

September 2019, številka 11

# SENIOR

GLASILO KOROŠKEGA DOMA STAROSTNIKOV, POSLOVNE ENOTE SLOVENJ GRADEC



Koroški dom  
starostnikov



Izdajatelj:  
KDS, PE Slovenj Gradec

Uredniški odbor:  
Maja Gregorič  
Miha L. Kodrin  
Marta Gros  
Alojzija Žamavc Gostenčnik  
Ida Kordež  
Peter Jamer  
Marija Robnik  
Jana Zamernik  
Ivica Peruš  
Sandra Pavše  
mag. Marjana Kamnik  
Srečko Mlačnik

Fotografije:  
fotobeležnica - Nika Hölbl Praper,  
Špela Peruš,  
Arhiv KDS PE Slovenj Gradec

Lektorica:  
mag. Irena Oder

Oblikovanje in grafična priprava:  
fotobeležnica, Jure Praper

Tisk:  
Forma film, Marjanca Žaže, s.p.

Naklada:  
400 izvodov

Uredništvo:  
Celjska cesta 24,  
2380 Slovenj Gradec  
tel.: 02 88 46 435

Uredniški odbor si pridržuje pravico do spremembe naslova, izbire in krašanja prispevka ter izbor fotografij za objavo.



Srečko Mlačnik, direktor

## S pričakovanji in optimizmom zremo v prihodnost

Naprvi pogled enajsta obletnica doma ninič posebnega. Ni ne ljudsko število ne okroglo praznovanje. Res nič posebnega. Pa ni čisto res. V vsakem domu se v letu dni spremeni veliko. V Koroškem domu, enoti Slovenj Gradec, to še posebej velja.

Pridobitve so tako materialne (nov zimski vrt, nova kopalnica) kot vsebinske (postali smo, skupaj s črneško matično enoto nosilec pilotnega projekta dolgotrajne oskrbe). O vsem bi lahko pisali posebej in na dolgo in široko, a na tem mestu pridobitve zgoraj omenjamo, pa ne zato, ker bi bile majhne. Predvsem zato, ker te novosti obvezujejo. Verjamem, da se bo vse dobro

izteklo, v dobro naših stanovalcev.

Pričakujemo, da bodo tudi prihodnja praznovanja uspešna. Predvsem zato, ker so se tudi v družbi dosedanja trendi obrnili navzgor. Govorim o pričakovanjih ljudi in v odnosu politike do problematike varstva starejših. Zato s pričakovanji in optimizmom zremo v prihodnost.

Vsem stanovalcem želim uspešno leto in lepo praznovanje obletnice, zaposlenim pa se zahvaljujem za požrtvovalno in nesebično delo.



Tilen Klugler, župan Mestne občine Slovenj Gradec

## Spoštovane stanovalke in stanovalci, cenjeno osebje in vodstvo,

naj vam v letu, ko slovenjgraški Dom starostnikov, sicer poslovna enota Koroškega doma starostnikov, obeležuje že enajsto leto delovanja, v imenu vseh občank in občanov mestne občine Slovenj Gradec iskreno čestitam. Ponosni smo, da je ustanova, ki stanovalkam in stanovalcem zagotavlja kakovostno preživljanje tretjega življenjskega obdobja, pri opravljanju tega plemenitega poslanstva tako uspešna. Še posebej smo veseli, da se je ustanova uveljavila tudi v širšem okolju ter da s svojimi dejavnostmi uspešno dopolnjuje aktivnosti mestne občine v skrbi za starejšo populacijo občank in občanov. Seveda pa bi bili veseli, če bi v doglednem času lahko nadaljevali načrte o širitvi in povečanju bivalnih kapacitet na področju varovanih stanovanj in ležišč, s katerimi bi bivanje v domačem okolju omogočili novim čakajočim na proste kapacitete.

posebno hvaležnost, da ustanova s svojimi rednimi pa tudi fakultativnimi dejavnostmi uspešno tke vezi med vsemi deležniki, ki skrbijo za medgeneracijsko povezovanje in tudi na tak način pomembno prispeva k dvigu kakovosti bivanjskega standarda za ranljive družbene skupine. Prav zato bi se vodstvu posebej zahvalil, da ustanova poleg obvezne oskrbe ponuja tudi siceršnje druženje, izobraževanje in vključevanje vsem generacijam. Vesel sem tudi, da naše predloge in pobude upoštevate, hkrati pa sem hvaležen, da vaše ideje in inovacije predstavljajo vzor tudi ostalim tovrstnim institucijam po Sloveniji.

Ob obletnici vam iskreno čestitam in se vam zahvaljujem; vsem stanovalkam in stanovalcem doma pa želim prijetno bivanje v prijaznem zavetju našega doma. Sam bom dom rad obiskoval ob prireditvah in dogodkih ter z vami poklepetal.

Čeprav lokalna skupnost z domom odlično sodeluje že vse od ustanovitve dalje, je potrebno izkazati še

Iskrene čestitke in veliko uspehov vam želim.



mag. Marjana Kamnik, vodja enote

## V drugem desetletju nastavljam nove izzive

V poslovni enoti Koroškega doma starostnikov v drugem desetletju delovanja nastavljam nove izzive. Vsa ta leta smo raziskovali in prepoznavali potrebe in želje ljudi, ki bodo koristili naše storitve in programe. Menim, da smo vsi, delavci, prostovoljci, stanovalci in sorodniki, zgradili dober koncept. Odziv uporabnikov, njihovih sorodnikov, zaposlenih in strokovne javnosti je večji od pričakovanega. Marsikaj iz lastnega dela posredujemo drugim izvajalcem storitev.

Desetim presežnikom, ki smo jih predstavili ob deseti obletnici delovanja doma, dodajamo zahteven in obsežen pilotni projekt dolgotrajne oskrbe. V okviru projekta razvijamo nove storitve, ena teh je sprostitev z glasbo, ki bo v naši ponudbi, upam, primer uporabne prakse ravnanja z osebami z demenco in bo pomoč konceptu validacije in osebnega spremljanja.

V bivalnem smislu izpostavljamo našo veliko pridobitev zimski vrt, ki je v estetskem in uporabnem smislu nadgradil naše že tako lepe prostore in ponudil prostor za prijetna druženja. V letošnjem letu bomo stanovalcem in zunanjim uporabnikom ponudili koriščenje »velnesa«, ki bo pridobitev predvsem za osebe z demenco.

A vendar se je v času delovanja doma spremenila struktura uporabnikov.

Po petih, desetih letih bivanja v domu so se nekateri

naši stanovalci žal poslovili in zapustili lepo dediščino predvsem pa lepo mesto v naših spominih. To je ponudil tudi naš odličen projekt »Ključne osebe«, ki je naša posebnost in prednost. Skozi projekt spoznavamo, da v teh odnosih prejemamo in se bogatimo v spoznanju, da kljub temu, da telesa usihajo in moči izginjajo, srca stanovalcev še znajo kipeti od čustev, kljub misli na vsa leta, ki jih je bilo premalo in so prehitro minila. To je izkustvo odnosa v ključnih parih in je izjemno bogastvo. Prav vsi stanovalci na svoj način ustvarjajo in puščajo sledi v kulturi doma. Stanovalcem, zaposlenim, mnogim, ki so prihajali v naš dom, moji družini in meni je bila sedem let nepogrešljiva naša stanovalka, gospa Kraker, res draga in dragocena oseba. Ko stanovalci odhajajo in ko je odhajala gospa, je bilo težko, pogrešamo jo, a vendar – mnogi jo bomo ohranili v najlepšem spominu. Tako njej kot drugim smo ponudili, da so se poslovili v domu, z našo prisotnostjo, brez nivoze, in da so se poslovili od vseh, ki smo v zadnjih letih, mesecih, trenutkih bili njihova družina. Ta empatija daje odličnost našemu domu in odličnost zaposlenim ter prostovoljcem. To je naša vizija in naš kapital. Privilegij je, da življenje vidimo širše, da smo strpni, tolerantni in realni v pričakovanjih do drugih ljudi.

Spoštovani sodelavci, stanovalci, sorodniki – iskrena hvala za odlično delo, za zaupanje, razumevanje in podporo.



mag. Kristina Kuhanec Tratar, direktorica direktorata za dolgotrajno oskrbo

## Pilotno okolje Dravograd je primer dobre prakse

Ker se v Sloveniji na področju dolgotrajne oskrbe soočamo z neenotnimi postopki ocenjevanja, razdrobljenostjo storitev dolgotrajne oskrbe, nedostopnostjo do določenih vrst storitev v domačem okolju, nezadostno podporo izvajalcem neformalne oskrbe, pomanjkljivim informiranjem, slabo koordinacijo med zdravstvenim in socialnim varstvom ter odsotnostjo storitev za spodbujanje samostojnosti in aktivne vloge uporabnika v sistemu, smo s pomočjo izvajanja pilotnih projektov želeli ustvariti temelje za izboljšavo teh pomanjkljivosti in jih v prihodnje tudi zakonsko podpreti.

Ministrstvo za zdravje je v zadnjih dveh letih prevzelo izvedbo in koordinacijo treh evropskih kohezijskih projektov na področju dolgotrajne oskrbe, in sicer:

- Izvedba pilotnih projektov, ki bodo podpirali prehod v izvajanje sistemskega zakona o dolgotrajni oskrbi
- Prilagoditev in preoblikovanje obstoječih mrež institucionalnega varstva ter vstop novih izvajalcev za nudenje skupnostnih storitev in programov za starejše ter
- Informacijska podpora za izvajanje sistem dolgotrajne oskrbe

Rezultati iz pilotnih okolij, med katerimi je tudi Koroški dom starostnikov, bodo predstavljali izhodišča za

dokončno oblikovanje sistemskih rešitev na področju dolgotrajne oskrbe.

Za nami je že več kot eno leto sodelovanja v pilotnem projektu in v okviru Evalvacije pilotnih projektov s področja dolgotrajne oskrbe smo v tem obdobju s strani evalvatorjev procesa že prejeli poročila in delne rezultate pilotiranja. Pregled doseganja kazalnikov pokaže, da okolja v splošnem dosegajo z javnim razpisom določene kazalnike. Uspešna so pri doseganju kazalnikov, vezanih na sodelovanje z deležniki in zelo uspešna pri izvajanju ocen za določanje upravičenosti do dolgotrajne oskrbe. Pilotno okolje Dravograd je na dobri poti, da bo kriterij 300 narejenih ocen izpolnilo že v prvem letu sodelovanja.

Na drugi strani se v okviru pilota Ministrstvo za zdravje trudi zagotoviti podporo pri komunikaciji in diseminaciji, usposabljanju za izvajalce formalne kot neformalne oskrbe, strokovne delavce na vstopni točki in pri konzorcijskih partnerjih ter evalvaciji pilotnih aktivnosti.

Medsebojno sodelovanje med Ministrstvom za zdravje in pilotnim okoljem Dravograd je primer dobre prakse, kjer sodelujemo z roko v roki. S tem projektom bomo storili korak naprej k izboljšanju sistemske ureditve dolgotrajne oskrbe, saj s svojim doprinosom vsi skupaj prispevamo tako v lastno zadovoljstvo kot v zadovoljstvo celotne družbe.

## Danes barvam, Mira Cajnko, hči Marije Slemnik



Ko je bila moja mama pred dobrimi tremi leti sprejeta v dom, se ji je življenje obrnilo na glavo. Zapustiti je morala svojo domačo hišo, kjer je v družinskem krogu živela dobrih šestdeset let in tam se ji je zgodilo veliko lepih stvari. Ni čudno, da je bila na začetku med množico nepoznanih obrazov zgubljena in nesrečna. Sanjala je o svoji domači kuhinji, svojem vrtu in orhidejah na kuhinjski polici. Na srečo je bila navkljub vsemu dovolj vztrajna, da se ji je po nesrečnem padcu zopet uspelo postaviti na noge, najprej s hoduljo, potem z dvema berglama in danes še s samo eno.

Nekega septembrskega ponedeljka je pridrsala do dnevne sobe, kjer je ing. Kralj, navdušen mentor, razlagal svojim varovankam, kako naj ustvarjajo

mavrične barve na narisnem črno-belem cvetju. Pridružila se jim je. Natačnost, ki jo je pridobila v mladosti s fotografskim retuširanjem, ji je pomagala, da so bili njeni barvni izdelki že na začetku nezačetniški. Naučila se je, kako je potrebno barvati s krožnimi gibi, da barvica ne zdrsne čez črto. Spoznala je, da je tudi barve v svinčnikih možno pokombinirati in tako ustvariti nove odtenke. Po nesrečnih štirih mesecih je prvič začutila, da je našla nekaj, kar bi jo lahko osrečilo.

Zdaj ustvarja že tri leta in zdi se mi, da je vedno bolj zavezana svoji umetnosti. Ko jo pridem obiskat, me večkrat odpelje do predalnika, kjer likovne navdušenke hranijo svoje umetnine. Niti sama ne zna povedati, koliko cvetja je že pobarvala. Veliko. Lahko rečem, da ima izreden smisel za kombinacijo barv, jaz tega niti slučajno ne bi znala. Neskončno sem hvaležna arhitektu Kralju, odprl ji je nov svet, ki plemeniti njeno življenjsko jesen. Ko sem jo zadnjič na ponedeljek naročila za pedikuro (kamor se gre sicer prav rada razvajati), mi je rekla: »Ne bo šlo. Spremeni datum, imam vendar barvanje.« Ja, gospod Kralj je pravi dobri kralj v najzlahtnejšem pomenu besede. Ne bi mogel imeti bolj ustreznega priimka.

## Biti hvaležen življenju za lepo starost

Lojzek Kralj, arhitekt, prostovoljec



Ob gospe Mariji Slemnik se počutim mlad, vesel in sem srečen prostovoljec; ob njej se zavem, da sem spet močen in korajžen. Hvaležen postanem življenju, da imam tako lepo starost. Z gospo Marijo veva, kaj je biti »korajžen« starostnik. Sva delovna in hkrati vesela, da kljub starosti zmoreva ustvarjati vsak dan.

Biti mentor oziroma prostovoljec tako urejeni, delovni in razumevajoči stanovalki doma je velik dar na stara leta. Ob njej sem se naučil delati, biti vesel življenja in nikoli jamrati, kar je včasih zelo težko.

Gospa Slemnik, upam, da bova zdrava in polna delovnega elana skupaj nazdravila s penino ob vaši stoletnici!

## 0 demenci, Ivica Peruš, delovna terapevtka in vodja rumene enote



Ravnaj z drugimi ljudmi tako, kot si želiš, da bi drugi ravnali s teboj.

Ravnaj z osebami z demenco tako, kot si želiš, da bi drugi ravnali s teboj če/ko boš sam/a oseba z demenco. Človeški odnosi temeljijo na sporazumevanju. Isto velja za osebe z demenco, katerim kognitivne funkcije propadajo. Še vedno je mogoče slišati opazke, da pa se ti ljudje itak ne spomnijo, da vse pozabijo, kar naj po njihovem mnenju niti ni slabo, in ne prepoznajo več pomembnih oseb iz njihovega življenja, zato tudi večkrat pomislek, ali naj ga/jo sploh obiščem.

V teh situacijah je potrebno poudariti, da pri osebah z demenco obstaja čustven spomin. Obisk in prisotnost njej drage osebe, pa čeprav v tišini ali ob »nesmiselnem« pogovoru, vzbudi pri osebi z demenco pozitivne občutke, zadovoljstvo, mir ...

Sporazumevanje in komunikacija z osebo z demenco temelji na sprejemanju tako osebe z demenco kot njenega sveta, čemur sledi spoštljivo spremljanje osebe z demenco skozi ves dan.

Negovalci in vsi, ki skrbimo za osebe z demenco, moramo imeti strokovno znanje o demenci in o ravnanju z demenco. Vsakodnevno je potrebno načrtovati negovalno delo, vsak dan se moramo izobraževati, biti sposobni čutiti, raziskovati, se prilagajati in biti sposobni sprejemati.

V PE Slovenj Gradec vsakega stanovalca obravnavamo individualno, kar je za osebe z demenco najboljše in edino pravo. Stalni tim negovalcev je pogoj za dobro delo in dobre odnose med zaposlenimi in stanovalci. Stanovalci nas poznajo, se nas navadijo in posledično nam bolj zaupajo. Le z vsakodnevnim druženjem lahko dobro poznamo njihove potrebe, čutenja, želje, interese ... in se odzivamo tako, kot je najboljše zanje.

Zaposleni smo srečni, če so srečni in zadovoljni naši stanovalci. Spoznali smo, da je glasba kot petje največkrat tisti vir sreče. Res je, da ob petju kdaj pritečejo tudi solze, kar pa je dobro za dušo, saj glasbe ne moremo ločiti od čustev, ki so pri vsakem stanovalcu individualna. Prav zato želimo izvedeti in spoznati vse možnosti vplivov in spodbud glasbe na stanovalce. Tukaj nam bo na pomoč pristopila glasbena strokovnjakinja in spet se bo dogajala aktivnost, ki bo zvišala kakovost življenja naših stanovalcev.



## Zapoj mi (v) spomin ..., Mojca Kamnik, prof. glasbe

Pomlad je čas ponovnih rojstev in novih začetkov, in tako je letos na rumeni enoti začel odzvanjati poseben projekt. S stanovalci smo skupaj poslušali glasbo, ampak posebej usmerjeno. S projektom namreč iščemo pesmi, ki so tako posameznikom, kot skupini v neki točki njihovega življenja nekaj pomenile. Tako so tudi številne študije po svetu pokazale, da lahko demenco prelisičimo v različnih stadijih – s pesmimi, ki so v neki točki življenja posameznika naredile tako močan vtis, da ga lahko iz pasivnih stadijev demence prebudi in aktivira.

Dom starostnikov Slovenj Gradec je sicer precej glasbeni dom. Skoraj vedno, ko vstopiš vanj, najprej

zaslišiš glasbo – pa ne iz radijev, ampak iz grl tako stanovalcev kot zaposlenih, ki se mimogrede podružijo v kakšni pesmi. Ta atmosfera je zelo pripomogla k projektu, saj se je pravzaprav izkazalo, da tovrstno terapijo v slovenjegraškem domu že dolgo izvajajo. Petje starih ljudskih ali cerkvenih pesmi ter popevk prav tako osebe z demenco aktivira in jih nekaj časa drži v posebnem fokusu.

Skupaj bomo prepevali (v) spomin(e) še naprej in iskali skoraj pozabljene (glasbene) spomine, ki bodo stanovalce na rumeni enoti in druge prebudili v nek drug čas in prostor ...



## Sami bi si želeli tako okolje, družina Gros

Vsak dom za stare ljudi mora poskrbeti za kakovostno življenje svojih stanovalcev. Koroški dom starostnikov, enota Slovenj Gradec, stanovalce povezuje z različnimi dejavnostmi in s tem krepí njihovo pripadnost skupnosti in jim daje občutek, da so še vedno družbeno koristni. Da je bivanje stanovalcev v domu prijetno, imajo stanovalci vedno na razpolago strokovno osebje, poskrbljeno imajo za zdravo in uravnoteženo prehrano ter čistočo bivalnih prostorov.

Svojci stanovalcev smo najbolj zadovoljni, če so zadovoljni stanovalci sami. Koroški dom starostnikov Slovenj Gradec stanovalcem omogoča neomejeno gibanje na prostem. Uredili so zelo lep zimski vrt, ki ima izhod na park. Ob obiskih v poletnih dneh vedno

koristimo zimski vrt, saj lahko dolgo klepetamo v senčki in prijetnem okolju.

Ko po obiskih zapuščamo dom, imamo prijeten vtis. Tukaj res lepo skrbijo za stanovalce, tudi sami bi si želeli takega okolja, seveda ko bo prišel čas za to. Za dobro oskrbo in kakovostno življenje se v veliki meri zahvaljujemo gospe Kamnik in njenim sodelavkam in sodelavcem, ki z vsem trudom skrbijo, da bi se stanovalci počutili zaželjeni in zadovoljni.

Vsem zaposlenim želimo obilo delovnih uspehov, stanovalcem in stanovalkam pa še mnogo brezskrbnih in zdravih let.

## Dom so ljudje, družina Plevnik



Vsak od nas je rad doma. In vsak se v topel objem doma rad vrača. Dom ni samo hiša, v kateri živiš. Je mnogo več, kot to. Za človeka dom pomeni varnost, ljubezen, mir in toplino. In zagotovo si vsi želimo, da bi tudi svojo starost lahko dočakali v zavetju lastnega doma, a na žalost vsem to ni dano. Življenje nas pogosto pripelje

do točke, ko več ne zmoremo sami. Ko potrebujemo pomoč.

Že misel o namestitvi svojca v dom za starejše je za bližnje vse prej kot enostavna. In tudi v naši družini smo s to odločitvijo odlašali do zadnjega, do takrat, ko za očeta, Stanka Plevnika, preprosto nismo dovolj dobro zmogli skrbeti sami. Bolezen, starost in nemoč ljubljene osebe so nas, svojce, prisilili, da sprejmemo odločitev in dragega očeta prepustimo oskrbi v domu za starejše. Prepričani smo, da bo imel sedaj odlično nego strokovnih sodelavk, ki bodo za našega očeta skrbele 24 ur na dan. Mi pa z velikim veseljem očeta in deda dnevno obiščemo, mu pomagamo pri hranjenju, ga peljemo na svež zrak, se z njim pogovarjamo in mu krajšamo čas.

Verjamemo, da vsi zaposleni v vašem domu stanovalcem, ki so nastanjeni pri vas, namenjate veliko pozornosti in za njih organizirate različne aktivnosti, da lahko svoj čas koristno in prijetno zapolnijo. Prepričani smo, da boste to počeli tudi v prihodnje in zato smo vam neizmerno hvaležni. Oče je prav zaradi vašega prijaznega odnosa, dobre organiziranosti ter vaše srčnosti namestitve v domu starostnikov dobro sprejel. Hvala vam za to!

Želimo si, da bi očetu zdravje še naprej služilo in da bi se v vaši oskrbi dobro počutil.



## Lovro, Ksaver, Polde in Primož, Milan, Andrej, Tone in domska bralna značka in prijateljstvo ...

Tone Partljič, pisatelj

Dom imamo v Slovenj Gradcu, občasni postaji pa še v Črnečah in na Ravnah. Imamo enega glavnega direktorja Koroškega doma starostnikov Srečka v Črnečah, voditeljico in šefico Marjano v Slovenj Gradcu, sicer še ne izvoljeno postavno Miss direktoric podobnih slovenskih domov, eno milogledno in skrbno Sandro v sinji uniformi in glasbenico s kitaro, pevke, prostovoljke, bralke in bralce... Kdo smo? Na prvem mestu mrtvi in živi pisatelji, bralci, pevci, recitatorji, osemdesetletniki in devetdesetletniki in živahni fantje in dekleta iz osnovnih šol v Slovenj Gradcu in Dravogradu, dijakinje in dijaki iz obeh koroških gimnazij, simpatične učiteljice, novinarke s kako kamero in še in še ... V veliko pomoč so knjižničarke iz knjižnice Frana Ksaverja Meška. Kdo smo, smo se že vprašali. Člani domske bralne značke!

Tri štirikrat na leto se ta vojska ljubiteljev knjig in kulture zbere v omenjenih dveh koroških domovih starostnikov in medgeneracijskem centru na Ravnah. Vsako leto še posebej častimo koroške mrtve in žive pisatelje. No, eden od njih, ki je že dolgo mrtev, je nekaj posebnega. Visok in velik kot Uršlja gora. Lovro Kuhar, ki si je sam pravil Prežihov Voranc. Koroški Zevs na Olimpu. Ni večjega. Vsi se najdejo v njegovih besednih umetnicah ... Nezakonska mati samorastnikov, revni otroci, ki nastavljajo levi devžej, ganjena mati, ki sprejema solzice na pragu, uboga stara bica, ki bi že davno sodila v kak dom starostnikov, da si odpočije in drugi poskrbijo zanj, pa v opoldanski vročini žanje pšenico. Celo dva vola Jirs in Bavh. Takoj nas vse poveže v eno družino ... Drugo leto smo brali knjige prleškega rojaka, legendarnega koroškega župnika, nazadnje s Sel, Frana Ksaverja Meška. Smo govorili o njegovem ciganskem Najdenčku, obiskali so nas pevci s Sel, otroci iz Dravograda so igrali prizorček o pisatelju, ki je bil kot otrok tarča neke deklince, ki se je hotela poročiti z njim. Naslednje leto pa kar dva Suhodolčana, očeta Leopolda, ki je sploh »izumitelj« slovenskih bralnih značk, Primož pa nas je vse razveseljeval s svojimi Nosom, ko je vsemu kos in košarkarjem in nastopi v živo ... Vse nas je presenetilo, kako smo zadeli z nastopi koroškega kantavtorja Milana Kamnika, torej skladatelja, pevca, pesnika ... Ker ni ravno petje dovolj za značko, je svoje pesmi v Mariboru izdal v obliki knjige ... Na vseh prireditvah so mu ljudje izkazovali privrženost in zvečine prepevali z njim. Njegove socialne, »Vorančeve«, ljudske pesmi ... so postale literarno bogastvo Koroške.

