

Tastes of Danube

Let `s taste it 2016



Bread in the past and present

Alenka Steidl,
student at The Slovenian Third Age University

Ulm, July 2016

Journalism study group at Slovenian Third Age University.

The story begins with us and this is our group portrait, the portrait of us, students of journalism. It was taken when we visited a newspaper publishing house in Kranj, a town North of Ljubljana, the capital town of Slovenia.



ŽENSKA (Woman): The cover page of a monthly magazine in which many of our articles have been published. The magazine deals with personal and social issues and challenges.

Additionally, we publish articles in national daily newspapers and in magazines specialised for older people.



The first part of an article published in Ženska and written by Pavla and other members of our group.

Pavla Rapoša Tajnšek, člani Novinarskega krožka UTŽ in M. Kr.
Fotografije: Marko Vavpotič, Media 24, Ivan Cimerman in Novinarski krožek UTŽ

Prisluhnimo ptici v duši

»Časi so takšni, da se tudi pri nas čedalje več ljudi s težavo prebija iz dneva in dan, a k sreči je tudi vedno več tistih, ki so pripravljeni pomagati,« je ob zaključku akcije Ljudje odprtih rok 2015 dejala urednica revije Ženska Marta Kričić. Ljudje odprtih rok ne tarnajo nad vsesplošno nemočjo v družbi in ne čakajo, kaj bodo storili država, lokalne skupnosti, strokovne službe in drugi odgovorni. Namesto tega zavhajajo rokave in se lotijo dela. Če pa se pri tem povežejo s sebi podobnimi ljudmi, postanejo še močnejši in skupaj zmrejo še več.



12 Ženska 1/2016 11

Dvaindvajseta akcija Ljudje odprtih rok

Tljudje tudi ne isčejo medijske pozornosti in družbenega priznanja, a je vendarle lepo, če se jim družba zahvali za njihovo dobroto in pogum ter jim omogoči, da njihova dobra dela ne bodo pozabljena. In prav temu je namenjena akcija Ljudje odprtih rok, ki je leta 2015 v organizaciji revije Ženska ter pod pokroviteljstvom Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS potekala že dvaindvajseto leto zapored.

Razpis akcije je bil objavljen v majski številki revije Naša žena, do sredje junija je v ureduštvu prislo osmidvajset predlogov za podelitev priznanj, sedemnajst jih je bilo naloženih predstavljenih v novembrovki prilожni revije Ženska, ki je avgusta nasledila Naša ženo. V ureduštvu revije so upoštevali vse tiste predloge, ki so ustrezaли pogoju razpisa oziroma so se predlagali strinjali s predstavljivijo in uvrstljivo v izbor.

Med temi sedemnajstimi predlogi za podelitev priznanj ljudem, ki svoje srce, čas, znanje, energijo in denar darujejo drugim, je dobrotnika, darovalca in izjemno osebnost leta 2015 izbrala posebna komisija, ki jo je imenovala revijo: dobrega človeka 2015 pa so izbrali bralci revije Ženska z glasovnico, objavljeno v prilogi Ljudje odprtih rok. Vsako leto znova se komisija, ki odloča o priznanjih, znajde pred nadaljnjo težavnim nalogo. Kako narediti izbor med ljudmi, ki jih vse po vrsti odlikujejo dobra dela in izjemni dosežki na različnih področjih? A izbrati je treba in tako so na zaključni slavnostnosti, ki je bila 2. decembra 2015, poleg zahvalnih listin vsem predstavljenim ljudem odprtih rok, ki svoje srce in znanje podarjujejo drugim, podelili še štiri posebna priznanja. Podeljevali sta jih Marta Kričić, urednica revije Ženska, in Martina Vuk, državna sekretarka, v imenu ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti RS.

Dobrotnika leta 2015 sta postala zakončka Marjan in Janez Komel z Jesenic, ki v svoji okolici naredita veliko dobgresa; darovalca leta 2015 je pevka Nuša Derenda iz Artič, ki vedno najde čas za dobrodelnost; izjemna osebnost leta 2015 je »srčni« zdravnik za srce Boris Cibic iz Ljubljane; dobar človek 2015 po izboru bralcev pa Bojan Kodežija, duša programa Ne-odvisen.si iz Nove Gorice. Vse priznanje in veliko spoštovanje do ljudi, ki nesobicno pomagajo drugim in podpirajo skupnost, je v svojem pozdravnem nagovoru izrazila državna sekretarka Martina Vuk. »Brez vas naše ministrstvo ne bi bilo uspešno pri prizadevanjih za zagotavljanje socialne varnosti, solidarnosti, enakih možnosti in enakopravnosti v družbi,« se je zahvalila vsem predstavljenim ljudem odprtih rok. Poudarila je tudi, da jih poleg odprtrega srca odlikujejo odprt um, zato kot protiu-



Kot vsa pretekla leta, je tudi dvaindvajseto zaključno slovesnost akcije Ljudje odprtih rok gostoljubno sprejela pod svojo streho Narodna galerija v Ljubljani.



