



IZ VSEBINE

AKTUALNO	2
MED LJUDMI	16
SPORT	25
MLADARIJE	29
ZA VSAKEGA NEKAJ	33
NAPOVEDNIK	55

Info za glasilo: Ester Mihalič, 051 677 017, glasilo@hrpelje.si

Info za prireditve in drugo: Občina Hrpelje - Kozina, Ester Mihalič, 05 / 6800 150, ester.mihalic@hrpelje-kozina.si

Glasilo izdaja: Občina Hrpelje - Kozina, Hrpelje, Reška cesta 14, 6240 Kozina

Število izvodov: 2140

Odgovorna urednica: Ester Mihalič

Uredniški odbor: Helena Godina, Vlasta Race Boljunčič, Vasja Valenčič, Jadran Sturm, Nives Mahne Čehovin in Nika Kržman

Lektorica: Nives Mahne Čehovin

Tisk in oblikovanje: Tiskarna Vek, Koper

Foto: Arhiv občine, kar ni posebej navedeno.

Naslovnica:

Bečun v Markovčini



PROJEKT STAR - Zdravo se starajmo doma

V eni prejšnjih števil glasila smo že govorili o tem, da je vse več starih ljudi in da jih bo v prihodnje še več. Zaključili smo z mislijo, da v kolikor hočemo, da bo nam in našim otrokom v občini na starost lepo in dobro, se moramo za to potruditi vsi – občina, strokovnjaki pa tudi vsak od občanov. V ta namen **Občina Hrpelje - Kozina** sedaj v okviru projekta STAR skupaj s strokovnjaki iz **Inštituta Antona Trstenjaka** organizira dva tečaja. Morda sta primerna prav za vas ali pa za koga, ki ga poznate – povejte naprej.

Vabimo vas na tečaj za svojce in druge, ki doma skrbite za starejšega bližnjega

Zgodb ljudi, ki so se postopoma ali čez noč znašli v vlogi oskrbovalca svojca, je veliko. Razi-skave kažejo, da v tem trenutku približno vsak deseti prebivalec Slovenije skrbi za starega ali invalidnega svojca ali soseda in mu tako omogoča, da živi v svojem lastnem domu. Tem ljudem strokovno rečemo družinski oskrbo-

valci. Z veliko mero družinske odgovornosti in ljubezni opravljajo nenadomestljivo, velikokrat skrito in plemenito delo, ki je tudi zahtevno. Samo pomislimo na to, da v domovih za stare ljudi številni uslužbenci in strokovnjaki poklicno skrbijo za stanovalce. Doma pa je človek za mnogo stvari sam, velikokrat ob lastnem delu. Zato je prav, da dobi in poišče ustrezno podporo in pomoč.

V sklopu projekta STAR bomo zato Inštitut Antona Trstenjaka in Občina Hrpelje - Kozina organizirali tečaj za družinske oskrbovalce in tiste, ki boste ta znanja potrebovali v prihodnje. Na tečajih udeleženci izmenjajo svoje izkušnje in pridobijo praktična znanja in veščine, potrebne pri oskrbi (kako se lepo pogovarjati s svojcem, o demenci, o negi, kako poskrbeti za lastno zdravje, umiranje in žalovanje itd.). Tečaj je sestavljen iz desetih tedenskih srečanj, ki trajajo do dve uri in pol. Potekal bo od oktobra do decembra, potem pa bodo imeli ude-

leženci možnost, da se še naprej mesečno dobivajo v Klubu svojcev.

Tudi vi brezplačno oskrbujete in negujete starejšega ali invalidnega soseda, prijatelja, svojca – ata, mama, moža, ženo, tačo, tasta, nono itd.? Ali pa se bo to zgodilo v prihodnje?

Za prijavo pokličite Ireno Stropnik na telefonsko številko 040 677 070 ali pa izpolnite priloženo prijavnico in jo pošljite na: Občina Hrpelje - Kozina, Hrpelje, Reška cesta 14, 6240 Kozina. Tečaj je brezplačen, število mest je omejeno.