Potem se je letos med nami pojavil Andrej Makuc, upokojeni gimnazijski profesor, sicer malo skromen, a cenjen koroški pisatelj. Draž njegovemu izboru je predstavljalo tudi dejstvo, da sta v sezoni, ko smo brali njegove presunljive črtice iz lastnega otroštva, bili med nami kot stanovalki mama in teta. Tudi mama bolj tiha, a gotovo ponosna na sina, in živahna in zgovorna teta. Tudi on ima nekaj antologijskih črtic o živalih, kar nam govori, da je tu človek še povezan z naravo ... Edino, kar bi si morda želel, je, da bi v programih in nastopih sodelovalo več stanovalcev. No, pevski zbor pod Darjinim vodstvom je vedno poleg in njihovo petje z nekaterimi prostovoljkami ogreje dušo in srce... Se čujeta harmonika in kitaro. Prihodnje leto bomo po izboru »šefice« brali moje knjige. Nič se nisem dvolično branil, saj sedaj, ko sem končno upokojen, napišem vsako leto nov roman in ljubo mi je, če ga bodo res brali ... Med stanovalci je možakar, ki je prebral vse moje knjige in ki me priganja, naj več pišem ... Ni laž ali sprenevedanje, če rečem, da komaj čakam, da bomo začeli z novo bralno sezono. In bom spet med »svojimi«.

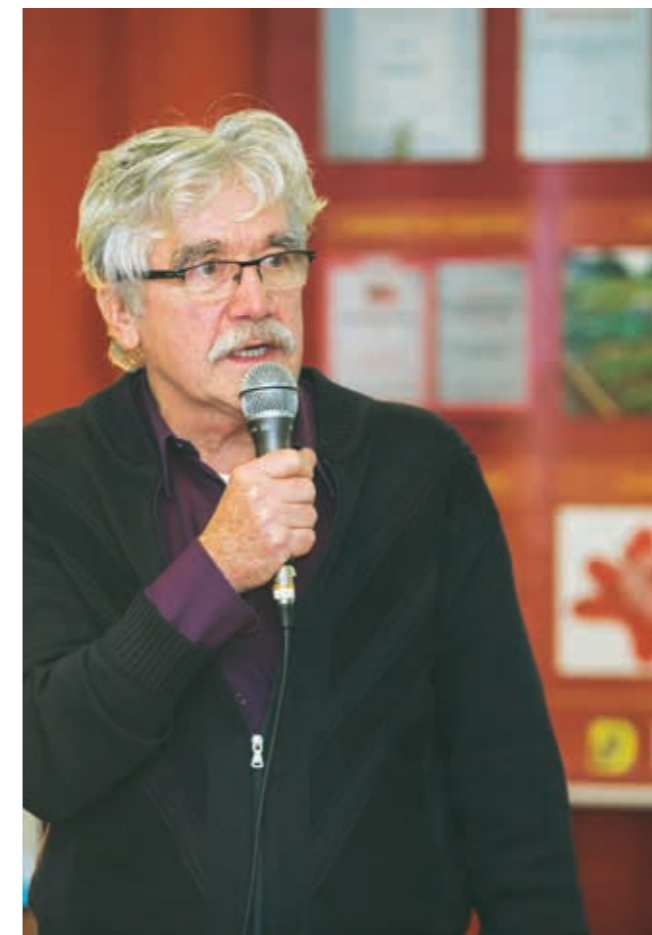


## Pošta soudeležnim v 6. sezoni bralne značke Toneta Partljiča

Andrej Makuc, pisatelj

S tremi dejstvi sem se soočil z nenadejano vključitvijo v projekt (za pisatelja neke vrste pustolovščino) Bralne značke Toneta Partljiča, ki je svojo šesto sezono zastavila s prvim srečanjem 23. novembra 2018.

Dejstvo številka ena je bilo v zvezi z mojo prvo skušnjo z bralno značko pred 57 leti (pisalo se je leto 1961), ko sem bil, ne vem več po kakšnem naključju, izbran za prisotnega (ne še prejemnik) na podelitvi prve slovenske bralne značke – zasnovala sta jo prof. Stanko Kotnik in pisatelj ter ravnatelj prevaljske osnovne šole Leopold Suhodolčan, ime je nosila (in še vedno je živa) po znamenitem Prežihovem Vorancu. Prvim prejemnikom jo je osebno podelil veliki pisatelj France Bevk (takrat predsednik slovenskega društva pisateljev). Poznal sem ga predvsem kot avtorja mladinske povesti Tatič (ki sem ga takrat že prebral) in le megleno se spominjam drobcev dogajanja. Predvsem pa je bil dogodek posredna vzpodbuda, da sem naslednje leto Prežihovo bralno značko prejel tudi sam. Mislil, da je bila takrat podelitev že v Slovenj Gradcu.



Ta prva bralna značka je kasneje dobila veliko odvodov, kar je samo hvalevredno, zakaj ohranjala je plemenito dejavnost – čitanje, ki je za tako mali narod, kot smo Slovenci (0,0025 % svetovnega občestva), usodno pomembno za narodnostno preživetje (materinščina!), zakaj če ne bomo brali, nas bo pobralo (kot je pribil žeblico na glavico pokojni pesnik Tone Pavček). Tistega davnega leta 61 mi seveda niti na kraj pameti ni padlo, da bi nekoč lahko bil za skupino bralcev osredje bralskega srečevanja s pisano besedo moj literarni svet. A tako se je zgodilo (konec lanskega in na začetku letošnjega leta) in vsem, ki so aktivno (to je z branjem) pomagali vgrajevati moj kamenček v mozaik Partljičeve bralne, sem lahko samo neizmerno hvaležen.

Drugo naključje se je sestavilo, ko sem prav jeseni 2018 stopil v vrste upokojencev, in zgodilo se je, da sem po 41 letih seznanjanja (poučevanja) srednješolcev z avtorji iz svetovnega in slovenskega književnega sveta prvič s svojimi literarnimi besedili postal tudi sam predmet branja. To je bila zame absolutno nova skušnja in neizmerno vznemirljivo popotovanje. Čim več dogodkov sem si skušal ohraniti na svojem trdem spominskem disku.

Tretje, med vsem največ vredno, pa je bil velik vsakovrstni angažma vseh vpletenih v šesti sezoni Bralne značke Toneta Partljiča. Dokler nisem bil sredi stvari, sploh nisem vedel, v kako velikem in zaresnem dogajanju sodelujem. Tu ne mislim samo na nekajstotnih bralcev, ampak tudi na vse spremljevalne dejavnosti ob naših štirih srečanjih: na nastopajoče bralce, na dramatizacije in igralske/odrske upodobitve, na pevce in instrumentaliste, deklamatorje, nastope pevskih zborov, voditelje srečanj. Z globokim spoštovanjem se zahvaljujem vsem v kakršnikoli obliki na srečanjih sodelujočim v Koroškem domu starostnikov v Črnečah, Koroškemu medgeracijskemu centru na Ravnah in seveda v Koroškemu domu starostnikov v Slovenj Gradcu, ki mu vendarle gre mesto prvega med sicer enakimi.

Nobenih osebnih imen in priimkov ne bom dodajal – hvala vsem vključenim v letošnje bralno dogajanje in tistim, ki so bedeli nad potekom dejavnosti v svoji sicer prislovični skromnosti.



## Bralna značka Toneta Partljiča iz uspešne šeste bralne sezone v sedmo, pravljичno ...

Sandra Pavše, koordinatorka projekta

»Prepričana sem, da bo tudi tokrat zanimivo, saj vsako leto tudi je.«



S temi besedami sem zaključila članek uspešne pete bralne sezone. Polni pričakovanja, željni branja in medsebojnega druženja smo se skupaj podali v šesto bralno sezono z deli pisatelja Andreja Makuca in res, bilo je zanimivo, kot vsako leto tudi je.

V prvih petih bralnih sezonah smo prebirali dela pisateljev Toneta Partljiča, Prežihovega Voranca, Leopolda in Primoža Suhodolčana, Franca Ksaverja Meška. V peti bralni sezoni smo izpostavili pesmi koroškega pevca Milana Kamnika. Tako kot do sedaj, se je projekt odvijal na treh lokacijah, in sicer v Koroškem domu starostnikov – poslovni enoti Slovenj Gradec, Koroškem domu starostnikov Črneče in v Medgeneracijskem centru na Ravnah na Koroškem. V projekt so vključeni stanovalci obeh domov, sorodniki, zaposleni, prostovoljci, ključni pari, člani medgeneracijskega centra na Ravnah, učenci osnovnih in srednjih šol, gimnazijci, knjižnica Ksaverja Meška Slovenj Gradec ter Koroška osrednja knjižnica dr. Franca Sušnika na Ravnah na Koroškem. V prvi bralni sezoni je sodelovalo cca. 400 bralcev, sedaj je število že okoli 4000 bralcev in število se iz sezone v sezono povečuje. Z novo, šesto, bralno sezono smo v Koroškem domu starostnikov - poslovni enoti Slovenj Gradec začeli 21. 11. 2018, ko smo gostili gospoda Toneta Partljiča in gospoda Andreja Makuca.



Vsaka bralna sezona je nekaj posebnega, vsaka bralna sezona ima svoj poseben čar. Vsak človek pride v naše življenje z razlogom, tako lahko rečemo tudi za skrbno izbrane glavne junake, pisatelje posameznih bralnih sezon »Bralne značke Toneta Partljiča.« Včasih pridejo ljudje v naše življenje le za kratek čas in hitro odidejo, toliko, da nas nekaj naučijo in nam omogočijo, da skozi odnose zrastemo. Včasih nas prisilijo, da zavzamemo svoje stališče in se postavimo zase. Včasih nas želijo naučiti, kako ljubiti sebe, najti zadovoljstvo pri sebi in hkrati drugim dajati svobodo. Včasih pa pridejo ljudje v naša življenja preprosto zato, da nas nasmejijo in pomirijo. Vsi »naši junaki« preteklih bralnih sezon so nas zagotovo veliko naučili. Seveda je od vsakega posameznega bralca odvisno, kaj bo izbranih del vzel za svoje, kaj bo pustil za seboj. Kje se bo nasmejal, kdaj bo potočil solzo in našel del svoje življenjske zgodbe med vrsticami pisateljevih del.

Vsakoletno pisanje članka za domsko glasilo Senior je hkrati še ena priložnost za zahvalo vsem sodelujočim pri projektu. Upam, da boste tudi v prihodnje tako zavzeto sodelovali in z veseljem prebirali dela pisateljev, pesnikov in hkrati bili del neverjetnega medgeneracijskega druženja.

Hvala gospodu Andreju Makucu za sodelovanje, hvala, da ste z nami delili delčke svoje življenjske zgodbe. Vesela sem, da sem vas imela priložnost spoznati, da ste z mano delili svoje misli in ideje o projektu. Zase lahko rečem, da sem skozi vašo dela našla tudi del sebe, del svoje zgodbe, svojega otroštva, predvsem časov iz šolskih klopi. Včasih me je kakšen odlomek nasmejal, spet drugič nisem ostala ravnodušna. Predvsem pa mi je všeč, ker vaše besede niso zavite v »celofan«, ampak preprosto so takšne, kot življenje samo.



Med prebiranjem del pisatelja Andreja Makuca ter posameznimi delavnicami so se v nas prebudila različna čustva. Bili so trenutki, ko nam je bilo težko in smo komaj zadrževali solze, bili so trenutki polni smeha in veselja. Bila je posebna sezona s posebnim čarom, saj smo lahko bili priča družinski povezanosti in ljubezni med mamo in gospodom Makucem, ter njegovo teto, ki sta naši stanovalki. Tako smo lahko iz »prve roke« posamezne odlomke del spoznali še bolj podrobno ali pa malo drugače. Lahko smo bili priča iskricam v očeh ponosne mame in tete na eni strani, spet na drugi smo v gospodu Makucu še vedno lahko videli nagajivega dečka, ki se je skrival pod krilom babice, ki je bilo v času otroštva njegovo najvarnejše pribežališče. Skratka bilo nam je lepo.

Iskrena hvala gospodu Tonetu Partljiču za sodelovanje, nenehno vzpodbudo, kritiko, smeh in veselje.

Radi smo v vaši družbi. Zato smo letošnjo sedmo, »pravljичno«, sezono vam, predragi gospod Tone Partljič, odvzeli možnost izbora oziroma predloga našega naslednjega pisatelja. Ker čez sedem let vse prav pride, smo se vaši bralci odločili, da zopet beremo vašo dela.

## Bralna značka Toneta Partljiča je tudi prijetno druženje

Ivana Prislán, mentorica Literarne čajanke



Članice Literarne čajanke rade prihajamo v Koroški dom starostnikov v Slovenj Gradcu. Najraje ob prireditvah za bralno značko Toneta Partljiča. Takrat je vedno veselo. Pojemo, beremo in z zanimanjem prisluhnemo pisatelju. To so prvovrstni kulturni dogodki. Za piko na i pa nas Tone Partljič vedno razvedri s svojimi pripovedmi. Nazadnje smo se od srca nasmejali njegovim prigodam s psičkom Miškom.

Zadnja bralna sezona je bila nekaj posebnega. Gostili smo kar dva pisatelja, našega vsakoletnega gosta Toneta Partljiča in domačina Andreja Makuca, katerega dela smo tokrat brali.

Srečanja s pisatelji so za ljubitelje knjig zanimivo doživetje. Pisatelji pripovedujejo o svojem življenju. Približajo nam okoliščine, v katerih so nastajala njihova dela, in izvemo zanimive podrobnosti. Zgodbe, ki smo jih prebirali, dobijo na srečanjih s pisatelji neko novo dimenzijo in dodano vrednost.

Letošnje srečanje s pisateljem Andrejem Makucem

je bilo še posebej prisrčno. Stanovalki doma sta njegova mama in teta, ki sta z nami obujali spomine na pisateljeva otroška leta. Droben pobič je bil, ki je imel najraje na svetu svojo babico.

Ob takih živih srečanjih s pisatelji odpade »svetniški sij« ustvarjalcev. Začutimo, da so taki kot mi, njihove življenske zgodbe so podobne našim. A vendar so drugačni. Čuteči opazovalci. Na videz preproste zgodbe iz življenja pod njihovim peresom zaživijo v drobnih podrobnostih. In tako nastanejo zgodbe, ki jih radi beremo.

Veliko koroških ustvarjalcev smo preko bralne značke bolje spoznali. Ob sodelovanju pri bralnih dogodkih pa se je naše znanje o njihovih delih razširilo, poglobilo in požlahtnilo.

Veselimo se novih potovanj v knjige in živih srečanj s pisatelji. Hvala Koroškemu domu starostnikov za povabilo k sodelovanju.

## Za večjo kakovost življenja stanovalcev in boljše delovno okolje

Vesna Gologranc, vodja kakovosti

V domu je vzpostavljen sistem spremljanja zadovoljstva stanovalcev z vključitvijo v standardizirano raziskavo merjenja zadovoljstva, ki omogoča spremljanje trendov skozi leta, ter primerjavo rezultatov z drugimi domovi. Vsi zbrani rezultati in informacije so osnova za usmerjeno sprejemanje ukrepov za zagotavljanje večjega zadovoljstva stanovalcev.

V letošnjem letu se je opravilo merjenje zadovoljstva na vseh področjih delovanja doma. Vključeni so bili stanovalci, njihovi sorodniki in zaposleni v domu ter uporabniki, njihovi svojci in zaposleni na pomoči na domu.

### ZADOVOLJSTVO STANOVALCEV

Pri anketiranju je sodelovalo 37 stanovalcev. Splošno zadovoljstvo v letošnjem letu znaša 4,64. Pri primerjavi letošnje ocene zadovoljstva z oceno v prejšnjem merjenem obdobju ugotovimo, da se je ocena zadovoljstva zvišala.

Najvišjo oceno zadovoljstva beležimo na področju navad in življenjskega sloga, in sicer 4,83. Najnižjo oceno zadovoljstva beležimo na področju prevoza, selitve in izselitve, in sicer 4,14.

**Ocena splošnega zadovoljstva stanovalcev:**



### ZADOVOLJSTVO SVOJCEV

V raziskavi je sodelovalo 31 svojcev. Splošno zadovoljstvo v letošnjem letu znaša 4,38. Pri primerjavi letošnje ocene zadovoljstva z oceno v prejšnjem merjenem obdobju ugotovimo, da ocena zadovoljstva ostaja na približno enaki ravni.

Najvišjo oceno zadovoljstva beležimo na področju zasebnosti, in sicer 4,62. Najnižjo oceno zadovoljstva beležimo na področju izgleda doma, in sicer 4,22.

**Ocena splošnega zadovoljstva sorodnikov:**



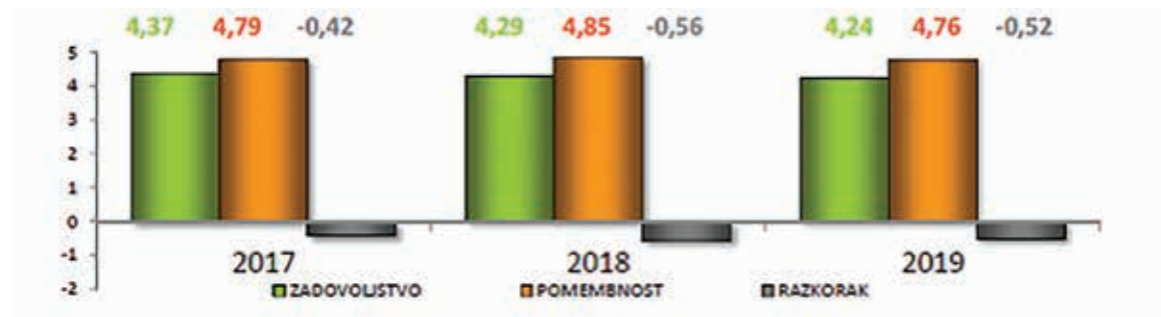


## ZADOVOLJSTVO ZAPOSLENIH

V raziskavi je sodelovalo 36 zaposlenih. Povprečna ocena zadovoljstva v letošnjem letu znaša 4,24. Pri primerjavi letošnje ocene zadovoljstva z oceno v prejšnjem merjenem obdobju ugotovimo, da ocena zadovoljstva ostaja na približno enaki ravni.

Najvišjo oceno zadovoljstva beležimo na področju učnih procesov, in sicer 4,41. Najnižjo oceno zadovoljstva beležimo na področju priznanj in vzpodbud, in sicer 3,93.

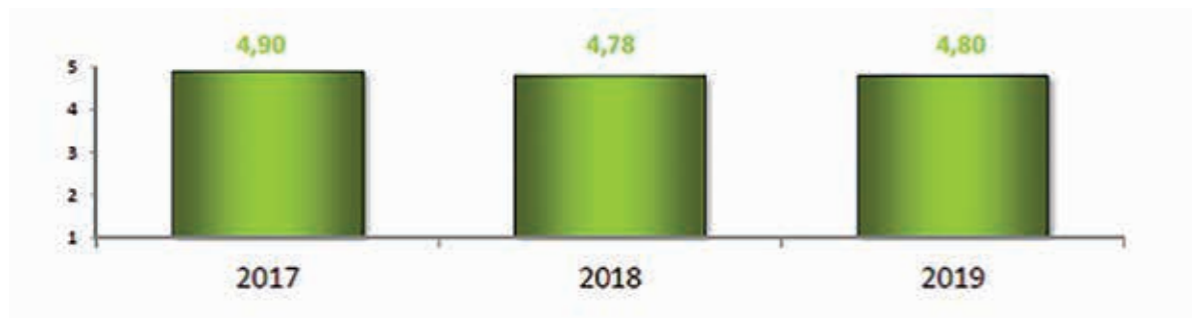
### Ocena splošnega zadovoljstva zaposlenih:



## ZADOVOLJSTVO UPORABNIKOV POMOČI NA DOMU:

V raziskavi je sodelovalo 21 uporabnikov pomoči na domu iz občin Slovenj Gradec in Raven na Koroškem. Splošna ocena zadovoljstva v letošnjem letu znaša 4,80. Pri primerjavi letošnje ocene zadovoljstva z oceno v prejšnjem merjenem obdobju ugotovimo, da ocena zadovoljstva ostaja na približno enaki ravni.

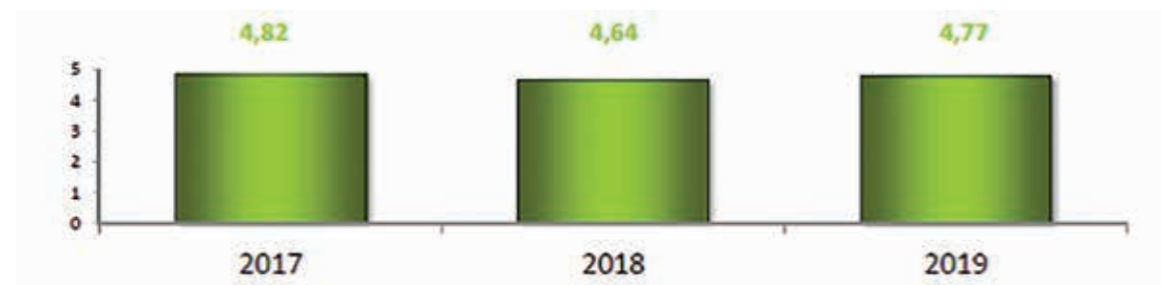
### Ocena splošnega zadovoljstva uporabnikov pomoči na domu:



## ZADOVOLJSTVO SVOJCEV UPORABNIKOV POMOČI NA DOMU

V raziskavi je sodelovalo 18 sorodnikov. Splošna ocena zadovoljstva v letošnjem letu znaša 4,77. Pri primerjavi letošnje ocene zadovoljstva z oceno v prejšnjem merjenem obdobju ugotovimo, da se je ocena zadovoljstva zvišala.

### Ocena splošnega zadovoljstva svojcev uporabnikov pomoči na domu:



## ZADOVOLJSTVO ZAPOSLENIH NA POMOČI NA DOMU

V raziskavi je sodelovalo 9 zaposlenih. Povprečna ocena zadovoljstva znaša 4,64.

Najvišjo oceno zadovoljstva beležimo na področju multidisciplinarnega sodelovanja, in sicer 4,87. Najnižjo oceno zadovoljstva beležimo na področju združljivosti osebnih interesov, družine in poklica, in sicer 3,88.

Kot vsako leto, bomo tudi letos na vsakoletnem srečanju v novembru predstavili rezultati anketiranja, prav tako bo čas za morebitna vprašanja.

Uspeh je odvisen od pripravljenosti stanovalcev, sorodnikov in zaposlenih za sodelovanje.



## PILOTNI PROJEKT DOLGOTRAJNE OSKRBE

Pavše Sandra, socialna delavka

### Biti del nečesa velikega

Odločili smo se, da želimo sodelovati pri vzpostavitvi sistema dolgotrajne oskrbe, ki bo pravičen, integriran, dostopen, predvsem pa usmerjen na uporabnika in hkrati učinkovit. Odločili smo se, da želimo biti del nečesa »velikega«. S to odločitvijo je Koroški dom starostnikov postal eden od treh pilotnih okolij (semi – ruralno), kjer se testirajo predlagane rešitve in dileme v predlogu zakona o DO.

Konec leta 2018 mi je bilo kot zaposleni v Domu starostnikov – poslovni enoti Slovenj Gradec, na delovnem mestu socialne delavke ponujena možnost sodelovanja v pilotnem projektu DO. Moram priznati, da odločitev zame ni bila lahka, saj je to pomenilo kar nekaj dodatnega dela, hkrati je to pomenilo zaposlitev za štiri ure v socialni službi doma starostnikov, preostale 4 ure pa na pilotnem projektu DO. Po tehtnem premisleku sem se odločila za sodelovanje v projektu, saj bom s tem pridobila nove izkušnje, znanje. Mogoče me je k sodelovanju popeljala tudi misel povezovanja med socialo in zdravstvom ter širše sodelovanje in povezovanje z drugimi pomembnimi institucijami v pilotnem okolju.

Postala sem član ekipe strokovnih delavcev na Vstopni točki, s sedežem v zdravstvenem domu na Ravnah na Koroškem. Sledila so določena usposabljanja, spoznavanje novih sodelavcev, spoznavanje preostalih dveh pilotnih okolij, predvsem pa je prišel čas povezovanja različnih strok. Moja ključne naloge kot strokovne delavke Vstopne točke v okviru postopka

ocenjevanja so predvsem vzpostavitev kontakta s potencialnimi uporabniki ter njihovimi svojci oziroma za uporabnika pomembnimi osebami; informiranje in svetovanje o vrstah in možnih načinih uveljavljanja pravic po obstoječih predpisih na področju DO; pridobivanje soglasij uporabnika za vključitev v pilotni projekt; ocenjevanje upravičenosti do DO z uporabo enotnega ocenjevalnega orodja; informiranje in svetovanje o obstoječih storitvah v skupnosti za osebe, ki ne bodo dosegale vstopnega praga.

Kakšen bo zakon o dolgotrajni oskrbi? Bo pravičen? Bodo upoštewane potrebe, želje posameznika? Ta in še mnoga vprašanja se mi porajajo ves čas pilotnega projekta. Pa vendar lahko samo upamo, da bodo upoštevali naše predloge, predloge zaposlenih na pilotnem projektu, da bodo upoštevali mnenja ljudi, ki smo jih spoznali na terenu.

