



Univerza za
tretje življenjsko
obdobje Maribor

NOVA ZNANJA

glasilo Univerze za
tretje življenjsko obdobje Maribor

Maribor, september 2023



Hoja nam lahko podaljša življenje
Vsak ima pravico do prave diagnoze
Nikoli ni prepozno za muziciranje

Gibanje je zdravilo, ki nima stranskih učinkov
Pri prehranskih dopolnilih ni čudežev

NAŠE DRUŠTVO V ŠTEVILKAH

Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor v šolskem letu 2022/2023

| | |
|---|-----------------------------|
| Število članov | 425 |
| Število udeležencev v izobraževalnih programih | 276 |
| Izobraževalni programi | 16 |
| Število mentorjev | 15 |
| | |
| Izobraževalni program | Mentorica/mentor |
| Angleški jezik | Valerija Tominc |
| Angleški jezik | David Greenwald |
| Nemški jezik | Valerija Tominc |
| Nemški jezik | David Greenwald |
| Francoski jezik | Kristina Deleva |
| Španski jezik | Jose Emilio Abarca Campos |
| Uporaba sodobnih komunikacijskih orodij za druženje, dostop do storitev e-zdravje in e-bančništvo | Danilo Zimšek |
| Uvod v računalniško opismenjevanje | Danilo Zimšek |
| Kako poskrbeti za odličen spomin? | Bojan Varga |
| Nevrobobnanje | Bojan Varga |
| Fotografiranje in urejanje fotografij | Ivo Vek |
| Vodena telesna vadba | Vesna Rauter |
| V ogledalu prostora in časa spoznavajmo svoje mesto in domovino | Marta Otič, Lidija Štrucl |
| Usposabljanje za kakovostnejše bivanje v tretjem življenjskem obdobju | Jožica Gamse |
| Krepimo si zdravje z novimi znanji varna uporaba prehranskih dopolnil | Marjeta Rak Namestnik |
| Okrasne rastline nas razveseljujejo | Vlasta Tomišić |
| Ko spregovori literarno besedilo | Srečko Reher, Lidija Štrucl |
| Lutkovni klub | Darka Zakešek |

PREDAVANJA VABLJENIH STROKOVNJAKOV IN DOGODKI V LETU 2023

Brezplačna strokovna predavanja, ki se jih je udeležilo 320 udeležencev:

- **Možgani-gibanje-hoja** - prof. dr. Zvezdan Pirtošek
- **Judje v Mariboru** - Boris Hajdinjak, prof. zgodovine
- **Izzivi babic in dedkov v 21. stoletju** - Eva Haraniuk, psihoterapevtka
- **Odkrijte zgodbo vaše družine ...** - Eva Dvořáková, univ. dipl. inž. gradb.
- **Osebnostno zorenje in zorenje po upokojitvi** - prof. dr. Jože Ramovš

Fotografska razstava članov U3ŽO z naslovom »Maribor, nekaj je v zraku«.

Članice Lutkovnega kluba so izdelale lutke in uprizorile **lutkovno predstavo** »Bav Bav«.

Literarni natečaj za osnovnošolce z naslovom »Z roko v roki do sonca in nazaj« na temo o odnosih s starejšimi.

KAKO DO KAKOVOSTNEGA ŽIVLJENJA V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU



Spoštovani!

Ponosni smo, da je pred vami že druga številka našega glasila Nova znanja. Glasilo je vsebinsko bogato in vam ponuja pregled pomembnih področij, ki so ključna pri izbiri preventivnih dejavnosti za ohranitev zdravja.

Čas je v življenju ljudi vedno prinašal nekaj novega in starejši kot je človek, težje sprejema novosti v svoje življenje. To je veljalo za generacije pred nami, še posebej pa velja za današnji čas. Digitalizacija, umetna inteligenca, 'svet na dlani' so izzivi, ki so močno spremenili življenje mladih, le-ti pa se hitro učijo vsega novega. Kako pa naj vstopajo v korak k temu starejši, pa je odvisno od vsakega posameznika. Poleg tega pa naj bi človek v starejših letih ohranil fizično zdravje, kognitivne sposobnosti, socialno povezanost in emocionalno blagostanje, da bi bilo njegovo življenje čim dlje samostojno in kvalitetno. Na vprašanje, kako doseči vse to, smo k sodelovanju povabili strokovnjake z različnih področij: medicine, farmacije, glasbe, plesa, telesne vadbe, literature in socialnih veščin, ki se v svoji praksi ukvarjajo s starejšimi.

Vsebine njihovih prispevkov v našem glasilu vam bodo zagotovo koristile, saj so usmerjene h krepitvi samostojnega življenja v poznejših letih, ki je pomembno za ohranjanje neodvisnosti, dostojanstva in kakovosti življenja.

Tretje življenjsko obdobje je obdobje po upokojitvi, ko imamo več časa in svobode za uživanje v različnih dejavnostih. Vendar pa se lahko občasno pojavijo tudi omejitve, kot so fizične omejitve, zmanjšana gibljivost ali zdravstvene težave, ki lahko vplivajo na našo sposobnost izvajanja določenih dejavnosti. Omejitve lahko premagujemo le sami tako, da smo aktivni.

Naštela bom le nekaj ključnih razlogov o tem, zakaj so aktivnosti pomembne v tretjem življenjskem obdobju in o katerih so spregovorili naši strokovnjaki v glasilu.

Vsi se bolj ali manj zavedamo, da je za fizično zdravje pomembna telesna vadba in k temu vsekakor spadajo hoja, plavanje, kolesarjenje ..., kar pomaga ohraniti moč, gibljivost, ravnotežje in splošno dobro počutje. Prav tako lahko zmanjša tveganje za razvoj številnih kroničnih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, diabetes in osteoporoza.

Aktivnosti, ki izzovejo vaš um, kot so branje, učenje tujega jezika ali spoznavanje novih krajev, lahko izboljšajo kognitivne funkcije in zmanjšajo tveganje za demenco ter druge s starostjo povezane težave s spominom.

Emocionalno blagostanje je doma v dejavnostih, ki vam prinašajo veselje in zadovoljstvo, ohranja pozitivno razpoloženje, zmanjšuje stres in anksioznost. To vključuje hobije, kot so pisanje, vrtnarjenje, ples ali igranje glasbenega instrumenta.

Človek je družabno bitje, zato je zanj zelo pomembna socialna povezanost, se pravi sodelovanje v skupinskih dejavnostih, kot so plesne skupine, pohodniški klubi, prostovoljstvo, ekskurzije ali izobraževalne delavnice. Te aktivnosti vam omogočajo, da vzpostavite in ohranjate socialne stike ter tako izboljšate kakovost življenja.

Ponosni smo na poslanstvo, ki ga izpolnjuje Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor: izobraževanje, usposabljanje in hkrati druženje. Prav slednje je dodana vrednost, ki jo spodbujamo in želimo omogočiti vsem našim članicam in članom.

Starost nikakor ni ovira za pridobivanje novih znanj. Prav nasprotno, učenje novih veščin in pridobivanje znanja lahko ima številne koristi za starejše ljudi.

Na Univerzi za tretje življenjsko obdobje Maribor obstaja veliko možnosti za učenje.

Pomembno je, da se pri učenju novih veščin osredotočite na svoje interese in želje.

Pri premagovanju omejitev in ureničevanju potenciala v tretjem življenjskem obdobju je pomembno, da izberete dejavnosti, ki so prilagojene vašim sposobnostim in interesom.

K vpisu v naše izobraževalne programe vabimo vse, ki vam je mar, da ohranite samostojnost čim dalje in da boste lahko opravljali svoje dejavnosti brez pomoči drugih ter živeli kakovostnejše življenje.

Ne bojte se izzivov, odpravite se na pot pridobivanja novih znanj!

Zdenka Pašič
Predsednica UŽO



HOJA NAM LAHKO PODALJŠA ŽIVLJENJE

Profesor dr. Zvezdan Pirtošek o demenci, o možganih, o njihovem ustroju in ohranjanju vitalnosti v starejšem človekovem obdobju: »Gibanje je enako pomembno za ohranjanje prožnosti mišic kot tudi za možgane.«

»Človek ima nekaj božanskega,« je omenil profesor dr. Zvezdan Pirtošek, dr. med., priznan nevrolog, predstojnik Katedre za nevrologijo na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Govoril je o človekovih možganih in o tem, kako poskrbeti, da bodo ostali prožni kar najdlje v starost. V začetku maja se je v Mariboru udeležil Mednarodne konference o Alzheimerjevi bolezni in je na povabilo Jožice Gamse, dr. med., mentorice delavnice Uspostavljanje za kakovostnejše bivanje v tretjem življenjskem obdobju pri U3ZO Maribor, spregovoril tudi zbranim našega društva. V posebnem intervjuju za naše glasilo Nova znanja je razkril, da nam redna hoja lahko podaljša življenje.

Medicina hitro napreduje

Od kod vaša odločitev, da se posvetite prav bolezni živčevja oziroma nevrologiji?

»Ta odločitev je bila sprejeta že kar v prvem letu študija medicine ali celo pred začetkom študija, ker me je zelo privlačila biologija in telo kot biološki organizem. Po drugi strani pa tudi kultura, civilizacija, filozofija in širši vidiki človekovega življenja, ki so plod možganov kot organa.

Premišljeval sem tudi o psihiatriji, a se mi je v tistih letih zdela preveč oddaljena od biologije in znanj o mehanizmu delovanja človekovega telesa. Interna medicina pa se mi je zdela preveč mehanicistična.«

Kako daleč je nevrološka znanost danes v primerjavi z začetki vašega delovanja na tem področju?

»Kot noč in dan. V zadnjih dveh ali treh desetletjih je medicina pred vsem na dveh področjih izjemno in nesluteno napredovala. Eno je področje genetike in drugo področje nevroznanosti, torej znanja o tem, kako delujejo možgani. Ti veji sta daleč najbolj napredovali.«



Profesor dr. Zvezdan Pirtošek: »Poznamo več mehanizmov, ki se sprožijo v procesu staranja možganov.«

Ljudje se bojimo bolezni v možganih, še posebej posegov v glavo. Kako varni so ti posegi?

»Pravzaprav so zelo varni. Za razliko izpred treh desetletij zelo dobro poznamo te mehanizme, ki so lahko funkcionalni, če je na primer preveč ali premalo katerega od kemičnih prenašalcev, na primer pri Parkinsonovi bolezni, ga lahko nadomestimo z ustreznimi zdravili. Pri drugih boleznih, kot so tumorji, so operativne metode neverjetno izostrene. Drugi problem je, da so možgani zelo občutljiv organ, saj je v njih veliko različnih centrov, zato se vedno bojimo, da katerega ne poškodujemo.«

Možgansko tkivo se zmanjšuje

Kaj se dogaja v procesu staranja v naših možganih?

»Poznamo več mehanizmov, ki se sprožijo v procesu staranja možganov. Zmanjšuje se nam možgansko tkivo, tako kot se nam zmanjšujejo ali pešajo vsa tkiva. Govorimo o atrofiji, tako da vsakih deset let izgubimo pet odstotkov možganskega tkiva. Zaradi tega je manj povezav med možganskimi celicami v sivini in slabi izolacija možganskih poti v belini. Sivina so celice, belina v možganih so izolirane povezave med celicami.

Tretja težava je, da z leti slabi prekrvavitev možganov, tretjina možganskega tkiva so žile. Četrto je, da se znižujejo ravni kemičnih prenašalcev, to so posebne tekočine, ki prenašajo informacije med celicami, med bolj znanimi so dopamin, adrenalin, serotonin. Pomembne so tudi hormonske spremembe, saj so možgani povezani z delovanjem hormonov, z leti pa se nam kopičijo škodljive beljakovine, ki na določen način 'pomagajo' slabiti možganske celice. Z leti je tudi bolj prepustna krvno možganska bariera, saj imajo možgani poseben, privilegiran, zaščiten status v človeškem telesu, ker jih obdaja posebna membrana, ki preprečuje, da bi škodljive ali toksične snovi prešle iz krvi v možgane.«

Znano je, da se z leti v možganih nabirajo nekakšne škodljive beljakovine, za katere se še ne ve, zakaj prihaja do tega.

»Za nekatere se ve, za nekatere ne. To si lahko predstavljamo tako, da ko možganske celice delajo, za njimi ostajajo nekakšni ostanki kot 'smeti', ki jih je treba izločiti.

Mlad organizem ima krasne mehane, da se te beljakovine izločajo, v starosti nam pa ti mehanizmi nekako oslabijo. Ena od teh snovi je amiloid, ki ima pomembno vlogo pri pojavu demence.«

Stara se celotno telo

To dejstvo mnogim povzroča nelagodje, kakor tudi spoznanje, da se pri nekaterih možgani starajo hitreje in pri drugih počasneje.

»Tako je. Stara se celotno telo, kako hitro pa je odvisno od naše genetike in okolja, v katerem živimo, ali bomo nekatere organe bolj ali manj uspešno vzdrževali. Za možgane velja enako kot za mišice, da jih uporabljamo ali pa izgubimo, kot pravijo Angleži: *Use it or lose it*. Odvisno od naših genov, kar podedujemo po starših, po drugi strani pa, kako bomo v svojih mladih in srednjih letih možgane krepili. Pri nekaterih se prej postarajo mišice, koža se naguba, pri drugih pač možgani.«

Kaj bi morali storiti, da bi upočasnili staranje tako telesa kot posebej možganov?

»Imeti bi morali v prvi vrsti dobre gene, česar si ne moremo izbirati, ker nam jih dajejo starši, čeprav bo medicina že danes, jutri pa zagotovo, lahko spreminjala tudi genetske sestave. Kar lahko naredimo sami, je v prvi vrsti aktiven življenjski slog, mislim tako fizično kot intelektualno. Delovati moramo kot radovedni otroci, ki jih vse zanima in želijo vedno početi kaj novega. Zelo pomembna je zdrava prehrana, pomembni so antioksidanti in zdrave maščobe, kot so raznovrstni oreščki, spogledovanje z mediteransko dieto. Zelo pomembno je spanje, ki naj bi se ga privoščili od sedem do devet ur na noč. Danes vemo, da niti preveč niti premalo spanja ni prav dobro za nas. Še pred nekaj leti smo poudarjali, da premalo spanja ni dobro, danes pa vemo, da več kot devet ur tudi ni dobro. Zelo pomembno je, da se izogibamo stresu, da ga prepoznamo, da se znamo z njim boriti na sebi lasten

način, bodisi s športom, meditacijo, z molitvijo ali s sprehodom po gozdu. Če tega ne zmoremo sami, je prav, da poiščemo pomoč strokovnjakov.

Vemo, da določena zdravila lahko upočasnijo starost, imenujemo jih senolitiki. Izjemnega pomena pa je, da smo v življenju, ki nam je dano, proaktivni in optimistični.

Seveda se nam v življenju zgodijo stvari, na katere lahko vplivamo, jih lahko spreminjamo, so pa dogodki, ki jih ne moremo spremeniti, v mislih imam bolezenska stanja in smrti. Po-

spodbuja sproščanje substance, ki se imenujejo endorfini. Ti se izločajo v možganih in delujejo na podoben način kot morfij, le da jih telo samo proizvaja in jih uporabljamo predvsem takrat, ko smo v bolečinah, tako akutnih kot kroničnih. Hoja zmanjšuje bolezenski sodobnega časa, kot so insulinska rezistenca, motnje, ki so povezane s sladkorno boleznijo in s kroničnimi vnetji v telesu. Nadalje hoja viša raven možganskega nevrotrofičnega faktorja, tudi to je substanca, ki jo izločajo možgani in mišice ter vpliva na



Prof. dr. Zvezdan Pirtošek: »Delovati moramo kot radovedni otroci.«

membno je, da svojo usodo na nekak način sprejmemo z določeno stopnjo optimizma. Gre za sprejemanje tistega, kar nam je dano in neizbežno. Če v vsem vidimo samo negativne vidike, to tudi vpliva na kvaliteto možganov.«

V možganih se tvorijo nove celice

Poudarjate, da sta hoja oziroma gibanje zelo pomembna za ohranjanje gibčnosti naših možganov. Zakaj je tako?

»Že Hipokrat je zapisal v enem od svojih razmišljanj, da je hoja najboljše zdravilo. Danes se v veliki meri medicina temu priklanja. Kaj naredi hoja za možgane? Poveča pretok krvi v možgane, tako pride vanje več kisika in več hranil v možganske celice. Hoja

to, da se v možganih tvorijo nove celice, ki se med seboj tudi povezujejo. Podobno imamo še eno snov, ki se med hojo obilno izloča, vaskularni endotelijski rastni faktor, ki učvrsti in naredi žilno steno bolj elastično. Deluje torej predvsem na žile. Vemo, da lahko s hojo spodbujamo povečanje nekaterih predelov v možganih. Več študij potrjuje, da nam hoja lahko podaljša življenje.«

Zakaj je stres eden od dejavnikov, ki lahko povzroči bolezenski možganov in kdaj pride do tega?

»Akutni stres, hiter stres ni nekaj slabega, je relativno dober, ker nam pomaga, ko se borimo za svoj prav ali tudi za življenje. To so kratkotrajni stres. Zelo nevaren za telo in za možgane je kronični stres, ki traja

mesece ali leta, na primer pri ljudeh, ki skrbijo za svojega partnerja ali za starše z demenco. V času kroničnega stresa naše telo preplavlja hormon kortizol, ki pride tudi v možgane. Nam pa na splošno v telesu povzroča zvišan krvni tlak, povečan apetit, in tudi če telovadimo, se nam nalaga maščobno tkivo. Kortizol zavira delovanje imunskega sistema in smo občutljivejši na primer za viroze in poškodb. Povzroča motnje spanja, anksioznost, da smo ves čas v napetem stanju, kar velja tudi za mišice. Povzroča glavobole, zelo stresno vpliva na delovanje srca in pljuč. Študije so pokazale, da nam dolgotrajno povišana raven kortizola v telesu skrajšuje življenje.»