Ptica in letu je dovoljenjem Gorenjskega muzeja, ki hrani izvirnik, zaščitni znak akcije Ljudje odprtih rok. Srebrni posnetek okrasne zaponke iz 5. stoletja, najdeno v Ajdini nad Potoki, vsako leto prejmejo izbrani dobrotnik, darovalec, izjemna osebnost in dobar človek.



Manca Izmajlova in njen mož Benjamin Izmajlov sta z občeteno zapetimi in zaigranimi melodijami našla pot do srca in duše razneženega občinstva.

The cover of another magazine. The cover image was taken by Tatjana, a member of our group. Tatjana is a retired photographer who has now joined this magazine offering her services, knowledge and culture.



Another cover of the magazine with Tatjana's cover image.



For the magazine *Vzajemnost* (a magazine specialised for the special social group of older people) we do a survey on "hot" topics each month.

An article written by Milena.

ANKETA

Brez računalnika mi živeti ni

Nekaj naključno izbranih sogovornikov smo povprašali, ali je računalnik njihov priatelj ali sovražnik.

Borut Razpotnik, upokojeni strojni tehnik, Ljubljana: »Sem ljubitelj elektronike in na spletu prek blogov in forumov dobim informacije in nasvetne o tem, kaj in kako je treba reševati različne tehnične težave in kako popraviti aparate. Dobre izkušnje imam z naročanjem računalniških elementov in elektronskih komponent, kar je cenovno veliko ugodnejše. Po Skypu se zastonji pogovarjam s prijatelji in sorodniki, dostopnost glasbe na Youtubu pa je zelo dobra tako za poslušanje kot informacije o njej.«

Jerca Mrzel, upokojena dramska igralka, Ljubljana: »Pripravljam monografijo o poklicih, ki sem jih opravljala v življenju: od mama v gospodinjo do igralke, pevke, predavateljice ... Brez računalnika to ne bi šlo. Pisanje in e-pošto obvladam, imam tudi telefon z internetom. Nisem pa navdušena nad fotografijami, ki mi jih pošiljajo po e-pošti. Veliko bolj sem bila vesela pravih fotografij na papirju, ki sem jih dobivala po predstavah in nastopih in jih hranim v albumih. To je zame trajen spomin.«

Janez Verbič, upokojeni ravnatelj, Ljubljana: »Računalnik ne bo mogel nikoli nadomestiti le knjige, to še vedno želim med brajnjem držati v rokah. Sicer pa je ta moderni pripomoček vsekakor moj priatelj, saj mi ne omogoča le komunikacije po e-pošti, ampak me podprt tudi pri najrazličnejših opravilih, kot so rezervacije vstopnic, počitnic, izletov, ob vsakem času si lahko pogledam novice in vreme, koristne nasvette, omogoča mi hitre nakupe. Zelo je priročen tudi za obdelavo in arhiviranje fotografij.«

Miro Mladenovič, upokojeni gradbeni inženir, Ljubljana: »Ne zamisljam si več življenja brez interneta, a zame je računalnik le računalnik, telefon pa telefon. Ne želim biti eden tistih, ki brez pametnega telefona ne živeti. Računalnik ne pozna starosti uporabnika, pozna samo njegove ukaze in zahteve. Je orode, ki mi lašja delo in prihrani precej časa. Je obvezen pripomoček v službi, kjer smo računalnik uporabljali od leta 1980 naprej. Z leti sem se naučil uporabljati aplikacije programov Corel in Adobe, ki mi služijo pri ustvarjanju grafičnih podob, prezentacij ali oblikovanju publikacij.«

