

in zdravstveni porabi ter upočasnila gospodarska rast. Kulturno udejstvovanje starejših lahko pozitivno vpliva na njihovo zdravje in dobro počutje, tako receptivne kot aktivne oblike, saj pozitivno vplivajo na kognitivne funkcije starejših in povečujejo socialno vključenost in zmanjšujejo osamljenost. Vsi ti ukrepi so učinkovite naložbe, ki lahko podaljšajo obdobje aktivnega in zdravega staranja, zmanjšajo obremenitev svojcev in drugih neformalnih oskrbovalcev ter odložijo potrebo po dolgotrajni oskrbi.

Alenka Ogrin

Petra Boh in ilustracije Andreja Karba (2023). Spominobarvanka4 za starejše. Ljubljana: Artep – Celje: Grafika Gracer (52 strani)

SPOMINOBARVANKA ZA STAREJŠE

Spominobarvanka je prva slovenska pobarvanka za starejše. Avtorica Petra Boh je skupaj z ilustratoriko Andrejo Karba ustvarila 21 pobarvank s čudovitimi motivi slovenskih šeg in običajev, praznikov, ljudske umetnosti, kulture, tradicije in letnih časov. Knjiga vsebuje poleg pobarvank tudi priročnik za svojce ali oskrbovalce, kjer so poleg kazala navodila za uporabo in druge zanimive informacije s področja spomina, barv in barvanja v terapevtskem in okupacijskem kontekstu.

Pobarvanko smo preizkusili tudi v dnevnem bivanju Krekovega središča v Komendi. Najprej smo si z udeleženci skupaj ogledali raznolike motive pobarvank. Ugotovili smo, da je vsaka pobarvanka sama zase odlično izhodišče za pogovor – tudi starejše v dnevnem

bivanju so motivi spomnili na pretekle dni, predvsem na otroštvo. Ob motivih iz Spominobarvanke smo se pogovarjali o praznovanju božiča in velike noči v krogu velike družine, o trganju grozdja pri sorodnikih na Primorskem in podobno. Samo barvanje so preizkusili udeleženci z blažjimi kognitivnimi motnjami ali demenco. Zanimivo je bilo opazovati, na kakšen način so se lotili barvanja – vsak s svojo skrbno izbrano barvo in vsak na svoj način. Nekateri so barvali počasi in do črte natančno, drugi pa so namesto barvanja motivov z barvico raje pisali imena predmetov in ljudi, ki so jih prepoznali na ilustraciji.

Ugotovili smo, da bi bilo Spominobarvanko pri posameznikih z napredovalo demenco smiselno uporabljati v vodenem procesu, npr. preko skupinske ali individualne delovne terapije, saj je za človeka z demenco takšna pobarvanka lahko kar velik izziv. Mnogi motivi vsebujejo čudovite, a tudi drobne in mnogotere detajle, ki so za tiste z napredovanimi kognitivnimi motnjami ali demenco lahko že prevelik zalogaj. Na nekaterih motivih velik izziv predstavlja tudi globina fotografije, pri kateri je glavni motiv postavljen v ospredje, za njim pa so v različnih globinah prikazani drugi pestri motivi.

Veliko in pomembno vrednost Spominobarvanke prepoznavamo v njeni etnografski, domoljubni in medgeneracijski vsebini. Njeni lepi in pestri slovenski motivi so odlično izhodišče za pogovor o slovenski kulturni preteklosti, zgodovini in tradiciji, o krajevnih šegah in navadah.

Velik potencial Spominobarvanke je tudi možnost uporabe te pobarvanke kot orodja za povezovanje starejše in mlajše

generacije. Lahko si predstavljamo starejšo gospo, ki ob obisku vnuka na mizo postavi Spominobarvanko. Z vnukom skrbno izbereta motiv in barvice, ki jih bosta uporabljala. Ob skupnem barvanju izbranega motiva se lahko pogovarjata o barvah, preteklosti, otroštvu in starosti, rojstvu in smrti, sorodnikih, slovenski tradiciji, verskih in kulturnih navadah in krajevnih običajih ter o lepih spominih, ki jih imata eden in drugi ob sliki, ki jo barvata. Takšna skupna dejavnost prinaša

neomejeno pozitivnih učinkov, med drugim tudi izboljšanje ali ohranjanje finomotoričnih spretnosti in kognicije, krepitev medosebnih odnosov, predajanje znanja in izkušenj med generacijami in nenazadnje – krepitev zdravega domoljubja, to je zakoreninjenosti v slovensko kulturno izročilo. Njuno skupno ustvarjanje pa bo v enem in drugem od njiju nalagalo nove neprecenljive spomine.

Ajda Cvelbar