Kaj storiti, ko smo v dolgotrajnem stresu, kako se boriti proti temu?

»Kar nekaj možnosti imamo, od aktivnega življenjskega sloga do zdrave prehrane, o čemer sva že govorila. Posebej poudarjam fizično aktivnost in sprostitve ali meditacijo. Tako telesna aktivnost kot meditacija nam lahko veliko pomagata. Če tega ne zmoremo sami, je prav, da poiščemo strokovno pomoč.«

Ko je spanje moteno

Kako pomembno je spanje za naše možgane in kaj se v njih takrat dogaja?

»Dolgo nismo vedeli, da je spanje izjemno pomembno za delovanje človekovih možganov. V določeni fazi spanja, ki se imenuje REM-spanje, v angleškem prevodu pomeni hitre pomike oči in je faza zelo globokega spanja, takrat se nam utrujejo spomini. V naših možganih se s staranjem, zlasti pa v povezavi z boleznijo, kot je Alzheimerjeva demenca, nalagajo določene beljakovine, še posebej je nevarna beljakovina amiloid. Medtem ko spimo, učinkovito izplavljamo to beljakovino iz možganov. Možgani in demenca so povezani na ta način, da imajo po eni strani bolniki z demenco zelo moteno spanje, po drugi strani pa kronično pomanjkanje spanja v možgane nalaga te beljakovine. Tako

se najdemo v nekakšnem začaranem krogu.«

Kaj lahko storimo, da ga preprečimo?

»Urediti si moramo higieno spanja, včasih pomagajo določena zelišča, v določenih primerih nam zdravila za nespečnost lahko predpiše zdravnik. Sami lahko poskrbimo, da gremo dovolj zgodaj spat, da je spalnica prezračena, da v njej ni elektronskih naprav. Zelo pomembno je, da spimo od sedem do devet ur.«

V starosti pogosto tudi slabše slišimo, pa si tega nočemo priznati in ne želimo uporabljati slušnega aparata. Lahko tudi to vpliva na razvoj demence?

»Ta odkritja so relativno nova in so zelo jasno pokazala, da je v srednjem življenjskem obdobju, med 40. in 50.

ni demenca. O demenci govorimo takrat, ko so motene naše višje miselne funkcije, v prvi vrsti seveda spomin, a tudi nekatere druge, kot na primer razumevanje govora, tvorba govora, orientacija v prostoru, zmanjšana pozornost in koncentracija. Vsaj dve motnji miselnih funkcij morata biti prisotni v tolikšni meri, da ne moremo več funkcionirati doma ali v službi. Vemo, da se ta proces v možganih pri demenci začne že deset ali petnajst let prej, in to imenujemo blaga kognitivna motnja. Večina ljudi s to motnjo ne bo dobila demence, mnogi so preprosto v določenem življenjskem obdobju, ko so raztreseni in manj pozorni. Nekateri med njimi so depresivni, kar se tudi lahko kaže kot začetna demenca. Vendar približno pri četrtini že v možganih najdemo demenco.

Pri pozabljivosti normalnega staranja



Za predavanje je bilo veliko zanimanja

leti starosti, med dejavniki tveganja slab sluh bolj pomemben kot vsota vseh ostalih tveganj, kot so zvišan krvni tlak, poškodbe glave, prekomerno pitje alkohola, prekomerna telesna teža. To spoznanje je pomembno, da človek, ki slabo sliši, prične uporabljati slušni aparat.«

Pa vendar vsako pozabljanje še ni simptom demence. Kdaj lahko govorimo o začetku demence?

»V 50. letih našega življenja se nam začne dogajati, da pozabimo določeno besedo ali se ne moremo spomniti določenega človeka. To seveda še

se bo bolnik zaradi te težave pritožil, a bo njegova pritožba vsebovala smiselno izražene detajle. Bolnik z demenco pa se ne bo posebej pritoževal, potrdil bo motnjo spomina na izrecno vprašanje in se ne bo mogel spomniti konkretnih primerov.

Pri normalnem staranju je oseba glede pozabljivosti bolj zaskrbljena, kot so njeni bližnji, pri demenci pa je obratno. Pri fiziološkem staranju nedavni spomin na pomembne dogodke ali pogovore ni prizadet, pri bolniku z demenco je pa ta spomin prizadet. Prizadeto je vse, pomembno in nepomembno.

Pri fiziološkem staranju bo imel človek zgolj občasno težave z iskanjem ustreznih besed, pri bolniku z demenco pa smo priča praktično vsakodnevni iskanju pravih besed, pogosto so prisotne pavze in nadomeščanje iskanih besed z opisi. Zdravnik ali psiholog bosta pri demenci našla jasen vzorec, ki bo odvisen od tega, kateri del možganov je prizadet. Pri normalnem fiziološkem staranju takšnega vzorca ni.«

Zakaj postaja demenca tako pogosta bolezen današnjega časa, da govorimo že o epidemiji?

»V prvi vrsti, ker smo starajoča se družba. Povprečna življenjska doba je bila na začetku dvajsetega stoletja 44 let, a je bila v veliki meri povezana z visoko smrtnostjo porodnic, majhnih otrok v prvih letih življenja in mladih moških na frontah. Ne glede na ta dejstva je bila dejanska povprečna življenjska doba pod 50 let. Danes

lepo nadzorujejo; prebivalce spodbujajo k zdravemu načinu prehranjevanja, gibanju, poudarjene so socialne komponente sobivanja. Tam se zdi, da se ta trend naraščanja ustavlja, na žalost pri nas pa še ne.«

Kaj bi morali narediti, da bi demenco obravnavali kot bolezen, ki jo je mogoče v zgodnji fazi upočasniti, bolnikom dlje časa omogočiti kakovostnejše življenje in ne kot stigmo?

»To se sicer izboljšuje. Še pred nekaj leti, ko sem bil mlad zdravnik, se spomnim, da takšnih 'pozabljivih' bolnikov sploh niso napotili k zdravniku, če pa že, so zdravniki lahko le nemočno svetovali svojcem, naj bolnika namestijo v domovih za ostarele. Družine so se pogosto celo sramovale tako obolelih svojcev. Danes se zdi, da se ljudje bolj zavedajo, da gre za bolezen in da lahko veliko naredimo že na začetku. Še vedno pa je ta bolezen, kot večina možganskih bolezni, zelo stigmatizirana. Največ, kar lahko naredimo, je, da o njej veliko govorimo, da izobražujemo široko javnost, zdravstvene in socialne delavce in vse, ki prihajajo v stik s takšnimi bolniki – od javnih uslužbencev do vseh zaposlenih, ki imajo pri svojem delu opraviti z ljudmi. Kajti le znanje je tisto, ki bo najbolj uspešno premagalo stigmo. To je pravzaprav naloga celotne družbe.«



Po predavanju smo se malo razgibali

Epidemija v razvitem svetu

Ljudje se v zaskrbljenosti pred demenco lotevajo tudi učenja tujih jezikov. Ali tovrstni trening možganov res prispeva k manjši verjetnosti, da zbolimo za demenco?

»Odvisno od vrste demence. Pri Alzheimerjevi demenci na žalost učenje tujih jezikov bolezni ne bo preprečilo, le odložilo. Če nam je bolezen usojena, jo bomo dobili. Študija iz Montreala, kjer ljudje govorijo angleško in francosko, je pokazala, da so tisti, ki so dvojezični, ki se naučijo še enega jezika in ga aktivno govorijo, v povprečju dobili demenco več kot štiri leta kasneje. Čeprav so bili po izobrazbi oziroma po letih šolanja nekoliko slabši od tistih, ki govorijo samo en jezik. Danes velja, da je lahko učenje tujega jezika zelo učinkovita metoda odlaganja pojava demence za nekaj let.«

lahko povprečna Slovenka pričakuje več kot 80 let življenja, moški pa nekoliko pod 80 let. Ker je demenca bolezen starih ljudi, je ta epidemija povezana s podaljšano življenjsko dobo. Ob tem opazujemo zaskrbljujoče trende glede zdrave prehrane, premalo se gibamo, morda se intelektualno ne udeležujemo dovolj. Bolezen je povezana torej z življenjskim slogom.«

Je torej demenca bolezen razvitega dela sveta?

»V bistvu da in ne. Da, ker je največ demence pri starejših ljudeh, v manj razvitih delih sveta pa je življenjska doba krajša. Na afriškem kontinentu je na primer povprečna življenjska doba veliko krajša.

Po drugi strani pa, če gledamo trende v razviti družbi, kjer govorimo o pandemiji demence, vidimo luč na koncu tunela kot dejstvo, da v nekaterih družbah, to velja še posebej za Skandinavijo, te dejavnike tveganja zelo

Težko pa je tudi v družini, ko eden od članov zboli za demenco, običajno so to starši ali stari starši, te simptome prepoznati in s tako osebo pravilno ravnati.

To je običajno velik šok za družino. Ljudje lažje sprejmejo dejstvo, da bo njihov bližnji nekoč v prihodnosti na vozičku, da bo težje govoril, da bo potreboval oporo pri hoji, da bo moral redno dobivati določena zdravila. Zelo težko pa sprejemajo in razumejo, da jih njihov bližnji nekega dne ne bo več spoznal, da bo do njih morda preplašen ali celo bežal pred njimi ali postal agresiven.

To je težko sprejeti. Najboljše zdravilo je, da tudi skrbnike čim prej o boleznih poučimo.

To mora biti naloga predvsem zdravstvene službe, naloga družbe in socialne sfere pa je, da priskoči skrbnikom na pomoč tako finančno, psihološko, ekonomsko, z različnimi oblikami pomoči, kot so dnevni centri ali pomoč na domu. Vedeti moramo, da slej ko prej tudi skrbniki postanejo bolniki, žrtve kroničnega stresa. Pogosto dobijo sladkorno bolezen, depresijo in so tudi sami v veliki nevarnosti za motnje spomina in demenco.«

Niso vse demence Alzheimerjeva demenca

Od veliko tega, kar ste našli, je naša družba še zelo oddaljena, kajne?

»Še precej daleč smo. Zelo pozitivno ocenjujem pred kratkim sprejeto Nacionalno strategijo obvladovanja demence v Sloveniji, ki je v parlamentarni proceduri.

Predstavili smo jo parlamentarnima odboroma za zdravstvo in za socialo. Vesel sem, da smo naleteli na polno razumevanje tako opozicije kot koalicije. Končno merilo bo, kako hitro bomo lahko zaveze iz strategije za borbo proti demenci v družbi praktično uresničili.«

Zdravila proti demenci pa verjetno še nekaj časa ne bo.

»Niso vse demence Alzheimerjeva demenca. Ta se pojavlja pri približno 75 odstotkih obolelih, okrog deset odstotkov ljudi ima takšno vrsto demence, ki jo lahko pozdravimo, ker je odraz neke druge bolezni, na primer bolezni ščitnice ali pomanjkanja vitamina B12, morda tumorja v možganih. Diagnostično moramo najprej izključiti tiste oblike demence, ki jih lahko ozdravimo ali bistveno olajšamo. Še vedno ostaja večji del demenc, ki jih imenujemo Alzheimerjeva demenca in ki jih ne moremo ustaviti. Trenutna zdravila, ki jih poznamo, imajo omejeno učinkovitost, pri kakšni tretjini bolnikom stanje le

nekoliko izboljšajo, pri tretjini preprečijo za dve do tri leta hitro napredovanje bolezni. Pri kakšni tretjini pa ne moremo pomagati.

Pred kratkim je bilo v Ameriki sprejeto novo zdravilo, ki učinkuje dru-

čju ni, vendar bomo ogromno naredili, če bomo posvečali posebno pozornost zdravemu slogu življenja že v mladih in v srednjih letih in na ta način nekatere demence preprečili, nekatere pa vsaj odložili.«



Poslušalci so profesorju zastavili veliko vprašanj

gače kot doslej znana zdravila. Starejša zdravila uravnavajo kemične prenašalce v možganih, novo zdravilo pa predstavlja antitelesa proti določenim beljakovinam v možganih, proti amiloidu. A tudi pri tem so uspehi omejeni. To zdravilo ne izboljša ali zaustavi bolezen, ampak se bolezen za približno 27 odstotkov počasneje razvija. Morda se to zdi malo, a je primerljivo z nekaterimi drugimi zdravili za zdravljenje nekaterih vrst raka ali nevroloških bolezni, kjer smo veseli, če bolniku za dve ali tri leta stanje olajšamo. Zdaj čakamo, kdaj bo to zdravilo sprejeto tudi v Evropi.«

Ena vrsta demence je vaskularna demenca. Kako nastane?

»To je tudi zelo pogosta oblika demence, ki nastane zaradi kardio-vaskularnih težav. Bolnik ima slabe žile zaradi zvišanega krvnega tlaka, zvišanih maščob v krvi. V možganih opazimo sledi manjših ali večjih kap, in to je celo drugi najpogostejši vzrok za demenco. V teh primerih uporabljamo zdravila za lajšanje žilnih težav, ni pa specifičnega zdravila samo za ta tip demence. Čudežev na tem podro-

Kaj svetujete svojcem bolnikov z demenco, kako naj ravnaajo z njimi in kako naj se odzivajo na spremembe, ki jih opazijo v njihovem vedenju?

»Svojcem polagam na srce, naj zgodaj postanejo pozorni na morebitne spremembe spomina, višjih miselnih funkcij ali obnašanja pri bližnjih, naj jih čim prej pripeljejo k zdravniku. Ko bo diagnoza postavljena, naj se o tej bolezni čim bolj izobrazijo, kako komunicirati z bolnikom, naj se povežejo z lokalnim združenjem bolnikov z demenco Spominčica. Naj ne mislijo, da bodo vse lahko naredili sami. Ne bodo mogli, čeprav si še tako želijo biti v pomoč 24 ur na dan in sedem dni v tednu. Zelo pomembno pa je, da se družina organizira in da pomagajo vsi člani družine. Če je breme samo na eni osebi, bo slej ko prej zbolela tudi ta. Zelo veliko si obetam od Zakona o dolgotrajni oskrbi, ki bi si ga želeli dobiti čim prej in da bi imel specifičen posluš tako za bolnike z demenco kot za njihove skrbnike.«

Irena Ferluga

VSAK ČLOVEK IMA PRAVICO DO PRAVE DIAGNOZE

»Zelo pomembno je, da bolnika z demenco ne silimo v nek drug svet, ampak da se poskusimo vživeti v njegovega in ga tam preusmeriti,« svetuje zdravnica, psihiatrinja Jožica Gamse, vsem, ki se soočajo z ljudmi z demenco.

Psihiatrinja Jožica Gamse, dr. med., sodi med ljudi, ki imajo posebej izostren občutek za delo s starejšimi, tako z bolniki kot njihovi svojci. In med njimi je tudi veliko takšnih z demenco.

»Demenca je skupek simptomov, ki govorijo o upadu kognitivnih sposobnosti, v ozadju pa je vedno neko obolenje. Najbolj pogosta so obolenja v možganih, med njimi je na prvem mestu Alzheimerjeva bolezen. So pa seveda še druge oblike demence, pa poškodbe, tumorji, žilne okvare ... V možganih je lahko veliko bolezenskih dogajanj, zato je zelo pomembno, da vemo, kakšno bolezen imamo. V tem primeru je najpomembnejše to, da gremo k osebnemu zdravniku in da ta postavi diagnozo. Pa ne samo na podlagi pogovora in hitro narejene anamneze, temveč morajo biti narejene tudi določene preiskave. Pravica vsakega človeka, ki pri sebi opazi spremembe, ne samo spominske motnje, temveč še nekatere druge simptome, je, da se mu postavi diagnoza. To pomeni, da osebni zdravnik opravi pregled in nato bolnika napoti na potrebne preiskave, od laboratorijskih do pregleda srca, slikanja možganov ... Ko zdravnik ugotovi, kakšno bolezen ima bolnik, je seveda lažje skrbeti za to, da se procesi ne nadaljujejo oziroma da je življenje kljub bolezenskemu dogajanju bolj kvalitetno.«

Kaj torej lahko naredimo sami oziroma kaj lahko naredi nekdo, ki se sooči z diagnozo demenca, da upočasniti ta proces?

»Na eni strani so seveda zdravila, ki jih dobimo za upočasnitev tega procesa, ampak to ni dovolj. Če gre za Alzheimerjevo ali Parkinsonovo bolezen, so ta zdravila v prvega pol leta oziroma v prvem letu učinkovita, sicer pa je najbolj pomembno, da poskrbimo za to, da imamo v



Jožica Gamse, dr. med: «Da bi upočasnili upad kognitivnih sposobnosti, moramo aktivirati možgane.»

mejah normale krvni pritisk, da je v mejah normale sladkor v krvi in da ni povišanih maščob v krvi. Zelo pomembno je namreč, da imamo vse te patološke vrednosti v mejah normale. To dosežemo z rednim jemanjem zdravil oziroma z dieto. Odvisno od tega, kakšno terapijo določi zdravnik. Da pa bi zmanjšali oziroma upočasnili upad kognitivnih sposobnosti, moramo aktivirati možgane.«

S čim oziroma kako to naredimo?

»Samo reševanje križank, sudoka in podobnih ugank je seveda premalo.

