

STAROSTI PRIJAZNA MESTA IN OBČINE

STAROSTI PRIJAZEN KOSTEL

Občina Kostel se razteza v lepi dolini Kolpe in na njenih pobočjih na slovenski strani. Čudovito neokrnjeno naravo krasijo Kolpa – ena najčistejših slovenskih rek, slap Nežica tik nad Kostelom ob glavni cesti iz Kočevja proti Hrvaški, gozdovi bogati z divjadjo, kraške jame in čudovite gorske stene, v katerih gnezdi celo orel. Navedeno območje v celoti leži v območju naravne dediščine Natura 2000. Znameniti grad Kostel na koničastem hribu nad Kolpo je bil dolga stoletja nepremagljiva utrdba pred Turki; pred leti smo na poti proti morju gledali štrleče zidove razvalin, danes pa je tudi po zaslugi samostojne Občine Kostel pokrit in pripravljen, da po nadaljnji obnovi zaživi za nove kulturne, turistične in druge namene. Tudi pri drugih projektih prenove je Občina, ki jo od ustanovitve vodi župan Valentin Južnič, prilagodljiva in uspešna: družba Uskok d.d. je odprla polnilnico vode Costella, v kateri je sedaj 15 novih delovnih mest, z EU sredstvi so obnovili staro šolo v sodobno turistično in kulturno središče v kraju, obnovili in izgradili so drugo komunalno infrastrukturo, za našo gerontološko revijo pa je pomembno njihovo prizadevanje za starosti prijazen razvoj kraja. Med prvimi občinami so se zanimali za svetovni program starosti prijaznih občin in mest ter se pridružili slovenski in svetovni mreži tega programa za obvladovanje demografskih nalog staranja prebivalstva. Prebivalstvo občine Kostel je v povprečju še starejše od slovenskega, zato je usmeritev v celostno reševanje demografskih nalog še toliko bolj potrebna.

Občina Kostel ima okrog 700 prebivalcev, sosednja občina Osilnica, ki leži gorvodno ob

Kolpi jih ima okoli 340, občina Kočevje, ki leži dolvodno ob Kolpi pa okoli 16.600.

Kolpa, ki je mejna reka med republikama Slovenijo in Hrvaško, izvira na Hrvaškem in teče od Osilnice, mimo Kostela v kanjonski dolini vse do Bele Krajine. Na njenem desnem bregu so med drugimi hrvaške občine: Grad Čabar, Grad Delnice, Općina Skrad in Općina Brodmoravice, ki imajo podobne značilnosti, podobna je govoriča, posebej pa je treba poudariti odliko, da ljudje in vodstva občin zelo dobro sodelujejo. Zadnje čase se kaže, da je uresničljiva misel dr. Voljča o meddržavnem območju starosti prijaznih občin na slovenski in hrvaški strani Kolpe.

Sodelovanje med Občino Kostel in Inštitutom Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje pri prizadevanju za starosti prijazno občino je bilo od začetka prilagojeno potrebam in zmožnostim kraja. Ker je del srednje in upokojske generacije zavzeto dejaven v krajevnih društvih, je bilo smiselno začeti z uvajanjem novih programov za aktivno staranje; k temu je spodbujalo tudi EU leto aktivnega staranja in solidarnosti med generacijami 2012. Po vaseh in zaselkih je veliko starih ljudi, ki s svojo žilavostjo skrbijo za domačijo in onemoglega svojca ali soseda.

Odločili smo se torej, da v kraju najprej usposobimo nekaj dejavnih ljudi za prostovoljske voditelje širiteljskih programov za zdravo staranje in pomoč družinskim oskrbovalcem, ki doma oskrbujejo starega človeka. Vodstvo Občine je povabilo dejavne domačine, nekaj tistih, ki so se odselili v Kočevje, sosednje hrvaške občine Brod Moravice, Skrad in Grad Delnice pa so poslale svoje »gerontodomačice«. Na Hrvaškem so namreč v zadnjih letih odločno zaorali v širjenje programov oskrbe na domu s priučenimi

oskrbovalkami, ki jih imenujejo gerontološke gospodinje. Te v nekaterih krajih vodijo dnevne centre za starejše s številnimi dejavnostmi in oskrbujejo stare ljudi na domu po oddaljenih vaseh občin – tak primer je občina Brod Moravice, v drugih občinah pa imajo samo oskrbo na domu – tak primer so Delnice. Skozi vse leto 2012 smo torej enkrat mesečno usposabljali skupino prostovoljk za vodenje skupin starejših ljudi. Pri tem so se usposobile za širiteljsko vodenje programa **Preprečevanje padcev v starosti** in ga uspešno izvedle v šestih skupinah: v Kostelu in Kočevju na slovenski strani ter v Delnicah, Kužlju in Brod Moravicah (dve skupini) na hrvaški strani Kolpe. Inštruktorji usposabljanja iz Inštituta smo v vsaki od teh skupin v pozni jeseni osebno gostovali in videli, kako zavzeto izvajajo program in koliko pomeni starim ljudem druženje.

Vzporedno s tem usposabljanjem smo izvedli tudi **Tečaj za družinske člane, ki doma oskrbujejo starega človeka**. Pri njem so sodelovali tudi domači strokovnjaki. Pravkar upokojena fizioterapevtka Ivanka Bižal ima izjemno bogato znanje in posluh za gibalno rehabilitacijo starih ljudi po kapi in zlomih, in sicer na domu, kar je pri nas

redkost. Poleg tega je skupaj s kolegicama Slavko Janša in Vesno Krese iz Kočevja izredno zavzeta in uspešna prostovoljska voditeljica skupin. Tako v Kostelu kot v Kočevju imajo zbrane že nove skupine za izvedbo programa preprečevanje padcev, s svojimi skupinami pa izvajajo že nov širiteljski program **Življenje s krvnim tlakom**.

Ko človek pomisli za živahno družabno, kulturno, glasbeno, etnografsko in drugo življenje v Občini Kostel ter v tej luči gleda na uspešno prizadevanje za starosti prijazno občino, se zdi, da je to njihova nova pesem, da bo življenje starih ljudi bolj zdravo in lepše, medgeneracijska povezanost pa se bo krepila na zdravi tradiciji, ki jim je omogočila preživetje v trdih razmerah. Posebna dodana vrednost pa je uspešno povezovanje s sosedi, stroko in svetovno mrežo starosti prijaznih mest in občin – tudi v tem nadaljujejo Kostelci svoje stoletno izročilo, saj so od nekdanj krošnjari in delali po širnem avstrijskem cesarstvu, zato je marsikje po Sloveniji znan priimek Kastelec ali Kostelec.

Valentin Južnič in Aleš Marolt, Občina Kostel,
ter Jože Ramovš