Za nas »PILOTE« Vstopne točke je pomembno, da se ljudem na terenu posvetimo, da slišimo njihove želje in potrebe, da ocenimo njihove zmožnosti, predvsem njihovo samostojnost, ter ocenimo, katera storitev je primerna.

Projekt še ni zaključen, a podam lahko že kar nekaj vtisov. Spoznala sem nekaj čudovitih ljudi, bodisi sodelavce bodisi uporabnike na terenu. Pridobila sem nove izkušnje, dobre in slabe. Iz vseh pa sem se nekaj naučila. Zato hvala!

Vesna Gologranc, fizioterapevka

## Dolgotrajna oskrba. Ali je to rešitev?

Govori se, da bomo vsi enkrat starejši in pomoči potrebni. Ali za starejše naredimo dovolj? To je vprašanje, ki ga politiki sicer javno izpostavljajo, ali za to kaj naredijo, pa je drugo vprašanje. Pilotni projekt dolgotrajne oskrbe, kjer sodeluje tudi Koroški dom starostnikov, lahko postane dobra iztočnica, kako odgovoriti na vsa vprašanja o pomoči, ki jo starostniki potrebujejo.

Tudi sama sem kot fizioterapevka vključena v projekt, natančneje sodelujem v timu za ohranjanje samostojnosti. Morda izpostavim samo en primer izboljšanja stanja uporabnika po prebolelem možganskem infarktu. Dvakrat tedensko sva gospoda obiskovali delovna terapevka in fizioterapevka. Gospodu se je stanje izboljšalo do te mere, da sedaj ob pomoči ene osebe hodi z berglo tako po ravnem kot stopnicah. Z zdravljenjem pa še ni zaključil, saj bo

opravil še rehabilitacijo na Rehabilitacijskem inštitutu Soča. Tu bi izpostavila težavo v našem zdravstvu, in sicer čakanje na rehabilitacijo. V kakšnem stanju bi bil gospod, če ne bi bil vključen v projekt. Koliko je v domači oskrbi starostnikov, ki nimajo takšne možnosti, ki nimajo možnosti biti sprejeti v dom, bodisi zaradi prezasedenosti ali pomanjkanja finančnih sredstev. Prepuščeni so sami sebi. Ne samo starostniki, tudi njihovi svojci. Fizioterapija se na domu ne izvaja, vsaj ne v okviru zdravstva. V domačo oskrbo so odpuščeni nepokretni ali pol pokretni. Kdo se bo ukvarjal z njimi? Ali je pravično, da so stanovalci v domovih deležni fizioterapije, v domačem okolju pa ne. Seveda se je treba zavedati, da pri vseh ni mogoče izboljšati stanja, saj so prisotni še drugi dejavniki, na katere ne moremo vplivati. Vendar z nudenjem ustrezne pomoči lahko mnogim omogočimo še nekaj let kvalitetnega življenja v domačem okolju.



Urša Zih, socialna delavka v enoti za ohranjanje samostojnosti

## Pilotni projekt dolgotrajne oskrbe

S projektom so že obstoječi uporabniki pomoči na domu pridobili nadgradnjo storitev, bolj celostno obravnavo ter s tem večje možnosti za bivanje v domačem okolju čim dlje časa. Po drugi strani so uporabniki, ki niso upravičeni do storitve pomoči na domu, so pa upravičeni do dolgotrajne oskrbe, z vključitvijo v projekt pridobili pomoč pri vsakdanjih opravilih, spremstvo izven stanovanja, druženje in

ohranjanje socialnih stikov ter pomoč pri vodenju gospodinjstva (čiščenje, pomoč pri kuhi ipd.). Projekt se predvidoma zaključi junija 2020, do takrat pa upamo, da bomo lahko pomagali čim več uporabnikom ter dodobra preizkusili pristope in postopke, kar bo tudi ključnega pomena pri sprejemu zakona o dolgotrajni oskrbi, ki ga naša država nujno potrebuje.

Katja Šoba, projektna koordinatorka pilotnega projekta dolgotrajne oskrbe

## Projekt, ki združuje

Pilotni projekt dolgotrajne oskrbe – Koroško središče integriranih skupnostnih storitev dolgotrajne oskrbe – PROJEKT, KI ZDRUŽUJE.

Koroški medgeneracijski center je eden 33 partnerjev, ki sodelujemo v pilotnem projektu dolgotrajne oskrbe in vzajemno v lokalnem okolju širimo zavedanje o pomembnosti dolgotrajne oskrbe.

Koroški medgeneracijski center je osredotočen predvsem na izvajanje izobraževanj za neformalne oskrbovalce ter promocijo pilotnega projekta. V več modulih izobraževanj udeležence, ki skrbijo za svojce, znance ali druge osebe opolnomočimo z osnovnimi znanji o negi obnemoglega, jih informiramo o strokovnih in psihosocialnih vsebinah, ki udeležence naredijo bolj vešč v prepoznavanju stanj oskrbovancev ter se hkrati naučijo poskrbeti zase in svoje zdravje. Prav tako pa jih osveščamo o možnostih in načinih uporabe pripomočkov za lažje bivanje v domačem okolju. Glede na to, da se izobraževanja izvajajo v občinah: Ravne na Koroškem, Prevalje, Mežica, Črna na Koroškem, Dravograd ter Slovenj Gradec, se že

zaradi lokacijske razvejanosti ter sodelovanja različnih partnerjev iz lokalnega okolja ustvarja povezana celota sodelujočih, ki kot osrednji element prepoznavamo in razvijamo pomen skrbi za sočloveka, kar je tudi bistvo pilotnega projekta.

Na terenu smo zaznali, da nas predvsem povezanost projektnih partnerjev dela tako posebne in drugačne od ostalih pilotnih okolij in uvršča med redke, ki v sinergiji ustvarjamo presežke. Pomembno je, da to povezanost, ki smo jo zgradili, ohranimo tudi po projektu in da jo prenesemo v osrednjo institucijo, ki bi to sodelovanje nadgradila. Stavba, ki si jo tako zelo želimo in jo nujno potrebujemo, Koroško središče integriranih skupnostnih storitev dolgotrajne oskrbe (Ko Ra), po velikosti morda ne bo stavba presežkov, bo pa zagotovo najbolj srčna institucija in gonilna sila delovanja in razvoja novih oblik skrbi za sočloveka na Koroškem in v vzhodni Sloveniji. Ne bo samo stavba iz opek, ampak stavba srčnih, predanih in požrtvovalnih ljudi, pripravljenih spreminjati sistem na bolje, ljudi, ki se zavedamo, da smo samo mi lahko sprememba, ki jo želimo videti v državi.



## Rdeč jedilnik

Maja Pungaršek, vodja prehrane

Narava je našla pameten način, da nas opozori na hranilne snovi v živilih. Vsaka barva sadja in zelenjave ima edinstvene sestavine, ki so bistvene za naš obstoj in naše zdravje.

V rdečih živilih, sploh v sadju, je ogromno antioksidantov, ki ščitijo zdravje celic. Rdeče in oranžno sadje in zelenjava vsebuje veliko vitamina A in C. Ta ista živila tudi zmanjšujejo možnost za nastanek različnih tumorjev in preprečujejo srčno-žilne bolezni in staranje.

V to kategorijo spadajo tudi beljakovine živalskega izvora. Meso je zelo pomembno, saj z njim dobimo potrebne maščobne kisline, prav tako vsebuje vitamine B-kompleksa. Dokazano je, da uživanje mesa pripomore k razvoju človeških možganov. Modre ribe, kot na primer tuna, sardele in losos vsebujejo večinoma nenasičene maščobne kisline omega 3. Zaradi bogate vsebnosti beljakovin, vitaminov, mineralnih snovi in omega 3 so pravi zaklad v boju proti debelosti, demenci in depresiji.

Zaradi dobrega vpliva rdečih živil na naše telo v kuhinji pripravimo vsak tretji četrtek v mesecu obroke rdeče hrane oz. rdeč jedilnik. Po zgledu tujih strokovnih oddaj smo na predlog vodje Marjane Kamnik to novost uvedli maja 2018.

Na dan rdečega jedilnika stanovanke pri zajtrku izvedo, kaj bo tisti dan na jedilniku. Potrudimo se, da je jedilnik pester, pogosto izbiramo jedi, ki jih običajno ne pripravljamo in poskrbimo, da uporabljamo sezonska in lokalno pridelana živila.

Za namen rdečega jedilnika smo skupaj s stanovalkami v jedilnici pripravljali pesine široke rezance. Ob pogledu na rezance so bile stanovalkske skeptične ali bo to sploh dobro. Dva dni so se pogovarjale in dvomile. Priznam, po barvi sodeč res niso izgledali najlepši. Na dan rdečega jedilnika pa rezancev niso mogli prehvaliti.

Najpomembnejše pa je, da rdeča živila dobro vplivajo na vitalnost možganov in naš spomin, zato ne bomo nikdar pozabili, da ob rdečem jedilniku postrežemo kozarec dobrega rdečega vina.

Na zdravje do naslednjega rdečega četrтка!



## Želja po domačem okusu

Olga Koršič, zunanja svetovalka

V času bivanja svoje mame v Koroškem domu starostnikov Slovenj Gradec sem spoznala, kako je za stanovalce v tem življenjskem obdobju ob negi, lepi besedi, prijaznosti pomembna dobra prehrana.

V času svojega službovanja sem dolga leta opravljala delo dietoterapevta pri sladkornih bolnikih. Na povabilo zaposlenih v domu, naj sodelujem pri sestavljanju jedilnikov, ki so ga uvedli že ob začetku delovanja ustanove, sem se z veseljem odzvala. Pri našem sodelovanju prenašam svoje poklicne izkušnje, spremljam želje in potrebe stanovalcev pri izbiri in pripravi hrane na način, ki so ga uporabljali začasa svoje mladosti in takratnega gospodinjstva. S skupnimi izkušnjami in željo stanovalcev po domačem okusu, jim želimo ohraniti okus po hrani, ki so jo pripravljali in uživali doma.

Z veseljem se vsako drugo sredo srečujem s stanovalkami, gospodinjami enote, sestro Janjo in vodjo kuhinje, gospo Majo, kjer skupaj sestavljamo in pišemo jedilnike, se smejimo in veselimo.

## 20. ples seniorjev

Janja Marzel, vodja zdravstvenih storitev

Pogosto smo se pogovarjali, kako bi stanovke animirali in jim popestrili dolge popoldneve na drugačen način. Vključili smo Ključne pare. Ugotovili smo, da se veliko pogovarjamo, pijemo kavo, hodimo na sprehode, nikoli pa s Ključnimi pari ne plešemo. Nastala je ideja in marca 2014 smo prvič zaplesali. Dogodek smo poimenovali Ples seniorjev.

Že prvi ples je s strani stanovalcev in zaposlenih požel veliko zadovoljstvo. Čakali in veselili smo se vsakega naslednjega. Pri izbiri glasbenikov in plesnih ali glasbenih presenečenj smo upoštevali želje stanovalcev in predloge zaposlenih. Ponosni smo na dvajseti ples, ki pa je bil za vse navzoče nekaj posebnega. Spomnili smo se vsakega plesa posebej, spomnili smo se vseh glasbenikov, vseh povabljenih skupin, ki so se nam predstavile s plesno ali glasbeno točko. Ponosni smo na nastop sodelavk, na plesno točko abrahamovcev in nastope otrok naših zaposlenih.



Vsakič smo se zbrali v jedilnici doma, ki se je spremenila v plesno dvorano. Skrbno smo se pripravljali za vsak ples. Dolge obleke, frizure in make-up so prireditvi dali svoj pomen in čar. Penina ob prihodu na plesišče nam je dala energijo, plesni korak je postal mehkejši. Komaj slišna umirjena glasba nas je ponesla daleč nazaj v mladost. Kljub starosti, bolezni, okorelosti sklepov in uporabi ortopedskih pripomočkov smo plesali. Plesali se izmenjavali, kot da ne želimo zamuditi niti trenutka plesa. Čas je vedno hitro minil. Vsakič smo za konec še skupaj zapeli, se razšli v pričakovanju novega srečanja.

To so bili naši plesi. Zagotovo lahko rečemo, da je to najlepši dogodek za stanovke in zaposlene.

V prihodnje bomo še plesali, v kakšni obliki pa naj ostane skrivnost in presenečenje.



## V središču dogajanja

Ksenija Bukovec, koordinatorica PND

V letošnjem letu, tako kot vsako leto, se je zgodilo kar nekaj novosti - sprememb v našem Domu. Največja oziroma taka, ki jo vsi vidijo, je zimski vrt. Polepšal in osvetlil je prostor. Tudi park, sicer je manjši, vendar lepo urejen, je lepši tako, da se ne opazi razlika v velikosti. S selitvijo delovnih prostorov vzdrževalke perila v klet, kjer je bila pisarna PND in pisarne PND v »dnevni center«, smo pridobili dve »študentski sobi«. Uporabniki začasnih sprejemov in dnevnega varstva so zdaj nameščeni na enotah v lepšem in bolj prijaznem okolju kot prej. Prej so koristili prostore »dnevnega centra«.



Zame je bila selitev najprej stresna, saj sem bila navajena mira in tišine v kleti. Novo pisarno si delim s sodelavkami iz Pilotnega projekta dolgotrajne oskrbe. Navaditi sem se morala, da nisem sama, da je v pisarni bolj glasno in je več obiskov kot v kleti.

Selitev pisarne pa je prinesla več dobrih stvari. Najbolj mi je všeč, da je nasproti pisarna vodje doma gospe Marjane Kamnik. Prej sem večkrat šla po stopnicah »zastonj«, saj je gospa Marjana velikokrat »zasedena«. Ni mi več treba čakati pred vrati (večkrat tudi v vrsti), saj zdaj vidim, kdaj lahko vstopim. Druga pozitivna stvar je, da sem v središču dogajanja. Prej se je včasih kaj tudi izmuznilo, saj sem imela edina od vodij pisarno v kleti. Dobro je tudi to, da so v pisarni kolegice iz projekta dolgotrajne oskrbe. To pa zato, ker je več uporabnikov PND upravičenih tudi do storitev iz projekta dolgotrajne oskrbe. Tako sproti usklajujemo urnike in se obveščamo o potrebah »naših« uporabnikov.

Kot vidite, so spremembe na boljše. Boljši so pogoji dela, pa tudi stanovalci z veseljem koristijo nove pridobitve. Toliko o spremembah v našem domu. Kot vidite, jih je kar nekaj v enem letu, pa nisem naštel vseh. Do izida revije Senior bo še najmanj ena. O njej pa se bo več slišalo že na obletnici doma.

## Velika družina

Suzana Bračič, tehnik zdravstvene nege

Tej »veliki družini« sem se pridružila konec lanskega leta. Tako zaposleni kakor tudi stanovalci so me zelo lepo sprejeli. Seveda mi je bilo na začetku dosti lažje pri procesu dela, saj dom poznam že iz srednješolskih dni, ko sem tukaj preživela veliko vikendov in poletnih dni. Bilo mi je lepo in želja, da se zaposlim v domu starostnikov, se je izpolnila. Lik medicinske sestre je zelo lep in hkrati tudi fizično kakor tudi psihično precej naporen, ampak če delo opravljaš s srcem, empatijo ter dobro voljo, je nazadnje hvaležen stanovalčev pogled in beseda hvala tisto, kar šteje, tisto, kar nas ogreje in napolni z energijo ... kajti nasmeh in topla beseda nas ne staneta nič, lahko le polepšaš dan sočloveku.



## Zadovoljni z majhnim, vredni velikega

Zvonka Marot, strežnica

Vsak dan me je pot vodila mimo doma starostnikov, a nikoli si ne bi mislila, da bom tam dobila tudi zaposlitev.

Takrat je bil lep sončen dan, ko sem prvič stopila v to stavbo. S strahom sem začela svoj prvi delovni dan. Srce mi je noro razbijalo. Moji občutki so bili mešani. Me bodo sprejeli tako sodelavci kot stanovalci? Ali bom dobra delavka? Ali bom upravičila zaupanje nadrejenih? Toliko vprašanj se je porajalo v meni.

Toda že po prvem dnevu sem došla, da je moj strah odveč. Bila sem presenečena, kajti ti ljudje, ki tukaj preživljajo svojo starost, so polni pozitivne energije, vedno pripravljene udeležiti se kakšne dejavnosti in kar ljudje danes vse premalo počnemo – radi se pogovarjajo. Vsaka pripoved posameznika bi bila lahko posebno poglavje v romanu življenja.

Stanovalci so tisti, ki so zadovoljni z majhnim, in zato vredni velikega. Po srcu so dobri, prijazni, preprosti in skromni ljudje, ki imajo nekaj, kar jim lahko marsikdo zavida: ceniti znajo življenje, drug drugemu prisluhniti in si pomagati.

Najbolj pa se mi je vtisnil v spomin pogovor z gospo, ki mi je na koncu le tega dejala: »Cvet utrgaš in ga daš



v vazo. Lep je. Vsak dan mu menjuješ vodo. Ampak nekega dne kljub negi uvene. Tako se dogaja tudi z nami. «

Ti ljudje, s katerimi se videvam in pogovarjam zadnje tri mesece, so torej moj opomin, naj uživam v drobnih stvareh in da je tudi jesen življenja lahko lepa, pa čeprav se nekega dne konča.

Z veseljem se vsak dan vračam na svoje delovno mesto in upam, da bo še dolgo tako.

## Vrt za teleb(l)anko

Blanka Čeru, pom. dietnega kuharja

Že nekaj let imamo v našem domu vrt, kjer pridno pridelujemo svežo zelenjavo in zelišča za naše stanovalce.

Mogoče je malo čudno, da prav jaz, najbolj mestno dekle med vsemi kuhinjskimi dekletji, pišem o vrtu in vrtnarjenju. Medtem ko imajo druge vse to v malem prstu, se jaz vsak dan soočam z novimi, zanimivimi in včasih meni težkimi izzivi.

Opazila sem, da se delo začne že zgodaj pomladi, ko je zunaj še zelo mraz. Veliko je načrtovanaj, semen in govora o »flancah«.

Velika letošnja pridobitev je bila zimski vrt, kjer smo se hvalili z našimi lepimi, močnimi »flancami« paradižnika in paprik, ki smo jih vzgajali v koritih.

Po mojem mnenju je bilo zelo neobičajno, da smo ravno takrat, ko je bil paradižnik na višku rasti, vse presadili na naš zelenjavni vrt. Nikakor mi ni šlo v glavo, zakaj smo ga iz odlične lokacije v domu prestavili na malenkost bolj oddaljeno. Nobene logike ni bilo v tem, ker tudi na vrtu raste pod streho, pa še pletja je več.

Ravno, ko sem se sprijaznila z dejstvom, da tako pač mora biti, je iz zemlje pokukala solata, ki smo jo posejali na eno samo malo gredico. Zame je to pomenilo manj ukvarjanja z nadležnim plevelom. Vendar naša šefica ni bila zadovoljna. Solato smo morali presaditi skoraj po celem vrtu. Pozneje, ko se je solata razrastla in naredila lepe močne glave, sem razumela zakaj. To vajo ponavljamo celo sezono in tako imamo svežo solato za naše stanovalce do jeseni.



Zanimiva izkušnja je bila tudi s korenčkom in peteršiljem, katerega sadike smo redčili. Zelo čudna računica, zakaj od 100 sadik pustiti samo 50 najlepših. Kaj 100 ni bilo vedno več kot 50? Ni mi dalo miru, zato sem v kotu gredice pustila nekaj nerazredčenih sadik korenja. Rezultat? Priznam, tudi pri korenčku sem se motila. V mojem kotu ga je bilo resnično ogromno, vendar so bili korenčki samo malo debelejši od lasu. Na preostali gredici smo ga ravno zadnjič izpulili za ozimnico in bilo ga je dobrih 22 kilogramov.

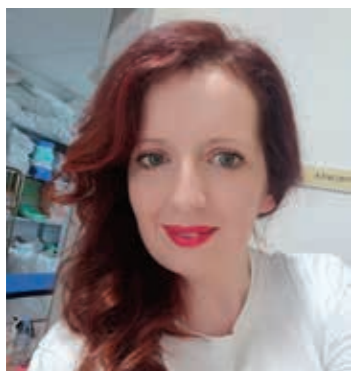
Priznati si moram, da nimam pojma, vendar se učim. Zdaj mi je jasno marsikaj, tudi to, da tiste luknje v zemlji niso polževi poskusi, kako priti iz sosednjih gredic na našo stran vrta.

Pa da ne bom predolga. Za konec naj povem, da resnično želim pomagati in biti koristna. Odločila sem se, da bom poslušala nasvete svojih sodelavk in ravnala po njihovih navodilih. Če nič drugega, znam zalivati in to obvladam.

Menda tega sigurno ne zamočim, ampak samo dobro zmočim.

## Rada imam svoje sodelavke in sodelavce

Saša Breznik, gospodinja



Ko se bliža obletnica našega doma, je to priložnost, da razmislimo o našem poslanstvu in delu ter dogodkih za leto nazaj.

Naš dom zame ni le ustanova, tu je vselej prisoten nek poseben občutek povezanosti, močne vezi med vsemi nami v domu.

Nekako ne morem mimo tega, da ne bi razmišljala o svojih sodelavkah in sodelavcih, zaradi katerih vsakič znova rada prihajam v službo. Čeprav smo si osebno različni, imamo vsi skupno veliko ljubezen do opravljanja svojega poklica. Težko bi našli kolektiv, ki se med seboj tako lepo razume, se podpira, in si pomaga. Zavedamo se, kaj pomeni biti dober sodelavec, kar je v današnjih časih velika vrednota, kajti ljudje veliko časa prežimo na delovnih mestih in če tu nekaj ni v redu, potem je težko.

Že ob prihodu v službo je vzdušje na raportih prijetno in s takimi občutki je vedno lepo začeti delovni dan. Razveseljuje me dejstvo, da si delo znamo organizirati, da se zavedamo timske odgovornosti in da si dobro predajamo informacije. Naše razumevanje in zavidanja vredno sodelovanje se vsekakor prenaša na naše stanovalce, ki to vedno znova opazijo. Še naprej gojimo to srčnost in sočutje med nami in do naših sodelavcev.

Zato, dragi moji, ohranimo dobro voljo in odnose, čeprav ni vedno lahko, vendar, saj veste, kako pravijo: V slogi je moč.

Prepričana sem, da sta tudi v prihodnje naše vodilo iskrenost in uspešno delo. Rada vas imam, hvala za vsako minuto, ki jo lahko preživim z vami na delovnem mestu ali na kavici ob »pavzi«, ki se je vedno znova veselim. In ne nazadnje, hvala za lansko leto, ko ste mi tako lepo polepšali dan ob obletnici. Neprecenljivo.

Lepo sem se imela z vami vsa ta leta in z veseljem se bom še naprej ...

## Spletanje vezi

Jana Džalto, tehnik zdravstvene nege

Ko sem lani nastopila z delom v KDS Slovenj Gradec, sem si mislila, da si nikoli ne bom zapomnila imen stanovalcev. Bilo me je strah, da ne bi kaj zamešala, da ne bi kaj pozabila, predvsem kar se tiče terapije. Po skoraj letu dni dela v hiši še vedno čutim nekaj tega strahu, ki pa po mojem mnenju ne bo kar tako izginil in prav je tako, saj je odgovornost velika.

Bala sem se tudi, kako me bodo sprejeli zaposleni in pa stanovalci, vendarle sem vstopala kot tujec v njihov prostor, ampak moram povedati, da sem bila pozitivno presenečena. Kar hitro smo se ujeli in vsi skupaj splekli lepe vezi, ki upam, da bodo trajale in trajale.



## Hitro, prehitro mine čas

Zlatka Skralovnik, frizerka

V Koroškem domu starostnikov sem na delovnem mestu frizerke zaposlena že 25 let. Štiri dni v tednu moje delo poteka v Črnečah, torki pa so rezervirani za odhod na delo v Poslovno enoto v Slovenj Gradcu. V avgustu leta 2010 sem začela spoznavati dom v Slovenj Gradcu, zaposlene in seveda stanovalce. Svoje delo z veseljem opravljam, zato mi tudi odhodi ob torkih v dom Slovenj Gradec nikoli niso predstavljali dodatne obremenitve.

Leta so minila zelo hitro, prehitro, saj je delo razgibano in zanimivo. Pred zaposlitvijo v Koroškem domu starostnikov v Črnečah sem bila zaposlena v modnem frizerskem salonu v Dravogradu. Odločitve, da sem se odločila za delo v domu starejših, nisem nikoli obžalovala, še več, lahko rečem, da mi je bilo v veselje. Delo s starejšimi je zahtevno, včasih obremenjujoče, a ogromno pridobiš. Delo samo te lahko izpopolnjuje, ceniti znaš življenje samo, saj se mogoče bolj zavedaš njegove minljivosti.

Pred pričetkom dela v domu starejših sem spoznala ogromno ljudi, ki sem jih skozi leta frizirala. Kasneje sem iste ljudi srečevala v domu, tokrat kot stanovalce. Naše poti so se zopet združile, zopet smo poklepetali in ponovno vzpostavili vezi.