Najbolj pomembno je namreč učenje, kar je tudi strokovno ugotovljeno. Mi imamo Univerzo za tretje življenjsko obdobje. Ta je namenjena ljudem, ki so upokojeni oziroma starejšim ljudem, da hodijo tja in se učijo. Najbolj učinkovito je učenje tujega jezika. To seveda ne pomeni, da gremo enkrat na teden v šolo, se tam učimo, doma pa v zvezi s tem nič ne delamo. Pomemben je namreč trening. To pomeni, da se je treba vsak dan učiti, učiti in spet učiti ... V tej fazi je pomembno učenje in sprotno delo. Seveda to ni edina dejavnost. Pomembno je tudi branje. Pa ne samo branje. O prebrani vsebini se je treba tudi pogovarjati in jo obnavljati. Potem so tu seveda tudi križanke, sudoku in razne igre za ohranjanje spominskih funkcij. Kar veliko jih lahko najdemo na internetu. S tem povezano pa ni samo to, da igramo neke igre, da urimo spomin, temveč tudi družabnost, ki je prav tako pomembna. Igramo različne igre s kartami, šahiramo ... Vse to pa ne počnemo sami, temveč vedno v družbi. Zato je druženje pomembno za ohranjanje možganskih funkcij. Sem sodi tudi obiskovanje različnih prireditelj, gledaliških predstav. Ne samo, da gremo tja in gledamo, ampak se o tem tudi pogovarjamo. To je zelo pomembno. Pomembna pa je tudi glasba. Pa ne samo poslušanje glasbe, čeprav je tudi to pomembno, temveč tudi učenje kakšnega inštrumenta. Nikoli ni prepozno ne glede na leta.«

Kot smo lahko slišali na predavanju profesorja Pirtovška, pa je za ohranjanje delovanja možganov pomembno tudi gibanje.

»Res je. Pomembne so še nekatere druge aktivnosti, ki pa so povezane z gibanjem. Pri tem je na prvem mestu hoja. Za hojo ne potrebujemo nekih posebnih ali dragih pripomočkov, pomembna je samo naša pripravljenost. Seveda pa sodijo h gibanju tudi druge dejavnosti, kot so kolesarjenje, plavanje, tek ... Zelo pomemben je tudi ples. Ples ni samo gibanje, temveč je tudi učenje. Pri plesu se učimo raznih figur, poslušamo glasbo, naučiti pa se moramo tudi plesnih korakov in s tem utrjujemo spomin. Pomembno pa je tudi petje. Zanimivo, ko se ljudem v demenci stanje poslabša, ko imajo govorne motnje in ne znajo več povedati niti stavka, pojejo pa še lahko, in to še zelo dolgo, predvsem pesmi, ki so se jih učili v otroštvu.

Poudariti pa je treba, da moramo biti v vseh teh dejavnostih in aktivnostih redoljubni, kar pomni, da je to treba redno početi. Važna pa je tudi telovadba. Imamo različna društva, ki se ukvarjajo s tem, eno od teh je tudi Šola zdravja.«

Kaj pa prehrana, nam lahko tudi ta pomaga ?

»Prehrana je prav tako zelo pomembna. Kakšna hrana? Teorije in mnenja so različna. Veliko se govori o mediteranski prehrani, po drugi strani pa obstajajo trditve, da je najbolj zdrava tista hrana, ki raste v okolju, v katerem živimo. In to zagotovo drži. Mi živimo sredi Slovenskih goric in pri nas ne rastejo oljke, ne živijo morske ribe, in vprašanje je, kakšne morske ribe sploh dobimo. Za nas so zato primernejše postrvi in druge sladkovodne ribe, torej ribe, ki so v našem okolju. Zelo pomembna je hrana, ki je tukaj doma, sezonska hrana, ki ne potrebuje dodatkov, da ohrani svojo lepoto.

Poleg tega pa mora biti hrana zmerna, kot je že Hipokrat rekel v svoji Geriatrični prevenciji, da naj ima star človek en topel obrok in da mora biti hrana v takšni količini, da ne povzroča debeljenja, ker je za starega človeka vsako debeljenje škodljivo. Hrana mora biti uravnotežena, in če

se kaj dodaja, mora biti v takšni količini, da ni ne preveč in ne premalo.



Hoja v naravi pod vodstvom Jožice Gamse

Zato je pomembno, da uživamo dovolj vitaminov, mineralov, beljakovin, ogljikovih hidratov, maščob. Zelo pomembno pa je tekočina. Naše telo je sestavljeno tudi iz vode, zato je voda za človeka zelo koristna. Starejši ljudje pogosto rečejo, da voda še za čevlje ni dobra, sama pa vedno rečem, da za čevlje res ne, ker usnju škoduje, naše telo, ki je sestavljeno iz vode, pa jo potrebuje. Seveda se tudi z vodo ne pretirava, še posebej pri srčnih bolnikih, kjer je prekomerno pitje vode škodljivo. Torej zmerno, a človek mora piti. Pa ne takrat, ko je žejen, takrat je že pozno. Tekočino je treba uživati po malem ves dan, ob vodi lahko tudi čaj, mleko, kavo. Res pa je, da se mnenja glede hrane spreminjajo in enkrat govorijo o škodljivosti enega drugič drugega. Zdrav človeški razum mora tudi tu prevladovati in treba je uživati tisto, kar imate radi.«

Ali lahko tudi prevelika telesna teža vpliva na upadanje umskih sposobnosti?

»Iz pregledov ljudi in delom z njimi ugotavljamo, da vpliva. Velika večina starejših ljudi ima povišan pritisk, po-

večane maščobe v krvi, sladkorno bolezen in so predebeli. Debelost je ena

od dejavnikov, ki človeku škodijo. Pospeši se proces staranja, pa tudi demenčni procesi se poslabšajo. Debelost ovira človeka v gibanju, pojačajo se bolečine, ker so noge bolj na udaru. Človek bi v bistvu moral vse življenje obdržati približno enako težo. Seveda prihaja do nihanj, enkrat gor, drugič dol. Pa vendar velja pravilo, da človek, ki poskrbi za svoje telo, poskrbi za svoje možgane in poskrbi tudi za svojo dušo, če z eno besedo pomenim njegovo notranje duševno stanje. Važno pa je tudi, kako je človek usmerjen v svojem življenju. Danes je zelo popularna pozitivnost, a zmeraj ne moremo biti pozitivni. Pomembno pa je, da strmimo v jutrišnji dan optimistično in si ne povzročamo skrbi zaradi stvari, ki se bodo mogoče kdaj zgodile. Da si ne delamo negativnih predstav, neke žalostne vizije jutrišnjega dneva. Važno je, da smo pripravljeni življenje reševati, se ga veseliti in to, kar je za nas zelo pomembno, da znamo uživati današnji dan. Da se ne vračamo preveč v preteklost pa tudi v prihodnost z mislimi, kako bo hudo in kako ne bo za živeti.«

Če se vrneva k dementnemu bolniku. Kako se obnašati oziroma kako ravnati s takšnim človekom?

»Demenca je bolezen, ki zajame celotno družino. Bolnik z demenco v napredovalni fazi ni sposoben samostojnega življenja. Potrebuje nekoga, ki bo zanj skrbel. In to so običajno svojci, ki so v bistvu najbolj obremenjeni z bolnikom z demenco. V prvi vrsti je sicer treba poskrbeti za bolnika, da ima urejeno terapijo, da ne trpi in da je umirjen in vodljiv, potem pa tudi za svojce. V veliki meri so svojci partnerji, mož ali žena, ko pa teh ni, so pa otroci. In najpogosteje so to hčerke, ki so obremenjene s skrbijo za bolnika z demenco. Občasno so tudi sinovi ali pa snahe, prijatelji, sosedi, znanci. To so neformalno oskrbovalci. Drugače pa so tudi uradne osebe, ki za takšne bolnike skrbijo po službeni plati. Ampak, ko govorimo o svojcih, je to velik problem. Prvič, svojci za to niso primerno nagrajeni in ne uspo-



Jožica Gamse

sobljeni, pa tudi časa za to nimajo. Svojec je običajno še zaposlen ali pa že upokojen in ima glede na svojo starost tudi lastne težave pa tudi svoje življenje.

Svojec je stodontno obremenjen. Takšen bolnik namreč ne potrebuje dveh ali treh ur pomoči na dan, običajno je to kar 24-urna obremenitev. Pri ljudeh z demenco velikokrat pride do vedenjskih in psihotičnih motenj,

kar je dodatna obremenitev. Pri vedenjskih motnjah lahko gre za tavanje, nemir, agresijo, nespečnost ... Tudi psihotična doživljanja se pojavljajo in takrat ne potrebujejo samo nege, temveč tudi strokovno pomoč. Zdravila v primerni dozi, v primernem času, da se ti bolniki bolj umirjeni. To je res velika obremenitev in svojci bi potrebovali pomoč. Zato so seveda tudi društva in eno takšnih je Spominčica, pomoč svojcem za ljudi z demenco. Ampak velikokrat so te pomoči samo v obliki nasvetov in podpore, konkretne pomoči pa je včasih zelo malo. Res pa je, da se svojci velikokrat ne odločijo za primerno pomoč. Tu se vidi, kako družine ne funkcionirajo. Oseba z demenco ima pogosto več otrok, obremenjen pa je samo eden. Tisti, ki živi s takšnim bolnikom, si včasih niti ne dovoli, da bi kdo prišel in kaj pomagal. Češ, tuj človek ne bo hodil po našem stanovanju. Poleg tega si ne znajo primerno organizirati svojega prostega časa. Običajno so tako dolgo obremenjeni, da na koncu še sami zbolijo in potrebujejo psihiatrično pomoč, včasih tudi hospitalizacijo, ker si pravočasno ne uredijo primerne pomoči. Tudi za nekaj dni ne, da bi lahko ta, ki skrbi za bolnika, šel na dopust, ki ga nujno potrebuje. Ampak vedno »nekaj« pride, da tega ne naredi. Slovenci smo pri tem res malo posebni.

V Mariboru, v domu na Tezmem, je bil s pomočjo evropskih sredstev zgrajen oddelek za krajše bivanje za bolnike z demenco, predvsem za čas počitnic. Morda bi se morali ljudje obrniti tja. Žal v našem mestu tudi dnevno varstvo ne deluje, tako, da svojci nimajo prave možnosti, da bi si na ta način malo odpočili. Pomoč na domu deluje, a so dolge čakalne vrste, zasebna pomoč pa je precej draga in si jo ljudje težko privoščijo.«

Kako komunicirati z ljudmi z demenco?

»Ljudje z demenco se nahajajo v treh stadijih, začetni, nadaljevalni in končni. Zato je najprej pomembno, v katerem stadiju je bolnik in kakšne simptome ima, ali gre za vedenjske ali

psihotične motnje. Osnovno pravilo pa je, da se svojec mora vživeti v življenje in stanje bolnika, ne pa ga siliti v realni svet. Njegov svet namreč ni združljiv s sedanostjo in realnostjo. On živi v svojem svetu. Mogoče je v času službe, mogoče v času, ko je bil otrok. Ker je v različnem stanju, se tako tudi vede. Če je majhen otrok, pa kliče in čaka mamo, se je treba temu primerno obnašati. Ena od motenj je tudi ta, da si dementni ljudje običajno proti večeru spakirajo svoje stvari in hočejo domov. Seveda jih je treba na primeren način pomiriti in preusmeriti. To pa zahteva veliko energije, znanja in potrpežljivosti. Velikokrat rečem svojcem, da morajo biti neizmerno potrpežljivi in da je zelo pomembno, da bolnika ne silijo v nek drug svet, ampak da se oni poskušajo vživeti v njegov svet in ga tam preusmeriti. Zelo pomembno je, da se bolnika sprejme takšnega, kot je in se ga skuša v njegovem svetu pomiriti. In ne ga prepričevati, da nekaj ni res, da njegova resnica ni pravilna. Pomembno je, s kakšnim glasom govorimo, kakšen ton uporabimo in da nismo žaljivi, da bolnika z demenco ne ponižujemo. Ker bolnik je še vedno isti človek, kot je bil, ko nas je vzgajal, ali je to starš ali partner. Je pa res, da ga je bolezensko dogajanje tako močno spremenilo, da ni več sposoben razsodnega razmišljanja. Ima pa ne glede na bolezen pravico do svojega življenja. In ni človeka, ki bi bil sposoben 24 ur na dan sedem dni v tednu, 12 mesecev v letu skrbeti za nekoga drugega, na sebe pa pozabiti. Ko pozabiš nase, si lahko samo še razvalina in nisi nikoli primeren skrbnik za svojega človeka.«

Asja Matjaž

NIKOLI NI PREPOZNO ZA MUZICIRANJE

Ervin Hartman o učenju igranja na glasbene instrumente v poznih letih: »To je izziv za možgane, da so ves čas aktivni.«

V svetu glasbe Ervin Hartman ni neznano ime, pa ne samo v Mariboru, temveč tudi veliko širše. Za dirigentskim pultom se je prvič pojavil leta 1967 in vse do leta 2019 uspešno vodil Pihalni orkester KUD Pošta Maribor. Leta 1976 je pri KUD Pošta ustanovil ljubiteljsko glasbeno šolo, namenjeno vsem generacijam. Še vedno pa uspešno dirigira Godbi veteranov Štajerske Ervina Hartmana ter mednarodnemu Rotary orkestru. Kot dirigent, žirant in predavatelj je pogosto gost na različnih seminarjih, simpozijih in tekmovanjih v Sloveniji, Evropi in ZDA. Poleg tega je tudi častni predsednik Zveze slovenskih godb in častni član mednarodne glasbene zveze CISM ter dolgoletni član WASBE in tudi nekaterih drugih nacionalnih in mednarodnih strokovnih organizacij.

Priimek Hartman je že več desetletij povezan z glasbo. Kako se je začela vaša pot v povezavi z glasbo in kaj vam glasba pomeni?

»Glasba me res spremlja že vse življenje in to dobesedno, saj je oče doma poučeval in sem 'moral' poslušati muziciranje, odkar pomnim, pa še prej,« pripoveduje Ervin Hartman. »Oče je tudi sam igral več inštrumentov, mama je rada in lepo pela, ali zase ali v družbi. Osem let starejši brat je bil tudi odličen glasbenik in tako sem bil z vseh strani obdan z glasbo. Zato ni prav nič nenavadno, da sem se že s štirimi leti začel učiti igrati harmoniko, kasneje trobento pa rog in bobne.

Kaj mi glasba pomeni? Veliko! Ne znam si predstavljati življenja brez nje, čeprav glasba ni bila moja edina aktivnost v življenju, saj sem po

osnovni izobrazbi diplomirani ekonomist. Vzrok, da nisem bil vpet samo v glasbo, je bil verjetno v bojzni staršev, da bi kot glasbenik odšel v svet, tako kot moj brat. Zato sta me usmerjala v študij ekonomije, glasbeno izobraževanje pa je potekalo vzporedno. V zrelih letih sem se nato skoraj povsem posvetil glasbi.«



Ervin Hartman: »Pri glasbi je velika soodvisnost od drugih v skupini, kar zahteva močno koncentracijo.«

Priznani nevrolog profesor dr. Zvezdan Pirtovšek je dejal, da lahko tudi učenje inštrumenta v zrelih letih vpliva na delovanje naših možganov, oziroma da lahko to odloži pojav demence. Kaj menite o tem vi?

»Ukvarjanje z glasbo zahteva aktivno sodelovanje, še posebej, če sodelujemo v skupini. In to takoj, ne po kakšnem premisleku ali s pomočjo kakšnih drugih virov ali Googla ...! (Smeh.) Zahteva disciplino in takojšnjo reakcijo, sicer se pojavijo v skupini težave. Si lahko predstavljate, da bi glasbenik igral za ples in bi na primer pri polki vmes zaigral kakšen takt valčka in nato znova polko? To bi bilo povsem nesprejemljivo in bi ga kmalu nagnali z odra. To večino bi lahko

primerjali tudi s smučanjem. Ko dravimo po strmini, ni veliko časa za razmišljanje, reagirati moramo takoj, sicer lahko pride do nesreče. Pri glasbi je velika soodvisnost od drugih v skupini, kar zahteva veliko koncentracijo, zbranost in odgovornost. Prav zato je to izziv za možgane, da so ves čas aktivni. Morda v tem grmu tiči zajec ..., boj proti demenci. Nimam znanja s področja medicine, opazujem pa soigrance v veteranskem orkestru, nekateri so že krepko preko osemdeset let, tudi blizu devetdeset, a so še vedno izredno vitalni in bistrih misli. Ni demence! (Smeh.)«

Vaša ljubiteljska glasbeno šola KUD Pošta omogoča učenje inštrumentov tudi starejšim. Zakaj ste se za to odločili, kdo so starejši, ki se za to odločajo? Kakšni so rezultati takšnega izobraževanja?

»Pred mnogimi, mnogimi leti je prišla k vpisu v našo glasbeno šolo babica s svojo vnukinjo. V šali sem vprašal, za koga bomo najprej izpolnili vpisni list, za vnukinjo ali za babico. 'Zame je že prepozno,' je rekla babica in dodala, da v njeni mladosti ni bilo denarja za glasbeno šolo, kasneje ni bilo časa. 'No, in sedaj lahko to vsaj delno nadoknadite,' sem dodal. 'Morda pa res, bom razmislila,' je odgovorila. Čez dobro uro se je vrnila sama in vprašala, če sem resno mislil. Seveda sem resno mislil! Vpisala se je in več let, v njeno izredno zadovoljstvo, obiskovala glasbeni pouk.

