

UVODNIK

Direktor, Srečko Mlačnik

Prepričan sem, da je naše glasilo dobrodošla popestritev domskega življenja. Da v njem najde vsak nekaj koristnega v rubrikah, ki imajo bolj strokovno vsebino. Da se veliko naših stanovalcev najde na fotografijah, ki so nekakšna kronologija naših domskih prireditev in praznovanj. In na koncu, da vsi zaposleni, stanovalci in njihovi sorodniki začutimo domski utrip.

V letu 2009 smo uresničili večino zastavljenih ciljev. Ne glede na razmere, ki v državi in svetu niso najbolj ugodne se to ni odražalo, vsaj upam, da je tako, v domskem življenju. Pokazali smo, da znamo in da hočemo, da si želimo vedno lepši dom, v katerem bo veliko veselja in lepih trenutkov.

To naša hotenja po boljšem in lepšem dokazujejo že trideset let, toliko je stara naša hiša.

Prepričan sem, da se bomo še naprej dokazovali v dobrem.

Lepe, srečne in zdrave praznične dni, vam želim.

ODDELEK S POVEČANO POZORNOSTJO

Vodja oddelka, Jožica Lipovnik Pečnik, medicinska sestra



»Pričele so se. Tihe, skrivnostne, neopazne, počasne spremembe. V začetku komaj zaznavne, a že prisotne. Sprva preprosto pozabljanje na videz nepomembnih stvari, kot je dežnik pri sorodnikih, denarnica v trgovini, ključ v avtu. Iskanje. Stopnjevanje. Vse bolj opazno. Sledijo dnevi obsojanja, obtoževanja, nepoznavanja svojih najdražjih, prijateljev, znancev. Spremljanje vidno slušnih halucinacij in prividov, napadi jeze, strahu, agresije. Izgubljanje v času in prostoru. Žalost. Tako težko je razumeti. Nihanje razpoloženja. Nenehna iskanja svojih otrok ali staršev. Nemir. Odhajanje.

Zapuščanje doma, izgubljanje na prej znanih mestih v domačem okolju. Zanimanje. Nepriznavanje. Stopnjevanje strahu, ki mu sledijo občutki sramu zaradi nesposobnosti obvladovanja vsakodnevnega življenja. Depresivnost, odsotnost. In zopet trenutki popolnega zavedanja, sprejemanja sedanosti...Izogibanja novim situacijam. Odmaknjenost, umikanje vase. Čustvena otopelost, z občasnimi trenutki globoke emocionalnosti. Želja po tolažbi, izražanju občutkov, želja po delu in identiteti, potreba po ljubezni in koristnosti...Upočasnjeno. Okorelost. Apatičnost, v kateri pa tli iskrica upanja, prazaupanja v to, da se bodo stvari dobro končale...«

Takšne zgodbe zapisujejo v svojo življenjsko knjigo ljudje, ki se zaradi kronične in progresivne bolezni možganov z motnjami mnogih višjih kortikalnih funkcij vključno s spominom, mišljenjem, orientacijo, dožemanjem, računanjem, sposobnostjo učenja, govorom in sposobnostjo presoje, postopne nezmožnosti prilagajanja okolici, družbi umaknejo vase, raje ne govorijo več, da jih drugi ne bi nenehno popravljali, s tem pa pozabljajo besede, zgradi se zid molka. Številka oseb, obolenih za Demenco je v vse hitrejšem porastu, posledično temu pa stiske njihovih svojcev, katerim bolezen trga srce. Današnja resnica je takšna, da se življenjska doba preživetja dviguje in seveda skupaj s tem boleznimi, ki spremljajo starost. Živimo v strahopetnem kulturnem okolju, ki starosti ne sprejema. Zakaj? Zato, ker starost družbi ne ustreza, v njej ne vidi produktivnosti, ni dobičkonosnosti – in kdo je prizadet? Prizadet je Ego človeka, ki mu ga je dala družba, prične se podiranje mej, zmedenost, prične

se potovanje v skriti center, ki ga vso življenje nosi s seboj vsak izmed nas, to pa je duša, tam kjer je doma resnični Jaz, ki si ne želi postati zaprta školjka ali zbledela številka brez imena in brez ponosa! » Veliko je načinov, kako zlomiti srce. Zgodbe so polne strtih src zaradi ljubezni. Toda v resnici se je srce strlo, ker so mu odvzeli njegovo voljo do smisla lastnega življenja.«

In tukaj smo mi, ki opravljamo svoje poslanstvo v naši ustanovi na oddelku s povečano pozornostjo, ki se neposredno srečujemo z osebami, obolelimi za demenco, smo tisti, ki s svojim strokovnim delom, pogumom, kreativnostjo in samoiniciativnostjo postopno rušimo paradigmo družbene stigmatiziranosti do »drugačnih starostnikov«— smo tisti, ki pomagamo vzdrževati, ali obuditi smisel do lastnega življenja prav tem ljudem, smo tisti, ki zmoremo prinesiti sonce sreče v srce in dušo človeka, ki je, ali izgublja voljo do smisla lastnega življenja, pa četudi je to le za nekaj kratkih, a posebno osrečujočih, dragocenih nekaj minut. Anton Trstenjak, velikan slovenske psihološke filozofske misli je zapisal: » Vsa človekova stiska in bolečina se strne v neuspešni hoji za smislom življenja.« Vsak posameznik v osnovi najde pravo srečo, rdečo nit svojega življenja torej v smislu lastnega življenja. A najti, prebuditi smisel lastnega življenja drugemu, nikakor ni preprosto, še toliko težje, če se poleg težav, ki spremljajo starost, pridruži še bolezen, ki človeka razoseblja.

Delo z osebami z demenco je neprestano iskanje, je kot tek po pesku, ki se nam nenehno vdira pod nogami, je kot ples po tankem ledu..."Kar pomeni, da, mora osebe nenehno razvijati izredno fleksibilnost pri svojem delu, dopustiti, namesto da kontrolira, se vsak dan znova odpovedovati nezavednemu neverbalnemu izkazovanju moči nad človekom, mora ostati in ne zbežati, mimogrede orientirati in konstruirati, ostati avtentično-brez kazanja lažne simpatije - znati pokazati, da sem ob tebi, ne da bi karkoli hotela od tebe, a ves čas moram biti budna za tvoje signale, ki jih oddajaš...in še bi lahko naštevala. Najtežje pri vsem tem pa je to, da je delo povsem specifično in da obrača na glavo vso dosedanja prakso, ki so jo in jo še imajo ustanove, kot smo domovi za starejše, saj ima v prvi vrsti opraviti z zadovoljstvom, mirom, časom in človeškim dostojanstvom vseh, ki jih zadeva ta situacija in ne le s čistočo, sitostjo in suhostjo. To pa je v nasprotju z dosedanja prakso, saj človek z demenco ni več tisti, ki naj se ravna po nas in naši logiki, temveč se moramo mi z našo fleksibilnostjo ravnati empatično po njegovem subjektivnem svetu.



Samo delo z osebami z demenco temelji na pozitivnem učinku pristnega človeškega spoštovanja in sprejemanja. Pri vseh naših pristopih je poudarek na procesu, ki obstaja tukaj in sedaj; rezultat je stvar prihodnosti in v tem kontekstu nima večjega pomena. V negi vzpostavljamo psihoterapevtski temeljni odnos, ki se izkoristi za negovalni proces: spoštovanje, empatija, pristnost in odkritost. V negi ljudi z demenco ni pomembno samo, kaj se naredi, veliko bolj pomembno je kako. Pomembne značilnosti nege, osredotočene na ljudi z demenco so zaznavanje, podpiranje in spoštovanje aktivnosti, želje, reakcije in interakcije, ki jih ljudje izražajo. Osnova pri našem delu je specifično strokovno izdelan program, ki temelji na filozofiji **Inovativne validacije** – spremljanju, kar pomeni široko zastavljen celovit zdravstveno negovalno-odnosni koncept dela z osebami z demenco, ki upošteva tako telesne, duševne, čustvene in socialne razsežnosti človeka, kot tudi okolje, v katerem se nahaja. Izhajamo iz njegovega sveta, se ravnamo po njegovem vedenju in doživljanju stvari,

se vanj vživljamo, ga spoštljivo sprejemamo prav takšnega, kakršen je in mu damo veljavo. Morda se sliši teoretično to lahko sprejemljivo, v praksi pa je to eno izmed najzahtevnejših del z ljudmi, kar jih daje družba, saj se kot negovalci eksistencialno soočamo z demenco pri svojem vsakodnevem delu in pri tem soočanju črpamo iz vseh virov svoje lastne osebnosti; ne moremo biti le racionalni, distancirani in stvarni strokovnjaki, ki se permanentno izobražujemo iz tega področja. Od temeljnega odnosa prav vsakega izmed nas, ki se znajdemo v srečanju z osebo z demenco, kot ožje in širše okolice je odvisno, ali je in bo življenje ljudi z demenco kot oseb res kakovostno, ali pa bodo ljudje kot osebe izginili!

Nega ljudi z demenco je moralna umetnost v najboljšem pomenu. Vrednote postanejo proces, stvar(res) se staplja z ravnanjem(modus). Ne štejeta ne rezultat ne namen, pomemben je samo proces. Razumevanje demence nas vedno znova privede do tega, da na novo odkrivamo socialno naravo človeka in postopoma doumemo, da naše življenje, naša svoboda temeljita predvsem na povezanosti in ljubezni, kjer ti vsak dan zase prinaša zadovoljstvo in tiste trenutke tihe sreče, ko zaigra srce, ko začutiš pesem svoje duše, ki se najde z drugo v čisti harmoniji, kjer besed preprosto ne potrebuješ. Negovalci in ljudje z demenco, ki nego prejemajo, skupaj z njihovimi svojci večno hodimo po robu različnih življenjskih svetov. Ob vsej množici vedno novih možnosti ni univerzalnega zdravila, ni optimalnih rešitev in čarobnih formul, s katerimi bi vprašanje normalnosti pri osebi z demenco lahko na novo definirali – katera realnost je prava – moja, tvoja, realnost svojcev ali oseb z demenco, ki se nenehno spreminja?

Čas nam je pokazal, da so vse tehnike in metode dela, ki temeljijo na inovativni validaciji uspešne samo takrat, če na človeka gledamo individualno in da se delo dobro opravlja samo v okviru uspešnih timskih procesov, kamor so vključeni tudi svojci, ki so pravzaprav najpomembnejša vez med sedanjostjo in preteklostjo za osebo, obolelo za demenco. Ne smemo pretiravati, ne želiti preveč, nikakor pa ne hiteti. Ko med seboj prakticiramo empatijo in spoštovanje ter pristen odnos, to lahko prakticiramo tudi v odnosu do oseb z demenco, kar je bistven pogoj za kakovostno življenje oseb z demenco. Prav zaradi kakovostne komunikacije negovalcev v okviru timsko-majevtičnega dela, zaupanja iz strani svojcev, katerim gre še posebna zahvala za vso strpnost, razumevanje in nesebično podporo, ki so nam jo nudili v času prenove oddelka, ki je zahteval arhitekturno spremembo, katera je bila čutiti iz strani stanovalcev, kot multidisciplinarnega sodelovanja z močno strokovno podporo direktorja, je naša ustanova danes bogatejša tudi zaradi oddelka s povečano pozornostjo, kjer je našlo svoje mesto pod soncem 42 oseb, obolelih za demenco, ki jih spremlja 9 referenčnih(stalnih) oseb, katerim se pridružujejo sodelavke iz različnih strokovnih služb, ki znajo vzpostaviti strokovno - empatični odnos z osebami z demenco. V dopoldanskem času je na oddelku 5-7 spremljevalcev, v popoldanskem času trije, v nočnem času je prisoten sodelavec nočne izmene. V času praktičnega usposabljanja kakšen dan postanejo tudi dijaki naši spremljevalci, prav tako med nas radi prihajajo študentje.