Skratka, predragi stanovalci in zaposleni Koroškega doma starostnikov v Slovenj Gradcu, vesela sem, da sem ob torkih »VAŠA«, in da ste vi »MOJI«. Sedaj se naše poti srečajo vsak torek, vedite pa, da tudi, ko

temu ne bo več tako, se bodo naše poti, naši pogledi še kdaj srečali. HVALA VAM!



## Vem, da naše delo ni zaman

Natalija Perc, negovalka

**Leta hitro beži jo, kot bi mignil nas dohiti jo.  
Starost lahko je lepa, lahko pa tudi težka in boleča.  
Vse, kar storil si v mladosti,  
vse preide v stare modrosti.**

**Ko vidim veselje in nasmeh v starejših očeh,  
vem, da naše delo ni zaman,  
da jim vlijemo kanček upanja v njihov vsakdan.**

**Nežen dotik in topla beseda sta vedno dobrodošla,  
saj včasih potrebuješ le to, da pri srcu manj ti je hudo.  
Ko pride osamljenost na dan, se lahko hitro počutiš sam,  
zato tukaj smo zaposleni, da stojimo vam ob strani v slabih dnevih.**

**Čeprav včasih je naporno,  
se moramo zavedati, da tudi mi bomo enkrat tukaj,  
da lepo za nas bi skrbeli, to bi si vsi želeli.**

**Vsi v domu smo mala družina,  
da radi se imamo, to naša je vrlina.**



## Gospa Marija, klavir in jaz

Maša Mlačnik, animatorka

Staranje je biološki proces, ki se ga ne da preprečiti in je del našega vsakdanjika, čeprav se tega morda ne zavedamo, oziroma je le-to postavljeno v ozadje, morda ali pa sploh zaradi bojazni, da bi se s tem soočili, in zato ni deležno tolikšne pozornosti.

Živimo pa v družbi, v kateri se prebivalstvo stara hitreje kot kdajkoli prej, ker se življenjska doba posameznika zaradi napredka medicine, znanosti in dobrih življenjskih razmer podaljšuje. Ljudje dosegajo višjo starost bolj zdravi, k čemur pa pripomorejo dejavniki, kot so način življenja in ukvarjanje z različnimi dejavnostmi in aktivnostmi, ki krepijo posameznikovo psihično in fizično kondicijo.

Zavedanje, da starejšemu posamezniku nudimo polno življenje in se pri tem upošteva še dejaven življenjski slog, je zelo pomembno, da bi starejše morali čim več spodbujati k vključevanju v raznolike dejavnosti, ki pa so obenem tudi medgeneracijsko usmerjene in pripomorejo k ohranjanju medsebojnih odnosov. Ne zavedamo pa se tudi dovolj dobro, da lahko tudi

aktivnosti, ki so povezane z glasbo, močno vplivajo na počutje in vedenje starejšega posameznika.

Glasba zame pomeni umetnost, sprostitvev, poživitev, inspiracijo. Izraža in spodbudi čustva ter posledično vpliva na razpoloženje in mišljenje, zato si življenja brez nje nikakor ne predstavljam. V osnovni šoli sem obiskovala glasbeno šolo klavirja, ki sem jo uspešno zaključila. Hkrati pa sem zaključila tudi svojo »glasbeno kariero«.

Po mnogih letih neaktivnega igranja pa sem zaradi prav določene osebe zopet sedla za klavir. To je zgodba gospe, ki je imela odločilno vlogo pri mojem ponovnem glasbenem udejstvovanju. To je zgodba o osebi, ki me je navdušila, da sem spet prebudila ter na novo odkrila svojo že skoraj pozabljeno in v ozadje potisnjeno ljubezen do klavirja (in klasične glasbe). Sama pa sem s tem, ko sem pokazala zanimanje za njeno tako ljubo dejavnost, navdušila predvsem njo!

Pred leti sem med svojim praktičnim izobraževanjem

v Koroškem domu starostnikov imela veliko možnosti, da se bolje spoznam s starejšimi osebami, ki so zaradi takšnih in drugačnih razlogov (bodisi zaradi bolezni, onemoglosti, osamljenosti ali slabih življenjskih razmer) bili soočeni z dejstvom, da svoja zrela leta preživijo v domu za starejše, ki jim bo nadomeščal ali dopolnjeval funkcijo doma oz. lastne družine.

Med drugim sem se imela možnost pogovarjati z gospo, z upokojeno strojepisko in pianistko, ki se je že vse življenje ukvarjala z glasbo – s petjem in z igranjem klavirja. Ko ji je pred leti umrl mož, uspešen skladatelj, je povsem izgubila voljo do vsega, tudi do svoje druge največje ljubezni - glasbe. Mislila je, da ne bo nikoli več zaigrala, ampak je s pomočjo in podporo zaposlenih postopoma spet pričela preigravati. Pri svojih že skoraj osemdesetih letih je vsak dan, po dve uri in več vadila na klavir, se učila nove skladbe ... Zelo me je fasciniralo predvsem to, da nikoli ni prav dobro poznala not, vedno je igrala zgolj po posluhu, potem pa se jih je začela učiti, igrati in se truditi, da je z igranjem in s petjem razveseljevala stanovalce, zaposlene, predvsem pa sebe in, kot je rekla, »svojo dušo«.

Gospa M. K. je name vplivala na več nivojih. Ponovno me je navdušila nad igranjem, čeprav sem se od začetka bolj ali manj uspešno upirala njenim vztrajnim poskusom, da me posede za klaviature. Zaradi njene vztrajnosti in nenehnega prigovarjanja sem prepoznala ogromno željo, da z mano deli svoje znanje, občutke in življenjsko zgodbo. Sčasoma sem le premagala strah in tremo ter po več kot desetih letih preizkusila svoje zakrnele prste. S tem, ko sem pokazala pripravljenost na komunikacijo drugačne vrste, se je gospa, ki je sicer živahna, dobrovoljna, a od začetka zadržana, odprla tudi pri bolj intimnih stvareh in bolečih temah njenega življenja. Začela mi je pripovedovati, jaz pa sem previdno poslušala.

Gospa se je v svojih pripovedih razživela in opaziti je bilo, da ji je čas, ki sem





ga ji namenila, veliko pomenil. Ko je moje vedenje do nje postalo osebno in iskreno, se je tudi njena na videz lahkotna in površinsko brezbrizna komunikacija spremenila. Do mene je postala sproščena in povsem zaupljiva. Poleg hudomušnih prigod mi je pripovedovala tudi o težjih temah iz svoje mladosti. Od nenehnega seljenja iz kraja v kraj, njenega bolehanja, zgodnje smrti očeta, osebnih stisk, kroničnega vnetja sklepov in kasneje še tragične usode in smrti moža, ki ga je prizadela demenca.

Glasba, ki je bila naprej osrednja tema najinega komuniciranja, je bila potisnjena v ozadje. Veliko tem, o katerih nisem prav dosti razmišljala, je privrelo na plan, tudi ta o človekovi starosti in gospejini povezanosti z glasbo, ki kot njen način življenja, kot vir njene ustvarjalnosti in izvirnosti nikoli ni umrla. Ugotovila sem, da lahko posamezniku v starejšem obdobju, katerega nemalokrat spremlja tudi depresija, ki mu močno spremeni življenje in nanj učinkuje izrazito uničujoče. A kakovost njegovega življenja lahko spremeni tudi dejavnost kot je glasba, ki nanj učinkuje na povsem svojevrsten, neverbalen način.

Z gospo M. sva komunicirale tudi in predvsem preko glasbe, bila je najina skupna točka, moja prva ljubezen in njena življenjska strast, ki jo je ohranjala in gojila,

in to pri svojih takrat zrelih 78 letih. Izmenjavali sva si note različnih skladateljev, izmenično igrali na klavir, se spodbujali pri igranju težjih skladb ter veliko pogovarjali. Skupaj z njo sem podoživljala tako slabe kot lepe trenutke - gospa je z radostjo obujala spomine na njeno mladost, ki je bila vsej prej kot lahkotna in brezskrbna. A vedno sva pri tem uspeli najti svetlo točko, najina komunikacija se je izboljšala, lahko bi rekla, da sva ena drugi prižgali luč, ki je osvetlila najine misli, čustva.

Ker je gospa M. zelo rada nosila uhane, sem ji za spomin podarila par unikatnih visečih uhanov, ki jih omenjam zato, ker so nosili nekakšen simbolni pomen. Bili so ročno narejeni in prepleteni z mnogimi drobnimi nitkami. Ko sem ji jih prinesla, sem rekla: „Vesela sem, da sva se večkrat tako lepo družili in zahvaljujem se vam za inspiracijo in motivacijo, ki ste mi ju dali. Upam, da sem vam tudi jaz dala delček sebe, poklanjam pa vam tudi majhno darilce - uhane, ki so spleteni z majhnimi, a čvrstimi nitkami. Mislim, da te nitke predstavljajo naše odnose. Pravzaprav najin odnos, ki sva ga skozi čas vzpostavili, kreirali, krepili in izgradili.“ Od sreče ji je po licu spolzela solza. Pa ne samo njej ...

Gospa M. se je poslovila lansko leto. Hvala, gospa M., za vašo energijo, ustvarjalnost, dragocene trenutke in vašo glasbo. Življenje je v primerjavi z glasbo minljivo. Vsi bi radi živeli večno, nihče pa noče postati star, je nekakšno vodilo, želja človeškega uma, ki pa je zmotno in napačno.

Starost je v današnjem času dojeta kot nekaj slabega, kot nekakšno nujno zlo, ki se mu ne moremo izogniti. A tudi ta misel ni pravilna. Starost je pojem nekaj statičnega, kar pa še ne pomeni, da bi v starosti morali biti pasivni, kar potrjuje prav moj primer srečanja z osebo, ki je bila vse prej kot neaktivna. »Ni vsak, ki je mlad, enkrat star, je pa vsak star bil enkrat mlad,« je misel o staranju lepo izrazil Jože Ramovš, ko je pisal o življenjski energiji starejšega človeka.

Potreba po ustvarjalnosti bi morala biti vsekakor prisotna tudi v srednjem in poznem starostnem obdobju. Pri ustvarjalnosti namreč ne gre za produktivnost kot tako, ampak za izkušnjo, sprostitev ali pa duhovnost, skratka potrebe, ki jih je treba negovati vse življenje in do konca življenja. Skozi ustvarjalno (glasbeno) dejavnost posameznik preizkuša in spoznava sam sebe, skozi prijetne socialne odnose, skupinske ali pa individualne aktivnosti, ki lahko delujejo zelo terapevtsko, pa razvija svojo domišljijo in pripomore k ohranjanju pozitivne predstave o sebi tudi v pozni odraslosti.



## Imamo pravo malo pravljico

Blanka Čeru, pomočnica dietnega kuharja

Letos nas je strokovna ekskurzija popeljala po Bosni in Hercegovini. Opolnoči smo se dobili pred KDS, kjer smo začeli našo pustolovščino. V zgodnjih jutranjih urah smo vstopili v Bosno in pot nadaljevali proti največjemu, glavnemu, zgodovine polnemu mestu Sarajevu.

Najprej je sledil strokovni del ekskurzije, kjer smo obiskali tamkajšnji dom. Imajo podobno vizijo, podobne cilje, izzive in težave. Arhitekturno je dom zasnovan več kot odlično, imajo po večini enoposteljne in dvoposteljne sobe, katerim pripadajo balkoni, a dom je potreben temeljite obnove. Večina delov je nespremenjenih od leta 1952. Imajo enoto demence, pomoč na domu, center za dnevno varstvo, različne aktivnosti, domski časopis, čajne kuhinje na enotah, park ... Imajo vse podobno, kakor mi, vendar je popolnoma drugače. Med drugim, kar je bilo nam zelo zanimivo, imajo tudi center za brezdomce, ki živijo v hiški poleg doma. Nudijo jim prenočišča, zdravstveno oskrbo in hrano. Obisk tega doma je, vsaj meni osebno, dal veliko v razmislek. Ni me sram napisati, da imamo v Slovenji Gradcu pravo malo pravljico in veliko več zabave.

Poslovili smo se in začela se je zabava tudi za nas. Gremo proti Sarajevu. Najprej opazimo na bližnjih hribovih vse okrog mesta pokopališča, ogromno muslimanskih belih nagrobnikov, ki se dvigajo iz zemlje. V samem mestu se skoraj ena ob drugi stikajo mošeja, katoliška in pravoslavna cerkev ter sinagoga.

Navkljub težki zgodovini danes vse te različne vere in kulture živijo v složnem sožitju s ciljem k boljšim časom države.

In zdaj k največji sarajevski znamenitosti še iz časov otomanskega imperija - Baščaršiji. Tu dobimo odlično turško kavo, postreženo v bakrenih džezvicah, burek, baklave in različne pite v buredžinicah, čevapčiče v čevapdžinicah, sarmice ...

Srečamo prodajalne z vsemi mogočimi izdelki. Slišimo udarce kladiv, ki nas vabijo, da si ogledamo, kako nastajajo raznovrstni umetniški izdelki. Čudovite ozke in skrite ulice in veliki trgi, po katerih slišimo, kako mujezini iz okoliških džamij in mošej vabijo muslimane k molitvi. Poseben čar mesta z različno arhitekturo in gostoljubnimi ljudmi.

Obiskali smo Vrelo Bosne, izvir reke Bosne pod planino Igman. S fijakerji smo se popeljali po prečudoviti naravi. Drugi dan smo se ustavili v Travniku in si ogledali spominsko hišo nobelovca Ive Andrića. Pot domov smo nadaljevali do nekdanjega kraljevskega mesta Jajce, ki je kulturni in zgodovinski spomenik z bosansko, turško in kasneje še Avstro-ogrsko arhitekturo. Prelepi slapovi na reki Plitvi in muzej 2. zasedanja AVNOJ-a.

Bilo je naporno, zanimivo, poučno, zabavno in vse čestitki naši vodički Azri. Posebna hvala tudi naši vodji Marjani Kamnik, da nam je vse to omogočila.



## Tudi to se nam dogaja

Anekdote in pripetljaje zbrala Anita Ruhitel

- Stanovalka K. M. stopi iz sobe in reče: **Kako sem jaz zaprta?** Zaposlena M. V. ji odgovori: **Ja, iz sobe pojdite, pa ne boste tako zaprti ...** Stanovalka K. M.: **Pa nisem tako mislila, jaz sem drugače zaprta, jaz imam težave s prebavo ...**
- Sodelavka J. Z. računa na kalkulator in tipka številke 176–88 ... in potem ji ni nič jasno in reče: **Pa kaj mi zdaj kalkulator ne dela. Aja, saj 176–88 je pa tako rezultat 88, jaz sem pa mislila, zakaj mi vedno isto številko pokaže.**
- Sodelavka A. K. vpraša J. Z.: **A greš ti kaj danes v Merkur?** J. Z. odgovori: **Ne, hvala.**
- A. R. ugotovi, da je na prispevku Poletne igre narobe napisala datum 30. 6. V tem vstopi I. P. in ji A. R. pojasni svojo napako, češ da je čisto zamešala datume danes, da bi moral biti pravilni datum 1. 7. in ker jo I. P. ni poslušala, ji je odgovorila: **Ali ne bi morala napisati datum 31. 6.?**
- M. L. po celi hiši išče napako, kje piska in ne najde vzroka. Kasneje sodelavka K. B. ugotovi, da ima sam v žepu slušni aparat, ki ga je dobil v pralnici Črneče, ko je šel iskat perilo. In ta aparat je neutrudno piskal.
- 26. 4. 2017 je M. L. odšel iz službe eno uro prej. Vse je pozdravil, vodji enote zaželel lepe praznike. Kasneje je ugotovil, da se mu je ura predstavila.
- K. B. na oglasno desko napiše: Zbirajo se prispevki za Senior-ja. Vstopi L. P. odpre denarnico in pri tem pomisli: Od kdaj se pa zbirajo denarni prispevki za Senior-ja. K. B. zatem pripiše na oglasno desko: Vabljeni, da napišete članek za Seniorja ...
- A. R. sedi na svojem delovnem mestu in ta dan neprestano zvoni telefon. Na vrata potrka delavec slučajno iz Telekoma in reče, da išče gospo A. R. A. R. se obrne k njemu in čisto resno odgovori: **Ja, pri telefonu, prosim.**
- Na jutranjem raportu J. Z. preda D. S. listek z navodili. D. S. prebere listek in reče: **Kaj si pa tu napisala JOC.** J. Z. odgovori: **Ne, tu piše, J. pride jutri ob 8. uri ...**
- M. L. pride zamišljen v pisarno, v roki ima dokumentacijo, ki jo mora odložiti. Preden to naredi, potrka na vrata omare.
- Zunaj močno sneži in vsi avtomobili so zasneženi. M. V. čisti svoj avto, a ko se hoče odpeljati, ne more odpreti vrat. Na pomoč pokliče sodelavca L. M., ki se dalj časa trudi in končno mu uspe odpreti vrata avtomobila. M. V. se usede v avto in reče: **Pa saj to ni moj avto!**

## Moji dragi gospe M. na zeleni enoti

Saša Breznik, gospodinja

Ko jo zagledam, nasmeji se mi srce,  
kajti vedno pristopi in razume me.  
S svojo energijo in delavnostjo razveseljuje nas vse.  
Naj ve, da nepogrešljiva pomoč za nas je.

Že en dan, če je ni, na naši enoti nekako vse zastoji -  
še posoda pomita pravočasno ni.  
Nam balkon na enoti tako uredi,  
da z užitkom na njem posedimo vsi.

Skupaj pospravljava in mi pomaga v kuhinji vedno,  
Besede takrat potrebne niso, pa ji vseeno rečem:  
»Hvala Vam«, pa pravi:  
»Dokler bom še zmogla, sem vesela, da sem v pomoč,  
kajti delo mi daje moč.

Naj njene zlate roke še veliko nogavic splete,  
naj njeni prtički naše mize krase.

Rada imam jo vsak dan in vse dni naprej,  
Želim ji zdravja obilo, obilo.





## Odločitev za spremembo

Tadeja Borovnik, negovalka



Po desetih letih delovanja v domu za varstvo odraslih v Velenju sem se odločila za spremembo. Pustila sem službo bolničarke-negovalke in si poiskala novo službo v bližini svojega domačega kraja in moje družine. 01. 02. 2019 sem se zaposlila v Koroškem domu starostnikov v Slovenj Gradcu. Zelo sem se bala te spremembe, ker

nisem vedela, kako me bodo sprejeli v svoj kolektiv moji novi sodelavci, sodelavke in seveda stanovalci. Pri tem mi je pomagala moja vodja Andreja Kramljak, ki je moj strah takoj na začetku opazila. Preden sem začela delati, mi je lepo razkazala dom in razložila potek dela. Seveda je proces dela drugačen kot v Velenju. Zelo mi je všeč, da se vsi zaposleni dobimo zjutraj in popoldan v knjižnici in vsaka enota poroča o spremembah stanovalca, poteku delovnega dneva. Vsaka enota ima v teku dneva svojega organizatorja enote. Zaposleni si med seboj veliko pomagamo in se v času malice skupaj družimo. Ni mi žal, da sem naredila to spremembo v svojem življenju, saj sem spoznala ne samo nove sodelavke, ampak tudi nove prijateljice. Te so me tudi prepričale, da se udeležim piknika zaposlenih, ki ga prirejajo vsako leto. Udeležila sem se tudi 20. plesa seniorjev, ki je bil nekaj posebnega tudi za stanovalce in zaposlene. Veliko sem plesala in se družila z našimi stanovalci. Želim si, da bi še naprej s stanovalci in zaposlenimi ostala v dobrih odnosih.

## Moje pripravništvo

Nuša Štebih, negovalka



Moje pripravništvo se je začelo februarja letos. To je bil zame resnično lep začetek leta, saj sem si zelo želela delati kot pripravnica ravno v tem domu. Ta dom mi je bil všeč zato, ker sem tukaj delal že prej, in sicer ko smo

v šoli imeli polletno prakso. Ko sem bila tukaj na praksi, so bili vsi zelo prijazni, prav tako med pripravništvom. Moje pripravništvo je bilo zame zelo zanimiva, poučna in prijetna izkušnja. Imela sem možnost delati z zelo prijetnimi in prijaznimi stanovalci doma. Tukaj sem pridobila res ogromno znanja ter veliko uporabnih nasvetov. Rada bi se zahvalila svoji mentorici, gospe Andreji Kramljak, za vse nasvete in nasmejanost ter naši vodji doma, gospe Marjani Kamnik, za poučne besede in njeno prijaznost. Zahvaljujem se svojim sodelavkam in sodelavcem, ki so bili zmeraj nasmejani ter pripravljeni pomagati. Nenazadnje gospe Ivici Peruš, vodji rumene enote, ker me je naučila veliko stvari, ki jih je dobro vedeti pri delu z dementski ljudmi. Najbolj v spominu mi je pa ostal tisti dan, ko so v domu praznovali pusta, saj so tisti dan bili vsi stanovalci zelo srečni ter nasmejani in je res najlepše videti, ko oni uživajo.

## V zadovoljstvo mi je

Adina Alič, negovalka



S pripravništvom sem začela v septembru 2018. Izbrala sem to službo, ker me veseli in rada delam s starejšimi. Zelo sem se trudila na delovnem mestu po tem je sledila tudi za mene nagrada, podpisala sem pogodbo. V zadovoljstvo mi je, da s starejšimi delim svojo srečo. Prihajalo je tudi do smrti, kar mi je bilo prvič in velika izkušnja. Strah je bil prisoten, ampak se človek v življenju vsega navadi. V celoti mi je v čast delati tukaj in upam, da bom še veliko let delila svojo srečo s stanovalci in zaposlenimi.



# S fotografijami in utrinki naših druženj vam

# predstavljamo, kako nam ni dolgčas.

Pripravila: Jana Zamernik, vodja programov



Alzheimer cafe z gostjo Jožico Gamse



Bralna ura s knjižničarkama Alenko in Darjo



Koroški miks na obisku - pevsko srečanje



Nabiranje regrata



Božični koncert z ŽPZ Lipice



Koledniki na obisku



Ljudje odprtih rok, podelitev priznanj našemu Lojzetu Kralju in naši vodji



Kostanjev piknik



Blagoslov jedi



Kogojev pohod - Sprehod za spomin



Miklavževanje



MPZ Viharniki



Na pikniku so nas zabavale pevke ŽPZ Gorna



Potujoča slaščičarna



Ob dnevu prostovoljcev za naše spoštovane in cenjene prostovoljce



Ob dnevu reformacije nam je predaval Marko Košan, kustos galerije SG



Odprtje razstave akademskega slikarja Štefana Marflaka



Praznovanje 10. obletnice odprtja doma



Odprtje razstave likovnice Nade Medved z nastopom otrok iz vrtca SG



Pekli smo kekse



Pletemo, klepetamo



Poletne igre



Poletne igre



Poletne igre



Predstavitve KD Leše s filmom in pesmijo



Proslava ob dnevu upora proti okupatorju in 1. maju z MPZ Ksaver Meško



Predavanje Petra Geržine



Prostovoljci mahamo v pozdrav stanovalcem z izleta po obali



Pustovanje



Pustovanje



Pustovanje





Rezanje kostanjev



Učimo se ...



Posejali smo božično žito



Šivamo ...



Zeliščna delavnica s Faniko Jeromelj



Zabavno popoldne s Folklornim društvom Holmec in Rakuni



S prostovoljci v Narodno galerijo na razstavo Ivane Kobilce



Silvestrovanje s plesom, glasbo Mirana Vavčeta in pevko Adrijano Kamnik

## Naše enote

Mihael Kodrin, stanovalec srebrne enote  
**DOM PRIJETNEGA ODDIHA**

Končno me je pot pripeljala v slovenjgraško ustanovo, ki ustreza naslovu. Z balkona sobe imam odprt razgled na miren park ob zimskem vrtu – najnovejša pridobitev. Mlade plantane ga bodo skoraj zasenčile s svojim bogatim zelenjem, ostal pa bo del narave, prodirajoče skozi stene in strop, ki vedno pušča dovolj svetlobe in svežine.

Vrt daje zavetje eksotičnim lončnicam, pa tudi obiskovalcem, ko kdaj posedimo ob obiskih, prelistamo časopise, revije ali knjige. Je večnamenski podaljšek večje jedilnice, prostora, kjer se dogajajo razne prireditve. Prostori za druženje so tudi po enotah v jedilnicah.

Mi »srebrnjaki«, kot nas »modrijani« in drugi sosedi imenujejo, jedilnico zasedeno tudi izven obrokov hranjenja, na primer ob torkih ali ko nas obiščejo skupine šolarjev, ki nam s svojimi nastopi zapolnijo dopoldanski čas. Redno pa ob torkih pride k nam prostovoljka gospa Marinka Lamprecht. Polna je

doživljanj s svojih številnih potovanj v eksotične kraje, o katerih mi poslušalci sedaj lahko le še sanjamo. Niso ji ljubi samo oddaljeni kraji, tudi domače okolje ji je blizu, posebno gozdovi in parki s svojimi drevesi, iz katerih črpa njihove zdravilne moči in učinke. Posreduje nam znanje tudi o drugih bolj ali manj znanih zeliščih in njihovi uporabi.

