



OBISKALI SMO DOM STAREJŠIH OBČANOV LJUBLJANA ŠIŠKA

»Do 110. leta bom šla!«

Prvega januarja letos je bilo v Sloveniji 189 stoletnikov – Nasvet za dolgo življenje: »Zgodaj spat in brez večerje. To je to.«

Besedilo in fotografiji:

Franci Kek

Na Nizozemskem je bila v mestni svet manjšega kraja minuli teden izvoljena 100-letnica. Povedala je, da bo svoje delo usmerila v zavzemanje za zgraditev mestnega kopališča. Tudi v Sloveniji se stoletniki ne dajo, vse več jih je.

V Domu starejših občanov Ljubljana Šiška je med 230 varovanci pet stanovalk, starih več kot 100 let. Rojstna dneva dveh med njimi so slavili minuli teden, ko so pripravili običajno mesečno slavje za vse, ki praznujejo tisti mesec. V jedilnici, kjer so bile mize praznično pogrnjene, je najprej domski pevski zbor zapel navdihujočo domsko himno, čemur je sledil spodbuden in hudomušen nagovor direktorja, mag. Simona Strgarja. Sklenil ga je s pozivom: »Naslednje leto se obvezno spat vidimo. Opravičilo bo edino, če bo imel kdo na ta dan poroko ali bo katera ravno rodila.« Sledil je krajši glasbeni program Rezke Žilič, ki je na panove piščali zaigrala nekaj zimzelenih, domski pevski zbor pa je nadaljeval narodne pesmi. Te so spomine najprej zapeljale v daljna leta – Ko mi zibka tekla je, Kje so moje rožice, Nocoj pa oh nocoj in sčasoma postajale vse bolj razposajene – Majolka bod pozdravljena, Še kiki'co prodala bom, U Lublan' pr' šestice', Odpiraj, dek'le, kamrco ...

Povprečna starost stanovalcev v šišenskem domu je 87 let in pol; moških 85 in žensk 88. Dobrih 21 odstotkov je moških, med njimi šteje najstarejši stanovalec 95 let.

»Zavedanje, da dom ni samo institucija, ampak bivališče njegovih stanovalcev, nam daje pogum in voljo, da naredimo vse, kar je v naši moči, da stanovalcem vsak dan posebej pričaramo kot novo doživetje. V domu dodajamo življenje letom in ne obratno, in to

bomo 'z roko v roki iz srca' počeli tudi v prihodnje,« pove strokovna sodelavka Maja Likar.

Dejavnosti, ki so na voljo, res ne zmanjka: trening urjenja spomina, jutranja telovadba, trening dinamičnega ravnotežja, kino klub, ustvarjalne delavnice, meditacija Sheng Zhen QiGong, pogovorna skupina, učenje in igranje družabnih iger, obujanje spominov s pomočjo glasbe, pevske vaje, tombola, pletenje, funkcionalno usposabljanje s pomočjo glasbe, peka piškotov in seveda v nedeljo sveta maša. Poleg teh rednih aktivnosti je bilo v maju na voljo kar nekaj dogodkov: nastop pevskega zbora Rožmarinke iz Dravelj, mešanega pevskega zbora Moravče, mešanega pevskega zbora LPP, modna revija, predstavitev društva Radi pišemo z roko, preventivno merjenje krvnega sladkorja, pritiska in telesne teže, predavanje o sladkorni bolezni, izdelovanje pletenih košar, predavanje in delavnica preprečevanja padcev, vaje za vadbo spomina in zbranosti, dihalne vaje, predstavitev virtualne naprave X-box ... V juniju bodo med drugim priredili športne igre stanovalcem in piknik z nastopom glasbene skupine.