Pouk poteka individualno, tako da je vsaka kandidatka ali kandidat pri pouku sam s svojim predavateljem in ne pride do primerjave z mlajšimi. Doje-manje znanja je zelo različno, odvisno od talenta in drugih psihofizičnih lastnosti slušatelja. Pouk vedno prilagajamo vsakemu posamezniku.

Ob neki priložnosti mi je omenjena babica nekaj let kasneje zaupala, da ji je glasba povsem spremenila življenje. Vsak dan z veseljem sede za klavir in igra. Sprva je bilo nekoliko težko, a sčasoma se je toliko naučila, da se je spremljala ob petju njej ljubih pesmi.

To je le ena zgodba in podobnih je še več, tudi takšnih, da so se nekateri kasneje vključili v razne ansamble ali orkestre.»

Torej pri vas ni nobene omejitve starosti?

»Res je, v naši glasbeni šoli je starostna omejitev samo navzdol – najmanj pet let, medtem ko je navzgor

so sedeli še samo med poslušalci njihovih nekdanjih godb. Zakaj? Godbe so se pomladile, programi, ki jih izvajajo, so zahtevni in zahtevajo veliko vaj, tudi korakanja! Vse to je bilo zanje preveč in so nehali. Prav takšne glasbenike sem imel v mislih, ko sem navrgel svojo idejo o ustanovitvi veteranske godbe. Občasno srečanje na vajah in težavnostno ne preveč zahteven program, predvsem pa druženje sebi enakih godbenikov. To je bila želja! Videti je, da je bila zamisel dobra. Naša Godba veteranov Štajerske združuje godbenice in godbenike iz več kot dvajset različnih godb. Krog, iz katerega se zbiramo in igramo, je zelo širok. Za primer iz avstrijskega

tako mentalno kot fizično. Vsekakor krepki in bogati naše življenje, posredno pa se ta pozitivna energija prenaša tudi na okolje, od koder prihajamo; na družino, sorodnike, prijatelje.«

Kaj bi torej svetovali ljudem, ki se želijo naučiti kakšnega inštrumenta v zrelih letih? Na kaj morajo biti pozorni oziroma kako naj se lotijo učenja?

»Nikoli ni prepozno za nov začetek, četudi je kdo povsem brez predhodnega znanja. Morda bo tako vsaj delno uresničil skrite želje in mu bo glasba odprla novo okno na njegovi življenjski poti. Če ne drugače, bo igral za svoje zadovoljstvo, morda v prihodnosti sodeloval tudi s kakšno veteransko skupino in pridobil še bolj poglobljen pogled na čudoviti svet glasbe. Drugače in bolj poglobljeno bo lahko spremljal dogajanje na glasbeni sceni. Še raje bo obiskoval razne koncerte. Skratka, ob glasbi in z glasbo bo užival. Vsekakor priporočam, da se starejši pred odločitvijo za inštrument posvetujejo s strokovnjakom. Če želijo igrati samo zase in svoje najbližje, so najprimernejši inštrumenti klavir, električna klaviatura, harmonika ali kitara. Če pa pričakujejo v prihodnosti tudi sodelovanje z drugimi glasbeniki, priporočam kakšno trobilo, pihalo ali tolkalo. Lahko vam zagotovim, da imam z obojimi dobre izkušnje. Nekaj nekdanjih učencev igra v naših pihalnih orkestrih in ansamblih.



Godba veteranov Štajerske v mariborskem mestnem parku

ni. Prav zato se vsako leto vpisuje v to glasbeno šolo tudi vse več starejših, ki si želijo obogatiti življenje z glasbo. Pri nas se je mogoče učiti večino glasbenih instrumentov, od blok flavte do vseh drugih pihal in trobil pa do orgel, harmonike, kitare, klavirja, violine, kontrabasa in bobnov.«

Starejši od 50 let, ki obvladajo pihala ali trobila pa se lahko vključijo tudi v Godbo veteranov. Od kod ideja za to in kakšno je zanimanje?

»Odziv na mojo pobudo pred več kot dvajsetimi leti je presegel pričakovanja. Kot funkcionar pri Zvezi slovenskih godb sem pogosto srečeval starejše glasbenike, ki so še sodelovali v svojih godbah, vendar so tarnali, da razmišljajo o prenehanju. Nekateri pa

Gradca prihajajo štirje godbeniki, Ormoža trije, pa Središča ob Dravi, Lenarta, Gornje Radgone in še bi lahko našteval.«

Kaj vam oziroma vašim članom pomeni sodelovanje v godbi? Ali lahko sodelovanje v njej vpliva tudi na zdravje njenih članov?

»Glede na število članov v godbi, ki se nenehno veča, lahko sklepam, da jim igranje v veteranski godbi veliko pomeni. Kar naprej prihajajo novi, tako da imamo trenutno že težave z nabavo dodatnih enotnih suknjičev. Kljub temu doslej še nikogar, ki se je želel pridružiti, nismo zavrnil. Sodelovanje v godbi nas zagotovo ne more pozdraviti, sem pa prepričan, da ugodno vpliva na našo kondicijo,

Nikoli ni prepozno, če le imamo željo za muziciranje!»

Asja Matjaž

GIBANJE JE ZDRAVILO, KI NIMA STRANSKIH UČINKOV



Vesna Rauter

Zdravje je ena izmed najpomembnejših vrednot za človeštvo in Slovenci zdravje praviloma postavljamo na prvo mesto. Prvi pogoj za ohranjanje in izboljšanje zdravja je preventivno delovanje.

Že Aristotel je dejal, da nič ne uničuje človeka bolj kot fizična neaktivnost. Tudi stari Slovani so s svojo napitnico »Osti jarej!« poudarjali pomen ostati zdrav, čil in močan v vseh obdobjih življenja. Ti dve kratki besedi nam sporočata neverjetno veliko in veseli smo lahko, če zmoremo te lastnosti tekom let izboljšati ali pridobiti.

Danes se zavedamo pomena gibanja v vseh starostnih obdobjih. Starost je obdobje, ko človeku začenjajo pojemati moči, tako telesne kot duševne. Z redno telesno aktivnostjo in gibanjem lahko ta upad upočasnimo.

Redna telesna aktivnost je pomembna v vseh življenjskih obdobjih, ne glede na to, koliko smo stari. Človek se mora gibati skozi celo življenje in tega ne sme prepuščati slučaju. Že zarodek v materinem telesu se premika. Z gibanjem nadaljuje novorojenček, nato dojenček, otrok, mladostnik, odrasel in moral bi tudi starostnik. Žal je gibalno aktivnih starostnikov pri nas malo.

Zdrav življenjski slog je edina in dobra naložba v prihodnost. Ta kompleksen pojem nam narekuje, da smo telesno aktivni, se pravilno prehranjujemo in imamo maščobe, sladkor in krvni tlak v okviru priporočenih vrednosti. Ob navedenem je zelo pomembno, da si zagotovimo dovolj počitka in kvalitetnega spanca ter da poskrbimo za sprostitve, druženje, pogovor, pozitivno razmišljanje in se izogibamo razvadam, kajenju, alkoholu, preveč elektronskih naprav.

Z varnim in primernim gibanjem poskrbimo za boljše psihofizično počutje, tako da ohranjamo ali celo izboljšujemo svoje gibalne, funkcionalne in miselne sposobnosti. S tem si dajemo možnost za zdravo, srečno, aktivno ter neodvisno nadaljevanje življenja pozno v starost.

Sodobnemu človeku je gibanje postalo nekakšno breme, zato se mu z lahkoto odreče. Nanj velikokrat pozabimo in ga prepuščamo slučaju.

Po podatkih NIJZ se kar 60 odstotkov starostnikov v Sloveniji premalo giblje. Pojav pomanjkanja gibanja imenujemo hipokinezija. Tesno je povezana z razvojem novih tehnologij. Vse več časa preživimo pred televizorji in računalniki, uporabljamo pasivne transporte, preveč sedimo in ležimo. Vse to nam seveda omogoča lažnejše življenje, ne obremenjujemo več svojega telesa, zato imamo zmeraj manj mišične mase. Nevarnost tega je povečano tveganje za krhkost kosti v starosti, povečuje se možnost za padce in zmanjšuje se samostojnost.

S staranjem organizma so v porastu tudi degenerativna obolenja. Med ta spada sarkopenija, to je stanje, ki je povezano z zmanjševanjem mišične mase, moči in zmogljivosti. Vse omenjeno vodi v znižano sposobnost skrbeti zase, v večjo krhkost ter posledično do upada vseh življenjsko pomembnih funkcij. Sarkopenija prizadene polovico osemdesetletnikov in predstavlja velik problem za starostnika, svojce in celotno družbo, ki mora takšnemu človeku ponuditi ustrezno strokovno pomoč.

Po priporočilih NIJZ se z redno telesno aktivnostjo pri starejših ohranja in pridobiva mišična masa, kar omogoča boljšo stabilnost in preprečuje padce in poškodbe. Prav tako pa mora imeti starostnik pravi energijski vnos ter tako s pestro in mešano prehrano dobiti dovolj vseh nujno potrebnih hranil, kar mu omogoča ohranjanje normalne telesne teže.

Dodatna »tihan« bolezen je osteoporoza, saj ljudje velikokrat šele po zlomu kosti izvedo, da jo imajo. Kost postajajo v primeru osteoporoze bolj porozne in bolj nagnjene k zlomu. Pri zlomih so najpogosteje prizadeti kolki, sklepi in hrbtenica.

Prvi korak k preprečevanju osteoporoze je zdrav in do kosti prijazen življenjski slog v vseh starostnih obdobjih. Takšen slog vključuje uživanje hrane, bogate s hranili, ki gradijo kosti (kalcij in vitamin D), izogibanje slabim navadam, kot sta kajenje, prekomerno pitje kave in alkoholnih pijač, vzdrževanje zdrave telesne teže in telesne kondicije.

Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni aktivnosti za zdravje od 2015 do 2025 navaja, da postaja življenjski slog starostnikov vedno pomembnejši vidik celostnega pristopa k reševanju ekonomskih, zdravstvenih in socialnih problematik, ki so posledica staranja družbe. Zato ravnajmo odgovorno do sebe in družbe, upoštevajmo smernice o telesni aktivnosti ter čim prej in postopoma začnimo z rednim in strokovno vodenim gibanjem.

Vesna Rauter, prof. tel. vzg.

SPOZNAVAJMO SVOJE MESTO IN DOMOVINO



Celjska zgodovina je privabila veliko skupino naših članov

Program ekskurzij, ki sva ga mentorici pripravili za člane Univerze za tretje življenjsko obdobje Maribor, zajema zanimivosti našega mesta Maribora in različnih krajev Slovenije. Pri načrtovanju naju je vodila misel, da izbereva zgodovinsko, geografsko, etnološko, pa tudi arhitekturno in umetnostno zanimive kraje, vse skupaj pa poveževa s spoznavanjem življenja in dela slovenskih književnikov. Program je bil najprej načrtovan tako, da se pred ekskurzijo dobimo na predstavitvi le-te v prostorih DOBE, kjer predstavlja ekskurzijo, šele nato pošljemo vabilo. Po prvih predstavitvah sva ugotovili, da predavanje ni potrebno, saj je v vabilu podroben opis, na sami poti pa sproti razlagava teme ekskurzije. V obiskanih krajih smo imeli tudi lokalne vodiče, ki so še dodatno razlagali znane in manj znane zanimivosti.

Na sprehod po naših ekskurzijah vabim vse tiste, ki ste se jih udeleževali, da obudite spomine, in vse, ki aktivnosti v našem programu še ne poznate in bi radi izvedeli kaj več.

Program smo v tem šolskem letu pričeli uresničevati v mesecu **oktobru** z ekskurzijo v Celje. Za potovanje smo

tokrat izbrali vlak, kar se je prav dobro obneslo, saj smo bili velika skupina in kljub temu, da je Celje tako blizu, je bilo zanimanje veliko. Celjski grofje so nas pričakali v vsej svoji zgodovinski gloriiji, Barbara Celjska je opravila svojo nalogo, Friderik II. Celjski in Veronika Deseniška sta z nesrečno ljubezensko zgodbo premikala meje časa. Alma Maksimilijana Karlin, ženska - svetovna popotnica in pisateljica je vzbujala v nas občudovanje, zavist in željo po neustrašnosti in pogumu. Iz podzemlja pa nas je rimski duh vabil v svoje zgodbe.

Tako smo odstirali tančice preteklosti na celjskih zgodovinskih poteh.

V mesecu **novembru** smo na martinovo organizirali druženje. Ker je vedenje o slovenskih ljudskih običajih, navadah ter slovenskih praznikih del naše kulture, smo se člani društva zbrali v prostorih DOBE, da osvetlimo pogled na martinovanje in se pri tem tudi družimo. »Vino pije svet Martin, vodo naj pa žene mlin« je ljudski pregovor, ki je v času martinovanja v Mariboru vedno znova potrjen. O običaju sta spregovorila člana društva Jože Protner in Srečko Reher. Besedi o izvoru tega praznika je sledila zakuška in kapljica rujnega. Prijetno druženje smo zaključili s slovensko ljudsko »En hribček bom kupil ...«



Druženje za martinovo

Pa je že bil tukaj **december** s svojimi pravljičami, legendami in pripovedkami, ki ne burijo domišljije samo otrokom, ampak tudi nam, odraslim. Spomini v tem času segajo v otroštvo in bogatijo naša starejša leta. Lučke, lučke in lučke! Zakaj pa ne? **Čarobne lučke Mozirskega gaja.** Po obisku Eko-muzeja hmeljarstva in pivovarstva v Žalcu ter Gornjega Gradu z benediktinskim samostanom in z največjo cerkvijo v Sloveniji se je dan prevesil v večer in bil je čas, da 1,7 milijon lučk v Mozirskem gaju sprejme tudi nas izletnike iz Maribora. Kljub dežju so lučke pričarale čarobnost decembrskih praznikov.

pomen. Po zanimivi predstavitvi smo si ogledali še Muzej Banke Slovenije.

Jože Plečnik nas v Ljubljani vedno čaka v vsej svoji arhitekturni veličini. Po ogledu njegovega doma smo se z lokalnim vodičem odpravili mimo Trnovske cerkve, v kateri je kot duhovnik služboval pisatelj in Plečnikov prijatelj Fran Saleški Finžgar in v kateri je Pre-



Tropski vrt - Ocean Orchids v Dobrovniku

bil naslov predavanja, ki ga je pripravil strokovnjak za to področje Mariborčan Boris Hajdinjak, profesor zgodovine. Najprej nas je odpeljal na potep po mariborskih ulicah, in sicer od hiše do hiše, kjer so včasih živeli Judje. »Kako to, da tega še nisem slišal/a?« je bilo slišati vprašanje med poslušalci, Mariborčani. Pot smo zaključili v Mariborski Sinagogi, kjer je bila razstava o znanih Judih.

Da se grozot, ki so se dogajale, ne bi pozabilo, obuja projekt *Tlakovci spomina*, po načelu »en tlakovec za eno ime«. V kamniti tlakovec, prevlečen s slojem medenine, so vgravirani osebni podatki posamezne žrtve. Tlakovci so vgrajeni v pločnik pred hišami in stanovanji na zadnjem naslovu, kjer so preganjani živeli, preden jih je doletela grozljiva usoda. »Nikoli več takšnih grozot!« je po končanem predavanju bila naša glavna misel.

V obsevu prekmurskega obzorja - Povest o dobrih ljudeh se je v mesecu **februarju** še nadaljevala zgodba o Judih. Pot nas je vodila v Prekmurje v Lendavo, kjer še danes stoji sinagoga, v kateri smo se srečali s krutimi usodami prekmurskih Judov. Lendava s svojim gradom in mumijo Mihaela Hadika je prevzemala naše misli. V Veliki Polani smo obudili spomin na pisatelja Miška Kranjca, v katerih dela se preteklost povezuje s sedanostjo. Njegova Povest o dobrih ljudeh je zapечатila usodo prekmurskega človeka, ki je bil, je in ostal dober človek. Orhideje in prekmurska košta pa so bile pika na i naši ekskurziji.



Pred Banko Slovenije v Ljubljani

Ves svet se vrti okoli denarja, torej kam, ni več dileme. **Banka Slovenije in Plečnikov duh pod Ljubljanskim gradom** sta temi, ki gresta ena z drugo. Naslednja ekskurzija, ki je bila v mesecu **januarju**, nas je torej vodila v Ljubljano najprej v Banko Slovenije, kjer smo spoznali njeno delovanje in

šeren prvič zagledal svojo veliko ljubezen Julijo Primic. Po Plečnikovem Trnovskem mostu, ki je sam po sebi prelepa arhitektura, saj je Plečnik na most dal zasaditi breze in grmičevje, smo se sprehodili mimo Križank do Narodne in univerzitetne knjižnice, Šušarskega mostu, Tromostovja, Plečnikove tržnice, Mesarskega mostu ... »Plečnik nas s svojo skromnostjo in asketskim življenjem hkrati pa z veličino svoje ustvarjalnosti vedno očara in nam da misliti,« je na koncu naše poti po Ljubljani razmišljal eden izmed udeležencev ekskurzije.

Mesec **februar** je bil rezerviran za spoznavanje zanimivosti našega mesta Maribora. Življenjske zgodbe mariborskih Judov nas vedno znova pretresejo. **Resnica o Judih je resnica je**



V Mariborski Sinagogi

Da je narava polna čudežev, vemo, saj nam o tem veliko povedo mediji, prepričana pa sem, da ste jih že sami doživeli nič koliko. Vseeno pa nas narava neprestano preseneča. Tak namen pa je bil tudi naslednje ekskurzije z naslovom Cerknjiško jezero – »**Jezero je, jezero nej**« in duhovi na gradu Snežnik, ki smo ga izvedli v mesecu marcu. Za Cerknjiško jezero je že od nekdaj

da polhovko še danes nosi dedek Mraz.

