

20 let Centra starejših Gornji Grad

## Utripi našega vsakdana

Včasih se zdi, da je dan podoben dnevu, teden tednu in leto letu, pa vseeno lahko opazimo, da temu ni tako. Mineva 20 let odkar je v začetku decembra 2002 svoja vrata uradno odprl DEOS Center starejših Gornji Grad.

Ko razmišljamo o tem, kako opisati lego DEOS Centra starejših Gornji Grad, ne moremo drugače lepše povedati, kot so to storili sodelavci že pred desetletjem: »Center je zgrajen na robu lepega, zgodovinsko bogatega, zanimivega Gornjega Grada, s tradicijo kulturnega utripa, pod mogočno Menino, kjer prevladujejo zelene površine, z odlično značilno predalpsko klimo, v mirnem okolju, ki omogoča pristen stik z neokrnjeno naravo. Bližnja okolica je kot nalašč za prijeten izlet, sprehod, postanek sredi poti lahko postane lepo doživetje.«

Center je skozi leta rasel in v letu 2021 postal večji za sodoben prizidek, name-



**Slika centra leta 2002**  
(arhiv DEOS CS GG)



**Slika centra leta 2021** (vir: Erik Fužir)

njen izključno osebam z demenco in sorodnimi stanji.

V mesecu juniju smo postali Demenci prijazna točka (DPT). To je točka, ki je namenjena osebam z demenco, svojcem in širši lokalni skupnosti. Pomembno je, da je tudi lokalno okolje opremljeno z informacijami ter se lahko okrepi z znanjem.

Demenca je kronična napredujoča bolezen možganov, ki jo povzročajo spremembe na možganskih celicah in se kaže z motnjami spomina, mišljenja, orientacije, prepoznavanja, razumevanja, računskih in učnih sposobnosti ter govorenja, izražanja in presoje (Vir: [https://www.spomincica.si/?page\\_id=166](https://www.spomincica.si/?page_id=166)).

**Predavanje o demenci**  
(vir: arhiv DEOS CS GG)



Hujša od prav vsake poškodbe udov telesa, bolni služabnikov imen ne pozna, ne prijatelja lica – včeraj je z njim še večerjal, ne tistih, katerim življenje dal je, jih vzredil.

Junius juvelalis Decimus, leta 124 (vir: <https://www.spomincica.si/wp-content/uploads/2014/04/JunijusDemenca.png>)

Center, ki ima Demenci prijazno točko zagotavlja informacije o demenci, seznanja ostale z načini in postopki usmerjanja oseb z demenco, ki se izgubijo in ne najdejo poti domov. Svojci lahko tako poiščejo informacije o tem, kako preživeti dan z



osebo in kaj vse lahko osebe z demenco še počnejo. Prav tako dobijo informacije, kam po pomoč in podporo (zdravniki specialisti, urejanje dodatka za pomoč in postrežbo, dnevnega varstva, pomoči na domu ...).

Z odprtjem DPT v DEOS Centru starejših Gornji Grad s svojim znanjem pripomoremo k oblikovanju demenci prijaznega okolja in s tem prispevamo k večji vključenosti oseb z demenco in njihovih svojcev v skupnost.

**Barbara Virant**

## Center starejših Gornji Grad Ustvarjalna delavnica mandale v okviru društva Hospic

Marija Medved, prostovoljka Slovenskega društva Hospic Območnega odbora Zgornje Savinjske doline, je vedno imela željo po sodelovanju s starejšo populacijo. Povabilu smo se v Centru z veseljem odzvali in tako od marca dalje realizirali več srečanj ustvarjalne delavnice Mandale.

Stanovalke so z njeno pomočjo in pomočjo drugih prostovoljk društva Hospic ustvarjale v različnih tehnikah. Ustvarjale so z barvicami, flumastri, papirjem, kamni in nenazadnje tudi z lesom. Tekom srečanj so stkale mrežo spominov, spominov na otroštvo, spominov na prejšnja srečanja. Skupaj so tudi pele, plesale, meditirale ter tako izrazile svoje misli ter občutke.

