga kot prostovoljno dejavnost v domu starejših občanov v Kamniku.

Z diplomskim delom sem želela približati svet starostnikov. To temo sem izbrala, ker me starejši ljudje vse življenje obkrožajo in sem z njimi že od mladih nog tesno povezana in v zelo dobrih odnosih. Velikokrat sem se spraševala, kaj lahko storim za starejše, kako jim lahko polepšam dan, s čim razveselim in kaj bom lahko kmalu storila tudi za svojo starost.

V teoretičnem delu bom predstavila določene teme, ki so se mi zdele pomembne za nadaljnje razumevanje. V prvem delu teoretičnega dela bom opisala zakonitosti staranja, značilnosti ljudi v tretjem življenjskem obdobju in pojme, ki so pomembni za njihovo razumevanje. V nadaljevanju pa bom skušala opredeliti pojem prostega časa, prostovoljstva in medgeneracijskega sodelovanja. Omenila bom nekaj možnosti, kako lahko starostniki preživljajo prosti čas, ki je neločljivo povezan s kakovostjo njihovega življenja.

V empiričnem delu pa bom predstavila naša mesečna druženja v domu starejših občanov v Kamniku, ki so potekala od oktobra 2010 do junija 2011. Ugotavljala bom prispevek socialnega pedagoga h kakovostnejšemu preživljanju prostega časa ter predstavila prostovoljstvo in medgeneracijsko sodelovanje kot način razvijanja človeške solidarnosti.



# I TEORETIČNI DEL

## 1 Socialna pedagogika in socialni pedagog

### 1.1 Socialna pedagogika in socialnopedagoško delovanje

V Etičnem kodeksu socialnih pedagogov (internetni vir 1) je zapisano, da je socialna pedagogika stroka, ki proučuje, razvija ter izvaja delo z ljudmi in pri tem upošteva njihovo življenjsko okolje. Osrednji model vzgojnega dela danes socialna pedagogika dopolnjuje, razširja oz. nadgrajuje z različnimi oblikami preventivnega, kompenzatornega, razvojnega in integrativnega dela.

Namen socialnopedagoškega dela je pomagati posamezniku pri razvijanju njegovega aktivnega, ustvarjalnega odnosa z okoljem, prispevati k njegovemu polnejšemu vključevanju v okolje, ga opolnomočiti na poteh opogumljanja, usposabljanja, podpiranja ter usmerjanja k polnejšemu uresničevanju njegovih temeljnih potreb, razvoju njegovih potencialov in predvsem v smeri sožitja s samim seboj in s svojim okoljem. Pri tem izhaja iz posameznikovih temeljnih potreb, želja, osebnih in okoljskih potencialov oz. značilnosti njegovega specifičnega socio-kulturnega okolja. Posameznika vodi k temu, da bi življenje živel polno in za sebe smiselno.

Socialnopedagoško delo temelji na osebnem odnosu. V skladu s spoznanji različnih temeljnih strok odnos predstavlja možnost za bolj polno in celovito doživetje samega sebe in je s tem eden od najučinkovitejših medijev za razvijanje novih vzorcev doživljanja in vedenja. Na profesionalne odnose, v katere strokovnjak pri delu z ljudmi vstopa, vplivajo osebne, kulturne in druge značilnosti vseh vpletenih oseb. Na odnos tako s svojo osebnostjo in strokovno usposobljenostjo strokovnjak ključno vpliva. Osebnostni vidik vključuje njegovo zavestno in izven zavestno čustveno dogajanje, motivacijo, sposobnost ustvarjanja medosebnih odnosov, značaj, stališča in prepričanja ter duhovno razsežnost. Ker je osebnostni vidik pri ustvarjanju profesionalnega odnosa tako pomemben, je potrebno, da strokovna usposobljenost poleg znanj in metod v ožjem pomenu besede, vključuje tudi pripravljenost – motiv in znanje, za reflektiranje svojega dela ter odprtost za socialno učenje, razvijanje občutljivosti za socialna dogajanja.

Socialna pedagogika se zaveda prepletenosti ter vzajemne povezanosti posameznika in njegovega socialnega okolja. Zato se usmerja tudi v delo s skupinami in posameznikovimi

socialnimi mrežami, vpliva na razvoj in spreminjanje institucij ter javno deluje in se zavzema za ustvarjanje pogojev za človekov polni razvoj. Pri tem se posebej usmerja na izraziteje šibke, prikrajšane, ogrožene oz. ranljive posameznike ter skupine (Sande, M. et al., 2007).

Pomembni načeli socialne pedagogike izhajata iz same besede »socialen«, ki ima v nemškem prostoru dva pomena. Osrednji pomen je družbeno, kar pomeni, da se nanaša na skupino, torej nasprotno individualnemu, drugi pol pomena »socialen« pa vključuje konotacijo, kot je »stati ob«, »pomagati«. Socialnopedagoško delo se mora odvijati tu in zdaj, in sicer s/z ne pa za prizadetega. Potrebno je vzpodbujati resurse, sile posameznika, ga usmerjati v samoodgovornost, ne pa le oskrbovati in voditi (Scheipl, 1993).

Socialnopedagoško delovanje je bilo vedno usmerjeno v socialno integracijo ljudi v ogrožujočih življenjskih situacijah. Pridevnik socialno se od vsega začetka nanaša na skupnost, družbo, na odnos med posameznikom in družbo ter na spoznanje, da je človek družbeno in socialno bitje. Od prvotne usmerjenosti na tveganja, deficite in patologije se je socialna pedagogika usmerila k virom, močem in potencialom v posamezniku, socialnemu okolju ali skupnosti. Postala je pomemben del socializacije otrok in mladostnikov ter ostalih ranljivih skupin (Zorc Maver, 2006).

## **1. 2 Kompetence in vloga socialnega pedagoga**

Razvoj socialne pedagogike je bil delno povezan z razvojem splošne pedagogike, hkrati pa je bila socialna pedagogika že od svojih začetkov terapevtsko opredeljena in obarvana. Poleg močnega vpliva različnih terapevtskih doktrin na razvoj socialne pedagogike je prav tako močan vpliv sociološkega razumevanja pojavov, ki so pomembni tudi za socialno pedagogiko (Kobolt, 1997).

Zorc Maverjeva (2006) opozarja na zahtevnost kompetentnega profila socialnega pedagoga. Za strokovno ravnanje socialni pedagog potrebuje različne osebne lastnosti: da se izpostavi, razume interakcije, posreduje v konfliktih, išče rešitve, strukturira in usklajuje odnose ipd. ter teoretična in praktična znanja.

Vernoojeva (1995, po Kobolt, Dekleva, 2006) navaja štiri glavne skupine kompetenc, ki jih razume kot ključne za socialnopedagoško delo:

- Osebnostne kompetence – spoznavati in spoznati lastna stališča, vrednote, predsodke, lastne čustvene odzive, pričakovanja, zavedati se svojih moči, a tudi šibkosti in omejitev.
- Pridobivanje zadostnega in raznolikega teoretičnega ekspertnega znanja, ki v praksi omogoča »praktično kompetenco« - kamor poleg splošnih znanj sodi specifično svetovalno socialno terapevtsko znanje.
- Sposobnost analitičnega razumevanja situacij uporabnikov v družbenih kontekstih. To zahteva poznavanje in prepoznavanje socialnih situacij, vloge lastnih zaznavnih mehanizmov v tem procesu, prepoznavanje konfliktnih situacij in predvsem kompetenc za njihovo razreševanje.
- Kompetenca ravnanja, ki se izkazuje z etičnostjo posegov, pripravljenostjo za samorefleksijo ter kreativnim iskanjem posamezni situaciji prilagojenih poti in načinov reševanja oziroma poseganja.

Evropsko združenje socialnih pedagogov v gradivu *A Common platform for social educators in Europe* (2005, po Kobolt, Dekleva, 2006) podaja kompetentno usmeritev ter navaja skupino osnovnih in skupino osrednjih kompetenc. Med osnovne kompetence socialnih pedagogov gradivo uvršča:

1. Kompetence posredovanja – primerno neposredno ukrepanje v dejanskih situacijah glede na potrebe in želje uporabnika, mnogokrat tudi pod pritiskom in na hitro. Ukrepanje je lahko utemeljeno intuitivno ali na osnovi nebesednega znanja, lahko pa tudi s teoretičnim ali izkustveno-praktično pridobljenim znanjem.
2. Kompetence vrednotenja, načrtovanja in organiziranja ukrepov tako na osnovi teorije in znanja kot na osnovi refleksije svoje in tuje prakse. Sposobnost ocenjevanja povezanosti med nameni, ukrepi in rezultati.
3. Kompetence refleksije lastnega poklicnega polja ter zagotavljanje oblikovanja skupnega razumevanja in razvoja stroke.

Med osrednje kompetence socialnega pedagoga pa:

1. Osebnostne in odnosne kompetence.
2. Socialne in komunikacijske kompetence.
3. Organizacijske kompetence.
4. Sistemske kompetence.

5. Razvojne in učne kompetence.
6. Kompetence, ki izhajajo iz profesionalne prakse:
  - teoretično znanje in metodološke kompetence,
  - kompetence izvajanja poklica,
  - kulturne kompetence,
  - kreativne kompetence.

Mnoge socialne pedagoginje in socialni pedagogi so našli svoja delovna mesta v centrih za socialno delo, posebnih socialno-varstvenih zavodih, domovih starejših občanov, raznih javnih in zasebnih zavodih na področju duševnega zdravja, brezdomstva, zmanjševanja škode zaradi uporabe drog, projektov za mlade, v šolstvu in še kje, kjer so izjemno potrebni.

Nedvomno se na tem področju dobro znajdejo in prispevajo mnogo znanja s področja socialne pedagogike. To področje dela je zagotovo obremenjeno z nemogočimi standardi, zbirokratizirano zakonodajo in pogostimi medijskimi linči. Pa tudi dragocenimi in posebnimi ljudmi, ki jih imenujemo uporabniki. Z mnogimi ljudmi, ki so se znašli v težkih, ranljivih situacijah. Nekako lovijo ravnotežje in iščejo ravnovesje – kot ljudje in tudi s pomočjo strokovnega znanja (Barborič Vesel, 2007).

## **2 Starost in staranje**

Staranje?? je proces, ki se začne ob rojstvu. Čeprav se v mlajših starostnih obdobjih ne zavedamo sprememb, ki prihajajo z leti, se vsi staramo že od tistega trenutka, ko se rodimo. Do tridesetega leta se spremembe označujejo kot razvoj in zorenje, po tej starosti pa prihaja do dodatnih sprememb, ki pomenijo počasno in normalno slabšanje vseh organskih sistemov (Milošević-Arnold, 2006).

Staranje ni bolezenski proces. V življenju človeka vsi organi v telesu delujejo skladno kot celota in omogočajo telesno-fizično in umsko-duhovno zdravje. Če se to skladno delovanje poruši, se pojavijo znaki bolezni. Celo izguba spomina in sprememba osebnosti so rezultat nepravilnega delovanja telesa in ne starosti same (Gašparovič, 2007).

Starost je življenjsko obdobje, ki je zelo različno od mladosti in srednjih let, vendar ni v ničemer manj vredno in smiselno od njiju. Starost ima deloma posebne življenjske naloge – drugačne od mladostnih in tistih v srednjih letih, vendar pa niso življenjske naloge v starosti v ničemer manj pomembne od nalog v mladosti in srednjih letih. Za doživljanje vrednosti in smisla starosti je pomembno, da človek svojo starost sprejme, da se sam aktivno trudi za

njeno kakovost in da brez grenkobe v srcu sprejema solidarno pomoč drugih, da ohrani ali ustvari z nekom pristni medčloveški odnos ter da je osebno povezan z ljudmi iz mladosti in srednje generacije (Ramovš, 2003).

Acceto (1987) definira starost živega bitja kot čas, ki je pretekkel od trenutka njegovega nastanka. Težko je določiti, kdaj je kdo star. Pri staranju gre za dolgoletni kompleksni in dinamičen proces, prepleten s številnimi spremembami v strukturi organizma.

Pri nekaterih ljudeh se procesi staranja začno prej, pri drugih kasneje. Napredovanje procesov je odvisno od vsakega posameznika, od njegove dedne, biološke osnove in od osebnega načina življenja. Ljudje ne moremo vplivati na to, kakšne značilnosti staranja bomo prejeli od svojih staršev, lahko pa vplivamo na to, da svoje življenje živimo bolj kakovostno, zdravo in aktivno.

Staranje je v različnih življenjskih obdobjih različno očitno in prepoznavno. Nihče se mu ne more izogniti ali ulti. Vsakdo pa lahko s svojim načinom življenja na svoje staranje pomembno vpliva (Pentek v Hojnik-Zupanc, 1997).

## **2. 1 Starostna obdobja**

Starostno obdobje delimo na več pod obdobji. Ramovš (2003) deli starost v :

- zgodnje starostno obdobje od 66. do 75. leta, ko se človek privaja na upokojsko svobodno življenje; ponavadi je še zdrav in živi dokaj dejavno,
- srednje starostno obdobje od 76. do 85. leta, v katerem se človek privaja na upadanje moči in zdravja, naglo izgublja svoje vrstnike in večini umre zakonec,
- pozno starostno obdobje po 86. letu starosti, ko postane prejemnik pomoči, sam pa opravlja zadnje naloge v življenju.

## **2. 2 Teorije staranja**

O staranju obstaja cela vrsta različnih teorij, vendar ni dokončnega odgovora. Vsaka od njih razčlenjuje staranje iz svojega zornega kota:

- **Biološke teorije** povezujejo procese staranja predvsem z vidnim upadanjem telesne zmogljivosti človeka, ki nastopi pri posameznikih v različnih starostnih obdobjih in se konča s smrtjo. Staranje je posledica nekega dogajanja v samem organizmu, pa tudi boleznim, poškodbam in slabim življenjskim pogojev.
- **Psihološke teorije** govorijo o staranju kot o obdobju, v katerem se zmanjšujejo senzorične in intelektualne funkcije človeka, zmanjšuje pa se tudi sposobnost za prilagajanje na nove življenjske okoliščine. Zagovorniki psiholoških teorij pravijo, da je

človek star toliko, kolikor starega se počuti. Tako se po tej teoriji aktivni ljudje starajo počasneje.

- **Socialne teorije** govorijo o staranju kot o pojavu, ki ga razumemo, če opazujemo odnos med človekom in njegovim socialnim okoljem. Po tej teoriji je človekovo počutje v starosti odvisno od pričakovanj okolja (Požarnik, 1981). Blaikie (1999) pa navaja, da na spremembe osebnosti v procesu staranja vpliva odnos med človekom in njegovim sociološkim okoljem. V zadnjem času se je začelo govoriti o »mlajših starih« in »starejših starih«. Prvi izraz se nanaša na tretje življenjsko obdobje, ki ga zaznamuje aktivnost, drugo pa na četrto življenjsko obdobje, za katerega je značilna onemoglost in senilnost.

### 2. 3 Vrste starosti

Človek se enako hitro stara v vseh treh obdobjih življenja, vendar pa lahko pri vsakem človeku razlikujemo 3 vrste starosti:

- **Kronološka starost** je merilo za določitev življenjskega obdobja. Določena je s koledarjem oziroma z rojstnim datumom in nanjo ne moremo vplivati. Kronološki podatek večinoma služi kot podatek, ki ga uporablja družba, saj marsikdo »ne kaže svojih let«. Dejavno življenje in trdno zdravje starejšega človeka pogosto potrjujeta, da je kronološka starost nezanesljiv podatek.
- **Funkcionalna ali biološka starost**, ki se kaže v tem, koliko človek še zmore samostojno opravljati temeljna življenjska opravila in koliko je zdrav. To je objektivno stanje človeka pri določeni starosti – njegovo resnično fizično, duševno in socialno stanje.
- **Doživljajska ali psihološka starost** pomeni, koliko starega se kdo počuti (osebno doživljanje lastne starosti). Kaže se v tem, kako človek sprejema in doživlja svojo trenutno starost in vse, kar je povezano z njo (Ramovš, 2003).

Starostna meja je relativni pojem, saj je bila nekoč življenjska doba veliko krajša. Z daljšanjem povprečne življenjske dobe pa narašča tudi število starostnikov. Meja starosti se pomika navzgor, spreminja se pojmovanje starosti in čas upokojevanja, da ne omenjamo dolgo trajajoče vitalnosti in mladostnega videza zdravih starih ljudi v razvitem delu sveta (Milošević-Arnold, 2003).

### 2. 4 Spremembe v starosti

Staranje vpliva na celoten organizem. Skozi leta se postopoma prilagajamo spremembam, ne da bi se tega sploh zavedali. Na neki točki pa se zavemo, da smo stari ali da nas imajo za

stare. Bolezen in obvezna upokojitev sta med tistimi življenjskimi okoliščinami, ki našo pozornost nenadoma usmerijo na dejansko starost in posledično spremembe .

#### **2. 4. 1 Telesne spremembe**

S starostjo se zmanjšujejo telesne zmogljivosti, kar mnoge ljudi hudo prizadene. Telesnih naporov, ki so jih prej zlahka premagovali, ne premagajo več. Upadanje poteka postopoma in najbolj prizadene tiste, ki so bili od telesne zmogljivosti odvisni pri vsakodnevnem delu. Mišična moč se po 50. letu zmanjša za 12 %, pri 60. letu za 25 % in pri 70. letu za 32 % . Tudi motoričnim funkcijam ni prizanešeno. Prizadeto je ravnotežje, hitrost reagiranja in reakcijski čas (Pečjak, 2007). S prehodom na aktivnosti, ki ustrezajo telesnemu stanju, človek lahko ohrani telo v formi. Aktivno in razgibano življenje Ramovš (2003) navaja kot eno od nalog dejavnega življenja. Navade in vrednote, ki jih je starostnik pridobil v mlajših letih, namreč pomembno vplivajo na življenje v starosti.

#### **2. 4. 2 Psihične spremembe**

Psihične spremembe se nanašajo na to, kako stari ljudje doživljajo sebe oz. starost. Doživljanje starosti je v veliki meri odvisno od zrelosti človekove osebnosti, zdravstvenega stanja, položaja v družbi, sožitja z drugimi ljudmi, vključenosti v socialne mreže. Psihične spremembe so povezane tako s socialnimi kot s telesnimi spremembami, pojavijo pa se lahko tudi pri duševnih in umskih sposobnostih in vedenju.

Osamljenost je pri starih ljudeh pogosta. Umirajo vrstniki, sorodniki, partner, pojavi se bolezen itd. Vse to so težke preizkušnje za človeka, s katerimi se vsak sooča na svoj način – mnogi se umaknejo v samoto in posledica tega je lahko slabše zdravstveno stanje, depresija ter izguba volje do življenja (Pečjak, 2007). Ramovš (2003) pravi, da je osamljenost za starega človeka enako huda kot telesna podhranjenost. Podobne naj bi bile tudi posledice: od telesne podhranjenosti začne človek hirati, če ga muči osamljenost, pa izgubi tek in spanec, pogoste pa so tudi razne bolezni. Če star človek nima zadovoljene potrebe po temeljnem osebnem medčloveškem odnosu, je osamljen, pa naj je okrog njega še toliko ljudi. Osamljenost v starosti je lakota po bližini nekoga od svojih ljudi. Prav osamljenost je ena najbolj razširjenih in najhujših stisk današnjih starih ljudi. Pečjak (2007) dodaja, da je pomembna predvsem pomoč družine. Dovolj je že to, da se obiskujejo, praznujejo skupaj in se pogovarjajo. Tudi tako star človek zadovoljuje osnovne potrebe po razumevanju, ljubezni, sprejemanju in izražanju čustev.

### **2. 4. 3 Socialne spremembe**

Stari ljudje so danes odrinjeni na rob družbenega dogajanja. Otroci se odselijo in ustvarijo novo družino, pride do upokojitve, ki jih izloči iz sveta dela in jih pahne v osamljenost. Upokojitev različnim ljudem različno pomeni. Težje jo prenašajo ljudje, ki so v delu našli smisel in vsebino svojega življenja. Vsak dan ostane osem ur časa, ki ga je potrebno zapolniti z drugimi dejavnostmi (Pečjak, 2007). Tisto, kar jim manjka, je dnevni in življenjski ritem. Namreč, ritmičnost socialnega življenja določa človekovo notranjo varnost, ki je eden od osnovnih občutkov potrebnih za samostojno življenje (Hojnik-Zupanc, 1997). Požarnik (1981) pravi, da upokojitev pomeni preoblikovanje dnevnega reda, preoblikovanje odnosov do ljudi, zato je pomembno, da si ljudje ob upokojitvi ponovno ustvarijo ritem. Lahko opravljajo tisto, kar jih je že prej veselilo, lahko si poiščejo nova zanimanja in sklenejo nova prijateljstva, kar pa je odvisno od vsakega posameznika posebej. Pomembno vlogo ima družina, ki lahko staremu človeku pomaga ohraniti socialno vlogo in občutek – biti potreben.

### **3 Kakovostna starost**

Res je, da starost pride sama od sebe, toda ne kakovostna starost; nanjo se je potrebno zavestno pripraviti. Kakovostna starost je nekaj, k čemur stremimo vsi. Veliko ljudi se ne zaveda dejstva, da mora za kakovostno starost vsak posameznik prispevati svoj delež, odkriti svoj smisel življenja, seveda pa pri tem ne sme pozabiti tudi na solidarnost med generacijami in upoštevanje človeka kot celote z vsemi njegovimi potrebami, možnostmi in nalogami. Dobra medsebojna komunikacija, materialna preskrbljenost in dobro razviti programi za kakovostno staranje z angažiranostjo vsakega posameznika vodijo v kakovostno starost. Kadar govorimo o kakovostni starosti, ne smemo pozabiti, da je človekovo tretje življenjsko obdobje neločljivo povezano z njegovimi srednjimi leti in mladostjo. Če stari ljudje prezrejo mlado in srednjo generacijo v njihovih lastnih radostih in težavah, izgubijo pod seboj stvarna socialna tla, njihovo življenje se zgublja čedalje bolj v socialni praznini, tako da njihova starost ne more biti kakovostna. Govorimo torej o kakovostnem staranju in kakovostni starosti tretje generacije, ta pa vključuje povezanost in hkratno kakovostno stanje obeh mlajših generacij. Skrb za zdravje in nasploh za kakovost življenja je tesno povezana z osnovno materialno varnostjo, tako da je osnovna materialna varnost temeljnega pomena za kakovostno staranje. Kakovost starosti se stopnjuje od zelo nizke do neomejeno visoke. Pri dvigovanju na višjo stopnjo kakovosti življenja lahko materialno premoženje krepko pomaga, še veliko bolj pa zdravje (Ramovš, 2003).



Kdaj in kako naj se človek pripravi na svojo starost, kdaj naj si izoblikuje smiselna osebna stališča do starosti, spozna glavne možnosti in naloge človekovega življenja je zelo pomembno. Čas za pripravo na kakovostno starost je vse od otroštva naprej, aktivna priprava pa naj bi se začela v srednjih letih življenja. Priprava na kakovostno starost je predvsem osebna. Za stališča, navade in dejanja, ki vodijo v kakovostno starost, se lahko vsakdo odloči le sam s svobodno odločitvijo. Osebna priprava na starost je seveda tem lažja in uspešnejša, čim bolj je v družbenem okolju uveljavljeno stališče, da se je treba na starost zavestno pripravljati, da je to lepa in pomembna življenjska naloga. Priprava ugodnih pogojev za kakovostno starost prebivalstva je naloga države in civilne družbe. Osebne priprave na kakovostno starost so zlasti (Ramovš, 2003):

- Starost pride sama, ne da bi se človek tega prav zavedal, tako se je za kakovostno in smiselno življenje v starosti treba zavestno pripraviti.
- Čas za pripravo na kakovostno in smiselno starost so predvsem srednja leta življenja. Po upokojitvi je treba kakovostno živeti tretje življenjsko obdobje in se v tem stalno izpopolnjevati. Čas za pripravo na upokojitev je pred upokojitvijo.
- Priprava na kakovostno in smiselno starost zahteva, da človek zavestno oblikuje pozitivno doživljanje tretjega življenjskega obdobja, kar pomeni, da goji čustva, misli in načrte o svoji starosti za življenje na stara leta.
- Za osebno pripravo na kakovostno starost je potrebno, da je človek v mladih letih in srednjih letih v osebnem stiku s kakim starim človekom, ki se trudi živeti svojo starost kakovostno in smiselno, pa tudi da se v srednjih letih družijo z mlado generacijo, kar mu bo v poznejših letih pomagalo razumeti mlajše in vzdrževati z njimi medgeneracijske stike.
- Na starost se je treba pripraviti materialno, duševno in socialno. Človekove naloge v zvezi z potrebnimi pripravami na starost, ki jih je potrebno urediti neposredno ob upokojitvi.

