



Koroški dom  
starostnikov

# SENIOR

Oktober 2021, številka 12



Glasilo Koroškega doma starostnikov, poslovne enote Slovenj Gradec



Izdajatelj:  
KDS, PE Slovenj Gradec

Uredniški odbor:  
Maja Gregorič  
Ernest Kobolt  
Ljudmila Urbanč  
Marta Gros  
Peter Jamer  
Ivica Peruš  
Sandra Pavše  
Anita Ruhitel  
mag. Marjana Kamnik  
Srečko Mlačnik

Fotografije:  
fotobeležnica - Nika Högl Praper,  
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 krajsanja prispevka ter izbor fotografij za objavo.



## Srečko Mlačnik, direktor



Enota KDS V Slovenj Gradcu praznuje svoj 13. rojstni dan. Veliko smo naredili v vseh teh letih. Obravnavali smo 1725 prošenj, sprejeli 621 stanovalcev, katerih povprečna starost je 84 let. V Domu imamo uveden mednarodni sistem kakovosti E-Qalin, ki je od leta 2017 mednarodno certificiran. Prejeli smo

naziv najtoplejšega doma, naša stanovalka je postala naj seniorka. Prejeli smo priznanje MO Slovenj Gradec za izjemno poslanstvo. Turistično društvo nam je podelilo plaketo za urejeno okolico. Posneli smo več strokovnih filmov, uvedli novosti, za katere smo prejeli tudi odmevne nagrade, ena teh je projekt ključna oseba, ki se še vedno izvaja.

Dogovor imamo sklenjen z 31 prostovoljci, smo okolju prijazen dom. Skrbimo za samooskrbo, izvajamo dnevno varstvo in pomoč na domu.

Veliko je bilo storjenega, predvsem po zaslugi pridnih zaposlenih, inovativnega vodstva in sodelujočih stanovalcev in njihovih svojcev. Še več bi lahko postorili, če ne bi bilo izgubljenega leta in več zaradi izbruha epidemije. Znali in zmogli smo premagati tudi to, spet po zaslugi izjemnih sodelavcev, strpnih in razumevajočih stanovalcev in njihovih svojcev. Je pa ta virus, majčken kot je, naredil škodo, ki je še nismo uspeli povsem popraviti; škoda je v odnosih, škoda je v izgubljenih priložnostih, škoda je ob izgubi znancev in prijateljev. Zdaj se moramo le še navaditi in živeti z virusom in naučiti, kako ga obvladovati.

Mislím, da smo na dobri poti in da bo prihodnje leto že prvo normalno leto.

Vse dobro vam želim.

## Tilen Klugler, župan Mestne občine Slovenj Gradec



Spoštovani,

za nami je dokaj težko in nepredvidljivo obdobje. Čas strahu in tesnobe, ki so ga zaznamovale epidemija in z njo povezane neznanke, se počasi, a zagotovo umika optimizmu, s katerim se bomo lahko podali v prihajajoče obdobje. Trinajsta obletnica našega in vašega Doma

starejših občanov naj bo torej sproščena, vesela in polna pozitivnega utripa, ki ga boste stanovalke in stanovalci skupaj z vodstvom in zaposlenimi v Domu vtkali v prihajajoče jesenske dni in večere.

Posebej sem seveda vesel, da je trenutna epidemiološka situacija v DSO in tudi v Slovenj Gradcu videti spodbudna. Precepljenost zaposlenih in stanovalcev je zadovoljiva, čeprav seveda ne gre popolnoma izključiti kakšne nove okužbe, a vsaj upravičeno lahko upamo na to, da bo potek bolezni pri potencialno okuženih blag in prizanesljiv. Še vedno pa velja, da je upoštevanje ukrepov najučinkovitejša zaščita in da se moramo tega držati na vsakem koraku, še posebej pa pri stikih z zunanjimi obiskovalci, svojci, prijatelji in ostalimi. Kot smo lahko ugotovili že doslej, je tudi osebje zelo zavzeto in skrbno pazi na vas, za kar smo jim lahko vsi zelo hvaležni.

Zato vam želim, da prihajajoč jubilej v oktobru obeležite karseda polno in aktivno. Za nas je vsak jubilej od dneva ustanovitve našega DSO potrditev, da je bila odločitev pravilna, da lahko z nekoliko večjim optimizmom in zavedanjem povemo, da za občanke in občane v tretjem in četrtem življenjskem obdobju znamo poskrbeti in jih oskrbeti. Naša želja pa je, da bi lahko omogočili dodatne kapacitete ter z njimi odpravili vsakršne čakalne liste za namestitve v ustanovi, ki si je v lokalnem okolju in širše že izoblikovala visok ugled zaradi standardov, ki jih ponuja svojim stanovalcem. V to bo usmerjen tudi naš prihodnji trud in skoraj zagotovo nam bo projekt širitve tudi uspel.

V septembru naša mestna občina praznuje občinski praznik. Obilo dogodkov v mestu je nekoliko poživilo tudi mestni utrip, ki je bil v preteklem obdobju pogojen s strahom pred masovnimi okužbami, zaradi česar smo tudi prireditve organizirali s precej večjo negotovostjo. Sedaj razmere bolje razumemo in tudi obiskovalci se

zavedajo lastne odgovornosti za preprečevanje okužb. Prepričan sem, da smo se na kateri od prireditev tudi osebno srečali, vsekakor pa vam ob občinskem prazniku iskreno čestitam in želim, da bi vam Slovenj Gradec nudil lepo, mirno, zdravo in varno okolje za preživljanje jeseni, tako v koledarskem kot tudi v onem drugem, življenjskem smislu.

Želim vam predvsem zdravja, moči in dobre volje, da boste lahko uspešno premagovali morebitne tegobe,

mag. Marjana Kamnik, vodja enote

## Boriti se za dostojno življenje ljudi je vsak trenutek nov izziv



Trinajst let življenja in dela v enoti Koroškega doma starostnikov je minilo hitreje, kot bi si v marsikaterem pogledu želela.

Ves čas so nam ponujeni vsi pogoji za razvijanje dobrega strokovnega dela, izhajajoč iz zavedanja, da je treba veliko delati in se učiti, da lahko sledimo dejstvu in cilju dostojnega življenja.

Pomembno je, da je enota Koroškega doma starostnikov postala dom, v katerem se stanovalci dobro počutijo, v katerem stanovalce spoštujemo in upoštevamo njihovo dostojanstvo. Vse to lahko le s strokovnimi in empatičnimi zaposlenimi, ki jim je mar za ljudi. Dobri delavci in zadovoljni uporabniki so naša vizija in naš kapital. Medsebojni odnosi so za mene tako pomembni kot kvalitetno opravljene storitve. V teh letih smo rasli in dozoreli prav na teh temeljih. Vesela in ponosna sem, da smo postali zahtevna in motivirana ekipa, ki se je še bolj izkazala v času epidemije in ukrepov.

Delo v za nas novih pogojih in nepredstavljivo napornih razmerah je bilo stresno za nas in za stanovalce. Znašli smo se v negotovi situaciji, v kateri je bilo pričakovanje, da bomo znali ravnati in da bomo ravnali tako, da bomo vsi varni. Ponudili smo vse svoje moči, ideje, misli, način razumevanja in empatijo. Izpostavile so se vse kvalitete sodelavcev in tudi stiske. Le v tako povezanem in skrbnem

hkrati pa tudi zaupam, da vam jih bodo svojci, sostanovalci in zaposleni v DSO znali olajšati do te mere, da vam bo pri srcih toplo in prijetno.

Želim vam prijetno praznovanje jubileja in vse dobro.

S spoštovanjem.

kolektivu nam je uspelo. Le tako smo, verjamem, v marsikaterem življenju in poslavljanjih pustili prijazno sled.

Naše delo z ukrepi seveda ni končano, saj biti z ljudmi in z življenjem pomeni vsak trenutek nov izziv, novo situacijo, novo željo, potrebo in rešitev. Vendar je naš privilegij, da življenje in delo v domu vidimo širše. Smo tolerantni in realni v pričakovanju do drugih ljudi in naš največji uspeh je, da smo prepoznani po kakovostnih storitvah, zadovoljstvu in zaupanju stanovalcev. Marsikatero našo dobro prakso posredujemo in delimo z drugimi domovi v Sloveniji. Iskreno se trudimo in zastavljamo svoje sposobnosti.

Tako bo tudi v prihodnje. Veselimo se novih kapacitet v sklopu Doma in v neposredni bližini, kjer bodo ponujene nove oblike bivanja in možnost razvijanja novih skupnostnih storitev v smislu deinstitucionalizacije znotraj institucije. Trenutno situacijo sprejemamo kot neizbežno realnost in priložnost za nove izzive.