Druga prostovoljka prihaja na enoto pripovedovat in projicirati fotografije s svojih zanimivih potovanj, je upokojena profesorica geografije, gospa Erna Podjavoršek. Zelo zanimiva popotnica in predavateljica, ki zna z živo besedo poslušalce popeljati enkrat v južne kraje, drugič na visoki sever in še kam. Večino svojega prostega časa izkoristi za svoja doživeta potovanja. Na koncu smo se ji s ploskanjem zahvalili in jo povabili, naj pride še kdaj.

Zaposlovala nas je tudi mlada raziskovalka prostega časa starejših. Od nas poslušalcev je želela zvedeti, če imamo kakšne predmete, ki so nam predvsem drag

spomin na kakšen dogodek v življenju. Projekt je tekel skozi vse leto, da smo lahko iz spomina kaj izbrskali in bi ga sami predstavili. Gospe Tei Kovše, dramaturginji in režiserki, se lahko zahvalimo, da smo začeli razmišljati in zbirati gradivo za predstavitev. Na dan so prišli različni predmeti, vezani na dogodke iz preteklosti, da jih ne bi pozabili. Na skupni prireditvi iz vseh enot so se neko nedeljo popoldne v zimskem vrtu zbiratelji predstavili širši javnosti.

Jedilnica srebrne enote se dodobra napolni ob desetih dopoldne, ko nam gospod Mirko Rotovnik postreže sveže kuhano kavo. Naš sostanovalec Mirko, spreten pri kuhanju kave, igra tudi harmoniko in kitaro ter rad zapoje kakšno staro pesem. Redno obeleži naše rojstne dneve, že zjutraj po zajtrku ali opoldne med kosilom, ko pride čestitat vodstvo doma z gospo Marjano Kamnik. Voščilu sledi tista o kapljicah in letih, navadno sledijo še druge zimzelene melodije, ko mu pritegnejo ostali stanovalci. Sliši se tudi koroška himna ali tista: »Šel bom v goro, planike nabral«.

K dobremu razpoloženju pripomorejo tudi gospe, ki večkrat iz skrivnih zalog prinesejo razne dobrate. Čas nam skrajšajo različne domisljice ali vici, bodisi nedolžni ali tisti z dolgo brado, ki jih ima Mirko kar v rokavu. Vici so dobri ali slabi, primerni ali ne, odvisno od poslušalcev. Stika z občutljivo generacijo je manj, njo vzgajajo starši, družbene organizacije in mediji. Je to prav ali ne, lahko razpravljamo v nedogled.

Življenje utira svoje poti in nas končno pripelje na rob, od koder ni vrnitve. Tako se vsako jutro, ko še katerega ni k zajtrku, sprašujemo, kaj je z njim. Posamezniki odhajajo, tiho ali glasno. Pred kratkim smo se poslovili od gospe M. K., kmalu za njo od gospe A. V., od gospe M. G. in še od gospe H. P. Tako kot narava daje, tudi jemlje, saj tečemo v krogu, ki ima svoj začetek in konec. Ura se je pomaknila na popoldne. Strežnice že čakajo, da bodo jedilnico usposobile za kosilo. Sveži prti na mizah in čist jedilni pribor pripomorejo k boljšemu teku. Dober tek iz srebrne mini dvorane.



*Marija Robnik, Kristina Mauc, Maja Gregorič, stanovalke modre enote*

## NAŠA MODRA ENOTA

**Pisana družba smo na enoti,  
cni družabni, drugi bolj zaprti.**

**Dobre volje prepevamo radi,  
tako se počutimo, da smo še mladi.**

**Če nas kaj skrbi ali boli,  
včasih ostanemo tudi v postelji.**

**Sluh nam peša, vid pa tudi,  
zašto smo včasih malo čudni.**

**Hodimo počasi, sobe zgrešimo,  
tako da nas zanesse kar mimo.**

**Da bi se razumeli, govorimo glasneje,  
mislil deluje jo pa malo počasneje.**

**Božič in novo leto skupaj praznujemo,  
da si z željami zdravja in srečo voščimo.**

**Konec koncev smo veseli,  
za vse neumnosti smo sedaj že zreli.**



## NAŠI TORKI

Vsak dan popijemo kavo, ki jo skuha gospa Marica. Gospa Borovnik pa si jo skuha sama, pravi, da je njena najboljša.

Gospa Alenka nikoli pri miru ni, vedno nekam hiti, nazaj pa vsa potna pribeži.

Gospa Jožica nasmejana je, z zelišči rada ukvarja se. Vsak teden se torke veselimo, ker se z gospo Jožico o vsem pogovorimo. Posegamo v politiko, v družino in preteklost, ki smo jo preživeli. Ne manjka vicev, pregovorov in dobrih misli, da se za trenutek pomirimo. Gospe Jožici torke in druženje s stanovalci veliko pomenijo.

Gospa Pepca gre rada med ljudi in se pogovarja, je srčna in nobenemu slabo ne želi.

Gospa Borovnik se rada zadržuje v sobi, če pa pride ven med nas, pa ima vedno veliko povedati, rada poje, da o vicih ne govorimo! Njene rože so v ponos našemu domu, rada jim tudi zapoje.

Gospa Ida je stroga in uvidevna, ampak tudi nasmejana in prijazna.

Ko Saška dežurna je, se vedno pojavi s kakšno šalo, da se nasmejimo.

Naša Anica odsotna je, upamo, da kmalu vrne se!

Radi prisluhnemo tudi vsakemu, ki je v kakšni zadregi, boleznini ali bolečini in mu skušamo pomagati, da bi mu bilo lažje.

Gospod Gorjanc je edini moški, ki nas rešuje, kadar zaropota.

Med nami pogosto pogrešamo gospo Humar, gospoda Korena, gospoda Pleterskega, gospoda Mesnerja, gospo Lesnik in gospo Vujkovic, želimo jim le najboljše, da bi se zopet pojavili med nami.

Ob torkih veseli smo in je lepo, bilo je do danes in jutri še bo!



*Olga Emeršič, prostovoljka*

Že nekaj let sem prostovoljka na oranžni enoti. Spomnim se, da sem enkrat na začetku vprašala stanovalce, ali lahko kdaj pridem v sredo popoldan, če ne bom mogla v torek. Odgovorili so mi, da ne, ker nimajo časa. Sprva sem bila nemalo začudena. Kasneje, ko sem malo premislila, sem ugotovila, da je to lahko čisto res. V tem domu se vrstijo prireditve, razne delavnice, obiski sorodnikov, frizerske storitve in še kaj in je popoldan res namenjen počitku.

Ondan smo skupaj ugotovili, da se kar prileže počitniški čas, ko je malo manj aktivnosti, ampak seveda samo takrat.

Stanovalci, ki če le morejo, redno prihajajo na naša torkova srečanja, pravijo, da radi pridejo; drugi so raje sami zase, tretji spet radi sami berejo.

In kaj pravzaprav počnemo tisti čas, ko se družimo? Kar nekaj različnih stvari. Vedno nekaj preberemo, običajno so to kratke zgodbe in se potem o tem pogovarjamo. Treniramo zbranost, podobno kot na miselnih delavnicah. Rečemo, da »kravžlamo« možgane. Se pogovarjamo o drugih aktivnostih v domu. Včasih kar tako malo klepetamo. Stanovalka, ki še ni tako dolgo tu, pravi, da je dom lep in da se v njem dobro počuti.

Mislím, da je veliko na tem, kar je nekoč rekel T. Roosevelt: » Stori, kar moreš s tem, kar imaš in tam, kjer si«.





# PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI

Pripravila Jana Zamernik, vodja programov

*Praznovanje rojstnih dni v septembru in oktobru 2018*



*Praznovanje rojstnih dni v marcu in aprilu 2019*



*Praznovanje rojstnih dni v novembru in decembru 2018*



*Praznovanje rojstnih dni v maju in juniju 2019*



*Praznovanje rojstnih dni v januarju in februarju 2019*



*Praznovanje rojstnih dni v juliju in avgustu 2019*



# Iz knjige vtisov ...

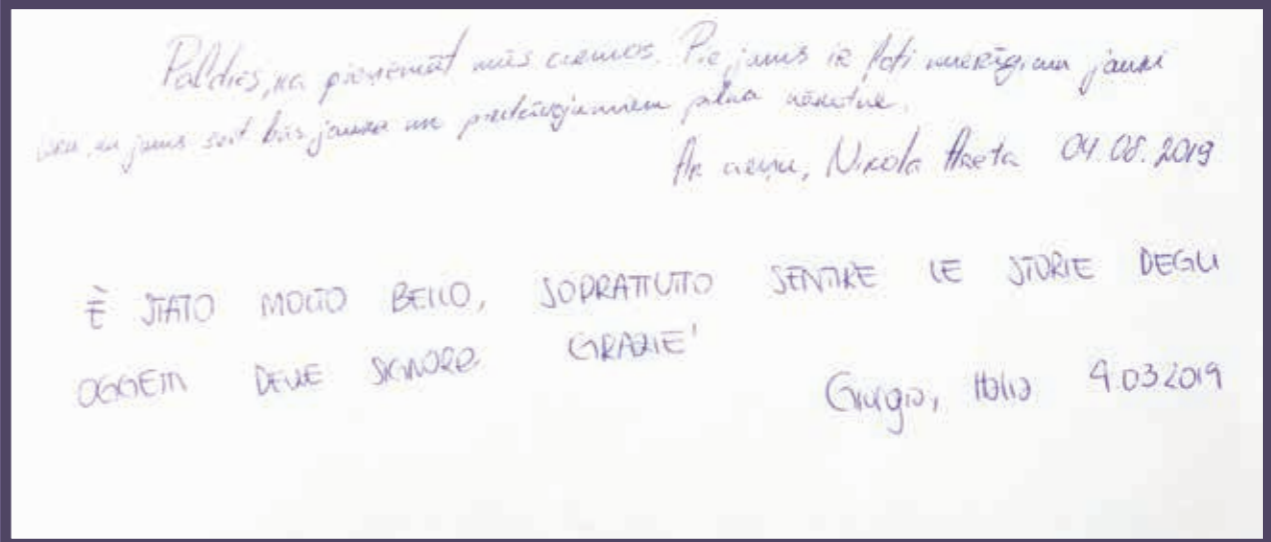
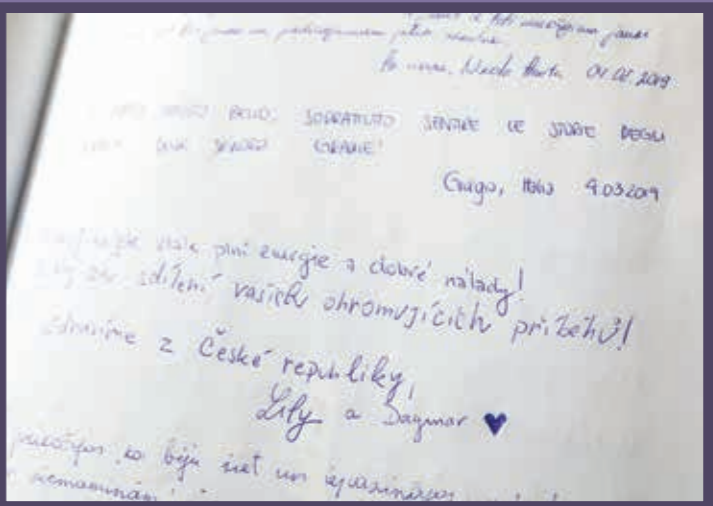
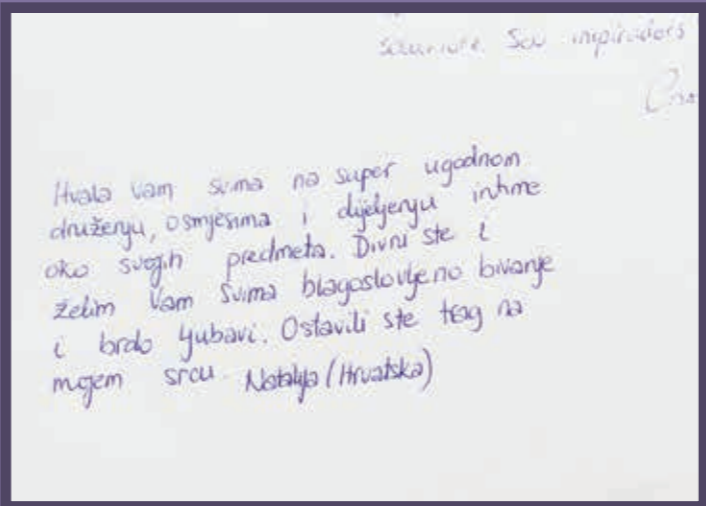
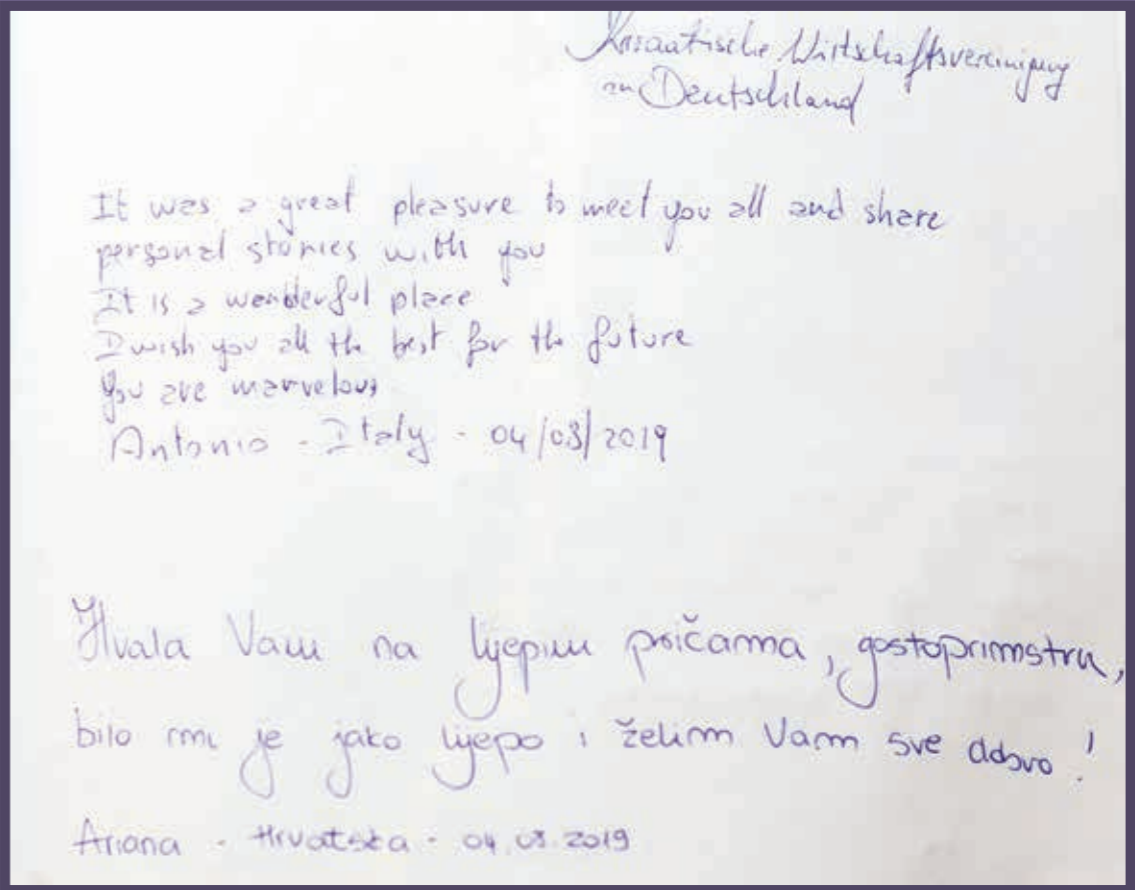
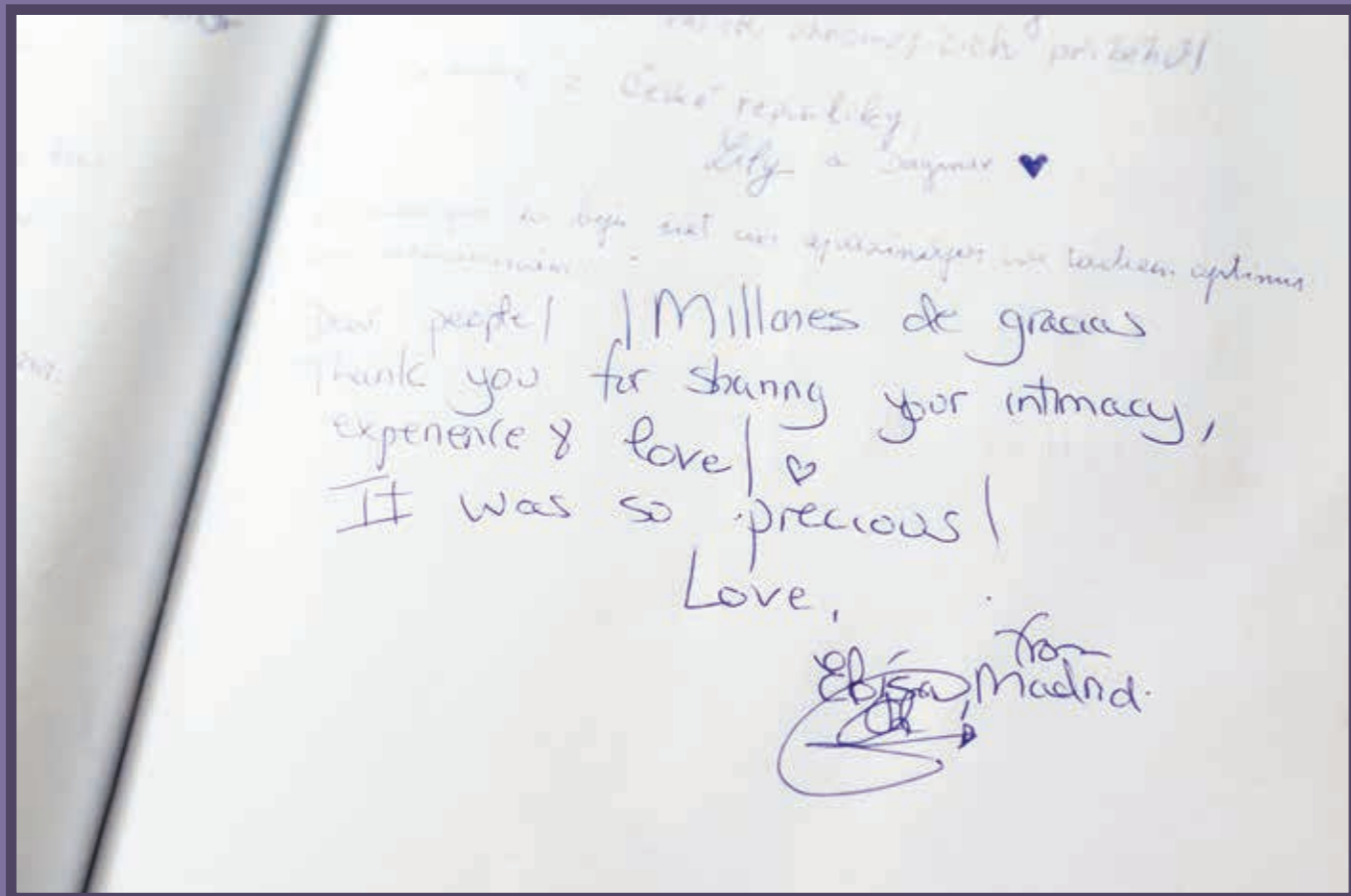
Spoštovani, vse pohvale in čestitke za vaše delo. Uspešno in srečno naprej vam želimo.  
*DSO Ljubljana-Moste Polje (18. 10. 2018)*

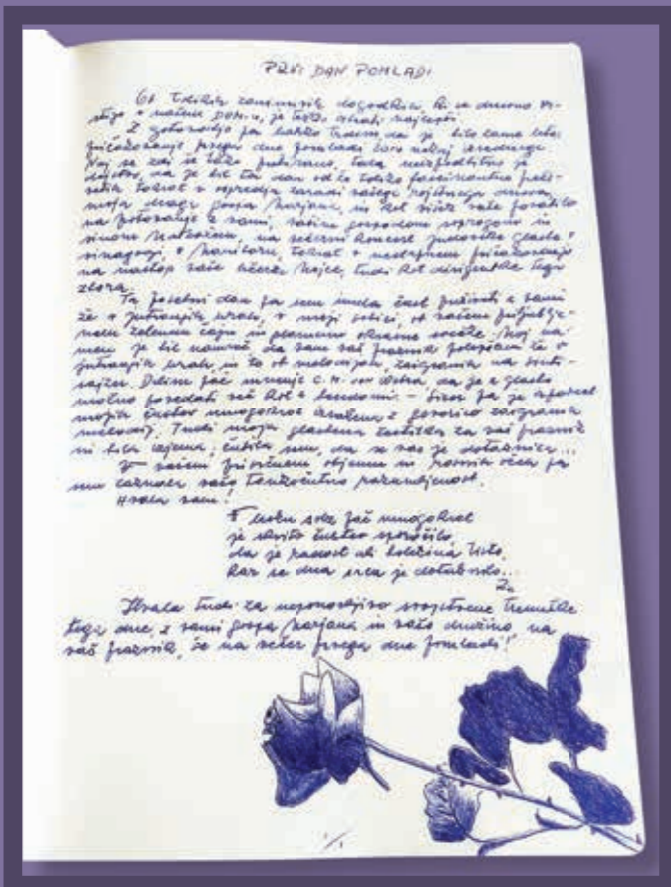
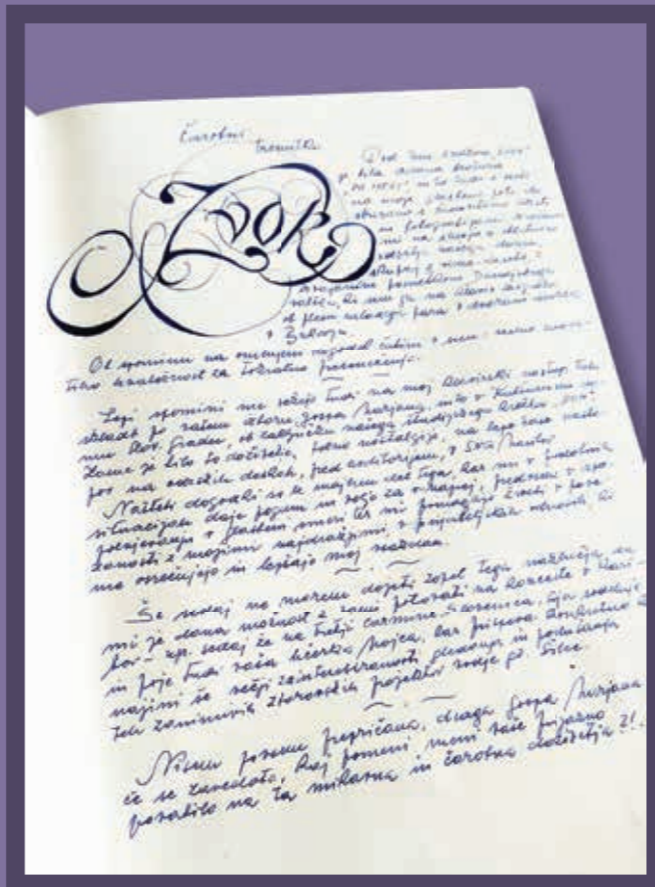
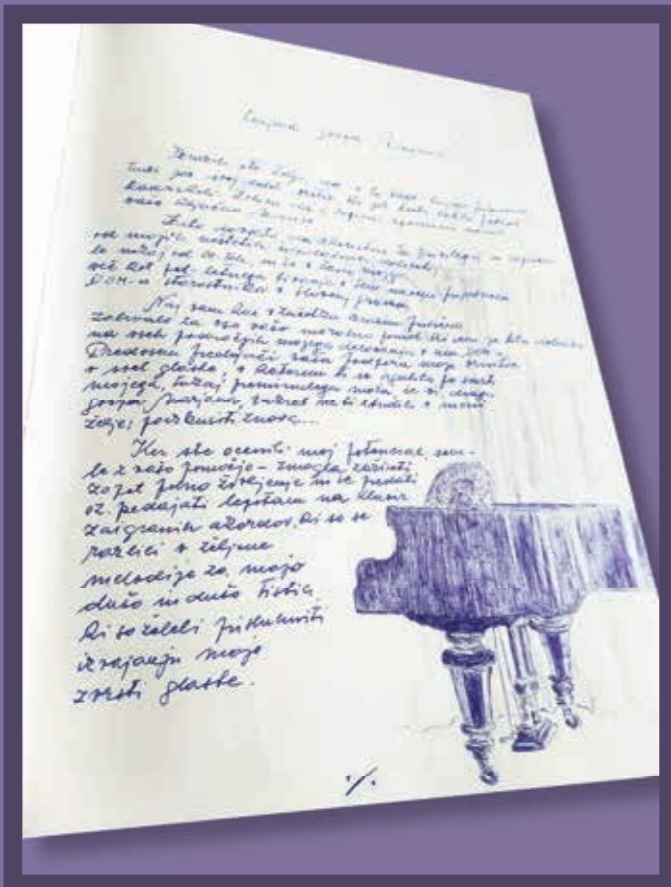
Spoštovani, po predhodnem dogovoru vam pošiljam tena vložke, ki so nam ostali od tete. Vse pohvale za vaše organizirano delovanje s starostniki in medsebojno komunikacijo. Kar se sliši in bere v medijih, ste ekipa, ki je lahko marsikateremu podjetju za vzor. Še naprej vam želim lepih uspehov in pohval.  
*Vesna (Oktober 2018)*

Dragi Korošci – vsi, ki mu dajete pečat edinstvenega, toplega in domačega DOMA. Hvaležna sem, da me je pot pripeljala k pravim ljudem in pravim stvarim. In te sem lahko podelila s kolektivom- svojimi sodelavci, ki so tudi sami izvajalci socialnozdravstvenih storitev, ki uporabnikom nadomešča ali nudi dom. Tako kot sama, verjamem, da so tudi oni našli nove poglede, uvide ter nekaj zase. Hvala, da smo lahko dan preživel v vaši hiši oz. z ljudmi, ki jo vsak po svoje predstavljate in ji dajete enkratno pečat.  
*Mirjana Česen, kolektiv UMC Kranj, PE Škofja Loka*

Spoštovani! Iskrena hvala za povabilo in tako izčrpno predstavitev doma. Z veseljem in ponosom, da obstajajo tako srčni in kompetentni izvajalci storitev, vam želim še naprej obilo uspehov. Ob takih izvajalcih se ne bojim starosti. Srečno!  
*Kristina Kuhanec Tratar*

Odlična organizacija in vzdušje v Koroškem domu starostnikov. Zadovoljstvo stanovalcev in zaposlenih to potrjuje. Brez dobrega in uspešnega vodenja takih uspehov ne bi dosegli. Čestitam, hvala za pozornost, ki ste mi jo namenili.  
*mag. Hočevar Franc*





# NAŠ NABIRALNIK

Maja Gregorič, urednica Našega nabiralnika

Rubriko »Naš nabiralnik« veže misel Mihaila PUPINA da »nobena stvar ne naredi človeka srečnejšega, kot njegovo lastno prepričanje, da je naredil najboljše, kar je mogel«.