### **3. 1 Dejavniki, ki vplivajo na kakovostno starost**

Zdravo staranje ni naključje, ki ga vodijo geni in okoliščine. Zdravo staranje zahteva premišljeno, skrbno načrtovanje in uresničevanje načina življenja, ki je osredotočen na pravilno prehrano, redno telesno, duševno in družbeno aktivnost, kot tudi na ustrezno finančno varnost. Posamezniki, ki se optimalno starajo, so ljudje pozitivnega mišljenja, aktivni v svojih odločitvah in dobro informirani (Creagan, 2001).

Medtem ko so nekateri polni elana, zdravja in načrtov za prihodnost, so drugi bolni, brez energije in z mislimi še v preteklosti. Zato se pogosto sprašujemo, zakaj obstaja tolikšna razlika med starejšimi. Odgovor na vprašanje je večplasten in povezan z biografijo vsakega posameznika. Odvisen je od:

- biološko-telesnega zdravja
- duševnega zdravja
- socialnega zdravja
- finančno-ekonomskega stanja
- zgodovinske danosti
- ožjega in širšega okolja, torej prostora bivanja

Zgoraj navedena posamezna področja se medsebojno seveda prepletajo in njihova kombinacija vpliva na obstajanje ali odsotnost zdravja starejšega človeka (Pentek, 1995).

Mnogi avtorji so v svojih raziskavah odkrili, da nekateri dejavniki staranje zavirajo, drugi pa ga pospešujejo. Dejavniki, ki staranje zavirajo, so:

- **srečen zakon ali zadovoljujoče trajno razmerje**
- **zadovoljstvo pri delu**
- **občutek osebne sreče**
- sposobnost smejanja
- zadovoljivo spolno življenje
- sposobnost pridobiti in obdržati prijatelje
- **redno življenje???**
- **redno delo**
- vsaj en teden počitnic na leto
- občutek, da obvladujemo zasebno življenje
- prijetno preživljanje prostega časa, zadovoljujoči konjički
- sposobnost izražanja čustev,
- optimistično gledanje na prihodnost
- občutek finančne varnosti, zadostna življenjska sredstva

Pomen vsakodnevne in delovne rutine pa poudarjajo skoraj vse študije, ki raziskujejo dolgo življenje. Vsakodnevna rutina naj bi bila kot zaviralni dejavnik zelo pomembna. Tisti, ki z veseljem opravljajo svoje delo, so zadovoljni z rezultati (Hojnik-Zupanc, 1997).

### **3. 1. 1 Biološko telesno zdravje**

Biološko telesno zdravje je odvisno od naravnih procesov staranja ter od prisotnosti ali odsotnosti bolezni. Meja med zdravjem in boleznijo ni vedno jasna. Omejitve, ki jih prinaša staranje, pogosto ne uvrščamo med bolezni. Najpogosteje so v starosti prizadeta čutila, prisotne so motnje opravljanja določenih fizioloških funkcij ter motnje gibanja. Te omejitve pa lahko nadomestimo z različnimi pripomočki in s tem starejšim osebam omogočimo boljše življenje. Izrednega pomena pri skrbi za telesno zdravje sta zdrava prehrana in primerna telesna aktivnost.

### **3. 1. 2 Duševno zdravje**

Stabilno duševno zdravje je zelo pomembno za vsakega posameznika. Pri tem je potrebno enakovredno negovati intelektualno in čustveno plat duševnega zdravja. Zdravi starostniki so miselno aktivni, saj berejo, poslušajo in gledajo različne medije, rešujejo križanke in podobno. Take dejavnosti omogočajo stalno miselno aktivnost. Velja pa poudariti, da zdravi starostniki ne zanemarjajo svojih čustev, saj se veselijo, ljubijo in tudi jezijo. Ob izgubi ljubljenih oseb pa potrebujejo podporo in razumevanje.

### **3. 1. 3 Socialno zdravje**

Ljudje smo bitja, ki potrebujemo stike z drugimi ljudmi. Izrednega pomena je družina, partnerstvo, prijateljstvo, dobri sosedski odnosi. Pri ustreznih družinskih odnosih pomeni družina starostniku vir miru, energije in varnosti. V zadnjem času narašča število skupin za samopomoč. Zdravi starostniki se udeležujejo različnih aktivnosti, nekateri pa se počutijo nepomembne in padajo v depresivno stanje. Za starostnike je sila pomembno, da se pravočasno pripravijo na staranje in upokojitev.

### **3. 1. 4 Finančno ekonomsko stanje starejših**

Zgoraj omenjeno stanje starostnika žal večkrat odloča o kvaliteti in pestrosti življenja. Če ima taka oseba zadovoljene osnovne potrebe, lahko preostala sredstva porabi za razne socialne in druge dejavnosti. Za zdravo življenje je vsekakor potrebno več finančnih sredstev, kot za zadovoljitev osnovnih bioloških potreb. Vsekakor morajo biti delovne aktivnosti v skladu s telesnimi in duševnimi zmogljivostmi posameznika. Pokojnina je praviloma nižja od plače, zato so nekateri starostniki prisiljeni v manjše odpovedovanje, drugi pa omejeni na

najnужnejše izdatke. Źal pa mnogim pokojnina ne zadošča za kritje osnovnih stroškov za preŹivetje (Pentek, 1995).

## **4 Sodobna druŹba in starostnik**

### **4.1 Starostnik v današnjem času**

Posledica industrijske revolucije s hitrim razvojem tehnologije je povečanje deleŹa starih ljudi med vsemi prebivalci. Z rastjo proizvodnje so se izboljšale razmere za Źivljenje in delo, ki pa skupaj s splošnim napredkom vključuje tudi napredek medicinske tehnologije in znanja, boljše bivanjske in higienske okolišćine ter pravilnejšo prehrano. Struktura današnje populacije je posledica prejšnjih in zdajšnjih trendov rodnosti, umrljivosti in migracij (Šelb Šemerl in Sedlak, 2005).

Stari ljudje so bili pred stotisoćimi in desettisoćimi leti zelo redki. Krute Źivljenjske razmere in trdo Źivljenje so onemogoćale, da bi se ljudje postarali, to je eden od razlogov nezadostnega predajanja izkušenj potomcem in poćasnega napredovanja kulture. (Pećjak, 1998) Število starejših prebivalcev se je najbolj povećalo po drugi svetovni vojni, tako v razvitih deŹelah kot tudi v razvijajoćih (Acceto, 1987).

Staranje prebivalstva je dolgotrajen proces, ki obćutno vpliva na vse prebivalstvo, saj je tesno povezano z vsemi dogodki Źivljenja vsakega posameznika. V prihodnosti bo staranje prebivalstva ključno vplivalo na gospodarsko rast, na višino prihrankov in vlaganj ter na potrošnjo, obenem pa tudi na razmerja na trgu delovne sile, na delovanje pokojninskih skladov, na davke in medgeneracijske prenose. Moćno pa bo vplivalo tudi na zdravstveno stanje druŹbe ter na skrb za zdravje prebivalstva, na sestavo druŹin in drugih oblik sobivanja, na gradnjo stanovanj in na selitve prebivalstva. Na političnem podroćju pa narašćajoće število in vse većji deleŹ starih volivcev vpliva, in bo še vplivalo na volilne modele ter na zastopanost posameznih starostnih skupin prebivalstva v vladnih in drugih političnih telesih (Vertot, 2008).

Projekcije kaŹejo, da bo do leta 2050 v EU število oseb, starejših od 65 let, naraslo iz 75 milijonov (2005) na 135 milijonov (Brejc, 2007). V Evropski uniji je 124 milijonov starejših ljudi in število le-teh še narašća. Indeks staranja prebivalstva (razmerje med prebivalstvom starim 65 let ali već ter prebivalstvom mlajšim od 15 let) v Sloveniji se je v zadnjih tridesetih letih povećal za 2,5 krat (Ilić, et.al., 2007).

Starejše moramo spodbujati, da ostanejo aktivni na različnih področjih, ki niso povezana samo z zaposlenostjo in družinskim življenjem, ampak tudi z vključevanjem v različne družbene aktivnosti, ki preprečujejo osamljenost in izolacijo. V športu lahko starejši najdejo veliko drobnih in nepozabnih užitkov, ki jih napolnijo s prijetnimi čustvi in energijo, ki jim bo omogočila lažje premagovanje vsakdanjih obveznosti (Sila, 2008).

#### **4. 2 Socialne mreže v starosti**

Socialne vezi, interakcije in komunikacija z drugimi ljudmi so ključnega pomena za kakovost življenja ljudi. Ramovš (2003) pravi, da je socialna mreža strokovni izraz, ki kaže človekovo vpetost v socialne skupine in skupnosti. Medčloveška razmerja in odnosi so za človeka kot mreža, v katero je ujet vse življenje in ki človeku: pomaga, da zadovoljuje svoje potrebe, ustvarja in napreduje; postavlja v življenju pravila za družbeno sožitje; usmerja vedenje in ravnanje v družbeno sprejemljivo ali nesprejemljivo; nudi varstvo pred pomanjkanjem in nevarnostmi, čeprav tudi omejuje; v trenutku težave pomaga, da ne propade. Medčloveške povezave so za človeka nekaj temeljnega, kar nujno potrebuje za preživetje. Medsebojni vplivi staranja in socialne mreže so še posebej za starega človeka pomembni.

Staranje vpliva na socialne mreže, na izbiro ljudi, s katerimi se družimo, in na način, kako to počnemo. Še bolj pomembno je, da velja tudi narobe. Socialne mreže vplivajo na staranje – kar pomeni, da ne moremo razumeti socialnih vidikov staranja, če ne poznamo obsega socialnih vezi, njihovih potencialov, kakovosti in učinkov (Dragoš, 2000).

Strokovnjaki ugotavljajo, da se socialne mreže starih ljudi razlikujejo od tistih, ki jih imajo mlajši. Glede na posebne potrebe, ki jih imajo starejši, so te mreže ožje. Socialne mreže pomembno vplivajo na uspešno staranje, saj zagotavljajo več podpore in tako pomagajo starim ljudem nadomestiti izgube, s katerimi se soočajo. Ljudje, ki to mrežo sestavljajo, lahko po drugi strani tudi ovirajo uspešno prilagoditev na staranje. To se zgodi v primeru, če zanemarijo potrebo po spodbujanju neodvisnosti in samostojnosti, ko se odzivajo na zdravstvene in socialne omejitve starega človeka (Milošević-Arnold, 2003).

Hlebec (2003) omenja pet tipov socialnih omrežij starostnikov, ki se razlikujejo glede na oddaljenost najbližjih sorodnikov, stopnjo sodelovanja z družino, prijatelji in sosedji ter glede na vključenost v lokalno skupnost in prostovoljne skupine. Avtorica je izpostavila tri dejavnike, ki vplivajo na oblikovanje in vzdrževanje socialnega omrežja.

Prvi dejavnik je neodvisen od posameznika in predstavlja družinske značilnosti, kot so poroke in rodnost predhodnih generacij. Poroka razširi krog sorodnikov, od katerih lahko posameznik pričakuje socialno oporo. Pri drugem dejavniku (selitve) ima posameznik možnost izbire, ne more pa uravnati selitev sorodnikov, predvsem otrok. Tretji dejavnik pa sta posameznikova osebnost in temperament. Tipično omrežje socialne opore starostnika šteje od 5 do 7 oseb, med katerimi so večinoma člani družine, sledijo drugi sorodniki, nekateri prijatelji in sosedje. Šiplič in Kadiš (2002) poudarjata, kako pomembno vlogo imajo za upokojenca razna društva, klubi, skupine za samopomoč in izobraževalne ustanove. Za mnoge so edina pot do medsebojnih odnosov, omogočajo reševanje različnih življenjskih problemov, potovanja in druženja. Ustvarjanje pogojev za vključevanje je pomembno. Na ta način lahko posameznik razvije občutek pripadnosti, je cenjen, nekemu potreben, ohrani samozavest.

Starostniki potrebujejo podporo, spodbudo in kakovostno ponudbo za preživljanje prostega časa. Programi in organizacije za izobraževanje:

- Univerza za tretje življenjsko obdobje deluje v Sloveniji od leta 1986,
- programi in organizacije za rekreacijo in šport,
- programi in organizacije za potovanja, počitnice in razvedrilo,
- programi in organizacije za medgeneracijske odnose,
- programi in organizacije za pripravo in upokojitev (Ramovš, 2003).

## **5 Domovi za starejše**

Nekateri strokovnjaki pravijo, da ima človek v življenju dva doma: dom svojega otroštva in dom, v katerem si je ustvaril družino. V starosti se lahko zgodi, da si mora poiskati še tretjega – dom za starejše občane (Belič v Hojnik-Zupanc, 1997). Dom morda ni idealna rešitev, je pa v dani situaciji najboljša rešitev, ki človeku pomaga kvalitetno živeti.

Pri nas so domovi za starejše državni, zadnja leta pa vstopajo tudi zasebni. Razporejeni so po vsej Sloveniji. V zadnjih dveh desetletjih so bili na novo zgrajeni ali pa temeljito obnovljeni. Ena od njihovih značilnosti je, da so bili načrtovani večinoma za pokretne starejše ljudi, zdaj pa vanje prihajajo večinoma bolni in onemogli, potrebni posebne nege (Ramovš, 2003).

Stari ljudje, ki zaradi zdravstvenih, mentalnih in socialnih stanj ne morejo živeti v svojih domovih ali pri sorodnikih, odhajajo v domove za starejše osebe. Te domove označujejo različna imena. V Sloveniji se imenujejo: dom starejših občanov, dom upokojencev, posebni socialni zavod, socialno varstveni dom, center za starejše občane, posebni zavod, dom

starostnikov, dom varstva odraslih, dom upokojencev in oskrbovancev, dom za stare in onemogle, bolj pesniško pa zvenita imeni dom počitka in sončni dom.

Namen domov ni samo zdravstvena in telesna nega oskrbovancev, temveč omogočanje čim višje kvalitete življenja, ki je v takih razmerah še mogoča (Pečjak, 2007).

Predvsem se je v sodobnih domovih spremenila vsebina življenja. Osebjem v domovih je danes bolj strokovno usposobljeno, domovi ponujajo zelo kakovostne socialne in zdravstvene storitve. Skušajo tudi čim bolj upoštevati življenjske navade stanovalcev (Schlauer, 2005). Seveda se ob tem zastavlja vprašanje, v kolikšni meri jim to uspeva. Dejstvo je, da ima notranja organizacija institucije kot kolektivna bivanjska skupnost značaj uniformne organizacije. Dom vključuje veliko število ljudi, katerih vedenje uravnavajo vloge in norme, ki jih določajo administrativne strukture (Hojnik-Zupanc, 1997). Te opredeljujejo celo red v sobi, v kateri stanovalac biva (prepovedano je npr. premeščanje in odstranjevanje inventarja iz sobe, osebje doma najmanj dvakrat letno pregleda sobo in osebno garderobo stanovalca ter odstrani zanje neuporabne stvari. Ker pri nas še nismo zadostili standardu bivanja v pretežno enoposteljnih sobah, mora veliko stanovalcev do določene mere svoj način življenja prilagajati tudi sostanovalcu oz. sostanovalcem, s katerimi deli sobo. Nenazadnje pa ima dom tudi svoj dnevni ritem, ki v precejšnji meri določa način življenja v instituciji. To vse vsekakor kaže, da se mora star človek bistveno več prilagajati instituciji, kot se je ta zmožna prilagajati stanovalcu. Koliko dom dejansko upošteva navade in želje stanovalcev, pa je močno odvisno zlasti od domskega osebja. Razumevajoče osebje, ki si prizadeva upoštevati individualnost stanovalcev, je v tem pogledu pomembna prednost.

Dom za starejše občane je zavod, v katerem nekateri stari ljudje preživijo zadnje obdobje svojega življenja. Lahko ga sprejmejo kot veliko breme ali kot najboljšo rešitev za svojo življenjsko situacijo. Od človeka samega, od njegovih svojcev in prijateljev ter domskega osebja je odvisno, ali bo postal dom za starejše občane zgolj zavod ali tretji dom. Vse tri dejavnike pa predstavljamo ljudje, ki lahko v tem procesu drug drugemu pomagamo (Belič v Hojnik-Zupanc, 1997).

## **5. 1 Značilnosti domov za starejše**

Domovi za starejše so se do današnjih časov vidno spremenili. Danes so to sodobne in lepe stavbe. Večinoma so bili na novo zgrajeni ali temeljito obnovljeni v zadnjih dveh desetletjih. Naši domovi so zelo veliki, saj je v povprečju v enem domu nastanjenih več kot 200 varovancev (Ramovš, 2003).

Pri nas imamo tako v pretežni meri kombinirane domove odprtega tipa. Na negovalnem oddelku doma živijo hudo bolni ljudje. Stanovanjski del je namenjen starejšim ljudem, ki zaradi starostne oslabelosti, posledic kroničnih obolenj, družinskih razmer ali drugih razlogov

ne morejo več živeti doma, čeprav so samostojni pri opravljanju osnovnih življenjskih funkcij in se lahko samostojno gibljejo (Belič v Hojnik-Zupanc, 1997).

Velikost naših domov gotovo otežuje možnosti za upoštevanje navad in želja vsakega posameznega stanovalca. Pravila bivanja v mnogih domovih stanovalcem celo onemogočajo avtonomno vedenje (Mali, 2009). Ker pri nas še nismo zadostili standardu bivanja v pretežno enoposteljnih sobah, mora veliko stanovalcev do določene mere svoj način življenja prilagajati tudi sostanovalcu oz. sostanovalcem, s katerimi deli sobo. Nenazadnje pa ima dom tudi svoj dnevni ritem, ki v precejšnji meri določa način življenja v instituciji. To vse vsekakor kaže, da se mora star človek bistveno več prilagajati instituciji, kot se je ta zmožna prilagajati stanovalcu. Koliko dom dejansko upošteva navade in želje stanovalcev, pa je močno odvisno zlasti od domskega osebja. Razumevajoče osebje, ki si prizadeva upoštevati individualnost stanovalcev, je v tem pogledu pomembna prednost.

Medtem ko je institucionalni dnevni red usmerjen v zadovoljevanje fizioloških potreb, lahko vmesni čas izpolnijo različne dejavnosti, ki so na voljo v večini domov. Sem sodita fizioterapija oz. prilagojena telovadba in delovna terapija, ki obsega različne vrste ročnih del (pletenje in kvačkanje, vezenje, oblikovanje različnih izdelkov). V domu je na voljo tudi knjižnica, veliko domov uvaja v tedenski program tudi skupine starih ljudi za samopomoč. Mesečno praznujejo rojstne dneve vsi stanovalci, ki so v tekočem mesecu praznovali svoj rojstni dan. Ob večjih cerkvenih praznikih so verski obredi, nekatere domove duhovnik obiskuje tedensko. Mnoge domove obiskujejo tudi prostovoljci različnih starostnih skupin, ki lahko v domovih prevzemajo različne naloge (se družijo s stanovalci, vodijo različne dejavnosti in krožke, pomagajo pri oskrbi oslabelih stanovalcev). Vse leto pa se v domovih za starejše dogaja še veliko drugih dejavnosti: kulturne prireditve, razstave, izleti, pikniki, srečanja s svojci (Schlauer, 2005).

Iz zgornjega opisa lahko razberemo, da se danes v domovih za starejše odvijajo številne dejavnosti. Vendar pa te dejavnosti stanovalca največkrat omejujejo na družbo vrstnikov in osebja doma. Seveda stanovalci na izletih, piknikih in v okviru kulturnih prireditev v domu pogosto prihajajo tudi v stik s pripadniki mlajše in srednje generacije, vendar pa so ti stiki bolj površni in kratkotrajni, velikokrat pa je komunikacija pretežno enosmerna (nastopi različnih skupin, verski obredi). Za vzpostavljanje bolj trajnih in intenzivnih stikov s pripadniki mlajših generacij, ki niso v sorodniškem razmerju s stanovalcem, pa je v domovih manj možnosti. To je še posebej pomembno z vidika tistih stanovalcev, ki nimajo družine oz. stikov z mlajšimi družinskimi člani. Obenem pa lahko v opisu opazimo tudi pomanjkanje izobraževalne



ponudbe za stanovalce. S tega vidika bi bila vpeljava medgeneracijskih izobraževalnih programov v tedenski program doma koristna in potrebna z dveh vidikov. Tovrstnih medgeneracijski programi bi predstavljali možnost za razvoj trajnejših odnosov med pripadniki različnih generacij, hkrati pa bi za stanovalce pomenili tudi obogatitev možnosti za nadaljnje učenje in s tem za osebni razvoj.

## **5. 2 Starejši v domu**

Potrebe po odhajanju oziroma bolj pogosto po oddajanju starih ljudi v ustanove za organizirano oskrbo hitro naraščajo tako pri nas kot drugod po svetu. Vzroki za to so številni. Najbolj izstopajoča sta rastoče število starih ljudi in prepad med generacijami, ki se izraža na vseh ravneh.

Od doživljajske tujosti odraslih otrok z ostarelimi starši, prek nemogočih stanovanjskih razmer in vsakdanjega delovnega urnika srednje generacije, do vse večjega števila samskih in osamelih starih ljudi (Ramovš, 2003).

Dokazano je, da se vsak posameznik, še posebej starostnik dobro počuti v svojem okolju, vendar se v mnogo primerih pojavi potreba po tuji pomoči, kar posamezniku zmanjša občutek samostojnosti. Pojavi se vprašanje, kje naj starostnik biva v času, ko je sam nemočen ali osamljen.

Problemi starostnikov in število starejših, ki živijo sami ali so osamljeni zaradi zaposlitve svojcev, narašča. Problematične pa so tudi nekatere ožje dnevne aktivnosti, kot je osebna higiena, oblačenje, slačenje in urejanje. To so aktivnosti, ki so za samostojno življenje doma nujno potrebne (Lebar et. al., 2006).

Država in stroka sta pred izzivom, da naglo razvijejo in razširijo nove modele pomoči družini s starim človekom, prijazne programe oskrbe in druge podporne socialne mreže za kakovostno staranje in sožitje generacij v krajevni skupnosti.

Pri oskrbi in negi starejših ljudi je treba najti ravnotežje med družino, novimi socialnimi programi za stare ljudi ter nastanitvijo v ustanovi.

## **5. 3 Zadovoljstvo starostnikov v domu**

Zadovoljstvo starostnikov je pomemben del oskrbe in kaže, do kakšne mere so bile uresničene njihove želje in potrebe. Na stopnjo zadovoljstva vplivajo tudi splošne lastnosti starostnika,

njegovo zdravstveno stanje, način, kako sporoča svoje znake in občutja, njegova pričakovanja in odnos zdravstvenega osebja do njega ( Kersnik, 1999).

Prehod iz lastnega doma v institucionalno varstvo je za večino ljudi ena od najtežjih sprememb v življenju. Ustanove za namestitve in popolno nego v starosti doživljajo ljudje kot zadnjo postajo pred smrtjo, zato se jih bojijo. K temu je potrebno prišteti dejstvo, da se z leti težje prilagodijo spremembam iz okolja. Odločilno je, da ustanova starostnika res lepo sprejme. Dobro vživljanje starostnika se ne zgodi samo od sebe, saj vsa psihična in socialna dejstva delajo prej v nasprotni smeri. Zelo koristno je novo vseljenim starostnikom nuditi tečaj socialnega učenja za vživljanje v ustanovo ( Ramovš, 2003).

#### **5. 4 Potrebe in možnosti za kakovostno življenje v domu**

Kakovost življenja je kompleksen in večdimenzionalen koncept, ki ga je težko enoznačno definirati. V običajnem pogovoru pomeni minimalni standard vrednot, ki so potrebne za življenje po mnenju večine zdravih ljudi. Različni avtorji se ne strinjajo glede tega, kateri so sestavni elementi koncepta kakovosti življenja. V stroki najdemo precej teorij, od akademskih do povsem pragmatično vsakdanjih in veljavnih le za posameznika. Za oceno kakovosti svojih življenjskih okoliščin ima posameznik vedno lastna merila, ki so odvisna od različnih dejavnikov. Vsakdo namreč ima osebno kvaliteto življenja, nastalo iz mreže njegovih pozitivnih in negativnih življenjskih izkušenj (Kroflič, 1999).

