

Irena Potočnik

Hoja in planinarjenje v skupini za kakovostno starost Zimzelen Žalec

POVZETEK

V članku je opisana koristnost telesnih aktivnosti članic skupine za kakovostno starost Zimzelen Žalec, ki jo je avtorica vodila 22 let in katere redna dejavnost je bila aerobna telovadba in planinarjenje. Izkušnje članic skupine in voditeljice sooča s pogledi nekaterih strokovnjakov na telesno kulturo, šport in planinstvo. Ker se življenjska doba podaljšuje, je koristno poznati vpliv telesne aktivnosti na kakovost življenja, da dodajamo življenje letom. Katerakoli telesna aktivnost je boljša kot nedejavnost. Redno gibanje pomaga človeku, da je bolj zadovoljen, zdrav in mu prinaša večjo kakovost življenja. Avtorica je skozi 22-letno spremljanje članic skupine ugotovila, da tisti, ki redno telovadijo in so ljubitelji hoje in planinarjenja, živijo bolj polno in so ohranili zdrav razum v pozna leta.

Ključne besede: staranje, srčno-žilna čilost, telesna aktivnost, moč, gibljivost, dolgoživost, intervalna vadba

AVTORICA: *Mag. Irena Potočnik* se je rodila 17. aprila 1955 v Celju. Je upokojena mag., dipl. soc. del., planinska vodnica, 23 let voditeljica skupin starih za samopomoč (Dom upokojencev Polzela, Skupina za kakovostno starost Zimzelen Žalec, skupina Dren Celje). Po upokojitvi na Centru za socialno delo Celje predava izrednim študentom Organizator socialne mreže na Ekonomski šoli Celje, Višji strokovni šoli, dva predmeta. Je širiteljica več tečajev (tečaj preprečevanje padcev v starosti, starajmo se trezno, obvladovanje krvnega tlaka) voditeljica telovadbe v Celju, 1000 gibov po dr. N. Grishinu. Ima 5 vnukov, kar zahteva dobro telesno in duhovno, duševno kondicijo, le-to pa od mladosti črpa na planinskih poteh, tekaških progah. Ponosno »koraka« skozi življenje in je ponotranjila misel 90-letnika: »Ta boljše še pride«.

ABSTRACT

Walking and hiking in the group for quality ageing Zimzelen Žalec

The article below is describing the benefits of physical activity for the members of the group for quality aging Zimzelen Žalec. The author of the article was leading the group for 22 years. Their regular activities were aerobic exercise and mountaineering. She is comparing experiences of group members as well as her own experiences with the views of experts on physical culture, sports and mountaineering. Life expectancy is extending, which is why it is helpful to know the impact of physical activity on the quality of life, in the sense of adding life to years. Any physical activity is better than inactivity. Regular physical activity is helping individuals to be more satisfied, healthy and it also brings better quality of life. Through her 22 years long monitoring of group members, the author found out, that those who exercise regularly and those who like walking and hiking, live more fully, and keep good mental health long into old age.

Key words: aging, cardio vascular health, physical activity, strength, flexibility, longevity, interval training

AUTHOR: Mag. Irena Potočnik was born on 17th april 1955 in Celje. She is a retired social worker, mountain guide and leader of self help groups for elderly for 23 years (Nursing home Polzela, Group for quality ageing Zimzelen Žalec, Group Dren Celje). After the retirement from the Centre for Social Work Celje she took over two modules, giving lectures on Programme Social network Organizator to part-time students at the Celje School of Economics. She is also multiplier for several courses (Course of fall prevention in old age, Aging with sobriety, and Management of blood pressure) and leader of exercise group in Celje – after 1000 movements of dr. N Grishin. She has 5 grandchildren – which demand a good physical, spiritual and mental fitness. Since her youth she gets her much needed fitness on hiking trails and cross-country ski trails. She walks through life with pride. Her motto is that of a 90 year old man who said »The best is yet to come« and she lives by it.

1. UVOD

Kot socialna delavka sem se pred 25 leti vključila v izobraževanje pri dr. Janezu Ruglju. V Centru za socialno delo Žalec sem delala na področju družine in starostnikov, zato sem čutila potrebo pomagati ljudem tudi v skupinah po načelu strokovne pomoči za samopomoč. Na osnovi odličnih izkušenj Branke Knific in Toneta Kladnika z delom v skupini s starostniki v domu upokojencev na Primorskem ter s spodbudo in supervizijo dr. Jožeta Ramovša sva s sodelavko Štefko Štarkel 28. januarja 1991 ustanovili skupino za kakovostno starost Zimzelen Žalec. V delo sem vnesla znanje, ki sem ga pridobila v programu Društva terapevtov za alkoholizem in druge odvisnosti in pomoč ljudem v stiski. Usposobila sem se za planinsko vodnico ter poleg rednih dejavnosti skupin za kakovostno starost vnašala v skupino tudi telovadbo in planinarjenje, ki mi je vedno veliko pomenilo. V skupini sta se ti dve dejavnosti izkazali kot zelo dobri in bili lepo sprejeti. Člani so pričeli tudi pisati utrinke o izletih in planinskih poteh. Tako je nastalo nekaj glasil skupine.