Že enajsto leto usmerjajo priprave glasila stanovalci in člani uredniškega odbora. V letošnjem letu je rubriko prevzela gospa Maja Gregorič, učiteljica matematike in fizike in stalna spremljevalka vseh aktivnosti v domu.

Verjamem, da nam bo, tako kot njen predhodnik gospod Franc Korošec, odlična pomoč pri pripravah Seniorja. Urejanje tega dela Seniorja je občutljivo in zahteva veliko mero vztrajnosti, natančnosti in transparentnosti, kar verjamem, da nova urednica premore.

Gospa Gregorič, hvala za vašo pripravljenost in se veselim sodelovanja.

Naš nabiralnik je namenjen vsem vam, ki s svojo zgodbo želite odkriti bralcu, koliko zanimivega in lepega se dogaja v domu, v odnosih med stanovalci, prostovoljci, zaposlenimi, sorodniki in naključnimi obiskovalci.

Vabljeni k sodelovanju!

mag. Marjana Kamnik, vodja enote

Mihael Kodrin, stanovalec srebrne enote

## IZ TRETJEGA ŽIVLJENJSKEGA OBDOBJA

Starejše generacije, ki same ne zmorejo več samostojnega preživetja, si za zadnje bivališče poiščejo ustrežnejšo namestitev v domovih. Ti imajo različna imena: Dom starejših občanov ali Dom starostnikov, Dom upokojencev ... Vedno je »dom«, v upanju, da tam najdejo varen kotiček preživetja.

Med domovi ni bistvene razlike, če je namen dosežen za generacijo tretjega življenjskega obdobja. V preteklosti so družbe uporabljale več možnosti namestitev ljudi v stara stanovanja, na pol dotrajane hiše, barake, zapuščene gradove in podobno. Šele z naraščajočo socializacijo družbe je rastla tudi skrb za ljudi. Posamično so zbirali hrano, ki je ostajala po mizah bogatašev, in jo delili revežem. Ti so marsikje živeli v tako imenovanih »ubožnih hišah« in na robu preživetja. Ta način pomoči tudi danes prakticirajo dobrodelnice organizacije. Prostovoljci zbirajo po prehranjevalnih obratih obroke preveč pripravljene hrane in jih organizirano delijo potrebnim. To je ena stran solidarnosti (pomoči).

Hrana je glavni, a ne edini način preživetja. Lačni pridejo do hrane bodisi z beračenjem ali s svojo iznajdljivostjo že od pamtiveka naprej. Danes jo lahko najdejo tudi v kantah za smeti, kot lahko vidimo po slikah iz raznih predelov sveta. Vse več je potrebe po bivališčih in higienskem minimumu, ki ljudem omogoča vsaj osnovne pogoje bivanja.



V dobro organiziranih družbah so temu namenjeni domovi, ki jih lahko polnijo in vzdržujejo upokojenci s solidno pokojnino. To smo si z delom zaslužili. Idealno gledano bi moralo biti tako, da bi s pokojnino prekrili stroške namestitve po domovih. Če sedaj kje nastajajo razlike, jih še pokrivajo svojci. Sicer še vedno velja, da dokler človeku leta dopuščajo samostojno preživljati starost, mu ni potrebe iskati drugega doma. Družba je z gradnjo stavb poskrbela za nastanitev, vendar same zgradbe še ne rešujejo socialnega stanja, če v njih ni življenja. Smisel doma so stanovalci, uporabniki in osebe. Skupaj sestavljamo družino razširjenega obsega. Smo nov tip bivalnih skupnosti. Stanovalci

smo stalni v domu, osebje pa se menjuje po izmenah. Dobro organizirane domske skupnosti omogočajo uporabnikom ugodne pogoje bivanja. In kjer je v domu prijetno, se na novo prihajajoči lahko hitro vživijo. Nastanitve so znosne, saj kapacitete doma ne presežejo po številu stanovalcev majhne vasi ali ulice. Ljudje se po obnašanju razlikujemo in v večjih skupnostih bi lahko prihajalo do medsebojnega trenja. Individualnost je zagotovljena, saj živimo po eno-ali dvoposteljnih sobah, družimo se le ob skupnih obrokih hranjenja in organiziranih prireditvah.

Na prvi pogled zgleda, kot da mi stanovalci nekako ne spadamo v takšno bivalno skupnost, vendar moramo kot socialna družba razumeti, da te osebe potrebujejo vso oskrbo in pomoč. Socialno, zdravstveno ter negovalno. Dom ima za te dejavnosti službe z izšolanimi kadri. Tako so se v razviti družbi uveljavili novi poklici za delo, ki so jih včasih opravljali prostovoljci z visokim socialnim čutom, samostanske sestre usmiljenke in drugi. Poklici, ki so potrebni ljudem v stiski, niso za vsakogar. Drži, da se poklica priučimo, nekaj nagnjenja mora biti v človeku samem, da bo delal z ljudmi z veseljem, znanjem in čutom. Velja za vse poklice, kdor je hodil na »šiht«, to razume. Teh se močno zaveda ves domski »personal«, ki mora dan in noč bdeti nad ustanovo, kot je dom.

Vse pogosteje slišimo, kako bo družba odvisna od socialne pomoči, ker se podaljšuje življenjska doba človeštva; da preprosta delovna mesta ne bodo več zanimiva, da nas ogroža tehnologija in z njo povezane neozdravljive bolezni in drugo, ki se navezuje na napredek. Kako bodo družbe reševale naraščajoče ekološke in humanitarne probleme, so vprašanja, ki že delno visijo v zraku.

Vzporedno s stacionarnimi domovi se pojavlja nova oblika druženja, ko bo pomoč potrebovalo še več ljudi, tudi za dela, ki so plačljiva. V Zvezi društev upokojencev Slovenije podpirajo socialnovarstveni program v medsebojni pomoči med starejšimi. Program je sedaj namenjen populacijam, ne zmorejo več biti sami doma. Vključuje že starejše upokojence, od 70 in več let. »Starejši za starejše« je program solidarnosti in prostovoljstva. Na Koroškem že deluje medgeneracijski center, letos je praznoval peto obletnico delovanja. Izdali so zbornik »Sto in sto rok sodelujočih«. Urednica Ivana Prislan v uvodu povzame vtise gostov, med drugim pisatelja Toneta Partljiča, ki je uporabil vsem znani napev »Korošci smo zmerom za mušter bili«. Zbornik prikazuje, kako se dobre ideje plemenitijo in rodijo sadove. Izražajo se v dejavnosti, ki povezuje in zaposluje več generacij. Dobre ideje se hitro širijo. Poleg ravenskega centra se podobne dejavnosti odvijajo po vseh treh koroških občinah.

*Marta Gros, stanovalka srebrne enote*

## PRAZNOVANJE DNEVA DRŽAVNOSTI V NAŠEM DOMU

Z veseljem se udeležujem vseh prireditev v našem domu. Tako sem se udeležila tudi prireditve ob počastitvi praznika dneva državnosti v juniju. Stanovalci in zaposleni smo z zanimanjem prisluhnili prebranim zgodbam članom zgodovinskega krožka, ki so z zapisanimi spomini obudili čas pred in med osamosvojitvijo Slovenije (gospa Kristina Mauc, gospa Ljudmila Urbancl in gospod Mihael Kodrin). Gospod Marjan Kos je mentor našim članom zgodovinskega krožka in je dogodke v tem času zanimivo podal. Vedno mu radi prisluhnemo. Na prireditvi pa so nastopale tudi pevke bolnišničnega pevskega zbora splošne bolnišnice v Slovenj Gradcu, pod vodstvom Kazimire Lužnik (pravijo, da je najhitrejša pevovodkinja, saj je pretekla že nešteto maratonov pri nas in drugje po svetu).

Vedno sem rada prepevala. Vse slovenske narodne pesmi, popevke in tudi partizanske pesmi. Že v mladosti sem s svojo mamo in sestro Zofijo mnogo prepevala. Tudi tukaj v našem domu rada sodelujem v našem pevskem zboru. Kar pogrešam vajo ob četrtrkih, če kdaj odpade. To se sicer malokdaj zgodi. No, in



zato sem tudi na tokratni prireditvi zelo uživala, ko so pevke zapele domoljubni pesmi: Slovenska dežela in Slovenka sem. Potem pa še par tistih, najbolj mojih narodnih pesmi ... Po jezeru, Tam, kjer teče bistra Zila, Pri farni cerkvi in Kje so tiste stezice. Sem kar potihoma pela z njimi.

Potem pa je zbor zapel še pesem Naj bo pomlad. To pesem sem večkrat pela z našim domskim hišnim bandom. To so bili lepi časi, ko je z nami prepevala naša

Marija, ki se je na našo veliko žalost konec lanskega leta poslovila od nas. Zelo jo pogrešamo. In ko sem sedaj prepevala to pesem, me je stiskalo v grlu in v oči so mi pritekale solze. Na koncu pa smo bili povabljeni, da skupaj zapojemo Oj, mi smo pa na Koroškem doma. Ob spremljavi kitare je pesem prijetno zazvenela in vsi smo korajžno zapeli (pri nas na Koroškem navada je ta, da radi zapojemo iz srca). Gospa Jana se je v imenu vodstva doma zahvalila vsem nastopajočim, pevke pa povabila, naj še kdaj pridejo k nam in nas svojim lepim petjem še kdaj razveselijo.

*Zofka Verčnik, stanovalka oranžne enote*

## IN KAR ZGODILO SE JE

Lep dan, 24. julij 2018. Rojstni dan mojega najmlajšega vnuka Marka. Dopolnil je 15 let. Na pikniku smo proslavili njegov praznik. Bilo je lepo in veselila sem se naslednjega dne. Čakalo me je delo na vrtu, čiščenje hiše, skuhat do treba kosilo in poskrbeti za moža Slavca, ki je bil vezan na posteljo. Zvečer sem čutila rahlo utrujenost, vzela tableto proti bolečinam in odšla spat.

Spala sem do naslednjega jutra. Pozvonilo je, saj je vsak dan prišla patronažna sestra, da mi je pomagala



urediti moža. Poskušala sem vstati, a nog nisem mogla premakniti. Ker nisem odprla, je sestra pozvonila pri sinu, ki stanuje v isti hiši. Nemudoma so poklicali reševalce. Odpeljali so me v bolnišnico. Tam so mi diagnosticirali možgansko kap. Prizadeta sem po levi strani telesa. Po zdravljenju v bolnišnici v Slovenj Gradcu je sledila rehabilitacija v Dolenjskih Toplicah, nato še v Izlakah – na oddelku Soča.

Hvaležna sem domu starejših občanov v Slovenj

Gradcu, da so naju z možem Slavcem sprejeli. V domu se lepo počutiva, saj so člani vodstva in osebje zelo strokovni in prijazni. Z najinim bivanjem v domu so zadovoljni tudi najini svojci. Imava srečo, da naju redno obiskujejo, odpeljejo na sprehod in domov. Tudi najini prijatelji naju redno obiskujejo.

Še vedno upam, se trudim, da bom nekoč lahko zopet hodila, se sprehajala, plesala ... saj pregovor pravi »Upanje umre zadnje!« V glavi pa mi zveni pesen Helene Ošlak Čakam iz njene knjige Ko čustva oživijo in spregovorijo.

*Helena Ošlak*

## ČAKAM

Čakam, čakam, vedno znova ...

Čakam ...

Čakam na pozdrav.

Čakam na pogled.

Čakam na odgovor.

Čakam, ne vem, na kaj ...

Čakam, saj vem, da moram počakati

na potem, na jutri,

na včasih, a največkrat na nikoli.

Upam in še vedno čakam.

Znova upam in čakam ...

Ne dočakam!

*Franc Vukovič, stanovalec srebrne enote*

## VES ČAS ME JE POGREŠALA

Doma sem iz hrvaškega Međimurja. V našem kraju ni nobene industrije, da bi si lahko zaslužil denar. Moji sošolci so bili zaposleni tu na Ravnah in so me povabili, naj pridem, da bom že dobil službo. In tako sem prišel s trebuhom za kruhom, čeprav sem se zelo bal, saj sem bil še mlad, komaj sedemnajst let sem imel. Ampak sem rekel, da sem pripravljen za vsako delo. Dali so me v topilnico v livno jamo in tam sem delal osemnajst let, potem pa sem začel bolehat na prebavilih. Po zdravnikovih navodilih so me premestili v mehanično na stroj in tam sem delal do upokojitve. Lansko leto sem čakal na sprejem v dom, vendar ni bilo prostora, zato sem šel na Hrvaško, v Mursko Središče, kjer so imeli prostor in še sto evrov ceneje je bilo. Ampak sem se vrnil v Slovenijo, po zaslugi ženske, ki me je ves čas pogrešala. Tu imam zadostno oskrbo in vse, kar spada zraven.



*Peter Jamer, stanovalec oranžne enote*

## MOJE PREŽIVLJANJE ČASA V DOMU

Podpisani Peter Jamer sem se odločil, da napišem, kako sem se vklopil v vsakdanje življenje v domu starostnikov v Slovenj Gradcu. Hčerka Valerija je napisala prošnjo za moj sprejem. Nisem dolgo čakal na rešitev prošnje. Naložili smo vso opremo in takoj sem se znašel na hodniku doma, kjer me je sprejela vodja enote Marjana Kamnik, nasmejana in dobre volje. Že na hodniku me zaustavi lep mladenič z vprašanjem, če igram šah. Na žalost ga po tem nisem več srečal. Namestili so me v dvoposteljni sobi, v kateri sem prespal štirinajst dni. Poleg mene je bival moški, ki je bil v slabem zdravstvenem stanju. Ker je bil vsako noč nemiren in zelo glasen, sem se zaradi slabega spanja pritožil. Obljubili so mi enoposteljno sobo, ki sem jo dobil čez tri dni. Imam lepo sobico s svojim balkonom, na katerem rezljam križce. Dali so me v razred s celotno oskrbo, v resnici pa jaz oskrbe nisem potreboval. Sestra je predlagala, da me dajo v samooskrbo.

Ker sem bil že doma navajen na vsakodnevne sprehode, sem s temi takoj začel tudi tu. Izbral sem si lepo, asfaltirano pešpot ob Homšnici. Zdaj je to moja stroga obveza za vsakdanji sprehod, od dva do tri kilometre prehodim. Na teh pohodih sem srečeval redke sprehajalce, izvzemši moškega s kapo in palico. Pozdravljala sva se, dokler se nisva začela bolj

pogovarjati. Ta srečanja so trajala mogoče eno leto, ko sem ga začel pogrešati. Enkrat me ustavi moški in vpraša, kje je pa tisti moški, da ga ne srečuje več. Dal mi je vedeti, da je ta razgledan in prijazen moški. Ni trajalo dolgo, ko se znajde na naši oranžni enoti. Tudi k moji mizi prisede. Začela sva bolj kontaktirati in se spoznavati. Povedal mi je, da se imenuje M. K., da je rojen v Ajdovščini in da je štirideset let bil policist v



Slovenj Gradcu. Trdi, da je v sorodu s pisateljem Kettejem. Kramljati z njim je prijetno, ker ve veliko povedati kot vsestransko razgledan človek, ki ima bogate izkušnje. Želim mu še mnogo let, ker se v njegovi družbi prijetno počutim.

Pri moji mizi je sedel še en prijatelj – L. T. Spoznal sem, da je petintrideset let igral trobento pri Štirih kovačih. Spoznal sem tudi gospo A. U. Kljub slabšemu zdravju je hodila na telovadbo. Po vsaki telovadbi sem jo z

*Kristina Mauc, stanovalka modre enote*

## SPOMINI

Leto je okoli ter čas za nov Senior. Nabralo se je mnogo pomembnih dogodkov, spet bo treba brskati po spominih in možganih. Hvala Bogu za preživeto leto, čeprav so vmes tudi dnevi, ko bi bilo boljše, da jih pozabim. Lepo smo začeli z novoletnim praznovanjem in s plesom, sledil je nori pustni čas, že je tu 8. februar ter proslava ob smrti našega pesnika Franceta Prešerna, njemu pa roko podaja dan žena. Že mu sledi 27. april, dan osvoboditve, spet se praznuje. Pred vrati je 1. maj, praznik dela. Vse je tako natrpano z dogodki, da ne sledim vsemu. Vmes so srečanja z g. Kosom in spomini grede daleč nazaj, to je zgodovina Slovencev, ne smemo je pozabiti, ta je vredna spomina.

vozičkom zapeljal do njenih vrat, za kar mi je bila zelo hvaležna. Vedno je potem prišla v mojo sobo z deci vina in pecivom, z vinom in pecivom, ker ji hčerke to prinesejo. Rada se je pogovarjala in veliko sem izvedel o njej. Bila je razgledana in brihtna. Perfektno je znala nemško, tudi pisati. Pisala je kratke povesti in pesmi. Podarila mi je svojo knjižico in zato sem jo še bolj spoštoval. Upam, da se bom v času, kolikor mi ga je še namenjenega, še naprej dobro razumel s stanovalci doma.

*Sreča je, ko najdeš ob sebi osebo, ki je iskala tebe.*

S toplo besedo nas objemata gospod Partljič in gospod Andrej Makuc. Komur je knjiga svetinja, bo srečen ob njunem obisku. Pa dekleta iz knjižnice na čelu z gospo Zdenko, bere se in bere ter pozablja na čas, ki tako hiti mimo nas, da težave kar prezremo, kar je tudi plus za nas vse.

Pozabiti tudi ne smemo sotovarišev, ki so nas v letošnjem letu zapustili, spomnimo se jih z lepo mislijo, saj smo vsi na isti poti. Danes si, jutri te ni. To ni pregovor, ampak čista resnica.

Vse, kar je bilo lepega, ohranimo in zapišimo v Seniorja, manj lepo pa črtajmo.



## PO ŠTRUDL NA AVGUŠTINOV SEJEM

Je zavitek tanko valjanega testa z različnimi nadevi. Na ravenskih dnevih je bil razstavljen jabolčni, saj so za nas nadevali 170 kilogramov jabolk, 90 kilogramov skute, 60 kg moke, 60 jajc, še nekaj sladkorja, drobtin in rozin, kot je ob otvoritvi naštevala gospa Marjana Kamnik. Pri pripravi je sodelovala ekipa prostovoljk z gospo Viktorijo Pisar.

»Bi hoteli z nami na Ravne?« me je vprašala gospa Ivica Peruš. »Zbiram prijave za obisk sejma na ravenskih prireditvah. Tam bo tudi prispevek našega doma. V sredo, 21. avgusta, se ob 9. uri dobimo pred domom.« Na hitro sem pristal, spet se bom srečal s starimi znanci.

Ob uri smo se štirje udeleženci vkrkali v avto gospe Ivice. Na ravenskem trgu je bilo živahno. Številne stojnice so zasedle center trga in stranske ulice. Ko smo našli prostor za parkiranje, smo se pridružili množici v središču dogajanja. Ravno prav, da smo ujeli otvoritveni pozdrav gospe Marjane Kamnik. Sledil je nagovor gospoda župana, dr. Tomaža Rožena, nato je domači pesnik, gospod Jože Prednik recitiral svojo pesem in gospod Milan Kamnik je s kitaro dodal naše koroške viže.

Predstava je dosegla vrh, ko je gospod župan začel rezati po mizah raztegnjen študl. Mize so bile postavljene od KMC-ja čez trg v Malgajevo ulico. Tako raztegnjen je zavitek meril čez 120 metrov, pošel pa je v pičlih dvajsetih minutah. Delili so ga prvim obiskovalcem zastonj oz. ob prostovoljnem prispevku. Mi smo štrudlove dobrote izpustili in se v tem času sprehodili med stojnicami do terase pred »Havano« in se okrepčali s kavarniški napitki. Nazaj grede smo od kupovanja spominkov zavili po Ozki ulici. Na od študla izpraznjenih mizah in ob stenah so knjižničarke Koroške osrednje študijske knjižnice ponujale na ogled bogat knjižni fond. Knjige bi lahko dobil zastonj ali s prostovoljno donacijo kakšnega evra, lahko si jih pa tudi zamenjal. Zamisel o širjenju tovrstne kulture mlade znanstvenice Manje Miklavc. Razstavljene knjige so po ulici segale do Kulturnega centra.

Tu je delovala skupina Literarne čajanke in Bukvarna AJTA. Direktorica knjižnice, mag. Irena Oder, je obiskovalce nagovorila, saj Knjižnica dr. Franca Sušnika letos praznuje 70 leti in hrani preko 260 000 knjig. »Literatura je kot duševna hrana in naj nas spremlja vsak dan«, so bile njene besede.

Pred kulturnim centrom je delovala Kulturna plaža. Organizatorji so jo opremili s plažnimi pripomočki, kot so dežniki, natikači, hlačna garderoba, priprave za sedenje, ležanje in podobno. Obiskovalci so lahko posedeli na senenih ali slamnatih balah, ni bilo plastičnih miz ali stolov. Kulturno plažo je polnila skupina mladih umetnikov, kulturnikov. Otroci so lahko poslušali predvajanje pravljic. Prisostvovali smo pri akustičnem koncertu mlade pevke in instrumentalistu. Sledila je lutkovno-plesna predstava, žal do konca vseh umetniških skečev nismo mogli počakati, saj se je ura hitro bližala poldnevu. Vrnili smo se k avtu.

Skupine, ki so prikazale svoj delček kulture, so predstavljale protiutež osrednjemu dogajanju na trgu z bogato kulinariko, ki se je odvijala ves dopoldan. Čast, delu, hrani in kulturi, saj nas vedno spremljajo in delujejo vzporedno. Polni prijetnih vtisov smo se vrnili v naš dom.



## PRIJAZNO ŽIVLJENJE V DOMU

Na kratko bom opisal moje preživljanje časa v domu. Pred tremi leti mi je umrla žena, potem sem bil še težko poškodovan v prometni nesreči, imam tudi obrabljene kolke in kolena, pa tudi leta me obremenjujejo. Vse našete težave so me prisilile, da nisem bil sposoben za samostojno življenje. Odločil sem se za dom starostnikov. Dobil sem svojo sobo z balkonom, na katerem izdelujem križce iz lipovega lesa, raznih oblik. Imel sem tudi razstavo križcev – tristo kosov različnih oblik. Obisk je bil zadovoljiv. Križci se na svete tri kralje pribijejo nad vhodnimi vrati hiš.

Vsak dan opravi pohod, prehodim od dva do tri kilometre z berglami. Pri sebi imam tudi harmoniko, da jo včasih potegnem za obnovitev raznih viž. Petintrideset let sem namreč igral pri orkestru kulturnega društva Prežihov Voranc Ravne na Koroškem. Tu v domu sem se najbolj razveselil bogate knjižnice z več tisoč knjigami, sem namreč velik ljubitelj branja. Za Partljičevo bralno značko sem prečital vse knjige, ki jih je napisal profesor Makuc. Podeljena mi je bila na slovesni prireditvi. Ves prosti čas izkoristim za branje, nekaj časa pa tudi za televizijo. Strežno osebje v domu je zelo prijazno in ustrezljivo. Posebno vodja doma, gospa Marjana Kamnik. Vedno je nasmejana, z vsakim prijazna. Za rojstne dneve stanovalcev pride z ekipo do slavljenca z lepim voščilom in objemom.