Za kakovostno bivanje in zadovoljstvo starostnikov je potrebno vključevanje v vse aktivnosti, ki jih dom nudi in na ta način omogoča kvalitetno preživljanje prostega časa. Sodelujejo pri telovadbi, družabnih igrah, sprehodih, ustvarjalnih delavnicah in ročnih delih ter na prireditvah in nastopih. Starostniku je potrebno dati čas, da o stvareh dobro razmisli, in mu omogočati, da se na odhod iz domačega okolja pripravi, postopoma navadi in sprijazni z novimi razmerami (Mazi, 2004).

To pomeni, da tudi stanovalci, ki živijo v istem domu za starejše, lahko povsem različno dojemajo kakovost življenja v ustanovi. Kljub temu pa različni avtorji poskušajo identificirati določene dejavnike, ki potencialno lahko zvišajo kakovost življenja ljudi. (Allardt v Milošević Arnold, 2005) je za oceno kakovosti življenja postavil tri temeljne kazalce, ki izhajajo iz treh sklopov potreb: »imeti« – materialne in neosebne dobrine, »ljubiti« – socialne potrebe in »biti« – potreba po osebnem razvoju.

Star človek mora za kakovostno življenje v domu torej imeti možnost, da zadovoljuje potrebe na vseh treh področjih. Pregled možnosti za zadovoljevanje teh treh potreb v slovenskih domovih za starejše navaja Milošević Arnold (2005):

- **Potreba »imeti«**

V domskem kontekstu spadajo sem predvsem gmotni viri, primerno bivalno okolje in zdravje. To potrebo po »imeti« je izmed vseh treh potreb v domu še najlažje zadovoljiti. Domovi za starejše v objektivnem smislu stanovalcem zagotavljajo pokrivanje teh potreb s skromnimi žepninami za osebne potrebe, z bivalnim prostorom v domu in s prisotnostjo kvalificiranih zdravstvenih delavcev. Zdravje je za mnoge stanovalce tisti ključni dejavnik, ki jih je privedel do prihoda v dom. Zdravstveno stanje posameznika se v domu pogosto izboljša zaradi dobre oskrbe, redne zdrave prehrane, diete ipd., pri vseh tistih stanovalcih, ki so se na spremenjeni način življenja uspeli prilagoditi. Pri tem sta pomembni še skrb in redna prisotnost zdravstvenih delavcev. Glede gmotnih virov stanovalcev domov za starejše velja, da so stanovalci v največji meri prejemniki pokojnin in drugih rednih dohodkov, iz katerih krijejo stroške oskrbnine. Nekaterim za kritje teh stroškov prispevajo svojci. Vse redkejši so primeri, ko se oskrbnina krije iz javnih sredstev. Ob tem stanovalci domov dobivajo še skromne žepnine za osebne potrebe. Vendar ostaja vprašanje, če lahko stanovalci iz ostanka svojih rednih dohodkov in žepnin pokrijejo vse drobne in nujne izdatke. Koliko je teh, je seveda odvisno od življenjskega stila posameznika. Na splošno velja, da mora veliko stanovalcev svoje osebne potrebe skrčiti na minimum. Bivalni standard v naših domovih za starejše ni enak, pa tudi v istem domu ni vsem stanovalcem zagotovljen enako kakovosten bivalni standard. Enoposteljne sobe so tudi v najnovejših domovih prej izjema kot pravilo, marsikje pa so v več posteljne sobe po sili razmer namestili še dodatne postelje, v nekaterih domovih pa primanjkuje celo toaletnih prostorov. V takih razmerah je težko zagotoviti, da bi stanovalec domsko okolje doživel kot dom, kot varno zatočišče, ki mu daje občutek pripadnosti, zasebnosti, individualnosti, avtonomnosti. Naštete značilnosti doma institucija težko zagotavlja, so pa gotovo povezane s kakovostjo bivanja stanovalca in z njegovim občutkom (ne)zadovoljstva s trenutnimi življenjskimi okoliščinami. Pri tem pa moramo poudariti, da preskrbljenost v domu posameznim stanovalcem različno pomeni in jo tudi različno doživljajo.

- **Potreba »ljubiti«**

V domskem kontekstu sodijo sem stiki stanovalca z njegovimi svojci in z ostalimi člani socialne mreže iz prejšnjega življenjskega okolja ter možnosti za stike s širšim zunanjim

svetom. Sem pa se uvrščajo tudi značilnosti odnosov z delavci v domu in z drugimi stanovalci. V okviru potrebe »ljubiti« je pomembna predvsem čustvena bližina in pristni stiki z drugimi ljudmi ter občutek, da človek nekemu pripada. Zadovoljevanje teh potreb je v domovih oteženo, saj je človek ločen od svojcev, z zaposlenimi ne more vzpostaviti pristnih stikov in stežka sprejme druge tuje ljudi v domu (stanovalce). K boljšim medosebnim odnosom med stanovalci domov, kakor tudi k povezovanju stanovalcev in zaposlenih, bi naj zato prispevale skupine starih ljudi za samopomoč. Vendar pa veliko stanovalcev v teh skupinah ne sodeluje, prav tako so med njihovimi voditelji le redki izmed delavcev doma.

- **Potreba »biti«**

Ta večplastna potreba se nanaša na vključenost v družbo, na skladno sožitje z naravo in možnosti za ustvarjalno preživljanje prostega časa, na možnost osebnega razvoja, sodelovanja pri odločanju in na politično dejavnost. Vključenost v družbo v domskem kontekstu pomeni ohranjanje stikov s primarno socialno mrežo, kakovostne stike z delavci domov in stanovalci, kot tudi možnosti za navezovanje drugih osebnih stikov. Zaprtost, ki je ena od značilnosti institucije, stanovalcem v precejšnji meri omejuje stike s »širšim« zunanjim svetom. Sožitje z naravo je na splošno pri stanovalcih precej okrnjeno, na kar vplivajo različni razlogi, kot so npr. gibalne omejitve, pomanjkanje primerne prostora v okolici doma. Možnosti za osebni razvoj in za kreativno preživljanje časa so v domovih na splošno dane s številnimi aktivnostmi, ki so stanovalcem na voljo in nekateri med njimi jih tako tudi razumejo (Kos v Milošević Arnold, 2005).

Sodelovanje stanovalcev pri odločanju je le simbolično. Imajo svoje predstavnike v organih odločanja in večina domov ima redne sestanke s stanovalci posameznih oddelkov, na katerih naj bi imeli možnost izraziti svoje (ne)zadovoljstvo. Toda to, koliko si upajo kritizirati, je odvisno od splošne klime v domu in tudi od posameznika, koliko se upa izpostavljati. Pogosto si ljudje ne upajo povedati, kaj zares mislijo, da ne bi stvari še poslabšali. Da je zadovoljevanje zgoraj opisanih potreb ključnega pomena za kakovostno bivanje starih ljudi v domu, potrjujejo tudi raziskave.

Tudi Maslow (v Pečjak, 2007) v svojem hierarhičnem modelu potreb razlikuje več skupin ali ravni, najbolj temeljne so fiziološke, sledijo potrebe po varnosti, nato potrebe po socialni pripadnosti, potrebe po spoštovanju in samospoštovanju, na vrhu lestvice pa so potrebe po samoaktualizaciji, kamor spada izpopolnjevanje samega sebe, avtonomnost, uresničitev svojih možnosti in potencialov ter ustvarjalnost.

Conney idr. (2009) so intervjuvali stanovalce institucij za dolgotrajno oskrbo starejših in na podlagi njihovih odgovorov identificirali štiri ključne dejavnike, ki vplivajo na kvaliteto življenja stanovalcev v teh institucijah. Prvi tak dejavnik so značilnosti oskrbe v instituciji (*etos oskrbe*). Intervjuvanci so izpostavili pomen individualnega pristopa k stanovalcu in prilagojenost oskrbe posameznikovim potrebam, pa tudi pomen lastne udeležbe pri sprejemanju odločitev in možnosti izbire. Drugi ključni dejavnik za kvaliteto življenja v instituciji predstavlja možnost posameznika, da ohrani lastno *identiteto in občutek jaza* in sicer z osebnim izgledom in osebnimi predmeti, duhovnostjo ter s preferencami glede osebnega prostora. Tretji pomemben dejavnik predstavljajo *povezanost, socialni odnosi in socialne mreže*. Intervjuvanci so izpostavili povezanost z zunanjim svetom in domačim okoljem, obiske svojcev in prijateljev ter dobre socialne odnose s sostanovalci in z osebjem v instituciji kot pomembne determinante kakovosti njihovega življenja v instituciji. Zadnji ključni dejavnik kvalitete življenja pa je možnost sodelovanja v različnih *aktivnostih*, ki so oblikovane v skladu s posameznikovimi interesi in preferencami ter imajo tudi nek smisel, namen. Stanovalci tistih institucij za dolgotrajno oskrbo starejših, ki ponujajo enolične aktivnosti brez upoštevanja interesov stanovalcev, so v svojih odgovorih pogosto omenjali brezzdelje, lastno zdolgočasnost in frustriranost. V splošnem pa so mnogi intervjuvanci v svojih odgovorih poudarjali pomen stimulativnih aktivnosti, ki so prilagojene interesom posameznika. Tovrstne aktivnosti so se v tej raziskavi izkazale za bolj priljubljene med stanovalci kot splošni programi, ki naj bi ustrezali vsem stanovalcem v instituciji. Conney idr. (2009) pišejo, da »povezanost, socialni odnosi in socialne mreže« kot dejavnik kvalitete življenja nakazujejo tudi pomen medgeneracijskih stikov znotraj ustanove. K temu bi mogoče lahko dodali, da medgeneracijske dejavnosti ne predstavljajo le priložnosti za dvig kakovosti življenja zaradi omogočanja socialnih stikov, pač pa pomenijo tudi dodatno aktivnost v domu. Organiziranost medgeneracijskih dejavnosti na način, da bodo stanovalci v njej videli nek namen, pa jim posledično daje tudi občutek smiselnosti početja. Z vidika posameznika je smiselno le, da ima zagotovljene pogoje za kakovostno življenje po svoji meri. Šele v modernem času lahko opazimo prehod od doslej uveljavljenega standarda abstraktne kvalitete življenja večine ljudi k zagotavljanju kvalitete življenja posameznega človeka (Kroflič, 1999). V domu za starejše je s tega vidika pomembno zagotoviti čim več možnosti za to, da bo posameznik lahko uravnaval kvaliteto svojega življenja v skladu z lastnimi kriteriji.

## **6 Prosti čas**

Sestavni del filozofije staranja je tudi spreminjanje tradicionalnih stališč, da sta prosti čas in rekreacija rezervirana za mlade, za njihov telesni in duševni razvoj. Lahko rečemo, da sta danes prosti čas in s tem povezana rekreacija kontinuiran proces in sta v srednji in pozni dobi razvoja človeka in njegovega življenja celo pomembnejši.

Kristančič (2005) meni, da človek v prostem času zadovoljuje potrebe, interese, razvija svojo individualnost, nagnjenja, sposobnosti. S prostim časom človek dviguje raven telesnega zdravja, vzdržljivosti in odpornosti. Prosti čas je preventiva in zdravljenje telesnega in duševnega zdravja posameznika.

Dejstvo je, da se s podaljševanjem življenjske dobe podaljšuje tudi čas vitalnega preživetja po upokojitvi – to je samostojno, bolj ali manj aktivno življenje. Vedenjski vzorci so odvisni od kontinuitete nadomeščanja prejšnjih oblik dejavnosti z novimi. Aktivno staranje pa je v veliki meri pogojeno tudi s spodbudami iz okolja ali možnostmi izbire dejavnosti in odnosov (Hojnik-Zupanc, 1999).

Požarnik (1981) pravi, da če označimo prosti čas kot čas za opravljanje dejavnosti, ki za posameznika niso neizogibne in jih od njega nihče ne pričakuje ali zahteva, vidimo, da se je to pri starih ljudeh danes, glede na prejšnja obdobja, povsem spremenilo. Takrat, ko še ni bilo upokojitve, pri starih ni bilo vidne ločnice med delom in prostim časom. Stari človek je delal, dokler je mogel. Poleg tega se sčasoma podaljšuje povprečna življenjska doba in s tem čas od upokojitve do smrti. Vse to vodi do pojava, da se je prosti čas starih ljudi danes močno povečal in da je dobilo izkoriščanje tega časa za stare ljudi poseben pomen.

Kako bo uporabil starostnik svoj čas, denar in premoženje, je odvisno od njega samega. Pomembno je, da se nauči uživati v dejavnostih prostega časa brez občutka krivde. Mnogi se morajo naučiti, kako se ne dela, da lahko uživajo v prostem času. Le tega je treba načrtovati, piše Stoppard (1991). Do prostega časa mora imeti upokojenec pozitiven odnos, mora biti zanj navdušen, njemu in uživanju pa mora posvetiti vso svojo energijo.

### **6.1 Prostočasne aktivnosti**

Ljudje razlikujejo dve vrsti dejavnosti v prostem času. Povsem k prostemu času uvrščajo na primer obisk kina, koncertov, gledališča in drugih kulturnih dogodkov, branje, gledanje televizije, poslušanje glasbe, obiski, potep po trgovinah, igre, sprehodi, potovanja, le delno ali

nič pa nimajo opraviti s prostim časom dejavnosti, kot so izobraževanje, sodelovanje v društvih in organizacijah, hobiji, delo na vrtu, hišna opravila, skrb in delo za otroke in vnuke in drugo. Ta razdelitev nam razkriva, v katerih dejavnostih vidijo starejši ljudje lastno koristnost. Delno upoštevajo to delitev tudi nekateri strokovnjaki, ki kritizirajo dejstvo, da je pri starih ljudeh danes preveč oblik pasivne izrabe prostega časa (gledanje TV) in premalo tistih oblik, ki bi ohranjale in dvigale osebnostno in socialno strukturo (Požarnik, 1981).

Sadar Černigoj (1991) v svojem delu prikazuje rezultate, ki so bili leta 1980 pridobljeni na angleškem vzorcu:

- Za večino populacije, pri čemer ni razlik med spoloma, so značilne aktivnosti, ki se dogajajo doma, kot so: gledanje TV, poslušanje radia in obiski prijateljev ter sorodnikov.
- Ženske se ukvarjajo z manjšim številom prostočasnih aktivnosti kot moški (če ne upoštevamo pletenja in šivanja).
- Ugotovljena je nizka fizična aktivnost z izjemo hoje, plesa in plavanja, posebno pri ženskah.
- Ženske pripisujejo večji pomen kulturnim in socialnim aktivnostim: npr. filmu, gledališču, prostovoljnemu delu in izobraževanju.
- Obiskovanje gostiln in aktivni šport imata večji pomen za moške kot za ženske.

Požarnik (1981) piše, da imajo stari ljudje najraje delo v hiši, urejanje doma, vrtnarjenje, kuhanje, ročno delo, branje in potovanje. Kdor ima v starosti hobije / konjičke, se lahko šteje za srečnega. Dokazano je, da konjički niso le zabava, temveč da mnogim nadomeščajo delo. Z njimi lahko prihranijo denar, ohranjajo in razvijajo sposobnosti, starostniku dajejo ugled in položaj. Raziskave kažejo, da čista zabava in trenutne rekreativne dejavnosti kmalu izgubijo privlačnost v nasprotju s hobiji. Žal približno polovica starejših ljudi nima pravega konjička.

Posamezne dejavnosti, ki po upokojitvi zajamejo več časa kot pred njo, so: gledanje televizije, več časa za dnevne obroke, branje, obiskovanje prijateljev in sorodnikov, izlet, igre z vnuki, obiski knjižnice, varovanje domačih živali. Prostočasne dejavnosti starih ljudi delimo v štiri skupine glede na vrsto in pomen: množično komunikacijski, medosebni odnosi, konjički-hobiji, kulturno-rekreativne in zabavne dejavnosti.

Aktivnosti lahko opredelimo kot aktivne in pasivne. Raziskave ugotavljajo (Jezernik v Hojnik-Zupanc, 1999), da prevladujejo pretežno pasivne telesne dejavnosti (poslušanje radia,

gledanje televizije, branje) in manj aktivne dejavnosti. Pasivne dejavnosti naj bi bile tiste dejavnosti, ki so telesno manj zahtevne, vendar ni nujno, da so tudi mentalno manj zahtevne. Gledanje izobraževalnih oddaj, branje knjig in časopisov je koristen vir novih spoznanj in informacij, ki ohranjajo človekovo mentalno čilost. Pasiven značaj teh dejavnosti se odraža v odnosu do telesne dejavnosti, ki je predvsem pomembna komponenta zdrave in samostojne starosti.

Aktivnosti posameznega stanovalca se načrtujejo individualno glede na njegove želje, sposobnosti in potrebe. V domovih za starejše poteka več oblik aktivnosti. Aktivno preživljanje prostega časa stanovalcu pomaga ohranjati samostojnost, krepi fizično kondicijo in preprečuje osamljenost. Povezanost institucije z okoljem poveča aktivnost stanovalcev in pripomore k kvalitetnejšemu življenju v instituciji. Zadovoljni in dejavni stanovalci so samostojnejši in potrebujejo manj pomoči in čas aktivnega življenja starostnikov podaljšajo.

## **7 Prostovoljstvo**

Prostovoljstvo je osnovna oblika zavestne osebne solidarnosti v današnjih družbenih razmerah, kajti osnovno gibalno prostovoljstva je človekoljubje na podlagi doživljanja empatije z drugimi ljudmi, se napaja iz človekove sposobnosti in je bolj izvirna kakor človeški razum, čustva ali katera koli druga sposobnost (Ramovš, 2007). Prostovoljstvo ima v današnjih razmerah prednostno mesto pri učenju lepega medčloveškega sožitja in skupnega sodelovanja. Tega so se ljudje od nekdaj učili predvsem v svoji lastni družini in službi. Prostovoljec je človek dobre volje, ki prostovoljno ponudi svoje usluge v dobrobit sočloveka ali skupnosti. Prostovoljci so lahko vsi, ne glede na starost, spol ali družbeni položaj, ki so pripravljeni del svojega prostega časa porabiti za prostovoljno pomoč ljudem v stiski. Prostovoljno druženje s posameznikom ali skupino si izbere človek sam in tu se medčloveški odnos začne odvijati na novo. Prostovoljec se uči novih in boljših vzorcev za pogovor in vedenje. Torej je prostovoljstvo najkrajša in najlažja pot do dragocene veščine lepega osebnega pogovora in primerne komunikacije, če je prostovoljec primerno usposobljen. Prostovoljstvo je v današnjih družbenih razmerah najuspešnejši način za razvijanje človeške solidarnosti in je nujno potrebno zlasti za tiste, ki nimajo svojcev ali prijateljev.

Košir (2007) pravi, da je prostovoljstvo bližnjica za osebno rast, za duševno zrelost, za duhovno prebujenje in za zavedanje.



Sodobno prostovoljstvo ima svojo lastno paradigmo. To pomeni, da je vse dogajanje osebno in izhaja iz osebne odločitve prostovoljca kot človeka. Odvija se v pogovoru med vsemi udeleženci. Logiko prostovoljske paradigme je treba upoštevati v vseh fazah prostovoljnega procesa:

- **pri pridobivanju prostovoljcev**, ki se začne z osebno odločitvijo,
- **pri usposabljanju prostovoljcev**, ki mora potekati po principih socialnega učenja iz življenjskih izkušenj in ne intelektualnega učenja,
- **pri izvajanju prostovoljnega dela ali akcije**, mora biti osebni odnos človeka s človekom, posamezno ali v skupini in ne brezosebno,
- **pri skrbi za prostovoljce** v prostovoljni organizaciji je prostovoljsko kondicijo mogoče vzdrževati le z doživljanjem lastne človeške bogatitve in pristinimi odnosi.

Iskanje in pridobivanje prostovoljcev, ki so primerni za ljudi in z ljudmi, je eno osrednjih vprašanj prostovoljskih organizacij (Knific, 2010).

Prostovoljno delo daje priložnost vsem ljudem, ne glede na raso, vero, etično pripadnost, spol, telesne sposobnosti, izobrazbo ali ekonomski položaj, da prispevajo k blaginji svoje skupnosti. Zavedati se moramo, da prostovoljno delo predstavlja največjo ustvarjalno moč civilne družbe. Če verjamemo, da bi morali biti vsi ljudje dobri državljani in delati zato, da bi naše skupnosti postale boljše, potem mora prostovoljno delo postati sestavni del življenja nas vseh (Videmšek, 2001).

Prostovoljstvo, ki ga nekdo opravlja, je:

- neslužbeno in brez plačila
- v delu svojega razpoložljivega ali prostega časa ob svojih vsakdanjih obveznostih
- kot svojo osebno smiselno odločitev
- na temelju solidarnostnega stališča do človeških težav in potreb, ki jih ima posameznik, skupina, skupnost

Če je prostovoljec strokovnjak in kot človek visoko pozitiven, zrel, uravnovešen in dober človek, se s tem pomnoži njegovo znanje in dosega izjemno dobre rezultate ( Ramovš, 2003).

Cvahte (2008) pravi, da pogosto govorimo o prostovoljstvu, vendar je ta aktivnost še vedno premalo vzpodbujana in družbeno preslabo vrednotena. Nedvomno koristi vsem, ki so vanjo vključeni. Tistim, ki jo sprejemajo in tistim, ki jo dajejo, saj bogati ene in druge.

## 8 Medgeneracijsko sodelovanje

Življenje omogoča doživljanje otroštva, mladostništva, srednjih in tudi poznih let. Vse se lahko zgodi enemu samemu človeku v enem samem življenju, kot nedeljiva celota. Če nam je odmerjeno dovolj časa, imamo priložnost nabrati si izkušnje v vseh obdobjih (Knific v Hojnik-Zupanc, 1997).

V današnji družbi je življenje naravnano tako, da generacije živijo vse bolj ločeno. Starostniki so vse bolj osamljeni, mladi pa prepuščeni sami sebi. Način življenja nam otežuje medsebojno spoznavanje in povezovanje predstavnikov različnih generacij in prenos izkušenj. Zadnja leta pa prihaja v zavest zavedanje o pomenu medgeneracijskega druženja in vsem postaja jasno, da prepletanje generacij in medsebojno sodelovanje koristi vsem. Pojavlja se vedno več pobud in priložnosti za zблиževanje, nova prijateljstva in znanstva. Medgeneracijske skupine za kakovostno starost in individualno prostovoljstvo so oblike rednega osebnega stika starostnika z nekom, ki drug drugega čutita kot svojega. V nasprotnem primeru se starostnik počuti osamljenega in to se pogosto dogaja v domu starejših občanov. Osamljenost je v starosti ena najhujših tegob in starostniki začno doživljati vso svojo bogato življenjsko preteklost kot nekaj praznega in nevrednega. Zaprejo se sami vase in začne se duševno životarjenje (Omerzu, 2004).

V vsakem obdobju življenja mora človek poskrbeti, da je intenzivno osebno povezan vsaj z enim pozitivno usmerjenim človekom iz vsake generacije: enim mladim, enim srednjih let in enim starim. Biti osebno povezan pomeni, da se z njim vsaj eno uro tedensko pogovarja o njunih osebnih izkušnjah, doživljanju. Pozitivno usmerjen v odnosu pa pomeni, da je v komunikaciji pet vzpodbudnih, pozitivnih vsebin na eno negativno. Čas in moči, ki jih človek posveti svojemu domu, družini in domači soseski, so nenadomestljiva naložba za kakovostno staranje in lepo sožitje med generacijami (Ramovš, 2006).

Star človek potrebuje lep odnos s sebi enakimi, z mladimi ter ljudmi srednjih let, da lahko živi svojo starost kvalitetno in vablivo zase in druge. Čim starejši in obnemogel je, bolj potrebuje osebni stik s svojim človekom po krvi ali prijateljskem odnosu. Pomembno je, da je ta stik živ, reden in pristno zadovoljuje obe strani (Ramovš, 2005).

Cvahte (2008) poudarja, da se moramo zavedati, da je prvi temeljni korak ob vzpostavljanju sožitja tudi prava mera spoštovanja do starejših. Odnos med generacijami je potrebno že danes graditi na komunikaciji. Pri tem pomembno vlogo odigrajo starejši, tako da mlajše povabijo medse in s tem pokažejo svojo pripravljenost po druženju in komunikaciji. Medčloveški odnosi se ne odkrivajo na novo v vsaki generaciji, ampak so ponavadi zrcalni

tistim, ki so jih starejši že doživeli. Zavedati se moramo, da nekaterih stvari ni potrebno odkrivati znova, zato se moramo obrniti na izkustva starejših. Strpnost in socialno medgeneracijsko sožitje sta nujna izbira današnje slovenske družbe. Druženje je tisto, kar odpira nove priložnosti v življenju. Mladim dajmo možnost, da preberejo starejše kot učbenik življenja, ki nosi znanje širše od ene same teme in nudi poleg teorije še mnogo praktičnih primerov iz vsakdanjega življenja; starejšim pa možnost, da spoznajo mlade kot generacijo prihodnosti, ki se je sposobna spoprijeti z novimi izzivi, je neustavljiva pri soočanju s problemi in bo popeljala družbo v smeri napredka, kljub temu pa ostala zvesta vrednotam. Pomembno je vedeti, da lahko vsak od nas pripomore h gradnji zanesljivega, socialnega in strpnega novega sveta.