Merilo naše skupne uspešnosti, kjer ne gre ravno za to, kaj je kdo naredil...kdo in kako je kaj načrtoval... je - Kaj smo kot skupina dosegli po kriteriju - Kako smo to dosegli. In tukaj je srce naših odnosov, v katerih so skrite prav posebne značilnosti, lastni potenciali vsakega izmed nas, ki nas življenje bogati v srečevanju drug z drugim...vse različnosti, drugačnosti, se združujejo v čudovito skupno celoto - našo sinergijo oddelka s povečano pozornostjo, kjer je vsak dan kreacija zase in prav v vsakem dnevu z različnimi metodami in tehnikami dela vstopamo v svet oseb, obolelimi za demenco, kjer inovativno validacijo združujemo tudi z ostalimi potrebnimi koncepti dela, kot so:

Koncept SET – samoohranitvena terapija, ki omogoča čim daljše ohranjanje osebne identitete. Na podlagi biografije in izdelave individualnega programa ohranjamo in spodbujamo samostojnost, ki ponovno prebudi občutke koristnosti in priznavanj, psihoterapevtski temeljni odnos se izkoristi za sam negovalni proces, kjer se oskrba in nega

načrtujeta in izvajata strukturirano v skladu z 12 dnevnimi aktivnostmi (gibanje, negovanje/oblačenje, jesti/piti, izločanje, uravnavanje telesne temperature, dihanje/krvni obtok, spanje, varnost, oblikovanje časa/prostora, komuniciranje, iskanje smisla, počutiti se kot moški/ženska) v spoštovanju individualnosti, empatije, pristnosti in odkritosti; zagotoviti želimo toliko normalnosti in lastne odgovornosti, kot je to mogoče in ravno toliko varstva in pomoči, kot je potrebno za kakovostno življenje, ki temelji na načelu »normalnosti«, tisti normalnosti in videnju resničnosti, ki jo občutijo stanovalke in stanovalci, kjer je pomemben doživljajski svet stanovalca in ne negovalca. Dan ima 24 ur, tem pa sledi prožno oblikovanje dnevnih opravil

Ustvarjamo etično, psihološko, socialno in prostorsko kakovost, ki se zgleduje po nekdanjem stanovanjskem okolju in občutku stanovalcev, vse negovalno varstvene storitve, ki jih ne morejo opraviti stanovalci sami, izvajajo bolničarke v okviru dnevnih aktivnosti, zdravstvene storitve izvajajo medicinske sestre in zdravstveni tehniki. Spoštujemo osebni življenjski prostor, saj nudi individualnost, intimnost in zaščito. Izguba nadzora nad zasebnostjo in osebno avro osebo z demenco vedno vodi v agresijo ter strah, pa tudi v umik in resignacijo. Skupaj sprejemamo odločitve in se združujemo v iskanju rešitev, idej ob dnevno/večerno/nočnem nemiru. Smo posebni prijatelji tudi s svojci, ki soustvarjajo duh domačega vzdušja, ki postaja stična točka, zaradi katerih ločnice med posameznimi poklicnimi profili postopoma izginjajo.

Orientacija v realnost, katere namen je izboljšanje orientacije in spomina- različni treningi v obliki ritualov za osebe z motnjo v orientaciji časa, kraja in prostora.

Terapija spominjanja – Intelektualne aktivnosti, kjer na podlagi skupinskih pogovorov, iger, mišljenja, vaj, presojanj, reševanja problemov, ugotavljamo stopnjo demence - branje, pisanje, spremljanje zgodb, ponavljanje vsebin, zbrano poslušanje, sestavljanke, geometrični liki, uganke, križanke...

Telesne aktivnosti – kjer upoštevamo stopnjo sočasnih obolenj posameznika. Izvajamo jih vsakodnevno v obliki deset-minutnih aktivnosti, sprehodov v prelepi okolici in delom na našem vrtu, na katerega smo še posebej ponosni, saj tako, kot ga z ljubeznijo obdelujemo, nam pridelke z ljubeznijo tudi vrača in mnjami...kako zadiši v naši kuhinji, ko si pripravimo zaželjeno poslastico...

Remotivacijska terapija, ki aktivira ljudi in hkrati ohranja ali aktivira že pozabljene sposobnosti, ki posledično znova nauči osebo z demenco dobrega počutja in sposobnosti uživanja- opravljanje gospodinjskih del, priprava pogrinjkov, pomoč pri pripravi hrane, kuhanje, pomivanje in pospravljanje posode, pospravljanje in urejanje bivalnih prostorov...

Bazalna stimulacija, ki temelji na sprejemanju in spodbujanju pri zaznavanju, gibanju in čutenju lastnega telesa, predvsem pri osebi z demenco, ki je gibalno omejena.

Socioterapija in miljejska terapija - naša najbolj znana oblika sobivanja v prijetnem dnevno bivalnem prostoru, ki vključuje poleg kuhinje in balkona tudi relaksacijsko-počivalni kotiček in kotiček za kadike, s katerim smo se zelo približali domačnosti, ki spominja na varno, toplo ognjišče. Tukaj se tudi izvaja največ aktivnosti, v katere vključujemo kombiniranje vaj za različna področja, skupinske aktivnosti izberemo, načrtujemo na podlagi prepoznavnih sposobnosti članov, po težavnosti pa so individualno naravnane. Ker s starostjo upada tudi motivacija, se osebe z demenco navajajo, da aktivnosti zanje opravljajo drugi, zato je treba vztrajati pri delu z njimi, ne samo za njih. Seveda pa moramo pri tem upoštevati sam proces staranja in s tem zahtevo po več miru.



Delo z osebami z demenco je nekaj dragocenega, čeprav posebnega, saj je pri nas dostikrat normalno to, kar družbi ni sprejemljivo – je nekakšna projekcijska fantazija za načrtovanje normalizacije, kdaj tudi družbeno potlačenih tem in norm. Je protisloven kraj, kjer nenehno delamo na minskem polju. Navzven mora izgledati vse lepo, čeprav navznoter vse razpada, kajti od dementnega procesa nikoli ne moremo pričakovati izboljšanja - potrebno je vzdrževati tiste funkcije, ki so še ohranjene pri posamezniku. Premalokrat se zavedamo, kako dragoceno je vsako človeško življenje, kako neprecenljivo in vredno ljubezni. Vsi si zaslužimo spoštovanje, sočutje in morebiti pomoč. Vprašajmo pa se, ali se mi vedno do drugih »drugačnih« obnašamo tako, kot si zaslužijo?

Quod serimus, metimus, quod damus, accipimus. -- "Kar sejemo, to žanjemo, kar dajemo, to prejemamo." So stvari, ki so izjemne. So stvari, ki so posebne.

So stvari, ki so neprecenljive. Ugotovite katere so in pazite na njih!

ŠMARNICA – SKUPINA SORODNIKOV STANOVALCEV Z DEMENCO

Ivica Peruš, voditeljica skupine

Srečanja skupine enkrat mesečno so za člane poučna, pomirljiva, vzpodbudna in kar je še posebej dobro, srečanja so postala prijateljska. Člane združuje predvsem medsebojno razumevanje in izmenjavanje izkušenj. Stiske svojcev oseb z demenco so lažje in lažje je sprejemanje obolelega, kar vpliva na njihov medsebojni odnos.

V prvem letu sestajanja skupine so se člani izobraževali na dveh predavanjih psihiatra dr. Aleša Kogoja s psihiatrične klinike v Ljubljani.

Letos pa se je skupina dvakrat pridružila delavnici, ki jo je vodil mag. Jože Škrli. Potekala je v Enoti Slovenj Gradec, skupaj za sorodnike stanovalcev z demenco enote in matičnega doma.

SKUPINO SEM POTREBOVALA...

Ida Repnik, sorodnica stanovalke

V domu starejših, kjer je nastanjena tudi moja mama, imajo zaposleni do svojcev veliko razumevanja in podpore. Ustanovili so skupino, kjer se svojci zberemo enkrat ali dvakrat mesečno.

Na začetku sem takšno skupino resnično potrebovala, saj sem bila zmedena in nisem vedela kako naj se do mame obnašam. V pogovoru z zaposlenimi v domu in z drugimi svojci, sem spoznala, kakšna je ta bolezen, da imajo določene posebnosti vsi bolniki enake, seveda pa ima vsak tudi svoje posebnosti. Skozi pogovore sem se naučila, kaj mama potrebuje, kako moram v določenih situacijah reagirati, kaj moram sprejeti kot dejstvo.

Pozneje, ko so v skupino prihajali novi člani, sem spoznala, da so prav tako kot jaz zmedeni in, da tudi oni potrebujejo pomoč pri vzdrževanju tesnih stikov s svojci s to boleznijo. Tudi pri njih sem opazila, da so skozi pogovore postajali bolj umirjeni in so sčasoma tudi oni spoznali in sprejeli to bolezen. Če bo zbolel za to boleznijo tudi vaš sorodnik, ne zapirajte se vase in ne molčite o bolezni, pridružite se skupini, boste videli, da vam bo v veliko pomoč.

BILI SMO ORGANIZATORJI 16. PEVSKE REVIJE PEVSKIH ZBOROV STANOVALCEV SOCIALNIH ZAVODOV SLOVENIJE

Ivica Peruš, delovna terapevtka

Že v 12. številki našega glasila smo zapisali da je 11. Junij 2008 za KDS postal eden pomembnejših datumov. Tega dne smo slavili zmago MePZ stanovalcev na 15. reviji v Ljutomeru in s tem dobili tudi prijetno zadolžitev, da smo postali tudi organizatorji naslednje 16. revije.

Zavedali smo se, da moramo stvar izpeljati kar se da najbolje. Nekaj idej je bilo že do novega leta, takoj v mesecu januarju pa smo rekli zdaj gre pa zares. Za vodjo organizacijskega odbora je direktor določil gospo Marjano Kamnik, v času naše zmage še socialno delavko v KDS Črneče. Z odprtjem enote v Slovenj Gradcu je postala njena vodja. Ker pa si je zmago našega pevskega zbora vsa leta najbolj želela, tudi zato, da bi postali organizatorji, je to zadolžitev veseljem sprejela.

Na prvem sestanku organizacijskega odbora smo si razdelili naloge in zadolžitve. Dva meseca intenzivnega dela in dogovarjanj je dalo rezultat 16. aprila.

Da je prireditev potekala v Športni hali Slovenj Gradec se zahvaljujemo Mestni občini in županu g. Matjažu Zanoškarju.

16. aprila ob šestih zjutraj smo bili zaposleni v (KDS Črneče in Enote Slovenj Gradec), ki smo imeli zadolžitve pred Športno halo in pohiteli še z zadnjimi pripravami, ki smo jih morali izvesti kar se da po naših močeh najbolje. Prijavljenih je bilo 30 pevskih zborov in prvi so začeli prihajati že ob deveti uri. Do 10. ure se je dvorana napolnila.



Prostovoljci – dijaki Gimnazije Slovenj Gradec in Srednje zdravstvene šole, ki so v parih skrbeli in bili zadolženi za informacije določenemu pevskemu zboru, so do začetka programa vse goste že pogostili.

Za začetek v uvod smo vsem gostom, pevcem in njihovim spremljevalcem na velikem platnu prikazali film o Koroški in vseh štirih koroških domovih.



Začel se je uvodni in kulturni del. V uvodu so nas vse zbrane pozdravili in nagovorili stanovalca KDS Črneče, gospa Roza Jurhar in gospod Peter Ternik, stanovalka Enote SG gospa Anica Urbašek, direktor KDS Črneče g. Srečko Mlačnik, župan MO Slovenj Gradec g. Matjaž Zanoškar in predsednik Upravnega odbora Skupnosti socialnih zavodov g. Boris Koprivnikar.

V kratkem kulturnem programu pa so nastopili še g. Mitja Šipek, Tina Kseneman in Me PZ delavcev KDS Črneče.

Za začetek revije so vsi prisotni pevski zbori zapeli Koroško pesem ob spremljavi Milana Kamnika, lansko zmagovalno pesem Šumijo gozdovi domači pa skupaj vsi do sedaj že zmagovalni zbori.



Nato se je začel tekmovalni del. Strokovna komisija za ocenjevanje zapetih pesmi, v sestavi stanovalke Anice Urbašek, Mance Javornik, Tine Kseneman, Milana Kamnika in Mitje Šipka, je že pristopila k prvemu tekmovalnemu zboru. Komisija je tako pristopala k zborom in pri vsakem beležila ocene na listkih.



Na polovici zapetih pesmi smo naredili kratek predah, v katerem nas je zabaval ansambel Vornšek, nato pa naprej, dokler niso zapeli še zadnji pevci.



Stanovalci in delavci KDS Črneče čestitamo našim prijateljem iz Enote Slovenj Gradec za njihovo prvo sodelovanje na tej reviji in za lepo zapeto pesem.

Sledilo je kosilo. Pevcem socialnih zavodov iz vse Slovenije smo ponudili pravo koroško hrano in večina je bila nad njo navdušena. Ko so želeli imeti za te dobrote še recepte, so bili prijetno presenečeni, ker so bili le-ti že napisani v brošuri, ki smo jo izdali ob tej priložnosti. Tudi kosilo so postregli prostovoljci – dijaki.

Bližala se je že razglasitev zmagovalnega pevskega zbora. Poslušalci smo vedeli, da komisija ni imela lahkega dela, a kaj ko je lahko zmagovalec samo eden. Tako je zmagal pevski zbor iz Fužin. 32 članov je bilo v tem njihovem zboru. In ker jih je bilo veliko, je bilo veliko tudi njihovo veselje, mi pa smo jim zmago iz srca privoščili. Za naslednje leto smo si obljubili, da se vsi vidimo na Fužinah.

Ko so pevci in njihovi spremljevalci odhajali domov, so bili vsi navdušeni nad odlično izvedbo revije pevskega zbora. V imenu organizacijskega odbora se še enkrat zahvaljujem za pomoč vsem, ki ste kakorkoli pomagali pri organizaciji in izvedbi 16. Revije pevskega zbora stanovalcev socialnih zavodov Slovenije.

NAŠIH 30 LET

Manca Š. Javornik, univ.dipl.soc.delavka

Koroški dom starostnikov Črneče – Dravograd je v mesecu oktobru praznoval 30 let obstoja. Ob tej priložnosti je dne, 9.10.2009 v domski jedilnici potekala slovesnost. Uvodoma je zaigral pianist Gorazd Čepin, zapeli pa so člani pevskega zbora stanovalcev.



Prisotne sta pozdravila direktor doma gospod Srečko Mlačnik



ter predsednik Sveta zavoda in podžupan Občine Dravograd, gospod Alfonz Nabržnik.



Z narodno pesmijo se je predstavil tudi domski pevski zbor stanovalcev, poslovne enote Slovenj Gradec.

Vse prisotne je pozdravil predsednik skupščine socialnih zavodov mag. Milan Krajnc



ter državna sekretarka na Ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve, dr. Anja Kopač Mrak.



V kulturnem programu je sodeloval tudi mešani pevski zbor delavcev doma in harfistka Tanja Vogrin.



Gospod direktor se je zahvalil za opravljeno delo našima sodelavkama gospe Nevenki Stravnik in gospe Zofki Ridl, ki sta v domu zaposleni že od njegovega odprtja. Šopek pa je prejela tudi prva stanovalka v Koroškem domu starostnikov, gospa Zalka Urbančič.

Ob koncu smo vsi nastopajoči skupaj zapeli pesem Šumijo gozdovi domači.

Ob jubileju smo izdali zbornik Naših 30 let.

Gostje so si lahko ogledali razstavo ročnih del naših stanovalcev in razstavo fotografij, nastalih v obdobju tridesetih let.

Po prireditvi smo se družili v domski jedilnici.



Stanovalka gospa Kanič Marija je praznovala 100. rojstni dan

DARJA POBERŽNIK, negovalka

Gospa Kanič Marija je stanovalka oddelka z povečano pozornostjo že dlje časa. Je skromna, tiha, mirna gospa. Med stanovalci in delavci je zelo priljubljena. Svojih otrok nima. Zato smo se odločili, da ji na oddelku pripravimo praznovanje. Dočakati 100 let ni kar tako, zato smo ta visoki jubilej želeli poudariti. Praznovanje smo pripravili v popoldanskem času. V kuhinji so spekle torto in pripravile vino. Hvala kuharicam.

V dnevnem prostoru oddelka smo se zbrali vsi stanovalci oddelka in delavci popoldanske izmene. To smo ljudje, ki predstavljamo njene najbližje, družino. Z nami preživlja svoje življenje. Pridružil se je tudi njen nečak in nekaj dobrih znancev. Skupaj smo nazdravili, razrezali torto in zapeli. Vsak posebej ji je stisnil roko in zaželel dobre želje.



V svoji skromnosti je ponavljala, da si želi le zdravja. Posebej prisrčno sta ji voščila gospod Vivod Ivan in gospa Knez Marija.



Gospa Knez Marija je bila zelo zanimiva. Rekla je, da razmišlja, koliko trpljenja že ima gospa Kanič za sabo, ko živi že 100 let.



Delavci, pa tudi stanovalci smo zelo ponosni, da smo z gospo Kanič Marijo doživeli tako edinstven trenutek življenja.

Slavljenki je ob visokem jubileju voščil tudi župan in poslanec Občine Slovenj Gradec gospod Matjaž Zanoškar.



Zapeli so ji tudi stanovalci združeni v pevski zbor.



ROJSTNI DNEVI STANOVALCEV

Ivica Peruš, delovna terapevtka

MAREC 2009

Praznovalo je 26 stanovalcev.

- 1.3. 97 let je praznovala najstarejša stanovalka v tem mesecu, gospa Marija Sveček
- 8.3. **98 let je praznoval najstarejši stanovalec v domu, gospod Gregor Glazer** (na sliki)
- 15.3. 95 let je praznovala stanovalka, gospa Sofia Ana Brunader
- 4. 3. 59 let je praznoval najmlajši stanovalec v tem mesecu, gospod Joško Mihelič
- 14.3. 65 let je praznovala najmlajša stanovalka v tem mesecu, gospa Rozina Voglič



APRIL 2009

Praznovalo je 29 stanovalcev.

- 2.4. 96 let je praznovala najstarejša stanovalka v tem mesecu, gospa Mara Glušič
- 3.4. 90 let je praznoval najstarejši stanovalec v tem mesecu, gospod Rudolf Grubelnik
- 14.4. 64 let je praznoval najmlajši stanovalec v tem mesecu, gospod Jožef Škrabec
- 20.4. 61 let je praznovala najmlajša stanovalka v tem mesecu, gospa Tilka Brložnik
- 20.4. 92 let je praznovala gospa Angela Mahor
- 21.4. 91 let je praznovala gospa Zofija Cepec
- 27.4. 94 let je praznovala gospa Avgusta Kamnik



Na sliki Kolar Ivan

MAJ 2009

Praznovalo je 20 stanovalcev.

- 16.5. 93 let je praznovala najstarejša stanovalka v tem mesecu, gospa Ivana Stravnik
- 17.5. 79 let je praznoval najstarejši stanovalec v tem mesecu, gospod Janez Vidmar
- 19.5. 90 let je praznovala stanovalka, gospa Ivana Šrajner
- 3.5. 54 let je praznovala najmlajša stanovalka v tem mesecu, gospa Monika Črešnik
- 22.5. 58 let je praznoval najmlajši stanovalec v tem mesecu, gospod Anton Špeh



JUNIJ 2009

Praznovalo je 26 stanovalcev.

- 16.6. 92 let je praznovala najstarejša stanovalka v tem mesecu, gospa Marija Fujs (na sliki)
- 29.6. 84 let je praznoval najstarejši stanovalec v tem mesecu, gospod Peter ternik
- 23.6. 91 let je praznovala stanovalka, gospa Marija Pečoler
- 7.6. 56 let je praznovala najmlajša stanovalka v tem mesecu, gospa Janja Železnik
- 24.6. 52 let je praznoval najmlajši stanovalec v domu, Gospod Branko Domjanič



JULIJ 2009

- 25.7. 96 let je praznovala najstarejša stanovalka v tem mesecu, gospa Ana Praprotnik
- 6.7. 80 let je praznoval najstarejši stanovalec v tem mesecu, gospod Viktor Remšak
- 11.7. 53 let je praznovala najmlajša stanovalka v tem mesecu, gospa Anica Ras
- 1.7. 69 let je praznoval najmlajši stanovalec v tem mesecu, gospod Drago Mulej



AVGUST 2009

Praznovalo je 17 stanovalcev.

- 30.8. 88 let je praznovala najstarejša stanovalka v tem mesecu, gospa Ljudmila Kričej
- 13.8. 89 let je praznoval najstarejši stanovalec v tem mesecu, gospod Rok Lavko
- 2.8. 45 let je praznovala najmlajša stanovalka v domu, gospa Erika Jurak
- 8.8. 56 let je praznoval najmlajši stanovalec v tem mesecu, gospod Viktor Ramšak



Na sliki Šintič Marija

SEPTEMBER 2009

Praznovalo je 19 stanovalcev.

- 28.9. 86 let je praznovala najstarejša stanovalka v tem mesecu, gospa Terezija Leskovšek
25.9. 89 let je praznoval najstarejši stanovalec v tem mesecu, gospod Mihael Šaukl
3.9. 64 let je praznovala najmlajša stanovalka v tem mesecu, gospa Ida Sušek
5.9. 68 let je praznoval najmlajši stanovalec v tem mesecu, gospod Milan Polc



Na sliki Poprask Marija

OKTOBER

Praznovalo je 24 stanovalcev.