V članku govorim o pomenu telesne aktivnosti članov skupine Zimzelen na njihovo kakovost življenja in ohranitev zdravega razuma v pozna leta.

2. GIBANJE POSPEŠUJE RAZMIŠLJANJE TER IZBOLJŠA RAVNOTEŽJE

V knjigi Izurite svoje možgane (Gamm in Ehlert, 2010, str. 99–113) je prikazan pomen gibanja na celoten organizem. Dobra telesna pripravljenost je odločilna za dobro razmišljanje. Telesna obremenitev koristi možganom. Zaradi povečane obremenitve se spremeni hormonska slika. Preženemo moteče misli in s tem preskrbimo več prostora za nove. Bolje se osredotočimo in poveča se naša ustvarjalnost. Po sprehodu se človek bolje počuti in je bolj sproščen. Gibanje krepi tudi krvni obtok, saj med obremenitvijo telo povečano potrebo po kisiku zadovolji z globljim in pospešenim dihanjem. Tako so celotni sistem krvnega obtoka in srce kar najbolj oskrbljeni. Ker se poveča krvni obtok, se zniža tudi morebitni visok krvni tlak, ki lahko pripelje do motenj spomina in glavobolov. Prav zaradi glavobolov,

ki so posledica krvnega tlaka, je nevarno, da se poškodujejo nekatere od najfinejših mrež v možganih in tudi drugi organi.

Ko začnete z vadbo, je pomembno, kakšna je vaša trenutna telesna pripravljenost. Med treningom je pomembno, da se lahko pogovarjate, ne da bi lovili sapo. Vpliv na znižanje krvnega tlaka se bo pokazal, če boste vsak teden trenirali dva- do trikrat po pol ure. Pri tem bi morali večkrat obiskati svojega zdravnika, da bo, če bo potrebno, zmanjšal odmerek zdravila ali predpisal nova.

Športna dejavnost deluje kot masaža za črevo. Čeprav postaja naše telo vse bolj leno in šibko, lahko nekaj let vse poteka povsem v redu in nimamo nobene težave. Po določenem času se lahko pojavijo različne bolezni, kot so alergije, nekatere vrste raka, težave s srcem. Toda ker ste se odločili, da se boste gibali in pazili na raznovrstno hrano z veliko balastnih snovi, ste lahko pomirjeni. Gibanje deluje kot masaža, da organizem bolje in hitreje odstranjuje odpadne snovi in tako lahko imunski sistem spet deluje s polno zmogljivostjo.

Gibanje je mladostni vrelec za telo in duha. Imunski sistem dela s polno močjo še več ur po koncu telesnega napora. Celice se bistveno bolje uprejo napadom povzročiteljev bolezni ali strupenih snovi, ker jih podpira povečan sprejem kisika ob telesni aktivnosti. Ta spodbuja tudi kosti, da shranijo dovolj kalcija, kar zmanjša tveganje za zlom.

Zdrava celica mladega človeka se deli približno vsakih 28 dni. Celična obnova se začne upočasnevati že med 21. in 25. letom starosti, odvisno od tega, kako skrbno smo ravnali s sabo in kakšno imamo dedno zasnovo. Stara celica odmre in nova, ki dela naprej, ima vse informacije prejšnje. Z zadostnim gibanjem lahko sami upočasnimo proces staranja.

»Če se zvečer ukvarjate s športom in se obremenite do skrajnosti, vas bo obšla svinčena, toda prijetna utrujenost. Naslednji dan boste sicer morda začeli z bolečinami v mišicah, a tudi sveži in dobre volje. Če pa se boste s športom ukvarjali zjutraj ali popoldne, boste imeli občutek, da ste polni energije in ustvarjalnosti, včasih se bo pojavila celo močna želja po udejstvovanju. Zaradi boljše prekrvavitve bo hitreje potekal transport hranljivih in strupenih snovi in s tem bodo tudi hitreje prihajale v organizem oziroma iz njega. Ta oskrbovalni in odstranjevalni sistem seže v vsako celico in zato tudi v možgane. Če ta sistem z gibanjem ohranjamo v zagonu, ne pride v celice le več hranljivih snovi, temveč tudi več kisika. Naši možgani so tako kot mišice prekrvavljeni z več kisika in se zato ne utrudijo tako hitro. Kisik je kot »gorivo« bistven za presnavljanje možganskih celic.« (str. 104-105)