Vsem, s katerimi smo sodelovali in ste nam na kakršen koli način polepšali to drugačno leto, se iz srca zahvaljujemo in si želimo, da bi skupaj ustvarili še veliko lepih trenutkov.

**Anja Kopusar**



Izdelava mandal (vir: Anja Kopusar)

## DEOS Center starejših Gornji Grad

# Mreža brezplačnih e-prevozov

Projekt »Vzpostavitev mreže brezplačnih prevozov za socialno ogrožene skupine in socialne medgeneracijske mreže e-mobilnosti« oziroma krajše Mreža brezplačnih e-prevozov, je projekt, sofinanciran s strani RS, Ministrstva za gospodarski razvoj in tehnologijo ter Evropske unije iz Evropskega sklada za regionalni razvoj. Izbran je bil v okviru Javnega poziva za izbor operacij za uresničevanje ciljev Strategije lokalnega razvoja LAS Zgornje Savinjske in Šaleške doline.

Nosilec projekta je Občina Gornji Grad, partnerji projekta pa so Občine Rečica ob Savinji, Luče, Solčava, Ljubno ob Savi-

nji, Nazarje, Združenje šoferjev in avtomehanikov Zgornje Savinjske doline ter DEOS Center starejših Gornji Grad. Slednji je imel vlogo organizatorja programov za spodbujanje mobilnosti in aktivne starosti ter boljše vključevanje ranljivih skupin v socialno mrežo. Kot ponudnik celostne oskrbe starostnikov, je DEOS Center starejših Gornji Grad pripravil srečanja, delavnice in seminarje na različne tematike, prilagojene starostnikom in njihovim potrebam. Program je bil usmerjen v znanja o njihovem zdravju in spodbujanju mobilnosti starejših.

Življenjska doba človeka se podaljšuje, zato se povečuje tudi število starostnikov. Starostniki sodijo v skupino ranljivih skupin, velikokrat tudi v skupino socialno ogroženih skupin. S starostjo se sposobnosti, motorika, kognitivne funkcije, itd. spreminjajo. Posamezniku je pomembno, da ohranja svoje sposobnosti in funkcije na nivoju, ki mu omogoča kvalitetno bivanje v domačem okolju, kot tudi kvalitetno bivanje v domovih za starejše. Starostniki za kvalitetno bivanje doma, neodvisno od (nujne) pomoči svojcev, potrebujejo dobro psiho-fizično stanje.

V sklopu projekta se je zvrstilo trinajst različnih dogodkov, ki skupaj obsegajo tri sklope seminarjev in delavnic. V prvem sklopu predavanj smo se dotaknili tematike demence, v katerem sta zaposleni, Špela Podvratnik in Barbara Virant predstavili prve znake demence, njene značilnosti, komuniciranje z osebami z demenco in miselne vaje, s katerimi lahko pomagamo ohranjati spomin.

Drugi sklop je bil namenjen tematiki gibanja, kjer je fizioterapevtka Mojca Solar predstavila osnove gibanja, pripomočke za gibanje in prilagoditev aktivnosti ter kako lahko poskrbimo za aktivno življenje, predvsem pa pomembne vaje za raztezanje, na katere nemalokrat vsi pozabljamo. Dotaknili smo se tudi teme prilagoditve okolja starostniku. Splošno o mobilnosti in gibanju starejših pa je v letu 2021 predstavila Valerija Kerzinar.

V zadnjem sklopu projekta smo predstavili tematiko zdravja, kjer je Anita Bandelj predstavila najpogostejše bolezni, ki pestijo starostnike, še posebej osteoporozo, pomen krvnega pritiska in krvnega sladkorja ter prve pomoči – kako si lahko pomagamo sami.

**Anja Kopusar**



Predavanje Mojce Solar o  
pripomočkih za gibanje  
(vir: arhiv DEOS CS GG)



DEOS Center starejših Gornji Grad

## Utrip letnega dogajanja

*Če ne bomo brali, nas bo pobralo!*

(Tone Pavček)

V DEOS Centru starejših Gornji Grad se vsako leto srečamo z veliko novih, drugačnih doživetij. V času, ko vsi hitimo in nam čas prehitro teče, nam ogromno pomenite vsi, ki ste z nami vsak teden ali samo občasno. Ponosni smo na vse nastopajoče, kot tudi prostovoljce, ki v našem Centru sodelujejo preko Zavoda Aktivna starost.