Mesec maj. Kam? Med cvetje? Tako je dobila naša ekskurzija naslov **Škofja Loka in cvetje Tavčarjevega Visokega**. Idealna kombinacija. Škofja Loka s svojim mestnim jedrom in gradom nad njim ponuja podobo časa, ko so tukaj delovali cehi in se

Mesec junij in končna ekskurzija v tem šolskem letu: Kosovel, bori, brinjivi grmi - z nami na poti po Krasu. Ob besedi Kras se v popotniku vzbudijo številne asociacije, kot je pršut, teran, češnje, kraški svet z bori in brini, strnjena kamnita naselja ... S krasom je povezan pesnik Srečko Kosovel, pisatelj Boris Pahor, pa arhitekt Fabiani, celo francoski kralj je našel tukaj svoj poslednji dom. Vse to in še več smo spoznavali na naši ekskurziji. Vipavska dolina, Samostan na Kostanjevici nad Novo Gorico, Štanjel s Fabianovim vrtom, Tomaj in nesrečni pesnik Srečko Kosovel, vasica Avber, kjer smo poleg drugega okusili še izvrstni teran.



Naša skupina pred gradom Snežnik

med ljubitelji narave in znanstveniki želo veliko zanimanja, saj je, kot je napisal Valvasor, zaradi svojega skrivnostnega presihanja pravo čudo narave. Da bi bolje razumeli ta naravni pojav, smo si ogledali živo maketo Cerknjiškega jezera, avtorja Vekoslava Kebeta. Zaradi neprestanega dežja, smo si jezero lahko ogledovali samo iz avtobusa. In že smo bili na poti do gradu Snežnik. V dežju je grad Snežnik stal sredi prečudovite narave, ponosen in skrivnostno tih. Njegovi čari v lepo ohranjenih grajskih prostorih so prevzeli še tako zahtevnega obiskovalca. Svoja vrata nam je tudi odprl Polharski muzej v bližini. Da polharji niso bili od muh, govori dejstvo,

borili za svoje pravice proti grajski gospodi, ki je zahtevala svoje davke. Pa uršulinke s svojo sodobno šolo. Loški grad z muzejem razkriva življenje ljudi od začetka do danes. V njem je tudi spominska soba Ivana Tavčarja. Skrivnosti posestva Visoko, ki je bilo v Tavčarjevi lasti, nam je razkrivala lokalna vodička. V Tavčarjevem dvorcu, ki smo ga obiskali, je namreč postavljena stalna zbirka »Visoška domačija pripoveduje«. Dež je lil kot iz škafo, ko smo se povzpeli do Tavčarjevega groba. Visoški gospod tam počiva, kjer je želel, sredi narave in miru Poljanske doline.

Spoštovani bralci!

Kot mentorici zgoraj opisanega programa sva spoznali veliko novega. Za naju pa je še posebej zanimivo to, koliko vedoželjnosti in radovednosti so pokazali udeleženci ekskurzij. Veseli naju, da so izleti izpolnjevali njihova pričakovanja in še več, kar je razvidno iz številnih pohval in množičnosti udeležencev. Ekskurzije so poleg spoznavanja novega ali pozabljenega tudi prijetno druženje, kramljanje, sprostitvev, ustvarjajo pozitivno energijo, vse to pa so osnovne življenjske potrebe. Zadovoljevanje le-teh je nujno, da smo v življenju zadovoljni ne glede na starost. S tem pa tudi skrbimo, da bodo naši možgani ostali prožni kar najdlje v starost. Kvalitetno življenje starejših je cilj naših aktivnosti.

V naslednjem šolskem letu bomo zopet krenili na pot po Sloveniji. Obiskane kraje bomo povezovali z zgodovinskimi dogodki, geografskimi posebnostmi, etnološkimi značilnostmi, umetniškimi ustvarjalci, literati, pa tudi s hortikulturo.

Se vidimo jeseni!

Marta Otič in Lidija Štrucl, mentorici programa V ogledalu prostora in časa – spoznavajmo svoje mesto in domovino



Prečkali smo most čez Selško Soro in se usmerili na Spodnji trg ali Lontrg

BURJA SE JE NAGAJIVO NASMIHALA

Strokovna ekskurzija: pot nas je vodila na Kras, v Vipavsko dolino, ogledali smo si Kostanjevico nad Novo Gorico, od koder smo pogledali preko meje v Italijo, Kosovelov Tomaj in Štanjelo.

Vipavska burja je bila tistega junjskega dne dobre volje. Opazovala nas je z vrhov okoliških gričev in se privoščljivo nasmihala, ko je pritajeno pri-

domačinki, ki jih je ponujala pod veliko murvo, nekatere naše sopotnice pa se kljub temu niso mogle upreti pokušnji rdečih češenj v bližnjem sa-

vodičev, ki so, tako kot na vseh ekskurzijah, vreli z zgodovinskimi podatki, naštevati manj znane lokalne zanimivosti in tu in tam tudi kakšno anekdoto, ampak tudi z iskanjem primerno velikega avtobusa. Prijave na vsako ekskurzijo udeležencev izobraževalnega programa V ogledalu prostora in časa – spoznavajmo svoje mesto in domovino, veljajo po pravilu: kdor se prej prijavi, bo zagotovo dobil potrditev, da se izleta lahko udeleži. Kajti prijave se ob izdaji elektronskega povabila naberejo tako hitro, da se avtobus s 50 potniki vsakič napolni praktično v nekaj urah. Potem zamudniki nestrpnostno čakajo do pred dnevom odhoda, če bo morda kdo primoran odpovedati udeležbo, da jih lahko Marta pokliče pozno zvečer in sporoči, da so srečni izbranci za udeležbo.



Vaški vodnjak v Štanjelu

peljala na nebo nad Štanjelom temne deževne oblake, da nas je sredi dneva pri ogledu prelepega in arhitekturno zanimivega Ferrarijevega vrta (zasnoval ga je arhitekt Maks Fabiani) v srednjeveškem delu Štanjela škropila poletna ploha. Toda že ob našem odhodu je v višavah razpihala neprijetneže in ob ogledu Kosovelove domačije v Tomaju nas je spet pozdravljalo prijetno poletno sonce. Pot nas je tega dne vodila na Kras v Vipavsko dolino. Ogledali smo si Kostanjevico nad Novo Gorico, od koder smo pogledali preko meje v Italijo, Kosovelov Tomaj in Štanjelo.

Francinov teran je romal na Štajersko

Vipavska dolina se je kopala v soncu in hitro smo posušili mokre dežnike. Nakupili smo prve vipavske češnje pri

dovnjaku. Le kaj si je lastnik, ki nas je opazoval, mislil o Štajercih! Tudi mlada murva, ki nas je z nizkimi vejami pozdravljala ob poti, potem ko smo žetodčke napolnili z zdravokraško hrano na kmečkem turizmu Francinovi v vasi Avber nad Sežano, je poznavalkam ponudila nekaj zgodnjih plodov. Francinov teran je teknil še najbolj razvajenim brbončicam in skoraj ni ga bilo, ki ne bi domov vzel vsaj ene steklenice rujne kapljice.

Na tem zadnjem izobraževalnem izletu v minulem šolskem letu na slovenski Kras se je morala naša mentorica, organizatorica in vodička **Marta Otič** še posebej po truditi. Ne samo zaradi brezhibne organizacije in izbora najboljših lokalnih



Burbonke v samostanu Kostanjevica so že skoraj odcvetele

Nismo ne levi ne desni

Tokrat se je morala še posebej potruditi in najti največji avtobus – za kar 62 potnikov. Prav zato se moramo pri vseh ogledih muzejev in galerij ter



Sedeči Ivan Tavčar

drugih znamenitosti deliti v dve skupni. Ena je leva in druga desna, tista, ki v avtobusu sedi za šoferjem, je leva, ona druga, ki sedi za vodičko Marto, je desna. Ker pa se nikakor ne želimo uvrščati »politično«, se razvrščamo v Martino in Lidijino skupino. Lidija Štrucl, somentorica programa, nam na vsaki ekskurziji predstavi literarni vidik obiskov in načrtovanih ogledov. Tako je na primer prebirala pesmi Srečka Kosovelova še takrat, ko smo že skoraj zapuščali avtobus in hiteli proti Kosovelovi domačiji.



Dalmatinova Biblija iz leta 1584

Tudi življenjepis Ivana Tavčarja nam je na ekskurziji v Škofjo Loko z ogledom Visokega predstavila celo bolj podrobno kot lokalna vodička. Na Visokem smo se v letu, ki je posvečeno

100. obletnici rojstva dr. Ivana Tavčarja, seznanili z njegovim delom, med drugim pa tudi z žalostnim in tragičnim zasebnim življenjem velikega



V Škrabčevi knjižnici v samostanu Kostanjevica nad Novo Gorico

slovenskega literata, politika in visokega gospoda ter si ogledali njegov impozantni sedeči kip, ki se ozira po svojem posestvu.

Prav tako pa iz družinske grobnice na pobočju nad domačijo, kjer je Ivan Tavčar pokopan skupaj z nekaterimi družinskimi člani, motri svoje poletno domovanje in obiskovalce, ki si ga ogledujejo.

Kostanjevica nad Novo Gorico, prva točka ogleda ekskurzije na Kras, je svojevrsten zgodovinski biser, ki se ponaša ne samo s posmrtnimi ostanki zadnjega francoskega kralja Karla X., ampak kot nekdanja poletna rezidenca avstro - ogrskih monarhov tudi z vrtom z nekaj 100 izjemno dišečimi vrtnicami sorte burbon, iz katerih pridobivajo različne dišave. V času našega obiska so večinoma že odcvetele in zaradi nenegevanosti ponujale kaj žalostno podobo. A smo nekatere zamudne lepote vendarle še lahko povonjali. Svojevrstna poslastica pa je Škrabčeva knjižnica frančiškanskega samostana, ki se ponaša z 11.500 knjigami v 29 jezikih, med njimi je slovnica Adama Bohoriča z avtorjevim posvetilom iz leta 1584.

Ko smo se proti večeru zbrali v avtobusu za pot proti domu, ko je Marta dobila odgovor, da imamo vsi vsak svojega soseda, da torej nihče ne manjka, nam je po prijetnem dnevu, bogatem z novimi spoznanji, skorajda zaželela lahko noč. Res je bilo ves čas vožnje do Maribora precej tiho. Po napornem dnevu ogledov je mnoge premagal spanec. A vedeli smo vsi: prihodnje šolsko leto bomo spet skupaj odkrivali lepe kotičke naše domovine.



Najmanjša knjiga

Najmanjša knjiga (levo) ob največji knjigi (desno) v Škrabčevi knjižnici

Irena Ferluga



SPOZNAVALI SMO LEPOTE IN SKRIVNOSTI SLOVENIJE

Da je Slovenija čudovita dežela in da jo je vredno spoznati, spoznavajo tudi udeleženci programa V ogledalu prostora in časa – spoznavajmo svoje mesto in domovino.

Povsod je lepo, a doma je najlepše. Žal pa se teh lepot začnemo zavedati šele takrat, ko nas nekdo popelje na strokovno ekskurzijo oziroma izlet po naši mali, a neizmerno zanimivi in raznoliki Sloveniji.

In tudi zato moramo biti hvaležni Društvu Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor oziroma njenemu programu V ogledalu prostora in časa – spoznavajmo svoje mesto in domovino. Mentorici Marta Otič in Lidija Štrucl sta pripravili pester in zanimiv nabor krajev in pokrajin, ki smo jih obiskali. Zato ni čudno, da se temu programu tudi preko leta pridružujejo novi in novi člani.

Darja Mazi Leskovar



»V Društvu Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor obiskujem tečaj španščine in tako sem po elektronski pošti pred dvema tednoma izvedela tudi za ta program in izlet na Kras. In ker grem rada na Kras in ker se mi je zdela ponudba oziroma vsebina vabljiva in zanimiva, sem se prijavila na ta izlet. Navdušena sem nad tem, kako vodička gospa Marta Otič že med

samo potjo razlaga zanimivosti iz geografskega in zgodovinskega stališča, nekaj pa tudi etnografskega. To se mi zdi zelo primerno in zanimivo.

Ali se bom takšnih izletov udeleževala tudi v prihodnje, je seveda odvisno od samega programa. Sem zahtevnejša udeleženka, ki pričakuje kaj več kot samo druženje. Zame je zelo dragoceno, če lahko kaj izvem, če lahko vidim kraje, ki sem jih že spoznala. V vsakem obdobju življenja namreč drugače dojemam določene kulturne spomenike in okolje.«

Marsell-Marcella Blazce



»Rada hodim na izlete. Obiskujem tečaj angleščine in tam sem izvedela za to skupino, ki hodi vsak mesec na izlet. To je moj tretji izlet. Bila sem v Cerknici in v Celju. Tudi takrat je bilo vse super in krasno vzdušje kot tokrat na Krasu. Tudi vreme nam v glavnem služi. Zelo mi je bilo všeč v samostanu Kostanjevica, medtem ko v vrtu z vrtnicami ni bilo ravno kaj videti. Je bila pa zelo zanimiva grobnica francoskega kralja.«

Ana Jöbstl

»Ko mi je prijateljica povedala, da je dobila sporočilo o izletu, sem ji rekla, da tudi sama zelo rada potujem in sem se ji pridružila. Na tem izletu mi je bilo všeč vse, kar smo si ogledali, kar je bilo pokazanega in povedanega.

Enkrat sem bila na enem predavanju, drugače pa delovanja Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor pred tem nisem poznala. Z veseljem pa bi šla na izlete že prej, če bi dobila obvestilo o tem. Bila sem že na Kitajskem, v ZDA in še marsikje. Ampak Slovenija je enkratna in sem zelo vesela, da sem bila na tem izletu na Krasu. Trikrat bom rekla zelo.«

Marjanca Kaukler



»Iskala sem nekaj, kamor bi se vključila in videla sem, da obstaja Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor, pa sem pogledala na internet in si lani izbrala ta program, ki se je začel v marcu, Spoznavajmo svoje mesto in domovino. Takrat sem se prijavila in se vključila. Šla sem na nekaj predavanj in seveda na izlete, ki so temu sledili.

Najbolj mi je všeč to, da sta naši mentorici izredno dobro pripravljene in nas vodita po poteh, ki jih vsaj sama nisem poznala. V glavnem se na izletih dobro počutim. Tudi na tem zadnjem izletu v tem šolskem letu, če lahko tako rečem, na Kras, mi je bilo zelo všeč. Sploh, ker teh krajev ne poznam. V Štanjelu sem sicer že bila, v Novi Gorici pa še nikoli. Vedno slišiš nekaj novega, naučiš se nekaj novega. Lepo je. Če bo vse, kot mora biti, se bom tudi prihodnje šolsko leto pridružila temu programu.«

Branko Ulbin



»Navdušil me je dober program izletov, sicer pa hodim tudi k bralni skupini. Tam beremo različna zelo zanimiva dela. Marsičesa se spominimo, kar smo že pozabili. Ta Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor je čudovita. Popetri dogajanje, naš upokojenski čas, s tem da beremo, hodimo, se obiskujemo, se družimo.

Izleti so mi zelo všeč, kraji, ki jih obiščemo, so zelo dobro izbrani. Obe voditeljici zelo dobro pripravita pro-

gram. Tudi na sami poti veliko izvemo, tako da nas že malo pripravijo na to, kar bomo videli. Tudi vsa vodenja in zanimivosti, ki jih vidimo, so dobro pripravljena. Zelo sem zadovoljen.«

Zinka Podkrižnik



»Na te izlete hodim zato, ker so izredno zanimivi, ker zajemajo področja, ki mene tudi zanimajo in ker so zelo dobro pripravljene. Pa tudi zato, da spoznam Slovenijo. Nimam neke posebne ideje, kam bi lahko šli. Vse, kar pripravijo, je zelo zanimivo. Mislim, da Slovenijo premalo poznamo in da je dobro, da jo lahko tako spoznavamo. In vesela sem, da se dobivamo v takšni družbi, v velikih skupinah.«

Petrina Stojkovič



»Moja prijateljica je profesorica francoščine in me je pritegnila v svojo skupino v okviru Univerze za tretje življenjsko obdobje Maribor. Potem pa sem si pogledala ves program in se vključila tudi v to, Spoznavajmo svojo ožjo in širšo domovino in sem res navdušena nad tem. Najbolj sta mi bili všeč ekskurziji na grad Snežnik, torej Notranjska in ta na Kras. Veliko vsebine, pestro. Zelo mi je všeč to, da so povsod tudi lokalni vodiči, in tako izvemo marsikaj, kar sicer ne bi.

Ko sem sestri Sonji pripovedovala, kje vse sem bila, kaj vse sem doživela, kakšna super skupina smo, me je zelo plaho vprašala, če bi lahko tudi njo vključila in sem jo.