Lepa in iskrena hvala, dragi sodelavci, za izjemno pripadnost domu in poklicu v vseh teh letih, posebej v času epidemije, hvala za moči in skrbi za stanovalce in sodelavce, hvala, spoštovani sorodniki, za podporo in iskrena hvala vsem Vam, spoštovani stanovalci, za zaupanje in za razumevanje ter hvala, da ste kdaj spregledali kako našo nerodnost.

Dovolj volje, vztrajnosti in moči nam želim za nove izzive.

Marina Oderlap, koordinatorka pilotnega projekta

## Pilotni projekt dolgotrajne oskrbe

Delež starejšega prebivalstva se vsako leto povečuje, s staranjem pa se povečuje verjetnost potrebe po dolgotrajni oskrbi. Izvajalci socialno-varstvenih storitev se tako soočamo z prezasedenostjo domov in dolgimi čakalnimi vrstami na izvajanje storitev Pomoči na domu.

V okviru Koroškega doma starostnikov smo od 1. 10. 2018 do 30. 9. 2020 izvajali pilotni projekt Dolgotrajna oskrba, ki je povezoval različne storitve tako socialnega kot zdravstvenega področja ter ponujal dodatne, nove vire pomoči ter podporo uporabnikom in njihovim svojcem v domačem okolju.

Brezplačno pomoč smo ponujali osebam, starejšim od 18 let z zmanjšano stopnjo telesnih in kognitivnih sposobnosti, ki so bili v daljšem časovnem obdobju odvisni od pomoči druge osebe oziroma osebam, ki so bile na podlagi podane vloge v postopku ocenjevanja upravičenosti prepoznane za upravičene do storitev dolgotrajne oskrbe.

Ob pomoči in s sodelovanjem pomembnih akterjev v lokalnem okolju ter vodje projekta mag. Marjane Kamnik smo se v obdobju izvajanja projekta še bolj približali našim uporabnikom. Iskali smo nove skupne integrirane rešitve, tako socialne kot zdravstvene. Ob stiski posameznika smo se s pomočjo strokovnega tima posvetili posamezniku, družini in socialni mreži ter ugotovili, kje so njihovi viri moči, kje posameznik še lahko samostojno funkcionira in na katerem področju potrebuje pomoč druge osebe.

Med projektom smo ocenili in obravnavali 614 prosilcev ter imeli 171 aktivnih uporabnikov iz občin Dravograd, Slovenj Gradec in Ravne na Koroškem. Pri uporabnikih smo opravili preko 6400 obiskov z namenom izvajanja konkretnih storitev dolgotrajne oskrbe. Uporabnikom



smo približali tudi nove storitve na področju podpornih tehnologij, in sicer E-oskrbo, telemedicino in uporabo pametne ure In life (varovanje na daljavo). S pomočjo fizioterapevta smo izvajali dobro obiskano preventivno aktivnost telovadbe. Z upoštevanjem naraščajočega števila uporabnikov z demenco smo izvajali glasbeno terapijo pri osebah z demenco ter na podlagi doseganja dobrih rezultatov posneli film: »Zapoj mi spomin«. Sodelovali smo pri razdeljevanju hrane ter razvijali kreditni sistem točk kot posebnost in primer dobre prakse na področju socialnega varstva, ki je inovacija Koroškega medgeneracijskega centra. V sklopu projekta smo izvedli več sklopov izobraževanj za neformalne oskrbovalce z različnimi uporabnimi vsebinami v različnih občinah ter posneli predstavitveni film. Izobraževanj se je udeležilo približno 220 različnih slušateljev. Usposobili smo 35 novih neformalnih oskrbovalcev.

Učinki izvajanja projekta so bili: izboljšanje zdravstvenega stanja uporabnikov, večja ozaveščenost lokalne skupnosti, sodelovanje in povezovanje različnih deležnikov v socialni oskrbi, skrb za prilagoditev bivalnega okolja, opolnomočenje uporabnikov in svojcev, enotno informiranje o pravicah in storitvah, izobraževanje laičnih oskrbovalcev v koroških občinah.

Uporabniki in svojci so bili s prejetimi novimi storitvami izredno zadovoljni, saj so ob spremembi zdravstvenega stanja, bolezni ali drugih težavah dobili potrebno pomoč, svetovanje, informacije in podporo.