Branje knjig velja skozi tisočletja za pomemben segment človekovega življenja. Branje je potovanje, potovanje v svet domišljije, potovanje v zgodovino in potovanje v svet, v katerem morda ne bomo nikoli živeli. Branje je kot življenje več življenj. Zato je pomembno, da pomen branja in veselje do branja prenašamo naprej. Čas, preživet z otrokom ob knjigi, z branjem, pripovedovanjem in pogovarjanjem, je kvalitetno preživet čas.



Obisk v OŠ Frana Kocbeka Gornji Grad (vir: Klara Špeh)



Stanovanci ob bralni urici s prostovoljko Ivico (vir: arhiv DEOS CS GG)

Prostovoljka Ivica izvaja bralne urice, s katerimi navdušuje stanovance Centra. Zgodbe interpretira na prav zanimiv način, način, ki pritegne še tako zahtevnega bralca ter ga ponovno privabi v čudovit svet knjige.

*»V bralno urico se rada vključujem, ker gospa bere knjige po resničnih dogodkih; ker ne zmorem več sama brati in mi je všeč, da bere glasno druga oseba.« (Ivan-ka Zaletelj)*

Nekoč je bila pismenost dejavnost in celo privilegij določenih družbenih slojev, v sodobnem svetu pa je postalo eno temeljnih orodij delovanja vsakega posameznika. Za uspešno opismenjevanje otrok je pomembno tudi spodbujanje otrok k raz-

ličnim dejavnostim, prizadevanje za razvoj spretnosti in sposobnosti. Poznamo različne oblike sodelovanja strokovnih ustanov s ciljem osveščanja o pomenu branja, od vrtcev, šol, knjižnic, kulturnih ustanov (vir: Knaflič, Lidi-ja (ur.) (2009): Branje za znanje in branje za zabavo: priročnik za spodbujanje družinske pismenosti, Ljubljana: Andragoški center Slovenije).

V DEOS Centru sta-

rejših Gornji Grad se zavedamo, da lahko igramo, kot pomembna institucija v lokalnem okolju, vlogo pri osveščanju branja. Zato smo se odločili, da od šolskega leta 2017/2018 izvajamo projekt Starejši berejo otrokom, otroci berejo starejšim. Otrokom enot vrtca in prvošolcem prebirajo naši stanovanci, otroci prve in druge triade pa prebirajo tudi našim stanovalcem.

V marcu so nas z obiskom razveselili otroci OŠ, v marcu pa otroci Vrtca Gornji Grad. Prvi so ob materinskem dnevu pripravili recitacije o mamah, zapeli in zaplesali, drugi pa so prisluhnili ljudski pravljici Zakaj imajo zajčki preklano ustnico. V oktobru so nas otroci OŠ Frana Kocbeka Gornji Grad povabili v svoje vrste. Pripravili so program: otroci so zapeli šolsko himno, prebrali ljudsko zgodbo in v folklor- nih oblačilih zaplesali ljudske plesne. Naša stanovalka, ga. Pavla, nekdanja učiteljica, pa je otrokom prebrala zgodbo.

Barbara Virant





## Hospic

## Celjenje srca in skupnosti

Tako sem naslovila ta članek, ki je pravzaprav slogan letošnjega svetovnega dneva Hospica in paliativne oskrbe. Izkušnja žalosti ter potreba po zdravljenju namreč združuje ljudi po vsem svetu. Univerzalna izkušnja žalosti in žalovanja nas povezuje v sočutju, da podpremo drug drugega v težkih trenutkih. Pri Slovenskem društvu Hospic smo tokratni svetovni dan obeležili z najrazličnejšimi dogodki in aktivnostmi, na različnih lokacijah po celotni Sloveniji.