Veliko zdravja in zadovoljstva mentoricama, da bosta vztrajali z nami še naprej. In tudi midve s sestro se bova jeseni zagotovo priključili temu programu. Zdaj smo namreč v takšnih letih, da si to še lahko privoščimo, da lahko še migamo, da lahko umsko spremljamo te vsebine in da nam to nekaj pomeni.«

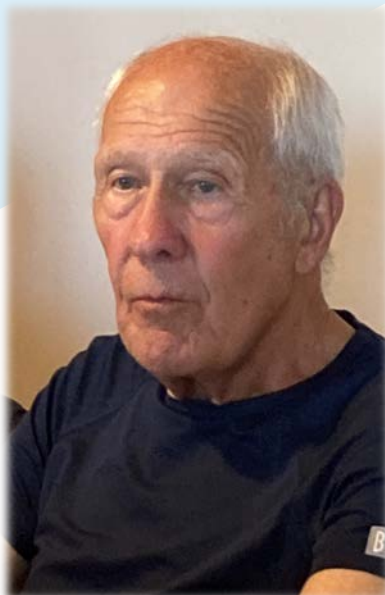
Sonja Kropfl



»Prihajam iz avstrijske Koroške. Za izlete sem izvedela od moje sestre in sem zelo navdušena nad vsemi izleti, ki jih univerza organizira. Žal mi je pri prejšnjem bolezen preprečila, da bi se ga udeležila, sicer pa zmeraj pridem. Meni je vse všeč, ker smo lepa skupina, pa tudi vodenje je čudovito. To je to. Težko bi izbrala

samo en izlet, ki bi me posebej navdušil. Vsi, ki sem se jih udeležila, so mi bili zelo všeč,«

Franc Avgustinovič



»Hčerka je bila zaposlena na DOBI in tako sem poznal aktivnosti Univerze za tretje življenjsko obdobje Maribor. Vsi, ki vodijo te aktivnosti, so prostovoljci, kar še posebej spoštujem. Tudi izleti imajo določeno pozitivno težo, saj smo generacija starejših in tako spoznavam nove

ljudi, nove usode in se tudi veliko, veliko naučim. Kljub temu da imam 82 let, še zmeraj lahko sprejemam vse spremembe in se tudi aktivno vključim, če je potrebno pri kakršnikoli organizaciji. Tu zdaj drugi organizirajo to, kar sem prej delal sam. Bil sem namreč planinski vodnik. Hočem povedati, da sem na ta način še vedno povezan z naravo, saj spoštujem edino naravo in naravne zakone. Tu ni pomemben denar, bogastvo, pač pa pošteno delo, prostovoljno delo in zaradi tega se tudi udeležujem teh izletov in drugih aktivnosti. Na stara leta spoznavam Slovenijo, ker sem prej spoznal skoraj ves svet, razen Severne Amerike. Sem zadovoljen sam s seboj in pozitivno gledam na življenje.«

Asja Matjaž



Pod vodstvom profesorja zgodovine Borisa Hajdinjaka smo odkrivali usode mariborskih Judov

NOVI PROGRAM V LETU 2022/2023

Fotografiranje in urejanje fotografij

S fotografijo se ukvarjam ljubiteljsko. Fotografiram s fotoaparatom Canon 7D in različnimi objektivimi. Na potovanju pa imam najraje fotografiranje s Fotofonom. Uživam v fotografiranju športnih dogodkov, makro-fotografiji in fotografiranju obrazov ljudi - portretov. Fotografije, ki so mi všeč, pa kasneje obdelam še s programom Adobe Photoshop.



Znanje in izkušnje, ki sem jih imel s študenti, pa poizkušam deliti še z udeleženci delavnice na Univerzi za tretje življenjsko obdobje Maribor.

Kako je potekala delavnica?

Uvodni del je bil namenjen spoznavanju fotoaparata in osnove fotografiranja: vpliv zaslonke, čas osvetlitve in goriščne razdalje na samo fotografijo. Pojasnili smo, kaj pomenijo izrazi kot so: ISO, AF, WB, AV, f/8 itd. Nato smo se pogovarjali o kompoziciji in zlatem rezu in koncu potrdili dejstvo, da so pravila zato, da se kršijo, ampak jih je potrebno najprej dobro poznati. Ko smo osvojili ta znanja, smo se sprehodili po Mariboru, fotografirali različne

mo tive in objekte, pri tem pa upoštevali kompozicijo in vse ostale nastavitve na fotoaparatu ali Fotofonu. Naredili smo par fotografij z zameglitvijo ozadja, premikajočega objekta, makro fotografije in fotografiranje v težkih svetlobnih pogojih. Naslednji sklop delavnice je bila obdelava fotografij na računalniku in to s programom Photofiltre v slovenščini. Obstajajo fotografije smo osvetlili, dodajali drugačne barve, pisali na njo in risali, izrezovali različne objekte, jih lepili, obrobjali in na koncu smo iz fotografij naredili kolaž.

Ugotovili smo, kaj so to plasti in kako se odraža prosojnost itd.

Seznani smo se tudi s programom Paint-net in programom za obdelavo zvoka Audacity. Prav tako smo se spoznali s programi na Fotofonih za obdelavo fotografij, kjer pa večino dela naredi že umetna inteligenca.

Tema razstave je bila mesto Maribor. Skupaj smo predebatirali vsako fotografijo, napravili zlati rez in na koncu smo se še dogovorili, kaj bomo posamezni fotografiji dodali.

Tako je nastala razstava Maribor, nekaj je v zraku, ki je bila postavljena na hodniku, kjer domujemo.

Pohvaliti moram vse udeležence delavnice, saj so zelo sodelovali, spraševali in pokazali velik interes za osvajanje novih znanj na področju fotografije, kar se je videlo tudi na končnih izdelkih.

V naslednjem šolskem letu se zopet vidimo v delavnici Fotografija in urejanje fotografij. Vabim vse tiste, katerih hobi je fotografiranje in fotografija in bi radi izpopolnili svoje vedenje na tem področju.



Po končni delavnici smo se še parkrat srečali zaradi fotografij, ki so jih člani pripravljali za razstavo.

Avtorica fotografije : Manica Grčar

Ivo Vek, mentor programa Fotografiranje in urejanje fotografij

PRI PREHRANSKIH DOPOLNILIH NI ČUDEŽEV

Marjeta Rak Namestnik: »Pri starejših ljudeh je več dejavnikov, zaradi katerih lahko pride do pomanjkanja vitaminov in mineralov.«

»Povsod, kjer je preveč obljud, moramo biti skeptični, še posebej pri ponujanju prehranskih dopolnil,« pravi magistra farmacije Marjeta Rak Namestnik.

Magistra farmacije Marjeta Rak Namestnik je redno zaposlena v lekarni v Qulandiji, predava kozmetičarkam na DOBI, se ukvarja z analizo kože in že drugo leto predava na Univerzi za tretje življenjsko obdobje Maribor o izboljšanju zdravja s pomočjo znanja. In prehranska dopolnila so del tega programa.«

Kaj so pravzaprav prehranska dopolnila?

»Prehranska dopolnila so dodatki k prehrani, niso zdravila in niso namenjena zdravljenju. Namenjena so dopolnjevanju zdrave uravnotežene prehrane. Ko recimo zmanjka vitaminov, mineralov ali kakšnih drugih hranil zaradi povečanega fizičnega napora, zaradi zmanjšanja sposobnosti vsrkavanja hranil, zaradi določene bolezni, načina življenja, zaradi slabšega prehranjevanja, je smiselno, da posežemo po kakovostnih prehranskih dopolnilih.«

Kako pa ugotovimo, da nam manjkajo vitamini, minerali ?

»Pravzaprav je težko ugotoviti, da nam nečesa res manjka. Laboratorijske preiskave v breme zavarovalnice ne preverjajo, katerih vitaminov in mineralov nam manjka, razen v določenih primerih, ko je to povezano s pojavnostjo kakšnih bolezni. Če zdravnik presodi, da je to potrebno, se lahko določa koncentracija vitamina D. V določenih primerih se pogleda koncentracija vitamina B12, kar je tudi pogojeno z

nekaterimi motnjami, kot so nevrološke motnje, povečana utrujenost in podobno. Preverja se tudi koncentracija železa zaradi slabokrvnosti. Vsi ostali vitamini in minerali pa se določajo bolj izkustveno, po občutku, po nekem pogovoru recimo s farmacevtom v lekarni. Pri tem najprej vprašamo po življenjskem slogu, če je bila kakšna bolezen, ali je kdo kadilec ali mogoče uživa povečane količine alkohola. In po takšnem pogovoru svetujemo, kaj bi bilo smiselno dodati.«



Marjeta Rak Namestnik: »Prehranska dopolnila so dodatki k prehrani in niso zdravila.«

Kako zanesljive pa so meritve preko različnih aparatov, ki naj bi pokazale, kako je z minerali in vitamini v našem telesu?

»Aparatov za preverjanje vitaminov in mineralov sama ne poznam. Vem, da obstajajo, tudi v naši lekarni je občasno možno preveriti vitamine in minerale na določenih referenčnih točkah, ki so na prstih, na obrazu, na dekolteju ... Vsak vitamin ima svojo referenčno točko. Vendar poudarjam, da pri tem ne gre za

koncentracijo vitaminov v krvi. Te meritve so zgolj pokazatelj, koliko imamo nekega vitamina oziroma

minerala blizu, na koži oziroma na periferiji. Če torej mi ugotovimo, da nam periferno manjka določenih vitaminov ali mineralov, je to mogoče že znak, da jih moramo začeti nadomeščati.«

Zakaj?

»Zato, ker je naše telo nekakšen center, naša koža, roke, noge pa so v bistvu periferija. Naš center so notranji organi in kri. Narava je zelo dobro poskrbela za to, da kadar nam v telesu nečesa primanjkuje, bo telo najprej črpalo iz perifernih organov, iz kože, nohtov, las ... Tako lahko vidimo, da se nam lomijo nohti, da je koža suha in se lušči, da nam izpadajo lasje, da so ti krhki, da se tanjšajo ... To so že pokazatelji, da nam manjka vitaminov oziroma mineralov. In to nam pokažejo tudi te meritve z aparati. In s pomočjo teh zaznav oziroma rezultatov meritev se lahko odločimo za neko nadomeščanje določenih vitaminov in mineralov.«

Kako pa je s tem pri starejših ljudeh? Katerih mineralov oziroma vitaminov jim običajno manjka in bi jih bilo treba dodajati?

»Pri starejših ljudeh je več dejavnikov, zaradi katerih lahko pride do pomanjkanja vitaminov in mineralov. Eden je zagotovo že fiziološko staranje, ko naša prebavila niso več tako vitalna in iz hrane težje vsrkajo vsa hranila, vse vitamine in minerale, ki bi jih potrebovali. Potem so tu določena zdravila, ki vplivajo na to, da je porabnost vitaminov in mineralov iz hrane slabša.

Zelo veliko ljudi jemlje zdravila za zaščito želodca oziroma za zmanjšanje nastanka želodčne kisline.

Če nekdo to redno uživa, je na dobri poti, da mu sčasoma začne primanjkovati vitamina B12. Lahko se zmanjša tudi količina železa v krvi.

Potem je tu še vitamin D, ki je zelo pomemben tako za sam imunski sistem, za okostje kot tudi za številne procese v telesu. Raziskave so pokazale, da je predvsem v zimskih mesecih pomanjkanje vitamina D pri večini ljudi, ne samo pri starejših. Pa tudi v poletnih mesecih nismo vsi zadostno preskrbljeni s tem vitaminom. Kljub temu, da je



Marjeta Rak Namestnik med predavanjem

10 do 15 minut dnevnega izpostavljanja soncu, gre za roke, noge in obraz brez zaščitnega faktorja, že tista dovoljšna količina ultravijoličnega sevanja, da dobimo neko količino vitamina D. Tako da je treba vitamin D, posebej še v zimskih mesecih, nadomeščati. Seveda pa ne pri vseh s prehranskimi dopolnili. Veliko starejših ljudi dobiva vitamin D na recept. Žal sama ob tem ugotavljam, da pogosto povedo, da ne bodo jemali teh kapljic, ker da imajo že veliko zdravil. Ali pa rečejo, da jih ne bodo jemali, ker je poletje, in da

dobijo vitamin D s soncem. Pomembno pa je, da vitamin D jemljejo vse leto, po navodilu zdravnika, v količini, ki jo je predpisal. Tako je bistveno manjše tveganje za pomanjkanje vitamina D in potem je tudi pozimi lažje prebolevati razne respiratorne okužbe. To se je videlo tudi v času kovida pri starejših ljudeh, ki so imeli dobro preskrbo z vitaminom D. To so potrdili tudi zdravniki, ki so delali v domovih za starejše, da je bilo prebolevanje kovida in ostalih respiratornih okužb lažje. Če je bilo dovolj vitamina D, je bilo okrevanje hitrejše. Pomembni so tudi vitamini B-kompleksa, ki se vključujejo v vse procese v našem telesu. Vitamine B bi morali dobiti s stročnicami, s polnozrnatimi žitaricami. Oluščen riž nima nič vitamina B, polnozrnat pa ga ima. In ker je naša prehrana zelo predelana in je malo teh polnozrnatih živil, se nam kaj hitro zgodi manko na področju vitaminov B. Poraba teh vitaminov je namreč velika. Potrebujemo jih za dobro delovanje spomina, za pomnjenje, za pravilno delovanje krvi ... In zato je tudi pri teh vitaminih smiselno nadomeščanje. Ker pa so to vitamini, ki so topni v vodi, jih je treba stalno nadomeščati. V telesu se namreč ne morejo skladiščiti, tako kot jih sproti vnašamo, jih tudi sproti izločamo.«

Obstaja veliko prehranskih dopolnil in številna obljublajo čudeže.

»Čudežev ni. To je prvo dejstvo. Drugo pa je, da smo priča poplavi prehranskih dopolnil z zelo močnim marketingom. Obstajajo zelo prepričljive oddaje tako na radiu kot televiziji, v revijah in povsod, kjer je preveč obljub, vendar moramo biti skeptični. Na Univerzi za tretje življenjsko obdobje Maribor že dve leti poteka program za izboljšanje zdravja z znanjem, kjer poskušam dolo-

vedati in naučiti tečajnice, kako pravilno brati navodila, ovojnino, torej sestavo.

Vzemimo za primer dopolnilo omega 3 maščobne kisline, ki so zelo koristne. Večinoma jih vsi potrebujemo, ker imamo pri nas na Štajerskem raje svinjske kot morske ribe. Izberemo pet različnih izdelkov z omega 3 maščobnimi kislinami, ki so tudi cenovno lahko vredne od 5 pa do 35 evrov. Nekdo, ki mora gledati na vsak cent, bo najprej pogledal na ceno. Se pa včasih zgodi, da je tisti izdelek za 5 evrov dražji kot oni za 35. Ker smo kupili nekaj, kjer je zelo majhna vsebnost omega 3 maščob, niso preverjene težke kovine in ne ustrezajo priporočilom, ki jih imamo za posamezna zdravila. Evropska agencija za varno hrano in zdravila je namreč podala priporočila, koliko hranil potrebujemo na dan za zdravo funkcioniranje. Če smo bolni, se seveda te razmere malo spremenijo. In tega seveda v takšnem izdelku ni.

Tudi sama sem že ugotovila, da znajo starejše ljudi zelo prepričati z različnimi reklamami. Nakupijo si več prehranskih dopolnil in če vse to pojedjo, lahko pride do prebavnih krčev, driske, slabosti ... Nobene pametne koristi ni od tega.

Ne zagovarjam, da mora vsakdo priti v lekarno, lahko pa povem, da se za vsakega, ki pride do mene, potrudim, da ugotovim, kaj potrebuje in da mu svetujem tisto, za kar menim, da je zanj primerno in najboljše. Od vrat do vrat, od televizije do radia pa je ponudba res zelo različna. Ko mi kdaj prinesejo pokazat, kar so kupili, se včasih kar malo držim za glavo. Torej, ali vprašati nekoga, ki se na to spozna, ali pa se izogibati nakupov preko spleta,« svetuje Marjeta Rak Namestnik.

Asja Matjaž

ZA OHRANJANJE VITALNOSTI, MLADOSTNOSTI IN SPOMINA

Ples je še ena dejavnost, ki nam pomaga ohranjati motoriko, vitalnost, spomin, mladostnost pa tudi socialne stike.

»Mnenja o tem, kaj je ples, si izjemno različna in vsakdo ima neko svojo definicijo. Nekateri pravijo, da je to premikanje telesa na neko glasbo, v nekih določenih ritmih, sam pa menim, da je ples stanje duha, ko potem z nekimi plesnim pristopom plešeš skozi življenje,« pravi Branko Padjan, vodja Plesne šole Rolly, ki deluje v Mariboru že 35 let in je ena najstarejših, če že ne najstarejša, še delujoča plesna šola v mestu ob Dravi.

Je ples povezan tudi z učenjem?

»Ples je v bistvu nenehno učenje. Seveda poznamo več različnih oblik plesa. Ena je popolna improvizacija, kjer plešeš povsem po navdihu, medtem ko je pri nas bolj poznana oblika, kjer plešeta dva v paru in se potem skozi neke osnovne plesne korake nadgrajujeta. Ker je veliko pomanjkanje plesalcev, pa ples poteka tudi v solo obliki. Seveda pa se je treba, ne glede na vrsto in obliko plesa, naučiti nekih korakov, slediti glasbi in njenemu ritmu. Plesni učitelj pokaže in poskrbi, da plesalec pravilno osvoji osnovne korake.

In zakaj je ples pomemben tudi za starejše ljudi?

»Predvsem je pomemben zaradi motorike, ki jo je treba ohranjati čim dlje. Kolegica je denimo imela v domu starejših občanov plesne vaje in marsikomu ni bilo jasno, kako bodo potekale. Ljudje so prišli tja s pomočjo bergel, jih med plesnimi vajami odložili in eno uro plesali, ko pa so odhajali, so si pri hoji spet pomagali z berglami. Zelo pomemben pa je ples tudi v povezavi s spominom. Pri plesu gre namreč za ponavljanje določenih gibov in bolj kot jih ponavljamo, dlje časa jih pomnimo.