Rozika Kranjc, upokojena tehnična risarka, Ložice: »Računalnik uporabljam predvsem za pogovore s hčerjo in vnučnjema, ki živijo v Švicariji, pa tudi za elektronsko pošto. Čeprav mi zelo veliko pomeni, da lahko gledam svoja dekleta, ko se pogovarjam z njimi, pa bi težko rekla, da je računalnik moj priatelj. Velikokrat se zgodi, da pritisnem napako tipko, in potem je vse narobe. K sreči imam zelo prijazno mlado sosedo, ki se bolj spozna na nove elektronske medije kot jaz in mi vedno priskoči na pomoč.«

Besedilo in fotografije: Novinarski krožek SUTŽ

44

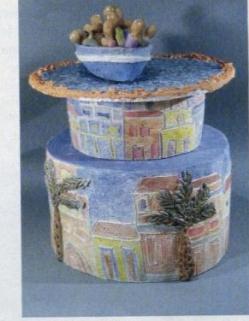
Vzajemnost / junij 2016

Zgodbe iz keramike

Keramika kot umetnost budi ustvarjalnost otrok in odraslih ter spodbuja v njih željo po likovnem izražanju. Na univerzi za tretje življenjsko obdobje vladajo veliko zanimanje za znanje oblikovanja keramike.

Lučka Šičarov ...





oddelkih podaljšanega bivanja nasiha veliko možnosti ustvarjanja z otroki. Takrat je obiskovala različne tečaje oblikovanja keramike - žgane gline, in to doma in v tujini. Vse, kar naredi, naredi z rokami in ne vrti vretena tako kot lončarji. Glinu kupuje v tujini, zlasti v Italiji in Nemčiji, ker se ji zdi primernejša. Izdeluje le dekorativno in umetniško keramiko. Ko izdelek oblikuje, ga približno en teden suši, preden ga da v peč. Prvo žganje izdelka je biskvitno žganje (kot opeka). Če želi, da dobi izdelek lesk in barvo, nanese na tu biskvitni izdelek še glazuro. Ko dajo izdelek z glazuro še enkrat v peč, je to drugo žganje pri temperaturi okoli 1000 stopinj. Drugo žganje traja približno 8 ur, in tako nastane končni izdelek. V krožkih, ki jih vodi, sodelujejo večinoma ženske, med njimi je tudi moški. Nekateri obiskujujo krožek že deset ali petnajst let. Vsako leto organizirajo razstave, ki so tematske, in vsak izdelek ima svojo zgodbo. Najprej so pripravili razstavo Cirkus Keramikus in potem izdelovali palče, ptice, kletke v glini itd. Člani krožka potrebujejo približno eno leto, da pridobijo občutek za material. To je osnova dela glino. Pri vsakem izdelku nadgrajujejo znanje oblikovanja in dekoracije, ki so ga pridobili pri prejšnjem. Za leto 2017 načrtujejo ustvarjanje na temo Cankarjeve Skodelice kave. Mentorica jih spodbuja, da v vsem, kar delajo, izrazijo svojo zgodbo z obliko in dekoracijo. Oblikujejo na primer torbice, keramične makte, pisalne strojčke, klobuke, čevlje itd. Za vse te zgodobice pregretejo veliko kilogramov gline in jih prvo oblikujejo, velikokrat duhovito, včasih pa tudi angažirano. Lučka Šičarov pa poleg mentorstva najde čas tudi zase in svoje individualno ustvarjanje. V keramiki ne izdelujemo kipcev zgodovinskega spomina, temveč uni-

Milena Majzelj
Fotografije: Tatjana Rodeček in Lučka Šičarov

... in nekaj njenih izdelkov.

katne predmete iz žgane gline. Zame je keramika tudi druženje in užitek, ne pa samo ustvarjanje in disciplina.«

Vzajemnost / maj 2016

63

The magazine of the Slovenian Alzheimer Association where a number of our articles have been published so far.

Januar 2015, letnik 13, št. 1 Glasilo Slovenskega združenja za pomoč pri demenci

Spominčica

Demenca – prioriteta javnega zdravstva

ZDRAVILA BLAŽIJO LE SIMPTOME DEMENCE

Helga Rohra, evropska ambasadorka bolnikov

Besedilo in foto: Alenka Steindl
Večina svojcev, posebno če so že upokojeni, želi družinskega člena, ki je zbolel za demenco, čim daje obdržati v domačem okolu. Včasih pa jim zmanjka znanja in zamisli, kako ga zaposliti, kaj početi, da mu bo prijetno, ob enem pa bo uril spretnosti, ki jih še zmore in se ob tem počuti koristnega.