V zgornjesavinjskem odboru smo letos upihnilli prvo svečko. Začeli smo s postavitvijo v Osrednji knjižnici Mozirje, s foto razstavo Matije Tomca, kjer sta s predsednico društva Renato Roban predstavila pomen te razstave in njen nastanek. Ta razstava že tretje leto potuje po Sloveniji. Ker smo razstavo želeli predstaviti širši množici ljudi tudi v naši dolini, saj nekateri neradi gredo ali celo ne morejo tako daleč po dolini, smo se odločili, da jo predstavimo po vseh občinah, kjer imajo razstavne prostore.

Najprej smo odšli v občino Ljubno, v tamkajšnjo knjižnico. Ogled je bil možen en mesec, medtem pa smo vzporedno na drugem koncu Ljubnega, v Fašunovi domačiji, pripravili pogovorno debato o bolečini. Gost je bil predsednik jamarškega in planinskega društva Ljubno ob Savinji, gospod Bernard Štiglic, ki je odkrito spregovoril o soočanju z bolečino pri njihovem delu. V mesecu marcu in aprilu je razstava potovala v Gornji Grad, najprej v DEOS Center starejših, nato pa še v kulturni dom, kjer smo izvedli predstavitev na-

šega društva.

V DEOS-u smo od pomladi do poletja organizirali delavnice, na katerih so stanovalci izdelovali z različnimi tehnikami mandale. Na koncu smo naredili zaključek in razstavo njihovih del. Razstavo fotografških slik je letos še moč videti od 5. decembra dalje v občini Solčava, v prostorih Centra Rinke. Seveda pa smo naše društvo predstavljali tudi drugače. V septembru smo se udeležili Pikinega festivala v Velenju. Pripravili smo najrazličnejše predmete, katere so otroci oblikovali po svojem okusu. Z njihovimi starši pa smo poklepotali o naših pro-

gramih. Tako smo na programu detabuizacija, poleg prej omenjenih dogodkov, letos izvedli 58 individualnih predstavitev in razdelili 191 publikacij in zloženk. Letos je po dolgem času izšlo tudi naše glasilo, ki smo ga razdelili med naše podporne člane, nekaj pa jih razdeljujemo tudi na naših stojnicah.

Zbrala pa se je skupina prostovoljcev, ki se že skozi celo leto pripravlja na umetniško izvedbo naše igrice Listka Timija. Prihodno vadijo besedilo in izdelujejo kostume in ostalo navlak. Na začetku omenjene svetovne dneve Hospica, smo v našem od-



### Udeleženke delavnic pri ustvarjanju v Centru starejših Gornji Grad

(foto: Darja Fale)

boru, kot vsako leto, pripravili v Nazarjah. Skupaj s ponudniki na tržnici, smo pripravili dan krompirja in ljudem ponujali poleg standardnih izdelkov tudi »restan« krompir. Ljudi je bilo res veliko in tudi krompir jim je teknil.

Ker imamo novega prostovoljca, ki rad piše knjige, smo mu kaj hitro naložili nalogo, da predstavi svojo knjigo Luka premaga žalost. Ta knjiga je tretja slikanica v zbirki Luka bere, ki je projekt mladih ljudi, ki se trudijo otrokom skozi slikanice približati pomembne življenjske teme. Slikanice otrokom omogočajo lažje razumevanje tabu tem kot so žalost, smrt, izguba, staršem pa pomagajo pri vzgoji in razlagi težjih življenjskih situacij.

19-letni Jon Kanjir zaključuje predšolsko vzgojo na Gimnaziji Celje – Center in je,



### Razstava fotografij v kulturnem domu v Gornjem Gradu

(foto: Marija Medved)



kot bodoči vzgojitelj, z empatijo in zanosom z ekipo ustvaril 3 slikanice: Luka premaga žalost, Luka govori resnico in Tudi Luka nosi masko, ki so na voljo v spletni trgovini. Bil je tudi zmagovalec Startup generator 2022.