Poleg tega prinaša ples družabnost, druženje in tudi to je za kvalitetno življenje pomembno. Na plesnih vajah se srečujejo ljudje, ki se pred tem recimo dolgo niso videli, obnavljajo prijateljstva, znanstva ali



Branko Padjan: »Plesati je treba vsaj trikrat tedensko.«

pa vzpostavljajo nova, če se prej niso poznali. Ta socialni stik je zelo pomemben in ples ga omogoča,« pravi Branko Padjan in doda, da je njihova plesna šola Rolly namenjena vsem generacijam.

»Imamo plesalce, ki so začeli plesati pri treh letih in takšne, kot je bila gospa, ki je sodelovala na tekmovanju Rolly dance open in je štela 86 let. Na ta plesni festival se je tudi pridno pripravljala in na koncu dejala, da je s tem izpolnila eno od njenih največjih življenjskih želja, da enkrat pleše na plesnem tekmovanju. Sicer pa nam je vsem dobro znan gospod Franjo Kozar, ki je star že 95 let, meseca maja pa je bil sodnik na našem tekmovanju.

Rad bi povedal, da ples tudi zelo pomlajuje ljudi. Moj mentor in učitelj gospod Fredi Novak ima že 75 let, a je še vedno mladosten. Ples oziroma plesanje nam daje vitalnost in mladostnost.



Za ples nikoli ni prepozno

A zato je treba plesati minimalno uro in pol na teden, če pa želite, da se to res pozna na vašem telesu, potem je to treba početi vsaj trikrat tedensko.«

Štorij, pa Frajle, ki so bile letos prvič in so bile na koncu navdušene.

Sicer pa moram reči, da plesov, kot so bili nekoč, ni več. Oblika se je

je še kje kaj, samo da jaz tega ne vem.«

Kako poteka učenje starejših?

»Razlika v učenju med starejšimi in mlajšimi je predvsem v tem, da je pri starejših treba nekatere stvari na začetku večkrat in bolj natančno ponoviti. Pa ne v smislu tehnike, temveč v smislu tega, da se pleše pravilno in pravočasno glede na glasbo. Da se ne pleše izvem muzike. Sicer pa ples priporočam vsakomur, saj z njegovo pomočjo urimo spomin, skrbimo za motoriko, se družimo, ohranjamo mladostnost in vitalnost.«

Asja Matjaž



Ples je sprostitelj

Obstajajo posebni plesni tečaji za starejše ljudi, ali leta pri tem ne igrajo vloge?

»Tečaji za starejše so nekoliko drugačni od teh za mlajše. Težko bi jih dali v isto skupino, zato ker so pristopi pri 25-letnikih drugačni kot pri 65 ali 75. Starejši ljudje si namreč želijo veliko več ponavljanja, zato da se spomnijo na nekatere stvari, ki so jih včasih že poznali in počeli.«

Kje pa lahko to svoje znanje utrjujejo?

»Vsekakor v plesnih šolah in v Mariboru jih imamo res veliko. Pri nas smo recimo imeli tečaje tudi v dopoldanskem času in cena je bila prilagojena pokojnikom. Izkoristili smo naš prosti čas in tečaji niso bili tako dragi, kot so sicer običajni tečaji. Pleše pa se v glavnem v okviru plesnih šol in na različnih festivalih, ki jih pripravljajo plesne šole. Na našega Rolly dance open so prišle recimo legendarne plesne skupine starejših, kot so na primer Ajdovke iz Ajdovčine, njihove kolegice iz

spremenila, tako da ljudje v bistvu vse leto trenirajo v plesni šoli, da gredo potem na takšen festival, kot je naš. Medtem ko plesov v različnih lokalih skorajda ni več. Eden takšnih lokalov, kamor ljudje še hodijo plesat, je morda Taborka. Verjetno



Pohodništvo in ples gresta z roko v roki za krepitev vitalnosti možganov

NOVI PROGRAMI V LETU 2022/2023

Nevrobobnanje - bobnananje za kvalitetno življenje

"Nevrobobnanje" je inovativen program za člane Univerze za tretje življenjsko obdobje Maribor, ki ima cilj izboljšati kognitivne sposobnosti, telesno koordinacijo in spodbujati socialno interakcijo. Udeleženci so navdušeni nad učinki, kot so večja jasnost uma, povečana koncentracija in izboljšanje ravnotežja.



Tečaj je zasnovan tako, da ni potrebno predhodno znanje bobnanja. Namesto tega udeleženci lahko izbirajo med alternativnimi tolkali ali celo uporabljajo svoje telo kot instrument. Ta prilagodljiv pristop omogoča vsem, da se vključijo in uživajo v ritmu na svoj način. Udeleženci so izrazili tudi željo po igranju na afriške djembe, kar bo še dodatno obogatilo njihovo izkušnjo bobnanja.

Poleg kognitivnih prednosti se udeleženci zavedajo tudi fizioloških koristi bobnanja, kot so sproščanje stresa, izboljšanje motoričnih spretnosti in spodbujanje koordinacije. "Nevrobobnanje" je tako prineslo ne le kognitivne prednosti, ampak tudi veselje, ustvarjalnost in povezanost med udeleženci, ki so skupaj odkrivali svet ritma.

Bojan Varga

Aktivna hoja

Hoja je najbolj naravna oblika človekovega gibanja. Je dostopna vsakomur in izvaja se lahko skoraj v vseh vremenskih pogojih. Zanj ne potrebujemo nobenega predznanja, le primerno obutev in dobro voljo. Ampak ne bomo hodili tako, kot da gremo po nakupih ali na sprehod. Čeprav je hoja nekaj najbolj samoumevnega, bomo v naši aktivni hoji hodili s prožnejšim korakom, aktivirali bomo tudi roke, poglobljeno dihali in se v dobri družbi naužili svežega zraka. V začetku bomo izboljšali tehniko hoje, da bomo kasneje izkoristili vse njene pozitivne posledice za naše telo in duševno počutje.

Najpomembneje pri hoji je, da jo izvajamo redno. Vsakodnevna hoja uravnava krvni sladkor, dviguje varovalni holesterol, krepijo se mišice in sklepi, dviguje se aerobna zmogljivost. Ob vsem naštetem se nam izboljšuje koordinacija, dviguje pljučna kapaciteta in s tem dostava

kisika v vse organe telesa, predvsem pomembni so možgani, ker nam to pomaga pri ohranjanju njihove aktivnosti.

Telesna aktivnost »Aktivna hoja« se bo odvijala v dopoldanskem času in bo trajala od 2 do 3 ure. Hodili bomo po bližnjih obronkih Maribora: Pohorje, Pečke, Žavcarjev vrh, Piramida, Kalvarija, Mestni vrh, ... in kot omenjeno v vseh vremenskih razmerah (razen ob močnem dežju, sneženju in poledici ne). Aktivni bomo v dveh težavnostnih skupinah, nekateri počasneje, drugi hitreje – zato imate vsi priložnost, da se nam pridružite.

Vesna Rauter, prof. tel. vzg.



Hoja in gibanje v naravi sta ključ za kvalitetno staranje

Lutkovni klub

V šolskem letu 2022/2023 je na novo zaživel tudi Lutkovni klub, ki ga je vodila Darka Zakešek. Pridružilo se ji je še pet članic, ki so imele v lutkovni igrici z naslovom Bav Bav naslednje vloge:

Vika Marčič – Lenčka,
 Draga Arnuš – ata,
 Zinka Podkrižnik – mama,
 Jožica Mejal – strahci,
 Darka Zakešek – mali strahec,
 Mojca Šeško - kitara.

Lutke so članice izdelale same, kar je imelo za predstavo še večjo vrednost.

V novem šolskem letu vabimo k sodelovanju nove članice. Če vam manjka kreativnosti in domišljije ter si želite ustvarjati in se izražati skozi umetnost, pridružite se našemu Lutkovnemu klubu!

(zp)



Lutkovni klub pod vodstvom Darke Zakešek

Zgodba pripoveduje o veseli, pogumni, neustrašni in nagajivi deklici Lenčki, ki je polna idej, kako si popestriti vsakdan. Vendar, ko pade noč, je njenega poguma konec in pridejo na plan strahovi, ki jih seveda vidi vsepovsod ... A zgodba ima srečen konec, saj se pojavi mali strahec, ki ji pomaga prebroditi njene težave.

Z velikim zanimanjem in navdušenjem so se predstav udeležili vnuki naših članov in učenci prvega razreda OŠ bratov Polančičev.

Ko spregovori literarno besedilo

Na Univerzi za tretje življenjsko obdobje Maribor se pomena bralne aktivnosti za naše možgane dobro zavedamo. Ob razpisu izobraževalnega programa, Ko spregovori literarno besedilo, ki sva ga vodila Reher Srečko in Lidija Štrucl, so se v skupino vključili ljubitelji literature, ki že od nekdaj radi berejo, se o prebranem pogovarjajo; izmenjujejo mnenja o vsebini, jeziku in obliki, literarno delo obravnavajo iz različnih perspektiv. Spoznavali smo nove, tako avtorje kot besede,

dila, obujali že nekdaj pridobljena literarno-teoretična znanja. Prebirali smo vse tri literarne zvrsti: lirsko, epsko in dramatska besedila in o njih potem skupaj razpravljali.

Posvečali smo se besedilom, ki spadajo na področje klasične literature. Ustavljali smo se pri njihovih jezikovnih, estetskih, religioznih in filozofskih prvinah in ugotavljali, koliko odgovarjajo na temeljna človekova bivanjska vprašanja: od kod sem, zakaj sem na svetu in kam je usmerjen moj življenjski korak. Ukvarjali smo se tudi z jezikovnimi vprašanji in jih soočali s sodobnim stanjem v slovenskem jeziku. Hkrati smo spregovorili tudi o avtorju literarnega besedila in literarnem obdobju.

Člani so lahko predstavili knjige, ki jih poleg dogovorjenih še prebirajo.

Druženje različnih generacij pozitivno vpliva na življenje starejših.

Na naše srečanje smo povabili tudi učence OŠ Franceta Prešerna, ki so prebirali isto literarno delo kot naši člani. Ob 100-letnici Tavčarjeve smrti smo spregovorili o zbirki zgodb Med gorami, ki jo imajo učenci za domače branje. Pogovor o književnih osebah in njihovih dejanjih je kar hitro stekel. Učenci so izrazili svoja mnenja in primerjali življenje v preteklosti z življenjem danes. Starejši smo jim z veseljem prisluhnili in tudi učenci so z zanimanjem spremljali naše besede in izrazili svoje mnenje.

Druženje s knjigo je koristno v vseh obdobjih življenja.

Branje je pomembno v vseh obdobjih človekovega življenja in vpliva na kasnejše življenje, ko se človek prične starati, pa ta aktivnost pozitivno vpliva na moč malih sivih celic. Branje knjig katerega koli žanra na-

mreč krepki povezave med možganskimi režnji in obema hemisferama. Ob pomanjkanju stimulacije nevronske povezave slabijo in v najslabšem primeru vodijo v propad kognitivnih funkcij. Raziskave so pokazale, da redna mentalna stimulacija manjša verjetnost demence in Alzheimerjeve bolezni, saj ohranja možgane aktivne. Prav branje je ena izmed najučinkovitejših tovrstnih stimulacij. Med njim se aktivirajo različni deli možganov, krepijo se povezave med njimi, hkrati pa se izboljšujeta spomin in koncentracija, bogati besedni zaklad in krepijo kognitivne sposobnosti možganov.

Ljudje, ki na dan vsaj pol ure prebirajo leposlovna dela, znanstveno fantastiko, publicistiko, poezijo ali prozo, v povprečju živijo dve leti dlje v primerjavi s tistimi, ki se s knjigami ne ukvarjajo.

Srečanja izobraževalnega programa, Ko spregovori literarno besedilo, so potekala na 14 dni.

Med letom smo se člani med seboj spoznavali, se povezali in tudi prijetno družili.

Mnenja udeležencev programa Ko spregovori literarno besedilo

Zalika Matejek

»Nasa srečanja so mi bila dragocena iz več razlogov: zanimivo in strokovno posredovanje vsebin, ki smo jih v srednji šoli predelali, vendar so šle v pozabo. Tudi pogledi in dojamane so pri naših letih drugačni, mislim, da bolj ozaveščeni. Dragocena mi je bila sproščena izmenjava v skupini. Če bomo tako nadaljevali, mi bo v zadovoljstvo.«

Avtorica fotografije: Lidija Štrucl

Branko Ulbin

»S programom krožka sem zelo zadovoljen. Srečko nas lepo popelje v obdobje nastanka literarnega dela in predstavi avtorja. Udeleženci povsem spontano razpravljamo in izražamo svoja mnenja in vtise o prebranem besedilu. Pogovor se razširi na lastna doživetja in pričevanja naših prednikov in znancev iz obravnavanega obdobja in obravnavane tematike. Zanima me tako literarna klasika kakor tudi sodobni roman pa tudi sodelovanje mladih in srečanja z uveljavljenimi domačimi avtorji. O nekaterih spremembah smo že govorili in bi jih bilo primerno uveljaviti, kakor tudi pritegniti še več članov.«

Gabi Krepek

»Program Ko spregovori literarno besedilo, me je navdušil. Oba mentorja sta odlična in se lepo dopolnjujeta. Zanimiva so mnenja udeležencev o prebranih delih, saj vsak od nas doživlja in bere literarna dela drugače. V bodoče si želim obrav-

nave svetovnih klasikov pa tudi sodobnih del leposlovja in poezije.«

V letu, ki je pred nami, bomo z našim druženjem ob knjigi nadaljevali.

Če ste ljubitelji knjige, se nam v novem šolskem letu pridružite, da bomo skupaj odkrivali skrivnosti zapisane besede in jih prepoznavali v vsakdanjem življenju!

Moči zapisane besede se ne da izmeriti, lahko pa jo slutimo in čutimo v zvedavih očeh, jasnih izgovorjenih mislih in veselju do življenja tistih starejših, ki se radi družijo s knjigo.

Srečko Reher in Lidija Štrucl, mentorja programa Ko spregovori literarno besedilo



Spomenik pisatelju Josipu Jurčiču v Mariboru

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

Medgeneracijsko sodelovanje je bistvo vsake družbe. V vsakdanjem življenju se ne sprašujemo o tem, dokler ne pride do odtujitev med ljudmi, katere vzrok so velikokrat generacijske razlike, ki so v vsakem življenju prisotne na tak ali drugačen način, še posebej pa jih prinaša

vabili v naš literarni klub Ko literarno besedilo spregovori. Prebrali smo enako knjigo in na srečanju smo se pogovarjali o osebah in njihovih dejanjih, o vzrokih za njih, času in prostoru, v katerem se zgodba odvija. Učenci so izjemno sodelovali v pogovoru o prebranem

mesecu septembru, ko smo gostili prof. dr. Jožeta Ramovša.

Pripravili smo tudi srečanje ob velikonočnih praznikih z naslovom Pa je pomlad prišla in tretjič so učenci popestrili otvoritev foto razstave Maribor, nekaj je v zraku z glasbenimi točkami in z recitalom pesmi Toneta Pavčka.

Sodelovali pa smo tudi z drugimi osnovnimi šolami v Mariboru. Na vse mariborske šole smo poslali razpis za literarni natečaj Z ROKO V ROKI DO SONCA IN NAZAJ. Učenci so lahko pisali v poljubnem žanru o odnosih s starejšimi, babicami, dedki, ... in izkušnjami z njimi. Na literarni natečaj so se odzvale 3 šole in izbrali smo najboljšo pesem in zgodbi, ki jih objavljamo v našem glasilu. Vsi sodelujoči učenci in mentorji so prejeli zahvale, za najboljša besedila pa so bili učenci nagrajeni.

Zahvaljujemo se mentoricam na OŠ Franceta Prešerna Maribor Metki Kuraj, glasbeni pedagoginji, Metki Pelicon, profesorici slovenščine in Ireni Gradišnik, knjižničarki za pripravljenost sodelovati z nami.

Hvala pa tudi vsem učencem, tako nastopajočim in tistim, ki so sodelovali v literarnem natečaju.

Prvo leto medgeneracijskega sodelovanja je za nami. Vemo, da so prvi koraki najtežji. Na izkušnjah, ki smo jih pridobili, bomo gradili sodelovanje v novem šolskem letu.

Lidija Štruel



O pomenu odnosov med generacijami je spregovoril naš gost prof. dr. Jože Ramovš

sodobna družba.

Dokazano je, da sodelovanje med generacijami vpliva na človeka pozitivno, razvija empatijo in spoštovanje. Pri tem se v življenju večkrat sprašujemo, kako medgeneracijsko sodelovati, da bi to obrodilo pozitivne sadove.

Tukaj mislim na odnose med mladimi in starejšimi. Mladi razmišljajo s »svojo glavo« in se ne radi obračajo na starejše, čeprav imajo le-ti veliko življenjskih izkušenj.

Na Univerzi za tretje življenjsko obdobje Maribor smo v okviru programa Medgeneracijsko sodelovanje povabili učence Osnovne šole Franceta Prešerna. Učence smo po-

in prisluhnili nam starejšim. Spoštljiv odnos do različnega mnenja je najboljši korak do uspeha. Po končanem srečanju so učenci povedali, da je bila to zanimiva izkušnja zanje in da bi še sodelovali z nami. Odločili smo se, da jih v naslednjem letu večkrat povabimo. Tudi naši člani so bili s sodelovanjem zadovoljni in presenečeni, na kakšnem nivoju so učenci sodelovali v pogovoru o prebranem.