ZLATO PRAVILO
»Bolnik z demenco se mora počutiti varnega, potrebuje pa tudi rutino oziroma stalnost pri osnovnih dnevnih opravilih. Zato se morajo svoji dobro pripraviti in organizirati, saj prevzemajo zelo odgovorno delo, ki lahko bistveno upočasni napredovanje bolezni in s tem pripomore k boljši kakovosti življenja bolnika in njegovih svojcev,« je začela **Tonica Golobič**, diplomirana medicinska sestra, ki dela na geropsihiatričnem oddelku Psihiatrične klinike v Ljubljani, kjer se zdravijo bolniki z demenco.

Poprosili smo jo, da nam izkušenj pove nekaj praktičnih nasvetov, kako z bolnikom z demenco ravnati v domačem okolu.

Tonica Golobič pove, da je cilj vseh aktivnosti, da bi bolnik čim daje sam skrbel zase. Izredno pomembno je, da sam opravilo razpored dejavnosti za vsak dan in za teden. Laže se bodo organizirali, priporočljivo pa je tudi, da se vsi v družini z bolnikom ukvarjajo na enak način. Bolnik bo mirnejši, če bo okolina mirna in urejena. Vse aktivnosti pa naj bodo ovisne od bolnikovih zmožnosti, navad in razpoloženja.

Primer, kakšen je lahko dnevni in tedenski razpored dejavnosti:

- Vstajanje ob približno isti uri, jutranja nega, toaleta, oblačenje.
- Jutranja telovadba.
- Priprava zajtrka, zajtrk, pospravljanje po zajtrku, branje časopisa, poslušanje radija.
- Pospravljanje postelje in dnevnih prostorov.
- Vaje za spomin in/ali za ročne spretnosti.
- Sprehod in/ali nakupovanje ali delo na vrtu.
- Ena od možnosti je tudi vključitev v dnevne oddelke v domovih za starješine.
- Priprava kosila, kosilo, pospravljanje po kosilu.
- Počitek eno do dve uri.
- Sprehod ali druženje s sorodniki in prijatelji, po možnosti na svežem zraku.
- Družabna igra.
- Enkrat (ali večkrat) tedensko družabno srečanje ali obisk kina, koncerta, razstave, če bolniku to prinaša zadovoljstvo.
- Priprava večerje, večerja, pospravljanje po večerji.
- Poslušanje glasbe, gledanje televizije, branje in pogovor o branju, pisanie in branje dnevnika.
- Večerna nega, spanje ob približno isti ur

Tonica Golobič pove, da je cilj vseh aktivnosti, da bi bolnik čim daje sam skrbel zase. Izredno pomembno je, da sam opravilo razpored dejavnosti za vsak dan in za teden. Laže se bodo organizirali, priporočljivo pa je tudi, da se vsi v družini z bolnikom ukvarjajo na enak način. Bolnik bo mirnejši, če bo okolina mirna in urejena. Vse aktivnosti pa naj bodo ovisne od bolnikovih zmožnosti, navad in razpoloženja.

USTALJEN RED
Na Psihiatrični kliniki v Ljubljani kot tudi v domovih za starješine, kamor prihajajo bolniki z demenco, je določen urnik, rutina, in dan je strukturiran. To je za bolnike zelo pomembno. Varne se pocutijo, če se dogajajo predvidljive in utetene stvari. Po tem vzoru si lahko tudi svojni, ki doma skrbijo za bolnika z demenco, sezavljijo.

TONICA GOLOBIČ

Tonica Golobič s Psihiatrične klinike v Ljubljani

A part of an article published in Spominčica, Slovenian Alzheimer Association magazine written by Alenka.

Bolnik z demenco v domačem okolu

Tonica Golobič s Psihiatrične klinike v Ljubljani

KAJ NAJ BOLNIK Z DEMENCO POČNE VES DAN

trebuje tudi več časa za posamezno opravilo in mu ga moramo dati. Če ne zmore ali je napet, ga ne silimo, temveč mu preusmerimo pozornost na nekaj drugega. Na primer prosimo ga, naj nam nekaj pomaga. Zlato pravilo je: če nečesa ne zmore takoj, počakam! Morda bo že čez pol ure ali naslednji dan zmogel. Tega pa se ne moremo držati, kadar je nekaj treba narediti, na primer, kadar mora na zdravniški pregled. Takrat zaprosimo nekoga za pomoč, »pripoveduje Tonica Golobič.