Zato je tako pomembno, da se gibljemo in treniramo **zunaj**, kjer je dovolj kisika in vsak trenutek zaznavamo drug vonj ali drugo svetlobo. Zaradi tega naši možgani »vzcvetijo«, vzpostavljajo nove povezave, spodbujeni so k delu, bolj so osredotočeni in povečuje se naša ustvarjalnost. Ko dežuje in je megleno, je zrak še bolj čist in intenziven. Vlaga, ki je spomladi ob jutrih še dolgo v zraku, ko ga sonce počasi segreva, je čudovita »hrana« za človeka.

Telo se gibanja veseli, zato iz hormonov proizvaja poseben »koktajl sreče«, ki ustvarja evforičen in sproščen občutek. Od športnikov, ki redno trenirajo do roba svojih meja, poznamo tako imenovani **»flow«**, vznesenost. Tudi pri začetnikih ta hormon sreče obstaja, samo ne v tako velikih koncentracijah. Daljša vztrajna vadba **človeka** nagradi z vznesenostjo.

Nič ni bolj sproščujoče, kot če se telesno močno izčrpate in se s tem znebite agresivnosti, ki je posledica stresa in jeze. Kadar se jezite in imate probleme, je šport odlično zdravilo. Po napornem treningu je veliko boljši pretok misli.

Šport koristi tudi našemu sistemu za ravnotežje. Možgani dobivajo različna sporočila glede na podlago, kjer se gibljemo. Telesno težišče se samodejno spreminja glede na podlago gibanja. V ovinku se nagnemo navznoter. Če preidemo z ravne podlage na strmino, se prenese nazaj in stabilizira. Zaradi izboljšanja ravnotežja tudi možganski polobli sodelujeta bolj sinhrono kot prej. Pri telovadbi, jogi, plesu, borilnih in drugih športih, kjer pride do križanja, dosežemo učinek na ravnotežje. Takšne telesne vaje nas okrepijo in olajšajo sodelovanje možganskih polobel. Z njimi izboljšamo sistem ravnotežja in sinhroniziramo možganski polobli.

Robb Wolf v knjigi *Paleorecept* (Wolf, 2012) pravi, da morda sploh ne boste preživeli nepričakovane krize, ko se bo treba potruditi, ali hudega stresa, če ne telovadite. Priporoča gibe, ki so »sestavljene« ali »kompleksni«. Takšni vadbeni gibi posnemajo one, ki so potrebni v športu in v življenju.

Poudarja, da sta moč in gibljivost najpomembnejši obliki čilosti. Pri tem daje za primer človeka, ki je tako slaboten, da ne more stoje nositi svoje teže. Človek, ki nima nobene kondicije, si bo okrepil noge že samo s sprehodi. Silovitost je tista telesna sposobnost, ki z leti najhitreje pojema. »Vsi se rodimo z raznovrstnimi mišičnimi vlakni: od tistih počasnih, ki pa se zlahka ne izčrpajo, pa do nadvse eksplozivnih vlaken. S staranjem se silovita vlakna spreminjajo v počasnost. Gre za spremembo, ki je sinonim staranja, in prav zato ljudje namenjajo precejšen del prostega časa razvijanju ne samo moči, ampak tudi zmožnosti hipne uporabe sile«. (str. 191)

Raziskave so pokazale, da je intervalna vadba (krajša časovna obdobja, ko se telo napreza) bolj učinkovita za srčno-žilno čilost kakor enakomerni trening. Torej: v začetku nekajminutna hoja, ki ji sledi počitek, sčasoma pa preidemo na tek ali poganjanje pedal. Začnemo s kratkimi intervali, ki jih postopno podaljšujemo. Ko gledamo otroke, ki se igrajo, ne moremo spregledati, kako gibkih udov so. Pri njihovi igri vidimo, da jim je intervalno gibanje prirojeno. Medtem ko se igra na dvorišču, preteče več kilometrov, povsem nenaravno pa je, da bi zdržema pretekel 400 m. Tudi živali se vedejo podobno, npr. pes, ki ga spustite z vrvice bo tekal, stikal, vohljaj, lulal ... Stalnih enakomernih gibov se naveličamo, drugače pa je, če v svoje gibanje vnesemo intervalno gibanje z raznimi zanimivimi dejavnostmi.