Učenci z OŠ Franceta Prešerna so z Univerzo sodelovali tudi s kulturnim programom, popestrili so naša srečanja. Radi so se odzvali tako mentorji kot učenci. Prvič so se predstavili z glasbenimi točkami, in sicer so nastopali na začetku šolskega leta, v

LITERARNI KOTIČEK

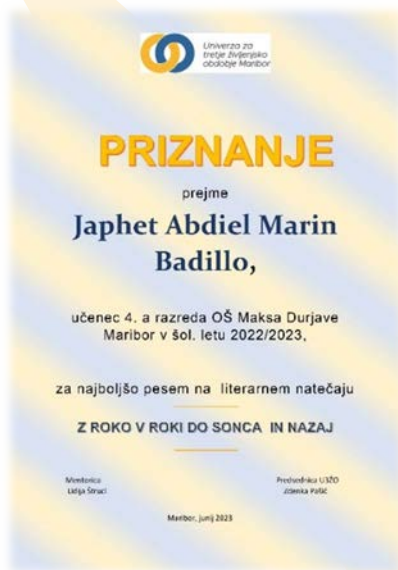
Najboljši prispevki literarnega natečaja za osnovnošolce

Z ROKO V ROKI DO SONCA IN NAZAJ

Moja abuela

Abuela, tako te pogrešam!
Tako daleč sem,
a vidim isto sonce –
vzhaja izza panamskih gora.
Oh, ta lep spomin,
spomin nate, babica.
Moja abuela, rad te imam.

Japhet Abdiel Marin Badillo, 4. a,
mentorica Sara Šumer, OŠ Maksa
Durjave Maribor



Babi, moj angel varuh

Vsak otrok je kdaj imel ali še ima babico in dedka. Vsak otrok babico in dedka kliče po svoje. Lahko je babi, babica, nona, baba ... Lahko je dedi, deda, ded, nono ali kar koli si otroci pač izmislijo. Moja babi je preprosto babi. Kljub temu da jo veliko ljudi kliče različno, bo zame vedno le babi.

Babi mi pomeni zelo veliko. Vedno mi stoji ob strani, ko jo potrebujem. V takšnih trenutkih me razvedri in opogumlja, da grem naprej in iščem svetle poti.

Pred kratkim sem imela nastop v glasbeni šoli, saj igram violino. Zaradi pomembne vloge, ki jo glasba igra v mojem življenju, se vedno preveč obremenjujem s tem, ko na odru naredim kakšno napako. To se dogaja vse pogosteje, saj je pred mano sprejemni preizkus za umetniško gimnazijo. Zadnjič se je to zgodilo v pričo babice. Bila sem žalostna in jokala sem, a ona me je nežno stisnila k sebi in mi rekla: „Ti sploh ne veš, kako ponosna sem nate, da tako lepo igraš. Tisti trenutek, ko si stopila na oder in začela igrati, so se mi zasolile oči in komaj sem se zdržala, da nisem zahlipala.“ Njene spodbudne in nežne besede so mi vlile toliko poguma, da sem pozabila na vse napake in negativne misli, jo objela in ji tiho rekla: „Hvala.“

Kmalu za tem so moja mama, oče in sestra šli smučat, jaz pa sem se odločila, da bom tokrat ostala doma. Tako sem lahko ves teden preživela z babico. Pravzaprav je ona preživljala najin teden pri nas doma. Odkar pomnim, se mi zdi, da je to najdaljši čas, ki sem ga preživela z njo sama. Imeli sva se resnično lepo. Skupaj sva reševali križanke, v katerih je moja babi prava mojstrica. Ker sem pred kratkim uvedla nov hobi – kvačkanje, sem jo naučila kvačkati. Vem, da razmišljate, da bi pravzaprav babi morala biti tista, ki bi učila kvačkati mene. Toda moja babi zna le plesti.

Ob večerih sva imeli globoke pogovore. Pogovarjali sva se o vsem mo

gočem. Povedala mi je nekaj zanimivih zgodb oziroma dogodkov iz svojega otroštva. Obdelali sva tudi nekaj družinske drame, če temu sploh lahko tako rečem. Izjemno veliko mi pomeni, da zmore vsaki temi, ki sva jo obravnavali, dati neko življenjsko lekcijo oziroma nasvet. Babi je res izjemna ženska z veliko izkušnjami, ki jih rada deli z mano in mojo sestro ter sestrično, s katerima preživim skupaj največ časa prav pri babici.

Preživljanje časa s starimi starši, predvsem z mojo babi, se mi zdi zares pomembno, saj lahko na življenje gledam z različnih vidikov. Z njo lahko vedno znova navežem neko empatijo in posebno vez, ki se je ne da pretrgati. Tudi takrat, ko z babico ne bom več mogla govoriti, bo še vedno nekje z mano. Zato moram ta dragocen čas, ki ga imam na voljo, izkoristiti.

Avtorica: AJDA CIZL, 9. razred

Mentorica: Metka Pelicon
Osnovna šola Franceta Prešerna,
Maribor



Moja soba (en dan v preteklosti)

Dragi dnevnik!

Pred kratkim, ko sem s sošolkama hodila iz šole, sem srečala svojo starejšo sosedo Erno. Pozdravila sem jo s prijaznim nasmehom in ji takoj postavila nekaj vprašanj, ki so bila povod za naše snidenje.

Ko smo se poslovili, sta me sopotnici zasuli z vprašanji: „Kako se lahko tako hitro spomniš dobrih, zanimivih vprašanj? Kako ti sploh uspe speljati pogovor v tako kratkem času?“ Skomignila sem z rameni in odgovorila: „Ne vem.“ Zlagala sem se. Dobro sem vedela in še zdaj vem, kaj je skrivna sestavina za to nevihto radovednosti. Preprosto sprostim se in uživam v odgovorih starejših ljudi. Čeprav se morda sliši precej nenavadno in čudno, me ne moreš soditi. Verjemi mi, to ne deluje ne pri mladostnikih in ne pri tistih, ki so stari 60 let. V zadnjem času sem ugotovila, da se raje oziroma laže pogovarjam z babicami, dedki, starejšimi znanci ...

To ne pomeni, da nimam prijateljev svoje starosti. Imam. Ampak to je že druga zgodba. Vsak ima v življenju nekaj ljudi, ob katerih je lahko pravi – jaz.

Če bi imela možnost preživeti dan z mladostniki ali starejšimi, bi izbrala starejše. Brez pomislekov. Razen če bi šlo za Nežo, Lucijo, Živo ali Majo ter za kakšnega mojega družinskega člana. Saj razumeš, kaj ti želim povedati.

Vprašala sem se – ZAKAJ? Tega res ne vem. Morda, ker imajo več kapljic modrosti kot drugi, morda, ker so včasih res osamljeni in z veseljem malce poklepetajo. Morda

zato, ker preprosto prisluhnejo mojim težavam in mi svetujejo.

Vem, da imam srečo. Oba moja dedka in babici še živijo. Zraven njih je še sorodnica Judita, ki mi je kot tretja babica. Tako jih imam kar pet.

Njihove zgodbe življenja so največji dragulji naše zgodovine. Ne samo zgodbe mojega ljubega kvinteta, temveč zgodbe vseh starejših. Babi Bina in Judita mi včasih pripovedujeta o spominih iz časa 2. svetovne vojne ter o časih Jugoslavije, ki se pogostokrat končajo z bridkimi solzami in kupi robčkov.



Moja babica Micika naredi najboljši kruh iz krušne peči, o Juditinih kuharskih sposobnostih sploh ne bom govorila. In babi Bina, ki mi z veseljem pripravi okusno limonado in skutine cmoke. Dedi Franček mi je pokazal, kako narediti piščal iz trsja. Dedi Karli, ki ni bil nikoli preveč čustven do moje mame (kot pravi ona). Nikoli je ni objel ali jo tolažil ter ji izrekel besede pomilovanja. Dal ji je vedeti, da življenje ni potica in da se bo za lastno srečo morala potruditi sama, kar se morda sliši kruto za majhnega otroka. Če bi se zavedala, kako močna, samostojna ženska je postala, bi se mu lahko zahvalila

večkrat. Jaz se od njega vedno poslovim z objemom, ki ga morda malce izsilim, a se je temu privadil.

Zavedam se, da me bodo nekoč zapustili, in takrat bom glasno, močno in neizmerno jokala ... Res me skrbi, s kom se bom pogovarjala, ko bom starejša.

Do naslednjic ...

Avtorica: ANA MUNDA, 9. razred
Mentorica: Metka Pelicon
Osnovna šola Franceta Prešerna, Maribor

Naši člani pišejo

Babica in naša sosed

Večkrat se spomnim mojih dni, preživetih na podeželju, bivanja v hiši z velikim vrtom, obdanim z domačo brajdo. Predvsem pa ljudi: domačih, sosedov in vrstnikov, s katerimi sem se igral kar na ulici in je prvi, ki je zagledal avto, zaklical. Umaknili smo se, počakali, da se je polegel prah, nato pa smo se igrali dalje.

Dobro se spomnim babice, bila je mnogim za vzgled, kako je preživela burni vojni čas, posvojila dva majhna otroka, ju negovala in vzgojila. Dobrodušna ženska, trdnega značaja, skrbna v svojem domu in vztrajna v vsakodnevnih navadah preživljanja svojih dni.

Z možem sta postavila majhno hišo; tri sobe z verando, pa še zidano stavbo za kurjavo, domače živali in orodje. Povsod okrog pa je bil velik vrt, v katerem je babica kraljevala. Tako v hiši kakor tudi okrog nje je vse moralo biti v skladnem redu, ki se je ponavljal v vsakem letnem obdobju. Tako smo pred koncem tedna, še posebej pa pred prazniki, pospravljali in čistili po hiši.

Najpomembnejši je bil štedilnik, ta-krat masiven na trdo gorivo, ki je služil za kuho, ogrevanje prostorov in imel je posodo, v kateri je bila vedno vroča voda. Štedilnik je obdajalo več ozkih in širokih medenastih trakov. Za čiščenje teh sva bila zadolžena z bratom. Dobila sva krpe in pasto, s katero sva drgnila medenino, dokler se ni bleščala. »Kuhinja je ogledalo vsake gospodinje,« je zmeraj govorila babica, »štedilnik pa mora biti vedno čist in vzdrževan.« Z vso skrbnostjo je nadzirala tudi druga dela pri čiščenju.

Izučila se je za kuharico, kar je bil za tiste čase zelo spoštovan poklic. Imela je imenitno službo v Veliki kavarni, kjer se je kuhalo in peklo za fine goste. Nad drgnjenjem štedilnika nisem bil navdušen, sem se pa rad motal v kuhinji, kjer je bilo lepše in topleje kot zunaj. Tako me je babica vključila v pripravo hrane in peko peciva. Trl sem orehe, lupil jabolka ali vrtel strojček za izdelavo jušnih rezancev. Za vzpodbudo me je pohvalila, kregala pa, kadar sem odpiral vrata, ko smo pripravljali krofe. »Se bodo prehladili,« je rekla. Ob tem sem se mimogrede tudi kaj naučil, kar mi še danes pride prav.

Kakor v hiši je bilo tudi na vrtu. Babica je razporedila, kje in kaj bomo sadili in sejali. Gredice smo prelopatali točno po navodilih. Prinesla je dva količka, na katerih je bila navita vrvica. Količka je zasadila na vsako stran grede in mednju napela vrvico. Lopatali smo tik ob vrvici, da so bile vse vrste ravne. Na koncu smo še pograbili zemljo. Setev je opravila sama, nekatere grede je pokrila s kopreno, da ptiči ne bi snedli semena. Pod njenim budnim očesom smo obdelali ves vrt. Na sprednji strani ob dvoriščnih vratih in pod kuhinjskim oknom je bil del vrta namenjen samo rožam. Tam so se bohotile potonike, ob robu so kukale

šmarnice, v gručah so dišali nageljni. Posebno mesto so imele rumene in rdeče mačehe, njej najljubše rože. Ta del vrta je urejala babica sama.

V kuhinji je zmeraj sedela ob oknu, skozi katero je bil popoln pogled na vrt in rože ter na cesto in vhod na dvorišče. Opazila je vsakogar, ki je hodil po cesti in prišel k hiši, kar je bilo nemara najbolj pomembno. Zanimal jo je poštar, še posebej, kadar je prinesel 'penzijo', ki je je bila najbolj vesela. Hitro me je poslala v trgovino po kak priboljšek.

Jutra so bila rezervirana za črno kavo, ki jo je z velikim veseljem srkala v pričakovanju sosede in časopisa. Naša soseda je bila krepka ženska, zmeraj z lasmi povezanimi v ruto. Po navadi je nosila obleko z velikimi žepi, v katerih je imela račune in veliko denarnico. Vozila se je s kolesom, na katerem je imela na vsaki strani veliko torbo, v njej pa velike svežnje časopisa. Naša soseda je raznašala časopis Večer, se ustavila pri skoraj vsaki hiši, pobirala naročnino in poklepetala z naročniki. Za babico je bila soseda nadvse pomembna oseba. Prinesla je časopis, ki ga je babica zmeraj prva pregledala. Soseda se je razgovorila o dogajanju v kraju, babica ji je ponudila svežo kavo in razprava o najnovejših dogodkih se je razvnela. Najbolj jo je zanimal del kraja, ki smo mu rekli Koruznik. Tu naj bi živel največ neporočenih parov, torej so živeli na koruzi, kot smo rekli. Zanimivo je bilo zvedeti, kakšna je nova punca, ki jo je imel pred kratkim priseljen fant. Kaj se je dogajalo okrog cerkve, vrtca in šole, kaj je župnik povedal pri pridigi in kaj so o tem govorile ženske, kdo je zbolel in kako divjajo otroci okrog šole. Babico je zanimal tudi zgornji del naselja, kamor sama ni zahajala. Tam sta bili mesarija in gostilna, kjer se je vedno kaj dogajalo, obnavljalo in

na novo gradilo. »Mesarijo bodo najbrž zaprli,« je izvedela, »bo pa Marica odprla nov frizerski salon.« Sledilo je še poročilo o tem, kaj imajo ugodnega v trgovini in kaj vse se je podražilo. Nato se je babica še spomnila, kako je bilo v starih časih, v njenih mladih letih, kje vse so pozidali, kjer so bile prej njive. Klepet sta sklenili z novico o vabilu kulturnega društva na proslavo, o tem pa se bosta podrobneje pogovorili drugič. Potrebno je bilo pripraviti kosilo.

Nekoč mi babičini pogovori o življenju v njenih časih niso bili zanimivi, ponavljala se je. Danes vem, da o njenih časih nimam več koga karkoli vprašati, pa bi rad.

Kako so ure in dnevi lahko lepi, ko znamo upočasniti čas, kot sta ga znali babica in naša soseda. Svoje dni sta bogatili na svoj način, v vsakodnevnih pogovorih o dogodkih in doživetjih iz njunih mladih dni.

Branko Ulbin

Živa znamenitost Maribora
Josip Bračić



Avtorica fotografije: Lidija Pišek



Avtor fotografije: Nikica Đorđev

IZ VSEBINE

- | | |
|---|----------|
| • Uvodnik: Kako do kakovostnega življenja v... | stran 3 |
| • Hoja nam lahko podaljša življenje | stran 4 |
| • Vsak človek ima pravico do prave diagnoze | stran 9 |
| • Nikoli ni prepozno za muziciranje | stran 12 |
| • Gibanje je zdravilo, ki nima stranskih učinkov | stran 14 |
| • Spoznavajmo svoje mesto in domovino | stran 15 |
| • Burja se je nasmihala | stran 18 |
| • Spoznavali smo lepote in skrivnosti Slovenije | stran 20 |
| • Novi program v letu 2022/2023 | stran 23 |
| • Pri prehranskih dopolnilih ni čudežev | stran 24 |
| • Za ohranjanje vitalnosti, mladostnosti in spomina | stran 26 |
| • Novi programi v letu 2022/2023 | stran 28 |
| • Medgeneracijsko sodelovanje | stran 30 |
| • Literarni kotiček | stran 32 |
| • Naši člani pišejo | stran 33 |

Ime publikacije: **NOVA ZNANJA** Glasilo Univerze za tretje življenjsko obdobje Maribor
Številka 2/2023

Izdajatelj: Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor

Prešernova ulica 1, Maribor

Predsednica društva: dr. Zdenka Pašić

Uredniški odbor: Irena Ferluga, Asja Matjaž, Zdenka Pašić, Lidija Štrucl, Ivo Vek

Fotografije: Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor, Arhiv Plesne šole Rolly,

avtorica fotografije na prvi strani: Milena Ros

Jezikovni pregled: Lidija Štrucl

Grafično oblikovanje in prelom: Ivo Vek

Tisk: Grafiti Studio d. o. o.

Naklada: 600 izvodov

Telefon: 031 316 337

E-naslov: info@u3zo-mb.si

<https://doba.si/drustvo-univerza-za-tretje-zivljenjsko-obdobje-maribor>

Matična številka: 4116950

Davčna številka: 70858977

Transakcijski račun: SI56 610000022858397

Številka vpisa v register društev: 215-391/2019-5 pri upravni enoti Maribor

ISSN 2820-5235



Z znanjem prihaja **DOBA** sonca

- › DOBA Fakulteta za uporabne poslovne in družbene študije
- › Višja strokovna šola
- › Jezikovni center
- › Mednarodna poslovna akademija
- › Izobraževanje odraslih