Startup generator je šesttedenski pospeševalni program SAŠA inkubatorja, namenjen razvoju startupov. Izbranih 12 ekip je s pomočjo tedenskih skupinskih delavnic in individualnega dela z mentorji izpopolnjevalo svojo poslovno idejo, 6 finalistov pa jo je na zaključnem dogodku predstavilo v živo pred strokovno komisijo in investitorji. Tako se je v Medgenborzi na Rečici ob Savinji izvedel hospickafe, na katerem se je predstavila slikanica z naslovom Luka premaga žalost. Prav tako še en Miklavžev hospickafe »Dobrota ima veliko obrazov«, se je izvedel v Solčavi, kjer so gostje izvedli predstavitev enega od naših novih programov.

Program prostovoljstva nam je letos prinesel 5 novih prostovoljcev, ki se že pridno vključujejo v dogajanja. Udeležili smo se več različni izobraževanj, tako znotraj društva, kot izven. Za kolege iz Ukrajine smo organizirali 2 konvoja nujno potrebnih stvari. V Ljubljani smo odprli dom za dve ukrajinski družini. Predstavili smo se v časopisih, na radiu in televiziji. Na nacional-



Razstava fotografij v Centru starejših Gornji Grad (foto: Darja Fale)

ni ravni smo se predstavili v oddajah Duhovni utrip na RTV SLO in sodelujemo s fakultetami v Ljubljani, ki pod našim mentorstvom za nas snemajo filmčke, ki jih lahko vidite na YouTube. V Cankarjevem domu smo že tradicionalno za tretje življenjsko obdobje pripravili predavanje in igrico Listka Timija, obeležili smo 3 obletnice naših OO in opravili skupen pohod po koroškem

hribovju ob njihovem prazniku. Izvedli smo nacionalno izobraževanje za digitalizacijo. Naše dogodke redno objavljamo na FB.

V novem letu vam želimo vse dobro. Mir in zdravje naj prineseta v vaš dom veselje in srečo. Negujte družinsko idilo čim dlje.

**Darja Fale**

## Društvo Sožitje Zgornje Savinjske doline

# Združujemo starše in skrbnike ter osebe z motnjo v duševnem razvoju

Društvo Sožitje Zgornje Savinjske doline združuje starše in skrbnike, kot tudi osebe z motnjo v duševnem razvoju in ljudi dobre volje in odprtih src. Prizadevamo se vključiti v okolje v celotni dolini in pokazati, da lahko s svojo drugačnostjo dosežemo želeni cilj.

Načrtovane programe smo realizirali, pri izvedbi aktivnosti, pa smo se držali pred-

pisov, ki so veljali takrat. Za družine smo pripravili izobraževanje, kjer se seznanimo o novostih na področju zakonodaje, razne teme, ki so za naše člane zanimive in smo se tako odpravili v Ankaran. V poletnih mesecih smo najprej imeli zbor članov in piknik, kjer smo se po dolgem času zopet srečali. Vseživljenjsko učenje za osebe z motnjo v duševnem razvoju smo organi-

zirali v Breženki, centru obšolskih dejavnosti Fiesa, kjer smo skupaj s spremljevalkami preživeli prijeten in zanimiv teden. Spoznavali smo okolico, plavali, večere preživeli ob glasbi.

Za ekskurzijo smo se odločili, da si bomo ogledali Steklarno Rogaška Slatina in se nato odpeljali v Celje, v tropsko hišo in nadaljevali pot na Celjski grad. Na vikend seminar za osebe z motnjo v duševnem razvoju pa smo se odpravili v začetku oktobra v Bohinj. Seveda smo se tudi odpeljali z ladjico po jezeru in občudovali lepote kraja. Poleg tem, ki smo jih pripravili za udeležence – skrb za samega sebe in ob pomoči drugih, smo si ogledali okolico, opravili prijeten sprehod ter plesali ob večerih. Decembrsko srečanje, ko imamo obisk dobrega moža, bo tudi letos in se vsi skupaj veselimo druženja.

Tudi v prihodnje se želimo vključiti v čim več dogajanj v dolini in s tem pokazati, da skupaj zmoremo tudi s svojo drugačnostjo.

**Lilijana Rakun, predsednica,**  
foto: Kristina Štiglic