»Koristno je bilo čisto vse, predvsem pa ura, ko smo se pogovarjali o demenci in negi oskrbovanca. Doma imam namreč mamo, ki je dementna. Tudi vse o fizioterapiji je bilo veliko in lepo povedano. Predvsem pa mi je bilo všeč, ko so nas opozorili, da ne smemo pozabiti na svoje lastno zdravje.« (udeleženka iz Žirij)

Vabimo vas, da postanete prostovoljci s področja kakovostne staranja in medgeneracijskega sožitja

Nihče si ne more narediti lepega življenja čisto sam, brez pomoči drugih. Še v najboljših srednjih letih ne, kaj šele v otroštvu ali na starost! Najboljša naložba v življenju je medsebojna pomoč. Če kje, velja pri tem, da se v življenju vse dobro in vse nespametno človeku vrača in plača.

Inštitut Antona Trstenjaka že vrsto let po celi Sloveniji usposablja prostovoljce, da ustanovijo majhno skupino starejših krajanov, s katerimi se dobivajo enkrat tedensko. V skupini med drugim predelajo program, preko katerega se učijo, kako zmanjšati verjetnost, da bi doma padli in se poškodovali. Takšnih prostovoljcev vseh starosti je po Sloveniji več sto. Zakaj se prostovoljci odločajo in vztrajajo pri tem delu?

Zaradi zadoščenja, da naredijo svet malo lepši za stare ljudi v svojem kraju. Mnogi stari ljudje so prostovoljcem povedali, da je njihova najlepša ura v tednu tista, ko se skupaj s njimi srečajo v skupini. Tole je napisala članica skupine z imenom Snežinka: *»Preden sem se vključila v skupino, sem bila zagrenjena in težko sem zaupala ljudem. Sedaj sem že šest let med Snežinkami, med ljudmi, katerim ni vseeno zame. V skupini se nasmejimo, pripovedujemo si svoje dobre izkušnje, si prisluhnemo, skratka, moje življenje je kljub telesnim tegobam lepše.«*

Zato, ker v skupini pridobijo veliko za svojo osebnostno rast. Številni prostovoljci povedo, da z eno uro na teden veliko več pridobijo kot pa dajo – veliko zvedo o lepih odnosih in komunikaciji, spoznajo, da starost niso zgolj boleznini in težave, prostovoljsko delo jih napolni z energijo ipd. Je kateri od teh razlogov v vas zbudil željo, da bi tudi vi poizkusili nekaj takega? Ali pa imate za to kak drug razlog? Razmislite. Prostovoljec je nekdo, ki se vpraša: *»Kdo bo to naredil, če ne bom jaz?! Kdaj bom, če ne zdaj?! In če tega ne naredim, kaj bo z nami?!«*

Izobraževanje za prostovoljce traja eno šolsko leto (od sredine oktobra do junija), obsega 10 srečanj. Na njem dobijo prostovoljci splošna znanja o prostovoljstvu (npr. kako biti prostovoljec, da bom imel od tega korist sam in drugi okoli mene), o kakovostnem staranju, o preprečevanju padcev v starosti ... Naučijo se in vadijo, kako voditi skupino. Iz izkušenj vam zagotavljamo, da se vsega potrebnega zlahka nauči prav vsak, ki ima malo dobre volje, ne glede na poklic in starost – zato vabljeni vsi, od študentov do upokojencev in zaposlenih.

Za prijavo pokličite Ireno Stropnik na telefonsko številko 040 677 070 ali pa izpolnite priloženo prijavnico in jo pošljite na: Občina Hrpelje - Kozina, Hrpelje, Reška cesta 14, 6240 Kozina. Tečaj je brezplačen, število mest je omejeno.

Marta Ramovš, Inštitut Antona Trstenjaka

Prijavljam se na (obkrožite):

- Tečaj za svojce in druge neformalne oskrbovalce
- Izobraževanje prostovoljcev

Ime in priimek: Leto rojstva:

Naslov:

Telefon: e-naslov:

Sem (podčrtajte): upokojenec/ka; v redni službi; živim in delam doma; se šolam

Kraj in datum: Podpis: