

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Mateja Hren

Družbeno aktivni starostniki in njihova kakovost življenja v občini Moravče

Diplomsko delo

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Mateja Hren

Mentorica: doc. dr. Maša Filipovič Hrast

Družbeno aktivni starostniki in njihova kakovost življenja v občini Moravče

Diplomsko delo

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Zahvaljujem se

mentorici dr. Maši Filipovič Hrast in somentorici dr. Valentini Hlebec ter lektorici Brigiti Resnik za strokovno pomoč pri izdelavi diplomskega dela. Iskrena hvala tudi vsem intervjuvancem, brez katerih ne bi bilo tega dela, in vsem, ki so verjeli vame in mi stali ob strani.

Družbeno aktivni starostniki in njihova kakovost življenja v občini Moravče

Diplomsko delo govori o družbeno aktivnih starostnikih in o njihovi kakovosti življenja. Aktivno staranje pomeni ostati družbeno in delovno aktiven, živeti zdravo in zadovoljno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Pomembne potrebe, ki so jih starejši ljudje izpostavili, kot potrebe kakovostnega življenja so: družina, družbeni stiki, zdravje, aktivnost, mobilnost/sposobnost in materialne okoliščine.

V teoretičnem delu predstavljam področje in koncepte staranja, podrobneje pa sem se osredotočila na koncept kakovosti življenja pri starejših in na dejavnike, ki vplivajo na kakovostno preživljanje časa. Naslednji sklop diplomskega dela predstavlja aktivno staranje, kjer predstavim društva za starejše in družbene aktivnosti namenjene starejšim.

Cilj diplomske naloge je ugotoviti, kaj družbeno aktivnim starostnikom v Moravčah pomeni kakovostno življenje in kaj sami naredijo za to. Najprej sem pregledala, katera društva se v občini Moravče izključno ukvarjajo z družbeno aktivnimi starejšimi. Nato sem opravila deset intervjujev s starostniki, ki so aktivni v različnih društvih. Z njihovo pomočjo sem ugotovila, ali je večina starejših zadovoljna s svojim aktivnim in kakovostnim življenjem ali ne.

Ključne besede: starost, kakovost življenja pri starejših, aktivno staranje, društva, dejavnosti za starejše.

Socially active older people and their quality of life in the municipality Moravče

Graduation thesis talks about elderly who are socially active and about their quality of life. Active aging means staying socially and economically active, live healthy and satisfying life in the third period. Important needs for qualitative life, which older people emphasize are: family, social contacts, health, activity, mobility and material circumstances.

In theoretical part I presenting the scope and concepts about aging, about quality of life. In more detail I focus on concept quality of life of elderly and on factors which affect quality spending of time. In following section of graduation thesis I present active aging which includes associations for elderly and social activities for the elderly.

The aim of graduation thesis is to find out what is the meaning of quality of life for socially active elderly in Moravče and what activities they undertake. First of all, I reviewed which associations in the municipality Moravče are exclusively dealing with socially active older people. Then I conducted ten interviews with elderly who are active in different associations. With their help I found out, if majority of older people are satisfied with their active and quality life or not.

Key words: age, quality of life in elderly, active aging, associations, activities for older people.

KAZALO

1 UVOD	7
2 STAROST	9
3 KAKOVOST ŽIVLJENJA	11
3.1 KAKOVOST ŽIVLJENJA PRI STAREJŠIH	12
4 AKTIVNO STARANJE	16
4.1 DRUŠTVA ZA AKTIVNE STAREJŠE	19
4.2 DEJAVNOSTI ZA AKTIVNE STAREJŠE.....	22
5 EMPIRIČNI DEL	24
5.1 OPREDELITEV PROBLEMA.....	24
5.2 METODE RAZISKOVANJA	29
5.3 OPIS INTERVJUANCEV	30
5.4 ANALIZA INTERVJUJEV	31
6 ZAKLJUČEK	42
7 LITERATURA	45
PRILOGI	50
PRILOGA A: PREPISI INTERVJUJEV	50
PRILOGA B: POGOVOR S PREDSEDNIKI DRUŠTEV ZA STAREJŠE V MORAVČAH	78

KAZALO SLIK

Slika 3.1: Trikotnik kakovosti življenja pri starejših	13
--	----

KAZALO TABEL

Tabela 4.1: Značilnosti aktivnega vedenja po upokojitvi.....	17
--	----

1 UVOD

Skupina starejšega prebivalstva se globalno vsako leto večja za 2%, kar pomeni, da hitreje narašča od celotnega prebivalstva. Naraščanje deleža starejšega prebivalstva je posledica demografskega prehoda (Vertot 2008, 11). Zato se soočamo z dilemo socialnega vključevanja starejših, varstva starejših in oskrbe ter preprečitev revščine. V sedanjem času je tudi veliko govora o konceptu aktivnega staranja, ki je upoštevajoč današnjo strukturo prebivalstva pravi izziv. Aktivno staranje je udejstvovanje starejših na področju družbene, kulturne, izobraževalne in psihosocialne dejavnosti. To pomeni, da za obogatitev aktivnega in kakovostnega življenja starejših skrbijo razne javne ustanove in društva. Z razvojem dejavnosti in ostalih področij, ki se tičejo starejših, dosežemo večjo socialno vključenost starejših (Prihodnost za vse 2010).

Starost je obdobje, ki ima posebne življenjske naloge, ki niso v ničemer manj vredne in smiselne od nalog v mladosti in srednjih letih. Pomembno je, da se človek sam aktivno trudi za kakovost staranja, da ohrani in ustvari medgeneracijski in medčloveški odnos (Ramovš 2003, 51). Pomembne potrebe, ki so jih starejši ljudje izpostavili kot potrebe kakovostnega življenja, so: družina, družbeni stiki, zdravje, aktivnost, veselje, okolje, mobilnost/sposobnost, materialne okoliščine in mladost (Farquhar v Bond in Corner 2004, 5).

V diplomski nalogi se osredotočam na družbeno aktivnega starejšega človeka, ki sodeluje v različnih društvih, ki so namenjena starejšim v občini Moravče. Zanima me, kaj njemu pomeni kakovostno življenje ter kako ga uresničuje/doživlja. Temeljno vprašanje, ki si ga zastavljam v nalogi, je, katere dejavnosti za aktivno preživljanje starejših ljudi omogoča občina Moravče, kaj aktivnemu starejšemu človeku pomeni kakovostno življenje in ali imajo medgeneracijski odnosi pomembno vlogo v življenju starejšega.

Diplomska naloga je razdeljena na dva dela, na teoretični del, kjer najprej opredelim pojem starost in njegove značilnosti, koncept "kakovost življenja" in njegove specifikke pri starejših ter opredelim koncept aktivnega staranja, kjer navajam društva in dejavnosti, ki so pomembne za družbeno aktivnega starostnika.

Drugi je empirični del, kjer sem s kvalitativno metodo (poglobljeni intervju) odgovorila na vprašanje o pomenu kakovosti življenja za aktivnega starejšega. Udeleženci intervjuja so stari 65 let in več. Napravila sem deset intervjujev. Poleg intervjujev sem predhodno sistematično pregledala organizacije v občini Moravče in njihove dejavnosti za starejše. Pri interpretaciji rezultatov bom izhajala tudi iz lastne izkušnje kot prostovoljka na projektu Simbioza.

2 STAROST

Beseda "star" je v današnjem času vplivna beseda. Velikokrat nam pride na uho, da še nismo dovolj stari za priložnosti, dejanja in doživljanje, ki si ga želimo, ali da smo pač prestari (Kastenbaum 1985, 4). Pri tem se moramo zavedati razlike med staranjem in starostjo. Staranje je vrsta procesov od rojstva do smrti. Na to kako se staramo vpliva izobrazba, aktivnost, spol, način življenja, zemljepisna lega, ipd. Starost avtorji (glej Kastenbaum 1985, 15), delijo na kronološko, funkcionalno in doživljajsko starost.

Kronološka starost je povezana z našimi leti in torej datumom rojstva. Funkcionalna starost se osredotoča na samostojno opravljanje opravil v vsakdanjem življenju, in na njegovo zdravje. Doživljajska starost pa je povezana s tem, kako človek obravnava/občuti svojo trenutno starost in vse, kar je z njo povezano (Ramovš 2003, 69).

Na neprestano podaljševanje življenjske dobe je vplival razvoj zdravstva in zdravstvene tehnologije ter izboljšanje življenjskih pogojev. V Sloveniji znaša pričakovana življenjska doba po 65. letu 16,8 let za moške in več kot 21 let za ženske (Vrabič - Kek 2012, 28). Hojnik – Zupančeva pravi, da se "z upadanjem telesnih in umskih sposobnosti star človek zdaj sooča kasneje, kot se je npr. še pred petdesetimi leti" (Hojnik – Zupanc 1999, 115). Tudi slovensko prebivalstvo se stara, saj je delež mlajših manjši od deleža starejših. Leta 2007 je v Sloveniji živelo 13,9 % mlajših od 15 let in 16,1 % starejših od 65 ali več (Klump in Stropnik v Hlebec 2009, 77).

Dolgo časa so demografi med stare ljudi uvrščali prebivalstvo, staro 60 let ali več, zaradi podaljšanja življenjske in delovne dobe so to predpostavko sčasoma spremenili ter jo dvignili na starost 65 let (Šircelj v Hlebec 2009, 16). Poleg zgoraj omenjene razdelitve starosti se staranje od 65. leta naprej deli na: zgodnje starostno obdobje ob 66. do 75. leta, v tem obdobju se upokojenec navaja na življenje brez dela, je zdrav in dejaven; srednje starostno obdobje od 76. do 85. leta, v tem obdobju se človek navaja upadanja svojih moči in zdravja, izgublja vrstnike in sozakonca. Sledi pozno starostno obdobje po 86. letu, v tem obdobju začne v življenju opravljati zadnje naloge in ima pomoč od mlajših dveh generacij (Ramovš 2003, 74–75).

Danes je upokojitev jasen družbeni mejnik za prehod v tretje življenjsko obdobje. Upokojitev prinaša dobre in slabe strani. Hojnik – Zupančeva (1991) ugotavlja, "da upokojenci uvrščajo med prednosti odsotnost obveznosti, umirjenost, sprostitvev, več prostega časa, več časa, namenjenega družini oziroma otrokom, in svobodnejši življenjski ritem. Slabosti upokojitve pa so predvsem slabše gmotno stanje, upadanje medosebnih stikov in družabnih srečanj. Nekateri se čutijo manj ustvarjalni, osamljeni in jim je dolgčas" (Hojnik – Zupanc 1999, 85). Generacija upokojencev je še vedno polna življenjskih izkušenj, zmožnosti in energije. Opravljajo razne naloge, ki jih delajo aktivne in zavzete. Nekatere izmed nalog so ohranitev svoje telesne, duševne in delovne svežine ter opravljanje koristnih del za druge ljudi ter skrb za socialno skupnost in medsebojno povezanost (Žiberna in Novak 2007, 58).

Če povzamem, je starost naravna stopnja razvoja (Faden in German v Beaumont in Kenealy 2004, 756). Starejši ljudje dojemajo starost kot priložnost za učenje novih spretnosti, ki se jih v prejšnjih obdobjih življenja niso imeli časa naučiti (Gabriel in Bowling 2004, 685). V poznejših letih svojega življenja se posameznik začne ozirati nazaj v preteklost, začne ocenjevati svoje življenje, svoje uspehe in neuspehe. Če je posameznik dovolj energičen, vitalen in ustvarjalen, lahko svojo izjemno aktivnost doseže prav v teh letih življenja (Pečjak 2007, 156).

3 KAKOVOST ŽIVLJENJA

Po Maslowu (1970) je kakovostno življenje opredeljeno v piramidnem modelu potreb. Najbolj bistvene potrebe so fiziološke (dihanje, hrana, voda, spanje, ipd.), nato potrebe po varnosti (zdravja, družine, zaposlitve, premoženja, ipd.), sledijo potrebe po pripadnosti in ljubezni (prijateljstvo, družina, partnerstvo), pod samim vrhom lestvice so potrebe po spoštovanju (samospoštovanje, spoštovanje drugih, samozavest), na vrhu pa potrebe po samoaktualizaciji (ustvarjalnost, izpopolnjevanje samega sebe, uspeh, moralnost). Potrebe pod samim vrhom lestvice človek zadovolji bistveno pozneje v življenju kot temeljne potrebe (Pečjak 2007, 155). Najzgodnejši pristop kakovosti življenja je izhajal iz bistvenih posameznikovih potreb, kot so stanovanje, hrana, obleka itd. V ospredje so postavljali potrebe, ki se jih zadovolji z materialnimi viri in življenjsko ravno (Mandič 1999, 188).

Leta 1972 je Allardt opredelil pogoje, ki se osredotočajo na osnovne potrebe posameznika, na revščino, na socialno izključenost in na družbeni stik z drugimi ljudmi (Allardt v Mandič 2005, 89). Razvrstil ji je v tri skupine: imeti, ljubiti in biti. Imeti zadeva materialne pogoje, ki so nujni za preživetje, s čimer se izognemo revščini. Ljubiti zadeva potrebo po odnosu z drugimi ljudmi in po oblikovanju družbenih identitet. Biti pa predstavlja "potrebo po povezanosti v družbo in po harmoničnem sožitju z naravo" (Allardt v Mandič 2005, 91).

Svetlik pravi, da se kakovost življenja poleg materialnih sredstev meri tudi z znanjem, zaposlitvijo in zdravjem ter z nematerialnimi potrebami, kot so zadovoljevanje potreb po varnosti, po samouresničevanju in po pripadnosti (Svetlik 1996, 5–6). Ustrezno znanje in kvalifikacije postajajo zaradi tehnoloških, gospodarskih in socialnih sprememb pomembnejša stebra družbenega in gospodarskega razvoja ter s tem kakovosti življenja družbenih skupin in individualistov (Ivančič v Svetlik 1996, 45). Najpogostejše vrednote, ki jih omenimo s pojmom "kakovost življenja", so povezane z domom, družino in zdravjem. Visoko na lestvici so tudi emocionalno počutje, mobilnost in svobodna izbira ter zakonski partner in družabnost (Beaumont in Kenealy 2004, 764).

Pojem "kakovost" je obširen okvir, ki poleg drugih vidikov vključuje tudi družbeno kakovost, ki je merilo sodelovanja ljudi v gospodarskem in socialnem življenju, kar pospešuje človekovo zmožnost in blaginjo. Beck je uveljavil štiri sestavine družbene kakovosti: okrepitev moči posameznika, socialna povezanost, socialna vključenost in družbeno-ekonomska varnost (Beck v Mandič 2005, 121).

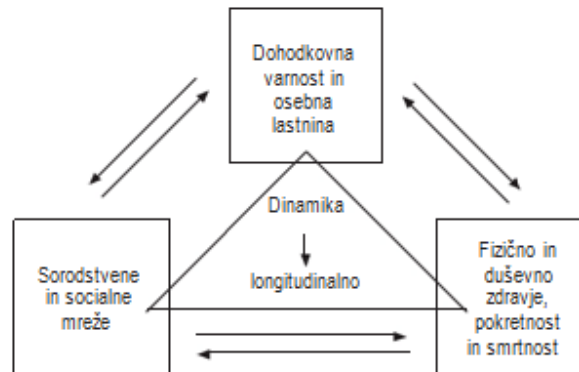
V literaturi se velikokrat uporablja drugi izraz "kakovosti življenja", in sicer besedni zvezi "način življenja" in "stil življenja". Pojem "način življenja" izraža prostočasne aktivnosti in delovne aktivnosti, preko katerih posameznik uresničuje svoje zahteve in potrebe na podlagi osnovnih in psiho – socialnih pričakovanj. "Stil življenja" pa se opredeljuje na človekovo osebnost, vrednote in kulturo, tu je močno prisotna subjektivnost (Antončič in Boh 1991, 5).

Glede na moje raziskovalno vprašanje, se kakovost življenja povezuje z dobrimi socialnimi odnosi, ki dajejo posamezniku zadovoljstvo in dajejo občutek varnosti. Posameznik se aktivno ukvarja s hobiji in prostočasnimi aktivnostmi, s katerimi vzdržuje socialne stike in ohranja družbeno vlogo (Gabriel in Bowling 2004, 689). Kakovostno življenje se pozitivno povezuje z družbenimi stiki, zlasti z družino in otroki, zdravjem in družbenimi dejavnostmi (Netuveli 2008, 116), ki so fokus te naloge. Kakovostni družbeni odnosi so eden izmed ključnih vrednot kakovosti življenja pri starejših (Netuveli in Blane 2008, 120).

3.1 KAKOVOST ŽIVLJENJA PRI STAREJŠIH

Pri raziskovanju kakovosti življenja starejših moramo upoštevati zdravstveni, finančni in družbeni okvir, ki se med seboj močno povezujejo (Slika 3.1). Strokovnjaki pri raziskavi SHARE poudarjajo, da staranje, natančneje upokožitev vpliva na posameznika. Starejšemu se poveča prosti čas in spremeni ekonomski položaj, zdravje pa postane pomembnejše. Spremeni se tudi vloga starejšega v družini, saj potrebuje pomoč s strani mlajše generacije, s tem starejši preide iz stanja dajanja v stanje prejemanja (Lah in drugi 2008, 88–89).

Slika 3.1: Trikotnik kakovosti življenja pri starejših



Vir: SHARE v Lah in drugi (2008, 88–89).

Raziskava SHARE je pokazala, da ima zdravje posredni učinek na kakovost življenja (Michalos in Zumbo v Smith in drugi 2004, 808), da finančna sredstva vplivajo na blaginjo starejših (Duke v Smith in drugi 2004, 808) in da osamljenost oziroma socialna izključenost vpliva na subjektivno kakovost življenja posameznika (Bramston in drugi v Smith in drugi 2004, 809) (Slika 3.1).

Po raziskavi SHARE je torej družbeni okvir, ki vključuje socialne in sorodstvene mreže, eden izmed ključnih indikatorjev kakovosti življenja. Pomemben je za kakovost življenja starejših, kar se kaže tudi pri medgeneracijskih odnosih. Starejša generacija skupaj z mlajšo razmišlja in razpravlja o dnevih, ki so minili. Je prenašalec kulturnih, moralnih in zgodovinskih izročil kljub sodobnim načinom obveščevanja (Kastenbaum 1985, 120).

Pod družbeni okvir spada tudi socialna vključenost starejših, o kateri Kastenbaum pravi: "Zavest o dobri povezanosti z družbo lahko poudarja občutek varnosti. Vključen človek ve, da je "nekdo", saj ga tako tudi obravnavajo. Vidi, da je družbeno koristen. Sodeluje pri odločitvah, na voljo so mu mnoge priložnosti in uživa številne prednosti" (Kastenbaum 1985, 56). Zmožnost za opravljanje nalog pomeni dejavno vključevanje v družbo in je pomemben faktor preprečevanja družbene izključitve in njenih negativnih učinkov na zdravje (Pahor in Domanjko v Hlebec 2009, 231).

Poleg družbenega vidika je ključen indikator kakovosti življenja starejših tudi zdravje (Moriarty in Butt 2004, 746). Raziskava o zdravju starejših in socialne strategije o kakovosti njihovega življenja je objavila rezultate, da so starejši od 65. leta naprej zdravje opisali kot dobro. Kar 96 % starejših je odgovorilo, da nimajo pretiranih zdravstvenih težav, razen tistih, ki se pojavijo s starostjo, to so artritis, visok krvni tlak in partnerske izgube (Beaumont in Kenealy 2004, 760). Zanimivo je, da je v Sloveniji leta 2010 le še vsaka 4. oseba od 66. leta naprej svoje zdravstveno stanje ocenila kot dobro (Vrabič - Kek 2012, 29).

V raziskavi SHARE je finančno stanje tretji ključni kazalec kakovosti življenja. Res, da postanejo finance starejših, ki imajo zadovoljiv dohodek, manj pomemben dejavnik za njihovo kakovost življenja, toda če je dohodek neustrezen, igra pomembno vlogo pri doseganju kakovosti življenja starejšega (Moriarty in Butt 2004, 743). Poleg zgoraj omenjenih treh ključnih kazalcev za kakovostno življenje starejših številne raziskave vključujejo tudi druge dejavnike, ki vplivajo na kakovost življenja starejšega.

Drugi dejavniki kakovosti življenja so:

- socialno – demografske lastnosti, vplivajo na kakovost življenja, kot so spol, starost, status in etična pripadnost (Fernandez in drugi v Smith in drugi 2004, 794). Z vidika etične pripadnosti naj bi imela bela rasa bolj zadovoljivo življenje kot nekatere druge rasne manjšine. Ženske, še posebej starejše, izražajo večje nezadovoljstvo v življenju kot moški. Če se osredotočim na družbeni status, so ljudje nižjih družbenih razredov bistveno manj zadovoljni z življenjem kot pripadniki višjih družbenih razredov;

- kriminal – raziskav o vplivu kriminala na kakovost življenja je malo, vendar kljub temu strokovnjaki kriminalna dejanja in kakovost življenja povezujejo (Mulvey v Smith in drugi 2004, 798). Anketa o žrtvah kriminala je podala odgovore, da je anketirance to, da bi jih neznanci fizično napadli ali oropali, jim vlomili v vozilo ali stanovanje, zelo zaskrbelo (Vrabič – Kek 2012, 49);

- sosodstvo in interakcija med okoljem in starejšimi (Lawton in drugi v Smith in drugi 2004, 798).

Sosedi predstavljajo starejšemu posamezniku oporo. Strokovnjaki ugotavljajo, da lahko sosedski odnosi oziroma sosedje postanejo ne le dopolnilna, temveč primarna opora starejšemu, zlasti tedaj, ko posamezniku primanjkuje pomoči s strani družinskih članov. Raziskave kažejo, da ima približno 5–10 % starejših neformalno obliko pomoči s strani oseb, ki so njihovi prijatelji ali sosedje (Filipovič – Hrast in drugi 2005, 209);

- stanovanje vpliva na kakovost življenja starejših (pomembne lastnosti so udobje, velikost, svetloba, lokacija, ipd.) Stanovanje omogoča partnerske odnose, družabne stike ter stike z lokalno skupnostjo, obenem pa družino povezuje v celoto. Mandičeva pravi, da je "stanovanje s svojim videzom, lokacijo in cenovnim razredom zunanji izraz tega, kar je posameznik "dosegel v življenju" in kakšna je njegova družbena veljava" (Mandič 1999, 189).

Družbenemu okviru kot je bil opisan pripisujem bistven pomen pri vzdrževanju primerne ravni kakovosti življenja, saj številne raziskave potrjujejo, da družbena vključenost smiselno prispeva k splošnemu zdravju in boljšemu počutju (Pahor in Domanjko v Hlebec 2009, 231).

V nadaljevanju bom kakovost življenja starejših povezovala z aktivno starostjo oziroma z družbenim vključevanjem. Posebej za marginalizirane skupine ljudi (brezposelni, gospodinje, upokojenci) je vključevanje v izobraževalne in dejavne aktivnosti koristno, zlasti zaradi zmanjševanja občutka družbene izolacije in možnosti družbenih stikov (Ivančič v Svetlik 1996, 45).

Koncept aktivne starosti bom navezala na vključevanje starejših v društva in interesne dejavnosti, namenjene starejšim.

4 AKTIVNO STARANJE

Aktivno staranje spada pod izraz uspešno staranje, kamor poleg aktivnosti štejemo tudi pojme pozitivnost, uspešnost in zdravje. Uspešno staranje je pogosto uporabljen termin, ki se povezuje s kakovostjo življenja. Rowe in Kahn predstavljata definicijo uspešnega staranja, ki vsebuje tri dele: visoko telesno in duševno pripravljenost, aktivno sodelovanje ter dobro počutje in zdravje (Netuveli in Blane 2008, 117–118).

Razlika med uspešnim staranjem in kakovostjo življenja je v tem, da je pri prvem večji poudarek na fizičnem zdravju (Netuveli in Blane 2008, 118).

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) pojem aktivno staranje uporablja od leta 1990. Aktivno staranje ni razumljeno le kot fizična dejavnost, temveč tudi kot pojem, ki definira vključevanje, od socialnega do duhovnega vključevanja (Domanjko in Pahor 2011, 21). Koncept aktivnega staranja je povezan z udeležbo v civilnem, družbenem, gospodarskem, kulturnem in duhovnem življenju. Celotna družba je odgovorna za aktivno staranje populacije (Pavliha v Krevl 2008, 6) in slednje koristi tako njej kot tudi posamezniku, "ki si s podaljšanjem aktivnosti lahko podaljša tudi obdobje zdravja, zadovoljstva, utrdi občutek lastne vrednosti, dvigne kvaliteto življenja in si običajno tako podaljša življenje samo" (Cvahte v Krevl 2008, 17).

Za kvalitetno aktivno staranje so potrebni naslednji pogoji:

- splošno znanje;

- bogate izkušnje starejšega, ki jih družba uporabi za nadaljnje izobraževanje mlajše generacije;

- vseživljenjsko učenje (delavnice, tečaji, informacijska komunikacijska tehnologija);

- socialno vključevanje (Zupančič v Krevl 2008, 13–15).

Eden izmed ključnih in osnovnih pogojev za aktivno in kakovostno življenje starejših je "vlaganje v osebni razvoj posameznika, v obliki formalnega, neformalnega znanja, v obliki usposabljanja ter pridobivanja novih kompetenc" (Zupančič v Krevl 2008, 16). Cilj

tega je, da tako starejši posameznik ostane vključen in ostaja aktiven del družbe (Zupančič v Krevl 2008, 16).

Aktivnost je povezana tudi z intrinzičnim zadovoljstvom (Lawton v Hojnik – Zupanc 1999, 84), ki učinkuje na fizično in psihično počutje starejšega. Long (1989) in Lawton (1993) navajata značilne aktivnosti po upokojitvi (Tabela 4.1).

Tabela 4.1: Značilnosti aktivnega vedenja po upokojitvi

Lawton	Long
Družabne dejavnosti	Pomagati drugim, biti potreben ohraniti družabništvo
Doživljajske dejavnosti	Zapolniti čas, sprostiti se, ločiti se, samota
Razvojne dejavnosti	Biti ustvarjalen, učiti se in ostati mentalno dejaven, skrbeti za zdravje in fizično kondicijo

Vir: Hojnik – Zupanc (1999, 84).

Tipologija zajema aktivnosti (dejavnosti), ki se navezujejo na različne posameznikove potrebe. Izbira aktivnosti je odvisna od posameznikove samopodobe, interesov in sposobnosti ter možnosti, ki mu jih nudi okolje, da lahko svoje potrebe in interese uveljavi (Hojnik – Zupanc 1999, 84).

V starosti je aktivno preživljanje časa pogoj, da negujemo miselne in telesne sposobnosti in s tem ohranjamo samostojnost (Hojnik – Zupanc 1999, 84). V aktivnem staranju ohranjamo in krepimo svoje delovne, psihične in fizične zmožnosti ter si prizadevamo za medčloveško povezanost z ljudmi (Ramovš 2003, 139). Aktivnosti se med seboj prepletajo in skrbijo za kakovostno preživljanje časa starejših (Hojnik – Zupanc 1997, 7). Na samo aktivnost starejših pomembno vplivajo posameznikove finančne razmere, kulturno okolje in družinski odnosi (Hojnik – Zupanc 1999, 84).

Ugotovitve raznih raziskav so pokazale, da upokojenci in drugi starejši brez socialnih stikov bolj pogosto podležejo stresu in imajo krajše življenje kot družbeno aktivni upokojenci in starejši (Creagan 2001, 82).

Skupinam, kot so prostovoljne organizacije, sorodstvo in družbena omrežja, pripisujejo velik pomen, ker naj bi okrepile in podprle posameznika (Mandič 2005, 124). Družbena omrežja in osebni stik so za kakovost življenja zelo pomembna, saj zagotovijo čustveno podporo, neformalno nego, pomoč v krizi ter nasvete in informacije (Hlebec 2009, 187–188).

Če povzamem, so ključni dejavniki kakovosti življenja v aktivni starosti socialni odnosi, interesne dejavnosti in konjički, zdravje in funkcionalne zmožnosti (fizične in mentalne) ter družbeno vključevanje in aktivnosti (Gabriel in Bowling 2004, 689). Aktivno življenje pripomore k dobremu duševnemu in fizičnemu počutju, kot tudi k skupnostni blaginji in družbeni povezanosti (Touzery – Hvalič 2010).

V nadaljevanju predstavljam družbene aktivnosti, ki pripomorejo k vključevanju starejših v družbo in k boljšemu, kakovostnemu življenju. Za družbeno aktivnega upokojenca se kakovostno življenje odraža v društvih, v katere je včlanjen, in dejavnostih, ki posameznika zanimajo.

V naslednjih dveh sklopih so predstavljena društva in aktivnosti za starejše, ki pomagajo pri ohranjanju pozitivnega pogleda na življenje, kljub prisotnosti negativnih sprememb v starosti, kot so manj energije in slabše zdravje (Gabriel in Bowling 2004, 683–684).

4.1 DRUŠTVA ZA AKTIVNE STAREJŠE

Definicija Ministrstva za notranje zadeve pravi: "Društvo je prostovoljno, samostojno in nepridobitno združenje, ki ga ustanoviteljice oziroma ustanovitelji, skladno z zakonom o društvih, ustanovijo zaradi uresničevanja skupnih interesov. Društvo si samo določi namen in cilje, dejavnosti oziroma naloge ter način delovanja, odločitve o upravljanju društva pa neposredno ali posredno sprejemajo članice oziroma člani društva" (Ministrstvo za notranje zadeve).

Društva starejšim nudijo vključevanje v družbo in izvajanje aktivnosti. Nekateri avtorji (v 1999) menijo, da so ljudje, ki veliko prostega časa in energije vložijo v aktivnosti, bolj zadovoljni in srečni z življenjem, kot tisti, ki tega ne storijo. Ključne oblike aktivnosti so: udeleževanje v vrstniških skupinah¹, kar pomeni vključevanje starejšega v družbo, razne prostovoljne organizacije in razne organizacije civilne družbe² (Mannel in drugi Hojnik – Zupanc 1999, 88).

Da bi preprečili socialno izključenost starejših iz družbe, je potrebnih čim več družbenih skupin (društva, seniorski centri) in podpornih mehanizmov (dnevno negovalni centri, pomoč na domu), ki z vidika družbene aktivnosti in bivanja starejšemu pomagajo do boljšega kakovostnega življenja (Hlebec 2009, 234).

V nadaljevanju predstavljam pregled društev v Sloveniji, ki so namenjena izključno starejšim.

¹ Vrstniške skupine temeljijo na izraženih potrebah (npr. skupine za samopomoč), na skupnem preživljanju časa oz. družabništvu (npr. upokojenska društva) ali pa zgolj na interesih (npr. skupina z različnimi hobiji) (Hojnik – Zupanc 1999, 88).

² Organizacije civilne družbe so nevladne organizacije, ki se zavzemajo za uveljavljanje ciljev organizacije. Ne zavzemajo se za ustvarjanje dobička. V Sloveniji so organizacije civilne družbe povečini društva in prostovoljne organizacije (Nevladne organizacije 2013).

- Gerontološko društvo Slovenije³ se zavzema, da starejšim nudi bolj kakovostno življenje in krepitev zdravja ter izobraževanje. Zavzema se tudi za vključevanje starejših v družbo in seznanjanje družbe s starejšimi (Gerontološko društvo Slovenije).

- Društva upokojencev se povezujejo v pokrajinske zveze, na nacionalni ravni pa v Zvezo društev upokojencev Slovenije (Ramovš 2003, 294). Zveza društev upokojencev Slovenije je bila ustanovljena pred 66. leti, je neprofitna, nevladna in samopomočna organizacija starejših. Zveza ima čez petsto društev in več kot deset aktivov ter klubov za upokojence. V društva je včlanjenih več kot 250 000 upokojencev (Društva upokojencev 2012).

- Univerza za tretje življenjsko obdobje⁴ je samostojno, neprofitno, prostovoljno združenje strokovnjakov (Poslanstvo in področja delovanja društva 2012). Je največja izobraževalna socialna mreža, prisotna že 24 let. Ima 35 univerz po Sloveniji, več kot 21 000 seniorskih študentov in več kot dva tisoč prostovoljcev ter mentorjev. Univerza prinaša medsebojno učenje med generacijami, kjer oživljajo kulturo in prenašajo svoje znanje na mlajše in obratno. Povprečno star seniorski slušatelj ima 63 let (Findeisen 2010, 3).

- Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije se osredotoča na medgeneracijske skupine in skupine starih ljudi za samopomoč, skrbi pa za kakovostno življenje starejšega na podlagi medgeneracijskega povezovanja in solidarnosti. Zveza povezuje 20 medgeneracijskih društev, ima 505 skupin starih ljudi za samopomoč, približno 800 prostovoljcev in preko 5000 starih ljudi, ki se povezujejo v društva (ZDSGS 2013).

³ Več o gerontološkem društvu na: <http://www.gds.si/>.

⁴ Več o Univerzi na: <http://www.univerzazatretjeobd-drustvo.si/>.

- Slovenska filantropija⁵ je multifunkcionalna in humanitarna organizacija. Usmerjena je v kakovostno preživljanja časa in v zagovorništvo in pomoč šibkejšim.

- Zveza borcev za vrednote narodno osvobodilnega boja Slovenije (NOB) skrbi za združenje vseh borcev na območju celotne Slovenije. Skrbijo za spominske dogodke in ljudi iz časa NOB ter seznanjajo javnost o pomenu in vrednotah NOB-ja. Krajevnih društev Zveze borcev je 850 (Zveza borcev za vrednote NOB).

- CSS – Caravaning Seniorji Slovenije⁶ je društvo, ustanovljeno leta 2001. CSS ima preko 500 članov. Interes društva je potovati z avtodromom in starejšimi prijatelji ter organiziranje različnih družabnih srečanj (prav tam).

V Sloveniji je veliko društev za starejše, ki skrbijo za kakovostno preživljanje časa z vidika aktivnosti, pomoči ter medgeneracijske solidarnosti. Naj omenim še krajevne medgeneracijske centre, ki se izvajajo po Sloveniji (npr. Center starejših – Hiša generacij Laško in organizacija Rdečega križa) in razne verske organizacije, v katerih se starejši prav tako povezujejo. Nam najbolj poznana je organizacija Karitas. Politično aktivni upokojenci pa se združujejo v upokojenskih političnih organizacijah, kot je politična stranka Desus.

Društva upokojencev in podobna društva so danes nepogrešljiva sestavina kakovostnega preživljanja tretjega življenjskega obdobja. Upokojencem nudijo širše interese ter spodbujajo druženje in aktivno delovanje v družbi (Društva upokojencev 2012). Kakovost življenja zadovoljujejo tudi dejavnosti za aktivne starejše, ki so predstavljene v nadaljevanju.

⁵Več o Slovenski filantropiji na: <http://www.filantropija.org/>.

⁶Več o CCS-ju na: <http://www.cs-slo.com/>.

4.2 DEJAVNOSTI ZA AKTIVNE STAREJŠE

Interesne dejavnosti zavzemajo širok spekter aktivnosti, kjer se je moč naučiti novih stvari, skrbeti za zdravje in izraziti svoje talente in hobije. Dejavnosti se lahko izvajajo individualno, doma ali v okviru društev. Starostniki slabšega zdravja in pešajočih moči morajo biti še posebej previdni, zato si izbirajo aktivnosti, ki jih ne ovirajo in si z njimi vseeno bogatijo kakovostno življenje. Dejavnosti, ki lahko pomagajo starejšim pridobiti občutek samozavesti in ustvarjalnosti so:

- prostovoljno delo, debatne skupine, družabne igre (šah, kartanje, ipd.);
- športne aktivnosti za starejše (npr. aerobna vadba, planinarjenje, izleti, ples);
- vseživljenjsko izobraževanje, učenje tujih jezikov, računalniško opismenjevanje;
- kulinarične, likovne in glasbene delavnice, ročne spretnosti;
- literarni večeri, razstave, koncerti;
- vsakdanje gibanje (gospodinjska opravila in delo na vrtu).

Veliko upokojencev opravlja tudi solidarnostne akcije, kot je obiskovanje starejših v domu počitka ali na domu starejšega (Ramovš 2003, 140). Poleg prostovoljnega in solidarnostnega dela sta šport in redna gibalna dejavnost spektra, ki vodita k ohranitvi vitalnosti starejših, njihovih sposobnosti ter duhovnih in duševnih bilanc (Novak v Berčič 2012).

Tudi izobraževanje je element, ki lahko veliko pripomore k družbeni vključenosti. Izobraževanje razumemo kot okvir za vzpostavljanje družbenih odnosov med starejšimi, ki omogoča družbeno oporo, predvsem druženje ter čustveno in instrumentalno oporo (Kump in Krašovec v Hlebec 2009, 183–184). Vsakdanje gibanje oziroma gospodinjska opravila (tudi delo na vrtu) dajejo starejšemu občutek, da lahko še vedno pomaga, kar pripomore k boljšemu počutju in večji samozavesti (Lipar 2012).

Vse naštete aktivnosti ljudi povezujejo, kar poveča druženje, omogoči socialno vključenost starejšega in nenazadnje pripomore h kakovostnem preživljanju časa.

Vsak posameznik se za aktivnost, v katero se bo vključil, odloči individualno. Aktivnosti morajo biti prilagojene zmožnostim starejšega (Lipar 2012).

5 EMPIRIČNI DEL

5.1 OPREDELITEV PROBLEMA

V empiričnem delu diplomske naloge se osredotočam na družbeno aktivnega starejšega človeka, ki deluje v različnih društvih v občini Moravče. Najprej bom sistematično pregledala društva in njihove dejavnosti za aktivno preživljanje starejših ljudi v občini Moravče, saj me zanima, kaj vse jim občina nudi. Z analizo poglobljenih intervjujev pa bom poizkušala odgovoriti na raziskovalno vprašanje, ki je: kaj aktivnemu starejšemu prebivalcu pomeni kakovostno življenje. V nekaterih delih interpretacije rezultatov bom izhajala iz lastnih izkušenj, pridobljenih z delom prostovoljke v projektu Simbioza.

Teoretični del diplomske naloge predstavlja kakovost življenja starejšega človeka in aktivno staranje skozi oči različnih avtorjev. V empiričnem delu bom sama analizirala pridobljene odgovore, ki sem jih pridobila s kvalitativno metodo in bom z njimi odgovorila na raziskovalno vprašanje. Izvedla sem poglobljene intervjuje, saj sem na podlagi odprtih in splošnih vprašanj veliko lažje pridobila odgovore na raziskovalno vprašanje. Na ta način sem dobila veliko koristnih informacij o pomenu kakovosti življenja za starejšega, njihovih aktivnostih ter medgeneracijskih odnosih.

Moje temeljno raziskovalno vprašanje je:

Kaj aktivnemu starejšemu človeku, ki se udeležuje dejavnosti za starejše ljudi, pomeni kakovostno življenje v občini?

Sistematični pregled društev in njihovih dejavnosti v občini Moravče

Spodaj predstavljam pregled društev v občini Moravče, ki so ključni za družbeno aktivnega starejšega in njegovo kakovostno življenje.

Na Statističnem uradu Republike Slovenije sem zasledila podatek, da je v občini Moravče 12,7 % ljudi, ki so starejši od 65 let ali več (SURS 2010).

Seznam društev občini Moravče:

- Združenje borcev za vrednote narodnoosvobodilnega boja Moravče

To je samostojna, neprofitna organizacija, ki prostovoljno povezuje borce, vojne invalide ali pristaše, ki se zavezujejo za vrednote narodnoosvobodilnega boja.

V občini Moravče predsednik društva pravi: "To je zgodovinska dejavnost in zgodovino treba jemati tako, kot je ali pa kot je bila, in to je treba negovati. Ženini starši so bili v zaporu Mauthausen, pa so ves čas podpirali partizane in na ta način sem se jaz prijavil v Zvezo borcev in takoj prejel funkcijo predsednika. Tradicijo Zveze borcev za vrednote je treba spoštovati in če Zveze borcev ne bi bilo, tudi Slovenije ne bi bilo" (Predsednik Zveze borcev 2013).

Sedanji predsednik društva je predsednik že 20 let, leta nastanka društva v Moravčah se ne spomni. V okviru Zveze je veliko spominskih in drugih prireditev, ki združujejo borce. Zadnja, najbolj odmevna prireditev, je bila v Dražgošah, udeležili so se je tudi moravški borci. Člani Zveze borcev Moravče se udeležujejo še drugih slovesnosti: 27. april v Češnjicah pri Moravčah, 21. junij pri Svetemu Mohorju, 6. januar Rudnik pri Radomljah, 23. februar Okle (Nemčija), Pokljuka, Železna kapla, Piršman in Mauthausen. V Mauthausnu, kjer je bilo vojno taborišče, so se člani Zveze borcev trikrat udeležili slovesnosti (prva nedelja v maju) (Predsednik Zveze borcev 2013). Iz predsednikovih ust je bilo naštetu nekaj prireditev, ki so se jih udeležili, pravi, da jih je še veliko več, vendar se vseh ne spomni.

Zveza borcev Moravče, ki se povezuje z Zvezo borcev Domžale, ima približno 110 članov, vendar so samo trije člani taki, ki so bili pravi vojni borci. Ostali pristaši društva

so podporni člani. Najmlajši član društva je star približno 35 let, najstarejši pa okoli 85 let (Predsednik zveze 2013).

Z vidika društva Zveze borcev, ki skrbi za ohranjanje zgodovine, je življenje člana v društvu prepojeno s spomini in željo po izobraževanju mlade generacije o vrednotah NOB-ja. Spomini in z njimi povezane slovesnosti tvorijo družbeno kakovostno življenje člana, saj pridobijo istomisleče vrstnike in organizirajo izlete po krajih, kjer so se odvijali boji. Poleg tega se kakovostno življenje odvija tudi na podlagi medgeneracijskega povezovanja, kjer mladi črpajo izkušnje starejšega in si s tem dodatno bogatijo poznavanje zgodovine.

- Društvo upokojencev Moravče

Društvo upokojencev Moravče je neprofitna in nevladna organizacija. Vpisana je v Zvezo društev upokojencev Slovenije. Konec leta 2012 je društvo praznovalo svojih 60 let obstoja. Sedanja predsednica društva upokojencev Moravče pravi, da ima društvo okoli 415 članov. To so ljudje, ki se počutijo dovolj vitalni, da se pridružujejo aktivnostim, s katerimi ohranjajo in izboljšajo zdravje. Najbolj dejavni člani so stari med 65. in 75. letom (približno 160 članov) (Predsednica društva upokojencev 2013).

Društvo ima veliko sekcij. Najbolj zahtevna sekcija je folklorna skupina, ustanovljena pred dvema letoma. Folklorna skupina zahteva veliko vaje in fizične ter umske moči, saj so potrebni točno določeni koraki, sledenje skupini, ipd. V sekciji igranja šaha, s katerim člani trenirajo možgane, sodeluje približno 15 članov. Igralci šaha se udeležujejo medobčinskih, območnih in regijskih tekmovanj. Zeliščarska skupina ponuja uporabne nasvete in delavnice na temo poznavanja in uporabe zelišč. Sekcija starejših pohodnikov ima vsaj enkrat mesečno organiziran pohod, pohode pa organizirajo tudi ob osmem marcu, dnevu žena po poti ob Rači, ob dnevu mladosti po poti na Mohor, tudi izven Moravč z avtobusom do Kofc, Velike planine ipd. Starejši za premagovanje razdalje potrebujejo veliko volje in energije. Manj energije pa rabijo tisti, ki hodijo na izlete, ki jih imajo nekajkrat letno. Društvo pa ima tudi svoj pevski zbor (Predsednica društva upokojencev 2013).

V društvu upokojencev organizirajo predavanja oziroma delavnice za starejše na temo prehrane, gibanja, demence in kuhanja (Predsednica društva upokojencev 2013).

Sekcije in delavnice zadovoljujejo želje in potrebe vsakega aktivnega posameznika posebej, mu izboljšujejo družbeno kakovostno življenje ter mu pomagajo premagovati socialno izključenost.

Društvo starejšim prinaša nova znanja in izkušnje. Za posameznika je pomembno, da se druži z vrstniki, ki skupaj ustvarjajo družabno vzdušje. Naslednja društva v občini se medgeneracijsko povezujejo.

- Društvo Rdeči križ Peče

Rdeči križ Slovenije, kamor spada tudi Rdeči križ Peče, je humanitarna, nevladna organizacija, ki organizira krvodajalske akcije, socialne in humanitarne dejavnosti in pomaga ljudem v stiski, ipd. Društvo ni namenjeno samo starejšim, temveč omogoča medgeneracijsko povezovanje.

Predsednica društva Rdeči križ Peče je le-temu zvesta že 35 let. Rdeči križ v Pečah obstaja od leta 1947. Predsednica pravi, da zelo veliko pomagajo starejšim občanom (jih vozijo na zdravstvene preglede, po recepte ipd.), vozijo humanitarne pakete pomoči potrebnim ljudem in organizirajo krvodajalsko akcijo (Predsednica RK Peče 2013).

Poleg obveznih dejavnosti, ki jih mora društvo opraviti, v oktobru organizirajo vsakoletno srečanje starejših in invalidov, ki traja že 10 let in ljudi medgeneracijsko povezuje. V času novoletnih praznikov obdarijo starejše od 70 let in invalide. Le-ti prejmejo vsakoletno voščilo za rojstni dan. Starejši od 90 let pa dobijo obisk na dom s strani župana občine in priložnostno darilo (Predsednica RK Peče 2013).

V Rdeči križ Peče je včlanjenih 136 prostovoljcev, upravni odbor pa ima 13 članov. Populacija društva je pretežno starejša, mladih ni na pretek (Predsednica RK Peče 2013).

Člani društva, ki pomagajo starejšim in potrebnim pomoči, jemljejo to kot samoumevno in kakovostno preživljanje časa, saj jim je to delo v veselje, ker starejše in druge

razveseljujejo s potrebno pomočjo in družbo, kjer lahko pridobijo tudi kakšen koristen nasvet.

- Društvo rokodelcev Moravče

V občini Moravče so se pred leti zbrali ljubitelji rokodelskih dejavnosti in ustanovili Društvo rokodelcev Moravče. Društvo deluje dobrih 15 let. Člani se nekajkrat mesečno dobijo na delavnicah, kjer ročno izdelujejo predmete (pletejo, kvačkajo, izdelujejo predmete iz gline, lesa, slikajo na steklo in svilo, izdelujejo voščilnice, rože ipd.). Končne izdelke razstavijo ob občinskih praznikih, sejnih, v medijih ter na prireditvah v občini ali drugje, bili so tudi že v tujini. Poleg rokodelskih delavnic pa organizirajo in se udeležujejo raznoraznih izobraževanj in strokovnih izletov (Turistično društvo Moravče).

Predsednica društva pravi, da je v društvu okoli 60 članov in članic. Društvo deluje medgeneracijsko, imajo tako člane, starejše od 80 let, kot tudi predšolske otroke. Starejših od 65 let je 1/6. Pravi, da so tako ustvarjalni kot tudi vitalni (Predsednica društva rokodelcev 2013).

Družbeno aktivno življenje starejšega rokodelca je po besedah predsednice ustvarjalno. Ustvarjalnost spada med razvojne dejavnosti, kar pomeni, da skrbijo za mentalno zdravje, saj ročno delo zahteva dosti razmišljanja. Aktivni starostniki v društvu svoje kakovostno življenje izražajo z ustvarjalnostjo, z ohranjanjem družabništva, kjer se mesečno srečujejo ter s tem zapolnijo čas in samoto.

- Društvo Jesenski cvet Domžale

Je medgeneracijsko društvo, ki spada pod Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije in imajo enoto tudi v Moravčah. V enoti Moravč je 10 aktivnih članov, ki se tedensko srečujejo v prostorih Društva upokojencev. Informacij o društvu je zelo malo, saj delujejo v Domžalah.

V Moravčah je društev za starejše od 65 let malo, veliko več je medgeneracijskih društev. Medgeneracijska društva, ki obstajajo v Moravčah, so poleg zgoraj omenjenih tudi razna krajevna društva, ki se zavzemajo za določeno vas (npr. društvo krajanov Češnjice ali društvo krajanov Zgornji in Spodnji Tuštanj), tamburaški orkester, godba,

gasilci, Karitas, turistično društvo Moravče, planinsko društvo Moravče in še bi se našlo kaj.

Iz vidika družabnosti, medsebojne pomoči ter izkušenj so omenjena društva pomembna za kakovostno življenje starejših.

5.2 METODE RAZISKOVANJA

Za metodo raziskovanja sem izbrala kvalitativno metodo, in sicer poglobljeni (nestandardiziran) intervju. Poglobljeni intervju poteka na štiri oči, torej v obliki pogovora, dialoga. Zaradi oblike odprtih vprašanj (po večini bolj splošnih vprašanj) anketiranec izraža svoje osebno mnenje in razmišljanje.

Ragin (2007) navaja značilnosti kvalitativnega raziskovanja, ki so:

- malo enot, veliko podatkov,
- poudarjajo podatke, ki obstajajo med enotami in hitro opredelijo bistvene značilnosti poglobljenih primerov,
- raziskovalci morajo pravilno presoditi, kateri podatki so pravi za nadaljnjo raziskavo, saj je količina informacij ogromna,
- vsebuje lahko interpretacijo kulturne ali zgodovinske pomembnosti in razvijanje teorije ter dajanje besede posameznikom in skupinam, ki drugače morda v družbi niso slišane. V družbi obstaja veliko marginaliziranih skupin, ki so napačno predstavljene ali niso slišane. Med té skupine spadajo tudi starejši ljudje. Dajanje besede pomeni poglobitev v preučevanje in poudarjanje takih skupin, ki težko pridejo v stik z družbo,
- manj strukturirano, bolj odprto do določene teme, s katero je seznanjen anketiranec,
- enači se s poglobljenimi intervjuji, terenskim delom, opazovanjem z udeležbo in etnografskim raziskovanjem. Té metode uporabljamo v neposrednem stiku z udeleženci, ki poudarjajo, da se vživimo v preučevano okolje (Ragin 2007, 96–106).

Za kvalitativno raziskovanje sem se odločila zaradi neposrednega stika s starejšo osebo. Neposredni stik z osebo je pristen in individualen, pogovor s starejšo osebo pa je posebno doživetje in izkušnja. Poleg odgovorov, ki sem jih dobila, sem hotela videti njihove kretnje, mimiko in ton glasu ter osredotočenost na zastavljena vprašanja in razumevanje le-teh.

5.3 OPIS INTERVJUANCEV

Skoraj vse intervjuje sem opravila v občini Moravče, enega sem opravila v občini Vače. Intervjuje sem opravila v času od 21.1. 2013–31.1. 2013. Z dvema intervjuvankama, ki sta bili pripravljene sodelovati v moji diplomski, smo si na projektu Simbioza izmenjali telefonske številke. Preostale intervjuvance sem prav tako kontaktirala preko telefona, oziroma sem prišla kar osebno na dom, jim razložila situacijo in starejši so bili pripravljene z veseljem sodelovali. Intervjuje sem opravila še isti dan klica oziroma drugi dan.

Vse intervjuje sem opravila osebno, na domu intervjuvanca. Intervjuji so v povprečju trajali 20 minut in bili snemani s snemalnikom. Za zagotavljanje anonimnosti anketirancev v analizi uporabljam izmišljena imena, o čemer anketirance tudi seznanim. Pri razumevanju vprašanj večina ni imela težav, vse je potekalo gladko. V kolikor se je pripovedovanje zaustavilo, ko anketiranci niso imeli več kaj pripomniti, sem jim zastavila še nekaj podvprašanj.

Skupaj je bilo izvedenih deset intervjujev. Pet moških in pet žensk, ki so stari od 65. leta naprej. Povprečna starost anketirancev je 71,2 let, pri ženskah 69,2 let, pri moških pa 73,2 let. Najmlajši intervjuvanec je star 65 let, najstarejši pa 80 let.

5.4 ANALIZA INTERVJUJEV

Z intervjuji sem analizirala temeljno raziskovalno vprašanje diplomske naloge.

Kakovostno življenje je ...

Pojem kakovostno življenje ima velike razsežnosti od (ne)materialne kakovosti, kakovosti okolja do kakovosti zdravja in družine ter družbe. Najpomembnejši dejavnik, ki ga povezujemo s kakovostjo življenja, je zdravje (Černigoj – Sadar in Brešar v Svetlik, 1996, 183) in je poglobljen dejavnik preživljanja kakovostnega življenja. S poglobljenimi intervjuji sem poizkušala ugotoviti, če je temu res tako. Če pogledamo citate (1), (2), so starejši ljudje pomen zdravja povezovali predvsem z gibalnimi aktivnostmi in tudi s pridelavo hrane (3), slednjemu dajo ženske večji pomen.

(1) Matilda – 65 let:

"Hm.. da zdravo živim, da se rekreiram, da živim čim manj stresno, rada dobro pojem. Pogledaj moj rekreativc (pokaže na Orbitrek), če nimam časa na sprehod. Dons bom šla peš, enkrat sm že šla peš v Moravče, enkrat bom še šla. Tko, da potrkam .. da zdravje še služi."

(2) Ančka – 70 let:

"Čim dalj bit aktiven. Mal nardit tud zase, mal razgibavanja. Zdravje pa tud more bit, men dele še služi. Zgodi vstajam, če se da že zjutri grem v Koseza peš, to se mi zdi kr neki sprehoda, čez hrib nazaj pa tud peš ane, k mam grem pogledat."

(3) Marija – 65 let:

"Prvič fizično, da smo zdravi. Predvsem s tem, da na njivi, razn, da se zorje, drgč pa matiko v roke, nobenih strupov, nobenih kemikalij. Ameriške borovnice mam posajene, pazm res, čim več hrane, da doma predelamo pa to, da si čimveč na zraku, da se gibljemo, da člouk ne zaspi. Tud k je tkole (zima) pač, sej je treba, drgč pa po stopnicah, pa kšnga snežaka smo nardil za tamale."

Drugi najpomembnejši dejavnik, ki ga teoretiki povezujejo s kakovostjo življenja, so sorodstvene mreže. Videli bomo, kaj intervjuvancem pomeni družina kot kakovost

življenja. Pri večini je opazno, da bi bili brez družine osamljeni (4), (5). Nekaterim druženje s sorodniki pomeni vse (6), čeprav zaradi starostnih razlik nimajo pravega druženja (7), drugi pa se z družinskimi člani videvajo in srečujejo samo ob rojstnih dnevih (8).

(4) Lojzka – 76 let:

" Ne, tepemo se ne, ne, kregamo se ne, no, skregamo se tud. Če si sam, je fajn, da mam ene na vrh. Družina mi pomen eno srečo, da nis sam ane."

(5) Breda – 70 let:

"Odnosi mi velik pomenjo, če jih en čas ni, je kr tista, k ena otožnost pride. Vidmo se pa enkrat na mesec sigurno. Vsak teden jih enkrat pokličem, pa tud oni mene."

(6) Marija – 65 let:

"Morm rečt velik, morm rečt, da kr use. Ne vem, kako bi žvela brez njih. Tolk let sem spraševala hčere, kdaj bojo kej naraščaja, ker ne bom vedno tko pr močeh in pol kr v šterih letih pet vnučkov. Tko da si lepga več ne morm želet, kokr je me, čeprav včas zelo naporno."

(7) Janez – 75 let:

"Odnos mi velik pomen. Družina je glavna. Nism vern, ampak en red more bit. More bit družina. Otroke morš vzgajat tko, k treba, jst sm zmerm za to. Ja, pomagajo mi tud, sam to je spet druga reč. Glede druženja ... uni grejo zase, jst zase, to je večletna razlika."

(8) Milan – 80 let:

"Ja, tko pridemo skupej recimo ob slovesnostih, kot so rojstni dnevi in tako naprej, tko, da smo kr velikrat skupej. Sm kr zadovolen. Družimo se prbližn na mesec enkrat al pa mogoče dvakrat."

Ključen indikator kakovosti življenja pri starejših so tudi širše socialne mreže. Sem štejemo sosede in prijatelje. Če pogledamo citata (9), (10), opazimo, da so anketiranci zadovoljni z odnosi med sosedi. Spet drugim so sosedi tudi prijatelji (11). Breda (10) in

Marija (11) sta izpostavili, da sta priseljenki in sta na podlagi tega opisali njuni izkušnji s sosedi. Nekateri so malo 'pojamrali' o mladih prišlekih, ki se priselijo na vas (12). Četudi je za kakovost življenja potreben dober medosebni odnos, je pri Francu ravno obratno (13).

(9) Drago – 65 let:

"V redu. Mam normalne odnose. Polet se mau več družmo, k smo tkole uzun. Tud kšno kavico spijemo al pa tud kšn kozarček vina spijemo tukile pod nadstreškm. Pa tud, če so kšni rojstni dnevi, se družmo, mislm zdej ne usi rojstni dnevi, to k se mlaj postavlva. Zdele pozim smo pa bol notr zaprt, se pa ne tolk no. Se pozdravmo pa par besed, sam več ne morš, k je mrzlo. To druženje mi velik pomen, da se mal pogovorimo, pa tud kej pomagamo med sabo."

(10) Breda – 70 let:

"Jst mam zlo dobr odnos. Jst se zlo dobr počutm, ker jst sm priseljenka. Odnos mi zlo velik pomen, gremo v cerkev pa mal poklepetamo, al pa tkole na dvorišču, če kej delamo zunaj – pospravlamo pa tko, ne, al pa se na cesti srečamo. Kolenc nas vedno objema, to je njegova čarovnija, tko da je taka prijetnost, domačnost."

(11) Marija – 65 let:

"No, tko je, kr se tiče ... ne vem, po drugih krajih, tuki je dost značilno, k si enkrat petdeset, za vse okrogle obletnce, pridejo, skopljejo jamo, postavjo mlaj in da je pol fešta. Znamo uglavnm bit dobre vole. Družmo se kdr se srečamo al pa gremo enkrat h enmu na obisk, drugič h drugmu, tretič on pride. Tko da dolgčs ni, no. Polet se pa skupi kej dela."

"Kaj vam ti odnosi pomenijo?" "Žviš bl mirno, veselo, mislm, da je to največ, kr si želiš. Ne znam si predstavlat, da bi blo tko, k recimo, k sm u Lublan žvela, v bloku 56 stanovanj, od tega sta bli dve stranki v različnih nadstropjih, katere si poznal, druge si pa pozdravu al pa tud ne, če oni tebe niso. To je blo vse. Tm smo se počutl tujci, tuki kj pa domač okolje, al smo res prjatli al pa vsaj sokrajani, uglavnm ni tega, da ... tiste odtujenosti ni no, kokr je bla u Lublan."

(12) Janez – 75 let:

"S sosedom se kr zastopmo, recimo s tm k so pršli ... to smo tko prijatli, da govorimo. Tla je pa druga reč, tuki smo pa tko, k smo učash bli, tuki si pomagamo. Edin še mi tle, k zdej ni več življenja na vas, zdej so prišleki, zdej je to konc. Čist drug življenje. Edin Zastopmo se z usm, jst se z nbenmu ne kregam. Drugi sosedi so pa usi mladi, pa se tko družjo, sej se pogovarjam, sam da bi se pa družu je pa to use premlado."

(13) Franc – 73 let:

"S sosedom je pa tko kokr povsod – zanič. S sosedi se nč ne družmo, mislm, se ne morš, k ti hoče glavo prevrtat ke v tri, po domače povedan, ke v triA zdej ga nej pa jst božam, k mi je po glav srou. Tako je, ne morm zdej ploskat. Je un v uržah, da nimava skupi nobenih takih odnosu."

Za kakovostno preživljanje časa starejših so finančna sredstva prav tako pomembna. Starostniki potrebujejo denar za nakup osnovnih stvari (hrana in dom), za zdravstvene pripomočke (oskrba, tablete, ipd.) in podobno. Večina intervjuvancev je bila skromna, saj pravijo, da jim denar ne pomeni vsega (14), (15). Ančka pravi, da gre pokojnina samo za bistvene, najnujnejše stvari (16). Upokojenec Milan je dejal, da ima denarno rezervo (17). Če združim celotne misli intervjuvancev, dobim skromen citat Pavleta (18), ki pravi, da so za kakovostno življenje dobre sorodstvene in socialne mreže pomembnejše od finančnih sredstev.

(14) Drago – 65 let:

"Denar pa ... ja, use je pogojeno z denarjem. Denar more pa tud bit, sam pravjo, da denar ni vse, met ga pa morš."

(15) Breda – 70 let:

"Denar mi dost ne pomen, sam more pa bit, ne. Mora bit, da živimo, to je sreča, da smo pokojnino zaslužil."

(16) Ančka – 70 let:

"Pri denarju bi pa pokojnine mogle bit res mal večje. Jst bi tud šla kdaj na kakšen izlet, ampak resnično ne gre. Mislim, iz 400 eur se res težko preživljam, mislim za luksuz ni nič potem. Samo za bistvene stvari. Drgč mi pa dnar ne pomen, da bi jst mogla neki met."

(17) Milan – 80 let:

"Tud z denarjem povezujem kakovost. Denar je tko, ne, sej ga neki mam, ga sicer šparam, ker nkol ne veš, kaj lahko pride, morš met rezervo."

(18) Pavle – 73 let:

"Bolš en nasmeh kt pa en evro."

Aktivna starost doma

Aktivno staranje jemljemo kot vrsto različnih dejavnosti, ki posamezniku omogoči kakovostno preživljanje časa. Obstajata dve obliki aktivnosti. Prve aktivnosti so dejavnosti vsakdana, to so pospravljanje v hiši in okoli nje, kuhanje, vrtnarjenje, delo v gozdu, ipd. Druge aktivnosti so bolj osredotočene na športne dejavnosti (rekreacije vseh oblik) (Hojnik – Zupanc, 1997, 54). Aktivnosti vsakdana so pri intervjuvancih stalnica. Veliko manj je upokoencev, ki načrtno prisegajo na športne aktivnosti, če pa že, so to sprehodi (19), (20), (21). Lawton (1993) in Long (1989) dejavnostim, ki skrbijo za fizično kondicijo, pravita razvojne dejavnosti. Poleg kondicije pridobijo tudi vitalnost in zdravo telo.

(19) Drago – 65 let:

"Aktivna starost ... ja, k tkole mal hodmo no. Pa mal v nabavo, pa tko. Pol grem tud mal na sprehod, pa kej tut ženi pomagam."

(20) Breda – 70 let:

"Ja, da čimveč hodš, da se ne zapustiš. Morš bit aktiven."

(21) Pavle – 73 let:

"Ja, hodm mal. Pol tela pohode, včash krajše, včash mal dalše, tko da to kar zelo rad."

V tipičen dan intervjuvank spadajo gospodinjska opravila in vrtnarjenje (22), (23). To jemljejo kot obvezno, samoumevno delo, ki ga je treba opraviti. Aktivnosti vsakdana pripomorejo k telesnemu gibanju in bolj zdravemu življenju.

(22) Marija – 65 let:

"Na njivi, v gozdu, s kužki, z vnuki, tok, da ni problem, okopavat pa drva sekat. Ja, mislm poleg gospodinjstva pa ukvarjanja z občasnim varstvom."

(23) Lojzka – 76 let:

"Kuham, pospravlam, pomivam, na vrt grem plet ... gospodinjska dela. Morš kuhat pa štimat jest, če češ, pa oprat, pa use to, če ne pa hudič uzame."

Pod kakovostno življenje starejših štejemo tudi hobije, ki ohranjajo družabne, doživljajske in razvojne dejavnosti. Večina žensk rada peče, plete (24) in bere (25), da jim čas hitreje mine. Té aktivnosti štejem pod doživljajske dejavnosti, kamor spada zapolnitev časa in sprostitev, ter med razvojne dejavnosti, kamor spada ustvarjalnost in mentalna dejavnost.

(24) Ančka – 70 let:

"Jst, če imam še kej cajta, še kej zašijem. Glih dele delam ene prtiče, se zvečer ponavad usedem na peč pa mau štrikam. Drgč pa zlo rada tud kej spečem za kerga, kakšno potico, delam tud pečene sklede pa take stvari. Da mi mine čas."

(25) Breda – 70 let:

"Jst sicer rada zelo berm, da nisem potem tolk pozabliva. Drgč pa mal ročn del delam, delam za cerkev prte – štrikam rešilje. Rada pečem."

Aktivnosti starejših moških so predvsem tiste, ki se odvijajo zunaj, na vrtu ipd. (26), (27). Té aktivnosti posamezniku omogočajo fizično kondicijo, ki pripomore k boljšemu zdravju, počutju in kar vpliva na kakovostno preživljanje časa.

(26) Franc – 73 let:

"Delam use od kraja, nej bo to u štal, u kuhni, nej bo to na njiv, na proslav.... dele spomlad bo treba vse pograbit ukol hiše pa drevje obrezat pa kšno tako reč delat. Pol pa pride košnja, pa to pa un pa tret."

(27) Pavle – 73 let:

"... polet pa treba druge stvari, ne, recimo mam mal gozda in hodm pol drva napravlat, sekat, razžagat, domov prpelat in tko naprej. Pol je pa zdej še njiva."

Družbena aktivna starost

Upokojenska društva omogočajo upokojencem boljše, kakovostno in zadovoljno življenje. Društva organizirajo izlete in dejavnosti (izobraževalne, športne, ipd.) ter tečaje, ki posamezniku omogočajo višjo in kakovostno starost, saj se dodatno izpolnjujejo. Med seboj se tudi pogovarjajo in si izmenjujejo praktične nasvete ter izkušnje, se tudi čustveno podpirajo (Pečjak 2007, 85). Intervjuvanci preživijo družbeno življenje zelo aktivno, saj se večina udeležuje izletov, ki jih organizira društvo (28), (29), (30), (31). Poleg spoznavanja okolja se bolje spoznajo med seboj, kar omogoča tudi dobro čustveno ravnovesje.

(28) Drago – 65 let:

"Zadovolstvo...k hodmo na izlete. To grem rad, da vidm mal sveta."

(29) Lojzka – 76 let:

"Pogovarjamo se pa na izlete hodmo. Da gremo km skp. Da ni dolgčs."

(30) Breda – 70 let:

"... pa fajn je, k hodmo na izlete."

(31) Janez – 75 let:

"... sm drgač vodja pohodništva pr društvu. Pr penzionisth gremo usak pru četrtek na pohod, sm pa drgč še pr društvu upokojencev Lukovica, tm gremo pa večkrat na izlet."

Upokojenke si izmenjujejo razne nasvete o gospodinjskih opravilih, kot so kuhanje, zelišča, ročna dela ipd. (32), (33). Tako pridobijo dodatno znanje in zadovoljstvo, na podlagi česar kakovost življenja še izboljšajo.

(32) Breda – 70 let:

"Fajn je, k pečemo, veliko zvemo tud o zeliščah, pa kuharske tečaje mammo vsak let. V zadovoljstvo mi je."

(33) Matilda – 65 let:

"... mav počvekamo tud u kaki kuhi, se lahko še kej nouga naučiš, to me veseli. Pa ročna dela pa naprimer za čajčke, zelišča je tud zanimivo, da se mal pogovorimo."

Udeleževanje v društvu starejšim omogoča medsebojno tovarištvo in zaupanje drug drugemu, saj se lahko pogovorijo o stvareh, ki jih pestijo (34), (35). Čutiti je bilo, da za reševanje raznih težav potrebujejo predvsem dobro, toplo besedo sovrstnika, ki jih najbolje in najlažje razume. Kot sta dejala Lawton (1993) in Long (1989), so družabne dejavnosti za starejšega pomembne, da si med seboj pomagajo in ohranjajo družabništvo.

(34) Drago – 65 let:

"Družba mi velik pomen, da se pogovorimo s svojimi vrstniki o kšnih težavah al pa kej, k mi se ne mormo z mlajšimi to pogovarjat."

(35) Janez – 75 let:

"Društva mi pomenjo, da mi ni dolgjt. Na sestankih se pogovarjamo, probleme take mjhpn povemo."

Opazna je velika mera volje in želje do prostovoljnega dela (36), (37), ki prav tako sodi med družabne dejavnosti.

(36) Marija – 65 let:

"Zdele se bo začel, bo najprej čistilna akcija, potem bo priprava na prvomajsko veselico. Na vsak način mi pomeni družbo in zadovolstvo, k vidš, da je neki narjen."

(37) Pavle – 73 let:

"... gre za druženje pa zdela bo čistilna akcija, pa dele pruga maja bo dvajseto prvomajsko srečanje. Dobr je, da se večkrat tkola srečamo, mal družbe. Smo zelo prijatli."

Človek je socialno bitje, človek potrebuje družbeno udejstvovanje. Večina intervjuvancev se družijo med seboj tudi izven društva (38), (39), (40), manjša peščica anketirancev prijateljuje samo v društvu (41), (42). Vsi pa imajo še druge prijatelje.

(38) Drago – 65 let:

"Se tud družmo izven društva, sam ne usi, tko smo ena skupina, k gremo učash u Travnarja, z drugimi se pa na cest srečaš, pa ga pozdravš pa kej pogovoriš."

(39) Breda – 70 let:

"Se tkole včasih dobimo na kšnem kosilu, sicer ne vs društvo, ampak sam nekaj tko, da je vedno prijetno."

(40) Pavle – 73 let:

"Tud izven se družmo. Mamo v brunarc pikado, šah pa televizor, pa un pa tret, da kero rečemo pa skupno gledamo kšno tekmo al pa kej tašnga."

(41) Lojzka – 76 let:

"Vsepoprek se družmo, sam samo u društvu, izven nč."

(42) Matilda – 65 let:

"Izven društva se ne družmo, samo tle."

Medgeneracijsko povezovanje

(43) Drago – 65 let:

"Ja, to mi je ušeč, to more bit. Da se tud generacije med sabo povezujejo pa tko, da se mladi od starejših kej naučijo, k starejši mam velik znanja, pa se pol kej naučijo. Mladi pa starejše lahko naprimer na računalnik naučijo, tist k si bo želu, al pa telefon."

(44) Milan – 80 let:

"Všeč, sivede. Jasno. Ker veste, kako je, mladi dobivate neke izkušne od starejših. Zdej pa, kako te izkušne sprejmejo mladi, je to druga zadeva, če jih pozitivno sprejmejo, je pol tud to pozitivno. "

(45) Janez – 75 let:

"Dobr, da se povezujejo sam razlike so zmerm, razlike mišljenja. Recimo mi mam izkušne, bistvo pa morjo vedt, kua je v življenj. Brez skrbi, podpiram, da se mladi družjo s starostniki, ne da grejo edn mem družga."

Intervjuvancem je všeč, da se mladi povezujejo s starejšimi in obratno, predvsem ker si izmenjujejo izkušnje. Pomembno jim je, da se različne generacije ljudi družijo med seboj, da vsak sprejme pozitivne izkušnje.

Moje izkušnje, ki sem jih dobila s prostovoljnim delom pri projektu Simbioza, so bile zelo pozitivne. Učenci, ki so bili starejši od 65 let, so dejali, da so bili nad vlogo mladih učiteljev in starejših učencev navdušeni. V veselje jim je bilo, da mladi svoje tehnološko znanje uspešno razdajajo starejšim (46), (47).

(46) Marija – 65 let:

" Ampak nuben se ni smejal, samo vsi so vse povedal. Mislm zlo z veseljem člouk gleda mladino, k tok zna. Pa še mi smo zadovolni, k vidmo, da z veselem pomaga. Uglavnm tm (na Simbiozi) pa vidš ... sej vem, da so povsod po vseh šolah, pa povsod kšni ekstremni primeri, ampak tkole, med tok prijaznih pridt."

(47) Breda – 70 let:

"Zelo dober je blo, k me je en mlajši učiu. Na mladih svet stoji, veste, in danes mladi velik več vejo, kokr mi. Mi preko izkušenj, mladi pa so precej naučeni že. Ker se učijo in izkušnje bojo pa še pridobil."

6 ZAKLJUČEK

Kakovost življenja jemljemo kot dinamičen in kompleksen pojem, katerega interakcije večinoma potekajo med družbo in posameznikom. Kakovostno življenje naj bi vsebovalo naslednje dejavnike za boljše življenje: čustveno podporo, funkcionalne sposobnosti, družbeno dejavnost in s tem občutek uporabnosti in ustreznosti, zdravje, ekonomski status, zmožnost gibanja ter energijo in vitalnost.

S kvalitativno raziskavo sem tako poizkušala ugotoviti, kaj starejšim pomeni kakovostno življenje in kaj sami naredijo za to, da ga imajo. Pridobljene podatke intervjujev sem dobila izključno samo od družbeno aktivnih starostnikov od 65. leta naprej, ki so včlanjeni v različna društva, s katerimi si izboljšajo kakovost življenja. Z raziskavo sem prišla do ključnih zaključkov o posameznikovem pomenu kakovostnega življenja. Intervjuji so se ujemali z predstavljeno teorijo. Na splošno so vsi intervjuvanci zadovoljni s svojim življenjem doma in v družbi. Teorija pravi, da je najpomembnejši dejavnik za preživljanje kakovostnega življenja zdravje, kar so potrdili tudi vsi intervjuvanci. Sami za boljše zdravje skrbijo na različne načine, od gibanja do zdrave prehrane. Velik del kakovosti življenja starostnikom predstavlja tudi družina oziroma sorodstvene vezi. Vsi intervjuvanci so bili zadovoljni s svojim odnosom z družinskimi člani, kljub starostnim razlikam. Kako pa prijatelji in sosedi vplivajo na kakovostno življenje starejšega? Velika večina je dejala, da ima s sosedi dobre odnose in ko je treba, si med seboj tudi pomagajo. Opaziti je bilo tudi nezadovoljstvo nad mlajšimi priseljenci, ki jim trden in dober sosedski odnos ni tako pomemben kot stalnim prebivalcem. Kakovostni odnosi predstavljajo domačnost, prijetnost in mirnost med sosedi.

Poleg zdravja in dobrih sorodstvenih in družbenih odnosov je za kakovostno preživljanje časa pomemben tudi finančni status. Intervjuvanci so bili skromni, pravijo, da jim denar ne pomeni veliko, vendar ga je nekaj treba imeti, vsaj za osnovne stvari, za preživetje. Preživljanje časa v društvih je oblika kakovostnega življenja, ki starejše vključuje v družbo. Člani so z društvu zelo zadovoljni, saj jim omogočajo kakovostno življenje, pridobijo veliko novega znanja, si s pogovori med vrstniki izmenjujejo izkušnje in se udeležujejo raznoraznih izletov. Vse omenjeno vodi do boljšega čustvenega ravnovesja in zadovoljstva, delavnice in tečaji aktivnemu starejšemu omogočijo boljšo mentalno

zdravje, razne fizične dejavnosti pa vodijo do boljšega počutja. Če povzamem, je mojim intervjuvancev sodelovanje in vključevanje v društva v največje zadovoljstvo; vseč jim je, ker se lahko med seboj družijo, si tudi zaupajo in se tja tudi radi vračajo, da niso osamljeni in da spremenijo okolje.

Ali je medgeneracijsko povezovanje potrebno za starostnika? Teorija pravi, da je medgeneracijsko povezovanje potrebno zaradi izmenjave znanj in izkušenj, ki jih starejši prenašajo na mlade, in pomoči mladih starejšim ter prenašanja tehnološkega znanja na starejše. Pri odgovorih intervjuvancev sem pri vseh dobila pozitiven odgovor. Pri čemer pa so bili moški nekoliko bolj zadržani.

Poleg kvalitativne raziskave o kakovostnem življenju družbeno aktivnega starostnika v Moravčah me je zanimalo še, katere dejavnosti oziroma društva za starejše v občini Moravče pripomorejo k bolj kakovostnem preživljanju časa starejšega. Občina res nima velikega deleža starejših, saj je pod povprečjem v Sloveniji (12,7 %), toda v občini se izključno s starejšimi ukvarja samo eno društvo, to je društvo upokojencev Moravče. Zveza borcev ima prav tako veliko število starejših, vendar jih med društva za starejše ne štejem, saj se lahko včlani tudi vsak mlajši posameznik, torej vsakdo. Preostala društva, ki sem jih že opisala, so večinoma medgeneracijska društva.

Moje mnenje je, da so intervjuvanci podali odgovore, ki sovpadajo in potrjujejo teorijo o kakovostnem življenju. Največkrat izpostavljeni in njim pomembni dejavniki za kakovostno življenje so bili zdravje, družina, sosedi in prijatelji (tudi iz društva), finančni status in medgeneracijsko povezovanje.

V raziskavo sem vključila samo aktivne upokojence v društvih. Za še bolj nazorno analizo bi bilo v bodoče treba narediti tudi intervjuje z neaktivnimi upokojenci in na podlagi tega raziskavo med aktivnimi in neaktivnimi upokojenci. Tako bi bili prejeti odgovori in rezultati analize najbolj objektivni.

Naslednji dejavnik, ki bi ga bilo pri nadaljnji raziskavi treba upoštevati, je razlika odgovorov med spoloma. V moji raziskavi sem uporabila nekaj različnih odgovorov med spoloma, vendar vseeno mislim, da bi se lahko še bolj poglobili.

Naj za konec dodam, da v občini Moravče velik del društev spada pod medgeneracijska društva, kar menim, da je dobro. Ker pa se prebivalstvo stara, bi v bodoče potrebovali več društev, namenjenih starejšim, ki bi jim nudila kakovostno preživljanje časa.

7 LITERATURA

- Antončič, Vojko in Katja Boh. 1991. Premise za raziskovanje kvalitete življenja. *Družboslovne razprave* 8 (12): 5–18.

- Bajekal, Madhavi, David Blane, Inin Grewal, Saffron Karlsen in James Nazroo. 2004. Ethnic differences in influences on quality of life at older ages: a quantitative analysis. *Ageing and Society* 24 (5): 709–728.

- Beaumont, Graham J. in Pamela M. Kenealy. 2004. Quality of life perceptions and social comparisons in healthy old age. *Ageing and Society* 24 (5): 755–769.

- Berčič, Herman. 2012. Vpliv telesne vadbe na kvaliteto življenja starostnikov. *Kakovostna starost* 15 (1). Dostopno prek: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=1183> (10. november 2012).

- Bond, John in Lynne Corner. 2004. *Quality of life and older people*. Velika Britanija: MPG Books.

- Creagan, Edward T., ur. 2001. *Klinika Mayo o zdravem staranju (odgovori za uspešno tretje življenjsko obdobje)*. Ljubljana: Educy.

- Domajnko, Barbara in Majda Pahor. 2011. *Aktivni starejši ljudje o sprejemanju staranja*. Univerza v Ljubljani: Zdravstvena fakulteta. Dostopno prek: <http://www2.zf.uni-lj.si/ri/publikacije/staranje2011/4.pdf> (20. marec 2013).

- Društva upokojencev. 2012. *Seznam društev upokojencev*. Dostopno prek: http://varnastarost.si/info_linki_za_upokojence/drustva_upokojencev/ (14. december 2012).

- Filipovič – Hrast, Maša, Tina Kogovšek in Valentina Hlebec. 2005. Starostniki in njihova vpetost v sosedska omrežja. *Družboslovne razprave* 21 (49/50): 205–221.

- Findeisen, Dušana. 2010. *Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje je oblika socialnega kapitala in je primer trajnega sožitja generacij*. Dostopno prek: <http://www.univerzazatretjeobd-drustvo.si/strokovniClanki/Findeisen-U3%20socialni%20kapital.pdf> (21. november 2012).

- Gabriel, Zahava in Ann Bowling. 2004. Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing and Society* 24 (5): 675–691.
- *Gerontološko društvo Slovenije*. Dostopno prek: <http://www.gds.si/> (21. marec 2013).
- Godina, Vesna. 2012. Kakšni sosedge smo Slovenci? *Viva*, 15. oktober. Dostopno prek: <http://www.viva.si/Mnenja/9701/Kak%C5%A1ni-sosedge-smo-Slovenci> (18. marec 2012).
- Hlebec, Valentina. 2003. Socialna omrežja starostnikov v Sloveniji. *Družboslovne razprave* 19 (43): 171–182.
- ---, ur. 2009. *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Aristej.
- Hojnik - Zupanc, Ida. 1997. *Dodajmo življenje letom: Nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- --- 1999. *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu*. Ljubljana: FDV/ Zbirka Znanstvena knjižica 30.
- Kastenbaum, Robert. 1985. *Življenjska obdobja – Staranje*. Murska Sobota: Pomurska založba, Ljubljana: Centralni zavod za napredek gospodinjstva.
- Krevl, Igor, ur. 2008. *Zbornik – 8. Festival za tretje življenjsko obdobje*. Ljubljana: Inštitut Hevrek. Dostopno prek: [http://www.f3zo.si/data/upload/Zbornik_2008\(1\).pdf](http://www.f3zo.si/data/upload/Zbornik_2008(1).pdf) (20. marec 2013).
- Lah, Ida, Majda Pahor in Valentina Hlebec. 2008. Zdravje starejših ljudi kot element kakovosti življenja v Evropi. *Obzornik zdravstvene nege* 42 (2): 87–97.
- Lipar, Tina. 2012. Priročnik za oskrbovalce starejših ljudi. *Kakovostna starost* 15 (3). Dostopno prek: <http://www.instantonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=1265> (22. marec 2013).

- Mali, Jana. 2011. Uvajanje zagovorništva starejših oseb v zagovorništvo starejših. V *Zbornik referatov in razprav*, ur. Marjeta Tratnik – Volasko, 15–25. Ljubljana: Državni svet Republike Slovenije.
- Mandič, Srna. 1999. Stanovanje, kakovost življenja in spremembe v zadnjem desetletju. *Družboslovne razprave* 15 (30–31): 186–208.
- --- 2005. Kakovost življenja: med novimi blaginjskimi koncepti in družbenimi izzivi. *Družboslovne razprave* 21 (48): 111–131.
- *Ministrstvo za notranje zadeve*. Dostopno prek: <http://www.mnz.gov.si/> (24. april 2013).
- Moriarty, Jo in Jabeer Butt. 2004. Inequalities in quality of life among older people from different ethnic groups. *Ageing and Society* 24 (5): 729–753.
- Netuveli, Gopalakrishnan in David Blane. 2008. Quality of life in older ages. *British medical bulletin* (85): 113–126.
- Nevladne organizacije. 2013. *Ministrstvo za okolje in prostor*. Dostopno prek: http://www.arhiv.mop.gov.si/si/nevladne_organizacije/ (20. marec 2013).
- Pečjak, Vid. 2007. *Psihologija staranja*. Bled: Samozaložba.
- Poslanstvo in področja delovanja društva. 2012. *Univerza za tretje življenjsko obdobje*. Dostopno prek: <http://www.univerzazatretjeobd-drustvo.si/domacadejavnost.htm> (14. december 2012).
- Predsednik Zveze borcev Moravče. 2013. Intervju z avtorico. Moravče, 12. februar.
- Predsednica rokodelcev Moravče. 2013. Intervju z avtorico. Moravče, 9. februar.
- Predsednica RK Peče. 2013. Intervju z avtorico. Moravče, 10. februar.
- Predsednica Društva upokojujencev Moravče. 2013. Intervju z avtorico. Moravče, 10. marec.

- Ragin, Charles C. 2007. *Družboslovno raziskovanje: enotnost in raznolikost metode*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Ramovš, Jože. 2003. *Kakovostna starost: Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Smith, E. Allison, Julius Sim, Thomas Scharf in Chris Philipson. 2004. Determinants of quality of life amongst older people in deprived neighbourhoods. *Ageing and Society* 24 (5): 793–814.
- *Prihodnost za vse*. 2010. Starejši, socialna vključenost in medgeneracijsko sožitje. Dostopno prek:
http://prihodnostzavse.eu/images/PDFdocuments/starejsi_socialna_vkljucenost_in_medgeneracijsko_sožitje.pdf(3. december 2012).
- *Statistični urad Republike Slovenije*. 2010. Tematska kartografija. Dostopno prek: <http://www.stat.si/TematskaKartografija/Maplist.aspx?field=5> (26. september 2012).
- Svetlik, Ivan, ur. 1996. *Knjižna zbirka Teorija in praksa: Kakovost življenja v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Touzery – Hvalič, Simona. 2010. Telesna aktivnost v urbanih okoljih. *Kakovostna starost* 10 (2). Dostopno prek: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=441> (13. december 2012).
- *Turistično društvo Moravče*. Dostopno prek: <http://turisticnodrustvo-moravce.org/> (22. marec 2013).
- Vertot, Nelka. 2008. *Prebivalstvo v Sloveniji se stara – potrebno je medgeneracijsko sožitje*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
- --- 2010. *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.

- Vrabič – Kek, Brigita. 2012. *Kakovost življenja*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.

- ZDSGS – Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije. Dostopno prek: <http://www.skupine.si/> (21. marec 2013).

- Zveza borcev za vrednote NOB. Dostopno prek: <http://www.zzb-nob.si> (22. marec 2013).

- Žiberna, Angelca, ur. in Mateja Kožuh Novak. 2007. *Odnos do starejših v slovenski javnosti (zamolčane zgodbe)*. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije, Slovenska filantropija in Društvo za promocijo prostovoljnega dela.

PRILOGI

PRILOGA A: PREPISI INTERVJUJEV

Kvalitativni intervju 1: Marija

Trajanje intervjuja: 28 minut. Trajanje prepisa 1 ura in 40 minut.

Demografski podatki:

Spol: M – moški, Ž – ženski

1. Koliko ste stari? 65, v pokoju šest let.

2. Kaj ste pa po izobrazbi?

Gimnazijsko maturo mam pa raznorazne računalniške tečaje še za velke računalnike, od '55ga leta naprej ane. Disk je biu tak, da si ga kumi dvignu. Delala sem pa kot računalniški operater, kot vodja izmene zajema podatkov na carini, uglavnm pisarniške stvari, bolj trening za živce.

3. V katerem društvu ste včlanjeni? V društvo krajanov Zgornji in Spodnji Tuštanj.

Vprašanja o kakovosti življenja in družbeni aktivnosti:

4. Kako vi razumete kakovostno življenje?

Uglavnm po dveh straneh. Prvič fizično, da smo zdravi. Drugič pa, da smo v okolju kjer se razumemo, da maš človeka s katerim se lahko pogovoriš, komu tud kej poveš, kej pomagaš, na tak način. Uglavnm, da nisi sam, da se vključš. Kaj pa finance? Kdr pride večkrat, da je že skoraj limit čist do konca porablen, bi ga prou pršlo. Laži bi se žvel no, ni pa to bistvo, ne. Kako pa za zdravje skrbite? Predvsem s tem, da na njivi, razn, da se zorje, drgč pa matiko v roke, nobenih strupov, nobenih kemikalij. Ameriške borovnice mam posajene, pazm res, čim več hrane, da doma predelamo, pa to, da si čimveč na zraku, da se gibljemo, da člouk ne zaspi. Tud k je tkole (zima) pač, sej je treba, drgč pa po stopnicah, pa kšnga snežaka smo nardil za tamale. Se prav bi kakovostno življenje opisali kot ... Učash so kšne težave, drgač je pa v celoti vse v redu.

5. Kako bi s svojimi besedami opisali aktivno starost?

Ja, dejansko, kšne take dni k so zdele, zimski pa to, mal pride zabušavanje, drugač je

pa dela zelo velik, če ga človek hoče videti. Na njivi, v gozdu, s kužki, z vnuki, tok, da ni problem okopavati pa drva sekati.

6. To ste zdej vaš tipičen dan povedali?

Ja, mislim poleg gospodinjstva pa ukvarjanja z občasnim varstvom. Redkokdaj km grem, včasih se usedem v avto pa grem v Moravče, če prav sem recimo rojena Lublančanka pa sem več kot 40 let v bloku žvela se tukaj počutim čisto drugače. Tudi boljša kakovost življenja je tukaj. Pa ste zadovoljni s tipičnim dnevom, s to kakovostjo življenja, k vam jo daje? Dokler je zdravje pa zadovoljstvo. Uglavnom zdravja.

7. Kakšne hobije pa na primer imate?

V mladih letih so bili tukaj ne pride več v poštev. Recimo včasih zelo velik v planine hodila, zdej po njivi hodim, po gozdu in km drugam ne, drugič kužke, mam dve bernske planšarke, k je od teh kužk mama, je bila prva od njih in je to men velik pomenilo, da sem mladičke parkrat vzgajala, tiste dva, tri mesece, pol so vnuki pršli tko, da.

8. Sedaj pa preidiva malo k društvu v katerem ste vključeni. Kakšne aktivnosti izvajate v društvu?

Zde se bo začel, bo najprej čistilna akcija, potem bo priprava na prvomajsko veselico, potem so vmes še kasnejše sestanki, potem je, še prej bodo ženske povabile, neke med 8. marcem pa materinskim dnevom na eno proslavo, včasih smo šli z avtobusom, kasno leto se tudi v brunarci družimo. Se kar naklepatamo, se mam zelo lušno. Potem mam vsako leto izlet, na začetku smo tudi bili v tujini. Je zelo pestro.

9. Kaj vam osebno to društvo pomeni? Kaj s tem pridobite? Veselje? Družbo?

Na vsak način družbo in zadovoljstvo, kar vidim, da je nekdo naraven. Kar iz tistega dnarja, kar pride od veselice noter potem ostane večina v kraju ane, so ceste asfaltirane, nekdo vodovod obnovil, javno razsvetlavo nardil, dol se je igrišče naredilo. Je zelo pestro, ne.

10. Kako vi osebno razumete druženje s sovrstniki v društvu?

Mojm rečt, da proti pričakovanju zelo dobro, kar recimo mož je bil v tem kraju rojen ane, jst sem pa tok kasnej pršla, ampak so ljudje na splošno zelo prijazni tko, da mam velik začetek. Kakšen občutek vas prevzema, ko se z njimi družite? Ja, na vsak način pozitiven, veš, da nisi sam, da mam v velikih primerih podobne interese. Vidim, da drugi

tud z veselam delajo, no pa vidiš kdaj, da tud ne, ane. Jst včasih kej zabušavam, pride tko. Kako pogosto pa se družite s temi sokrajani k ste skupaj v društvu? Ja, to je recimo, na sestanku, ene šeskrat sigurno, pred veselico jih je mau več, ane, pa potem izlet, jesenski piknik mam, gre klele tuštanjska pot na Miklavža in kšn tedn prej kostanje naberemo pa poleg pečenga kostanja še kej družga spečemo. Za novo leto je kombinacija, najprej občni zbor pa potem še zabava. Ali se družte tud izven društva? Ja, ker so to uglavnm sosedge, velikrat pridemo skupej tko, da ... če ne druge potem na kšni zabavi.

11. Opišite vaš odnos s sosedi in prijatelji?

No, tko je, kr se tiče ... ne vem po drugih krajih, tuki je dost značilno, k si enkrat petdeset, za vse okrogle obletnce, pridejo, skopljejo jamo, postavjo mlaj in, da je pol fešta. Midva sva dele nazaj mela, on oktobra, js decembra okrogle obletnce, in je blo skor petdeset ljudi tle, smo tukej tak velk šotor postavl in je bla muske use, misl res. Znamo uglavnm bit dobre vole. Kaj vam pa te odnosi pomenjo? Žviš bl mirno, veselo, mislm, da je to največ kr si želiš. Ne znam si predstavlat, da bi blo tko, k recimo, k sm u Lublan žvela, v bloku 56 stanovanj od tega sta bli dve stranki v različnih nadstropjih katere si poznal, druge si pa pozdravu al pa tud ne, če oni tebe niso. To je blo vse. Tm smo se počutl tujci, tuki kj pa domač okolje, al smo res prjatl al pa vsaj sokrajani, uglavnm ni tega, da ... tiste odtujenosti ni no, kokr je bla u Lublan. Kolkrat na teden pa se družte s prijatelji, sosedi? Pozim ne to, kr niti ne gremo vn, razen kr je teh skupnih zadev. Drugač pa kdr se srečamo al pa gremo enkrat h enmu na obisk, drugič h drugmu, tretič on pride. Tko, da dolgčs ni no. Polet se pa skupi dela, včasih k se je na roke grabl je blo to drgč ane, dons pa edn pride s strojem pa to nardi, pa ti greš is drugmu, in je res drugač

12. Kako preživljate čas z družino?

No tko je, z možem sva v tej hiši sama, čez tedn uglavnm. Sobote pa nedelje sta pa otroka tukej, to se prav, dve hčere, vnuki in njihovi partnerji ... pa je učasih tale kuhna zlo mejhna ane. Mava pa tmle, smo, otroc so rekl bazen postavt, smo bazen nardil in je bla recimo lansko leto, k je bla starejša hči v porodniški, tukej z vsem trem hčeram in je blo zelo živahno. Kaj pa vam pomeni to druženje z družino? Morm rečt velik, morm rečt, da kr use. Ne vem kako bi žvela brez njih. Tolk let sem spraševala hčere kdaj bojo kej

naraščaja, ker ne bom vedno tko pr močeh in pol kr v šterih letih pet vnučkov. Tko, da si lepga več ne morm želet kokr je me, čeprav včas zelo naporno.

13. Sedaj pa še nekaj od Simbioze. Zakaj ste se udeležili projekta?

Uglavnm mi nekak ni šlo v račun, da sm tok let morala delat za ogromnimi računalniki, zdej pa s temi super luštnimi ne znam, drugič k vidm, kako se mladina igra z njimi, dobesedno igra, kako se ljudje pa svet s tem povezujejo si pač želiš, da bi tud to kdaj kej vidu, mogoče kšno položnco plaču pa take stvari. Kako pa ste zvedli za ta projekt? To sem se pa s hčeram pogovarjala, ena je v službi na Simobilu, druga na Mobitelu in kera je prva zvedla, da bo neki tazga organiziran, k sm že misla jt v Domžale na kšn tečaj računalniški. Pa se zdej kej bolj aktivno ukvarjate z računalnikom? Morm rečt, da ne. Se spravlam, prpravlam, mač sm še kdaj pogledala, sam, da bi se pa res v tist poglobila kr sm si želela, pa še tok delč nism pršla. Me bojo pa otroc že kej priganjal, zdej majo tiste svoje tablične ... vsaj pržgt, ugasnt pa kej ponovit, to moraš pomagat starim. Pa vam je bilo na predavanjih težko? Ne bom rekla, da je blo težko, ampak prehitro. Za vsako stvar bi člouk mogu, kšn tedn met, pa pol recimo, čez kšn tedn spet pridt, pa spet uprašat.

14. Kakšen občutek vas je prevzel, ko so bili prostovoljci mlajši od vas?

Morm rečt, d v drugi situaciji bi reku bi se počutu mn vrednga, al kaj jst vem, da bi čist tak. Ampak nuben se ni smejal, samo vsi so vse povedal, če je pa skučajno blo kšno nekomu pretežko je pa tkoj koga prpelu k je še tist obvladal. Mislm zlo z veseljem člouk gleda mladino k tok zna. Pa še mi smo zadovolni, k vidmo, da z veselem pomaga.

15. Vam je potemtakem všeč povezovanje med mladimi in starejšimi?

Ja, super. Nekak je nenavadno, slišoš kašna je mladina pa divja pa nevzgojena pa neprijazna. Uglavnm tm pa vidš, sej vem, da so povsod po vseh šolah, pa povsod kšni ekstremni primeri ampak tkole med tok prijaznih pridt.

Kvalitativni intervju 2: Matilda

Trajanje intervjuja: 22 minut. Trajanje prepisa 1 ura in 5 minut.

Demografski podatki:

Spol: M – moški, Ž – ženski

1. Koliko ste stari? 65 let. V pokoju devet let.

2. Kaj ste pa po izobrazbi?

Nardila sem srednjo šolo sam delala sem pa v skladišču. Nardila administrativno pol sm se pa izobraževala še ob delu. Delala sem tečaj skladiščnika, delala sem tečaj računalništva, kok sm mogla use pridobit ane.

3. V katerem društvu ste včlanjeni?

Pri Rdečem križu sm dost aktivna, osem let, pol pa upokojencih sm tud že tri leta.

Vprašanja o kakovosti življenja in družbeni aktivnosti:

4. Kako vi razumete kakovostno življenje?

Hm.. da zdravo živim, da se rekreiram, da živim čim manj stresno, skrbim za svojo mamo, za moža, rada dobro pojem. Družbo mam tud zlo rada sam v družbo nimam časa preveč hodt, k mam bolano mamo. Finance so bol slabe, penzija je majhna tko, da si ne morem ne vem kaj privoščit. Najraj sm pa doma, v krogu družine. Rada sem vesela. Kako pa skrbite za zdravje? Poglej moj rekreativc (pokaže na Orbitrek), če nimam časa na sprehod. Dons bom šla peš, enkrat sm že šla peš v Moravče, enkrat bom še šla. Tko, da potrkam .. da zdravje še služ.

5. Kako bi s svojimi besedami opisali aktivno starost?

Začnem že zjutraj ob pol sedmih pa do zvečer, do osmih, sm kr dost aktivna. Pospravlam, kuham, negujem mamo, pazim včasih vnučke, včasih jim skuham.

6. Kakšen je vaš tipičen dan?

Zjutraj mi mož dobr zajtrk nardi, popijeva kavico, on posprav, jst grem k mami, jo previjem, umijem, nahranim. Pripravlam za kosilo, če mam čs grem mal do kolegice na

en čvek. Pol z možem pojeva kosilo, pol mjčkn počijem, če je čs, pol zvečer spet mamo uredim. Velikrat pa pred televizijo zaspim. To je moj delovnik.

7. Kaj vam osebno ta društva pomenijo?

Zato, ker mam doma bolnika pa rada pomagam drugim, rada obiskujem tud te starejše ljudi, rada se mal pogovorim z njimi, k Mariji grem velikrat tle dol, če le je tko pr moč ane. Pač mam tud tazga reveža sama. V društvu upokojencev pa se velikrat kaj pogovarjamo med sabo. Pol pr pevcih nisem, pr šahistih nisem, pr folklori nisem, ker pač ne morem bit tok dolg od doma. Drgč, naprimer, na kak izlet bi šla zlo rada, sam spet nimam zamenjave doma za mamu. Drgč pa zarat čveka največ mi pomenjo. Enkrat na teden se dobivamo.

8. Kako pogosto se pa družite s sovrstniki v društvu? Se v redu razumete s sovrstniki v društvu?

Jah pač, tisti k pa niso najbolj simpatici pa ni treba, da se z njimi pogovarjaš. Vsaj jst sm tak tip, no. Vsak ima svoj krog prijateljev. Vsak ma svojo zgodbo, vsak neki tko pove, neki tko, mav kej počvekamo tud u kaki kuhi, se lahko še kej nouga naučiš, to me veseli. Pa ročna dela, pa naprimer, za čajčke zelišča, je tud zanimivo, da se mal pogovorimo, ker čaj paše skupi pa ker ne pa tko, ane. To mi je ušeč no, to mam rada. Izven društva se ne družmo, samo tle, jst ne grem nč vn. Tud na kaka srečanja ne morm, zdej sploh ne.

9. Opišite vaš odnos s sosedi in prijatelji?

Kolegico mam sam eno, tko čist ta pravo kolegico. Drgč pa s sosedi se pozdravimo, mamu lep odnos, samo ne gremo pa, da bi vsak dan na kavo šli. Mamu tiste rojstne dneve, ko kako stvar pojemo, popijemo, to je vse. Drgč pa so sami mladi tle ukol, pridejo pozn domov iz službe. Pa dele pozim je mal smotn, polet mamu pa večkrat ... tle uzuni mal posedimo, mal počvekamo. Zdej pozim se ne družmo tok, polet pa sigurno vsak teden enkrat tko, da mamu kako debato. Grem zelo rada v družbo, k je to tud kakovost življenja, sam sej veš. Se potrudm, da grem.

10. Kako preživljate čas z družino?

Ja, največ z možem. Ja, pa najbolj sm vesela, če vnuki pridejo pa, da jim kej skuham.

Sam zdej so že mal lišpav, zdej so že mal večji, prej k so bli manjši so bli zadovolni, zdej pa že vsak neki hoče, mal to, mal to. Aja, pa moje veselje je kvačkanje, to pa zlo rada, to sm ti pa pozabila povedat. Zelo rada kvačkam prtičke, me je mama, preden je zbolela, naučila. Zdej, če imam le kako minuto časa vzamem kvačko v roke pa mal nakvačkam. To mam pa zlo rada, sam sej veš ... upokojenci nimamo časa ☺. Ja, pa še zdej sm v občinskem svetu, pa dva odbora mam, tko da sm kr dost dejavna. Kaj vam ta odnos pomeni? Da smo zadovolni, pa zdele mam še enga dojenčka, šest mescev starga. Mam šter fantke gor na vrh, v Moravčah tri, tko da je kr pestro življenje.

11. Vam je všeč povezovanje med mladimi in starejšimi?

To me pa zlo veseli. Jst še zdej rada mlade pozdravm, jst se prou obrnm nazaj, če me ne odzdrav, to me je pa moj mož nauču. Ker se mi zdi lepo, da človeka mlajšega in starejšega spoštujemo. Se mi zdi, da je to lepo. Jst naprimer od mojih vnukov hočem kaj izvlečt, pa niso tako preveč ... jst jim naprimer moje otroštvo pripovedujem kako je blo, ko sem bila devet let stara punčka kako sem mogla šter krave napast, kako smo bos hodil, kako smo se v kakcu noge pogrel pa take stvari ... pa se mi smejejo, ane. Ampak tak življenje je bil. Otroci so zdej mal preveč razvajen.

12. Kako pa ste kaj povezani z računalniki?

Joj, to sm pa v službi skos delala, osem let na računalniku. Sem bila operater na računalniku, fakture pa take stvari smo pisal. Zdej ma nimam doma računalnika, pa sm zadnč že možu rekla, da bi ga kupila. Sej za tist, mal za pobrskt, verjeten, da ga še bom. Zdej sm že mal pozabila. 2003 sm šla v penzjon, takrat je internet pršou vn, veš in takrat še mi nismo mel internet, in to bi mal mogu me vnuk naučit.

Kvalitativni intervju 3: Lojzka

Trajanje intervjuja: 18 minut. Trajanje prepisa 1 ura in 50 minut.

Demografski podatki:

Spol: M – moški, Ž – ženski

1. Koliko ste stari? Šestintrideset letnca ... šestinsedemdeset.

2. Kaj ste pa po izobrazbi? Ja, delavka. Osemletko mam.

3. V katerem društvu ste včlanjeni?

V tri. Zveza borcev pa društvo upokojencev, pa še u en strank, Desus.

Vprašanja o kakovosti življenja in družbeni aktivnosti:

4. Kako vi razumete kakovostno življenje? Kaj vam to pomeni?

Kaj to pomen, js ne vem kaj to pomen. Ali ga povezuje z denarjem, a pa z družino, a pa družbo? Z družino. Pa ja sej dnar morš tud met. To vam pomen kakovost življenja? Ja, ja. A družba tud? Ja, sivede. Kaj pa zdravje vam tud? Tko, sj veš. Morš met pru zdravje pol pa ostalo. Kako pa skribte za zdravje? Skrbim kokr skrbim. Morš hodt, si čist trd, če sam sediš Vam zdravje bolj pomen kt dnar? BI ja. Pa tud hudo je, če si brez dnarja.

5. Kako bi s svojimi besedami opisali aktivno starost? Tko, kaj delate čez dan, kako ste aktivni?

Kuham, pospravlam, pomivam, na vrt grem, plet ... gospodinjska dela. Kaj pa, če greste kam na izlet, kako ste aktivni? Tm se pa lušno pogovarjamo, pa jemo pa pijemo.

6. Ste zadovoljni s tipičnim dnevom kr delate, gospodinite pa to, a bi kej radi spremenil?

Morm, nč ne morm spremenit. Morte se prilagajat? Ja, se morš prilagajat. Morš kuhat pa štimat jest, če češ, pa oprat, pa use to, če ne pa hudič uzame.

7. Kakšne hobije pa naprimer mate?

Ne, nč hobijev. Mau vrtnarjenja, pa mačke mam tud.

8. Sedaj pa preidiva malo k društvu v katerga ste včlanjeni. Kakšne aktivnosti izvaja društvo? Kaj naprimer v Zvezi borcev delate?

Pogovarjamo se, kako je blo kej u partizanh pa tako reč. Pa na izlete hodmo. Pa dele bomo mel marca srečanje, enkit na let.

9. Kaj vam osebno to društvo pomeni? Kaj s tem pridobite? Veselje? Družbo? Kaj vam pomeni, da ste v Zvezi borcev?

Ja, ata je biu skos, dej sm pa jst tud. En zadovolstvo. Kaj pa vam pomeni stranka,

politična? Ja, lahko se pogovarjamo. Pa pridejo iz Domžal pa Lublane, pa se vse sorte pogovarjamo. Pa iz Lublane nas povabijo, se z avtobusom pelemo. Najlepše je k gremo u Lublano, to je pa najbolj lušno. Kake hale majo u Lublan, viš nkol jih ne vidla. A si vidla kako je bilo v Dražgošah, aj kaj je bilo lepo gor, je bilo 125 avtobusov, aj kaj je bilo lepo gor, kaj je bilo lepo, kaj je bilo naroda. Vem, de petnajsttavit, mladih, kok je bilo. Kako pa se počutite v društvu upokojencev? Ja, se je veš. Tm je družba, da nis sam. Da gremo km skp, ja kua pa. Da ni dolgčas.

10. Kokrat na teden se pa srečate v društvu upokojencev?

Ah, to se sam enkrat na let. Dele smo mel no. Pa še neki je bilo, sam tkt nis m mogla jt, k so koston pekl. Pa u Domžalah majo tud, to so tud upokojenci. Mam u hal. Ceu avtobus, iz drugod tud. Mau mejn iz Moravč. S kolkimi sovrstniki se družite v društvu? Vsepoprek. Sam u društvu se družmo, izven nč.

11. Kako se pa zastopate z vašimi prijatelji izven društva pa iz sosedi?

Mi se nič ne kregamo. Dober dan pa naprej. Nben ne pomaga, use sami. Najbol sosed je ta (pokaže s prstom), no se je . Prnese kolone, čebule, krompirja, hudič ,a bo kej doma pustu al nč? Kua se boš pa kregu pa upou. Kaj vam te odnosi pomenjo? Ja, lepo, k te lepo ogovori pa to, se je nimaš kej. Spoštovanje. Kako pogosto pa se družite is sosedi? Jh, nč. Dober dan pa gremo, pa pogovarjaš se, če te kej praša.

12. Kako preživljate čas z družino?

Jah, kua. Ne tepemo se ne, ne kregamo se ne, no skregamo se tud. Če si sam, je fajn, da mam ene na vrh. Družina mi pomen eno srečo, da nis sam ane. Kako pogosto pa se družite z družino? Vsak dan, se je veš, da se vidmo.

13. Ali vam je všeč, da se mladi povezujejo s starejšimi?

Ja, se je bote vi glih tko stari gratal. Sivede mi je fajn. Dele u Dražgošah je bilo tok mladih, še pa še.

Kvalitativni intervju 4: Breda

Trajanje intervjuja: 20 minut. Trajanje prepisa 1 ura in 10 minut.

Demografski podatki:

Spol: M – moški, Ž – ženski

1. Koliko ste stari? Jst 70 let.

2. Kaj ste pa po izobrazbi? Varuhinja sem bla v vrtcu. Sredna šola za varuhinje je blo takrat, zdej je za pomočnice.

3. V katerem društvu ste včlanjeni?

Sm v društvu žena in deklet Vače, kšnih sedem let. Tuki je več starejše populacije kt mladih. Do 80 let. Ns je 64, samo tistih, da smo pa res aktivni je pa okol 38. Tukaj pečemo, pa tud mammo vsak pondeljek ročna dela kot rokodelci, potem gremo na izlet. Pa v društvo upokojencev Moravče, tuki sm dve leti. Ampak hodm samo na izlete. Vsak mesec je nekam, ampak tam ker nisem še bla se prjavm, če pa sm že bla pol pa ne.

Vprašanja o kakovosti življenja in družbeni aktivnosti:

4. Kako vi razumete kakovostno življenje? Kaj vam to pomeni?

Hhh...kakovostno življenje. Mi pomeni družino, družbo, denar mi dost ne pomen, sam more pa bit, ne. Mora bit, da živimo, to je sreča, da smo pokojnino zaslužil. Drugač pa bolj družina ... nekje je ena toplina med družino, domačnost, k družba je bolj ... jst sm tak člouk, da se prilagaja, in vedno prilagajat je pa težko, da se pravilno prilagajaš. Kot kakovost mi družina največ pomen. Pa zdravje seveda tud, sam zdravje je bol slabo, bolj več bi ga rada mela.

5. Kako bi s svojimi besedami opisali aktivno starost?

Ja, da čimveč hodš, da neki za sebe nardiš, da se maš rad, da se ne zapustiš. Morš bit aktiven tud pri delu, morš velik razmišlat. Jst sicer rada zelo berm, da nisem potem tolk pozabliva, ker ta pozabljivost je prisotna, zdej ne vem če pri vseh, ampak pri meni je.

6. Kakšen je vaš tipičen dan?

Zjutraj mal zakurm, mal pospravm, včash tud kr mal poskrijem, kadar je kšn tak dan. Recimo jst sm zelo vremenska, če je bol slab vreme takrat nisem tako pri delu. Drgč pa mal ročn del delam, delam za cerkev prte – štrikam rešilje, pa take stvari. Tud na vrtu delam poleti, nimam velizga ampak glih tok, da je glih prou za mene in gospodinjim.

7. Kakšne hobije pa naprimer mate?

Rada pečem, pa tud družim se veliko.

8. Kaj vam osebno to društvo pomeni? Kaj s tem pridobite? Veselje? Družbo? To druženje je zlo prijetno. Fajn je k pečemo ... kdo bo bolj speku pa se vsi potrudmo. Veliko zvemo tud o zeliščah, pa kuharske tečaje mammo vsak let. V zadovolstvo mi je. Se tkole včasih dobimo na kšnem kosilu, sicer ne vs društvo ampak sam nekaj tko, da je vedno prijetno V društvu upokojencev je pa fajn k hodmo na izlete, tko da mal vidim tudi druge okraje

9. Kako pogosto se pa družte s sovrstniki v društvu?

Nimamo sestankov, samo na vsake tolk časa ... šterkrat, petkrat na let sigurno se srečamo. Preko pošte nas povabjo in pridemo na sestank. Da se pa izven društva družmo, nas je pa šest.

10. Opišite vaš odnos s sosedi in prijatelji?

Jst mam zlo dobr odnos, ne vem pa kako majo oni do mene. Jst se zlo dobr počutm, ker jst sm priseljenka. Odnos mi zlo velik pomen, gremol v cerkev pa mal poklepetamo, al pa tkole na dvorišču, če kej delamo zunaj – pospravlamo pa tko ne, al pa se na cesti srečamo. Kolenc nas vedno objema, to je njegova čarovnija, tko da je taka prijetnost, domačnost. Da bi glih en k drugmu hodil niti ne, ampak tko zunaj, ko se srečamo.

11. Kako preživljate čas z družino?

Zdej midva sva kle samo z možem. Jst mam svojo družino, on ma pa svojo družino. Tko, da midva sva se poročila pred 15 leti. In jst jih mam v Ljubljani in grem vsake tolk časa dol, oni pa tud k men pridejo. Odnosi mi velik pomenjo, če jih en čas ni je kr tista, k ena otožnost pride. Ker zdej je tko, ta zaposlenost je tko dolga, pol ni nič od dneva, pol

pa sobote mal bol delajo, pol pa že mine za obiske. Vidmo se pa enkrat na mesec sigurno. Vsak teden jih enkrat pokličem, pa tud oni mene.

12. Preidimo k projektu Simbioza. Kako ste izvedeli za ta projekt? Zakaj ste se ga udeležil? Kaj vam je ta udeležba pomenla?

Hčerka od moža se je prijavla pa je tud mene. Jst sm bla sam trikrat in mi je blo zlo všeč. Nimam interneta, ne vem, če bo vleku tuki. Udeležila sem se ga, da bi se kej naučila, da bi znala. Čeprav sem že dost pozabila, samo knjigo morm mal pregledat. Udeležba mi je zlo velik pomenla. Pridobila sm malo več samozavesti, češ, da bi tud jst lohk to znala. Z računalnikom idin igrce igram dle.

13. Kakšen občutek vas je prevzel, ko so bili prostovoljci mlajši od vas? Zelo dober. Je bla ena deklca, k je bla taka mjhna, je bla zlo prjazna, mi je zlo velik povedala, zlo velik mi je pomagala. Zelo dober je blo k me je en mlajši učiu. Na mladih svet stoji, veste in danes mladi velik več vejo kokr mi. Mi preko izkušenj, mladi pa so precej naučeni že. Ker se učijo in izkušnje bojo pa še pridobil

14. Vam je potemtakem všeč povezovanje med mladimi in starejšimi? Tako ja. Zelo.

Kvalitativni intervju 5: Ančka

Trajanje intervjuja: 19 minut. Trajanje prepisa 1 ura in 15 minut.

Demografski podatki:

Spol: M – moški, Ž – ženski

1. Koliko ste stari? 70 let.

2. Kaj ste pa po izobrazbi? Osnovna šola.

3. V katerem društvu ste včlanjeni?

V Rdeči križ (predsednica). Pa društvo upokojencev Moravče ampak tuki nisem nč aktivna. Plačam članarino. Pa sm tud še vedno član društva invalidov Domžale, k je moj mož biu invalid tolka leta pa sm prej bla podporni član, pač sm še zmer. Pol tud pr

gasilch kdaj kej pomagam, jim te uniforme zrihtam, kar je treba našitke pa podalšat hlače pa zožat al pa to, take stvari.

Vprašanja o kakovosti življenja in družbeni aktivnosti:

4. Kako vi razumete kakovostno življenje?

Čim dalj bit aktiven. Mal nardit tud zase, mal razgibavanja, pa tud mal umsko delat, da ne bi sam v televizijo bulu, ampak treba tud kšno knjigo prebrat. Mal za možgane trenirat. Jst pač nardim kokr lahko. Jst sicer zdej hodm mammo negovat, ta tret let že zdej teče. Ker jst imam 97 let staro mammo in ona je čist na pojstli in smo se hčere tko domenile, da hodmo zjutri dve, zvečer dve, ker mama nč ne more. To je zdej tud moje poslanstvo. Tud družina mi pomeni, čeprav zdej žvim sama že sedmo let, ker je mož pokojni. Hčere sta se odselile, vsaka ima svojo družino. Me pa zlo obiskujejo, vnuki tud. Vsak dan vsaj dva prideta. Pri denarju bi pa pokojnine mogle bit res mal večje. Jst bi tud šla kdaj na kakšen izlet ampak resnično ne gre. Mam mjhn avto, k ga morm vzdrževat, sicer je biu možev apmak sm ga jst pol obdržala pa je to za mene en velik strošk, da jst natankam vsak mesec enkrat, se ne vozm tok, pa tud registracija. Mislim iz 400 eur se res težko preživljam, mislim za luksuz ni nič potem. Samo za bistvene stvari. Drgč mi pa dnar ne pomen, da bi jst mogla neki met. Družba more tud bit, sej pravm, jst tukile te starejše obiskujem pa men tud velik pomen k grem vsak dan k maš, če se le da. Zdravje pa tud more bit, men dele še služi. Zgodi vstaja, če se da že zjutri grem v Koseza peš, to se mi zdi kr neki sprehoda, čez hrib nazaj pa tud peš ane, k mammo grem pogledat. Njbrž bi tud mogla pazt tud na linijo.

5. Kako bi s svojimi besedami opisali aktivno starost?

V društvu Rdečga križa sm res aktivna, kokr se pač da.

6. Kakšen je vaš tipičen dan?

Za enkrat še imam ceu dan izpolnen s kšnimi aktivnostmi. Jst, če imam še kej cajta, še kej zašijem. Učash sm velik šivala ane pol glih dele delam ene prtiče, se zvečer ponavad usedem na peč pa mau štrikam. Pa treba tud hišo pospravit, zaukurt, mkislm glih kuha mi zdej ne vzame prou velikcajta, drgč pa zlo rada tud kej spečem za kerga kakšno potico, delam tud pečene sklede pa take stvari. Da mi mine čas.

7. Kaj vam osebno ta društva pomenijo?

Mislil men to kr dost pomen. Srečo in zadovolstvo. Pa srečanja, pa gasilci pridejo pa se mal ker usede, mislil men velik pomen. Morm rečt, da sm usazga posebi vesela, k se oglas. Ne godrnam.

8. Se v redu razumete s sovrstniki v društvu? Kako pogosto se pa družite s sovrstniki v društvu?

Zelo lepo. Morm rečt, enkrat je bil en konflikt že pred leti, je bla ena mlajša ... sta se dve neki. No zdej pa morm rečt, da brez konfliktov. Pa mamo tud pr odboru kr neki mladih, pa še eno študentko. Stari so od 20, drugi pa od 30 do 40, pol neki pa ... tajnica naša je najstarejša je 72, pol sm pa že jst zdej, druge so pa mlajše. Mislim, da se kr spoprijateljimo. Družmo pa se kadar mam seje, se pravi mislim, da imamo pet sej, drgč pa pridejo še dopisi, to je pa po potrebi se dobivamo pr men. Tajnica, blagajnik pa jst pa iz vsake vasi je še pol eden, če je važna stvar, da ga pokličemo. Goro zastopata dve pa pol eno pokličemo, pol tukile iz Križat tud pride ena. Po potrebi se dobivamo, drugač rednih sej so 4 do 5 na let. Tud izven se družmo in dobimo kdaj. Zdej se že velik po telefonu, kadar je kšna stvar, jst pokličem kua misliš ti al to al to, k pošta vsa hod na mene. Je pa to zlo velik, je kr precej dela, je tud teh dopisov pa vsega kar treba ... tko, da se tud izven družmo.

9. Opišite vaš odnos s sosedi in prijatelji?

Mislil zlo luštn. Jst mam tle zlo luštne sosede pa so vsi, bi rekla, skor pol mlajši od mene sam se zlo rad ustavjo, še prej k je moj mož biu, je biu bol družaben in tud k je biu bolan, če sm jst mogla km it, je soseda, ki mi reče kar mtkka, rekla, da bova midva z možem na očeta (moža) pomerkala. Sta potem onadva pršla zvečer, če sm mela kšno sejo al pa tko k še mojih hčera ni blo tuki. K zdej majo tuki hiše so tuki. Tko, da jst se zlo lepo zastopm z vsemi. Mislim, da u Pečah ni nobenga, da bi se narobe razumel. Men te odnosi zlo velik pomenjo. Jst mislim, če bi nucala pomoč, kogarkoli bi poklicala, bi pomagal sigurno. Mislim, da ni človeka. Srečamo se za kšn rojstni dan pa včash kej spečem in pravm: "Al pridš pokust?" pa tko al pa jst ke. Pa tukile mamo tega Simona, kle k je zdej delu to delavnico, se zlo fajn zastopmo. Jst ne morm nč rečt, da mi gre zlo slabo. Men je zlo ušeč pa tud, k j nš ati umru, moj mož ane, so mi zlo stal ob strani.

10. Kako preživljate čas z družino?

Ne vem kako bi rekla. Naš sivede hčerka pa Vlado pa Ajda pa Marko te so sivede stalno, to morm rečt, da vsak dan pridejo. Če prej ne potem zvečer, zlo lepo. Ob nedelah pa ob sobotah mam kavo, sm jst tm zutri na kufet, ob 7 zjutraj se to dobivamo. Te sosedi pravjo, kako lahko ustajamo tolk kmal. Vsak dan se družmo. Družina nas povezuje, me tud prašajo za kšn mnenje, sicer a ga upoštevajo al ne. Zlo se fajn zastopva z Markotm, ker on je pa tko, se na kerga naveže in mi marsikej zaupa, k mrbit drugm ne.

11. Vam je všeč, da se mladi povežemo s starejšimi in obratno?

Joj, to res. Zdej, če je to narobe pol je to ena muka z življenjem, s konflikti. Sej včash se tud kaj spričkamo ampak se more to zgladt še tist dan, drugač jst neb mogla žvet skregana. Če te vpraša za nasvet mu poveš, jst pa ne vsiljujem, rada povem tud svoj mnenje kua mislm pol. Moj brt je učash reku, da se je učash smejal atu, zdej bi pa ga marsikej prašu ga pa ni. In njbrž je to res. Podpiram to druženje pa te komunikacije starejši – mlajši, da se to tud ohranja, to medgeneracijsko druženje.

12. Z računalniki znate kej delati?

Ne. Računalniško sem pa čist nepismena. Zadnč je blo tole v Moravčah (Simbioza) pa sm dobila vabilo, se nekak nisem odločila za to, zarat časa, ker ne morem. S telefonom pa znam delat. Sms znam brat, pošilat sm pa že znala, pol se je pa dogajal, da sem kermu drugmu narobe poslala in sm s tem prenehala. Brat jih znam pa pokličem.

Kvalitativni intervju 6: Drago

Trajanje intervjuja: 20 minut. Trajanje prepisa 1 ura in 10 minut.

Demografski podatki:

Spol: M – moški, Ž – ženski

1. Koliko ste stari? 65.

2. Kaj ste pa po izobrazbi? Osnovna šola.

3. V katerem društvu ste včlanjeni? V društvo upokojencev Moravče.

Vprašanja o kakovosti življenja in družbeni aktivnosti:

4. Kako vi razumete kakovostno življenje?

Kakovostno življenje mi pomeni, družina potem družba. Veliko mi pomeni kakovost življenja to, da smo na deželi, da smo ... da mam naravo, to je zdej največ. Družba pa zaradi tega, da se družimo s prijatelji, pa imamo pohodništvo, pa se dobimo kr dvakrat na teden tkole mau. Kaj pa denar? Denar pa ... ja use je pogojeno z denarjem. Denar more pa tud bit, sam pravjo, da denar ni vse, met ga pa morš. Kaj pa zdravje? Jah, zdravje je uredi, nej tko tud ostane.

5. Kako bi s svojimi besedami opisali aktivno starost?

Aktivna starost ... ja ... da mau tkole na vrtu delam, da mam za ozimnico. Pa mava z ženo enga mačka, pa se tud mal z njim ukvarjamo. Pa, k tkole mal hodmo no.

6. Kakšen pa je vaš tipičen dan?

Zutri ustanem, se najem, spijemo kufe z družino, če je kšn doma, če ne pa sama dva z ženo. Potem greva mal k Cesarji na en klepet, to je moja sestra, tuki doma, kšnih trikrat na teden. Pa mal v nabavo, pa tko. Pol grem tud mal na sprehod pa kej tut ženi pomagam.

7. Kakšne hobije pa naprimer mate? Jah, nč posebnega. Rad hodm.

8. Sedaj pa preidiva malo k društvu v katerga ste včlanjeni. Kaj vam osebno to društvo pomeni? Kaj s tem pridobite? Zadovolstvo?

Zadovolstvo ja. Pa tko k hodmo na izlete, usak četrtek. To grem rad, da vidm mal sveta. Pa k se pogovarjamo o raznoraznih rečeh, pa se družmo. Družba mi velik pomen, da mal spremenim okolje.

9. Kako vi osebno razumete druženje s sovrstniki v društvu?

To mi velik pomeni. Da se pogovorimo s svojimi vrstniki o kšnih težavah al pa kej, k mi se ne mormo z mlajšimi to pogovarjat. Se tud družmo izven društva, sam ne usi, tko

smo ena skupina k gremo učash u Travnarja, z drugimi se pa na cest srečaš pa ga pozdravš pa kej pogovoriš. Družmo se pa usak tork tuki v društvu.

10. Opišite vaš odnos s sosedi in prijatelji?

V redu. Mamo normalne odnose. Polet se mau več družmo, k smo tkole uzun. Tud kšno kavico spijemo al pa tud kšn kozarček vina spijemo tukile pod nadstreškm. Pa tud, če so kšni rojstni dnevi se družmo, mislm zdej ne usi rojstni dnevi, to k se mlaj postavlja. Zdele pozim smo pa bol notr zaprt se pa ne tolk no. Se pozdravmo pa par besed, sam več ne morš, k je mrzlo. To druženje mi velik pomen, da se mal pogovorimo pa tud kej pomagamo med sabo.

11. Kako preživljate čas z družino?

Ta mladih je bol mal doma, tko da sva sama z ženo. Tko mam mal več časa za vikende pa se pol mal več družmo pa se mal pogovorimo kako je blo kej čez teden. Včash se tud skregamo, sam pol se tud hitr use pošlihta, tud to more bit ane. Pol gremo učash tud skupi na obisk k vnukinji na Prevoje al pa tko kam. Družmo se vsak dan, sej hčerka z družino žvi zgori. Mi pomeni zadovolstvo ja, da nis sam.