Kristina Mauc, stanovalka modre enote

## ZIMSKI VRT

Zdi se mi prav, da tudi kaka beseda hvale je potrebna, ne samo graja. Seveda brez graje ni mogočih pogovorov, sploh med oskrbovanci, ki smo že vsi malo naglušni in veliko besed preslišimo in zato ne moremo debatirati in kritizirati. Res je, da nismo vsi z vsem zadovoljni, različni smo kot aprilsko vreme. V letošnjem letu smo dobili novo posodobitev - zimski vrt, kar pa mislim, da je mnoge razveselilo. V njem si lahko privoščimo klepet s prijateljem, popijemo kavico, ob pogledu skozi prostorno okno vidimo zelenje in pogled se ustavi tudi na bližnjem zelenem Pohorju. Ko nas to utruji, pa mirno lahko zapustimo prostor ter odstopimo sedež drugemu. Na mizah so vedno vazice s cvetjem, ob strani je regal z raznimi revijami, tako da lahko pobrskaš med njimi in vsak gotovo najde nekaj zase, za svojo dušo.

Zato lepa hvala tistim, ki imate zasluge za to in želite, da bi nam bilo prijetno.

Dvakrat tedensko imamo skupno telovadbo in tudi športna tekmovanja. Na koncu športne sezone je posebna prireditev z razglasitvijo rezultatov in podelitvijo diplom. Jaz sem tu v domu zadovoljen, je pa moja želja, da bi mi zdravje še kolikor toliko služilo.



Nasmeh je pol zdravja, zato se smej!





Mirko Rotovnik, stanovalec srebrne enote

## POZABLJENA KITARA

Na našem podstrešju so bile čudne reči. Ko noč se je spustila, vse se je lesketalo, cingljalo, kakor bi nekdo igral. Zvončki so zacingljali tako lepo, da mi otroci plesat smo začeli. Takrat pa kitara se oglasi, potoči solze debele tri. »Poglejte me, kako prašna sem in kako vse od mene "štrli". Že zdavnaj ste name pozabili. Zakaj vse to, saj pela sem vam lepo, moj glas je bil božanski spev.« Ko dedek in pa babica sta jokala, sem jaz na glas igral. Rajske strune sem imel, tako lepo peti sem začel, vsem ljudem srečo, radost zaželel. Čeravno sem v jeseni življenja, rad bi zopet pel in igral ljudem, ki mi radi prisluhnejo. V mladih letih sem pel in igral vsepovsod, saj morajo pesmi iti iz roda v rod. Da ohranile bi se še vrsto let, te stare pesmi in poet. O, kitara moja, kaj si mi storila, zakaj se nisi prej oglasila, ko srce žalostno je bilo, le tebe želel sem tako močno. O, kitara moja in pesem tvoja, koliko si mi jih podarila. Takrat mesečina me je zakrila, tam pri oknu sem slonel in žalostne sem pesmi pel. Prišli so drugi časi, da v domu peti in igrati ne smem. A zopet sonce bo posijalo v moje srce, zopet bom začel igrati in peti ljudem. Večkrat v park pohitim in želje izpolnim ljudem. Sedaj hodim vsepovsod, kitara spremlja me, veselo pojem in igram, tako mi hitro mine dan. Med rožice rad posedam, ker up in radost mi dajo.

Marija Lesnik, stanovalka modre enote

## RESNIČNO

Dokler zdrava bom,  
tukaj ostala bom,  
ko umrla bom,  
k ljubemu šla bom.



Ida Kordež, stanovalka zelene enote

## KAJ ME JE PRIPELJALO V DOM STAROSTNIKOV SLOVENJ GRADEC?

Veliko let nazaj, ko so me spraševali, kje bi najraje živela, sem vedno odgovorila: »V Slovenj Gradcu!« Verjetno zato, ker je bila moja mama iz Podgorja in sem vsa otroška in najstniška leta večino počitniškega časa preživela tukaj. Bilo mi je zelo lepo.

Ko sem opravila maturo na ravenski gimnaziji, je bilo tako pomanjkanje učiteljev, da so me povsod sprejeli z odprtimi rokami. Ob delu sem doštudirala razredni pouk. Do takrat je bila namreč v Podgorju le podružnična šola, ker pa sem začela učiti angleščino v petem razredu, je postala popolna osemletna šola in otrokom se ni bilo več treba voziti v Slovenj Gradec. Čez dve leti sem se odločila, da grem učiti v Črno na Koroškem, od koder tudi prihajam. Prevezela sem vso angleščino, se takoj vpisala na Pedagoško akademijo v Mariboru in jo tudi uspešno končala. Hitro sem se vživela in poklic mi je veliko pomenil, četudi kdaj ni bilo lahko. Z učenci sem se zelo dobro razumela, saj sem imela primerno metodo poučevanja. Otrokom ni bilo nikoli dolgčas, saj sem jih pravilno motivirala. V tem času sem rodila dva otroka in z njima dokaj hitro doštudirala tudi angleščino. Tudi v prostem času sem veliko delala z mladimi in prejela zlati znak za mentorstvo mladim. Otroci so odraščali, jaz pa sem še naprej uživala v svojem delu. Življenje je teklo mirno,

ob otrocih in delu, ki sem ga imela zelo rada. Tako je bilo celih dvainštirideset let. Potem pa naenkrat GROM (a stroke – možganska kap), ki je nekaj najhujšega, kar se lahko ženski, ki je bila stalno v pogonu, zgodi. Vse to se je zgodilo v trenutku (petinštirideset minut) in moje življenje se je popolnoma spremenilo.

V trenutku sem postala odvisna od drugih, začela sem z zdravljenjem, rehabilitacijo noge in roke in odhodom v Topolšico ter Sočo, kjer so mi delno olajšali in spremenili moje stanje. Iz bolnice je bilo najtežje najti sobo, v kateri bi lahko čim prej okrevala. S pomočjo socialne delavke in zaposlenih v bolnici sem našla sobo v Domu starostnikov Slovenj Gradec, kjer sem sedaj že okrog eno leto. Seveda me to ni tako navduševalo kot takrat, ko sem hodila sem na počitnice. Tukaj nisem poznala veliko ljudi, zato je bil začetek poln solz in obupa, čeprav so me tukaj zaposleni ljudje izredno pristrčno in s polnim razumevanjem mojih občutkov sprejeli. Počasi sem se tudi jaz spreminjala, odlagala solze in začela sprejemati realnost. Vključila sem se v razne aktivnosti, ki mi veliko pomenijo. Ljudje me veliko obiskujejo, kar mi tudi lajša bolečine. Zdaj živim v Slovenj Gradcu, to se pravi, da so se mi te želje uresničile. Seveda tukaj življenje ni tako iskrivo, kot sem si včasih mislila, čeprav se mi življenje po težavah, ki



mi jih je povzročil GROM, spreminja na bolje. Navadila sem se na osebe, stanovalce in novo okolje in končno lahko rečem, da se počutim svobodno.

In sedaj še apel k vsemu napisanemu. Apeliram na vse, ki so vključeni v projekt dolgotrajne oskrbe. Vse lepo in prav, a kaj nas starejše najbolj pekli? To, da se nihče ne vpraša, koliko nas je že zdaj brezskrbno nastanjenih v domovih in koliko je še takšnih, ki so na poti sem, glede na naše nizke pokojnine. Države, ki so bogatejše, že sedaj pomagajo starostnikom pri plačilu doma, kljub temu, da imajo ljudje višje pokojnine. Vse skupaj je seveda povezano tudi z bivanjsko problematiko mladih, ki so brez služb, brez stanovanj in še vedno v breme staršem. Zato bi morale zdajšnje generacije zaposlenih poskrbeti za oboje omenjeno.

*Marija Robnik, stanovalka modre enote*

## ŽIVLJENJE V DOMU

Ne vem, kje naj začnem. Tukaj. V domu je zelo živahno, seveda, kakor za koga. Imamo razne dejavnosti, najbolj obiskana je seveda telovadba in tudi pevske vaje. K nam prihajajo tudi nastopajoči od drugod. Žal pridejo tudi dnevi, ko se moramo v naši kapelici posloviti od katerega od stanovalcev. Drugače pa smo letos pridobili lep letni vrt, ki ga radi in pridno obiskujemo. Prav to nedeljo so nas obiskali študentje različnih držav in vsem se je dom zelo »dopadel«. Tudi knjig v knjižnici imamo dovolj, da imamo veliko izbiro. Trenutno pa tečejo poletne igre, kjer ob petkih tekmujejo v kegljanju, balinanju, pikadu, metu na koš in štiri v vrsto. Sladoledni dan ob sredah pa je zelo dobrodošel v tej vročini.



*Marija Robnik, stanovalka modre enote*

## SEM DEKLICA MLADA

*Sem deklica mlada,  
možila bi se rada,  
možiti se ne znam,  
ker nobenega ne poznam.*

*Pa prav'jo huda mamica,  
da se ne bom možila,  
čeprav srčno rada,  
bi moža dobila.*

*Čeprav sem bolj majhna,  
pa vendar sem bogata,  
imam tristo tolarjev  
in rinčico iz zlata.*

*Na hribčku cerkva stoji,  
sveti Anton v njej kraljuje,  
k njemu se zatekla bom,  
da on mi posreduje.*

*Če sveti Anton usliši me  
in mi da možička,  
vsako let' mu darovala bom  
cnega prašička.*

*Hvalčno ga hvalila bom,  
svetega Antona  
in ga postavila bom  
za hišnega patrona.*

*Maja Gregorič, stanovalka modre enote*

## MOJ DAN NAJLEPŠIH SANJ

Življenje je polno presenečenj, lepih in slabih. Lepa nam dajejo moč in olajšujejo vsakdan, ne glede na to, ali so velika ali majhna. Sivino dni tako pobarvajo, jo olepšajo, da srce občuti prijetno toploto in srečo.

Ne morem reči, da sem bila vedno gledalka TV oddaje Dan najlepših sanj na POP televiziji, toda vsaka oddaja me je pritegnila in presenetila s svojo vsebino, včasih so se mi tudi zarosile oči. Vedno pa je bil lep, srečen in nepričakovan konec, ki je posamezniku ali družini olepšal in spremenil življenje.

Niti sanjalo se mi ni, da bom prišla v to oddajo z izpolnitvijo moje velike želje. Pa povem po vrsti. V našem domu rada barvam bela plastična vedra, tako da dobijo novo uporabno vrednost. Gospod Kralj nariše različne tematske motive, jaz pa barvam, na začetku še z gospo K., potem pa tudi sama. Ne štejem več, koliko jih je bilo pobarvanih. Tokrat sem hitela z barvanjem, ker je bilo rečeno, da jih več kot štirideset nujno peljemo v Ljubljano na eno od ministrstev. Ni bilo pa znano, kdaj in kako jih peljemo, rekli so mi le to, da bom šla zraven. Čez nekaj časa sem morala prevesti nekaj stavkov iz slovenščine v francoščino in obratno, pripeljali so me v recepcijo, kjer naj bi imela intervju in fotografiranje, pa od tega ni bilo nič. Ko je že bil določen datum »potovanja«, 11. september 2018, sem zbolela in so bili vsi zaskrbljeni, ali bom pravočasno ozdravela. Bilo mi je čudno, saj bi lahko vedra odpeljali tudi brez mene. Jaz se nisem veliko razburjala, edina misel mi je bila, da pridem vsaj malo v »normalno« življenje iz doma. Zaradi vezanosti na voziček bolj redko kam grem, pa tudi v avto se ne morem uvesti. No, po akciji naše zdravnice in sestre Janje, sem bila le



pripravljena za odhod, toda veder nismo peljali, ni pa bilo rečeno, kam gremo.

Peljali smo se z dvema kombijema, nekaj nas stanovalcev, naših ključnih oseb in drugih. Nisem spraševala kam gremo, srce pa mi je bilo od veselja, da se peljem celo v Ljubljano. Rekla sem glasno, da grem v »lajf«, pa če bi šli samo do Mislinje. Po kratkem postanku na avtocestnem postajališču s kavo in s sladico, smo nadaljevali pot, še vedno ne vedoč kam. Da ne bi bila tečna, tudi tokrat nisem spraševala. V Ljubljani smo se ustavili pred POP TV hišo in se mi je zdelo, da vem, zakaj smo prišli. Sigurno si bomo ogledali snemanje kakšne oddaje in ta misel se mi je zdela super. Mene so zaradi vozička ločili od skupine in peljali h glavnemu vhodu, kjer je dvigalo. Ko sva z gospo Janjo, mojo ključno, čakali, so mimo nas šli znani TV obrazi iz različnih oddaj, vsi so nas pozdravili, Peter Poles nama je dal roko, pa tudi fantiču na vozičku, ki je bil z mano. Po prihodu v studio sem glede na sceno vedela, da bo to snemanje oddaje Dan najlepših sanj. Upala sem, da bom mogoče imela priliko povedati, kako naš dom potrebuje majhen kombi za prevoz invalida v vozičku, saj bi tako lažje večkrat prišli v »normalno« življenje. Jaz ne morem stopiti na noge, zato se ne morem premakniti na kakšen sedež avtomobila, nas v domu pa je še veliko takšnih. Tudi vedra so mi padla na pamet, mogoče bomo povedali o naših dejavnostih v domu. Vedela sem le to, da če bo potrebno kaj povedati, bom to povedala jaz.

In snemanje se je pričelo. Dva prispevka sta mimo, umaknili so odvečne fotelje, jaz pa sem mislila, kaj če pripeljejo majhen kombi za nas, ker sta bili darili





v prejšnjih prispevkih lajna in skuter. Po uvodni besedi gospod Poles najavi našo skupino iz doma ter omeni, da se bo pogovoril z gospo Marjano Kamnik o delovanju doma. Kar hitro sem bila vključena v ta pogovor. Povabil me je na centralni prostor, pojma pa nisem imela, kaj še sploh želi izvedeti od mene. Niso me motile kamere in reflektorji z vseh strani, pa tudi publika, ki je že ploskala, ne. Pogovor je stekel v drugo smer. O domu in bivanju stanovalcev je bilo bolj malo govora. Začel me je spraševati o mojem delu učiteljice, od kod govorim t. i. »papagajščino«, o mojem oboževanju francoskega jezika, tako, da mi ni bilo več jasno, zakaj me je poklical. Pogovarjala sem se zelo sproščeno, tako da sem mu v pavzi celo rekla, kako me spominja na igralce v turških nadaljevalkah; po izgledu, oblačenju in načinu hoje, kar so gledalci in zaposleni potrdili s ploskanjem.

Na velikem monitorju so mi kazali posnetek mojih nekdanjih učencev, ki so tako odrasli sedeli v šolskih klopih in govorili o meni. Na koncu je gospod Poles rekel, da želi preveriti moje znanje francoščine s prevodom nekaj stavkov. Zadnji stavek je bil zapisan francosko, ki sem ga, kot vse ostale, prevedla in je zapisano je bilo, da so vsi moji učenci tukaj. Pomena nisem takoj dojela, šele, ko so se odprla vrata in se je vsula skupina mojih otrok, ki je končala osnovno šolo leta 1991. Bila sem njihova razredničarka štiri leta, jih učila fiziko in matematiko. Sestajali smo se na obletnicah in se zelo dobro razumeli. Rada sem imela vse svoje učence, ta razred pa je bil nekaj posebnega. Ni mi bilo jasno, zakaj se vidimo tu v TV studiu, saj bi se lahko kje v Dravogradu. To pa je razjasnil voditelj, gospod Poles, ko je rekel, da so pisali na POP TV kako bi radi uresničili mojo veliko željo v zvezi s tečajem francoščine.

Pred boleznijo sem obiskovala tečaj, ki ga organizira MOCIS iz Slovenj Gradca. Ko se je moje zdravstveno stanje stabiliziralo, sem želela nadaljevati. Ni bil problem, da ga dve leti nisem obiskovala, saj je bil namenjen ponovitvi mojega znanja. Francoščino sem se učila osem let (v osnovni šoli in gimnaziji), seveda veliko pozabila, toda pri urah sem »izvlekla« iz spomina marsikatero besedo, slovnico. Uživala sem, toda problem prevoza do stavbe, kjer poteka tečaj, je postal zelo velik. Nisem ga uspela rešiti. O tem sem govorila tudi mojim učencem, Metki, Simoni in Janiju, ko so me januarja obiskali, zato so preko te oddaje, uredili, da mi Zavarovalnica Generali omogoči obiskovanje tečaja in prevoz. Ostala sem brez besed, samo objemala sem jih vse po vrsti, seveda tudi gospoda Polesa. Ko sta se skupini priključili še moja hčerka in vnukinja, je bila moja sreča še večja. Kasneje so mi povedali, da je morala cela organizacija tega projekta potekati skrivnostno in samo nekaj jih je vedelo, kaj se dogaja.

Vožnja domov je potekala v komentarjih in navdušenjih nad oddajo, na moje doživetje, na celo to »pustolovščino«, na moj »lajf«. Nisem mogla dojeti, kaj vse se mi je zgodilo, koliko doživetij je bilo v tem dnevu. Ponoči nisem mogla spati, pa tudi zaspana nisem bila, film tega dneva se mi je vrtel še dolgo, dolgo. Naslednji dan so mi pokazali in pošiljali komentarje s facebooka, bili so tako prisrčni, topli, navdihujoči, spodbujajoči-nisem vedela, da sem ostala generacijam mojih učencev v tako lepem spominu.

Na tečaj so me vestno vozili s kombijem, vsako sredo. Razporeditev mojih »šoferjev« je pripravljala naša Simona, bila je glavna koordinatorka te dejavnosti. Tudi Metka, ki živi na Nizozemskem, si je rezervirala eno vožnjo po novem letu, ko je bila doma v Dravogradu. Po navadi sta se v mesto peljala vsaj dva, da sta lahko šla na kavo in v klepetu čakala konec moje ure.

Hvaležna sem organizatorjem tega dogodka: mojim otrokom, vodstvu našega doma, POP TV-ju in Zavarovalnici Generali za tako čudovito izpolnitev moje velike želje. Na žalost pa jeseni zopet ne vem, kako bom nadaljevala z obiskovanjem tečaja.



*Maja Gregorič, stanovalka modre enote*

## PROSTOVOLJEC LETA 2018

V našem domu sem bila izbrana za prostovoljko leta 2018, na kar sem zelo ponosna. Predlagan je bil tudi naš spoštovani, arhitekt, prostovoljec, gospod Lojzek Kralj.

O delu prostovoljcev je bilo že veliko napisanega in izrečenega. Nisem si mislila, da bom tako hitro prišla v to skupino, saj se mi ni zdelo, da je moje delo toliko ovrednoteno. Kar delam v domu, mi je v veselje in ne zato, da mi hitreje mine čas, ki pa že tako hitro beži.

Na zaključno prireditve natečaja Prostovoljec leta 2018 na Brdu pri Kranju, 11. junija 2019, v dvorani Grandis, sem dobila povabilo predsednika Republike Slovenije, gospoda Boruta Pahorja. Takšna vabila smo dobili vsi udeleženci tega srečanja.

Zbrali smo se v polni dvorani Kongresnega centra. Prišli do mladi in stari, člani raznih društev, skupin in organizacij, nekateri tudi v uniformah (gasilci, taborniki, kmetovalci ...). Pokrovitelj te prireditve, ki

jo organizira Mladinski svet Slovenije, je predsednik RS, gospod Borut Pahor.

Po podelitvi teh glavnih priznanj za izjemne dosežke v prostovoljstvu so nas klicali, da prevzamemo priznanja tudi ostali udeleženci, saj je naš prispevek tako pomembna vrednota človekovega vsakdana. Ko me je hčerka peljala na prevzem priznanja, sem se slučajno znašla pred našim predsednikom, ki je takrat sedel v prvi vrsti. Nasmehnil se mi je, rokovala sva se in pozdravila sem ga v imenu našega doma ter povabila, da nas obišče. Rekel mi je, da je pri nas na Koroškem lepo in da morda tudi pride. Škoda, da ta trenutek nismo fotografirali, bil je popolnoma nepričakovan.

Po obilni zakuski smo se odpravili domov, polni lepih doživetij, jaz pa zopet srečna, tudi zato, ker sem bila v »lajfu«.



Alojzija Žmavc Gostenčnik, stanovalka srebrne enote (napisala Lojzka Gostenčnik, sama, brez pomoči)

## VSE, KAR NAM NUDIJO, JE ŽIVLJENJE

Pri kosilu je zanimivo. Na kupu veliko starostnikov.

Jedilnice se izogibam.

Moj prijatelj Lojzek Kralj mi je kar malo očitajoče povedal – češ, boš pa ja nekaj napisala, če ne več, pa vsaj dva stavka.

Ja, veliko sem razmišljala, in pojavil se je stavek: »Pozdravljen, Koroški dom starostnikov! Pozdravljen!«

Kaj naj to pomeni? Povem vam. Oskrbovala sem svojo nepokretno mamo, staro 74 let. Nikogar ni bilo, ki bi kaj pomagal. Nikogar, kaj šele kak dom starostnikov. Pustila sem službo, moža. Ni bilo druge rešitve. Sedaj sem stara 96 let in dobila sem življenjski prostor v domu starostnikov. Živim skupaj z mnogimi stanovalci in uslužbenci in se počutim varno. Vse, kar nam nudijo, je življenje. Naj živi Dom starejših občanov Slovenj Gradec! Pozdravljam te! Sedaj že bolj od daleč, kamor odhajamo vsi, ki živimo v domu.

Spoštovani Lojzek, napisala sem več stavkov, kot sem obljubila.

Je to prav? Hvala ti.



Ne hvali dneva  
pred večerom.

Peter Črtomir Gorjanc, stanovalec zelene enote

## MOJE ZGODBE TER DRUGI PODATKI O MOJEM TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

Življenje je krog, ki se prične z jokom otroka ob rojstvu in konča z jokom sorodnikov ob smrti pokojnika. Ta življenjski krog običajno delimo na tri časovne obdobja, na otroštvo, zrela leta ter leta po upokojitvi. Del tretjega življenjskega obdobja je mag. Aco Prosnik, to je med šestdesetim in devetdesetim letom, poimenoval »starost mladosti«. Pri meni se je ta doba uradno pričela in razmeroma slabo končala. Na začetku sem imel občutek, da bom večno zdrav. Ko je nastopila t. i. »starost modrosti«, sem bil razmeroma zdrav, z mnogimi idejami, željo, voljo in motivacijo, da v življenju kot upokojenec postorim še kaj koristnega.

Deloval sem kot sodni izvedenec in cenilec, objavil sem približno sto petdeset člankov v časopisih in trinajst člankov kot sodni izvedenec v strokovnem časopisu Nepremičninski vestnik. Moja domača prizadevanja pa so bila vrtnarjenje, samooskrba s kurivom in rekonstrukcija stanovanja ter gradnja vzporednih objektov. V tem obdobju sem izdal tri knjige. Kot sem že omenil, so se proti koncu dobe »starost mladosti« pričeli odvijati dogodki, ki so v mojem življenju pustili močne sledi.

Leta 2015 je umrla moja žena Alenka. Leta 2016 sem

doživel možgansko kap, bil operiran na vratnih žilah, da je bil zagotovljen dotok krvi v možgane. Po tem operativnem posegu, ki mi je rešil življenje, pa so ostale posledice, ki so načele moje dotedanje razmeroma dobro fizično in mentalno zdravje, naselil se je tudi stalni strah za ponovitev zamašitve žil. Pokazale pa so se tudi posledice nekaterih težkih operacij in poškodb, ki sem jih prestal v prejšnjih obdobjih. Stanoval sem v večstanovanjski hiši. Zaradi opisanih dejstev sem se skupaj z mojimi tremi dogovoril, da grem v dom. Hišo pa sem podaril otrokom, ki so jo v skladu z našim skupnim dogovorom prodali v letu 2018. Otroci so si ustvarili že svoje domove na Dolenjskem, Notranjskem in Štajerskem, zato nihče ni bil zainteresiran, da se še vrne na Ravne na Koroškem.

Prišel sem iskati namestitev v domu za starejše v koroški regiji. Bil sem kar nestrpen, ker je bilo moje bivanje v stanovanjski hiši na Javorniku na Ravnah na Koroškem že močno oteženo in mučno. 7. oktobra 2017 je končno nastopil moj dan D, ko sta me moja druga hčerka Petra in njen mož Drago odpeljala v KDS Slovenj Gradec. Moram priznati, da me je stisnilo pri srcu, ko sem sedel v avtomobil in se še enkrat ozrl na hišo, ki je bila več kot le moje stalno bivališče, to je bil moj dom, moje domovanje, moje domače ognjišče, ki smo ga pričeli graditi, ko sem bil star 12 let in sem že takrat pridno pomagal zgraditi stanovanjsko hišo na lokaciji Javornik 7. Kasneje, ko sem se poročil, sem si k osnovnemu objektu prizidal ločeno stanovanje. Kasneje, ko sta oba starša umrla, smo stanovali v isti zgradbi, otroci so se že odselili, sem adaptiral sem manjšo stanovanjsko enoto in zgradil še nekaj vzporednih objektov.

Ko smo se pripeljali v Slovenj Gradec, sem hčerko in njenega moža povabil na kosilo v gostišče Murko, potem pa sta se mi pomagala vseliti v dom. Najprej v dvoposteljno sobo, ki sem si jo delil skupaj s Š. D., čez pet dni pa sem dobil lastno, enoposteljno sobo. Spomnim se, kaj so mi postregli za mojo prvo malico v domu, to je bilo belo grozdje. K večerji me je pospremila gospodinja Anica Kruhek in mi določila tudi prostor v jedilnici, kjer sedim še danes.

V naslednjih dneh so me obiskali nosilci dejavnosti v domu in izvedli nekatere poizvedbe o meni in to tudi zapisali na posebne anketne liste oz. evidence. Kasneje, čez kakšen mesec, je bil organiziran sestanek z vsemi tremi izpraševalci, kjer so mi še enkrat prebrali, kar sem takrat povedal, to zapisano pa sem moral potem še enkrat potrditi, tak je menda protokol ob sprejemu. Sledil je psihološki test pri sestri Andreji Kramljak. Spomnim se, da sem moral nekaj risati in nekaj reševati ter dajati odgovore na druga vprašanja. Sestra Andreja mi tudi večkrat jemlje kri za preiskave.

Moram jo pohvaliti, ker vboda skoraj nič ne čutim, pa tudi »plav« nisem na mestu vboda, ker prej sem se vedno bal, ko so mi jemali kri v Zdravstvenem domu Ravne na Koroškem. Z zdravstveno službo sem zelo zadovoljen, posebno še, ko je zdravnica nevrologinja dr. Eva Iwona Kosi ugotovila, da so mi napačno predpisovali neke tablete. Mislim, da so se imenovali Plaviks in se jemljejo le tri mesece po operaciji vratnih žil, potem pa ne več.

Ko sem zakoračil v osemdeseta leta, do stotega leta, ki jih bom poimenoval »zrela starost«, so me začele pestiti različne zdravstvene nadloge. Ponovno se bom navezal na razmišljanja mag. Aca Prosnika, ko za domove starejših zapiše: »Ljudje potujejo iz hotelskega dela doma za stanovanje v nevidni del doma, ker gre redko po vzorcu: krasna starost in nenadna smrt in potem se lahko temu v domu z vso bridkostjo tega izraza res reče predjamski grad. Trpljenje nekaterih starih izpričuje tudi prispevek s Seniorju številka 10, z naslovom Pesem samote. V tem kontekstu lahko povežemo pisanje gospoda Franca Korošca v enih od prejšnjih števil Seniorja, ko piše o privilegijih.

Da ne bi bilo to moje pisanje napačno razumljeno, spoštujem tudi vsa bolj vesela in optimistična pisanja v Seniorjih. Naš dom je nedvomno eden če ne že najboljši v Sloveniji, za kar je najbolj zaslužno vodstvo PE Slovenj Gradec in vsi zaposleni v njem ter vsi prostovoljci in prostovoljke.



Viktorija Pušnik, stanovalka modre enote

## SODELOVANJE PRI AKTIVNOSTIH

Kot dolgoletna uslužbenka državne uprave, najprej na okraju, pozneje na občini Slovenj Gradec, sem spremljala in sodelovala pri ustvarjanju in razvoju služb, tako tudi na socialno-varstvenem področju. V tem prispevku bom opisala razvoj socialne službe, njene številne reorganizacije in ustanove, ki so nastajale za potrebe starostnikov, tako kot centri za socialno delo, in tudi doma starostnikov, kot sledi:

Zaradi številnih problemov, ki so nastajali ob večjem številu starejših občanov, ki so živeli bodisi sami ali v družini, ki jih iz različnih razlogov ni mogla več oskrbovati, kapacitete obstoječih skromnih domov so bile izkoriščene, je naša takratna socialna služba, ki je delovala v okviru splošnih zadev, nakazovala problematiko in dala pobudo za gradnjo doma za starostnike občini Slovenj Gradec, ministrstvu za splošne zadeve, pristojni komisiji pri Evropski uniji in posameznikom, ki imajo v svojih programih tudi skrb in pomoč za starejše občane. Vsi našteti so pobudo podprli in tudi finančno prispevali in sodelovali pri izbiri lokacije, da je ustanova blizu zdravstvenega doma, bolnišnice, središča mesta, vendar na dokaj mirnem kraju.

Leta 1990 je bil objekt zgrajen, pozneje pa še dograjen. Objekt ima dve nadstropji. V pritličju in na obeh nadstropjih so jedilnice in dodatni prostori za druženje s kuhinjami, prostori za shranjevanje različnih igrar, z mizami in stoli. Nadstropja poleg stopnic povezuje tudi dvigalo. Približno 150 metrov od Doma je trgovina z mešanim blagom, poleg nje pa bar z raznoliko ponudbo pijač.

Jože Borovnik, stanovalec oranžne enote

## DOM STAROSTNIKOV

Dom starostnikov ti nudi zavetje, a vseeno je veliko osamljenosti. Življenje je zelo dolga preizkušnja. Nekomu je zelo milostno naklonjeno, drugemu pokaže zobe že ob prvem koraku. Naš dom starostnikov nudi drugi dom številnim domačinom, pa tudi kak tujec zaide k nam.

V domu se dela pozitivno. Negovalci, zdravstveni tim in ostali. Zaradi težkega življenja mi je začelo popuščati srce. Voda se mi nabira po celem telesu. Noge so se mi »odprle« in voda mi teče iz njih. Previjajo mi jih dvakrat na dan. Vsa ekipa pod vodstvom medicinske sestre

V domu je knjižnica z večjim številom različnih knjig. Vršijo se tudi razne aktivnosti: tedenska telovadba, plesni večeri, razne rekreativne delavnice, ročna dela (pletanje, risanje, barvanje) in pevski krožek.

Osebjem je ustrezljivo, prijazno in dostopno za vprašanja. Trudijo se, da bi se oskrbovanci čim bolje počutili. Čiščenje prostorov je zadovoljivo. Hrana je prilagojena večini oskrbovanec in primerno pripravljena.

Kot povsod, so morda še kakšne pomanjkljivosti, ki jih posamezniki zaznajo, vendar ne izstopajo. Mislim, da ni razloga, da bi bilo oskrbovancem dolgčas, če imajo voljo do sodelovanja pri vseh aktivnostih in so za to psihično in fizično sposobni. Je pa pri večjem številu oskrbovancev mogoče zaznati domotožje, predvsem ob začetku bivanja v domu.



Janje Marzel zelo zgledno skrbijo za mene in moje noge. Mislim, da bomo obe nogi ohranili! Kot strela z jasnega me je zadela putika. Otečeni imam obe nogi in levo koleno. Najbolj pa mi je otekla leva roka. Evo! In zopet mi tu najbolj pomaga ga. Janja Marzel. Pride in me obleče in še mizo mi pospravi. Gibljivost je že bolj slaba. Imam 76 let.

Hvala vam, medicinci, ki skrbite zame v teh mojih najhujših časih. Lepe misli vam pošiljam.

Marija Matvos, stanovalka zelene enote

## MOJ DOM ŽE SEDEM LET

Že sedem let sem stanovalka tega doma, »NAŠEGA DOMA«, mojega doma. Stanujem na zeleni enoti, za katero skrbim in pomagam pomivati posodo, pospravljati, urejati vaze in rože na mizah. Kar delam, nekaterim ni všeč. Zelo sem vesela, da imam svojo sobico, da se tja umaknem.

Delam tudi ročna dela, vendar mi včasih primanjkuje časa. V letošnjem letu sem spletla 61 parov velikih nogavic, poleg tega pa še mnogo drugih stvari. Pa še rožice urejam na skupnem balkonu. Vse skupaj prav lepo pozdravljam.



Zdrav človek ima 1001 željo, bolan pa samo eno, da je zdrav, da ozdravi!



## Tatjana Lušnic, prostovoljka ZAKAJ SPOMINI MI HITITE

Svojemu letošnjemu prispevku za Senior sem dala naslov »Zakaj spomini mi hitite«. Lepa pesem, za katero se na pevskih vajah mnogokrat odločimo, da jo zapojemo. In vem, da mnogim med nami ob njej spomini odhitijo v preteklost. Tudi meni.

V ta dom sem prvič prišla na obisk že leta 2009. Dobro se spomnim, da sem sedela v recepciji in čakala na pogovor pri vodji enote, gospe Kamnikovi. Po hodniku je z desne strani prišla vitka gospa, lepa, prijazna in nasmejana, s čudovitimi lasmi. Pozdravili sva se in jaz sem mislila, da je ta gospa v službi v domu. Pa ni bilo tako. Kaj kmalu sem jo dobro spoznala, še posebno, ko sem začela delati kot prostovoljka v domu. Bila sem določena, da ob četrtkih sodelujem z glasbeno in pevsko spremljavo pri pevskem zboru. Skupaj z Jano in njeno kitaro ter mojo harmoniko pevski zbor kar lepo zazveni.



No, in gospa, ki sem jo najprej srečala v domu, je bila gospa Marija. Na njo me veže toliko lepih, neizbrisnih spominov (na žalost pa tudi bolečih, ker se je gospa lani decembra žal poslovila). In vedno, ko se spomnim nanjo, si rečem: »Hvala, ker si bila! Zaradi tebe je bil tudi del mojega življenja lepši. In včasih se mi zdi, da še vedno slišim tvoje igranje na črnem klavirju. Pogrešam te, zelo!«

A življenje teče dalje. Mora! Mi še kar pojmemo, in to z veseljem. Ob različnih priložnostih tudi nastopamo.

Pojemo tudi pri svetih mašah, pojmemo, ko gremo na obisk k sosеду (na drugo enoto). Pri petju si pomagamo z napisanimi teksti (mi rečemo kar notami). Obvladamo že skoraj petdeset pesmi. Dostikrat pa pojmemo, največkrat slovenske narodne, kar tako »iz glave«, saj jih večinoma vsi že znamo. In da se hitreje spomnimo, kaj bi še zapeli, gremo kar po abecedi, od a do ž. Težave imamo s črko u (Urška ne velja, ker se pesem ne začne na u). Pri črki ž se tudi zatakne, dokler se ne spomnimo na »žabe«. Sem se pa ravnokar spomnila na tisto »Že dolgo nismo pili ga«. Prihodnjič jo bomo zapeli pod črko ž.

V posebno zadovoljstvo pa mi je, da sedaj ob torkih, ko so »v službi« prostovoljci, sodelujem z gospo Marinko na srebrni enoti. Na začetku kaj zapojemo, jaz pa potem obiščem stanovalce, ki so v sobah. Z njimi se pogovarjam, jim kaj preberem, večinoma pa kaj zapojem in nekateri mi kar pomagajo. Kar prehitro mine čas. Nato obiščem še rumeno enoto (par stanovalk tudi poje pri zboru). Posebej rada pa obiščem dve stanovalki v zadnji sobi. Lepo mi je, ko zapojem in gospa, ki ne govori, premika ustnice tako, da vidim, da pozna besedilo pesmi. Prikima tudi, ko jo vprašam, če je včasih pela. Gospa na prvi postelji pa včasih na začetku ni razpoložena in odločno zavrne sodelovanje, a že po prvi kitici se priključi s svojim lepim glasom in zapojemo celo dvoglasno. In gospe na sosednji postelji je to zelo všeč. Ko se poslovim, vprašam, če še lahko pridem, gospa na drugi postelji veselo pokima in mi še pomaha v slovo. In meni je lepo v duši. Še se vidimo!

## Zdenka Golob, prostovoljka v knjižnici »SONČNI VZHOD PREBUJA NARAVO, BRANJE KNJIG PA RAZSVETLJUJE GLAVO.« (mongolski pregovor)

Ljudje v svojem življenju počnemo vse mogoče, pa vendar je meni osebno branje knjig bilo vedno najljubše. Pa pogovori o knjigah, v katerih pravzaprav razkrivamo, kakšni ljudje smo. Hvaležna sem, da mi je bilo v življenju dano opravljati delo knjižničarke in da lahko kot prostovoljka v domski knjižnici delim svoje bralno bogastvo z drugimi. Osebno so mi knjige spremenile življenje, in trdim, da ga lahko vsakomur. Branje ima posebno moč.

Zgodi se, da je naša duša potrta, včasih se vznemirjamo zaradi nečesa, smo žalostni, počutimo se same na svetu. In potem nam pride v roke prava knjiga. Takrat oživimo in spoznavamo, da je dobro, da poleg lastnega videnja, pokukamo v druge, nove svetove življenja.

Pogosto se zdi, kot da nas je ob branju knjige obiskal prijatelj, ki nam izreka ljubečo pozornost; včasih nam branje obudi spomine na lepe pokrajine, ki smo jih obiskali; včasih nam oživi podobe iz preteklosti, ki so mogoče že zdavnaj obledele; lahko nas tudi preseneti z izbruhom lastnih zatajevanih čustev.

V našem Domu se pogosto zgodi, da prebrana knjiga v trenutku postane tudi komunikacija, saj želimo o prebranem nekemu pripovedovati, ga navdušiti, mu narediti veselje.

Veliko zgodb je zbranih v mojem srcu ob dolgoletnem druženju v naši knjižnici. Vedno se osredotočamo na hvaležnost in pristno notranje veselje. Poskušamo

## Anka Zajc, prostovoljka SREČA

Srečanje. Kaj pomeni izraz srečanje? Je sreča? Je to sreča, da sem, da živim? Je sreča, da vidim drago osebo? Je sreča, da se nekemu nasmehnem, da ga vidim srečnega ali pa mu izvabim nasmeh? Da ga pozdravim in vprašam kako se počuti? Je sreča, da mu osvežim občutke doma in spomine na mlada leta? Da. Vse to doživljamo na srečanjih molitvene skupine vsako soboto. To soboto že 300. Je to veliko? Da in ne. Pravzaprav ni pomembno, kolikokrat smo se že srečali, pomembno je, da drug drugega sprejemamo takšnega, kakršen je, da po naših močeh pomagamo



izganjati negativne misli in napetosti. Z branjem in pogovorom si pogosto naredimo dan lep. Sebi in drugim.

Naj bo moje pisanje obenem povabilo, da se nam pridružite.



drug drugemu, da za vse, ki nam storijo kaj dobrega, molimo. Hvaležni smo za vse, ki nam stojijo ob strani, ko pomoč nabolj potrebujemo. S temi občutki se srečujemo ob naših sobotnih srečanjih. Zato temu pravim sreča.

Še nečesa ne smem pozabiti. Lepa in ganljiva so srečanja, ko se poslavljamo od prijateljev, ki nas zapuščajo. Takrat premišljujemo o naši povezanosti v skupnosti, o naših prijateljstvih. Radi se jih spominjamo tudi v molitvi.

Srečanja v Domu so postala zame pomembna in potreba. Skupaj rastemo v razumevajočo skupnost, ki ne misli le nase. Naj zaključim z mislijo svete Matere Terezije: »Vsakič, ko se komu nasmehneš, je to dejanje ljubezni, prelepa stvar; DAR DRUGI OSEBI.«

Tea Kovše, dramaturginja in lutkovna animatorka

## OSEBNO JE POSEBNO

»Osebnost je posebno je izjemno lep projekt, ki gledalca in poslušalca sili v premislek o lastnem bivanju, o še tako banalnih predmetih, ki na koncu postanejo najpomembnejši, ker so nanje pripete zgodbe življenja. Tako malo in tako veliko ostane na koncu.«

(Zlatka Strgar)

Projekt OSEBNO JE POSEBNO je nastal prav zaradi selitev iz enega mesta na drugega. V svojem 30-letnem življenju sem se selila osemkrat. Vse te selitve in dejstvo, da takrat še nisem imela avta, in sem trmasto želela za vse poskrbeti sama, se je moje premoženje stvari iz številnih škafeljev na koncu skrčilo na dva kovčka. Od mnogih osebnih in navidezno pomembnih predmetov so na koncu ostali le tisti, od katerih se nisem mogla ločiti. Tako sem pričela razmišljati: Katere predmete ljudje nosimo s sabo, da se počutimo kakor doma? Je možno, da dom ni nekaj nepremičnega, ampak ga lahko nosimo s sabo? S tem ne mislim na to, kar nosimo v naših srcih ali na prijatelje, ampak na preprosto, mogoče celo neugleden predmet, zaradi katerega se počutimo domače in ljubo – ne glede na to, na katerem koncu sveta se nahajamo. Med kopičenjem nepotrebnih predmetov in premnogih informacij želim s tem projektom izluščiti (p)osebne predmete, ki v sebi nosijo zgodbe ljudi in njihove specifične trenutke v življenju.

To so Shakespearji našega življenja.

Iščem tiste predmete, s katerimi hodimo skozi življenje. Predmete, ki so naši življenjski sopotniki in razkrivajo tančico našega življenja. Vsak izmed nas ima vsaj en ljub predmet. Na koncu je to navdih za pripovedovanje lastnih izkušenj ter spoznanj.

Dom starostnikov Slovenj Gradec se je zdel logična odločitev za začetek tega projekta. Vse se je začelo tukaj. Moj dedi, Viktor Fakin, je namreč eden izmed stanovalcev, in ko se je selil v dom starostnikov je s sabo vzel natanko pet predmetov (poleg oblačil): plišastega medvedka, pozlačeno uro, radio, budilko in paket robčkov iz blaga. Ostalo je pustil za sabo, v svojem stanovanju, ki je bil njegov dom vse do tega trenutka.

Ta izkušnja me je napeljala k razmišljanju, katere predmete imajo ostali stanovalci v svojih sobah? In

kakšne zgodbe se »skrivajo« v njih? Marjana Kamnik je sprejela mojo ponudbo delavnic in raziskovanje predmetov se je pričelo v avgustu 2018. Pot je bila dolga, kajti deljenje osebnih zgodb terja čas, spoštovanje ter zaupanje.

Hvala vsem stanovalcem, ki so z mano in z vami delili zgodbe. Veliko jih je še, ki čakajo na svoj trenutek in mesto v tej neskončni zgodbi.

KONČNI REZULTAT:

**OSEBNO JE POSEBNO – gledališka predstava ob svetovnem dnevu lutk.**

Četrtek, 21. marec, ob 17:00, Koroški dom starostnikov, enota Slovenj Gradec

Ob svetovnem dnevu lutk smo na odru v domu v Slovenj Gradcu postavili osebne predmete stanovalcev, ki so oživel skozi pripovedovanje. Prislunili smo ugledališčenim zgodbam, ki se skrivajo v zeleni vazi, okrasnem krožniku, Marijinem kipcu, puloverju, mozaikih in plišastemu medvedku.

FOTOGRAFIJE:

Marija Robnik – kipec Marije  
Kristina Mauc – krožnik Sarajevo  
Maja Gregorič – Vazica, moja sopotnica  
Peter-Črtomir Gorjanc – dva mozaika  
Jožefa Stanišič – Medvedek Nini  
Matilda Doler – pulover

Ampak tukaj se ni zaključilo. Osebne in posebne predmete še zbiram in dokumentiram zgodbe posameznikov, ki so dragocene, kakor Shakespearjeve drame. Pripravljam spletno stran, kjer se bodo družili osebni ter posebni predmeti ljudi iz celega sveta. S Tadejem Ošlovnikom pripravljava kratek dokumentarni film o začetku projekta, in seveda, nadaljujemo.

Pred kratkim smo z Mladinskim kulturnim centrom Slovenj Gradec organizirali mednarodno usposabljanje. Udeležilo se ga je 19 udeležencev iz 7 različnih držav. Prav vsak je s sabo prinesel svoj ljub predmet in skupaj smo obiskali dom ter si podelili zgodbe o predmetih.

Marija Robnik, Kristina Mauc, Maja Gregorič, Peter-Črtomir Gorjanc, Jožefa Stanišič in Matilda Doler so pionirji projekta Osebnost je posebno. So pogumni borci za dragocene medsebojne odnose, medgeneracijsko učenje in vseživljenjsko izmenjavo izkušenj ter naših zgodb. Ni ga tako herojskega dejanja na svetu, kakor široko odpreti naša srca in spregovoriti o osebnih izkušnjah.

Hvala, še enkrat, vsem stanovalcem, ki so delili svoje zgodbe. Prav vsaka zgodba je dragocena.

In za zaključek:  
Shakespeare je rekel: »Ves svet je oder«.  
Jaz pa pravim: »VSI SMO SHAKESPEARJI.«

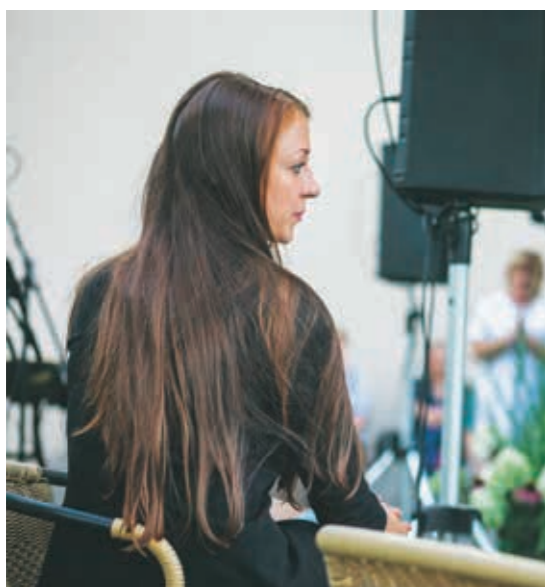


## Glasbeni zaključek poletja, Jana Zamernik, vodja programov



Že tretje leto smo za naše stanovalce, sorodnike in njihove prijatelje organizirali poletni koncert v našem prelepem parku. Tokrat smo za mnenje in izbor nastopajočih zaprosili strokovnjakinjo na glasbenem področju, Mojco Kamnik. Z veseljem je Mojca pristopila s predlogi in nazadnje k organizaciji in izvedbi poletnega dogodka. Vokalna skupina »Smo, kar smo« in Vid Jamnik na vibrafonu je bil res jagodni izbor za vse nas, ki smo uživali v poletnem večeru. Mnenja in doživetja naših stanovalcev nam pomenijo največ in kot so sami dejali: »Bilo je čudovito in nepozabno«. Energija med nastopajočimi in poslušalci se je prepletala v obojestransko zadovoljstvo in veselje. O koncertu sta misli strnili Mojca Kamnik in stanovalka Maja Gregorič.

## Koncert z vokalno skupino »Smo, kar smo« in Vidom Jamnikom, Mojca Kamnik, prof. glasbe



*Poletni čas ... in življenje je umirjeno ... ribice skačejo in bombaž je visok.  
Tvoj oče je bogataš in mama lepotica, zato ne skrbi, majhno dete, ne joči več.  
(orig. angl. bes.: DuBose Heyward)*

V parku pod mladimi krošnjami se je v cvetu avgusta zgodil koncert, ki je odgnal dež, še preden se je zares začel. Nastopili so vokalna skupina Smo, kar Smo iz Črne na Koroškem, ki je z ubranim ljudskim zvenom ustvarila posebno, skoraj kontemplativno vzdušje, ki so ga vizualno dopolnili oboki trte in drugo okoljsko zelenje. Vid Jamnik je prispeval svoje improvizacije na ljudske pesmi in en jazz standard, ki so zazvenele v ljubki prezenci zvoka ksilofona. Posebna estetska dodana vrednost pa je bila barvno ujemanje oblek vokalne skupine in tolkalnih palic Jamnika, v violi – kontrastni barvi slovenjegraškega doma, ki je v ozadju koncerta svetil rumeno.

## O poletnem koncertu ..., Maja Gregorič, stanovalka modra enote

Vedela sem, da bo avgusta zopet koncert v našem parku, pa sem ga že nestrpno pričakovala. Ti poletni koncerti so vedno enkratno glasbeno doživetje za nas, to je glasba za našo dušo. Sicer smo ves dan gledali v nebo, ker je vremenska napoved bila »možnost padavin« in s sivimi oblaki v ozadju. Naša dekleta so pa vseeno korajžno postavila stole in določila, kje bo oder.

Pevci vokalne skupine »Smo, kar smo« so nas navdušili. Glasba je privabljala tudi mimoidoče sprehajalce, ki so se ustavljali in poslušali. Izbor pesmi je bil pester, za vsako uho, peli pa so z veseljem in iz srca.

V nadaljevanju nas je že po prvih zvokih vibrafona mladi glasbenik Vid Jamnik zapeljal v drugačno glasbo. Redko imam priložnost poslušati v živo ta inštrument s kovinskimi ploščicami različnih dolžin, ko se z udarci palic izvabljajo različni zvoki.

Čutili smo, da je za mladim umetnikom že kar dolga umetniška pot izobraževanja in igranja.

Vzdušje je bilo enkratno, še bolj pa, ko so nas izvajalci razveselili s »podaljški«. Kar nismo želeli, da se koncert konča, bil pa je to za nas zelo lep zaključek dneva.