ZLATO PRAVILO
»Bolnik z demenco se zanaša na to, kako se počuti ob nas, saj mu v napredajočem obdobju bolezni besede ne pomenijo več veliko. Če smo jezni ali napeti, postane takšen tudi sam. Zato se morajo svojci prilagoditi bolniku, ker se on ne more. Se teže osredotoča, pozornost mu hitro skrene. Zato se morajo vse dejavnosti odvijati v mirnem okolu. Motiča je lahko že glasbena zavesa, prizgan televizor, pogovor v ozadju. Po-

stavijo razpored dejavnosti za vsak dan in za teden. Laže se bodo organizirali, priporočljivo pa je tudi, da se vsi v družini z bolnikom ukvarjajo na enak način. Bolnik bo mirnejši, če bo okolina mirna in urejena. Vse aktivnosti pa naj bodo ovisne od bolnikovih zmožnosti, navad in razpoloženja.

Primer, kakšen je lahko dnevni in tedenski razpored dejavnosti:

- Vstajanje ob približno isti uri, jutranja nega, toaleta, oblačenje.
- Jutranja telovadba.
- Priprava zajtrka, zajtrk, pospravljanje po zajtrku, branje časopisa, poslušanje radija.
- Pospravljanje postelje in dnevnih prostorov.
- Vaje za spomin in/ali za ročne spretnosti.
- Sprehod in/ali nakupovanje ali delo na vrту.
- Ena od možnosti je tudi vključitev v dnevne oddelke v domovih za starješine.
- Priprava kosila, kosilo, pospravljanje po kosilu.
- Počitek eno do dve uri.
- Sprehod ali druženje s sorodniki in prijatelji, po možnosti na svežem zraku.
- Družabna igra.
- Enkrat (ali večkrat) tedensko družabno srečanje ali obisk kina, koncerta, razstave, če bolniku to prinaša zadovoljstvo.
- Priprava večerje, večerja, pospravljanje po večerji.
- Poslušanje glasbe, gledanje televizije, branje in pogovor o branju, pisanie in branje dnevnika.
- Večerna nega, spanje ob približno isti

Tonica Golobič pove, da je cilj vseh aktivnosti, da bi bolnik čim daje sam skrbel zase. Izredno pomembno je, da sam opravilo razpored dejavnosti za vsak dan in za teden. Laže se bodo organizirali, priporočljivo pa je tudi, da se vsi v družini z bolnikom ukvarjajo na enak način. Bolnik bo mirnejši, če bo okolina mirna in urejena. Vse aktivnosti pa naj bodo ovisne od bolnikovih zmožnosti, navad in razpoloženja.

USTALJEN RED
Na Psihiatrični kliniki v Ljubljani kot tudi v domovih za starješine, kamor prihajajo bolniki z demenco, je določen urnik, rutina, in dan je strukturiran. To je za bolnike zelo pomembno. Varne se pocutijo, če se dogajajo predvidljive in utetene stvari. Po tem vzoru si lahko tudi svojni, ki doma skrbijo za bolnika z demenco, sezavljajo.

TONICA GOLOBIČ

Tonica Golobič s Psihiatrične klinike v Ljubljani

Bread. Thematic photo in the on-line publication Bread in the Past and Present.
Photo Tatjana Rodošek



Older women living alone are most at risk of poverty.



It is sad that in developed countries children are hungry.



To the Slovenian Association of Friends of Youth people came to get some food.
Photo Tatjana Rodošek



Boštjan Videmšek in the street, jotting down impressions for his reportage.

Photo Domen Hrovatin



In areas taken by war the need for bread is immense.

Photo Jure Eržen



Refugees are waiting for their piece of bread.

Photo epa | Antonio Bat



Temporary accommodation centres were a world apart.





Earning my daily bread as a minor was hard,
as was hard the coal I was extracting from
the earth.

No matter where you go, the best bread is baked at home (Slovenian proverb).



Bread and sausage is a tasty match.

Photo Anton Doma



There was just enough room in my rucksack for the long loaf of bread.



It is not flour that makes bread, but hand (Slovenian proverb).





Bread that those who are close to you bake
for you has a special taste.

In school we do our best to teach children to respect food.



I hardly enter the shop and the smell of good bread welcomes me.





For this desert bits of stale bread are topped with warm milk. Raisins, thinly sliced apples, eggs, some cream are added, and off to the oven.

Photo Tatjana Rodošek

May the joy of making, the art of giving and the art of eating
bread always be there.