Še enkrat hvala vsem sodelujočim partnerjem, zaposlenim, uporabnikom in svojcem, saj je bilo izvajanje projekta popotnica v prihodnosti nujne celostne integrirane oskrbe, upoštevajoč možnost izbire ter sodelovanje izvajalcev storitev dolgotrajne oskrbe v smeri kvalitetnega in zadovoljnega bivanja uporabnikov v domačem okolju.

## Potica velikanka

Medgeneracijski center na Ravnah je letos 21. 5. 2021 praznoval 7. obletnico delovanja. Istega dne se je na gradu Javornik polagal temeljni kamen za dolgo pričakovani center starejših KO – RA. Ob tej priložnosti je bilo treba pripraviti nekaj posebnega. Strokovna vodja medgeneracijskega centra in vodja enote ga. Marjana Kamnik je dala pobudo, da bi s sodelovanjem Koroškega doma starostnikov, ravenskih gostincev, šol in vrtcev spekli potico velikanko, ki bi jo povezali od medgeneracijskega centra do gradu Javornik, dolžina bi bila 370 m in s tem bi se lahko vpisali v Guinnessovo knjigo rekordov. Pričela se je intenzivna priprava. Da bi bilo vse, kot mora biti, smo se udeleženci pogovorili, predebatirali zahteve Guinnessa, in si razdelili delo.

V našem Domu smo najprej poskusno spekli prvi meter potice, zapisali natančen recept, izračun sestavin in ga posredovali medgeneracijskemu centru. Mi smo se morali pripraviti za 100 m potice, potrebne sestavine so nam pripeljali z Raven: 100 kg moke, 100 kock kvasa, 11,5 kg masla, 90 l mleka, 18 kg, sladkorja, 200 jajc, 50 limon, 60 kg orehov, 8 l ruma, 10 l olja, vanilin sladkor in sol. Iz teh sestavin smo pripravile 67 pekačev oziroma spekle 200 nog potice.

Teden dni pred dogodkom smo vsak dan prebirale orehe, jih varile, sušile in mlele. Delo smo si natančno organizirale, saj smo poleg potice morale nemoteno pripraviti tudi hrano za naše stanovalce.



Dan pred dogodkom smo ob 9.00 pričele s pripravo in peko. Bile smo polne adrenalina, skrbi, dobre volje in optimizma.

Opoldne je že dišalo po celi hiši, prvih 15 m potice je bilo pečene. Pri pripravi in peki potice smo sodelovale štiri kuharice, vsaka je bila zadolžena za svoj del in tako je delo potekalo dobro in kot po tekočem traku. Potica je morala biti po istem receptu, tudi dolžina in širina je bila pomembna, zato smo pri sami pripravi bile pozorne. Z dobro voljo in glasbo smo premagovale utrujenost. Proti večeru je bila jedilnica že polna potice, treba jo je bilo prešteti. Štejemo prvič: potice preveč. Štejemo drugič: potice premalo. Na koncu smo ugotovile, da nam je zmanjkalo le malo koncentracije. Ko je bila potica hladna, smo jo zavile, nadevale v kartone, pripravljena je bila za dogodek.

Peka potice velikanke nam je bila kar dober izziv, uspešno smo se povezali na medgeneracijski in lokalni ravni za doseg zastavljenega cilja: 370,2 m.

Po dogodku smo nekaj potice pripeljali nazaj v Dom in jo postregli stanovalcem.

## Očetova zadnja pot

Težka, neozdravljiva bolezen je najinega očeta po letu in pol boja čez noč prikovala na posteljo. Njegovo življenje prej je bilo sicer ujeta v cikle kemoterapije, vseeno pa je ostajala možnost gibanja, srečevanje na kavi s prijatelji, nedeljski izleti z mamo, celo skok na morje in v toplice. Nenadno poslabšanje stanja, ki se je zgodilo eno noč, je vsem takšnim majhnim užitkom naredilo konec. Po zdravljenju v bolnici noge niso več nesle in tudi roke so postajale vse bolj okorne. Oče se je še, ko je bil zdrav, odločil, da odda prošnjo za sprejem v Koroški dom starostnikov v Slovenj Gradcu, ker je bil rad pripravljen za čas, ko morda ne bo zmožen skrbeti sam zase. Seveda je upal, da bo čim dlje lahko ostal na svojem domu, v svojem stanovanju, kjer je preživel vse svoje odraslo življenje.