3. ZGODBA GOSPE ANGELCE

V skupini za kakovostno starost Zimzelen Žalec sem vrsto let opazovala članico, ki sedaj vstopa že v 97. leto starosti in je še vedno redna članica skupine. Prikazala nam je svojo življenjsko zgodbo, iz katere je razvidno, kako skromno so živeli nekoč, pa vendar znali tudi zapeti in se poveseliti. Že kot otrok je veliko hodila – v šolo in nazaj po 3 ure in pol. Ko se je upokojila in gospodinjala za sinovo družino, pa je hodila vsak dan, ne glede na vreme, najmanj eno uro. Večkrat je poudarila pomen telesne aktivnosti zunaj v naravi. Hodi hitro in najraje sama. Kadar se ji je pridružila kaka soseda, je ugotavljala, da se je le-ta nenehno ustavljala in iskala razne razloge za vmesne postanke. Ohranila je humor in veselje do življenja. V skupini še vedno skrbi za veseli del programa s pripovedovanjem smešnic, rada zapoje in zableše. Njena drža je bolj pokončna kot pri mnogih mladih ljudeh. Rada se obleče v živahne svetle barve in nihče ji ne verjame, da ima toliko let. Povedala je:

Včasih je bilo hudo. Oče ni bil v službi. Že z 28 leti so ga upokojili, ker je bil priznan kot tuberkulozni bolnik. Ampak potem ni bilo nič. Zmeraj je bil bolj zdrav. Vse je delal in dočakal

84 let. Mama je takrat, ko je bila še ledig, hodila v službo. To je bilo za tiste čase redko. Imela je 8 otrok. Jaz sem bila peta. Ne vem, kako je zmogla toliko. Saj je pa potem pri osemindesetih tudi umrla. Usmerjala nas je, naj bomo poštene. Ni pa imela nobene besede doma. Nobenega dnarja.

Mamo je česala sestra. Ker je prala plenice – tiste cote, je imela roke tako izdelane. Za otroke zaviti je imela največkrat razrezano moško srajco, ki je že šla iz uporabe. Sedaj so pampersi. Vsakokrat, ko sem pozneje pri svojih otrocih prijela plenico, sem pomislila na mamo, kako je bilo včasih, ko jih ni bilo.

Če ti nimaš otroku dati jesti, to je najbolj hudo, kar je. Kruh smo imeli v pletarju v kuhinji. Otroci smo se vsi skup zbrali. Sklenili smo roke v prošnjo in rekli: »Ate, kruha prosim!« Pa je odrezal. Potem pa je kruh zavil nazaj v prtiček, ga dal v pletar in ga nesel v klet pod ključ. In kruh je bil zaklenjen. Si lahko to mislite?

V šolo smo hodili uro in pol peš. Ker je bilo skozi navzdol, si tekeli. Nazaj smo pa po 2 ure hodili. S sestro sva hodili skupaj. Pouk je bil dopoldne in popoldne.

Mamo in očeta smo vikali. Rekli smo: »Mama prosim, če mi date malo kruha.« Veliko smo jedli fižol, pozimi v zrnju, polet je bil stročji. Za večerjo, se spominjam, je bil krompir čez pol. Mama je doma kuhala samo domačo hrano, kar je zrastle doma. Kar se mi je dopadlo, smo imeli zjutraj ajdove žgance z ocvirki zabeljene. Take dobre je naredila. Glinasti piskar si je dala med noge in mešala s kuhlo. Na mizo je dala skledo, zraven pisker, pol pa s kuhlo delila. »Mama, dejte mi še!« smo prosili. Ko je bilo konec, smo v vrsti stali, kdo bo piskr postrgal, ko je še kar nekaj ostalo. Pa je mama enkrat enim dala, drugič drugim. To ni bilo samo pri nas. To je bila taka navada. Takrat je bilo težko za službe. Ni bilo služb. Tako kot pravijo, da je to že včasih bilo, ko ni bilo služb in sem se spomnila na nas.

Tako ko sem osnovno šolo končala, sem otroke pazila. Od tam naprej sem pa šla za servirko v zdravilišče. Delali smo cel dan. Vmes je bil premor od zajtrka do kosila in od kosila do večerje. So se druge pritoževale, da smo servirke največ proste. Ker smo od obroka do obroka imele prosto. Še danes bi to delala, če bi lahko.

Hčerko sem rodila doma. Sina sem rodila v bolnici. Imela bi več otrok. Hvalabogu, da jih ni bilo več, ker je mož tako hitro umrl. Možu je kar naenkrat prišlo, da je zbolel. V Ljubljani so mu našli tumor v glavi. Po operaciji mi je zdravnik rekel, da naj bom trdna, močna. Rekel je: »Tumor je bil za veliko mandarino in metastaze že po celi glavi«. 37 let je pa bil star, ko je umrl.