Etična načela v mreži medgeneracijskih programov za kakovostno staranje so na področju medčloveških odnosov formulirana v petih trditvah:

- **Starost je smiselna** in programi za kakovostno staranje pomagajo odkrivati in uresničevati smisel, možnosti in naloge, ki so značilne za stara leta življenja.
- **Sodelujemo prostovoljsko**, to je osebna odločitev posameznika iz čuta solidarnosti do ljudi v stiskah.
- **Vse tri generacije povezujemo v celoto** in vsaka generacija ima od tega koristi. Osnovna naloga pa je priprava srednje generacije na kakovostno starost v prihodnosti.
- **V mreži skrbimo za slogo**, vsem smo naklonjeni in delujemo v korist posameznika.
- **Prilagajamo se konkretnim razmeram, kar pomeni, da je sleherni človek edinstven** in v teh medgeneracijskih programih za kakovostno staranje rastemo, cvetimo in zorimo vsak drugače, iz svojih tal v skladno celoto pisanega šopka za lepo staranje (Ramovš, 2003).

## **II EMPIRIČNI DEL**

### **1 Namen in cilji naloge**

V teoretičnem delu sem predstavila eno od možnosti delovanja socialnega pedagoga v instituciji, v kateri starostniki preživljajo jesen svojega življenja, saj je socialna pedagogika stroka, ki proučuje in izvaja delo z ljudmi in upošteva njihovo življenjsko okolje. Namen je pomagati posamezniku, prispevati k njegovemu polnejšemu vključevanju v okolje ter pravilno usmerjati izrabo prostega časa. Socialnopedagoško delo temelji na osebnem odnosu in vodi posameznika, da bi živel polno in osmišljeno življenje. Mnogi socialni pedagogi se zaposlijo v domovih starejših občanov, kjer poskrbijo za kvalitetnejše bivanje z različnimi programi.

V empiričnem delu bom predstavila eno od možnosti kvalitetnega preživljanja prostega časa, in sicer mesečna srečanja starostnikov in prostovoljk s pomočjo dnevnika vodenja.

V refleksiji bom razmišljala o zadovoljstvu starostnikov, o druženju in ustvarjanju na naših srečanjih. Ugotavljala bom, ali na ta način oskrbovanci zadovoljijo potrebo po varnosti, druženju in pripadnosti ter ali lahko socialni pedagog deluje kot prostovoljec in s tem krepí medgeneracijsko sodelovanje.

### **2 Raziskovalna vprašanja naloge**

Ob vodenju dnevnika opaznanj dela s skupino starostnikov bom ugotavljala:

- ali socialni pedagog lahko prispeva k aktivnejšemu in polnejšemu načinu življenja v instituciji, kot je dom za starejše občane,
- ali se starostnik v takšni obliki programa preživljanja prostega časa dobro počuti in s tem zadovolji potrebo po varnosti, druženju, pripadnosti ter ustvarjalnosti,
- ali je prostovoljstvo eden od načinov za razvijanje človeške solidarnosti in s tem krepitev medgeneracijskega sodelovanja.

### **3 Metode in tehnike**

Empirični del naloge bo temeljil na kvalitativnem raziskovanju. Diploma bo temeljila na študiji primera, pri čemer bom uporabila akcijsko raziskovanje, ki ga bom predstavila kot dnevnik.

Program dela s skupino starostnikov je bil izpeljan v času od oktobra 2010 do junija 2011, v domu starejših občanov v Kamniku. V skupino je bilo vključenih od 8 do 12 starostnikov, starih od 65 do 83 let. V taki obliki se skupina starostnikov in prostovoljke srečujemo že drugo leto. Začele smo s projektom pri predmetu metodika didaktike pri prof. Mitju Krajncu v študijskem letu 2009/10 in zaradi želje starejših po skupnem druženju nadaljevale. Odločila sem se, da bo to tema moje diplomske naloge.

#### **4 Srečanja v domu starejših občanov v Kamniku**

Študentke iz Kamnika smo se v okviru študija socialne pedagogike odločile, da projekt pri predmetu didaktika izpeljemo v Domu starejših občanov Kamnik. Na odgovor smo po poslani prošnji za izvajanje projekta čakale kar nekaj časa. Po nekajkratnem posredovanju smo vendarle prejele povabilo, naj pridemo projekt predstaviti oskrbovancem. Sestanka se je udeležila Tadeja. Pesimistično nam je poročala o poteku sestanka, saj vodstvo in varovanci niso kazali nobenega zanimanja za naš projekt. Socialna delavka gospa Lidija Knavs, ki naj bi bila naša mentorica, ji je razložila, da je prostovoljnega dela v domu več kot dovolj in dvomi, da bo sploh uspela pridobiti zadostno število udeležencev. Na srečo smo poznale varovanca Ivana, ki je že 21 let v domu in dobro pozna vse sostanovalce. Tako nam je uspelo pridobiti za prvo srečanje osem udeležencev. Na vsakem naslednjem srečanju je bilo prisotnih več in zadnje smo zaključile z več kot dvajsetimi. Zaključno druženje, ki nam je vsem ostalo v prijetnem spominu, je minilo v zabavnem, živahnem, veselem vzdušju.

Naša druženja so potekala v obojestransko zadovoljstvo, starostniki so bili navdušeni in zato smo prošnjo po nadaljnjih druženjih vzele še kako resno. Odločile smo se, da nadaljujemo jeseni. Sošolke so se strinjale, sama pa sem se odločila, da bom to izkoristila kot temo za pisanje diplomske naloge. Srečevali smo se od oktobra do junija enkrat mesečno, se imeli lepo in stkali prava prijateljstva, tako da naše druženje ostaja tudi v prihodnje. Vsi se veselimo skupnih srečanj.

V obliki dnevnika bom podrobneje predstavila pet najbolj zanimivih srečanj.

Na naših srečanjih se držimo osnovnih pravil govorjenja in poslušanja za vodenje skupine. In sicer:

1. vsakdo koristi sebi in drugim s tem, kar pove iz svojih izkušenj in spoznanj;
2. govori v svojem lastnem imenu, kadar želi in pove, kar želi;
3. pri pripovedovanju se trudi, da govori o svojem doživljanju glasno in razločno;

4. pogovorne teme se držimo, dokler ni izčrpana;
5. ko eden govori, ga drugi pozorno poslušajo in na koncu vprašajo, česar niso dobro razumeli;
6. govorčevu pripoved drugi podprejo, tako da povedo lastna čustva in spoznanja, ki so se jim vzbudila ob pripovedi;
7. pri vsakem srečanju ima vsakdo enakovredno mesto in tako se lahko oglasi;
8. vse, kar se govori, ostaja v skupini in se nikomur ne pripoveduje (Ramovš, 2003).

Za starejše ljudi je vse bolj pomembno, kako aktivno in vsebinsko preživeti prosti čas. Pomembno zato, da bi v aktivnem doživljanju prostega časa odkrivali nov smisel življenja, telesno in duševno sprostitev, izboljšali medčloveške odnose in pregnali osamljenost.

In kje starejši danes preživljajo prosti čas?

Večinoma v domačem okolju ob varstvu vnukov, pri gospodinjskih opravilih, vrtičkarstvu, na sprehodih, ob ročnih delih, čeprav vse te dejavnosti že sodijo v delovno obveznost.

Kaj pa tisti, ki jesen življenja preživljajo v domu starejših občanov?

Eno kakovostnih oblik preživljanja prostega časa predstavljajo naša celoletna druženja. Vsako delavnico, ki sem jo vodila, smo prilagodile skupini. Na naših srečanjih smo se lotile verbalne in neverbalne komunikacije, spoznavanja samega sebe, ustvarjanja in razmišljanja. Naša druženja so potekala v sproščenem in delavnem vzdušju. Ugotavljali smo, da je lahko starost vesela, radostna in polna življenja. Skupaj smo se dobro počutili in se veliko smejali. Vemo, da je smeh najboljša in brezplačna terapija, ker prežene slabo počutje in skrbi. V življenje pa vnaša vedrino in veselje.

Izkazalo se je, da lahko tudi socialni pedagogi pripomoremo, da bi čim več starejših pritrnilo in predvsem doživelo, kar je zapisal Albert Einstein: “**Tudi starost ima lahko čudovite trenutke.**”

## PRIPRAVA NA PRVO DELAVNICO

### TUDI JESEN ŽIVLJENJA JE LAHKO MAVRIČNA

*Prostovoljke Lučka, Iva, Mira in Vida*

<b>NAZIV TEME</b> <b>Spoznajmo se in postanimo prijatelji</b>	<b>DATUM IN IZVEDBA DEJAVNOSTI</b> Torek, 19. oktober 2010, ob 16. uri.
<b>UDELEŽENCI / POPULACIJA</b> Udeleženci so skupina starostnikov iz Doma starejših občanov Kamnik. Kljub temu da vseh članov skupine še ne poznamo, se bomo potrudile, da jih bomo vključile v aktivnosti in da se bodo z nami prijetno počutili.	
<b>NAMEN IN CILJI DEJAVNOSTI</b> Osrednji namen našega prvega srečanje je predstavitev programa in medsebojno spoznavanje ter da starostnike vzpodbudimo h konstruktivnemu preživljanju prostega časa. Udeležence želimo navdušiti za načrtovane dejavnosti. S tem želimo doseči, da se v naši družbi dobro počutijo, se sprostijo, med seboj globlje spoznajo, razvijejo občutek pripadnosti skupini in da začutijo željo po nadaljnjem druženju z nami. Veselilo nas bo, če si bodo izvajane igre zapomnili in jih še kdaj ponovili. Izbrali bomo tudi ime naše skupine.	
<b>METODE IN TEHNIKE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Metoda sprostitvene in razbremenilne dejavnosti.</li><li>➤ Metoda spodbujanja in motiviranja.</li><li>➤ Metoda skupinskega dela.</li><li>➤ Metode usmerjanja k pozitivnemu preživljanju prostega časa.</li><li>➤ Spoznavne igre.</li><li>➤ Metoda pogovora.</li><li>➤ Evalvacija (sproščen skupinski pogovor).</li></ul>	
<b>PREDPRIPRAVA</b> Pripravimo prostor. Stole postavimo v krog in pripravimo pripomočke za delo.	
<b>PRIPRAVA ZA IZVEDBO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Uvodni pozdrav prisotnim</b></li></ul> Deklamacija pesmi I. Minattija, Nekoga moraš imeti rad <b>Izvajalka: Vida</b> Trajanje: 10 minut	

Namen: *Ob poslušanju pesmi Nekoga moraš imeti rad želimo, da bi prisotni v naši družbi začutili našo naklonjenost.*

***Nekoga moraš imeti rad***

*Nekoga moraš imeti rad,  
pa čeprav trave, reko, drevo ali kamen,  
nekomu moraš nasloniti roko na ramo,  
da se, lačna, nasiti bližine,  
nekomu moraš, moraš,  
to je kot kruh, kot požirek vode,  
moraš dati svoje bele oblake,  
svoje drzne ptice sanj,  
svoje plašne ptice nemoči...*

• **Spoznavna igra: ZELENA GOSENICA**

**Izvajalka: Lučka**

Trajanje: 10 minut

Namen: *Zelena gosenica je spoznavna igra, katere cilj je, da se med seboj spoznamo in si zapomnimo imena.*

Eden izmed igralcev prvi začne ter pove svoje ime in doda ... TI SI ZELENA GOSENICA ter izroči zeleno gosenico sosеду. Ta reče: JAZ NISEM ZELENA GOSENICA, SEM..... IN TI SI ZELENA GOSENICA ter izroči lutko sosеду.

Ob tej priložnosti se bomo udeleženci in izvajalke na kratko predstavile, da bodo naša nadaljnja srečanja bolj prijetna.

• **PREDSTAVITEV PROGRAMA**

**Izvajalka: Iva**

Trajanje: 15 min

Namen: *S predstavitevijo programa jim želimo sporočiti, da bodo ob skupnem sodelovanju naša druženja še bolj prijetna.*

Naslov projektnega dela: Tudi jesen življenja je lahko mavrična

1. srečanje: Spoznajmo se in postanimo prijatelji.



2. srečanje: Prazniki so pred vrati, čajanka.
3. srečanje: Izdelovanje cvetja iz krep papirja.
4. srečanje: Gibalna terapija v starosti.
5. srečanje: Zaključno srečanje in kulturno zabavne dejavnosti.
  - petje ljudskih pesmi ob spremljavi harmonike,
  - nastop plesalcev ljudskih plesov,
  - branje poezije
  - družabne igre,
  - sprostitvena dejavnost,
  - sladko presenečenje.

- **IME NAŠE SKUPINE**

**Izvajalka: Mira**

Trajanje: 15min

Namen: *Ob izbiri imena naše skupine bodo začutili pripadnost in medsebojno spoštovanje.*

Razmišljanje ob taktih sprostitvene glasbe. Mira bo prisotnim razložila, da bi v skupnem sodelovanju speljali natečaj za ime naše skupine, v kateri se bomo mesečno družili Vsi bodo razmišljali in naslednjič izmed množice predlogov izbrali pravega.

## **JESENSKI DAN**

**Izvajalka: Vida**

Trajanje: 15 min

Namen: *udeleženci se sprostijo in razbremenijo težkih misli.*

Udeleženci se udobno namestijo in zaprejo oči. Povabim jih na sprehod v mislih. Vodim jih ob predvajanju glasbe iz narave:

*(nekaj trenutkov glasbe)*

\* \* \*

*Sedaj je nastopila jesen.*

*Narava se pripravlja na zimo.*

*Še malo in drevo bo odvrгло vse liste...*

*Hodimo po jesenskem gozdu.*

*Pod nogami nam šumi listje.*

**Z užitkom brodimo po njem...**

"Šššššš, " šumi odpadlo listje pod nogami.

**Pogledamo naokoli.**

*Na levi strani zagledamo plaho srnico, ki se skriva za grmovjem.*

*Ko nas opazi, neslišno zbeži...*

*Mi pa nadaljujemo izlet.*

**V desni roki držimo popotno palico, v levi pa košarico.**

*Nabirali bomo kostanj.*

*Prav nad nami se bohota kostanjevo drevo.*

*Bogato je obloženo z ježevkami, v katerih se skrivajo okusni kostanji.*

*S palico klatimo ježevke. (Ježevke so lahko zelo nevarne, saj so bodeče).*

*Sedaj pa jih s palico razpiramo in iz njih luščimo kostanje.*

*Kako debeli so.*

*In kako se svetijo.*

**Zlagamo jih v košarico.**

\* \* \*

*Tu in tam vidimo tudi kakšno gobo.*

*Le še jesenski jurčki vztrajajo v hladu.*

*Vendar moramo biti previdni.*

*Gobo lahko utrgamo le, če jo dobro poznamo.*

*Veliko ljudi se je že zastrupilo, ker niso bili pozorni.*

**Utrgamo jurčka in ga previdno položimo na kostanj.**

\* \* \*

*Na pašniku zagledamo čredo krav in pastirje.*

**Pastirji nosijo suhljad in pripravljajo ogenj.**

**Pozdravimo jih in povabijo nas, da se jim pridružimo.**

*Z veseljem sprejmemo povabilo.*

**Skupaj nabiramo drva in jih polagamo na ogenj.**

*Ogenj živahno plamti.*

*Ko že malo pogori, položimo v žerjavico neolupljen krompir.*

*Nekdo prinese tudi mlade koruzne storže.*

**Položimo jih na žerjavico in čakamo, da se spečejo.**

**S palicami drezamo v ogenj.**

*Nestrpno čakamo, da se bo krompir spekel...*

*Sedaj je pečen.*

***Primemo ga v roke.***

***"Auuu. " Kako peče! In kako je sajast.***

*Dlani so čisto črne.*

***Vroč krompir prelagamo iz roke v roko in pihamo.***

*Ko se ohladi, ga z veseljem pojemo.*

***"Mmmmmmm, kako je dober. "***

*Tudi pečena koruza je imenitna.*

\* \* \*

*Prijateljsko se poslovimo od novih znancev.*

***Vzamemo košarico, polno kostanja, in stečemo domov.***

## • EVALVACIJA

**Izvajalka: Vida**

Trajanje: 25 min

*Namen: udeležence srečanja razveseliti in opolnomočiti.*

Razgovor o počutju in zadovoljstvu. Udeleženci prilepijo na plakat rožico, postavijo jo glede na stopnjo zadovoljstva. Razdelim jim zahvalo za udeležbo na srečanju in hkrati vabilo za naslednje srečanje ter vsakemu podarim sadni kolaček iz pire, da se bodo zdravo posladkali. Zagotovim jim, da bomo ponovno skupaj nadaljevali z našimi mesečnimi druženji.

**Vabilo za naslednje srečanje**

Življenje je skrivnost,  
ki jo odkrivamo  
dan za dnem.

Spoštovani!

Veselimo se ponovnega druženja, ki bo v torek, 14.12.2010, ob 16. uri.

Prijazen pozdrav, Lučka, Iva, Mira in Vida.

## **MATERIALI & PRIPOMOČKI**

Večina iger ne zahteva posebnih pripomočkov. Potrebovali bomo tolikšno število stolov kot bo udeležencev, zeleno gosenico, plakat, lističe v obliki rožic, CD-prevajalnik, CD- Solitudes,

fotoaparati, papirnate serviete, plastične kozarčke in krožnike.

### **OBJEKTIVNI POGOJI**

Na razpolago bomo morali imeti dogovorjeno količino časa, brez prekinitev, da lahko izvedemo predvideni program. Udeležence moramo dobro motivirati, da bodo pripravljeni sodelovati tudi na naslednjih srečanjih.

Pogostile jih bomo z makovo potico, ki jo bo za to srečanje spekla Iva. Odžejali pa se bomo z vodo iz zdravilnega vrelna Term Snovik.

### **ČAS TRAJANJA**

90 minut

### **ZAKJUČEK VZGOJNE TEME, DEJAVNOSTI / VPRAŠANJA ZA EVALVACIJO**

S starostniki bomo po koncu delavnice izvedli še skupno evalvacijo. Pozvale jih bomo, naj povedo, kaj jim je bilo všeč in kaj ne, ter kako so se na sami delavnici počutili.

### **UPORABLJENA LITERATURA**

- Cevc, M., Remšnikar, A. (2005). *Dvigni peruti – priročnik za skavtske voditeljice in voditelje*. Ljubljana: Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov.
- Menih, K., Srebot, R. (1993). *Prebujena trata*, Aktivne zgodbe. Ljubljana; Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

## **ANALIZA PRVE DELAVNICE**

Naslov delavnice: **Spoznajmo se in postanimo prijatelji**

Datum izvedbe: 19. oktober 2010

Ob 15.30 smo se prostovoljke zbrale v domu starejših občanov v Kamniku. Receptorka nas je prijazno pozdravila in ko smo se ji predstavile, nas je povabila naprej ter obvestila socialno delavko o našem prihodu. Prišla nas je pozdravit in nam zaželela prijetna druženja. V avli nas je že pričakal naš prijatelj in pomočnik, človek z velikim srcem, varovanec Ivan. Skupaj smo odšli v dnevni prostor. Tam smo najprej pripravile stole in pripomočke za izvajanje aktivnosti. Stole smo postavile v krog in pustile prostor tudi za udeleženca na invalidskem vozičku.

Do 16. ure se je zbralo devet udeležencev. Prisotni so bili: Ivan, Francka, Ivanka, Majda, Pavla, Marica, Edita, Vera in Jožica.

V uvodnem delu je Vida pozdravila navzoče in recitirala Minattijevo pesem Nekoga moraš imeti rad. Večina udeležencev je pesem ganila in strinjali so se, da v življenju res moraš imeti nekoga rad in tudi obratno, saj je osamljenost v starosti najtežja.

Sledila je spoznavna igra Zelena gosonca, ki jo je vodila Lučka. Med igro je bilo veliko

smeha. Nekateri so imeli težave z zapornitvijo besedila v igri. Pri tem smo jim pomagale in niso čutili nelagodja. Ker jim je bila igra všeč, smo jo ponovili. Za to igro smo porabili 20 minut, 10 minut več, kot smo načrtovale. Udeleženci so izrazili željo, da se jo igramo tudi naslednjič. Sledila je naša kratka predstavitev. Povedale smo nekaj o sebi, kaj in kje delamo. Videti je bilo, da smo s tem pridobile njihovo zaupanje.

V nadaljevanju je ob sprostitveni glasbi Mira povabila prisotne, da skupaj z nami razmišljajo o imenu naše skupine, katere člani se bomo mesečno družili. Že takoj so začela deževati imena, kot so veseljaki, staroste, čebelice, prijatelji, dobrovoljčki,... Odločili smo se, da do naslednjič še vsak sam razmisli in med predlogi potem izberemo najbolj izvirno ime za našo skupino.

Nadaljevala je Iva s predstavitev programa naših prihodnjih druženj. Ob tem smo se skupaj z udeleženci odločile, da bomo program prilagodile njihovim željam in sposobnostim, čeprav so se z vsebino strinjali.

Sprostitev ob glasbi je vodila Vida. Udeležence je ob prebiranju zgodbe ob umirjeni glasbi popeljala v naravo. Opaziti je bilo, da so se sprostiti in v mislih potovali v gozd, kjer so nabirali kostanj, pekli krompir in se družili s prijatelji. Marsikdo je imel svojo podobno zgodbo, ki jo je posredoval navzočim. Druženje je nekaj najlepšega.

Evalvacijo je vodila Vida. Udeleženci so glede na svoje počutje v času druženja prilepili rožico na plakat. Izbirali smo med možnostmi dobro, zelo dobro, odlično. Večina udeležencev se je na srečanju odlično počutilo in to so tudi besedno izrazili.

Srečanje smo zaključile s povabilom na naslednjo delavnico, ki bo v torek, 14. decembra. Vida jim je razdelila vabila in sladko presenečenje, ki so se ga otroško razveselili.

Glede na vzdušje smo spontano zapeli še pesem Mi se imamo radi. Naslednjič bo pa še kakšna. Ena od udeleženk, gospa Majda, se je v imenu vseh zahvalila za prijetno druženje in nas prisrčno povabila k nadaljevanju. Temu so se pridružili tudi ostali ter izrazili veselje ob pričakovanju naslednjega srečanja.

Ob neformalnem druženju smo se sproščeno pogovarjali, obujali spomine in iskali vezi poznanstva. Prav zaradi tega sproščenega pogovora se je čas druženja podaljšal. Prisotne smo analizirale srečanje in ugotovile, da so nas naši stalni člani z veseljem pričakali in da je bila naša odločitev o nadaljevanju s srečanji pravilna. Človek se resnično dobro počuti, če nekomu lahko polepša življenje. Bravo, prostovoljke, kar tako naprej! Tudi v prihodnje se nam obetajo prijetna druženja.

## REFLEKSIJA PRVE DELAVNICE

Naslov delavnice: **Spoznajmo se postanimo prijatelji**

Datum izvedbe: 19. oktober 2010

Po napornem delu v šoli se mi je prilegla sprostitev, srečanje z našimi prijatelji. S sodelavkami smo šle zopet k njim in veselje je bilo nepopisno. Dejali so, da so že težko čakali ponovnega srečanja. Ko začutiš, da se nekdo iz srca razveseli tvojega prihoda, je to res zelo prijeten občutek.

Prvo srečanje je za nami. Odločila sem se, da bom moj osebni projekt – diplomsko delo izpeljale v domu starejših občanov v Kamniku s pomočjo sošolk, oziroma sodelavk. V preteklih letih sem večkrat stopila v dom starejših občanov in tam obiskala znance, prijatelje in vedno se mi je zdelo, da vstopam v hišo polno prijaznih ljudi. Na vsakem koraku te nekdo pričaka, ti podari nasmeh, prijazen pozdrav, nameni lepo besedo, ki je vedno dobrodošla in pravijo, da poboža dušo. Moraš jih opaziti in jih začititi.

Tudi danes je bilo tako. Zbrale smo se v avli. Tam nas je pričakal Ivan, ki je že 21. leto v domu in je prava legenda. Lepo mu je in rad ima vsakogar, ki mu posveti vsaj malo časa za klepet. Prijazno smo se pozdravili. Prišla je gospa Lidija, socialna delavka v domu starejših občanov v Kamniku, nam zaželela prisrčno dobrodošlico in nas napotila v dnevni prostor. Prihajali so. Nekateri bolj, drugi manj gibalno ovirani, pa vendarle dobre volje. Le kaj bodo spet lepega doživeli, so razmišljali, a ne dolgo. Spoznali smo se. Med njimi je bila Marica, moja sosedka iz bloka, pa gospa Ivanka, učiteljica, s katero sem se pogosto srečevala, pa Tončka iz Tuhinjske doline, kar nekaj znanih obrazov in to me je še dodatno motiviralo.

V uvodu sem jih prisrčno pozdravila in jim prebrala pesem Ivana Minattija – Nekoga moraš imeti rad. Opazovala sem jih in razmišljala o njihovih zgodbah. Vsi so se zamislili, se poglobili vase in uživali v besedilu čudovite pesmi. Vsakega se je dotaknila na drugačen, poseben način. Morda tako, kot to srečanje nas. Solze, ki so nekaterim orosile oči, so bile dokaz, da se strinjajo. Lepo je, če imaš nekoga, ki te ima rad. V tistem trenutku sem ugotovila, da jim bomo na srečanjih tudi me dokazale, da jih imamo rade.

Drug drugemu smo se predstavili z zanimivo igrico, ki jo je vodila Lučka in nad katero so navdušeni tudi učenci v šoli. Med predstavljanjem smo se dotikali mehke gosonice, ki nam je prijazno mežikala. Joj, kako malo potrebujejo ti ljudje, da jim je lepo, sem si mislila, ko sem gledala njihove vesele obraze in poslušala komentarje. Sam moraš biti srečen, da lahko osrečiš druge, pravijo. In res je tako. Nasmeh na njihovih obrazih nam je povedal vse. Bili so sproščeni in zadovoljni.

Nadaljevala je Iva, ki je v sproščenem vzdušju predstavila program nadaljnjih srečanj in ob

tem so udeleženci izrazili prepričanje, da se jih zagotovo udeležijo. Bili so navdušeni, da se bomo družili. Na program niso imeli pripomb, me pa ga bomo sproti prilagajale glede na njihove želje in zmožnosti.

Z vizualizacijo in izbiro glasbe sem jih v mislih popeljala na sprehod, kjer smo nabirali kostanj, pekli krompir in se družili s pastirji. Nekateri so mižali, drugi zamišljeno gledali, vsi pa so se vživeli v zgodbo in na koncu dejali, da je bilo tako tudi v njihovi mladosti. Sama sem imela podobne izkušnje iz mladosti. Zanimivi so bili tisti časi takrat, a bilo nam je zelo lepo.

Počasi se je naše druženje nagibalo h koncu. Preostala nam je še evalvacija. Ob tem, ko so udeleženci lepili listke na plakat, so skoraj vsi povedali še kakšno lepo misel o srečanju z nami in meni je od navdušenja igralo srce.

Vstala je gospa Majda, optimistična, nasmejana, urejena, ki je zame predstavljala pravi sončni žarek v skupini in se nam v imenu vseh prisotnih zahvalila za prijetno druženje. »Polepšale ste nam popoldan, naše učiteljice,« je dejala in verjela sem ji, da misli povsem resno. Zdaj pa komaj čakamo na naše naslednje druženje, je dodala. Tudi "prostovoljke" smo se strinjale.

Ostale smo še nekaj časa in se pogovarjale z njimi. Iskali smo poznanstva in sorodstvene vezi. Mislim, da smo jim s tem, ko smo jih poslušale in spraševale, dale občutek pomembnosti. Pomembni so nam bili tukaj in zdaj. Včasih je dovolj samo poslušati.

Za konec je vsak dobil sladko presenečenje in hkrati vabilo za naslednje srečanje. Urica našega druženja je minevala v prijetnem vzdušju, z omenjanjem besed, kot so ljubezen, sreča, prijateljstvo in tako smo na koncu popolnoma spontano zapeli pesem "Mi se imamo radi". Pa kako nam je uspelo! Vsi tisti, ki so šli mimo po hodniku, so postali in prisluhnili našemu ubranemu petju. Tudi starost je lahko lepa. Rad imeti ljudi pomeni veseliti se z njimi, si zanje vzeti čas, jim ponuditi roko v pomoč, imeti srce zanje, jih navdušiti...

Naše druženje je uspelo. Ves čas srečanja me je prevevala misel, da sem tudi sama pripomogla k temu, da smo prisotnim z obiskom zagotovo polepšale popoldan. Bila sem srečna. Zvečer bom zadovoljna zaspala in kaj vem, mogoče tudi kaj lepega sanjala.

**Ne morem osrečiti drugih,  
če najprej ne osrečim sebe."**

Brian Tracy

## PRIPRAVA NA DRUGO DELAVNICO

### TUDI JESEN ŽIVLJENJA JE LAHKO MAVRIČNA

*Prostovoljke Lučka, Iva, Mira in Vida*

<b>NAZIV TEME</b> <b>Prazniki so pred vrati, čajanka</b>	<b>DATUM IN IZVEDBA DEJAVNOSTI</b> Torek, 14. december 2010, ob 16. uri.
<b>UDELEŽENCI / POPULACIJA</b> Udeleženci so skupina starostnikov iz Doma starejših občanov Kamnik, večina jih je omejeno gibljivih. Na prvem srečanju je bilo devet članov, glede na zanimanje in njihovo navdušenje pričakujemo tokrat večjo udeležbo. Odločile smo se, da bomo odprta skupina in vsakdo bo dobrodošel.	
<b>NAMEN IN CILJI DEJAVNOSTI</b> Glavni namen našega drugega srečanja je predstavitev pomena druženja še posebno v teh prazničnih dneh, ko vsakdo hrepeni po ljubezni, prijateljstvu, stiku in medsebojnem spoznavanju. Naš namen je spodbuditi udeležence k aktivnemu preživljanju prostega časa, tako da pozabijo na osamljenost. S tem želimo doseči, da se v naši družbi dobro počutijo, se sprostijo, dobijo občutek pripadnosti skupini in da začutijo željo po nadaljnjem druženju. Hkrati pa zadovoljijo potrebo po varnosti, druženju in pripadnosti.	
<b>METODE IN TEHNIKE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Metoda sprostitvene in razbremenilne dejavnosti</li><li>➤ Metoda spodbujanja in motiviranja</li><li>➤ Metoda skupinskega dela</li><li>➤ Metode usmerjanja k pozitivnemu preživljanju prostega časa</li><li>➤ Metoda pogovora</li><li>➤ Evalvacija (sproščen skupinski pogovor)</li></ul>	
<b>PREDPRIPRAVA</b> Pripravimo prostor. Stole postavimo v polkrog. Pripravimo mizo, ki jo pognemo s prtom, nanj postavimo praznično dekoracijo, sladke dobrote in pristavimo vrč za kuhanje čaja za vse udeležence. Prostor bomo odišavile z dišečimi paličicami, da bo še bolj praznično.	
<b>PRIPRAVA ZA IZVEDBO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Uvodni pozdrav in predstavitev dejavnosti</b></li></ul> <b>Izvajalka: Vida</b> Trajanje: 10 minut	



Namen: *Udeležencem želimo pričarati predpraznično vzdušje. Izbrati ime skupine.*

Najprej bo Vida prisotne prisrčno pozdravila in na kratko predstavile program današnjega druženja. Pogovarjali se bomo o preživljanju božično-novoletnih praznikov v starih časih. Glede na to, da so prazniki pred vrati, mora biti tudi vzdušje in samo druženje temu primerno. Potrudile se bomo, da jim bo to popoldne ostalo v lepem spominu. Dokončno se bomo odločili za ime naše skupine. Predlagala jim bom, naj vsak prisoten pove svoj predlog in potem bomo izbrali najboljšega in ga potrdili s pomočjo večino glasov.

- **OBDAROVANJE**

**Izvajalka: Mira**

Trajanje: 10 minut

Namen: *Razveseliti in ob bližajočih se praznikih obdariti vse prisotne.*

Mira jim bo razdelila lončke, ki jih je okrasila z njihovimi imeni, tako da jih med seboj ne bodo menjali. Pripovedovala jim bo, kako so nastajali. V lončke bomo nalile vroč čaj "zimsko pravljico" in po sobi bo prijetno zadišalo po cimetu. Vzdušje bo praznično.

- **BRANJE BOŽIČNE ZGODBE**

**Izvajalka: Lučka**

Trajanje: 30min

Namen: *Vrniti se v čase, ko so praznovali doma, ob družinskem ognjišču, s sorodniki, prijatelji znanci.*

Lučka jim bo ob prijetni glasbi prebrala Božično zgodbo skladatelja Janeza Bitenca in skupaj bomo peli pesem, ki je v njej zapisana. Po končanem branju se bomo pogovorili o vsebini, prisotni pa bodo imeli možnost razlage svojih praznovanj. Prepričane smo, da bomo slišale zelo zanimive zgodbe iz njihovega življenja. Verjamemo, da jim je bilo večasih v zavetju družine kljub težkim časom lepo.

- **PRAZNIČNO VOŠČILO**

**Izvajalka: Iva**

Trajanje: 15 min

Namen: *z voščilom Božička razveseliti vse prisotne ob bližajočem se prazniku.*

Nadaljevale bomo s pogovorom. Iva jim bo povedala, da jim bo voščil še Božiček. Radijski novinar Silvo Teršek je posnel na CD poimensko voščilo za vsakega z glasbeno spremljavo pesmi »Sveta noč«. Sledil bo pogovor in vsakdo izmed njih bo imel možnost komentirati svoje voščilo. Želimo si, da bodo zadovoljni z vsebino.

- **EVALVACIJA**

**Izvajalka: Vida**

Trajanje: 25 min

Namen: *razveseliti udeležence na srečanju, pričarati praznično vzdušje in obuditi spomin na praznovanje v krogu družine.*

Razgovor o počutju in zadovoljstvu. Udeleženci glede na stopnjo zadovoljstva prilepijo okrask v ustrezen prostor na plakatu. Razdelila jim bom zahvalo za udeležbo na tokratnem srečanju in hkrati vabilo za naslednje, vse pa jim bomo osebno voščile.

**Voščilo in naslednje vabilo!**

**Bliža se najlepši dan v letu.  
Čas, ko se spominjamo preteklosti  
in pričakujemo prihodnost.  
Čas, ko se želje po sreči, zdravju  
in uspehu selijo iz srca v srce.  
Naj se vam uresničijo sanje,  
udejanjijo želje in izpolnijo pričakovanja.**

Vesel božič in srečno 2011!

Spoštovani!

Veselimo se našega srečanja, ki bo v torek, 15.03.2011, ob 16. uri.

Prijazen pozdrav, Lučka, Iva, Mira in Vida.

**MATERIALI & PRIPOMOČKI**

Potrebovali bomo tolikšno število stolov, kot bo udeležencev, plakat, lističe v obliki okraskov, CD-prevajalnik, CD s posnetkom voščil, knjigo Božična zgodba, dišeče paličice, prt in praznično dekoracijo za na mizo, skodelice, čaj in pripomočke za postrežbo, kolač, limono, med in sladkorne kocke, fotoaparati.

**OBJEKTIVNI POGOJI**

Na razpolago bomo morali imeti dogovorjeno količino časa, brez prekinitev, da lahko izvedemo predvideni program. Udeležence moramo dobro motivirati, da bodo pripravljene sodelovati tudi na naslednjih srečanjih.

Tokrat bo praznični kolač spekla Lučka in skuhale bomo dišeč čaj.

## ČAS TRAJANJA

90 minut

## ZAKJUČEK VZGOJNE TEME, DEJAVNOSTI / VPRAŠANJA ZA EVALVACIJO

S starostniki bomo imeli po koncu delavnice še skupno evalvacijo. Pozvale jih bomo, naj povedo, kaj jim je bilo všeč in kaj ne, ter kako so se na sami srečanju počutili.

## UPORABLJENA LITERATURA

- Rozman, U. (2006). *Trening socialnih veščin*. Nova Gorica: Educa.
- Bitenc, J. (1994). *Božična zgodba*. Maribor:Obzorja.
- Teršek S., (2010). *Božično novoletno voščilo*. Kamnik

## ANALIZA DRUGE DELAVNICE

Naslov delavnice: **Prazniki so pred vrati, čajanka**

Datum izvedbe: 14. december 2010

Tudi tokrat smo se ob 15.30 prostovoljke zbrale v domu starejših občanov v Kamniku. Odšle smo v že znan prostor, kjer smo najprej pripravile stole in potrebne pripomočke. Stole smo postavile okrog miz in pustile prostor tudi za udeleženca na invalidskem vozičku. Mizo smo dekorativno okrasile in že so začeli prihajati prvi udeleženci. Na srečanju so bili tokrat prisotni: Ivan, Ivanka, Majda, Pavla, Marica, Jožica, Edita, Vera, Veronika, Tina in Štefka, zelo pozitivna oseba, ki je prišla v dom šele v ponedeljek in se je z veseljem vključila v našo skupino.

Navzoče je pozdravila Vida in z nekaj besedami smo obudili spomine na prejšnje srečanje ter nas hkrati predstavila udeležencem, ki so se srečanja tokrat prvič udeležili. Ob tem so udeleženci izrazili veselje, da se ponovno vidimo in navdušenje nad prvim srečanjem. Izmed naštetih imen, kot so veseljaki, staroste, čebelice, sončki, prijatelji, panterji... smo se v en glas odločili, da bomo "Prijatelji". To ime se nam najbolj poda, saj smo na teh srečanjih postali resnično pravi prijatelji.

Na vrsti je bila Mira s pogovorom o praznovanju in obdarovanju v teh dneh. Stekla je prijetna debata in na koncu jim je Mira podarila lončke, na katere je napisala njihova imena. Glede na to, da smo imele v mislih čajanko, so prišle kar prav, saj je vsakdo pil dišeč čaj iz svojega lončka.

Sledila je Lučkina zadolžitev. Ob prijetni glasbi je udeležencem ob soju sveč in vonju cimeta prebrala Božično zgodbo. Udeleženci so poslušali in vsake toliko časa z nami zapeli pesem, ki je spremljala zgodbo v celoti. Spomini so uhajali nazaj, k družini in praznovanju. Prijetni,

pa tudi malo manj, so razlagali udeleženci. Vsak zase je podoživljal praznovanja z družino, sorodniki, prijatelji, tukaj pa so praznovanja z novimi prijatelji. Tako je tudi prav, so dejali. Nadaljevala je Iva. Prebrala jim je namenjeno voščilo in jih opozorila, da je voščilo zanje napisal tudi Božiček. V CD predvajalniku smo zavrtele posnetek voščila. Božiček je s prav prijetnim glasom vse lepo pozdravil in se nato s prijaznim voščilom pomudil pri vsakemu posamezniku. »Joj, kakšna pozornost,« so dejali ganjeni in si brisali solzne oči.

Evalvacijo je vodila Vida. Udeleženci so glede na svoje počutje v času druženja prilepili na plakat listič. Izbirali so med možnostmi dobro, zelo dobro in odlično. Večina udeležencev se je na srečanju odlično počutila in to so glasno izrazili.

Srečanje smo zaključile s povabilom na naslednjo delavnico, ki bo v torek, 15. marca. Razdelila sem jim prijazna vabila na naslednje srečanje. Glede na vzdušje smo spontano zapeli še nekaj prazničnih pesmi.

Gospa Majda, ki je predstavnica skupine v komunikaciji, se je tudi tokrat v imenu skupine "Prijateljev" zahvalila in nas povabila na ponovno snidenje in tudi ostali so se strinjali z njo. Sledil je še neformalni del druženja, v katerem smo se sproščeno pogovarjali. Na koncu pa smo si prisrčno voščili s stiskom roke in željo, da se naša druženja nadaljujejo. Tudi tokrat se je prav zaradi tega sproščenega pogovora čas druženja podaljšal. Analize smo se udeležile Lučka, Mira, Iva in Vida, takoj po končanem srečanju, ker so bile misli še sveže. Ob kavici smo klepetale in bile še vedno ganjene, saj so jim želje po našem zdravju, sreči in varnosti na cesti kar letele iz ust. So pa res »face« ti naši prijatelji, je dejala Mira in vse smo se strinjale. Za tako srečanje je potrebnih veliko priprav, časa in še marsičesa, vendar ko vidiš zadovoljne, srečne obraze in toliko pozitivne energije na kupu kljub starosti, bolezni, slabemu počutju, se malo zamisliš in si rečeš: »Ni mi težko. To je hrana za dušo.«

## REFLEKSIJA DRUGE DELAVNICE

Naslov delavnice: <b>Prazniki so pred vrati, čajanka</b>	Datum izvedbe: 14. december 2010
<p>Še eno dobro delo, sem razmišljala, ko sem se peljala proti domu starostnikov v Kamniku. Zelo sem se veselila srečanja in komaj čakala, da zagledam vesele obraze, ker smo zopet skupaj. Prostovoljke pridemo prej, da pripravimo in vsakega udeleženca posebej lepo povabimo v sobo, namestimo in že pred uradnim začetkom malo z njim poklepetamo. Tiste, ki manjkajo, poiščemo, ker marsikdo pozabi, kljub temu da jih Ivan, ki je v domu že 21 let in ima vse pod kontrolo, še tisti dan spomni na naše srečanje. S starostjo je povezano tudi</p>	

pozabljanje, pa to ni najhujše.

Začela sem najprej s pozdravom in posamezniki s predstavitvijo, ker je bilo nekaj novih. Že v njihovi predstavitvi začutiš, da jim je lepo, ker smo skupaj. Vsak izmed njih najde prijazno besedo in pohvalo za nas, prostovoljke. Ko smo pili čaj, jedli kolač in se pogovarjali, smo izvedele veliko novega. Vsakdo ima svojo življenjsko zgodbo in če to zgodbo lahko komu zaupaš in da jo ta še razume, si lahko srečen. Meni osebno veliko pomeni druženje z izkušenimi, pozitivnimi ljudmi. Vsakdo najde besedico vzpodbude in pohvale, pokaže, da ga naša druženja osrečujejo. Tokrat je bilo še posebej lepo, ker je bilo naše srečanje praznično obarvano. Lepe želje so se kar vrstile. Vsaka izmed nas je vsakemu stisnila roko, ga objela in zaželela zdravja in lepih skupnih trenutkov v življenju in kadar smo skupaj. Oni pa so se nam iskreno zahvalili za naša druženja in nam zaželeli prav tako zdravja in sreče ter pazljivosti na cesti. Poslovali smo se z željo, da se kmalu ponovno snidemo.

Med udeleženci je tudi učiteljica Ivanka, ki se nam je še posebej zahvalila tako, po učiteljsko, prisrčno in lepo. Ona razume, da smo v šoli zelo obremenjene z vsem mogočim in da je njim posvečen naš prosti čas še kako dragocen.

Zadnja, šele v ponedeljek, 13. 12. 2010, je prišla v dom moja stara znanka, gospa Štefka iz Šmartnega v Tuhinju. Mogoče bodo prav naša srečanja pripomogla k lažjemu odhodu od doma in k boljšemu počutju v ustanovi. Gospa je zelo ročno spretna in zna izdelovati vse mogoče reči. Večkrat je bila pri meni v šoli in smo z učenci izdelovali voščilnice, cvetje, živalce, skratka vse mogoče. Ker vem, da ji to ustvarjanje veliko pomeni in da je s seboj v dom prinesla različne vrste materiala, sem ji predlagala, da je naslednjič ona vodja delavnice. Bila je počaščena in zahvalila se mi je za zaupanje. Bila je navdušena nad predlagano zadolžitvijo, vsi ostali so se prav tako strinjali. Naslednjič bomo ustvarjali in podarjali cvetje, saj je mesec marec namenjen dekletom, materam, ženam in začetku pomladi.

Zelo sem zadovoljna, da sem se lotila študija socialne pedagogike, spoznala mnogo čudovitih predavateljev, sošolk in vseh tistih, ki so me obogatili z dodatnim znanjem in vedenjem, da je pomoč vsem, ki jo potrebujejo, res plemenito dejanje. Hkrati pa sem spoznala, da je lahko tudi prostovoljstvo ena izmed oblik dela socialnega pedagoga.

## PRIPRAVA NA TRETJO DELAVNICO

### TUDI JESEN ŽIVLJENJA JE LAHKO MAVRIČNA

*Prostovoljke Lučka, Iva, Mira in Vida*

<b>NAZIV TEME</b> <b>Izdelovanje cvetja iz krep papirja</b>	<b>DATUM IN IZVEDBA DEJAVNOSTI</b> Torek, 15. marec 2011, ob 16. uri.
<b>UDELEŽENCI / POPULACIJA</b> Udeleženci so skupina starostnikov »Prijatelji« iz Doma starejših občanov Kamnik. Kljub temu da večino članov skupine že poznamo, se vedno pridruži še kakšen na novo. Me pa se bomo potrudile, da jih bomo vključile v aktivnosti in da se bodo dobro urico z nami prijetno počutili.	
<b>NAMEN IN CILJI DEJAVNOSTI</b> Temeljni namen našega tretjega srečanje je izdelovanje cvetja iz krep papirja, spodbuditev h konstruktivnemu preživljanju prostega časa. Udeležence želimo navdušiti za dejavnosti, ki smo jih izbrale zanje, in sicer na podlagi njihovih zmogljivosti. S tem želimo doseči, da se v naši družbi prijetno počutijo, se sprostijo, med seboj globlje spoznajo, razvijejo občutek pripadnosti skupini in zadovoljijo potrebo po varnosti, druženju ter ustvarjalnosti. To pa je tudi naš namen.	
<b>METODE IN TEHNIKE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Metoda sprostitvene in razbremenilne dejavnosti</li><li>➤ Metoda spodbujanja in motiviranja</li><li>➤ Metoda skupinskega dela</li><li>➤ Metode usmerjanja k pozitivnemu preživljanju prostega časa</li><li>➤ Metoda pogovora</li><li>➤ Evalvacija (sproščen skupinski pogovor)</li></ul>	
<b>PREDPRIPRAVA</b> Pripravimo prostor. Stole postavimo okrog mize in pripravimo pripomočke. Pri delu bomo potrebovale škarje, krep papir in žico ter dobro voljo prisotnih.	
<b>PRIPRAVA ZA IZVEDBO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uvodni pozdrav</li></ul> <b>Izvajalka: Vida</b> Trajanje: 10 minut Namen: <i>vzbuditi samozavest ob ustvarjanju s krep papirjem.</i>	

Prisrčno bom pozdravila prisotne «Prijatelje» in pričela z uvodom v naše današnje delo. Tokrat bomo izdelovali cvetlice iz krep papirja. Vse potrebno bo na mizi že pripravljeno. Prisotni na delavnici bodo lahko vpletli tudi svoje ideje.

- **PRIKAZ PROJEKCIJE SREČANJ**

**Izvajalka: Lučka**

Trajanje: 10 minut

Namen: *razveseliti prisotne s projekcijo naših srečanj.*

Lučka bo pokazala projekcijo slik naših delavnic in predvajano bomo ostale sproti komentirale. Na glas se bomo pogovarjali in obujali spomine, kako smo se spoznali, začeli družiti, ustvarjati, se pogovarjati o vseh mogočih rečeh in aktivno preživljati prosti čas.

- **IZDELOVANJE CVETJA IZ KREP PAPIRJA**

**Izvajalki: Vida in Štefka Zagorc**

Trajanje: 45min

Namen: *Dokazati, da z dobro voljo zmorejo vse in hkrati pokazati zadovoljstvo ob končanem izdelku.*

Material bo na mizi pripravljen. Gospa Štefka bo najprej predstavila delo, pokazala svoje končane izdelke in sproti dajala navodila za delo. Vsem tistim, ki ne bodo zmogli sami zaradi zmanjšanih ročnih spretnosti, bomo pomagale. Naš cilj bo, da vsakdo izdela tri cvetlice, da bo svoj bivalni prostor polepšal s cvetjem.

- **Besedna igra: OBEŠANJE**

**Izvajalka: Iva**

Trajanje: 15 min

Namen: *Razmišljanje in ugibanje, zadovoljstvo ob pravilnem odgovoru.*

Iva bo pripravila karton in pisalo. Nekdo od prisotnih si bo izmislil daljšo besedo, nato bodo prisotni uganjevali črke. Tekmovali bodo po vrstnem redu v pravilnem iskanju črk in uganjevanju besed.

- **EVALVACIJA**

**Izvajalka: Vida**

Trajanje: 10 min

Namen: *S šopkom zvončkov razveseliti prisotne.*

Razgovor o počutju in zadovoljstvu. Udeleženci prilepijo na plakat rožico, glede na stopnjo zadovoljstva. Na glas bodo razmišljali o poteku dela in nastalem izdelku.