12. Vam je všeč povezovanje med mladimi in starejšimi?

Ja, to mi je ušeč, to more bit. Da se tud generacije med sabo povezujejo pa tko, da se mladi od starejših kej naučijo, k starejši mam velik znanja pa se pol kej naučijo. Mladi pa starejše lahko naprimer na računalnik naučijo, tist k si bo želu al pa telefon.

13. Kako vešči ste pa z računalnikom?

Ne, prou. Mi vnukinje neki kažejo, pa je use tok kompliciran, da ni nč iz tega. Se bom enkrat spravu, da vsaj mal po internetu pa tko pogledam.

Kvalitativni intervju 7: Pavle

Trajanje intervjuja: 19 minut. Trajanje prepisa 1 ura in 20 minut.

Demografski podatki:

Spol: M – moški, Ž – ženski

1. Koliko ste stari? Letos bom 73 let.

2. Kaj ste pa po izobrazbi? Ja, po izobrazbi. Sem delal v Papirnici, pol sm v Litostroju, tm sm biu skladiščnik, pol sm tud prevzemu terensko robo. Mam osnovno šolo, pa nedokončano ekonomsko.

3. V katerem društvu ste včlanjeni? V društvo krajanov Zgornji in Spodnji Tuštanj in društvo upokojencev Moravče.

Vprašanja o kakovosti življenja in družbeni aktivnosti:

4. Kako vi razumete pojem 'kakovostno življenje'?

Jah, toj težko. Ker sploh ne veš pri čem si, niti pr zdravju, niti kaj smeš. Sej je uredu to ampak tist k tko reče, da sam to, tistga prej pobere, tko da. Kaj vam potem kakovost življenja tud pomeni al družba, družina? Ja no, to ja. Ja pa zdravje, uglavnm dela mam dost, drva napravlat, drva žagat. Rd grem pa mal v hribe, kle mamo tuštanjsko pot na Miklavža, grem enkrat na teden, se pravi uro pa pol hoda v eno smer. Bi kakovost življenja povezovali tud s financami? Jah, pr financah je pa tko, pol življenja. Sej, ne vem, men se zdi, da je vsega preveč in ker ne znamo živet tko k treba, mam preveč dobrh stvari rd in to pa ni dobr. Je pa tko, finance so ... pred petm, šestm letm sva to hišo nardila in je kr neki financ šlo, in pa še zdey ane, smo kr precej zategnl pas. Je pa še posebno lepa lokacija, dle je megla se ne vid ane. Kamnške planine se čist vidjo, če pa čez okn pogledaš se Triglav vid. Tko, da recimo, lokacija je čudovita pa s tem je tud kakovost bolša. Kako pa skrbite za zdravje? Bol slabo.

5. Kako bi s svojimi besedami opisali aktivno starost?

Ja, hodm mal. Pa v Moravče tud mal na šah hodm, v dom upokojencev enkrat na teden, vsako sredo od deveth naprej do enajsth, dvanajsth. Pol tela pohode, včash krajše, včash mal dalše tko, da to kar zelo. Pol zvečer tud mal k vaščanm, al oni kle pridejo, jst grem mal okrog. Res je, naša prav: "K pa ne poznam tok." Pol pa ne gre tok k jst ane, in tud nč rada z mano ne hod. Prav teb se zmer pogovarjajo un pa tret, jst pa nbenga ne poznam, kua se čm pogovarjat.

6. Kakšen pa je vaš tipičen dan?

Aaa, t pru k ostanem gre s kužkm na sprehod, mam dva bernca, ena je moravčanka od unga Kosa, Dejzi al kua že, k je nazaj pršla. No pol gremo mal okrog, no pol se pa

začne, včasih je polet treba druge stvari, ne, recimo mam mal gozda in hodim pol drva napravlat, sekati, razžagati, domov prpelati in tko naprej. No, tko da nimamo nič na olje pa tko naprej, sam na drva. Pol je pa zdej še niva ne, pa tko naprej, tko da je kr velik za narditi. Pozim so pa bl ... poštimam notranje stvari pa preveč televizijo bulm. Ste zadovoljni s tipičnim dnevom ali bi kej spremenili? U toplice ne bi šou, nimam želje, po morju. Rd grem pa mal v hribe. Nič ne bi drugač spremenu

7. Kakšne hobije pa naprimer mate, razen šaha?

Jah, kua pa vem. Sami od sebe pridejo. Odvisno je od dnevnega razpoloženja pa tko naprej. Dela mam pa dost če ga vidim, če ga ne vidim, ga ni. Ste kej prostovolni, kej pomagata drugim? Sej pravim, krajani mormo ... po en teden smo delali čistilno akcijo. Vse pospravili, mize navozili, smeti odpelali.

8. Sedaj pa preidiva malo k društvu v katerga ste včlanjeni. Kaj vam osebno to društvo pomeni? Kaj s tem pridobite?

(govori za Društvo krajanov Zg. in Sp. Tuštanj) No, uglavni je za druženje pa dela bo čistilna akcija, pa dele pruga maja bo dvajseto prvomajsko srečanje, ker smo začel pa v gradu Tuštanj, ne in je blo mal premal prostora, pa so krave graščinske ... niso dva mesca pa pol ... niso tok mleka dal kt bi mogl normalno. Sej veš, pol tri dni tista muska nabija pa tok ljudi. Zdej smo pa že začel pripravlat za to srečanje dol u Cegunc. Mamo do pruga maja kr večkrat sestanke, drgč smo pa že kr mel dle že kr ... polovico je že kr narjenga. Uglavni pol pa iščemo sponzorje, dobitke in tko naprej. Je pa kr pestro. Dobro je, da se večkrat tkola srečamo, mal družbe.

(govori za Društvo upokojencev Moravče) Ja sej, veš, tam bi mal bl drugačn mogl bit. Razen šaha grem tud na kšn izlet. Sestanke mamo tud, usak tork od desetih do dvanajstih, uradne ure za upokojence. Se pogovarjamo kaj bomo nardil. Sam jih ni velik tm, sm hoditi pa ... čist tko po pravic povem, da se mi preveč politično zdi. Tega nimam rd. Te upokojenci majo več sekcij, no zdej, tko bi reku, majo pohodništvo, majo pevce, folkloro pa zeliščarje. Grem tud na srečanje k je usak let prot konc leta, sam ne vedno. Uglavni jst grem ... sm bol vezan na gorensko regijo in tm jih kr dost poznam, pa še km, če grem, drugač pa kr šah prevladuje.

9. Kako vi osebno razumete druženje s sovrstniki v društvu?

(govori za Društvo upokojencev Moravče) Ja, sej pravm, razn tisth par, k so politično ... k ne morjo brez politike, takih pa nimam rd. Pa ne, da bi kermkoli kej ampak, da to obravnava, to pa nimam rd. Drgč mi je dobr tuki. Druženje ni glih neki posebnga ampak je pa tko no, jst sm recimo biu 40 let drugje in pol pa jh kr velik sošolcev tm, pa me je mau bol pretegnlo k tem. Držmo se tud izven društva, sej, če že sam omenm ... tvoj dedek se je kr mčkn umaknu ampak je pa kr tko .. večkrat se kej pogovarjava. No sej je tud še več takh.

(govori za Društvo krajanov Zg. in Sp. Tuštanj) No to je pa sploh, to je pa njbol tko dobr, recimo, da ... no ker večina pravjo, pridem na Miklavža pa pravjo, da so tm skregan. Kle pa, po mojm mnenju nimamo zdrah. Tko smo zelo prijatli. No tud k sm tuki bajto začel, sem tud gledu nekak na to, da bi se razumeli. Kako pogosto pa se družite is krajani, k ste v društvu? Tud izven se družmo. Srečanje je tko ne, zdele smo mel ... pač že za nov let pa pred smo mel. Mamo v brunarc pikado, šah pa televizor pa un pa tret, da kero rečemo pa skupno gledamo kšno tekmo al pa kej tašnga.

10. Kakšen je vaš odnos s sosedi in prijatelji?

Kr uredu. Druženje poteka tko k sm povedu. Če ne bi bli dobri ne bi sodeloval oziroma se družu. Na štrnajst dni se pa kr družmo. No zdej, is Franclnm k šah igrava se večkrat srečava.

11. Kako preživljate čas z družino?

Ooo, to pa ne vem, če je za povedat. Tko bi reku, da sm zadovolen. Z našo greva kšno igrco, gor mammo pikado pa, noče jt, pol pa k naši fanti pridejo, pol kero vržemo. Jst sm pa tak, da morm neki skos prčkat. Z ženo živim, hčerke pa vnuki pa pridejo med vikendi. Pa vam družina pomen večje kakovostno življenje kot finance? Ja. No, pač maš zadovolstvo, pa mirno živiš. Za finance je pa tko, sej sm že reku. Bolš en nasmeh kt pa en evro.

12. Vam je všeč povezovanje med mladimi in starejšimi?

Ja, uredu mi je. Nimam predsodkov, je to dobr. Naša družba nima pravih smeri, recimo že v šolstvu ... dejmo usi diplomati bit, pol pa ni službe pa hočm rečt, da izobraževanje ni prou osredotočen. Slovenske kulture manka. Velik je takh stvari k jih učijo k ni res, da

bi pa realno zgodovino povedal tist pa ni, ne. To manka. Drgč sej mi starejši jim povemo, sam to ni to.

13. Kako vešči ste pa z računalnikom?

V službi sm mogu v programe vpisvsat. Sm pa tud že šah igrou na računalnik, k je biu še tist ta pru, Komodor.

Kvalitativni intervju 8: Milan

Trajanje intervjuja: 24 minut. Trajanje prepisa 1 ura in 40 minut.

Demografski podatki:

Spol: M – moški, Ž – ženski

1. Koliko ste stari? Ja, 4.12. sem meu 80.

2. Kaj ste pa po izobrazbi? Drugač mam industrisko – kovinarsko šolo. Sem biu pa v Iskri delovodja 30 let.

3. V katerem društvu ste včlanjeni?

Ja jest sm včlanjen v društvu upokojencev Moravče potem politična stranka SD potem lovska družina Moravče, Zveza borcev. Sicer je tko, moja dva po polbrata sta v partizanih padla tko, da sm jst sigurno na tisti strani, ki jo zastopa za vrednote NOB-ja in tako naprej. Iz moralnega stališča nemorem bit drugačen.

Vprašanja o kakovosti življenja in družbeni aktivnosti:

4. Kako vi razumete pojem 'kakovostno življenje'?

Ja, men to pomeni zlo velik, namreč kakovost življenja je, če jst nekomu neki dobrga nardim. Ampak, da te tudi povratno pričakujem od njega nekaj, ne neke zasluge, da sem nemu neki naredu ampak vsaj pozornost do mene, ane. Tko, da jst nobenmu nč ne škodujem in tud želim, da drugi meni ne. Tud z denarjem povezujem kakovost. Denar je tko ne, sej ga neki mam, ga sicer šparam, ker nkol ne veš kaj lahko pride, morš met rezervo. Kaj pa povezujete tudi družino? Jah, imam dva sinova. Eden je v Trzinu, eden v Ljubljani. Z ženo sva ločena. Sinova ... eden ma pet otrok, eden ma dva. Drgč bi pa

reku, da se dobr razumemo. Seveda, družina mu pomen kakovostno življenje. Kaj pa družba? Ravno tako družba. Poseben recimo tole k je pevski zbor, k to smo ljudje, ki zaradi enega veselja do petja gravitiramo skupaj, tko, da se mamo prou, bom reku zelo lepo.

5. Kako bi s svojimi besedami opisali aktivno starost?

Zelo sem aktiven. Okrog hiše imam kr precej dela, z vrtom se ukvarjam in tko naprej. Potem do nedavnega sem tud bi reku biu kot aktiven lovc. Zdej pa zarad hrbtenice ne morem več tok hodt po hosti in sm bol tko. Aktiven lovc sm biu od '61ega leta. Drugač se na sestankih se dobivamo skupaj z lovci, tko da je kr družabnost sorazmerno lepa.

6. Kakšen pa je vaš tipičen dan?

Tipičen dan zame je neki prekrasnega, če mi ni treba zutri nikamor it, na neko obveznost, lahko pospim tud mogoče pou urce dal kot sicer. Potem se pa napravm pa se s prijatli dobimo pa gremo včasih mau na Miklavža, na kšno kavo pa kej podobnega in se imamo zelo lepo. Nč ne bi spremenil pr temu dnevu. To mam recimo jst soboto, nedeljo, ker med tednom mam tko, z vrtm dost dela pa hišo in tako naprej.

7. Sedaj pa preidiva malo k društvu v katerga ste včlanjeni. Kaj vam osebno to društvu pomeni? Kaj s tem pridobite?

Zadovolstvo bi reku pa medsebojno tovarištvo med vrstniki. Ker določena bi reku starostna skupina gravitira skupej, ane ker jst se recimo z mladimi ne morem, no sej se lahko družmo tko ampak, če je prilika taka, ampak drugač se pa ... vsaka generacija ma nekak svoje. Kako ste aktivni v društvu upokojencev? V društvu upokojencev sem predsednik mešanga pevskega zbora ane, potem se v upravnem odboru društva upokojencev. Drugih stvari pa ne. Tko sm pa tud aktiven recimo kadr je kšna taka akcija, kej tazga, da lahko sodelujem gre tud sodelovat z veseljem.

8. Kako pa se razumete s sovrstniki v društvu?

Zelo, zelo. Mi recimo v društvu zelo radi zapojemo, kar je te skupine, ki spadajo med pevce. Sej tud drugi nekako čivkajo zraven ampak mi prevladujemo. Tko da morm rečt, da sm kr zadovolen, nas je 20 v pevskem zboru, vaje mam približno enkr na teden takrat, ko se začne sezona, kadar so pa nastopi pa tud dvakrat na teden. Drgč pa

nastopamo po teh domovih starejših občanov, po Lublani pa tudi izven Lublane, po Sloveniji. Tko, da bi reku zadovoljimo tudi to populacijo ljudi, ki ne morjo nikamor pa jim prinesemo mal veselja notr. In pojemo take pesmi, ki jih ta starejša generacija pozna, ne kšnih modernih ... bi ušli vn. S prijatli se tudi izven društva družmo, tudi kle s krajan recimo se velik družmo, ker mene poznajo tudi bi reku kot predsednika planinskega društva, bivšega, ko smo tkr gradil dom, k sm biu edini, k sm lahko to spravu skoz, to moravčani poznajo dobr. Jst sm biu takrat že v penzjonu, k sm meu čs dopoldan hodt na te upravne enote in geodetsko in tako naprej, da sem lahko to spelu.

9. Kakšen je vaš odnos s sosedi in prijatelji?

Jah, uglavn, občasno se dobimo skupej. Potem pa ljudje bi reku, k smo enakega političnega mišljenja, ne, smo nekako skupej pa premlevamo tole situacijo v državi, ker z drugmu skor ne morm .. recimo, če bi bla kšna Milka Novakova tm, veste, ker pol s takm pridemo do konflikta. Mi zagovarjamo eno opcijo, oni drugo. Dobr se razumemo s sosedi, si pomagamo. Odnosi mi pomenjo neko zadoščenje, da me spoštujejo, in jst seveda tudi njih spoštujem, zato jim tudi pomagamo v kritičnih zadevah tko, da imajo neki tudi od tega prijateljstva. No še tole sm pozabu, sm tudi u upravnem odboru društva krajanov Češnjice tko, da sm tm tudi aktiven, ne fizično ampak bi reku bolj administrativno, na sestankih. Ampak drugač pa morm rečt, da se zelo dobr zastopmo. Tudi družmo se velik čeprav je v tem odboru ... smo različnega profila ljudi, različnega gledanja na politiko tko, da na teh sestankih ne politiziramo. Mi govorimo samo o problemih krajanov oziroma Češnjic, kaj bomo naredil in kako se bomo združil, delamo za skupno dobro.

10. Kako preživljate čas z družino?

Ja, tko pridemo skupej recimo ob slovesnostih kot so rojstni dnevi in tako naprej tko, da smo kr velikrat skupej. Sm kr zadovolen. Družimo se približn na mesec enkrat al pa mogoče dvakrat. Sej veste, če ma en sin šter otroke doma, enga pa žena, ker je tudi ločen potem ker majo rojstne dneve, jasno morm pridt zraven, prvič, da mal tošl spraznm, mladi to pričakujejo za kšno kavo al pa, da kšno punco povabi km in tko naprej. Druženje mi pomeni veliko. A veste kako je, jst bom tko po pravic povedal ... ko sem se jst loču sta bla sinova v najstniških letih, sta me mogoče mjčkn obsojala, ker jst

intimnih zadev ne morm svojim otrokm razlagat, to je samo za tista dva k mata probleme. No k sta pa onadva pršla v tako situacijo k sm biu jst pol sta me pa razumela. Prej me pa nekak nista odobravalala.

11. Vam je všeč povezovanje med mladimi in starejšimi?

Všeč, sivede. Jasno. Ker, veste kako je, mladi dobivate neke izkušne od starejših. Zdej pa kako te izkušne sprejmejo mladi je to druga zadeva, če jih pozitivno sprejmejo je pol tud to pozitivno. Če bi biu naprimer jst kšn pjanc al pa kej tazga pol njbrž, da ne bi mogli od mene kšnih pozitivnih stvari dobit tud, če bi biu ne vem kako filozofiral ampak, ker pa vidjo da vreu živim majo pol tud moje nasvete za dobrohotnost.

12. Kako vešči ste pa z računalnikom?

Ne, tist pa nč ne znam. Še na mobitel bi reku, če me kšn kliče, sms, velikrat pol zaštekam pol grem pa do Simone h Travnarju, da mi ona poišče kdo me je klical. No včasih mi rata, da vidm kdo me je klicu ane.

Kvalitativni intervju 9: Janez

Trajanje intervjuja: 18 minut. Trajanje prepisa 1ura in 10 minut.

Demografski podatki:

Spol: M – moški, Ž – ženski

1. Koliko ste stari? 75 - letnik, '38ga leta.

2. Kaj ste pa po izobrazbi? Jah, nč deluc sm biu, pa mau kmet. Osnovno šolo mam narjeno, takrt je blo še sedem razredov.

3. V katerem društvu ste včlanjeni?

Ooo, jih je tok. Penzionisti so ta prvi, pol je Zveza borcev, pol klub Natura sm blagajnik. Pa še druga stvar, tmle u Gradiščah sm pr Turističnemu društvu, pol sm še pr strojni skupnosti, glih dle mamu občni zbor, pol sm še pr partizanah za Slovenijo v Domžalah.

Vprašanja o kakovosti življenja in družbeni aktivnosti:

4. Kako vi razumete pojem 'kakovostno življenje'?

Ha, kako bi to reku..kakovost življenja. Da si zaposlen, to je važn najbolj, da dobiš finance, pol je družina, da se razumemo, da so otroc uredi, da nimaš težav z njim. Družba je pa druga reč, mi se zdej kr dobr mam, zdej k smo u pokoj, mal u Moravče hodm. Velik mi družba pomen, ker sem sam, če ne sem osamljen, če nima družbe, če ne greš vn lahko sediš tuki notr pa študeraš kuga bo. Kako pa za zdravje skrbite? Jah, mam kr dobr, mau prtiska mam, drgč nimam težav s tem. Hodm velik.

5. Kako bi s svojimi besedami opisali aktivno starost?

Sm kr aktiven. Recimo pr penzionisth velik. Mam kle še en klub Natura, sm blagajnik pa več takih stvari. Pohodništvo, jst mam to rd. Včash sm biu dost aktiven, zdej pa že moči mau pešajo.

6. Kakšen pa je vaš tipičen dan?

Jah, kmetijstvo. Zutri žvina, vse kar je tašnga, uni grejo na šiht, jst sm doma. Tipičn dan je kr uredi, mau se družmo. Pohod mam dvakrat, trikrat, ena klapa smo skupi k hodmo.

7. Sedaj pa preidiva malo k društvu v katerga ste včlanjeni. Kaj vam osebno to društvo pomeni? Kaj s tem pridobite?

Da skp pridemo pa, da se družmo na vsake tok cajta. V društvu upokojencev sm gospodar hiše ☺ že 7 let, sm drgč vodja pohodništva pr društvu. Društva mi pomenjo, da mi ni dolgajt. Pr penzionisth gremo usak pru četrtek na pohod, sm pa drgč še pr društvu upokojencev Lukovica, tm gremo pa večkrat na izlet.

8. Kako pa se razumete s sovrstniki v društvu? Se veliko družite z njimi?

Aa, ja, kle u Moravč ns ni tok pohodniku, sam kšnih deset, petnajst. U Lukuc ns je pa kšnh dvajset. Drgč mam tud novoletni ples u Moravčh, dol (Lukovica) mam pa piknik, silvestrovanje je posebi pa martinovanje. Drgč mam pa usak tork v domu sestank k sm zmerm tm od 10 do 12 razen, če ne vem kuga pride. Tm se pogovarjamo, probleme take mjhn povemo. Pol sm še v Zvezi borcev za vrednote, nč več ... k vejo kuko sm usmerjen, ne sm djau, če je blo za vrednote po pa ja, k borc nism biu, ne morm bit, da bi se is mene norca delal. Rad pomagam drugm pa da je družba.