Jaz sem bila brez službe, dva majhna otroka, hiša v gradnji. 7 mesecev sem bila brez vsakega ficka. Še dokladov nisem dobila, ker je bila parcela prevelika. Pridelala sem doma vse. Potem so pa eno čistilko na občini stran dali in sem jaz dobila službo. Na občini sem nato delala sedem let, ko so me invalidsko upokojili.

Zmolim in si želim, da bi bili zdravi in da bi se kolikor toliko razumeli. Da bi imela zmeraj tako pamet kot zdaj. Živimo s ta mladimi skupaj v hiši. Oni zgoraj, jaz spodaj. Jaz vedno vprašam in se ne moremo kregati. Kadar sem kuhala, sem vprašala, kaj naj skuham. Če je kaj zunaj, vprašam: »Kaj bi pa s tem?« Nikoli nič ne naredim po svoje. Ta mladi tudi morajo imeti – in ne: »Ti meni luč, jaz tebi ključ.«

Kadar mi je bilo kaj zelo težko, malo se razjočeš. Tožila nisem nikomur. Čas celi rane. Preboliš.

Jaz se potrudim, da v redu jem. Ne jem veliko sladkega, ne veliko mastnega. Tako, navadno hrano. Zjutraj bela kava, skuta in kruh, namazan z maslom. Ob 11. uri pa že grem in poiščem,

če je kaj za na kruh – kaka rebrca ali kaj od mesa, kos kruha in kozarec vina. Kozarec vina pa vsak dan. Mi je rekel zdravnik: »Spijte kozarec vina.«

Zjutraj, ko sem vstala, sem hiter kolikor toliko uredila. Pa pot pod noge eno uro. Pridem domov. Spet nekaj pojedla, glaž vina tako kot zmeraj. No potem pa sem začela pripravljat kosilo. In tako je bilo leta in leta vse do pred nekaj meseci. Pa malica in glaž vina. To sem jaz držala skoz in skoz. Par mesecev ne kuham več, prej pa sem kuhala za sinovo štiričlansko družino vsa leta.

Berem rada. Včasih, ko sem bila napeta in utrujena, nisem mogla brati. Sedaj, ko skoraj nič ne delam in sem spočita, pa berem. Ko skoraj nič ne delaš, si spočit. Če si pa ti napet, utrujen, ne moreš brati. Ker so v knjigi majhne črke, berem pri oknu, da bolje vidim.

Če hočeš, da ti Bog pomaga, ne goni reveža od praga. Kdor ima več, naj da drugim, ki nimajo. Je kar veliko takih. Tak človek, ko je zagrenjen in nič nima, tak se ne bo nikol v ospredje rinil.

4. PLANINARJENJE SKUPINE

Strokovnjaki priporočajo vsakodnevno hojo vsaj eno uro, od tega deset minut hitre hoje. Še zlasti to velja za tiste, ki veliko sedijo. Ceste in poti so bolj ali manj gladke in brez ovir, česar se organizem privadi in »poleni«. Hoja po gorah je zahtevnejša in intenzivnejša, hkrati pa nas privede do lepote neokrnjene narave, do sprostitve in nenazadnje do prijateljstva, ki se stke v hribih.

Noben drug šport ne povezuje družinskih članov v tolikšni meri kot planinstvo. Mladi, ki so navdušeni planinci, velik del svojega prostega časa prebijejo v pripravah in izvedbi planinskih pohodov, medtem ko otroci zaležanih staršev prosti čas in vikende pogosto preživljajo v dolgočasju in si tako rekoč morajo zaželeto malo omame.

Pravi zdravilni učinek ima meditativno planinarjenje. Molčeče gibanje po naravi je eden od bistvenih pogojev za zaznavanje sebe, duhovno prebujanje ter osebnostno rast. Ko se zlijemo z naravo in se zavedamo, da smo gostje narave. S spoštovanjem do nje stopamo v tišini in takrat se pogosto srečamo z gozdnimi živalmi, ki bi jih sicer s hrupom odgnali. Poklepetamo pa ob vmesnih počitkih in v koči.