Razdelim jim zahvalo za udeležbo na tokratnem srečanju in hkrati vabilo za naslednje ter jim

podarim šopek zvončkov.

#### DRAGI PRIJATELJI!

PODARJATI, JE SREČO NAOKROG SEJATI.  
BOGASTVO NAŠE SE Z DAJANJEM VEČA!

Veselimo se skupnega srečanja, ki bo v torek, 17. 05. 2011, ob 16. uri tam kot običajno.  
Prijazen pozdrav, Lučka, Iva, Mira in Vida.

#### **MATERIALI & PRIPOMOČKI**

Večina iger ne zahteva posebnih pripomočkov. Potrebovali bomo tolikšno število stolov, kot bo udeležencev, plakat, lističe v obliki rožic, karton, krep papir, škarje, žico, računalnik, platno, projektor, fotoaparati, papirnate serviete, plastične kozarčke in krožnike.

#### **OBJEKTIVNI POGOJI**

Na razpolago bomo morali imeti dogovorjeno količino časa, brez prekinitve, da lahko izvedemo predvideni program. Udeležence moramo dobro motivirati, da bodo po svojih zmogljivostih pripravljeno sodelovali.

Mira bo spekla pecivo, odžejali pa se bomo z vodo iz zdravilnega vreca Term Snovik.

#### **ČAS TRAJANJA**

90 minut

#### **ZAKJUČEK VZGOJNE TEME, DEJAVNOSTI / VPRAŠANJA ZA EVALVACIJO**

S starostniki bomo izvedli po koncu delavnice še skupno evalvacijo. Vzpodbudile jih bomo, naj povedo, kaj jim je bilo všeč, kaj ne, kako so se na sami delavnici počutili, kaj si želijo vnaprej.

#### **UPORABLJENA LITERATURA**

- Cevc, M., Remšnikar, A. (2005). *Dvigni peruti – priročnik za skavtske voditeljice in voditelje*. Ljubljana: Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov.
- Ahačič U., (2010). *Slovenska pesmarica*. Tržič: Avrora.
- Revija Unikat, (2010) Ideje za ustvarjalne, 61/11. Fresing, Škofja Loka.

### **ANALIZA TRETJE DELAVNICE**

Naslov delavnice: **Izdelovanje cvetja iz krep papirja**

Datum izvedbe: 15. marec 2011

Za nami je izvedba tretje delavnice. Prisotni so bili: Ivan – naš glavni pomočnik, Ivanka, Majda, Pavla, Marica, Jožica, Edita, Veronika, Štefka, Tina, Ana, ..., skratka bilo nas je več kot 10. Vida je v uvodu vse prisotne prisrčno pozdravila in jim zaželela dobrodošlico.



nadaljevala je Lučka s predstavitvijo fotografij prejšnjih srečanj. Vse smo sproti komentirale delo in prisotnost na fotografijah. Vsak, ki se je prepoznal, je bil zadovoljen. Nadaljevali smo z delavnico. Material je bil pripravljen na mizi, prav tako tudi pripomočki za delo. Začeli smo z delom po navodilu varovanke Štefke. Vsi so občudovali njene izdelane cvetlice. Vsi so se zelo trudili, pomagale smo le tistim, ki so manj spretni, oziroma jih roke ne ubogajo.

Pokukali pa so v sobo tudi tisti, ki so hodili mimo, saj jih je zanimalo naše početje. nekateri so se nam za kratek čas pridružili, pogledali naše izdelke, nas pohvalili in odšli naprej. Vsi prisotni so bili navdušeni nad svojim šopkom cvetja za dekoracijo v sobi.

Nadaljevala je Iva z igro »Vislice«, prisotni so trenirali spomin, razmišljali in ugibali. Izmišljali so si zanimive besede za uganjevanje in vedno je bila igra končana pred popolnim visenjem.

Čas našega druženja se je iztekal. Evalvacijo je vodila Vida. Največ pritrjenih rožic počutja je bilo pritrjenih pod besedo, ki je opredeljevala odlično počutje. Zadovoljstvo prisotnih in prostovoljk se težko izrazi drugače kot s pesmijo. V en glas smo se odločili, da bomo skupaj še zapeli. S seboj smo prinesle »Slovensko pesmarico« in začelo se je. Zapeli smo pesmi: Kje so tiste stezice, Jaz pa pojdem na Gorenjsko, Zabučale gore, Rastejo v strmi gori, Prišla bo pomlad...in še veliko jih je bilo. Na hodniku so nekateri varovanci, poslušali naše petje in uživali prav tako kot mi.

V neformalnem delu druženja smo se sproščeno pogovarjali. Gospa Jožica je na mojo pobudo recitirala svojo pesem in ob našem aplavzu je kar žarela. Z vsakim udeležencem smo se poslovile in obljubile ponovno snidenje.

Misli, ki so nam jih izrekli ob zaključku:

- hvala, ker nam krajšate čas;
- komaj čakam na naše srečanje;
- pohvala vsem za požrtvovalnost;
- vse ste zaposlene in si vzamete čas za nas, ki smo tukaj;
- hvala, ker nam lepšate jesen življenja....

Vedno težje se ločujemo in vedno znova nam zmanjkuje časa, zato podaljšujemo ob klepetu. Na koncu pa vedno zaključimo še s petjem, saj tudi prostovoljke zelo rade pojemo.

Poslovile smo se z vsemi in vsakim posebej in jasno obljubile, da se v mesecu maju zagotovo vidimo. Bili so zadovoljni in v veselem pričakovanju naslednjega srečanja odšli vsak v svojo sobo s šopkom cvetic.

## REFLEKSIJA TRETJE DELAVNICE

Naslov delavnice: <b>Izdelovanje cvetja iz krep papirja</b>	Datum izvedbe: 15. marec 2011
---	-------------------------------

V torek, 15. 3. 2011, smo se ob 15. 30 članice tima tretjič zbrale v večnamenskem prostoru doma starejših občanov v Kamniku. Ker večino udeležencev poznam in smo na srečanje skrbno pripravljene, nimam treme. Vem pa tudi, s kakšnim veseljem nas udeleženci pričakujejo. Nekaj jih je že čakalo v prostoru, ostale smo povabile. Na poti v dnevni prostor sem srečala gospo Jožico in jo ogovorila. Bila je malo zmedena in me je komaj prepoznala, a je rada šla z mano. Ko sem jo spomnila na nekaj utrinkov iz prejšnjega srečanja, se ji je razjasnil obraz in to je pomenilo, da ve.

Zopet smo se zbrali, prisotne sem prijazno pozdravila in se jim zahvalila za prisotnost. Vedno se radi pomudimo ob nastalih fotografijah in tudi danes je bilo tako. Lučka jih je pokazala in vse smo jih pokomentirale.

Glede na to, da se v mesecu marcu vrstijo praznični dnevi, smo izdelali dekoracijo za sobo. Vsakdo je naredil po tri cvetlice iz krep papirja. Vsak izmed njih ima svojo, takšno ali drugačno zgodbo, ki jo pripoveduje. Ob delu poteka sproščen klepet in pomoč. Vsi smo zadovoljni. Po končanem delu imaš prijeten občutek, da si nekoga razveselil s svojo prisotnostjo, idejami in nenazadnje tudi domačimi dobrotami, ki so tem gospem, kot dobrim gospodinjam še kako blizu. Mislim, da smo izbrale zanimivo aktivnost in smo jim s tem obogatile življenje in na nek način osmislile popoldne. Ugotovila sem, da so bili udeleženci tudi s to obliko dela zelo zadovoljni.

Opazovala sem njihovo skromnost, poslušnost, pripravljenost za delo in hkrati veselje, da lahko poklepetaš in deliš veselje z drugimi, pa čeprav le včasih, je res nepopisna sreča.

Mislila sem, da sploh ne bomo zaključile, tako sproščeno smo se v zaključnem delu pogovarjali. Nobena ni hotela prekiniti pogovora, udeleženci pa so sedeli in obujali spomine, ki jih imajo zapisane v svojem srcu. Kljub starostni demenci se časov svoje mladosti še kako spomnijo. Potrebovali so pogovor in pozorne poslušalce. prepričale smo se, da nam zaupajo in nas na nek način potrebujejo ne glede na dejavnosti, ki so jim v domu ponujene. Skrbelo me je, ali jim bomo dale, kar potrebujejo, pa se je izkazalo, da so nas bili veseli in da komaj čakajo, da spet pridemo. To je resnično prijetna izkušnja.

Tudi starost je lahko lepa. Rad imeti ljudi, pomeni veseliti se z njimi, jim znati ponuditi roko v pomoč, imeti srce za ljudi...in zdelo se mi je, da mi dajejo moč. Ob misli, kaj me še vse čaka ta dan, nisem bila zaskrbljena, pač pa se mi je zdelo, da imam dovolj energije, da mi bo

uspelo izpolniti načrt.

Ko sem ob odhodu pomahala udeležencem v pozdrav, sem se v mislih že veselila naslednjega obiska v mesecu maju in sama pri sebi sklenila, da bom z obiski v domu nadaljevala. To delo me resnično izpolnjuje.

Zvečer sem še dolgo razmišljala o doživetju. Pri srcu mi je bilo toplo. Res je velika sreča, če ti je dana možnost, da lahko osrečiš druge. To so dejanja, ki štejejo in jaz osebno se ob tem zelo, zelo dobro počutim. Upam, da bom imela še več takih možnosti.

Prijateljstvo je resnično privilegij preprostih ljudi in treba ga je negovati. S tem se močno strinjam.

## **PRIPRAVA NA ČETRTO DELAVNICO**

### **TUDI JESEN ŽIVLJENJA JE LAHKO MAVRIČNA**

*Prostovoljke Lučka, Iva, Mira in Vida*

<b>NAZIV TEME</b> <b>Gibalna terapija v starosti</b>	<b>DATUM IN IZVEDBA DEJAVNOSTI</b> Torek, 17. maj 2011, ob 16. uri.
<b>UDELEŽENCI / POPULACIJA</b> Udeleženci so starostniki iz skupine »Prijatelji« iz Doma starejših občanov Kamnik, večina jih je omejeno gibljivih. Predvidevamo, da bo na srečanju od deset do dvanajst udeležencev, saj se dober glas hitro širi. Tudi če jih bo več, bo vsakdo dobrodošel.	
<b>NAMEN IN CILJI DEJAVNOSTI</b> Redna in zadostna telesna dejavnost je zelo priporočljiva tudi v starosti. Pripomore namreč k ohranjanju telesnih sposobnosti in spretnosti, ki so potrebne pri vsakodnevnih opravilih in aktivnostih, po drugi strani pa vpliva na posameznikovo počutje, na občutek dobrega zdravja in splošno zadovoljstvo z življenjem. Ob projekciji fotografij bomo demonstrirale gibalne vaje. Cilj delavnice je, da se bodo udeleženci razgibali, se ob tem bolje počutili in se naučili kakšne vaje, ki jo bodo lahko sami izvajali tudi kasneje.	
<b>METODE IN TEHNIKE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Metoda sprostitvene in razbremenilne dejavnosti</li><li>➤ Metoda spodbujanja in motiviranja</li><li>➤ Metoda skupinskega dela</li></ul>	

- Metode usmerjanja k pozitivnemu preživljanju prostega časa
- Metoda demonstracije
- Metoda praktičnega dela
- Metoda pogovora
- Evalvacija (sproščen skupinski pogovor)

### **PREDPRIPRAVA**

Pripravimo prostor. Stole postavimo v polkrog, mize umaknemo v kot, pripravimo LCD-projektor, računalnik in platno. Pripravimo mizo, na katero zložimo gradiva za udeležence.

### **PRIPRAVA ZA IZVEDBO**

- **Uvodni pozdrav in predstavitev programa današnjega srečanja**

**Izvajalka: Vida**

Trajanje: 10 minut

*Namen: Obujanje spomina na prejšnjo delavnico in predstavitev današnje.*

- **PREDSTAVITEV IN PRIPOROČILA GIBALNE TERAPIJE ZA STAROSTNIKE**

**Izvajalka: Mira**

Trajanje: 15 minut

*Namen: Poudariti pomen gibalne terapije za zdravje.*

Redna in zadostna telesna dejavnost je zelo priporočljiva tudi v starosti. Pripomore namreč k ohranjanju telesnih sposobnosti in spretnosti, ki so potrebne pri vsakodnevnih opravilih in aktivnostih, po drugi strani pa vpliva na posameznikovo počutje, na občutek dobrega zdravja in splošno zadovoljstvo z življenjem. Za starejše priporočajo naslednje vrste telesne dejavnosti: aerobne gibalne dejavnosti, vaje za mišično moč, vaje za gibljivost in vaje za ravnotežje.

- **GIBALNA TERAPIJA**

**Izvajalki: Lučka in Iva**

Trajanje: 55 min

Udeležencem bova demonstrirali devet gibalnih vaj, ki jih bodo kasneje lahko izvajali sami.

*Namen: Razgibati se, se ob tem bolje počutiti ter se naučiti vajo, ki jo bodo lahko kasneje izvajali sami.*

**1. Vaja:** Razgibamo gležnje, krožimo s koleni, z rameni, z glavo. Nato stegnemo roki predse, ena dlan je obrnjena gor, druga dol in stiskamo pest.



**2. Vaja:** Desno nogo damo naprej, v kolenu krožimo navzven (v desno), enako ponovimo z levo. Medenico nagibamo naprej in nazaj.



**3. Vaja:** Vdihnemo, roki ponesemo do višine srca, ko izdihnemo kot balon odrinemo stran napetosti, bolečine, stres. Gremo v osmico, krožimo v smeri osmice, roko položimo na trebuh in masiramo 12x v levo in 12x v desno.



**4. Vaja:** Najprej se masiramo po vsem telesu, začnemo noge, trebuh, vrat, roke, zadaj. Masiramo bezgavke (s krožnimi gibi za koleni, v dimljah, pod pazduho, grlo, za ušesi).



**5. Vaja:** Krožimo z rameni, razgibamo roke (gor, dol), zapestja, krožimo z glavo. Naredimo pesti, se trepljamo po vratu, nato po prsnici in dihamo.



**6. Vaja:** Vdihnemo skozi nos, izdihnemo skozi usta, izgovarjamo črko s, s tem povzročimo, da je izdih daljši. Objamemo se in si v mislih ponavljamo pozitivne afirmacije (cenim se,

spoštujem se, sprejemam se takšnega, kot sem, sem, srečen sem, zadovoljen sem...)



**7. Vaja:** Naredimo 2 kroga v levo, nato v desno. Dvignemo roke v zrak, v mislih si predstavljamo, da smo znotraj zlatega jajčnega ovoja. Ovijemo se okrog telesa, da ga zaščitimo.



**8. Vaja:** Podrgnemo dlani, si masiramo obraz in celotni predel glave. Glavo nagnemo na desno, na levo. Naredimo vajo za oči: zazremo se v eno točko, glava je čim bolj pri miru, z očmi pa pogledamo gor, dol ter levo, desno.



## Evalvacija

**Izvajalka: Vida**

Trajanje: 10 min

*Namen: Opisovanje in izražanje svojih občutij na srečanju ter utemeljitev stopnje zadovoljstva.*

Razgovor o počutju in zadovoljstvu. Udeleženci glede na stopnjo zadovoljstva prilepijo na plakat listič v obliki žoge.

Razdelimo jim zahvalo za udeležbo na tokratnem srečanju in hkrati vabilo za naslednje srečanje ter jim zaželim nasvidenje do prihodnjič.

Ta svet je lep, če nekomu nekaj daš.

Ta svet je lep, če nekoga rad imaš.

Če stisneš roko komu, ki ga kaj boli.

**Ta svet je lep, če si človek do ljudi.**

<p>Spoštovani!</p> <p>Veselim se našega zaključnega srečanja, ki bo v petek, 14. junija 2011, ob 16. uri v dvorani. Prijazen pozdrav, Lučka, Iva, Mira in Vida.</p>
<p><b>MATERIALI &amp; PRIPOMOČKI</b></p> <p>Potrebovali bomo tolikšno število stolov, kot bo udeležencev, računalnik, projektor, plakat, lističe v obliki žoge, fotoaparata, papirnate serviete, plastične kozarčke in krožnike.</p>
<p><b>OBJEKTIVNI POGOJI</b></p> <p>Na razpolago bomo morali imeti dogovorjeno količino časa, brez prekinitev, da lahko izvedemo predvideni program. Udeležence moramo dobro motivirati, da bodo pripravljene sodelovati tudi na naslednjih srečanjih.</p> <p>Vida bo prinesla svežo pehtranovo potičko, odžejali pa se bomo z vodo iz zdravilnega vrelna Term Snovik.</p>
<p><b>ČAS TRAJANJA</b></p> <p>90 minut</p>
<p><b>ZAKJUČEK VZGOJNE TEME, DEJAVNOSTI / VPRAŠANJA ZA EVALVACIJO</b></p> <p>S starostniki bomo pripravili po koncu delavnice še skupno evalvacijo. Pozvate jih bomo, naj povedo, kaj jim je bilo všeč in kaj ne, ter kako so se na sami delavnici počutili.</p>
<p><b>UPORABLJENA LITERATURA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cevc, M., Remšnikar, A. (2005). <i>Dvigni peruti – priročnik za skavtske voditeljice in voditelje</i>. Ljubljana: Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov.</li> <li>• Pridobljeno 08. marca 2010 s svetovnega spleta: <a href="http://www.lek.si/slo/skrb-za-zdravje/">http://www.lek.si/slo/skrb-za-zdravje/</a></li> </ul>

### ANALIZA ČETRTE DELAVNICE

Naslov delavnice: <b>Gibalna terapija v starosti</b>	Datum izvedbe: 17. maj 2011
<p>Tudi tokrat smo se ob pravem času prostovoljke zbrale v domu starejših občanov v Kamniku. Odšle smo v dnevni prostor, kjer smo najprej pripravile stole in pripomočke. Stole smo postavile v krog in pustile prostor tudi za udeleženca na invalidskem vozičku. Na stransko mizico smo razstavile zgibanke in brošure o gibanju. Mizico smo okrasile tudi s šopkom svežega cvetja, da bi s tem poskrbele za še boljše počutje.</p> <p>Do 16. ure se je zbralo deset udeležencev. Vida je navzoče prisrčno pozdravila in jim predstavila program današnje delavnice. Ob tem so udeleženci izrazili veselje, da se ponovno vidimo. Led je bil prebit in Mira je začela prisotne osveščati o pomenu gibanja s predstavitvijo gibalne terapije za starostnike. Udeleženci so ji z zanimanjem prisluhnili.</p>	

Strinjali so se, da je gibanje pot do boljšega počutja.

Ob projekciji fotografij sta Lučka in Iva udeležencem demonstrirali gibale vaje, ki smo jih priredile tako, da so jih lahko izvajali brez večjih težav in slabe volje. Opaziti je bilo, da so vaje z rokami in ramenskim obročem izvajali zanesljivo in natančno, kar nas je presenetilo. Razdelile smo jim tudi zgibanko, na kateri so bili gibi slikovno prikazani in razloženi in ki so se je razveselili. Pritrdili so, da bodo vaje večkrat delali tudi sami. Zelo je pomembno, da starostniki postopoma vključujejo telesno dejavnost v svoj vsakdan. Prav je, da začnejo s preprostimi vajami, da čim več hodijo ter če je le mogoče, uporabljajo stopnice namesto dvigala. Udeleženci so se strinjali s priporočilom in skupaj smo se odločili, da se bomo na vsaki naslednji delavnici še malo razgibali.

Svoje zadovoljstvo so udeleženci izrazili na evalvaciji, ki jo je vodila Vida. Udeleženci so prilepili na plakat listič v obliki žoge, in sicer glede na stopnjo zadovoljstva in utemeljili svojo odločitev. Izrazili so željo, da bi s temi delavnicami nadaljevali tudi v prihodnje. Prostovoljke smo bile počaščene, ker si želijo druženj z nami. Vida jih je povabila na zaključno srečanje in jim razdelila vabila. Glede na vzdušje smo spontano zapeli še nekaj pesmi in med njimi je bila tudi Tam dol na ravnem polju.

Sledil je še neformalni del druženja, v katerem smo se sproščeno pogovarjali. Tudi tokrat se je zaradi sproščene pogovora čas druženja podaljšal, pa nič zato. Zadovoljne smo zapustile prijatelje in institucijo, do naslednjič.

## REFLEKSIJA ČETRTE DELAVNICE

Naslov delavnice: <b>Gibalna terapija v starosti</b>	Datum izvedbe: 17. maj 2011
<p>V tretje gre rado, četrtič zagotovo, pravijo in tako smo bile zopet v družbi starejših. Zdaj nas pa že kar nestrpnost pričakujejo. Nekako smo se spoprijateljili in prijetno nam je skupaj. Nekaj udeležencev že poznamo, nekaj jih na vsakem srečanju spoznamo. Vsakdo je dobrodošel. Tokrat smo se odločile in izvedle gibalno terapijo. Bili so zelo zadovoljni in dobro nam je uspelo.</p> <p>Na začetku smo se kot vedno predstavili, ker je običajno kakšen nov udeleženec, tako da je potem še bolj pestro in zanimivo. Prijazno sem jih povabila k sodelovanju in vsi so bili za to. Pri pripravi prostora smo določile osebni prostor za nemoteno gibanje vsakega udeleženca.</p> <p>Lučka in Iva sta jim ob projekciji fotografij demonstrirali vaje, ki ugodno vplivajo na boljše počutje in sta jih zanje priredili tako, da jih bodo lahko kasneje tudi sami izvajali. Vsi smo se</p>	



pripravili za delo. Izvajalki sta povedali, da so vaje prilagojene njim in njihovim kondicijskim sposobnostim. Lučka in Iva sta ob projekciji razložili namen posamezne vaje in jo demonstrirali. Udeleženci so natančno opazovali in potem s pomočjo štetja izvajali. Bili so zelo motivirani in vsak se je potrudil po svojih močeh in kar se da natančno telovadil. Na začetku sem imela občutek, da so kar malce prestrašeni, češ, da je to zanje prenaporno, potem pa je šlo brez težav.

Ja, naši oskrbovanci imajo voljo in toliko moči, da so lahko sodelovali, ker so sami tako želeli. Strinjali so se, da je gibanje dobro in zdravo za boljše počutje.

Kljub zadovoljivi organiziranosti v domu, sem dobila občutek, da potrebujejo še več animacije in vodenega dela v manjših skupinah, saj se na ta način lahko posvetiš vsem in vsakemu posebej. To je pomembno. Pozornost, ki jo nakloniš, je nekaj, kar si želi prav vsak človek, kaj šele starostnik. Zdi se mi, da prostovoljke prinesemo neko svežino in toplino v prostor, nekako se stapljamo s prostorom in z udeleženci delavnic. Mislim, da podobno čutijo tudi oskrbovanci, ki se nas vedno znova razveselijo in na delavnice redno hodijo, ne zamujajo. Strinjam se, da je prostovoljstvo eden od načinov za razvijanje človeške solidarnosti in s tem krepitev medgeneracijskega sodelovanja.

Vsi prisotni smo se razgibali, bolje počutili in si hkrati še zapomnili kakšno vajo za samostojno gibanje. Zelo sem bila presenečena, ko sem opazovala prisotne, s kakšno voljo so to počeli. Misel mi je splavala v šolo, ko učenci poslušajo moja navodila in potem vsi zadovoljni skupaj telovadimo. Prav pristrčno in zanimivo so to počeli starejši, čeprav vsak izmed njih nosi s sabo določeno nadlogo. Razveselili so se pohvale in obljubili, da bodo to večkrat počeli, čeprav nekateri izmed njih že vsak dan redno telovadijo.

Uspešno smo zaključili s telovadbo in postali žejni. Povedala sem jim, da se bomo tokrat odžejali z vodo iz zdravilnega vrelna v Snoviku, ki regenerira in stimulira telo in duha. Priporoča se zjutraj na tešče. Namenjena je vsem, ki so odločeni živeti energično, vitalno in zdravo, namenjena je zmagovalcem življenja. Malo smo se odžejali, odpočili in nadaljevali z evalvacijo.

Pogovor je stekel o počutju, zadovoljstvu in tudi utrujenosti, ki pa je niso priznali. Listič v obliki žoge je vsak udeleženec prilepil na plakat glede na stopnjo zadovoljstva in tudi utemeljil svojo odločitev. Malo smo še poklepetali, razdelile smo jim vabilo za naslednje srečanje in prehitro se je približal konec. Kaj pa petje? Ne, saj nismo pozabile. Želele smo, da je to njihova pobuda in res je bila. Zopet smo vsi skupaj ubrano zapeli. Ko smo končali, se je oglasila gospa Majda in nam žalostna priznala, da bo prehitro konec naših druženj. Tudi

me smo se strinjale in obljubile, da bomo jeseni nadaljevali z druženji.