9. Kakšen je vaš odnos s sosedi in prijatelji?

S sosedom se kr zastopmo, recimo s tm k so pršli ... to smo tko prjatli, da govorimo. Tla je pa druga reč, tuki smo pa tko k smo učash bli, tuki si pomagamo. Recimo jst mam od njihove hiše ključ, vse to, to je čist drugač. Edin še mi tle, k zdej ni več življenja na vas, zdej so prišleki, zdej je to konc. Čist drug življenje. Edin s tem se res zastopmo. Zastopmo se z usm, jst se z nbenmu ne kregam. Odnosi mi velik pomenjo, če mi je dolgcjt pa grem ke, če sta doma. Onedva ne hodta nkmar, to je druga stvar. Drugi sosedi so pa usi mladi pa se tko družjo, sej se pogovarjam, sam da bi se pa družu je pa to use premlado.

10. Kako preživljate čas z družino? Vam ta odnos veliko pomeni?

Odnos mi velik pomen. Družina za glavna. Nism vern ampak en red more bit. More bit družina. Otroke morš vzgajat tko k treba, jst sm zmerm za to. Ja pomagajo mi tud, sam to je spet druga reč. Glede družjenja ... uni grejo zase, jst zase, to je večletna razlika.

11. Vam je všeč povezovanje med mladimi in starejšimi?

Ja,

dobr bi blo. Dobr, da se povezujejo sam razlike so zmerm, razlike mišljenja. Recimo mi mamo izkušne, jst po tem vem, tkola je v življenju nč drugač, je tok let, da vem kaj use se nardi. Zdej je drugač sej oni so tko tko, sam tisto bistvo pa morjo vedt kua je v življenj. Brez skrbi podpiram, da se mladi družjo s starostniki, ne da grejo edn mem družga.

12. Kako spretni ste pa z računalnikom, znate kaj?

Ne nč, tm sm pa alfabet. Un majo use gor sam jst se tud ne poglobim, nism za tako reč. S telefonm pa ja, to pa še kr obvladam, take poslovne stvari, ne da bi tiste igrce pa tist.

Kvalitativni intervju 10: Franc

Trajanje intervjuja: 20 minut. Trajanje prepisa 1ura in 25 minut.

Demografski podatki:

Spol: M – moški, Ž – ženski

1. Koliko ste stari? 73 let.

2. Kaj ste pa po izobrazbi? Osnovna šola.

3. V katerem društvu ste včlanjeni? V Zvezo borcev (predsednik), predsednik društva izgnancev Domžale pa pr upokojenceh sm. Pol je pa že dost.

Vprašanja o kakovosti življenja in družbeni aktivnosti:

4. Kako vi razumete pojem 'kakovostno življenje'?

To je pa polomija od polomije. Kakovostno življenje nej bi blo, bi reku, da pošten delaš pa tud pošten plačiu dobiš pa, da se kontroliraš. ... pa tam pomanjkanje pa ne morš bit vesel. Ga povezujete tud z družino, družbo, denarjem? Ja, z družino. Po en stran tud, ne. Ja, družba je pa družba. Tako stvar je treba spet drugač jemat, ker res pa je kako se gibaš, kakšne maš somišljenike. Če mam iste somišljenike mi je kakovost življenja bolša. Finance pa so ... od viška glava ne boli, viška pa ni.

5. Kako bi s svojimi besedami opisali aktivno starost?

Moja aktivnost je, da delam sto na uro. Delam use od kraja. Z eno besedo povedan, jst se nubenga ne bojim, da bi mi deu dau ... nej bo to u štal, u kuhni, nej bo to na njiv, na proslav. Aja pa dele pruga marca mamo občni zbor.

6. Kakšen pa je vaš tipičen dan?

Vse kar je treba. T pru se je treba pošten najest, da lahko zamaširaš. Pol pa tko kr je, dele spomlad bo treba vse pograbit ukol hiše pa drevje obrezat pa kšno tako reč delat. Pol pa pride košnja pa to pa un pa tret. Delat je treba. Ceu dan mam zaseden. Pol pa spet pride ... pa sm na sestank pa ke na sestank, pa še v Domžale v društvo izgnancev, k sm tud predsednik. Mam dela čez glavo.

7. Sedaj pa preidiva malo k društvu v katerega ste včlanjeni. Kaj vam osebno to društvo pomeni? Kaj s tem pridobite?

Prvič je to, da morm it na te sestanke. ... njbolj me to pogreje ali zdraž, kadar kšna debata pride .. ja sm biu tle pa tle pa je blo tkola pa tkola, ne ni to res, jst sm biu pa je blo to pa to. Pa ke je te informacije najdu mene ne briga nč, sam ne mi to govorit, k jst vem, da sm biu tam. Rad grem v ta društva, za to živim. Pomenjo mi zadovolstvo.

8. Kako pa se razumete s sovrstniki v društvu?

Jah, to je pa spet, kako bi reku ... če nas je 10 al pa 15 nas sestanku, to pa to je treba spelat, pa kšn jamra, pa lahko pride do konflikta, no pol se pa nekak spele. Pol se nekak sporazumemo med sabo. Pa se tud izven društva družite? Jih nimam tko na pretek. S to razliko, da kamor pridem, pa ni važno al z osebnmu avtom al z avtobusm, pravjo: "O Pavel, živjo". Prau, ja kuko hudiča, sred Maribora smo al pa na Dolenjsko, pa kuko, da te poznajo. Izven se družmo, če se srečamo kje na cest al pa kej pa se pozdravimo pa gremo na eno kavo.

9. Kakšen je vaš odnos s sosedi in prijatelji?

S sosedom je pa tko kokr povsod – zanič. Če vam tko povem, kokr je bog je že čutu, da je str in mu je vzel za pomočnika Mojzesa in mu je reku tako: "En mesec maš cajta pejt po svet, vmes mi pa napiš 10 božjih zapovedi". Pa je šou Mojzes. Pride nazaj, gospod bog tuki je 10 božjih zapovedi prav. Pa pravu bog, kua je kej nouga po svet, pa Mojzes prau: " Ja, nouga pa ni nč po svet. Ljudje en čez družga govorejo." Pa je dons še glih tako. S sosedi se nč ne družmo, mislm, se ne morš k ti hoče glavo prevrtat ke v tri, po domače povedan, ke v tri pizde. Tuki smo se zmeri dajal za mejo, zdej ga bom pa jst ... pol so pa geometra dobil, pol so pa ne vem kok, 400 metru, mel tuje zemlje. A zdej ga nej pa jst božam, k mi je po glav srou. Tako je, ne morm zdej ploskat. Ja, no dele so bli tukile štirje na obisk. Dve sta iz Stegen, Kurun je Kurun je itak čaplen, k mi je tuki hrast poseku, ga ne morm spet gledat. Je un v uržah, da nimava skupi nobenih takih odnosu.

10. Kako preživljate čas z družino?

Z družino, hja, so že tok velik, da se lahko sami komandirajo. Morjo un men pomagat. En dan je bolj, en dan je slabi. Se tud skregamo .. no besedarmo, to je pa zdrav. Ja družmo se usak dan, sej skp žvemo. Če mamo gospodinstvo skup, se zutri vidmo, popoldne se vidmo, zvečer, smo usak dan skp.

11. Vam je všeč povezovanje med mladimi in starejšimi?

Bi se mogl bol. Se premal, ste preveč pametni. K pa treba delat se pa razbežete kt golobi na streh. Hočm, da bi se še bol družl. Pogovori med mladimi in starimi morjo bit. Sam, če en uho not, čez družga vn.

12. Kako spretni ste pa z računalnikom, znate kaj?

Ja, to pa ne. Pa sm še djau, da se ga bom mogu res mičken naučit. Ljudje so pametni, je to dobra pogruntacija. Dobro bi blo, da bi znau vsaj uglavnm to elektronsko pošto. K mi tajnica pošle po elektornsk pošt, pa pol zmer prepozn pogledam, pa zamudim. Če bi pa znou to komandirat, pa mi takoj prec vedl.

PRILOGA B: POGOVOR S PREDSEDNIKI DRUŠTEV ZA STAREJŠE V MORAVČAH

DRUŠTVO UPOKOJENCEV MORAVČE

Predsednica društva upokojencev Moravče

Najprej o številu aktivnih članov nad 65 let. Mogoče bom kakšnega malenkost postarala, vendar se vrti to število okoli 160. To so ljudje, ki se čutijo dovolj zdravi, da se tem aktivnostim lahko pridružijo, ker potem, ko enkrat zraven so, avtomatsko s tem zdravje ohranjajo in ga izboljšujejo. Če sem na koncu napisala, da je starejših preko 80 let kar preko 100, še dodam, da ti ostajajo člani, ker so nekoč aktivno delovali. Sedaj pa ta skupina, razen, da jih obiskujemo, aktivno ne dela več. Največ so dejavni člani okoli 65 leta do 75. leta, potem le za določene aktivnosti, ki ne zahtevajo fizične sposobnosti.

Naša najbolj zahtevna je dejavnost ali sekcija je sigurno folklorna skupina, ki je bila ustanovljena pred dvema letoma. Folklor mora biti poskočna in zahteva veliko vaje, najmanj enkrat ali dvakrat tedensko po več ur. Pa tudi vaje so tudi umsko zahtevne, ker je potrebno stalno biti z mislimi zraven, ker folklorni plesi niso kar približno, ampak točno določeni koraki in gibi, usklajevanje med plesalci, sledenje zasedbi prostora, ker se večinoma pleše v krogu. Veliko nastopajo na raznih prireditvah doma in po vsej Sloveniji, tudi že na tekmovanjih. Lahko rečemo, da so zelo uspešni. Sicer pa se z vajo in nastopi njihovo srečevanje ne konča, potem sledi druženje.

Za šah, v katerem sodeluje izmenično 15 članov, vsak igralec ne čisto vsak teden, a večino ja. Kaj pomeni šah za ta leta, vemo. Priredimo tudi medobčinsko tekmovanje.

Sodelujejo na območnem in regijskem tekmovanju.

Zeliščarska skupina ima tudi velik pomen za ohranjanje razmišljanja, za ohranjanje kondicijo pri vzgoji in nabiranju rastlin. Delavnice o usposabljanju imajo po potrebi, večkrat.

Da ne govorimo o pohodniški skupini. Tukaj pa se včasih razdelijo na tiste, ki zmorejo več ali hodijo bolj počasi. Poleg enkrat mesečnega pohoda imamo razne namenske, ob osmem marcu po poti ob Rači, ob dnevu mladosti po poti na Mohor, tudi izven Moravč z avtobusom do Kofc, Velike planine in tam pohod ...

Manj energije potrebujejo izletniki, vendar imamo kar nekajkrat na leto tudi dejavnost, ki vključuje tako aktivno razmišljanje bo ob ogledu raznih znamenitosti, kot druženje.

Tudi srečanje vsaj trikrat na leto, na katera pride 140 članov, ki se družijo, zaplešejo, včasih pripravimo tudi kulturni program.

Enkrat tedensko se redno dobimo, malo za druženje, za organizacijo delovanja društva, za reševanje raznih društvenih problemov.

Vsako leto imamo najmanj dva, tri zdravstvena predavanja za starejše, prehrana, gibanje, demenca, pa tudi o vrani hoji v gore in o kuharstvu. Temu lahko rečemo delavnice.

V našem društvu so si več ali manj enaki. Tukaj gre le za bolj zdrave, ki si vsega več privoščijo in druge, ki tega ne zmorejo več. Saj članov imamo 415. Za druženje in srečevanje pa tudi za marsikatero dejavnost, se v društvu starejših, sebi enakih kar odločajo. Ne vem, če mladi razumejo, da se ti starejši velikokrat med seboj pogovorijo o podobnih problemih in je mogoče tudi to velikokrat lažje, če vidijo, da v tem niso sami. Mogoče pa se najde tudi kakšna rešitev, za problem, ki ga je drugi član rešil tako ali pa tako. Vsako leto pa obiščemo vse člane nad 80 let, ki jih je čez sto, ali je to predsednik in poverjenik, ali pa drugi člani. Na teh obiskih vidimo, da bi bilo na tem področju potrebno še več storiti, ker ti člani, kar hlepijo po mogoče novicah, po pogovoru- Moram reči, da se kar nekaj srečujemo z osnovnošolci: zelišča, pevski zbor, folklorna skupina, kot medgeneracijsko sodelovanje.

Vsekakor pa je dom za starejše, ki ga že nekaj let, zaradi brezveznega nasprotovanja, pričakujemo, sigurno prava oblika, kjer starejši lahko zadovoljujejo tudi svoje prostočasne želje.

ZDRUŽENJE BORCEV ZA VREDNOTE NOB

Predsednik Zveze borcev NOB Moravče

To je zgodovinska dejavnost in zgodovino treba jemati tako, ko je al pa, ko je bla in je to treba negovati. In to je narobe, k se otroci u šol tega ne učijo več. Bi reku, fašisti k so napadli Jugoslavijo al pa Slovenijo, če se tko uzame, šestga aprila leta '41. In je biu ta štiriletni partizanski boj ... pravzaprav je blo tko, če jst sm biu 13 mesecev v izgnanstvu, k sm biu star 12 dni manj kt tri leta. Ata je pa biu ... glih jutri bo obletna, pruga februarja '44 leta, so ga kamnški policisti v Krtin ustrelil kot kurirja, k je meu glavno vezo med Gorenjsko pa do Litije. 25ga marca so mene pa mamu pa brata popokal v kamniške zapore in kamniških zaporu pa v Goričane in smo čakal na transport v Mauthausen.

V Moravčah jst nism biu domačin, glih točno ne morm vedeti datume pa to kako se je to dogajal, samo to vem, da sm jst v tem skos živu, pa k sm biu na Prevojah doma sm se zanimu, zdej k sm pa na Vrhpolje pršu pa tud ane. Od moje žene so bli starš tud v Mauthausen v zaporu pa so skos partizane podpiral in na ta način sm se jst v Zvezo borcev prjavu in takoj sm meu funkcijo ... sm meu obleko za na proslave pa ke pa tja. Predsednik Zveze sm približno 20 let. 4 mandati, če že ne 5, ne vem točno. Ja uglavnm je treba tradicijo Zveze borcev za vrednote spoštovati in, če Zveze borcev ne bi blo tud Slovenije ne bi blo. In seveda pol treba iti na to slovesnost, da se to res vzdržuje pa goji naprej za mlajše rodove. Pa mlajše rodove kej uprašáš pa pravjo: "Ah mene to ne zanima, brezveze". Slovesnosti v Moravčah mamu 27. aprila v Češnjicah, potem 21. junija je pri Svetemu Mohorju pa pr spomeniku, ane. Moravska Zveza pa Zveza Domžale so povezane, pa smo tud mi mau poverbal. Drgač smo pa dele bli 6-ga Rudnik pri Radomljah, 5-ga januarja smo bli v Dražgošah, zdele 23-ga februarja bo v Oklah (Okle (Nemčija)). Potem pa Pokljuka, Železna kapla, Piršman pa Mauthausen. V Mauthausenu smo se tud udeležil trikrat te proslave, to je pa prvo nedeljo v maju, pa potem smo šli tud iz Triglava na Pokljuko, na ta spomin. Pa še veliko, sam sem zdej že mal pozabu. Aja pa dele pruga marca mamu občni zbor. Pomoje bom šou sam, k niso

člani tolk zainteresiran. Članov v Zvezi borcev je 110 al 111 še, s to razliko, da so samo trije še, da so res s puškam hodil. Ostali smo pa podporni člani. Izmed tistih treh, dva živita v Moravčah, eden pa u Kranju. Mladi se drgč tud lahko včlanjo. Najmlajši je tm ukol 35 let. Najstarejši so pa te trije s puškam k so hodil. Ene 82, 85 let morjo met.

DRUŠTVO RDEČI KRIŽ PEČE

Predsednica društva Rdeči križ Peče

Sem predsednica že 35 let, sm že zaslužila pokoj ☺. Upam, da bo kej mladih nasledniku. V društvu nas je velik. Imamo največ pomoč starejšim, glih dons sm bla pr eni gospe dopoldne, pol po terenu vozm pakete, pol EU pomoč, pol velikrat kerga pelem k zdravniku, pol po zdravila grem, po recepte. No poleg tega je moj hobi nabiranje zdravilnih zelišč, pripravljam čaje, pripravljam šopke za podarit. Članov Rdečga križa Peče je 136, upravnega odbora Rdečega križa pa nas je 13. Vsako leto pripravmo srečanje starejših in invalidov v oktobru, to je fajn prireditiv tud odmevna, ker kšn pripravjo igro na temo starih običajev in to se zdej vleče že 10 let, in zdej je že 10 tem blo na to. In te starejši zlo to odobravajo pa mladi tud no. To je tko povezovalno mladi in stari. Mi imamo to po maši in ljudje pridejo k maš in tud vsi pridejo v dvorano in takrat je to, to. Pol pa imajo starejši pogostitev ob tej prireditvi, drugi pa grejo. Mislm pogostimo tud use z aperativom tud s pecivom. Pol organiziramo enkrat letno izlet, zdej smo pa imel 4 letos za krvodajalce pa za starejše. To je zlo odmevno tko, da letos jih je blo preveč prijavlenih, sta dva mogla ostat, ker je biu poln avtobus. Mam zlo velik mladih družin, ker član je eden od družine ponavad. Te starejši so včlanjeni že leta in leta, te ponavadi ostanejo člani do smrti. Pol pa mi k hodmo po terenu, tud po članarino, pa mal mlade družine probamo uvest, k naprimer mama umrje, pa pravjo kaj pa, če bi biu potem kšn naprej v društvu in potem se to ...

V društvu je največ starejših pol pa srednja populacija, glih mlado je pa sam naša Ajda k se je dle vključla drgč ne. Rdeči križ v Pečah obstaja od 1947. Je bil moj pokojni mož tud že '47ga leta kot aktivist in pol se to nadaljuje. Sestanke mam v gasilskem domu v Pečah, v sejni sobi. Problem je s skladiščem, ko pripeljejo pomoč, dobimo vsako leto ene 15 paketov Rdečga križga, to so prehrambeni paketi. Pol dobimo tud neki mleka, če zaprosmo, pol dobimo praška (3kg) tok kot paketov. Zlo odmevna je krvodajalska

akcija, enkrat letno. Je še prou teden v maju, ampak mi ne zbiramo krvodajalcev. Mi mamto v januarju, nm normativ postavjo 15, ampak jih je zdejblo 25, sam res pa kličem po hišah kdo bi šel. Tud celoten društvo je dost aktiven. Vsak let za nou let, te praznike božične, novoletne, vse obdarimo starejše nad 70 let pa invalide. Mau financira tud občina, ker je treba tud projektov velik nardit, da jim prikažeš kaj delamo potem pa dobimo točke. Tko, da zdejb za leto 2012 smo dobil 511 eurov, s tem ne morš ne vem kaj nardit ampak pol pa še kerga mal prosimo za pomoč. Mal na območno združenje Rdečega križa pomaga pri prevozu tega izleta, mal sofinacira, mal sami. Mamto tud to prakso, da vsak nad 70 let, pa s posebnimi potrebami dobijo voščilo za rojstni dan, to jim pošljemo po pošti pa nad 90 let gremo dam, dobi šopek pa priložnostno manjše darilo, posnamemo tud kšno sliko, če so pri volji in je v občinskem glasilu. Je ena takšna povezovalna stvar med mladimi in starimi.

DRUŠTVO ROKODELCEV MORAVŠKE DOLINE

Predsednica Društva rokodelcev Moravške doline

Smo zelo aktivni, mislim da najbolj med vsemi društvi v občini Moravče. Deluje nas okoli 60. Imamo pa člane, ki so že napolnili 80 let in vse do osnovnošolcev oz. predšolcev. Ta teden imamo veliko gneči, ker hodimo v šole učit izdelovanja voščilnic.

V Društvo rokodelcev moravške dolin je vključenih 1/6 članov starejših nad 65 let najstarejši so v 81. letu. Vsi so zelo vitalni in ustvarjalni. Moški delajo predvsem iz lesa, delajo doma v svojih delavnicah, z društvom pa se predstavljajo v medijih, razstavah, prireditvah, naših strokovnih ekskurzijah ipd. Ženske pa sodelujejo še na rokodelskih delavnicah, ki jih izvajamo v društvu čez celo leto - navadno jih je 18. Delajo doma, se udeležujejo predstavitev na stojnicah, prav tako medijih, razstavah, učijo učence po šolah. Poučujejo tudi znanja želje v domačih krajih in društvih upokojencev.

Pomanjkljivosti med društvi: z nekaterimi moravški društvi zelo dobro sodelujemo, nas vabijo na svoje prireditve, kjer izvajamo živ prikaz izdelave rokodelskih izdelkov.

Dobro sodelujemo z osnovnimi šolami ne samo v Moravčah, Vrhpolju tudi Domžalah, Cerkljah na Gorenjskem in drugje.