V naših dveh skupinah Zimzelen je planinarjenje zelo priljubljena dejavnost. Da bi v starosti ostali čili in zdravi ter sposobni skrbeti sami zase, je poleg aerobne vaje pomembno tudi planinstvo. S hojo, planinstvom, ki ga gojimo od mladosti do pozne starosti, pridobivamo osnove telesne zmogljivosti ter globlji stik z naravo in s člani skupine. O vsakem planinskem pohodu smo napisali tudi utrinke. Zadnja leta ne več vsi člani, ampak le eden za vse. Kot voditelji skupin smo vedno poudarjali pomen hoje v tišini. Ko smo se ustavili in počivali, pa smo poklepetali. Tako smo se zljili z naravo in uživali v njeni lepoti, harmoniji. Pohod smo organizirali vsak mesec; poleti, ko je več lepih dni, še večkrat. Včasih nam je vreme ponagajalo. Napoved je bila slaba – popoldanske nevihte. Nismo vedeli, kakšno bo dejansko vreme. Pa vendar smo se mnogokrat odločili in šli. Nikoli nam ni bilo žal, saj smo se vedno prilagodili razmeram in potem manj hodili ter več uživali v druženju in pesmi ob topli planinski peči. Večkrat smo organizirali izlet v neznano z našim prijateljem Francijem iz Trbovelj. Ogledali smo si kulturne zanimivosti v kraju, kamor smo se peljali, in nato v planinski koči zapeli ob spremljavi njegove kitare. Včasih je naši pesmi pritegnil tudi kak drug gost planinske kočice.

Pri organizaciji planinskih pohodov je bilo pomembno, da so bili organizirani tako, da je bilo primerno za vse – za tiste, ki niso mogli hoditi (hodulje, palice), in za tiste, ki so uživali v hoji. Planinarjenje s planinskim društvom ni bilo sprejemljivo za članice naše skupine, ker ni omogočalo udeležbe tistim, ki so težje hodile. Zato smo sami šli na planinske točke, kjer je bil možen dostop tudi z avtomobilom ali malim avtobusom. Tisti, ki so radi hodili, so se peljali del poti in nato peš na vrh, ostali pa so se peljali do vrha in se sprehajali v okolici planinske kočice.

V začetku našega srečevanja je bila zelo dobra spodbuda za planinarjenje povezava s Planinskim društvom in nakup knjižic *Savinjska planinska pot*. Prehodili smo jo v dveh letih in nato doživeli podelitev priznanj in značk Planinskega društva. Nepozabno doživetje! Bili smo polni ponosa nase in naš uspeh.

Vsako leto smo izbrali kako planinsko točko, ki je bila zelo zanimiva, kot npr. Triglavsko jezero, Krnsko jezero, Mangart. Seveda ni manjkal planinski krst »planinskemu zelencu« s sodnikom, botrom, rabljem in zapisnikarjem. Krščenec si je izbral planinsko ime ter prejel krstni list.

Planinsko pot sta vodili dve članici skupine, ki sta si jo predhodno ogledali. Pripravili sta dva, tri predloge in potem je o izboru odločila večina članov skupine. Na pohodu je pravilo, da pazimo drug na drugega. Nikoli ne hitimo, saj je tako lepo občudovati naravo. Med potjo si nabiramo razna zdravilna zelišča, saj je kar nekaj članic, ki jih dobro poznajo.

Ivanka je v utrinkih s poti napisala:

Doma sem bila na mali kmetiji. Še danes imam rada naravo, čeprav sem se izučila za frizerko. Ko sem se poročila, sem ostala doma, da sem se posvetila trem otrokom. Pozneje sem šla spet v službo.

Upokojila sem se. Živim sama in imam rada vrt za obvezno rekreacijo in nekaj zdravilnih zelišč v njem. Najbolj cenim zdravilni ognjič, ki se mi sam zaseje vsako leto. Nekaj ga posušim za čaj, napravim tudi mazilo ali olje za razna kožna vnetja. Na vrtu imam tudi črno in poprovo meto, meliso, žajbelj, vinsko rutico, kamilice, koper, janež, komarček, timijan, čebrajko, majaron, sivko in ameriški slamnik. Zmeraj nabiram pomladi lapuh, trobentice, vijolice proti prehladu. Pozneje cvet gloga, bezgov cvet in listje, orehovo listje za čaj ali kopeli. Zelen oreh razrežem in namočim v dobri slivovki, proti težavam v želodcu. Nabiram tudi lakoto, rman, njivsko preslico, zlato rozgo in koprivo za ledvice in čiščenje krvi. V jeseni pa divji kostanj, korenine gabeza za namakanje proti bolečinam. Belo omelo imam tudi rada za uravnavanje pritiska. Včasih jo nabere sama ali mi jo kdo prinese, ker ne raste povsod. Nabiram tudi plahtico, materino dušico, suličasti tropotec in planinski mah, ki raste na Pohorju, drugje ne vem za njega.