Poslovile smo se in odšle. Še prej pa smo obljubile, da se v juniju, pred počitnicami, še vidimo. Takrat bo pa zares veselo. Priznam, da sem se zelo dobro počutila. Končala bom z lepo in iskreno mislijo, ki pravi takole:

OD VSEH ENERGIJ NA TEM SVETU  
TE LAHKO OSREČI LE ENA SAMA:  
ENERGIJA SRCA.

Res je. Človeška sreča je odvisna od mnogih lepih stvari, ki so brezplačne. O, ko bi ljudje to vedeli. Bilo bi nam še lepše. Hvala, dragi prijatelji, ker nas osrečujete. Svoje počutje in občutja na srečanju bom najbolje opisala s povedjo, ki prihaja iz srca: »Komaj čakam, da grem spet v dom!«

## PRIPRAVA NA PETO DELAVNICO

### TUDI JESEN ŽIVLJENJA JE LAHKO MAVRIČNA

*Prostovoljke Lučka, Iva, Mira in Vida*

<b>NAZIV TEME</b> <b>Zaključno srečanje – kulturno zabavna prireditev</b>	<b>DATUM IN IZVEDBA DEJAVNOSTI</b> Torek, 14. junij 2011, ob 16. uri.
<b>UDELEŽENCI / POPULACIJA</b> Udeleženci so skupina starostnikov iz Doma starejših občanov Kamnik, večina jih je omejeno gibljivih. Predvidevamo, da bo na srečanju okrog deset udeležencev in tudi če jih bo več, bo vsakdo dobrodošel.	
<b>NAMEN IN CILJI DEJAVNOSTI</b> Namen našega petega srečanja, ki je hkrati tudi zadnje pred poletjem, je s petjem ljudskih pesmi ob spremljavi harmonike, branjem pesmi in s sprostivnimi dejavnostmi razvedriti udeležence. Želimo jim polepšati popoldne. Cilj delavnice je, da se bodo udeleženci sprostiti in se ob tem prijetno počutili. Hkrati pa bomo predstavile prostovoljstvo kot način za razvijanje človeške solidarnosti in s tem krepitev medgeneracijskega sodelovanja, saj bodo sodelovali tudi osnovnošolski otroci.	
<b>METODE IN TEHNIKE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Metoda sprostivne in razbremenilne dejavnosti</li><li>➤ Metoda spodbujanja in motiviranja</li></ul>	

- Metoda skupinskega dela
- Metode usmerjanja k pozitivnemu preživljanju prostega časa
- Metoda pogovora
- Evalvacija (sproščen skupinski pogovor)

### **PREDPRIPRAVA**

Pripravimo prostor. Stole postavimo v polkrog. Pripravimo mizo, na katero pogrnemo prt, postavimo vazo s cvetjem, položimo narezano orehovo in pehtranovo potico za pogostitev ter sok za odžejat.

### **PRIPRAVA ZA IZVEDBO**

- **Uvodni pozdrav in predstavitev nastopajočih**

**Izvajalka: Vida**

Trajanje: 10 minut

Predstavimo nastopajoče in sicer harmonikarja Aljaža in Gašperja, plesalce ljudskih plesov OŠ Šmartno v Tuhinju ter njihovi mentorici Božo in Judito.

*Namen: Spoznati nastopajoče, ki bodo pomagali ustvariti prijetno vzdušje.*

- **KULTURNI PROGRAM**

**Izvajalke:** Lučka, Iva, Vida

**Gostje:** Učenci – plesalci ljudskih plesov in mentorici, Boža Drolc in Judita Pavlinič ter harmonikarja Andraž Dežman in Gašper Drolc.

Trajanje: 60 min

*Namen; Ob glasbi se razvedrimo in pozabimo težave.*

*Uvodni pozdrav*

Spoštovani vsi, ki ste se danes zbrali,  
prav prijetno bomo skupaj pokramljali,  
nasmejali, se poveselili in še malce posladkali.

Gašper in Andraž bosta zaigrala na harmoniko,  
učenci pa zaplesali po ljudsko prav lepo.

*Sklepaj nova prijateljstva, a ohrani stara;*

*prva so iz srebra,*

*druga iz zlata.*

*Nova prijateljstva so kot novo vino, ki se bo polagoma požlahtilo.*

(J. Parry)

Že kar nekaj časa prijateljujemo in zato smo si izbrali ime Prijatelji. Ker nam je skupaj lepo, se družimo. Za začetek poslušajmo harmonikarja Gašperja in Andraža, ki nam bosta zaigrala Veselo v Kamnik, mi bomo pa skupaj zapeli priredbo pesmi Veselo v Kamnik, ki je postala naša himna.

No, pa smo se ogreli. Sedaj pa nekaj lepega za oči in ušesa. Učenci in učenke OŠ Šmartno, nam bodo pod vodstvom mentoric Bože Drolc in Judite Pavlinič zaplesali nekaj ljudskih plesov.

Ljudski plesi

Tone Pavček: Drobtinice

Treba je mnogo preprostih besed  
kakor KRUH, LJUBEZEN, DOBROTA,  
da ne bi slepi v temi na križpotjih zašli  
s pravega pota.

Na svetu si, da gledaš sonce.

Na svetu si, da greš za soncem.

Na svetu si, da sam si sonce.

in da s sveta odganjaš - sence.

Ponovno prisluhnimo našima harmonikarjema Andražu in Gašperju.

Ko hodiš, pojdi zmeraj do konca.

Spomladi do rožne cvetice,

poleti do zrele pšenice,

jeseni do polne police,

pozimi do snežne kraljice,

v knjigi do zadnje vrstice,

v življenju do prave resnice,

v sebi do rdečice čez eno in drugo lice.

A če ne prideš ne prvič ne drugič

do krova in pravega kova

poskusi: vnovič in zopet in znova.

Splet ljudskih plesov učenk in učencev OŠ Šmartno pod vodstvom mentorice Bože Drolc in Judite Pavlinič.

Fanta, še kakšno urežita, po domače, smo ju vzpodbujale in zaigrala sta.

Danes je le začasno slovo, jeseni se vrnemo in nadaljujemo z našimi prijetnimi druženji, seveda, če boste vi tako želeli.

Ob tej priložnosti bi se rada zahvalila socialni delavki gospe Lidiji Knaus za razumevanje in dano priložnost, našemu Ivanu za sodelovanje, pomoč pri obveščanju in pozitivno energijo ter vsem vam, ki se vsak mesec srečujete z nami, da nam je skupaj prijetno in lepo.

Imejte se lepo in pazite na svoje zdravje, v jeseni pa zopet nasvidenje.

Zdaj se bomo pa še malo posladkali in poklepetali ter obujali spomine naših srečanj.

- **POGOSTITEV**

Izvajalke bomo vse nastopajoče pogostile z orehovo in pehtranovo potico, ki smo jo z veseljem spekle za to priložnost, odžejali pa se bodo s kozarčkom soka.

*Namen: Poskrbeti za še boljše počutje udeležencev srečanja.*

- **EVALVACIJA**

**Izvajalka: Vida**

Trajanje: 15 min

*Namen: Opisovanje in izražanje svojih občutij na srečanju ter utemeljitev stopnje zadovoljstva.*

Razgovor o počutju in zadovoljstvu. Udeleženci prilepijo na plakat listič v obliki ribice, prilepijo ga glede na stopnjo zadovoljstva in utemeljijo svojo odločitev.

Razdelimo jim zahvalo za udeležbo na tokratnem srečanju in izročimo fotografijo s srečanja z mislijo, da spomini ostanejo za vedno, slovo pa do jeseni.

Med prijatelji se vse misli,  
želje in pričakovanja  
rodijo brez besed  
in pogosto jih delimo  
s tihim veseljem.

Gibran Kahlil

## **MATERIALI & PRIPOMOČKI**

Potrebovali bomo tolikšno število stolov, kot bo udeležencev, fotoaparata, pesmarico, lističe v

oblaki ribic, plakat, fotoaparati, papirnate serviete, plastične kozarčke in krožnike.

### **OBJEKTIVNI POGOJI**

Na voljo bomo morali imeti dogovorjeno količino časa, brez prekinitev, da lahko izvedemo predvideni program.

Glede na zanimanje pričakujemo na zadnjem srečanju več udeležencev, zato ga bomo izvedle v dvorani doma.

Prostovoljke bomo poskrbele za pogostitev vseh na prireditvi, odžejali pa se bomo s sokom.

### **ČAS TRAJANJA**

60 minut

### **ZAKJUČEK VZGOJNE TEME, DEJAVNOSTI / VPRAŠANJA ZA EVALVACIJO**

S starostniki – Prijatelji, bomo imeli po zaključku le še slovo do jeseni.

### **UPORABLJENA LITERATURA**

- Leskovar M.,(2008). *Z iskrenim srcem: 365 misli o prijateljstvu*. Ljubljana: Novi svet.
- Ahačič U.,(2010). *Slovenska pesmarica*. Tržič: Avropa.
- Prostovoljke, (2011) *Pesmarica v lastni izdelavi*

## **ANALIZA PETE DELAVNICE**

Naslov delavnice: <b>Zaključno srečanje – kulturno zabavne dejavnosti</b>	Datum izvedbe: 14. junij 2011
<p>Tokrat smo se članice projektne skupine zbrale v domu starejših občanov v Kamniku in odšle v dnevni prostor, kjer je bilo zbirno mesto. Ko so se vsi udeleženci zbrali, smo se premaknili v večnamenski prostor.</p> <p>Ob začetku srečanja je bilo prisotnih osemnajst udeležencev. V imenu vseh članic tima jih je pozdravila Vida. Predstavila je vse nastopajoče, in sicer učence OŠ Šmartno v Tuhinju. Harmonikarja Andraža in Gašperja ter plesalce ljudskih plesov in njihovi mentorici Božo in Judito. Vsak izmed gostov je požel aplavz, še posebej najmlajši plesalci.</p> <p>Prireditve je povezovala Vida. Na začetku jih je raznežila z recitacijo pesmi o prijateljstvu. Nadaljevala sta Gašper in Andraž, ki sta na harmoniko zaigrala Veselo v Kamnik. Razpoloženje je bilo vedro in sproščeno in ni bilo potrebe po popestritvi programa. Skupaj smo ob spremljavi pesmi zapeli priredbo pesmi Veselo v Kamnik.</p> <p>Preden je Gašper na harmoniko zaigral Čebelarja, smo jim razdelile pesmarice, ki smo jih</p>	

izdelale zanje in skupaj smo peli, seveda ob spremljavi harmonik.

Ob pesmi Mamica je kakor zarja, ki jo je zaigral Andraž, in smo jo skupaj zapeli, so se marsikomu orosile oči, a je Gašper z Golico hitro povrnil vedro razpoloženje. Potem smo članice tima z udeleženci tudi zaplesale.

Gašper nas je vmes dodobra nasmejal s pripovedovanjem šal in z zastavljanjem ugank.

Andraž pa je zopet raztegnil meh ob pesmi Ta sosedov Francelj. Igranje smo spremljali z ritmičnim ploskanjem in razpoloženje je bilo odlično.

Načrtovani del programa sta zaključila fanta z igranjem pesmi V dolini tihi. Ker je to znana pesem in je bilo besedilo napisano v pesmarici, smo zraven vsi skupaj zapeli. Odmevalo je daleč naokrog in v dvorani je bilo vse več obiskovalcev.

Ves čas druženja je prijetno dišalo po orehovi in pehtranovi potici, ki smo jo v dom prinesle sveže pečeni. Ko smo jo razrezale in začele deliti, se je izkazalo, da se je število udeležencev povečalo. Jedli so jo z veliko slastjo in pohvaljene smo bile kot dobre gospodinje.

Ko so pojedli, smo se pripravili za skupinsko fotografiranje. Slikala nas je naša mentorica gospa Lidija, ki je vidno zadovoljna opazovala naše srečanje. Skupinsko sliko bomo podarile vsakemu izmed udeležencev v spomin na naša srečanja.

Vida je vodila evalvacijo. Udeleženci so se odlično počutili in to tudi dokazali.

Sledil je neformalni del druženja. Peli smo, se pogovarjali, Andraž in Gašper sta še igrala na harmoniko, skupaj pa smo zapeli še nekaj pesmi.

Slovo je bilo prisrčno. Obljubili smo si, da se zagotovo jeseni ponovno srečamo.

### REFLEKSIJA PETE DELAVNICE

Naslov delavnice: <b>Zaključno srečanje- kulturno zabavne dejavnosti</b>	Datum izvedbe: 14. junij 2011
Družili smo se zadnjič pred počitnicami in bilo je še posebej lepo. Tokrat nismo bile izvajalke same, ampak smo k sodelovanju za popestritev povabile še učence, in sicer mlade plesalce ljudskih plesov in harmonikarja Andraža in Gašperja iz OŠ Šmartno v Tuhinju. Program je povezovala Vida, sodeloval pa je celoten tim. Zbrale smo se v dnevnem prostoru kot ponavadi. Tam nas je že čakalo nekaj znancev. Ker smo predvidevali, da nas bo več, smo se odločili in šli v dvorano. Tam smo na mizo pognile prt, nanj dale šopek rož, potičko in pesmarice, ki smo jih izdelale zanje. Prihajali so udeleženci in med njimi je bilo veliko novih obrazov. Gospa Majda je bila zelo lepo urejena, za to priložnost je obiskala še frizerja, prav	

tako tudi drugi. Posedle smo jih v polkrog. Program se je začel in bile smo zadovoljne, saj se jih je ob začetku prireditve zbralo kar veliko in še so prihajali.

Vida je prisrčno pozdravila prisotne in predstavila naše nastopajoče goste. Naše druženje smo začeli s pesmijo Veselo v Kamnik, ki sta jo zaigrala fanta in v priredbi zapele prostovoljke ter udeleženci. Naše druženje se je nadaljevalo, prepleteno s pesmijo, pripovedovanjem šal, petjem, igranjem in plesom. Opazovala sem prisotne in marsikatera solza se je znašla v kotičkih njihovih oči. Ob igranju na harmoniko smo celo zaplesali in igranje ves čas spremljali s ploskanjem. Fanta sta čudovito igrala in tudi tisti, ki so malo bolj okorni, so dajali ritem. Vzdušje je bilo zelo prijetno. Slišalo se je naokrog in marsikdo je pokukal v dvorano in ostal z nami. Pa nič zato, sem pomislila, dovolj je prostora in veselja za vse. Čas je hitro tekkel. V veliko veselje je bilo opazovati zbrane in videla sem, da potrebujejo samo malo pozornosti in so zelo zadovoljni. Prostovoljke smo se presedale s stola na stol, klepetale s posamezniki ter iskale pesmi v pesmarici, da smo jih skupaj prepevali. Slovenska ljudska pesem je zadonela kar nekajkrat in vsi skupaj smo glasno peli. Še več pozornosti pa smo namenile svojim znancem iz prejšnjih delavnic in to jim je zelo ustrezalo, z naše strani pa je bila to nekako zahvala za vztrajnost.

Prijetno druženje je trajalo dlje, kot smo predvidevale in na koncu je sledila pogostitev z orehovo in pehtranovo potičko, ki je mamljivo vabila ves čas prireditve. Nihče se ji ni odrekel in s slastjo so jo pojedli. Zraven pa spili kozarček soka. Pri tem pa so gospe obujale spomine, kako so razvajale svoje domače s pečenjem potice ob različnih priložnostih. Kar malo smo se zaklepetali in prav je bilo tako. Na koncu sem izvedla evalvacijo. Vsi lističi v obliki ribic so se znašli na delu plakata, kjer je pisalo odlično. Prostovoljke smo bile zelo vesele, saj je bil na več načinov poplačan trud, ki smo ga vložile v načrtovani projekt. Polepšale smo jim popoldan, pri tem pa tudi same neizmerno uživale. Potrebno je bilo zaključiti in se posloviti. Dogovorili smo se, da se še vidimo. Lepo sem se zahvalila udeležencu Ivanu, kateremu smo zaupale nalogo, da pred vsako načrtovano delavnico povabi sostanovalce na naše srečanje. Tudi on je bil zadovoljen, saj mu je v celoti uspelo. Z njim se večkrat slišim po telefonu in malo poklepetava. Verjamem, da ga bo potrebno kmalu ponovno poklicati, ko se bomo odločile za ponoven obisk, in udeležencev ne bo manjkalo.

Tokrat je bila z nami tudi socialna delavka. Ko smo na začetku predstavljale program, je bila skeptična glede udeležbe. Na vsaki delavnici in še posebej na koncu pa je ugotovila, da to ni bilo težko. Tudi ona se je ob koncu izjemno pozitivno opredelila do naših prizadevanj in izrazila upanje, da svoje sodelovanje še kdaj ponovimo.



Zaključila bom z mislijo, ki jo večkrat poudarim, da je najlepše osrečevati ljudi.

Uspelo nam je in verjamem, da bomo vsakič znova dobrodošle med njimi.

Prav danes sem prebrala misel:

Dokler imamo spomine, obstaja preteklost.

Dokler imamo upanje, nas čaka prihodnost.

Dokler imamo prijatelje, je lepa sedanost!

Našle smo nove znance, lahko bi rekla prijatelje. Ti novi prijatelji živijo za spomine in upajo, da bodo še kaj doživeli. Spoznali so nas, ki smo jim polepšale popoldneve. Tudi me smo spoznale njih in obogatili so nam življenje. Ko nas zagledajo, se nas razveselijo, nam stisnejo dlan in povedo spodbudno besedo. Kako je sobivanje lahko enostavno, preprosto in prijetno. Tako enostavno je, kajne?

Ob zaključku se nam je gospa Majda v imenu vseh lepo zahvalila in nam zaupala, da so se oskrbovanci doma starostnikov pogovarjali in si močno želijo, da bi s temi delavnicami nadaljevali tudi po končanem dopustu. Ob tem smo se prostovoljke počutile zelo počaščene, saj je to dokaz, da je udeležencem srečanj z nami prijetno.

»Danes je bil eden izmed najlepših dni v mojem življenju,« je dejal Ivan z nasmehom na ustnicah. Pritrdila sem mu in zagotovila, da bo tudi jutri. Strinjal se je z mano.

## 5 Zaključna refleksija

Lepih trenutkov v življenju je malo. Preštejemo jih pogosto na prste ene roke. In za vse bi lahko rekli, da so bili kot bel cvet. Zapiha malo močnejši veter in cvet se začne osipati. Zato se ljudje pogosto izogibajo takim trenutkom. Toda če pogledamo nazaj v naše življenje, moramo reči, da prav takšni trenutki, ti nežni biseri, dajejo življenju radost in melodijo.

Za starejše ljudi je vse bolj pomembno, kako aktivno in vsebinsko preživeti prosti čas, saj bi le na tak način odkrivali nov smisel življenja ter telesno in duševno sprostitvev.

Kje danes starejši preživljajo prosti čas? Večinoma v domačem okolju, izven doma pa so vključeni v razna društva, krožke in kulturne dejavnosti. Veliko teh dejavnosti je tudi v domovih starejših občanov za tiste, ki so vanje vključeni. V zadnjem času pa se ustanavljajo dnevni centri ali centri aktivnosti, kjer starejši preživljajo del dnevnega prostega časa.

Aktivno preživljanje prostega časa postaja vse bolj zdravstvena, psihična, socialna, telesna in čustvena človekova potreba. Zato je potrebno pripraviti projekt – načrt, ki bo vseboval cilje in evalvacijo uresničevanja ciljev, kot recimo, kako motivirati starejše za razne interesne

dejavnosti, kako dosegati njihovo aktivnost, izobraževanja, ustvarjalnost, katere vsebine najbolj zadovoljujejo potrebe skupine, ali se zadovoljujejo potrebe po medčloveških odnosih, po novih znanjih in vedenju, po kreativnosti, samouresničevanju, dobrem počutju in varnosti. Kako vplivamo na doseganje boljšega obvladovanja življenjskih stisk, zadostnega samozavedanja, samospoštovanja, osebnega zorenja, razvijanja pozitivne identitete, kako učinkuje učenje na preprečevanje slabih življenjskih navad in ali lahko vplivamo na boljšo socialno vključenost ljudi v okolje. Mentorji interesnih programov morajo poznati značilnosti starejše generacije, njihove potrebe in specifične posebnosti, saj bodo lahko le tako našli pot do dobrega sodelovanja. Ob tem je potrebno misliti na vse vrste starejših ljudi, glede na starost, spol, izobrazbo, bolezenska stanja, saj se jim morajo programi prilagajati.

Ko premišlujem o starosti, o njenih tegobah in radostih, se mi v glavi porajajo različne misli. Na eni strani recimo, kako je lahko starost vesela, radostna, polna življenja na drugi pa, da je starost sinonim za bolezen, samoto, oslabeledost in na koncu zaključimo življenje v domu starejših občanov in sicer eni srečni, drugi nesrečni.

Vemo, da s starostjo upadajo naše miselne in telesne moči in zato ne moremo več početi reči, za »dušo«, ki smo zelo radi počeli v mladosti. Duša kar naenkrat ostane prazna, brez veselja, življenja, brez iskre in ljubezni. Vse pa ni tako črno. To nam dokazujejo ljudje, ki kljub starosti živijo spoštovanja vredno življenje v miselni in telesni kondiciji. Zato verjamem, da je veliko tudi takih, ki dokazujejo, da je jesen življenja lahko mavrična, lepa, bogata, osrečujoča, nasmejana, predvsem pa ljubeča. Največkrat je dobra volja tista, ki naravna človeka na pozitivne misli in dejanja. Taki ljudje celo manj obolevajo, če pa že zbolijo, bolezen lažje prenašajo. Ko jih doletijo preizkušnje, jih rešujejo hitro in učinkovito. Ni jim težko sprejeti pomoči. Tudi težke preizkušnje, obrnejo sebi v prid, črpajo iz njih energijo in jo celo posredujejo naprej. Nikoli niso sami in nikoli jim ni ničesar žal. So kot sonce, h kateremu se lahko prideš pogret. Znajo si sami poiskati hobije, mala drobna veselja, naklonjeni so novostim, polni iskrive radovednosti. Preveč pa je takih, ki stokajo in jokajo nad svojim življenjem, kot da ne vedo, kako ga je treba preživeti. Vdajajo se negativnim razvadam in celo če jih kaj dobrega doleti, se jim to zdi zgolj posmehovanje usode. Ne znajo reševati svojih problemov, tudi ponujeno pomoč zelo težko sprejmejo. Vsak človek, ki ima opravka s takim »nesrečnežem«, je deležen nezaupanja in kritike. Ne priznajo, da se za vsakogar najdejo dobri in slabi dnevi, da se vsi znajdemo pred preizkušnjami in težavami, s katerimi se spopadamo vsak dan, na različne načine. Taki ljudje so velikokrat egoisti in želijo s svojo nesrečo pritegniti pozornost nase. Zdi se mi, da je samo od nas samih odvisno, kakšno življenje bomo živeli v starosti. Veliko je odvisno od osebne odločitve ali si bomo življenje zagrenili ali

polepšali. Prevečkrat ugotavljam, da se mnogi raje odločijo za življenje »nesrečnika«, kljub temu da je v življenju lahko zelo lepo in ga je vredno živeti v vseh življenjskih obdobjih, tudi v starosti. Vredno je izkoristiti priložnosti za dobro voljo, ki se nam ponujajo tako zase, kot tudi zaradi ljudi okoli sebe. S tem si pripravimo lepo jesen življenja z obilno letino. Če si naravnano pozitivno, srečuješ tudi takšne ljudi in dogajajo se ti predvsem pozitivne stvari. Če pa že gre kaj narobe, pa je to lažje prebroditi ali sam ali s kom, ki podobno razmišlja in se ni treba bati prihodnosti.

Prav ob prostovoljnem delu v domu, srečujem veliko ljudi, ki živijo lepo starost. In ko jih takole večkrat vprašam po zdravju in počutju rečejo, da so "Letom primerno." Moj pokojni stari ata, ki je dočakal visoko starost, pa je imel navado reči: "Če hujše ne bo, še umret ne bo treba!" Zato je potrebno dneve in ure obogatiti s srečnejšim življenjem.

Prav zato se kot prostovoljka trudim, da bi udeležence naših srečanj razbremenila negativnih misli in jih v času, ko smo skupaj, razveselila in opolnomočila. Vedno sem zelo zadovoljna, če mi uspe, še bolj zadovoljni pa so udeleženci, ki znajo vsak na svoj način to tudi pokazati. Ko gledamo stare ljudi, vidimo njihovo lupino ali slutimo preteklost v njihovih očeh. Nekateri stari ljudje imajo tako živahne oči, da bi pomislil, da se v telesu skriva majhen otrok. Govorijo navihano, njihove misli so sveže in osupljive. Znajo navduševati vse v svoji bližini, drugi obratno.