- 2.10. 99 let je praznovala najstarejša stanovalka v tem mesecu in druga najstarejša v domu, gospa Frančiška Oto
8.10. 88 let je praznoval najstarejši stanovalec v tem mesecu, gospod Edvard Klemen
3.10. 90 let je praznovala stanovalka, gospa Roza Jurhar (na sliki)
15.10. 90 let je praznovala stanovalka, gospa Terezija Merkač (na sliki)
19.10. 67 let je praznovala najmlajša stanovalka v tem mesecu, gospa Jožefa Brglez
2.10. 54 let je praznoval najmlajši stanovalec v tem mesecu, gospod Kristjan Fajmut



Gospa Merkač Terezija



Gospa Jurhar Roza

NOVEMBER

Praznovalo je 14 stanovalcev

- 3.11. **100 let je praznovala najstarejša stanovalka v domu, gospa Marija Kanič**
9.11. 73 let je praznoval najstarejši stanovalec v tem mesecu, gospod Stanko Ošlovnik

- 1.11. 93 let je praznovala stanovalka, gospa Štefka Drofelnik
- 10.11. 96 let je praznovala stanovalka, gospa Marija Vdovič (na sliki)
- 1.11. 59 let je praznoval najmlajši stanovalec v tem mesecu, gospod Peter Oberžnik
- 8.11. 71 let je praznovala najmlajša stanovalka v tem mesecu, gospa Ana Gradišnik



NAGRADNA VPRAŠANJA

Ivica Peruš, delovna terapevtka

MAREC 2009

Katere rože so znanilke pomladi?
Od 73 odgovorov so bili izžrebani:

- 1. Ramšak Martina
- 2. Pliberšek Janez na sliki
- 3. Bukovec Tončka
- 4. Žlebnik Marija
- 5. Korošak Tončka na sliki



APRIL 2009

Koliko praznikov ima letos april?
Od 64 odgovorov so bili izžrebani:

- 1. nagrada Hrastel Vikica
- 2. nagrada Rečnik Pavla na sliki
- 3. nagrada Pungartnik Štefka na sliki
- 4. nagrada Šintič Marija
- 5. nagrada Vukovič Ivan



MAJ 2009

Kje smo bili na izletu?

Od 57 odgovorov so bili izžrebani:

1. nagrada Poprask Marija
2. nagrada Kogelnik Štefka
3. nagrada Bernot Francka
4. nagrada Britovšek Stanislava
5. nagrada Meričnik Julijana

JUNIJ 2009

Naštejte tri načine kako se izogniti prehladu.

Od 69 odgovorov so bili izžrebani:

1. nagrada Pliberšek Janez na sliki
2. nagrada Hrastel Vikica
3. nagrada Bergant Hedvika na sliki
4. nagrada Kogelnik Štefka na sliki
5. nagrada Herič Jože na sliki



JULIJ 2009

Kdo (ime in priimek) nam je igral na pikniku?

Od 66 odgovorov so bili izžrebani:

1. nagrada Bobnič Margareta na sliki
2. nagrada Konec Marjeta
3. nagrada Ahej Anton na sliki
4. nagrada Rečnik Pavla na sliki
5. nagrada Navodnik Alojz



AVGUST 2009

Kdaj v avgustu je Marijin praznik?

Od 54 odgovorov so bili izžrebani:

1. nagrada Trup Jožefa
2. nagrada Ovčar Jožefa
3. nagrada Cehner Marija
4. nagrada Korošak Tončka
5. nagrada Ribič Marija

SEPTEMBER 2009

Katero po vrsti je bilo letošnje srečanje s sorodniki?

Od 67 odgovorov so bili izžrebani:

1. nagrada Fajmut Kristi na sliki
2. nagrada Klančnik Milka na sliki
3. nagrada Milhberger Ervald
4. nagrada Logar Maks na sliki
5. nagrada Rebernik Marjeta na sliki



OKTOBER 2009

Na katero glasbilo je igrala gostja na 30. obletnici doma?

Od 71 odgovorov so bili izžrebani:

1. nagrada Poprask Marija na sliki
2. nagrada Štelcer Jože na sliki
3. nagrada Gostenčnik Janez na sliki
4. nagrada Rečnik Pavla na sliki
5. nagrada Ferk Marija



NOVEMBER 2009

Katera je glavna jed na Martinovem jedilniku?

Od 78 odgovorov so bili izžrebani:

1. nagrada Krautberger Marija

2. nagrada Pungartnik Štefka
3. nagrada Borovnik Janez
4. nagrada Mlačnik Marija
5. nagrada Rečnik Pavla



DARITVE SVETIH MAŠ

Ivica peruš, delovna terapevtka

V našem domu svete maše potekajo na dva načina.

Vsak ponedeljek v domski kapelici daruje duhovnik Franček Kraner. Vsako prvo soboto v mesecu pa je sveta maša v jedilnici, darujejo jih duhovniki Mežiške in Dravske doline – po razporedu.

V marcu je sveto mašo daroval gospod Marjan Plohl, župnik iz Kotelj.

V aprilu je sveto mašo daroval gospod Jani Družovec, župnik iz Prevalj.

V maju je sveto mašo daroval gospod Tone Vrisk, župnik iz Črne.

V juniju je sveto mašo daroval gospod Franci Linasi, župnik iz Mežice.

V juliju je sveto mašo daroval gospod Fredi Mlinarič, iz Ribnice.

V avgustu je sveto mašo daroval gospod Toni Kmet, župnik iz Ribnice.

V septembru so sveto mašo na srečanju s sorodniki darovali duhovniki: Franček Kraner iz Črneč, Danijel Slatinek iz Dravograda, Leskovar Peter iz Slovenj Gradca.

V oktobru je sveto mašo daroval gospod Ernest Berložnik, župnik iz Vuzenice.

V novembru je sveto mašo daroval gospod Robert Emeršič, župnik iz Raven na Koroškem.

Vse maše je popestril domski pevski zbor stanovalcev.

KULTURNE IN ZABAVNE PRIREDITVE

LUTKOVNA PREDSTAVA

V mesecu februarju so vzgojiteljice iz vrtca Dravograd našim stanovalcem pripravile lutkovno predstavo z naslovom Svet živali.



PREDSTAVITEV STARIH LJUDSKIH GLASBIL, 19.2.2009

Marina Oderlap, socialna delavka

V mesecu februarju je v naš dom prišel velik ljubitelj in zbiralec starih glasbil, harmonikar in lajnar gospod Zdravko Debeljak iz Železnikov. Gospod Debeljak obiskuje šole, vrtce, knjižnice in domove starejših občanov, kjer predstavlja stara glasbila iz svoje zbirke in na njih zaigra.

Naše stanovalce je razveselil z instrumenti: lajno na piščali iz časa Napoleona, Edisonov gramofonom na valj, ki je edini v Sloveniji. Zaigral nam je gramofon s trobento na plošče, katerega trobenta ima pestro zgodovino, saj je bila na Soški fronti. Prav tako smo prisluhnili zvokom mandolinskih citer, oprekelja, okarina, trstenke, železničarske piščalke iz časa, ko je v Ljubljano pripeljal prvi vlak, ES klarineta, flavte pikolo.. Najbolj pa nas je gospod Debeljak razveselil, ko je zaigral na diatonični harmoniki, od katerih je ena najmanjša, druga pa med najstarejšimi v Sloveniji.



PUSTOVANJE

Marina Oderlap, dipl.soc.delavka

Pust je v našem domu priložnost, ko se iz stanovalcev in delavcev prelevimo v nekoga drugega. To je dan za norčije, dan, ko si nadenemo masko in jemo krofe z marmelado. Tudi letos smo pustovanje pripravili v okviru naših prijateljskih skupin, ki so se vsaka na svoj način predstavile. Obiskali pa so nas tudi mali pusti iz Črneškega vrtca, ki so nam zaplesali in zapeli.



PRIREDITEV OB DNEVU ŽENA

Prof. Marjeta Podgoršek Rek, koordinatorka projekta Z roko v roki v OŠ Dravograd

Ker naša šola že nekaj let dobro sodeluje z Domom starostnikov v Črnečah, smo se v letošnjem šolskem letu odločili, da se skupaj z njimi in drugimi osnovnimi in srednjimi šolami ter vrtci in Domovi starostnikov na Koroškem, prijavimo na evropski projekt Z roko v roki. Namen projekta je vzpodbujanje medgeneracijskih odnosov. Izbran je bil naš projekt in začeli smo z delom.

Prvo srečanje je bilo 12. 3. 2009, v Domu starostnikov v Črnečah. Folklorna skupina tretješolcev je pod mentorstvom ge. Aleksandre Rožič predstavila splet o mamah. Otroci so pripovedovali odlomke iz del Prežihovega Voranca, zraven pa so zapeli in zaplesali ob zvokih citer in diatonične harmonike. Na koncu je bila ustvarjalna delavnica izdelovanja pikapolonic. Otroci so pomagali starostnikom pri izrezovanju listov, pri barvanju pikapolonic in lepljenju pikapolonic na liste. Prav lepo je bilo opazovati, kako so otroci prevzeli vlogo mentorja pri delu.



Namen tega projekta ni le predstavitev otrok stanovalcem ali obratno, ampak tudi sodelovanje, medsebojno druženje, izmenjava izkušenj in še kaj. Na ta dan je to sigurno uspelo. Na koncu je vsaka stanovalka prejela svojo pikapolonico. Mentorica otrok je stanovalkam svetovala, naj si na tiho zaželijo skrivno željo, ki se jim bo uresničila, ker pikapolonice prinašajo srečo.



Želim in upam, da bodo prinesle pikapolonice srečo tudi temu projektu in da bomo lepo sodelovali. Upam, da ne bo kaj narobe, ker sem željo tudi izdala. Ker so otroci srečanje doživljali po svoje, sta dva fanta zapisala vtise, ki si jih lahko preberete v nadaljevanju.

Vtisi učencev:

ANŽE VETRIH, 3. B:« V četrtek, 12.3.09, sem z našo folklorno skupino nastopal v Domu starostnikov v Črnečah. Prikazali smo splet o mamah. Bilo je zanimivo in veselo. Po koncu prireditve sem se družil s starostniki. Ustvarjali smo iz papirja in izdelovali pikapolonice. Popoldan je kar prehitro minil. Poslovil sem se in sklenil, da naslednje leto spet pridem.»

DOMEN REK, 3. b:« 12. marca popoldne smo imeli folklorni nastop v Domu starostnikov v Črnečah. Babice so recitirale pesmi o mamah. Nekatere so pesmi napisale same. Mi smo zaplesali splet o mamah. Nika je igrala na citre, Mitja pa na frajtonarico. Babicam je bilo tako všeč, da so nekaterim celo pritekale solze. Na koncu smo imeli ustvarjalno delavnico. Iz orehov smo izdelali pikapolonice in jih prilepili na list papirja. Ker so nekatere babice slabo videle in so se jim tresle roke, smo jim folkloristi pomagali pri barvanju, lepljenju in izrezovanju. Skratka, imeli smo se zelo lepo. Učiteljica nas je pohvalila, da smo bili zelo pridni. Na koncu smo dobili sok in sendvič ter se poslovili. Povabili so nas, da še pridemo in se skupaj zabavamo.»

SLOVESNOST OB MATERINSKEM DNEVU
Manca Š. Javornik, univ.dipl.soc.delavka

Praznovanje materinskega dneva s pevskim zborom društva invalidov Dravograd, je v našem domu že tradicionalno. Program so popestrili trije fantje s harmoniko in basom.



Članice zbora so stanovalke obdarile s šopki zvončkov, ob tej priložnosti pa smo odprli tudi razstavo likovnih del Veronike Petrič Zih iz Raven na Koroškem.



BABICE iz Selnice ob Dravi

Ljudske pevke Babice iz Selnice ob Dravi ohranjajo ljudsko izročilo s prepevanjem starih pesmi. Svoj nastop vedno popestrijo z doma izdelanimi glasbili.



KRESOVANJE

Stanovalci in delavci se radi udeležijo kresovanja za domom.



BLAGOSLOV SNOPOV

Člani župnijskih Karitas vseh treh dolin so na cvetno soboto obdarili naše stanovalce. Mašo in blagoslov snopov so darovali ravenški, prevaljski in črneški duhovnik.



BARVANJE PIRHOV

V okviru projekta Z roko v roki smo v domski jedilnici izvedli delavnico barvanja pirhov. Sodelovali so šolarji iz osnovne šole Dravograd z mentorico Marjeto Podgoršek Rek ter člani domskih prijateljskih skupin skupaj z voditeljicami.



KOMEDIJA:« JAZ SEM PA TAKO FINA»
Marina Oderlap, dipl.soc.delavka

*KOMEDIJA JE IGRA,
KI OPONAŠA ŽIVLJENJE.
V KOMEDIJI SE VČASIH ZNAJDEMO
IN PREPOZNAAMO TUDI MI,
A KOT PRAVI STAR PREGOVOR: »SMEH JE POL ZDRAVJA«*

Hvala dramski skupini Črneče, ki so nas nasmejali in nam polepšali popoldne.



MEŠANI PEVSKI ZBOR Ludvika Viternika
Manca Š. Javornik, univ.dipl.soc.delavka

Na domskem odru so prvič nastopili pevci in pevke zbora Ludvika Viternika iz Raven na Koroškem, pod vodstvom Jasmine Mandl.



SAJENJE ROŽ Z VRTCEM ČRNEČE
Manca Š. Javornik, univ.dipl.soc.delavka

V okviru projekta Z roko v roki, smo na domskem vrtu sadili rože in zdravilna zelišča z otroci iz vrtca Črneče in vzgojiteljicama Anico in Valerijo. Otroci so se predstavili tudi s pesmijo in plesom.



POTOPIŠNO PREDAVANJE
Manca Š. Javornik, univ.dipl.soc.delavka

Slovenjegraška gimnazijca sta pripravila zanimivo predavanje o Sloveniji. Podrobneje sta predstavila vse pokrajine, z glasbo, sliko in besedo.



ZELIŠČNA DELAVNICA Z GOSPO FANIKO JEROMELJ

Ivica Peruš, delovna terapevtka

Zeliščno delavnico pod mentorstvom gospe Fanike Jeromel smo izvedli v sklopu projekta Z roko v roki s sodelovanjem učencev OŠ Dravograd. Potekala je v mesecu maju v dveh delih. V prvem delu so učenci pod mentorstvom učiteljice Renate Vaserfal pripravili plakate s fotografijami zelišč v naravi in opisi njihovih zdravilnih lastnosti. Preko power pointa nam jih je še več predstavila ga. Fanika. Poleg zdravilnih lastnosti ter priprave in uporabe smo izvedeli še o nekaterih njihovih škodljivih lastnosti, ki lahko izhajajo iz nepravilnega načina priprave. Gospa Fanika pa je pripravila tudi razstavo posušenih zelišč in izdelke, ki jih iz njih pripravlja. Ogledali smo si okrog 30 vrst posušenih zelišč in različna mila, marmelade, tinkture, mazila. itd. Da nam je bilo pa še bolj prijetno, smo zraven okušali še čaje. V drugem delu smo pripravljali zeliščne namaze s skuto. Spet so sodelovale učenke OŠ, sodelovale pa so tudi naše stanovalke, ki so pridno sekljale zelišča. Namaze smo okušali na ajdovem kruhu z orehi, ki ga je v ta namen spekla ga. Fanika. Ker pa je bilo namazov veliko in eden boljši od drugega smo bili vsi prisotni na koncu precej siti.





TOMBOLA

Peter Štrigl, receptor

V mesecu maju smo imeli v Koroškem domu organizirano tombolo. Ker nam je bilo vreme naklonjeno smo jo organizirali pred domom. Udeležba je bila velika saj so bile nagrade bogate. Za stanovalce je ta igra zelo zabavna, saj se med tombolo zelo zabavamo. Stanovalci si želijo, da bi bila tombola pogostejše vendar je težko pridobiti toliko dobitkov zato tombolo pripravimo nekajkrat na leto.



IZLET PROSTOVOLJCEV

Marina Oderlap, dipl.soc.delavka

Prostovoljci in prostovoljci imajo v našem domu že dolgoletno tradicijo. Njihovo delo je velikega pomena za zagotavljanje višje kvalitete življenja naših stanovalcev. V domu se prostovoljci udeležujejo na različne načine. So družabniki oziroma delajo individualno s posamezniki, vodijo prijateljske skupine, ali sodelujejo v pevskem zboru zaposlenih. S svojo dobro voljo in pripravljenostjo dopolnjujejo ponudbo doma. Kot vsako leto, smo tudi tokrat v zahvalo za opravljeno delo odšli na izlet. Ogledali smo si CUDV Črna na Koroškem. Sprejel nas je direktor in nam predstavil delovanje njihovega centra in obseg dejavnosti, ki jih izvajajo. Popeljali so nas po hiši, nas pogostil, varovanci pa so nam tudi zaigrali in zapeli.



Po obilnem in okusnem kosilu na turistični kmetiji Kajžar smo odšli še v globine Pece, kjer smo si ogledali pogoje v katerih so delali nekoč naši dedje, predniki - cele družine. Prav je, da poznamo našo preteklost, saj tako lažje razumemo stanovalce, ki prihajajo v dom, njihovo zgodovino in zgodbe, ki nastajajo o njihovem življenju in delu.



Izlet pomeni za prostovoljce tudi priložnost medsebojnega druženja, podeljevanja izkušenj in osebnega zorenja.

PREDAVANJE ZOBOZDRAVNIKA ROBERTA VIDALI

Dragica Čas, pomočnica direktorja za zdr. področje

Skrb za zdrave zobe nas spremlja vse življenje, še posebej pa v starosti, ko lahko izguba zob ali pomanjkljivo zobovje povzroči številne težave in zmanjša kvaliteto našega življenja.

Tudi naši stanovalci se soočajo z izgubo zob in vsemi posledicami, zato smo jim v mesecu juniju pripravili predavanje z naslovom. Ustna higiena in njen pomen. Predaval je dr. Robert Vidali, ki tudi sicer prihaja v dom in za naše stanovalce opravlja zobozdravstvene storitve. Zbralo se je približno 50 stanovalcev, ki so pozorno poslušali in tudi aktivno sodelovati s vprašanji. Najprej jim je povedal, zakaj je ustna higiena pomembna in kako si je potrebno pravilno umivati zobe ali skrbeti za zobno protezo.

Opisal je najpogostejše težave z zobmi v starosti, največ časa pa je posvetil zobni protetiki, saj je to stanovalce tudi najbolj zanimalo. Postavili so mu veliko vprašanj v zvezi z zobnimi protezami, od njihovih pravic iz naslova zdravstvenega zavarovanja do pravilne nege zobne proteze.

Predavanje je trajalo eno uro in je bilo prekratko za številna vprašanja. Stanovalci so bili zelo zadovoljni in so si zaželeli še več podobnih predavanj.



IZLET STANOVALCEV NA GRAŠKO GORO

Ivica Peruš, delovna terapevtka

Maj je mesec, ki se ga stanovalci in tisti zaposleni, ki imamo možnost biti spremljevalci najbolj veselimo. Letos je bila za cilj izleta s strani stanovalcev izbrana Graška Gora. 27. maja po zajtrku se nas je pred domom zbralo trideset stanovalcev in pet spremljevalcev. Počakali smo na prevoz. S kombijem in službenim vozilom smo se kljub slabemu vremenu veseli odpeljali doživljajem nasproti. Prva postaja je bili gostilna v Podgorju. Tam smo za prihod v gostilno že potrebovali dežnike, ampak za kavo se je bilo vredno potruditi. Čas ob prijetnih opravilih hitro mine in že smo se peljali proti Graški Gori. Pri tamkajšnji cerkvi smo imeli dogovor s ključarjem, da nas počaka pol ure pred dogovorjeno mašo. Žal se zaradi dežja nismo mogli sprehodit po okolici cerkve. Po predhodnem dogovoru z gospodom Tajnikom, župnikom v Šentilju nam je ob 11. uri daroval sveto mašo. Duhovno okrepljeni smo se odpeljali proti gostilni Plazl. Ker dež še vedno ni prenehal, smo na žalost spet ostali brez oglada okolice in okoliških planin, ki se od tam zelo lepo vidijo. Odločili smo se, da čas, ki ga še imamo do kosila v gostilni izkoristimo za prepevanje. Prijetnem skupno druženje smo nadaljevali tudi po kosilu. Ko smo se popoldne odpravili domov, smo bili kljub deževnemu vremenu zadovoljni, doma pa smo svojim prijateljem, ki niso mogli iti zraven, pripovedovali naše vtise.





SINDIKALNI IZLET NA VELIKI KLEK

Manca Š.Javornik, univ.dipl.soc.delavka

Zadnjo soboto v mesecu maju smo se delavci odpeljali na sindikalni izlet. Destinacijo smo izbrali že v letu 2008, vendar je izlet odpadel zaradi slabih vremenskih razmer.

Veliki Klek ([nemško](#) *Großglockner*) (3798 m) je najvišja [gora Avstrije](#) in najvišja gora v [Alpah vzhodno](#) od [Brenerskega prelaza](#). Njegova [relativna višina](#) je za [Mont Blanc](#)om druga najvišja v Alpah. Veliki Klek leži na meji med [Koroško](#) in vzhodno [Tirolsko](#). Zelo znana je tudi panoramska cesta »Großglockner-Hochalpenstraße« med krajema [Heiligenblut](#) in [Fusch](#), ki je bila zgrajena med leti [1930](#) in [1935](#), dosega pa višino 2572 m.



Jasno, sončno vreme nam je omogočalo čudovit razgled med vožnjo po panoramski cesti ter na stolpu, na katerega smo se povzpeli. Pogumni hišnik Mirko pa se je z alpinistično opremo odpravil tudi na ledenik.

Posebno doživetje je bilo hraniti svizce, puhaste glodalce, ki se razveselijo sladkarij in jabolk.



V dolini pod vrhom smo obiskali še znamenito cerkev svetega Mihaela.



ter se odpravili na pot proti gostišču Brigita, kjer smo utrujeni zaključili z večerjo.

TABOR NA AJDI

Marina Oderlap, dipl. soc. delavka

Prvi vikend v juniju smo na Ajdi nad Libeličami priredili že četrti doživljajski tabor za naše stanovalce. Pripravili smo pester program, ki je temeljil na športnem duhu in medsebojni povezanosti. Tokrat smo poleg stanovalcev doma v Črnečah na tabor povabili stanovalce naše enote iz Slovenj Gradcu. Tudi oni so se z zaposlenimi radi odzvali povabilu in konec maja je v obeh domovih vse kipelo od pričakovanja in priprav. Biti del tabora je v domu v preteklih letih že pustilo svoj pečat. Stanovalci in zaposleni dejansko postanejo bližji in dražji. Našo druženje pa popestrijo še sorodniki s svojimi obiski. Naše tokratno dvodnevno druženje združevalo skupek željam naših stanovalcev pripravljenih aktivnosti. Tako smo druženje pričeli z zborom pred domom in žrebanjem para – sopotnika v avtomobilu in na taboru. Ob prihodu smo se okrepčali s potico in kavo in že nam je gospod Miran Kos pripravil zanimiv pregled po zgodovini Dravograda in Libelič.



Sledile so športne igre, večerja in še več iger. Stanovalci in zaposleni smo se do solz nasmejali in navijali za naše skupine.



Da pa ne bi odšli prehitro spat, je sledil zabavni večer s harmoniko, kresom in zabavnimi igrami. Naslednji dan smo začeli s kavico, mašo in zajtrkom. Sledil je sprehod po čudoviti okolici in mreža prijateljstva. Vedno je čudovita. Misli tega tabora so bile posvečene povezovanju s stanovalci in zaposlenimi doma v Slovenj Gradcu. In res prijateljstva so se stkala. Pred kosilom in odhodom domov pa nam je svoje ročne spretnosti prikazal še gospod Rožen Ferdo. Pletel je košare in nam zanimivo predstavil svoje delo.



Tabor je dogodek, ki nam – stanovalcem, zaposlenim in sorodnikom, ki nas obiščejo pusti poseben pečat. Družimo se v okolju izven delovnega mesta in Doma, odnosi so vzpostavljeni na drugem nivoju, ne mudi se nam in resnično lahko tkemo prijateljstva in postanemo zaupniki. Bogatejši smo za besede, za poglede zahvale, razumevanja in sprejemanja. Seveda vsak od nas veliko da, a obenem tudi prejme. Hvala vsem udeležencem tabora in tistim, ki so nam njegovo izvajanje omogočili. In.... vidimo se zopet naslednje leto, kje drugje, kot na TABORU!

RAZSTAVA » VOJNA NA KOROŠKEM LETA 1991« OB DRŽAVNEM PRAZNIKU

Manca š. Javornik, univ.dipl.soc.delavka

Razstava » Vojna na Koroškem leta 1991« je bila prvič predstavljena javnosti v počastitev 15. letnice vojne za Slovenijo in samostojne države. V delovni program Koroškega pokrajinskega muzeja (ustvarjalec Marjan Kos) je bilo v sklopu Evropskega leta ustvarjalnosti in inovativnosti vključeno z namenom medgeneracijskega povezovanja tudi sodelovanje stanovalcev Koroškega doma starostnikov Črneče. S svojimi spominskimi izjavami so popestrili in dopolnili obstoječo razstavo člani recitacijske dramske skupine » KORENINE«.



PIKNIK V DOMSKEM PARKU

Mira Vavče, delovna inštruktorica

V torek 14.07.09, smo v domu organizirali že tradicionalni piknik stanovalcev . Tudi vreme nam je bilo naklonjeno. Čeprav je prejšnje dni , kar močno deževalo.

Za glasbo je poskrbel naš sodelavec Jaroš , s svojimi poskočnimi pesmimi.

Piknik pa seveda ne bi uspel brez dobre pijače in jedače .

Zadovoljni smo bili vsi skupaj , predvsem naši stanovalci, ki jim takšen piknik zelo veliko pomeni.



DELAVNICA – GREMO NA MORJE

Mira Vavče, delovna inštruktorica

V našem domu smo v mesecu juliju izvedli kreativno delavnico. Delavnice so se udeležili stanovalci , ki so vključeni v prijateljske skupine. Izdelovali smo slike z morskim motivom. Tako ,da smo školjke lepili na leseno podlago nato pa z čopičem nanесли lepili in posipali z drobnimi kamenčki.

Po končanem delu smo si zadovoljno ogledovali svoje izdelke in se sladkali s sadjem in sladoledom in uživali ob poslušanju dalmatinske glasbe.

Vzdušje je bilo čisto morsko,tako kot bi bili nekje ob morju.



18. SREČANJE S SORODNIKI

Manca Javornik, univ.dipl.soc.delavka

Prvo soboto v septembru je potekalo že 18. Srečanje s sorodniki. Moto letošnjega srečanja je bil » Podarimo si srečo« . V ta namen so v delovni terapiji izdelali tudi spominčke z motivom deteljice.

Pred domom je zaigrala godba na pihala,



na oddelkih in v kapelici pa so potekale svete maše, ki so jih darovali duhovniki koroških dekanij.



Kulturni program smo letos oblikovali tako, da so nastopili poleg otrok – naših delavcev tudi delavci združeni v pevski zbor, ter stanovalka gospa Bernotova.





V goste smo povabili le pevsko skupino LIPE iz Dravograda. Zbor deluje že deveto leto in nastopa tako v domači občini, kot tudi po drugih krajih Slovenije, celo v Avstrijo in Srbijo jih je zanesla pot. Poslanstvo zbora je širjenje slovenske zborovske glasbe za ženske glasove, vedno bolj pa se lotevajo zimzelenih uspešnic.

V zboru trenutno poje 15 pevk pod okriljem prof. Nine Lorber.



Po končanem programu smo za ogled odprli razstavo ročnih del naših stanovalcev.



V parku pa smo pripravili piknik z glasbo tria TAJ PA TAJ in srečelovom.



BRŠLJANKE

Manca Š. Javornik, univ.dipl.soc.delavka

Naši stanovalci se vsako leto razveselijo nastopa Bršljank iz Slovenj Gradca.



LIČKANJE

Mira Vavče, del. inštruktorica

V mesecu oktobru smo v našem domu organizirali ličkanje koruze na star način . V domski jedilnici se zbralo več kot 40 ličkarjev.

Ob velikem koruznem kupu smo pripravili stole, kamor so se zbrani posedli in začeli ličkat.

Med ličkanjem je bilo veliko smeha in zabave.

Po opravljenem delu smo dobili zaslužno malico.



PEVSKA REVIJA DELAVCEV V SOCIALNOVARSTVENIH ZAVODIH

Manca Š. Javornik, univ.dipl.soc.delavka

Letos je potekala pevska revija delavcev v Šmartnu pri Litiji. Delavci smo se predstavili s pesmijo domačina Ota Čeruja z naslovom Pesem. Prireditev je potekala v novi športni dvorani Pungrt. Kot zanimivost se je na reviji prvič predstavila plesna skupina delavcev iz doma Vrhnika.



PREDAVANJE DUŠICE KUNAVER

Manca Š. Javornik, univ.dipl.soc.delavka

Samostojna kulturna publicistka, profesorica angleščine in ruščine v pokoju, zbirateljica ljudskega izročila in etnološkega gradiva, avtorica in izdajateljica poljudnoznanstvenih in leposlovnih knjig ter pedagoških priročnikov Dušica Kunaver je prišla v goste.

Predstavila je svojo knjigo z naslovom:« Šege in pesmi pod lipo domačo, od prosinca do grudna.



>Zelo veliko se o šegah naučim v domovih za ostarele, kjer pogosto predavam. Tam so danes zadnji kosci s koso, zadnje žanjice s srpom in zadnji mlatci s cepcem. Čez pet do deset let bo z njimi umrlo življenje starosvetne slovenske vasi, ki je ohranila naš narod skozi tisočletja.<
(Dušica Kunaver)

NASTOP FOLKLORNE SKUPINE LUKA KRAMOLC

Marina Oderlap, dipl.soc.delavka

V domu smo v oktobru gostili naše stare znance, folklorno skupino - Luka Kramolc iz Šentanela. Skupina neguje in ohranja ljudskost in prvobitnost njihovega kraja. Plešejo koroške narodne plese, ki so izraz trdega življenja koroškega kmeta. Skupina šteje osem do dvanajst parov in tri do štiri muzikante, plešejo pa aktivno že petindvajset let. Polepšali so nam popoldne in nas s svojimi plesi in glasbo razveselili in nasmejali.



NASTOP ŽPZ IZ MISLINJE

Manca Š. Javornik, univ.dipl.soc.delavka

Prvič so na našem odru nastopile pevke zbora iz Mislinje, pod vodstvom prof. Toneta Gašperja. Spremljala jih je učenka na citrah. Med pesmimi so prebirale tudi poezijo ene od članic zbora.



PERU – POTOPIŠNO PREDAVANJE

Manca Š. Javornik, univ.dipl.soc.delavka

Stanovalci so z zanimanjem prisluhnili gospodu Ivanu Verčku, profesorju na Gimnaziji Ravne, popotniku, planincu, ki je se je v letu 2008 potepal po Peruju.



DOGAJANJA NA DOMSKIH PRIJATELJSKIH SKUPINAH

SREČANJE DOMSKIH SKUPIN

Manca Š. Javornik, koordinatorka prostovoljcev v domu

V okviru tedna starejši je v domski jedilnici potekalo srečanje domskih prijateljskih skupin. Trenutno jih je sedem. Da je naše srečanje bilo še lepše smo v goste povabili pevke skupine GORNA iz Mežice, za katere je članica Draga Simetinger zapisala:

» Danes živimo v čudnem času. Stare vrednote tonejo v pozabo in vse nas preganjajo vsakodnevne skrbi. Zato je še veliko bolj pomembno, da na jesen življenja najdemo toplo besedo, prijazen nasmeh in lepo zapeto pesem.

In prav zato se je pevska skupina GORNA DU Mežica v mesecu oktobru, z veseljem odzvala povabilu vodstva Koroškega doma starostnikov na prijateljsko srečanje skupin: Lipe, Pece, Edlvajsa, Tulipana, Urške in Barke.

Zraven smo povabile tudi predsednika DU Mežica gospoda Mavriča in tajnika gospoda Kragelnika in našega nadarjenega harmonikarja Jana Šumah. Ob prihodu v Črneče so nas pričakale dobro razpoložene voditeljice in člani domskih skupin. Pristrčen kulturni program se je odvijal od pesmi do pesmi.

Ozračje ob druženju je bilo zanimivo, prijetno in popestreno z vici, tudi zabavno.

S posebnim zadovoljstvom, pa smo vmes med programom poslušali predstavitev skupin s pesmijo, vici in recitacijami. Ob vsem tem smo spoznali, da ljudje tudi na starost nosijo v sebi veliko sposobnosti.

Tudi skupna pesem ni smela manjkati, zato sta poskrbela Manca in Jan na harmoniki. V skupini PECA, pa je tudi naša krajanka gospa Rozi Jurhar, ki je prav tiste dni praznovala svoj 90. Rojstni dan. Vsi prisotni iz Mežice smo ji zaželeli veliko zdravja in dobre volje; v imenu DU Mežica pa je slavljenki čestital tudi predsednik društva.

Na koncu pa še zahvala vodstvu doma za povabilo in prijaznim voditeljicam in vsem članom skupin za prijetne trenutke v vaši družbi, vsem pa še veliko prijateljevanja v skupinah, ki vas vse povezujejo in osrečujejo.



LEP IZLET

Nada Miklavc, stanovalka

Člani skupine BARKA, ki jo vodita Mira in Janja, smo se odpeljali na izlet. Pri grajski bajti smo pred lovsko kočo posedli po klopih in malicali čokoladne napolitanke in pili vino in radensko. Od tod je bil čudovit razgled po dolini. Pred nami je bilo mesto Dravograd s pokopališčem in razvalino starega gradu. Mimo je mirno tekla reka Drava. Videli smo tudi Dobravo in romarsko cerkev Sv. Križ. Zagledali smo naš dom v Črnečah in konjušnico, na travniku, kjer se pasejo konji, jih lahko tudi jezdijo. Odpeljali smo se naprej, v gostilno Kašman na kosilo. Prostori so lepo urejeni in postrežba prijazna. Seti na krožnikih, so bili v obliki barke. Nudili so nam okusno govejo juho z rezanci ter menije, ki smo si jih lahko izbrali: polnjeno papriko, pire krompir, puranji zrezek in solato, pečenko ali vegetarijanski obrok. Postregli so nam še dobro črno kavo in nazadnje še zagrebško rezino.



Od tod smo nadaljevali vožnjo v konjušnico, kjer je v čistem hlevu stalo 15 lepih konjev. Po ogledu smo se peljali mimo prostora, ki je vir pitne vode za dom Črneče. Vračali smo se po poljski poti, mimo njiv koruze. Popoldan smo prispeli v naš dom. Jožici, ki ni mogla z nami smo prinesli še sladico. Bili smo zadovoljni in hvaležni za lepo organiziran izlet.

DRUŽENJE V PRIJATELJSKI SKUPINI »PECA« V LETU 2009

Anica Debenjak, voditeljica

Spet je leto naokoli in že se pripravljamo na »veseli december«. To leto smo dobro pregurali, saj nas gripa v poletni vročini še ni napadala. Aktivno smo se udeleževali raznih prireditev v

domu, uživali smo na Ajdi in na izletu, ki smo ga izvedli skupaj s člani interesne skupine Korenine, saj je polovica članov Pece aktivna pri Koreninah.

Posebnost naše skupine je druženje na lastnem pikniku v našem parku, kjer sveže »pohane piške« dišijo kar do Libelič. Ta piknik je najbolj zaželen in težko pričakovan dogodek v poletnih mesecih, kjer so lahko prisotni tudi člani, ki so vezani na invalidski voziček in se izletov izven doma ne morejo udeležiti. V blaženi senčki z g. Olgo pripraviva pojedino: hrustljave piške, ki se kar topijo v ustih, francosko solato, papriko, čebulo in paradižnik iz domačega vrta, kot dodatek k dobri prebavi pa kozarček domačega vinčka od vinogradnika iz Frama pri Mariboru.

Ne samo vino, tudi dobro in obilno malico dobimo vsako leto od g. Papeža iz Frama, ki je dober družinski prijatelj g. Olge. Doma izdelane dobrote - zaseko, klobase in kruh si prisluži ga. Olga zato, ker se v svojem času kot prostovoljka razdaja drugim, družbe potrebnim stanovalcem, ki so res pravi prijatelji. In mi, njeni prijatelji to nagrado z užitkom pojemo.

Proti koncu junija smo le ujeli en lep, prijeten dan brez nevihte in se s kombijem odpeljali na planiran izlet skupine k Sv. Jerneju nad Muto. Sprehod do cerkvice je bil poučen, saj nas je skrbnik seznanil z vso zgodovino tega prelepega koščka slovenske zemlje. Kar ostali bi v Wellness centru pri Gostišču Herk, če bi naš šofer ne imel naročene še druge vožnje.

V začetku avgusta smo se skupaj s Koreninami peljali na obisk v slovenjegraški dom, kjer smo kot posebni gostje gospe Marjane Kamnik, direktorice doma, bili deležni prisrčnega sprejema in gostoljubja. Ogled vseh prostorov v noverm domu in klepet s stanovalci, nam bo ostal v lepem spominu.

Sredi avgusta pa smo se z osebima avtomobiloma (eden je bil čisto nov) peljali na Prevalje, kjer smo v senci pod Anicino češnjo preživeli prijeten popoldan. Izvedli smo krst novega Olginega avta s šampanjcem, kar je razvidno tudi na fotografiji. Po »papcanju« tokrat »pečene piške« smo se zadovoljni vrnili k počitku v dom.

Res je, na Peci se imamo zelo lepo, ne samo izven doma, tudi v naših prostorih pred kapelico ob torkih popoldne so naša druženja polna dobre volje.

V SPOMIN ČLANOMA SKUPINE PECA

Člani prijateljske skupine Peca

Sredi meseca maja nas je presenetila novica, da je umrla draga nam članica naše prijateljske skupine Peca, gospa Mešelj Terezija. S svojo vedrino in smislom za humor nas je vedno spravila v dobro voljo. Bila je vsestransko nadarjena – igrala je, velikokrat kaj lepega napisala, sodelovala na naših prireditvah in njen lepi glas je bogatil tudi pevski zbor stanovalcev.

Hvala vam ga. Mešelj, da smo lahko bili vaši prijatelji, ohranili vas bomo v lepem spominu.

Nismo se še navadili praznega prostora pri mizi, kjer se naša skupina srečuje, ko nas je spet presenetila vest, da je g. Oto Kreft klonil pred kruto boleznijo in umrl. Rad je bil član naše skupine in sodeloval pri različnih debatah, saj je bilo njegovo vedenje zelo široko in

inteligentno. Odkar je zbolel g. Kreft se je tudi skupina igralcev kart nekako ohladila – nič več ne igrajo v avli in me ne pozdravijo ob torkih z veselim vprašanjem – »Kako ste gospa Anica?«

Pogrešamo vas mi – vaši prijatelji s skupine, posebno pa g. Kremzer, s katerim pa sta si bila zelo dobra osebna prijatelja. Vedno se vas bomo spominjali.



Skupina Edlvajs zori **Marina Oderlap, voditeljica skupine**

Kako naj drugače zapišem dogajanje v naši skupini v letošnjem letu?

Biti član skupine je v našem domu privilegij, čast in tudi obveznost. Ko pogledam nazaj, lahko rečem, da je skupina, skupaj z njenimi člani v preteklih letih prestala marsikaj. V začetku se člani skupine soočajo z mnogimi vprašanji: ali to sploh je zame, ali jim lahko zaupam... Sledi obdobje spoznavanja, pridobivanja novih članov in iskanje skupnih interesov. Eno leto smo potrebovali, da smo si zaupali, si lahko sproščeno podelili vesele in žalostne misli. Ubrali smo svojo pot. Ponosni smo, da smo Edlvajsi - odporni v prelepem svetu viharjev, mraza in snega. Družimo se že sedmo leto. Zelo radi se »hecamo«, zbadamo se in na ta način vedno privabimo nasmehke na obraz. Strinjamo se, da nam je lepo in si to podelimo - vsako sredo popoldne, ko se dobimo ob kavici, čaju, ali sadju. Zaznamuje nas dogajanje v svetu in v domu, praznujemo rojstne dneve - pri vsakem posameznem članu se ustavimo in skupaj poiščemo stvari, ki se jih rad spominja, stvari, ki mu veliko pomenijo, poklonimo mu majhno darilce, voščilnico in ta dan je posvečen njemu. Skupaj gremo na prireditve in delavnice. Ponosna sem, ko se vsi člani skupine udeležijo aktivnosti v jedilnici, pomagamo si in vemo, da nismo sami. Vesela sem, da sem se pred leti odločila prevzeti vlogo voditeljice skupine, saj kar daš, ni izgubljeno - povrne se ti v neštetih nasmehkih, pogledih, besedah in mislih, pa tudi molitvah. Druženje nas dela močnejše in nas bogati.

»Vsaka skupina v domu je svet zase.«



ZAKAJ NAZAJ V PLANINSKI RAJ

ZAKAJ NAZAJ,
ZAKAJ NAZAJ V PLANINSKI RAJ?
TU CVETJE ŽE BUDI SE,
TU PTIČJI SPEV GLASI SE,
GORE ŠE KRIJE SNEG.
ZAKAJ NAZAJ,
ZAKAJ NAZAJ V PLANINSKI RAJ?

TE ZLATE VINSKE GRIČE, TE NIČ,
TE NIČ NE MIČE NAZAJ V PLANINSKI RAJ?
ZAKAJ NAZAJ, ZAKAJ NAZAJ V PLANINSKI RAJ?

NA MLADOSTNE DNI SPOMINI
ME VLEČEJO NA PLANINE,
SAJ JAZ PLANIN SEM SIN.
ZATO NAZAJ, NAZAJ V PLANINSKI RAJ!

MARGARETA BOBNIČ

MED NAMI...

REDNA VADBA ZA STAREJŠE

Silva Stogart Poepper, fizioterapevtka

Vemo, da je vsak začetek težak, vendar je težak samo toliko, kolikor si ga naredimo težavnega sami. Zato Vas vabimo v naše vrste, da se pridružite tistim, ki so prvi korak že storili in so se že prepričali o uspehu redne vadbe.

» Treba je nekaj narediti zase«

» Treba je začeti«

Biti starejši ne pomeni biti bolan – z redno telesno aktivnostjo zmanjšujemo bolečine v sklepih, hrbtenici, mišicah in upočasnim napredovanje poroznosti kostne mase (osteoporozo) in lahko celo upočasnim napredovanje mnogih bolezni.

Ohranjanje dobrega telesnega stanja, pomeni tudi ohranjanje normalnega delovanja sklepov, kosti, mišic, tetiv in vezi, vse do poznih let.

Z redno in pravilno vadbo pripomoremo k izboljšanju bazalne presnove, izgubljanju odvečne telesne teže, odpravljamo stres, ohranjamo in povečamo mišično maso (vaje za moč).



RAZMIŠLJANJA...

Rosanda ZAJC, mag., strokovna sodelavka

V današnjem času v tako rekoč vseh segmentih družbenega življenja močno prevladujejo tako imenovane vrednote moči. Vsi mediji oziroma marketinški pristopi prebivalstvu na Zahodu nenehno neposredno in bolj subtilno sugerirajo, da bi življenje in delo doživeli zgolj z lepe in uspešne strani, čeprav vemo, da je to vse le začasnega značaja. Na drugi strani obstajajo tako imenovane moralne in samoizpolnitvene vrednote, ki človeka zaznamujejo za daljše obdobje, oblikujejo človekovo podobo in ji dajejo vsebino.

Prav posebno vsebino daje človeku delo, ki ga človek opravlja z veseljem v dobrem delovnem okolju in v prijaznih medsebojnih odnosih.

V življenju se iz dneva v dan kaže možnost uresničevanja različnih vrednot. Domet človekove svobode je ravno tolikšen, kolikšen je človek. Možnosti ima toliko, kot jih potrebuje. Katere so tiste vrednote, ki dajejo dodatno vsebino našemu delu pa je odvisno od vsakega posameznika, katero izbere in koliko je pripravljen narediti za svoje delo.

Vsak človek potrebuje drugega, da lahko uresniči svoja hotenja, svoje zmožnosti in preverja svoja dejanja. Vse to imamo možnost uresničiti pri svojem delu v organizaciji kjer delamo, v kontaktih z množico najrazličnejših ljudi.

Najti smisel je dosežek ali dolžnost v vsem kar počnemo in delamo, a vedno nam to ne uspe. Delo prav gotovo ni mogoče opravljati, če pri tem ne vidimo pozitivne energije in naravnosti do dejanj in ljudi s katerimi stopamo v kontakte. S kakšno vzgojo naj bi bili opremljeni ljudje, da bi bili v večji meri pripravljeni dobro ali uspešno opraviti svoje delo, je zelo kompleksno vprašanje, na katerega sem dobila odgovor v mnogi različni literaturi.

Kaj naj počnemo, da bomo želeno dosegli ?

Nič posebnega, vsakodnevna delavnost red in disciplina. Čimveč zaupanja, poštenosti in odprtosti do drugih. Splača se poizkusiti.



VTISI S PRIREDITVE OB 18. SREČANJU S SORODNIKI

Marija Kraker, stanovalka PE Slovenj Gradec

Bil je popoldan, ko sva z gospo Dežman v delavnici delovne terapije ob risanju, delali družbo arhitektu gospodu Lojzetu Kralju, ki je risal motive na prtičke, namenjene kot darilo za povabljenke ob 1. Obletnici našega doma v Slovenj Gradcu. In tedaj nas je prišla obiskat gospa Marjana Kamnik, vodja našega doma. Vse tri nas je povabila na 18. Srečanje s sorodniki v Koroškem domu starostnikov v Črnečah, katerega poslovna enota je naš dom v Slovenj Gradcu.

Midve z gospo Dežman sva povabilo z veseljem sprejeli. Naslednji dan se nama je pridružila še gospa Urbašek in vse tri smo se z gospo Kamnik odpeljale proti Črnečam. Med kramljanjem smo izvedele, da je bila pobudnik teh srečanj sorodnikov s stanovalci prav gospa Marjana Kamnik, kot takratna univ.dipl.soc.delavka v domu. Izvedele smo, da so bili od začetka stiki sorodnikov zelo minimalni, čez leta pa so se stiki postali številnejši.

Ko smo se pripeljale na cilj, se je pred črneškim domom zbiralo kar veliko število obiskovalcev in prelepi park, ki krasi in objema ta dom je obsijan od sonca, še posebej obeležil dogajanje tega dne.

Ob našem prihodu nas je pričakal prisrčen sprejem gospe Ivice Peruš, delovne terapevtke kot tudi drugih nekdanjih sodelavk gospe Kamnik. Ob vhodu so nas čakale pognjene mize z obloženimi kruhki, pecivom in pijačo. Po zaužitju ponujenih dobrot, smo odšli v notranjost doma in zavili v prostor, kjer nam je Ivica razkazala razstavljen ročno dela stanovalcev: od številnih vezenih prtičkov vseh velikosti do slik izdelanih iz kroglic, pletenih preprog, nogavic, kap in še bi lahko naštevale.

V pritličju doma smo od stanovalk Marije prejeli spominski kartonček z lepo mislijo.

Napobile smo se v dvorano, kjer so nas čakali rezervirani sedeži.



Ne vem kako je bilo pri srcu mojim spremljevalkam. Zase lahko trdim, da sem ob pogledu na klavir in aranžma na odru začutila, da bom doživela nekaj posebnega. Nisem se zmotila.

Nastop pevskega zbora uslužbencev tega doma, skupine Lipe iz Dravograda ob spremljavi klavirja je izvalil prve solze, ki so mi kar same od sebe polzele po licu vse do konca programa. Ne morem opisati, kako me je prevzel duet dveh deklic s flavto in klavirjem in mladega pianista Mateja, ki me je spomnil na moj prvi nastop s klavirjem pred 57 leti.

Po prireditvi sem tega mladega pianista zaprosila, da bi zaigral samo zame. Sedla sem k njemu in štiriurno sva zaigrala narodno pesem. To je bilo zame zelo pomembno.

Kar se pa samega programa tiče, sem pa prepričana, da je bil na visoki kulturni ravni in za vsakega gosta čudovito doživetje.

Ob spremstvu gospe Ivce smo si nato ogledali še ostale prostore v domu. Nato pa odšle na piknik v parku, kjer je bil tudi srečelov in trio.

Za to lepo doživetje v Črnečah gre seveda velika zasluga gospe Kamnik, za kar se ji prisrčno zahvaljujemo.

MOJ DRUGI DOM

Marjeta Konec, stanovalka



Moja življenjska pot je zelo zanimiva. Rojena sem v Slovenski Bistrici leta 1944. Po končani osnovni šoli sem uspešno končalo srednjo šolo gostinske smeri. Leta so minevala in skupaj z njimi sem se starala in se razvila v žensko za poroko. Po poroki sva si z možem Francijem skupaj ustvarila topel dom, rodila se nama je hčerka. V srečnem zakonu, pa so se pričele tudi vsakodnevne težave.

Leta 2001 mi je umrl mož, tako sva s hčerko ostali sami. Kot pravi pregovor :« če ima hudič mlade, jih ima veliko.» Kot strela z jasnega, so mi zdravniki povedali, da imam tumor v glavi. Po uspešni operaciji v Ljubljani sem ostala priklenjena na bolniško posteljo. Samo vztrajnim fizioterapevtkam in delavkam se moram zahvaliti, da sem v v najtežjem letu svojega življenja imela polno podporo v teh humanih ljudeh, katerim se ob tej priliki toplo zahvaljujem, da sem po dolgem letu spet stopila na noge.

Po uspešno opravljeni rehabilitaciji, sem nujno rabila mojemu zdravju primeren topel dom. Po srečnem naključju, ob polni pomoči socialnih delavk v Slovenskih Konjicah in sedaj tukaj v Koroškem domu starostnikov uživam v družini toplih oseb. Po štirih letih bivanja v domu, bi se želela ob domskem prazniku, 30 letnici obstoja, posebej zahvaliti za izredno pozornost vsega osebja: direktorja Srečka Mlačnika, gospe Marjani Kamnik in Manci, vsem medicinskim sestrám, posebej gospe Dragici.

Lepšega in toplejšega vzdušja v mojem drugem domu si niti ne morem predstavljati.

POLETJE

Bernot Frančiška, stanovalka



Vsako jutro sonce zgodaj gori gre,
gledat kaj delajo ljudje.
Pridni že na polje hite,
da hitro si kaj naredo,
da potem lahko v senci posede
ker sonce vroče je tako, da jih peklo ne bo.

Sonček skozi okno pogleda.
A glej ga! šmenta fantek še v postelji spi,
pa nikamor se mu ne mudi,
ker tako še sladko spi,
da mu za vstati ni,
čeprav ga sonček že budi.
Fantek očke odpre,
pa jih spet zapre,
ker sanjati tak lušno je,
čeprav ga sonček že žgečka,
po očkah boža ga.
Fantič, le gor vstani!
Poglej kak lep je dan!
Ne bodi nič več zaspan,
saj krasen je dan
in s soncem obsijan.

Jutranja rosa lepo se blešči.
Na vsaki rastlini se sonček svetli
in kaj lepšega od tega ni.

Kosci travo kosijo,
Rožce po tleh ležijo,
in čebelice po cvetlicah letijo,
čaše si polnijo s sladko medico,
da deca vesela bo, ko medice sita bo.

Pšenička zori,
Bog daj, da dozori, da kmetič
veselo na svetu živi,
ker dobrega kruha se veseli,
da lakoto si uteši.

Sončnice rumene, kak lepo so te,
da ptički veseli bodo zrnca jedli,
gostijo imeli in si prepevali na glas
Bogu vsa čast!

Tudi jabolka že zorijo,
lepo se rdečijo.
Že hruške rumene nas vabijo v goste,
vablivo so zato, ker rumene so že tako,
da vsak jih rad jedel bo.

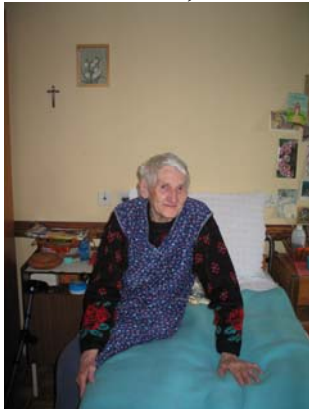
Tudi grozdje že obeta, da vinca bo kaj,
Da žejo si ugasimo, saj vince dobro bo!
Le po pameti ga pijemo lahko,
zato, da v srcu veselje bo.

Le pamet v roke, pa delajmo vsi!
Kdor dela mu kruha stradati ni.

Za lenuha pa kruha ni !

ZIMA

Nada Miklavc, stanovalka



Sneg pobelil je strehe, gozdove, poljane...
večer samotni, ker srce srečno ni, a vendar hitro čas beži.
V zvoniku zapoje zvon - Ave,
daleč odmeva, zunaj pa padajo tiho bele snežinke in ure minevajo.
Prazniki so žalostni v samoti,
grenak nasmeh na obrazu, zvečer ko sem otožna, sama, budijo se spomini
in hitijo v davne pretekle dni.
Kam daleč si odšla ljubezen srca neizpolnjena,
vse zaklade sveta bi rada dala, da nikdar več tako sama ne bi ostala.
Za praznike vsem pošiljam čestitke iskrene,
v meni upanje ponovno se rodi,
da usoda me ne bo izdala, da zapoje še enkrat srce
in iskrice v očeh zažare.

Ko zima pobegne, se bliža pomlad in žalost se v veselje obrne.

V DOMU MI JE PRIJETNO...

Marjeta Rebernik, stanovalka



Sem stanovalka tega doma od leta 2008. Za ta dom sem se odločila sama, ker doma nisem imela koga, ki bi me oskrboval. Bila sem sama v stari hiši. Nisem hotela, da bi jim bila v breme. Ko sem stopila skozi ta vrata v dom, nisem imela nobenih težav, nisem pogrešala domačih. Imela sem kar družbo. Tudi zdravje se mi je izboljšalo. Jaz sem tu res z vsem zadovoljna. Hodim tudi k skupini in telovadbi. Sem v sobi s še eno stanovalko, ki je že tretja odkar sem prišla. Želim si še zdravja in tako lepega bivanja v domu.

ZNOVA POMLAD...

Manca Š. Javornik, univ.dipl.soc.delavka

Dandanes so poroke med pari dokaj redke. Prav zato, smo novico o skorajšnji poroki med našima stanovalcema s presenečenjem sprejeli. Njune priprave so bile že v polnem teku, tudi datum je bil že določen, vedela pa sta samo onadva. Nekaj se je zganilo v naši Frančki, da je novico povedala naprej, naši Miri. Sramežljivo je skupaj z njo, neko jutro prišla v socialno službo. Samo povabiti sem vas prišla, obe, pa vašega moža tudi. Z nasmehom sva se zahvalili. No kaj pravite? A ni prav?:« je še oklevala. » Prav, prav... :« sem dejala. Navdušene smo, zato brez besed.

Po dogovoru z direktorjem smo ženinu in nevesti priskrbeli šopek. Poroka je bila kar naslednji teden v črneški cerkvi. Kot se za novoporočenca spodobi je bila najprej slovesna maša, potem pa prava pogostitev v župnišču, na njuno željo samo z ožjimi sorodniki. Seveda ni manjkala niti poročna torta.

Sedaj, par dni po poroki, ju je prav prijetno opazovati, kako se z roko v roki sprehajata po domu.