Za vse rože moraš vedeti, kdaj in kje jih nabiraš, zakaj se rabijo. Morajo biti čiste in posušene v senci in na zraku ali v sušilnici. Te čaje porabim nekaj za sebe, ostale pa razdam. Tudi jabolčni kis je zelo zdravilen. Delam ga sama. Dobim domača jabolka, ki niso toliko škropljena, jih očistim in nakrhljam, zalijem z mlačno vodo in vsak dan pomešam z leseno žlico, dokler se ne skisa. Nato odcedim. Uživa se pred jedjo v decilitru vode. Tudi za solate ga lahko uporabiš. Jaz ga uporabljam že nekaj let. Uravnava želodčno kislino.

Občasno smo v skupino povabili tudi zeliščarko, ki nam je še bolj podrobno razložila zdravilnost rastlin ter njihovo uporabo.

Nekaj let smo imeli organizirano praznovanje rojstnih dni članic skupine v planinski koči: za tiste iz prve polovice leta pred počitnicami, za drugo polovico konec leta. Dobra jedača in

pijača je pomemben del naših izletov; predhodno vedno naročimo kako enolončnico, obaro ali podobno.

Navajam utrinke s praznovanja rojstnega dne polovice članic; med katerimi je imela Pavla 80 let.

Mislim, da smo se kar prav odločile, da ta dan z njo preživimo v naravi – v koči na Golavi. V prijetnem sončnem jutru smo šle cilju naproti. Hrib je vabil, da se ni bilo mogoče upreti. Kar precej se nas je odločilo za vzpon na vrh. Napor je bil poplačan s čudovitim razgledom v dolino. S prijetnimi občutki in rahlo utrujene smo se spustile nazaj h koči, kjer smo se zbrale in potem skupaj praznovale. Slavljenka nas je pogostila z dobro domačo potico in okusnim pecivom. Z zdravico in najboljšimi željami smo voščile našim slavljenkam. Tudi torta, ob kateri smo se slikali, je vabila k mizi. Sledile so pesmi in klepet, a čas je tekkel, in ko je najlepše, je treba iti; ostal pa bo neizbrisen spomin na lepe trenutke. Taka srečanja nas še bolj združijo.

Med vožnjo – navadno gremo z malim avtobusom – članice pripravijo kakšne misli, zanimivosti z območja, kamor gremo ali kjer se vozimo. Ob vrnitvi s planin navadno pojemo, kar kaže na tesnejšo medsebojno povezanost in polnost nove ter naše sveže energije.

Nekajkrat smo organizirali izlet tako, da smo se srečali z drugo skupino, npr. s Primorci, Zasavci, Celjani. Ena od članic je na srečanju skupin Zimzelen in Primorske skupine na Krnskih jezerih strnila utrinke članic takole:

Lepo je pisati o doživetjih s pohoda, ker iz vsakega utrinka veje veselje, da smo se uspele povzpeli do Krnskih jezer v kraljestvo Simona Gregorčiča.

Franja navede del pesmi o Krnu Simona Gregorčiča.

Zofka: »Pot ni bila zahtevna. Pri srečanju s Primorci smo se vsi predstavili in povedali kaj zanimivega iz svoje skupine. Bilo je zelo lepo.«

Slavka: »Zelo težko sem se odločila za pohod. Končno je zmagala volja in uspelo je. Vedno večja samozavest, da zmorem še več, me krepi in spodbuja za naprej.«

Pavla je opisala doživetje še za Angelco in Lojzko, ker so vse tri ostale v gostišču v Lepeni. Navdušeno je opisala prelepo dolino Trente (Bovec, Kobarid) in izrazila željo, da si ta prelepi gorski svet želi še kdaj videti.

Marija je iz proze v poezijo se podala

in pesmica celo z akrostihom

KOČA PRI KRNSKIH JEZERI

je v štirih kiticah nastala.

Vse dogodke je v njej opisala

in najraje bi v raju ostala.

Na koncu pa le spomini se,

da doma jo »Adam« čaka še.

Vida je tudi v pesmi svoje doživetje podala

in med zadnjimi vse ovčice v stajo pripeljala.

Pozabila ni krsta omeniti

ter Primorcev in mentorjev pohvaliti.

Vrha Krna zaradi dežja ni osvojila

ta podvig je za drugič pustila.

Franja, ki je pisala povzetek, zaključuje: »Vse je že povedano. Dodam lahko samo še to, da smo si tako enotne kot pravi pregovor: ‚Vsi za enega, eden za vse.‘ Bilo je nepozabno doživetje, predvsem v planinskem rajju.«

V skupini Zimzelen Žalec je bila Martina, ki je imela v mladosti fotografski spomin, vendar je pri 80. letih morala v dom upokojencev. Izdala je svojo pesniško zbirko. Vse pesmi je znala na pamet. Spominjam se, da se je ob planinskih izletih navadno peljala do planinske kočice skupaj s tistimi, ki so hodili z opornicami ali so se težko gibal. Ona je sicer bila polna energije, sposobna za hojo, a ji je bila hoja več kot pol ure odveč.