Spomnim se sosede, ki je imela popolnoma bele lase, svetlo, skoraj prosojno polt in žive zelene oči. Tako sem že kot otrok lahko ure in ure presedela ob njej, jo gledala ter poslušala njene življenjske zgodbe, ki jih ni bilo malo, saj je kot medicinska sestra v bolnišnici znala prisluhnit vsem tistim, ki jim je primanjkovalo moči in volje do življenja. Podobna druženja so me obogatlila do te mere, da sem do starejših ljudi zelo strpna in čuteča. Saj ni več daleč, ko bom mogoče tudi sama potrebovala prijazno besedo, topel objem in pozornost. Zavedam se, da življenje prehitro beži, da bi bili lahko sebični in dovolj sami sebi. V življenju je potrebno dajati, da lahko pričakuješ povračilo. Kdor seje, ta žanje, je star slovenski pregovor, ki še kako drži. Res je, da je potrebno v mladosti misliti na starost. Štejejo le dejanja, ne pa lepe besede brez pravega pomena.

### III SKLEPNE MISLI

Kot socialni pedagog se dobro zavedam, da je nadvse pomembna povezanost posameznika z njegovim okoljem, saj je namen socialnopedagoškega dela pomoč posamezniku k polnejšemu vključevanju v okolje ter razvoju njegovih potencialov v smeri sožitja s samim seboj in okoljem ter temelji na osebnem odnosu (Sande, M. et al., 2007).

V domu imajo stanovalci svoj dnevni ritem, prosti čas pa si krajšajo z različnimi dejavnostmi, ki so na voljo v večini domov. Človek se vživi v domsko skupnost, ko ozavesti potrebo po strpnosti. S prijazno mislijo, spoštovanjem in pozitivnim odnosom do dogajanj pomaga sebi in ostalim. Pozitivno razpoloženje zelo dobro vpliva na človekovo počutje in zdravje. Starejši potrebujejo aktivno življenje v spodbudnem okolju, saj je na tak način mogoče preprečiti večje težave, ki so povezane s staranjem. Za srečnejšo starost lahko ljudje naredijo nekaj sami. Nespametno je, če na starost vsak zase išče pot k sreči. Ljudje smo srečni le, če osrečujemo drug drugega. Prav zato mora vsak razvijati in plemenititi svojo osebnost in hkrati napraviti vse, za boljše odnose med ljudmi. Prihodnost bo lepša, če si bo za to vsak po svoje prizadeval. Najbolj osebna oblika medčloveške pomoči je prijateljsko druženje, saj je starost lahko najbolj klavrno ali pa najbolj bogato obdobje življenja. Druženje je zdravilo proti osamljenosti.

Prostovoljstvo je eden od načinov razvijanja človeške solidarnosti in hkrati tudi krepitev medgeneracijskega sodelovanja. S prostovoljstvom ne počnemo nekaj dobrega samo drugemu, ampak tudi sebi, saj je to medčloveški odnos, v katerem morata oba dajati in oba dobivati. Če pa je to druženje v obojestransko zadovoljstvo, je še toliko več vredno. Razmišljala sem, da ima vsak med nami svojo zgodbo. Vsi imamo svojo enkratno življenjsko pot. Res je velika umetnost najti smiselno aktivnost, ki bo staremu človeku obogatila življenje, mu dala novo upanje in osmislila njegovo starost. Iz srečanja v srečanje si bolj zaupamo in z mnogimi smo v tem času stkali čudovite vezi prijateljstva. Še več, nekateri člani naše skupine so mi še posebej prirasli k srcu. Verjamem, da nam je skupaj uspelo osrečiti vse, ki so se nam na naših srečanjih pridružili, nam zaupali in s katerimi se še vedno družimo skupaj. Hkrati pa je bila to zame odlična izkušnja.

Celoten projekt, ki se nadaljuje, pomeni, da delamo dobro, da udeležencem vsak mesec popestrimo popoldan, se z njimi pogovarjamo na drugačen način, kot so vajeni. Vzamemo si čas zanje. V življenje teh ljudi smo prinesle drugačnost, razgibanost, dale smo jim občutek pomembnosti in sprejetosti. Mislim, da nam uspeva, ker jim znamo prisluhniti, biti njihove tihe poslušalke in pozorne sogovornice.

Imamo poslanstvo zagotavljanja kvalitetnih, kakovostnih delavnic, ki so usklajene s potrebami in sposobnostmi vsakega posameznega udeleženca. Postavile smo si cilj delovati kot učinkovit tim v odkritem, odprtem odnosu na temeljih zaupanja in medsebojnega sodelovanja.

Tudi starost je lahko lepa, čeprav je seveda veliko odvisno od zdravstvenega stanja, zato ima svojo vrednost v našem življenju. Po kratkem času druženja so nam zlezli pod kožo. Postali so naši.

Dobro vem, da to, kar počnem ni nič drugega kot kapljica v morje, a če ne bi bilo te kapljice, tudi morja ne bi bilo. Projekt oziroma srečanja predstavljajo zame pozitivno izkušnjo. Veliko sem pridobila na področju dela s starostniki, na področju timskega dela in osebnostne rasti. Timsko delo ponuja možnosti učenja od kolegic in vrednotenje lastnega dela, kar dviguje kvaliteto in pestrost.

NEKEGA STOLETNIKA SO VPRAŠALI, KAKO MU JE USPELO DOČAKATI TAKO VISOKO STAROST. ODGOVORIL JE: »VSAK DAN SEM IZBIRAL, ALI BOM SREČEN ALI NESREČEN. VEDNO SEM IZBRAL SREČO.«

Osho Rajneesh, indijski duhovni učitelj

Tudi sama se trudim, da izbiram srečo in k sreči nekaterih v Domu starejših občanov v Kamniku sem kamenček v skupen mozaik prispevala tudi sama. Ponosna sem na to. Naša skupna sreča še traja in mozaik postaja večji in lepši, s svetlimi kamenčki.

## LITERATURA

- Acceto, B. (1987). *Starost in staranje. Osnove medicinske gerontologije*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Belič, M. (1997). Dom za starejše občane kot tretji dom. V: Hojnik-Zupanc, I. (ur.). *Dodajmo življenje letom: nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Blaikie, A. (1999). *Ageing and popular culture*. Cambridge ect.: Cambridge University Press.
- Brejc, M. (2007). Nova solidarnost med generacijami. Euekspres. Pridobljeno 29.07.2011 s svetovnega spleta:  
[http://www.euekspres.si/index.php/december\\_2007/v\\_srediscu/nova\\_solidarnost\\_me\\_d\\_generacijami/](http://www.euekspres.si/index.php/december_2007/v_srediscu/nova_solidarnost_me_d_generacijami/)
- Cooney, A., Murphy, K. in O'Shea, E. (2009). *Resident perspectives of the determinants of quality of life in residential care in Ireland*. Journal of Advanced Nursing, 65(5).
- Creagan, E.T (ur) ( 2001). *Klinika Mayo o zdravem staranju*. Odgovori na uspešno tretje življenjsko obdobje. Ljubljana: Educy.
- Cvahte, B. (2008). *Aktivno staranje kot pravica starejših in mlajših*. V: Krevl, I. (ur). Zbornik. 8. festival za tretje življenjsko obdobje. Ljubljana: Inštitut Hevrek.
- Dragoš, S. (2000). *Socialne mreže in starost*. Socialno delo, 39, 4-5, 293-314.
- Gašparovič, M. (2007). *Priročnik za družinske negovalce*. Ljubljana: Dom starejših občanov Grosuplje.
- Hlebec, V. (2003). *Socialna omrežja starostnikov v Sloveniji*. V Družboslovne razprave, 19, 43: 171-182.
- Hojnik-Zupanc, I. (ur.), (1997). *Dodajmo življenje letom: nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Hojnik-Zupanc (1989). Soc. Delo 28/4. Institucionalna oblika kolektivnega bivanja kot nesamostojnost in nepovezanost starostnikov. Ljubljana.
- Jezernik v Hojnik-Zupanc, I. (1999). *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Znanstvena knjižnica FDV.
- Ilić, M., Kalin, K., Povhe, J., Šter, D. in Žnidaršič T. (2007). *Prebivalstvo Slovenije 2004 in 2005*. Rezultati raziskovanj, številka 828. Ljubljana. Statistični urad Republike Slovenije.
- Kersnik, J. (1999). *Zadovoljstvo bolnikov*. Medicinski razgledi; 38, str. 389 – 394.

Knific, B. 1997. *Medgeneracijski odnosi*. V: Hojnik-Zupanc, I. (ur.). *Dodajmo življenje letom: nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.

Knific, B. 2004. Sodelovanje in sožitje med generacijami- temelj dejavnega staranja. V: Drole, J. (ur.). *Zbirka prispevkov okroglih miz in predavanj- festival za tretje življenjsko obdobje*. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije.

Kobolt, A. (1997). Teoretične osnove socialno pedagoških intervencij. *Socialna pedagogika*, 1997, št. (1), str. 5-23.

Vernojeva v Kobolt, A., Dekleva, B. (2006). Kakovost dela in kompetence. V: *Socialna pedagogika: izbrani koncepti stroke (169-190)*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Košir, M. (2007). EUEKSPRES- Bilten predstavništva EU v RS.

Kristančič A. (2005). *Nova podoba staranja-siva revolucija: Združenje svetovalnih delavcev Slovenije*. Ljubljana.

Kroflič, M. (1999). Mavričnost kvalitete življenja starejših invalidov. V: Uršič, C. (ur.), Zupan, A. (ur.) in Kroflič, M. (ur.), *Invalidi in staranje: zbornik predavanj (29- 44)*. Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za rehabilitacijo.

Lebar C., Tomšič M., Ficzek J. (2006). *Problemi starostnika pri izvajanju dnevnih aktivnosti v domačem okolju*. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.

Mali, J. (2009). Spremembe v institucionalnem varstvu starejših. V: Hlebec, V. (ur.). *Starejši ljudje v družbi sprememb (95-107)*. Maribor: Aristej.

Mazi, N. (2004). V dom- prostovoljno in z veseljem. *Vzajemnost 2004*, str. 41.

Milošević-Arnold, V. (2003). *Socialno delo s starimi ljudmi. Izbrani članki in referati*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Milošević Arnold, V. (2005). Kakovost bivanja v domovih za stare ljudi. V: Muršec, M. (ur.), *Ali smo pripravljene na starost jutrišnjega dne?: zbornik referatov (54-67)*. Maribor: Splošna bolnišnica.

Milošević-Arnold, V. (2006). *Socialno delo s starimi ljudmi (Izbrani članki in referati)*. Ljubljana: Fakultete za socialno delo.

Omerzu, B. (2004). Temelj medgeneracijskega sodelovanja je prenos znanja in izkušenj. V: Drole, J. (ur.). *Zbirka prispevkov okroglih miz in predavanj- Festival za tretje življenjsko obdobje*. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije.

Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Pečjak, V. (2007). *Psihologija staranja*. Bled: Samozaložba.

Pentek, M. (ur.), (1995). *Zdravo staranje*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije in inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije.

Pentek, M. (1997). Značilnosti staranja in možnosti vplivanja na dejavnike tveganja. V: Hojnik-Zupanc, I. (ur.). *Dodajmo življenje letom: nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.

Požarnik, H. (1981). *Umetnost staranja*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Ramovš, J. (1992). *Skupine starih za samopomoč: metodični priročnik*. Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.

Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.

Ramovš, J. (2005). Medčloveški in medgeneracijski odnosi- pogoj za kakovostna poznejša leta. V: Turk, J.(ur.). *Zdrava poznejša leta*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.

Ramovš, J. (2006). *Kakovostno staranje in sožitje generacij*. Komenda: Občina.

Ramovš, J. (2007). *Prostovoljski dnevnik*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.

Sadar Černigoj, N. (1991). *Moški in ženske v prostem času*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Sande, M., Dekleva, B., Kobolt, A., Razpotnik, Š., Zorc-Maver, D. (2007). *Socialna pedagogika, Izbrani koncepti stroke*. Ljubljana: Pedagoška Fakulteta.

Scheipl, J. (1993). Aktualni trendi socialne pedagogike v nemško govorečem prostoru. V: *Življenje v zavodu in potrebe otrok – Normalizacija*. Ljubljana: Institut za kriminologijo pri pravni fakulteti.

Schlauer, M. (2005). Institucionalno varstvo in priprava na sprejem v dom. V: Muršec, M. (ur.), *Ali smo pripravljani na starost jutrišnjega dne?: zbornik referatov (37-46)*. Maribor: Splošna bolnišnica.

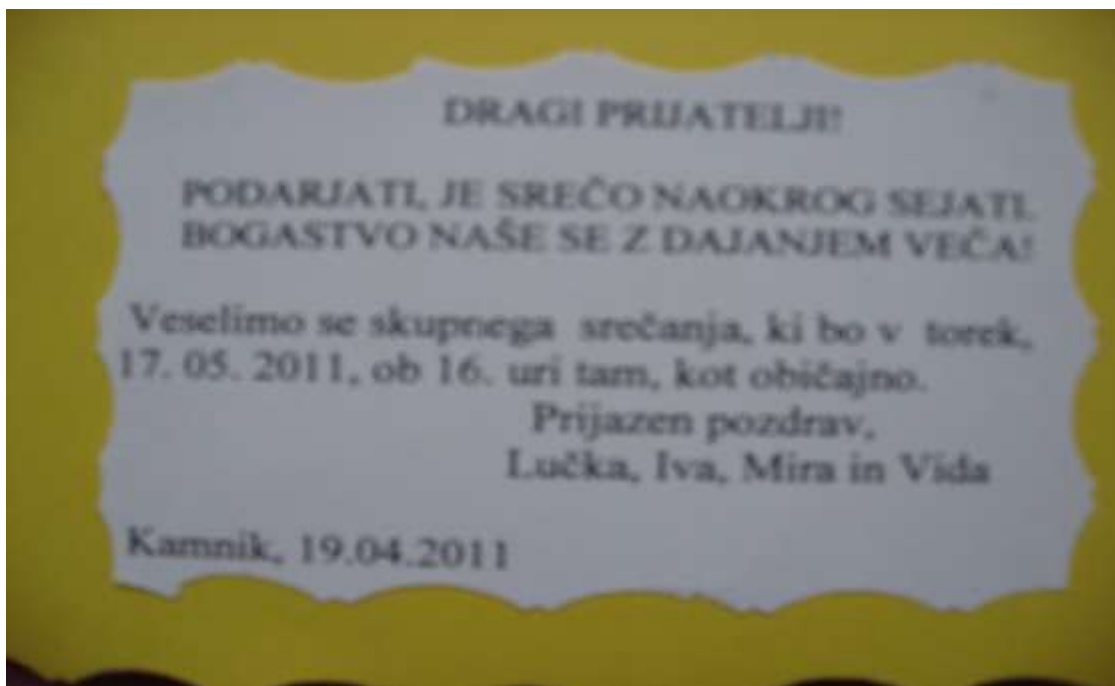
Sila, B. (2008). Koliko in kako so aktivni slovenski rekreativni športniki seniorji. *Polet* 7(7), 46-48.



- Stoppard, M. (1991). *Življenje po petdesetem*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Struc, M. (2008). Novi vzorci medgeneracijskega sožitja. V: Krevl, I. (ur). Zbornik. 8. festival za tretje življenjsko obdobje. Ljubljana: Inštitut Hevrek.
- Šelb Šemerl, J. in Sedlak, S. (2005). Demografska slika starejšega prebivalstva v Sloveniji in problemi starejših. V: *Šport starejših za danes in jutri* (str. 16-22). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez, Odbor športa za vse.
- Šiplič, V., Kadiš, D. (2002). *Psihosocialni vidik staranja*. Socialno delo, 41, 5, 295-300.
- Vertot, N. (2008). *Prebivalstvo Slovenije se stara-potrebno je medgeneracijsko sožitje* Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
- Videmšek, P. (2001). Pomen priprave prostovoljnega dela. V: 3.slovenski kongres prostovoljstva. Ljubljana 2.-3.2.2001: zbornik prispevkov (str. 132-136). Ljubljana: Slovenska filantropija, združenje za promocijo prostovoljstva.
- Zorc Maver, D. (2006). Socialna pedagogika v družbi negotovosti. V: M. Sande, B. Dekleva, A. Kobolt, Š. Razpotnik, D. Zorc Maver (ur.), *Socialna pedagogika: izbrani koncepti stroke*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, str. 7-11.
- Internetni vir 1: Združenje za socialno pedagogiko. Slovenska nacionalna sekcija FICE. Pridobljeno 20.07.2011 s svetovnega spleta: <http://www.zzsp.org/kodeks.htm>.
- Internetni vir 2: Socialno skrbstvo in socialno varstvo. Pridobljeno 20.07. 2011 s svetovnega spleta:  
<http://www.zzsp.org/uploads/5%20kongres/SOCIALNO%20SKRBTVO%20IN%20SOCIALNO%20VARSTVO.pdf> .

## PRILOGE

Priloga 1: Vabilo na srečanje



Priloga 2: Fotografije s srečanj



Spoznajmo se in postanimo prijatelji



Praznično voščilo in čajanka



Izdelovanje cvetja iz krep papirja



Gibalna terapija





Zaključno srečanje v dvorani



Ljudski plesi ob spremljavi harmonike

*Opomba: Fotografije iz arhiva srečanj (foto: V. Kovačič)*

### Priloga 3: Naše prijateljice učiteljice

Smo prijetna skupinica pod mentorstvom naših učiteljic Lučke, Ive, Mire in Vide. Imenujemo se Prijatelji. Družimo se enkrat mesečno. Zelo nam je všeč, da si učiteljice vzamejo čas za nas in vedno počnemo kaj zanimivega. Izdelujemo različne izdelke, igramo se igrice, izvemo kaj zanimivega in poučnega. Pred časom smo se dogovorili, da bi šli v Tunjiški zdravilni gaj, česar pa zaradi slabega vremena nismo mogli udejanjiti. So nam pa učiteljice prinesle videoposnetke in tako smo si ga ogledali, zraven nam je bilo pa še vse razloženo v povezavi z gajem.

Tisto kratko urico zapolnimo tudi s petjem. Za priboljšek pa nam vedno prinesejo kakšne piškote ali potico in nas pogostijo. Počastile so nas tudi s himno, ki je namenjena našemu druženju:

#### **Veselo v Kamnik**

Veselo v Kamnik in urno naprej,  
prot Nevljam se peljem, bo lušno, juhej,  
v domu se ustavim, tam res je lepo,  
tam dobri ljudje so veseli zelo.

Danes smo se zbrali,  
da bi skupaj se smejali,  
da bi si povedali,  
kaj na srcu nam leži.

Danes smo se zbrali,  
peli bomo in igrali,  
in veseli bomo vsi,  
saj čas neusmiljeno hiti.

Družili se skupaj, bilo je lepo,  
še dolgo ostalo v spominu nam bo,  
se rade vrnile spet bomo med vas,  
zapele, vesele vam krajšale čas.

Ker ura hitro mine, se poslovijo in nas vljudno povabijo na naslednje srečanje.

Udeleženka srečanj Majda Zajc

#### Priloga 4: Stara modrost

Človek, star 92 let, ponosne drže, dobro oblečen in lepo obrit, ki vstane vsako jutro ob osmih, se uredi in počeše, se danes seli v dom ostarelih.

Njegova 70-letna žena je nedavno umrla in zato se mora on seliti.

Po potrpežljivem, nekajurnem čakanju se prijazno nasmehne, ko mu sporočijo, da je njegova soba pripravljena.

Ko se s svojim vozičkom počasi premika proti dvigalu, opisuje malo sobo s poslikano zaveso.

»To je čudovito,« pove z leskom v očeh, ki žarijo kot oči mladega veselega dečka.

»Gospod Dovč, pa vendar sploh še niste videli sobe.«

»Saj to ni pomembno,« pove.

SREČA je nekaj, kar si izbiraš vnaprej. Če je moja soba lepa, ni odvisno od dekoracije v njej.

Odvisno je od tega, kako jaz vidim stvari v njej.

Jaz sem se v svoji glavi že odločil, da je moja soba lepa. To je odločitev, ki jo sprejemem vsak dan, ko se zbudim. Jaz sem tisti, ki izbiram, ali bom jutri ostal v postelji in štel dele telesa, ki mi ne služijo več, ali bom vstal in se zahvalil za dele telesa, ki mi še vedno služijo. Vsak dan je poklon zase in dokler bom odpiral oči, bom upiral svoj pogled v novi dan in se spominjal srečnih trenutkov iz svojega življenja.

Starost je kot račun na banki, iz njega jemlješ toliko, kolikor potrebuješ.

Moj nasvet je, da na svoj račun sreče daješ čim več kot lahko.

Hvala ti za današnje nakazilo na moj račun.



Prijatelj in pomočnik Ivan

## TUDI JESEN ŽIVLJENJA JE LAHKO POMLADNO OBARVANA

Učiteljice Osnovne šole Šmartno v Tuhinju Tadeja, Lučka, Nikica, Vida in Iva so v štirih srečanjih s stanovalci predstavile in izpeljale projekt »Tudi jesen življenja je lahko pomladno obarvana«. Na prvem srečanju smo se spoznavali med seboj, si pripovedovali življenjske zgodbe. Drugo srečanje je bilo za nameček še razvajajoče. Predstavile so ekološko kmetijo »P'r Jernejk« iz Motnika. Poskusili smo domač črn kruh. Nanj smo namazali naravno marmelado ali pa sirni namaz. Njihov tretji obisk je prinesel predstavitev Zdravilnega gaja Tunjice. Meni je bilo najbolj všeč četrto srečanje, ko smo ob dveh harmonikarjih prepevali slovenske narodne in narodnozabavne pesmi. Pri tem nam je pomagala gospa Joži Kališnik. Ob koncu pa smo se posladkali še s toplo orehovo potico. Naše skupine so bile sprva skromne, ampak so zaradi dobre vsebine kmalu postale bolj številčne in prijetne. Imeli smo se res lepo, za kar se voditeljicam toplo zahvaljujemo. Učiteljice so nam polepšale in skrajšale štiri pomladne popoldneve.

Janez Reberšek



Zaključno srečanje



## Priloga 6: Vabilo k sodelovanju

Pozdravljeni!

S kolegico Sabino sva se pogovarjali o vašem delu oz. srečanjih z našimi stanovalci. Glede na to, da so vaši obiski redni in je z obeh strani čutiti veliko zadovoljstvo, ne bi bilo prav nič narobe, če vaše delo postane še malo bolj opazno. Zato sva želeli predlagati, da vas vključimo v bazo prostovoljcev v našem domu. Kot prostovoljci/ke bi prejeli razna obvestila, občasna povabila na dogodke, se po potrebi udeleževali mentorskih srečanj...

Kot prostovoljci do nas nimate nobenih obveznosti, zaželeno je le, da ob koncu vsakega srečanja v nekaj besedah opišete vtise s srečanj. Liste za vpisovanje pustimo v recepciji, kjer so vedno na voljo.

V kolikor bi bil predlog za vas sprejemljiv, bi prosila, če mi lahko pošljete podatke vseh udeleženk (voditeljic): ime, priimek, naslov, tel. št., el.naslov.

Prostovoljstvo v domu sicer koordinira socialna delavka Sabina Ravnikar: [sabina.ravnikar@dso-kamnik.si](mailto:sabina.ravnikar@dso-kamnik.si).

Lep pozdrav!

*Lidija Knavs*  
*univ.dipl.soc. delavka*

---

*Dom starejših občanov Kamnik*  
*Neveljska pot 26, 1240 Kamnik*  
*Tel: 01 / 839-15-18, 01 / 839-15-06*  
*Fax: 01 / 839-13-26*  
*e-naslov: lidija.knavs@dso-kamnik.si*

Na moj elektronski naslov je prispelo naslednje sporočilo. Vse smo bile počaščene, predlog je bil za nas sprejemljiv in takoj sem poslala podatke vseh voditeljic. Enoglasno smo sklenile, da je prostovoljstvo eden od načinov razvijanja človeške solidarnosti in s tem krepitev medgeneracijskega sodelovanja. Življenje je polno skrivnosti. Zgodijo se nenavadne stvari. Učijo nas. Razmišljajmo o njih!

Naše projektno delo se nadaljuje v veliko zadovoljstvo varovancev in prav tako tudi nas, prostovoljk.

Človeška veličina je tudi v tem,  
da z majčkeno srca storiš svojo dolžnost.  
Še lepše pa je, če s tem nekoga osrečiš.