Medtem ko domski pevski zbor prepeva priljubljene pesmi in ob tem daje vtis, kot da so v formi za izvedbo večurnega celovečernega koncerta, slavljenske povprašamo o njihovih spominih in načrtih. Stoletnica Angela Bole o receptu za visoko starost pove, da je pač narava tako naredila, pa telovadila in planinarila je veliko. »Bila sem tudi tam, kamor se ne gre brez dodatnega kisika, na Mont Blanc.« Pravi, da poje pa ne, ker ji je pred skoraj 100 leti brat rekel, da napačno poje: Je pa zato vseeno videla vse opere, kar so jih prikazovali v Ljubljani. Nikoli si ni

želela, da bi živila zelo dolgo, kajti pravi, da biti zelo star z zdravo pametjo ni prijetno. Danes hodi, kolikor se da, zjutraj vstane ob štirih in eno uro telovadi. Na koncu pogovora se je še opravičila, ker da ima pred novinarji še vedno nekoliko treme.

Ana Ovsenek, tudi stoletnica, nam zaupa načrtovano življenjsko dobro: »Do 110. leta bom šla. Mislim, da bodo takrat tudi vnukinje že precej stare.« Ko je bila še doma, je Ana veliko hodila in obdelovala vrt. »Ne smeš se zasedeti,« poudari.

Najstarejša v šišenskem domu starejših občanov je Katarina Saksida, v 105. letu starosti. »Še vedno je pri pameti in sama skrbi zase,« nam pove sestanovalka. Ana nam zaupa, da hodi spat kot dojenček, vsaj do sedmih: »Zgodaj spat in brez večerje. To je to.« In kaj počne čez dan? »Pospravljam in lenarim. Pogledam tudi televizijo, predvsem šport, moto dirke imam najraje. Tudi poročila me zanimajo in

lahko povem, da je nesreč res preveč na svetu. Tudi volit sem šla, koga; je že prav, da me ne sprašujete. Berem le večje črke, ker za male bi potrebovala očala, teh pa nočem nositi. Tudi slušnega aparata ne maram. Za to je še čas. Ko se enkrat navadiš nanj, se ga zlepa ne znebiš.«

Stoletnicama so prinesli vsaki po eno torto. Le najbolje obveščeni vedo, zakaj na njej ni bilo svečk. Angela Bole je prva zarezala in ko je direktor poprijel prvi košček, ga je sramežljivo vprašala: »A to je za vas, gospod direktor? Jaz sem pa mislila, da je zame. Za vas bi večji kos odrezala.«

Ura se je bližala poldnevu, ko se zabave stoletnikov po navadi končujejo. V šišenskem domu ostarelih je bilo prijetno in človek bi si

počasi že rezerviral mesto pri njih. Ko o tej ideji povprašam direktorja, mi pove, da sem sicer res videti že precej star, a bi morali mojo prošnjo za zdaj še nekajkrat zavrniti. ■

1792

stoletnikov naj bi bilo leta 2049 v Sloveniji po nekaterih napovedih.

Pri 107 letih bral brez očal

Martin Bajželj s Statističnega urada RS nam je postregel z naslednjimi podatki: »Pred 30 leti je bilo število prebivalcev Slovenije, starih 100 ali več let, 36, od tega 28 žensk in 8 moških. 1. januarja letos je bilo stoletnikov že 189, žensk 161 in moških 28. Po projekciji za leto 2049 naj bi bilo takrat stoletnikov 1792, od tega 1272 žensk in 520 moških.«

Slovenija se ponaša tudi s tremi stodesetletniki, ki pa niso več med živimi. Rekord najdalj živeče Slovenke je še vedno v lasti Katarine Marinič, ki se je rodila leta 1899 v Soški dolini in umrla leta 2010, 2 meseca pred svojim 111. rojstnim dnevom. Mož, s katerim sta se poročila leta 1929, je umrl 43 let pred njeno smrtjo. 110 let je dočkal tudi Niko Dragoš, najstarejši moški prebivalec Slovenije. Rodil se je v Beli krajini in bil po poklicu policist. Pozno v starost je pisal pesmi in v 100. letu napisal avtobiografijo z naslovom *Mojih sto let*. Pri 107 letih za branje še vedno ni potreboval očal. Ko ga je ob 110. rojstnem dnevu obiskal predsednik države Borut Pahor, mu je Dragoš na svojo tamburico zaigral nekaj pesmi.



Katarina Saksida (levo je direktor doma Simon Strgar) je že v 105. letu starosti.



Angela Bole (levo) in Ana Ovsenek sta bili sto let stari v maju.