Na sestanku smo pred izletom pobrali prispevek po 5 EUR za vožnjo, ostalo smo zbrali na avtobusu. Tako smo se izognili odjavi, kar je bilo prej, ko nismo zbirali prispevka, večkrat zelo moteče. Prispevka nato nismo vračali, če je prišlo do odpovedi izleta.

Zanimivo je tudi spoznanje strokovnjakov, da v primerih, ko smo poškodovani in se ne moremo gibati, izvajamo športne aktivnosti samo v mislih. Tudi same misli imajo spodbudno funkcijo na organizem. Tako je članica, ki se ni mogla udeležiti izleta s skupino, napisala utrinke o planinski poti, ki jo je pred leti sama prehodila. Doma je podoživljala obisk gore, kot da je z nami.

Mnoge članice, ki že težko hodijo, pravijo, da si želijo, da bi še lahko hodile. Zato je misel, ki nas je vedno spremljala, spodbudna za vse:

*Hodimo v gore, dokler je čas,
ker prišel bo čas, ko ne bo več čas;
in ta čas bo vsak čas.*

5. ZAKLJUČEK

Sama sem planinska vodnica ter velika ljubiteljica gora in gibanja. Rada tečem, hodim in ljubim planinstvo. Po vrnitvi z gore ali s tekaške proge mi ni nič težko. Polna sem moči in volje. V skupini Zimzelen sem kot voditeljica že v začetku navduševala članice za telovadbo in hojo v planine. Ker sem dobila mnogo spodbud tudi pri dr. Janezu Ruglju in bila vključena v Društvo terapevtov za alkoholizem, druge odvisnosti in pomoč ljudem v stiski, sem članice hitro pridobila za pisanje utrinkov o planinskih izletih. Tudi mož je planinski vodnik in sodeluje, kadar se odpravimo na višje vrhove.

Ugotavljam, da članice, ki so se že v mladosti veliko gibale, to delajo tudi sedaj v starosti in ostajajo tako telesno kot umsko mladostne. Nič jim ni težko in so se pripravljene aktivno vključiti v razne programe, ki jih organiziramo. Pri nekaterih od njih so tudi voditeljice; vodijo petje, planinstvo, telovadbo, skrbijo za ključke od prostorov, kjer se dobivamo, urejajo albume fotografij, poskrbijo za nakup rožic, pišejo čestitke članicam ob praznovanju rojstnih dnevo in podobno.

S preselitvijo iz Žalca v Celje sem predala vodenje skupine Zimzelen kolegicam. Z sovoditeljico Vesno Padjan ustanavljam skupino v Celju. Daljna priprava je zaključena in v tem mesecu jo bomo ustanovili. Srečevala se bo vsak teden z namenom krepitev prijateljstva, medsebojne pomoči, prenosa znanj in modrih izkušenj drugim.

Nujno je vnašati nove programe v skupino ter izmenjati izkušnje z drugimi voditelji medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje. Inštitut Antona Trstenjaka je zame učno

mesto, kjer dobivam ta nova znanja ter razrešujem morebitne stiske pri vodenju. Organizira številna izobraževanja in srečanja voditeljev skupin po vsej Sloveniji, letos npr. srečanje voditeljev skupin in članov v Mostecu v Ljubljani ter osvežitveni tečaj za voditelje skupin v Novem mestu. Intervizija in ti programi na Inštitutu so spodbuda voditeljem za vztrajanje in izboljšanje kakovosti dela ter preventiva pred izgorelostjo. Tako se dejavnosti skupin širijo in odvijajo na višji ravni.

Skupino Zimzelen doživljam kot rojstvo in odraščanje otroka, kot dozorevanje v krogu Zimzelena. Trudimo se, da to delo duhovno čim bolj obogatimo ter s tem dosežemo smisel življenja, ki je ljubezen. Pri tem nam prav gibanje, planinstvo in povezanost z naravo daje moč, vztrajnost in milino. Počasi se daleč pride. Zgoraj opisano življenje 97-letne Angelce nam je v skupini vsem vzor. Naj bo tudi vam pri vztrajnostnem gibanju.

LITERATURA

Gamm Rudiger in Ehlert Aleksandra (2010). *Izurite svoje možgane*. Tržič: Učila International.
Wolf Robb (2012). *Paleorecept*. Ljubljana: UMco.

Kontaktne informacije:

Irena Potočnik

irena.potocnik1@gmail.com