Ko se mu je zdravstveno stanje zelo poslabšalo, je vedel, da je edina možnost, da konec svojega življenja preživi čim bolj kvalitetno, da zaprosi za sprejem v dom starostnikov. Trenutek odhoda je bil zelo emocionalen, saj je oče vedel, da nikoli več ne bo videl svojega doma. Ko mu je nekdo dejal, da ima sedaj nov dom, mu je hudomušno odgovoril, da ima dom tam, kjer je celo življenje živel, sedaj ima pa novo stanovanje. In to stanovanje, kjer je bilo polno prijaznih ljudi. Oče ni mogel prehvaliti osebja Doma, od vodje enote do vodje zdravstvenih storitev, ostalega medicinskega osebja, strežnic, čistilk itd. Z vsemi zaposlenimi se je rad pohecal in vsi so bili, kljub izjemno fizično in emocionalno napornemu delu, vselej prijazni in ustrežljivi. V Domu je bil nastanjen tudi očetov zelo dober prijatelj Jelko in oče si je zelo želel, da bi ga še enkrat videl. Osebje Doma se je potrudilo, da smo skoraj negibnega očeta odpeljali na kratek obisk v Jelkovo sobo, kjer sta stara prijatelja še zadnjič izmenjala nekaj besed. Kmalu po tem srečanju se je očetu stanje še bolj poslabšalo in čez nekaj dni je v krogu družine v miru umrl.

Delavke in delavci Doma so se izjemno izkazali tudi v tem težkem trenutku. Ko so videli, da gre očetovo življenje h koncu, so nas poklicali in nam omogočili, da smo več ur sedeli z očetom ter se od njega poslovili. Še dolgo smo sedeli z njim, ko je za večno zaprti oči. Kasneje pa so se v kapelico v Domu prišli posloviti še drugi sorodniki in prijatelji. Lepo je bilo videti tudi vrsto stanovalcev Doma, ki so prihajali in se poslovili od stanovalca. Za vso družino je bil to trenutek, ki

ga ne bomo nikoli pozabili. Dom starostnikov v Slovenj Gradcu je dejansko uspel v tem, da se smrt ne tabuizira, da jo sprejme kot del življenja ter da se umirajočemu in njegovim bližnjim omogoči, da se lahko v miru poslovijo. Osebje Doma je bilo tudi v teh najtežjih trenutkih naše družine visoko profesionalno in izjemno prijazno. Samo upava lahko, da se bodo takšne prakse dela s starostniki razširile še drugod po domovini.



## »Tam, kjer se iskreno prijateljstvo začne« projekt KLJUČNE OSEBE

»Z vsakim iskrenim prijateljstvom utrdimo temelje, na katerih počiva mir celotnega sveta.«

(Mahatma Gandhi)



ga. Marija Bezjak in Sandra Pavše, ključni par

Vež iskrenega prijateljstva, posebne naklonjenosti, bežni dotik, pogled, nasmeh, pogovor je nekakšna nevidna, neopazna vez. Takšna, kot jo v svoji zgodbi opisuje Mali princ, ki pravi: »Bistvo je očem nevidno. Kdor hoče videti, mora gledati s srcem.«

Zaposleni Koroškega doma starostnikov – poslovne enote Slovenj Gradec »VIDIMO«, ker gledamo s srcem. Naša neskončna pripravljenost je našim stanovalcem vedno znova vlivala pogum in s tem so tudi sami vedno odločneje in pogosteje odpirali svoja srca. Vse to in še več je v naš Dom prinesel projekt Ključna oseba. Projekt deluje tako, da v njem sodelujemo prav vsi zaposleni in vsi stanovalci. Zaposleni v okviru svojega delovnega časa namenjamo eno uro posameznemu stanovalcu na teden. Seveda znotraj Doma skozi vsa leta še vedno ostajajo skromni kadrovske normativi, s katerimi zagotavljamo osnovne storitve, s ključno osebo pa poskušamo dodati nekaj več, neko dodano vrednost. Verjamem, da se vsi zaposleni iskreno trudijo poiskati znotraj svojega delovnega časa eno uro, dvajset minut, hiter klepet, čas za kavico. Torej, kako preživijo ključni pari svoj skupni čas, je dogovor med posamezniki. Za druženje ni nekega določenega

programa, seveda pa je vse prilagojeno željam in potrebam stanovalcev.

Od začetka poti našega uspešnega projekta, od leta 2014, smo zapisali že veliko čudovitih zgodb, lepih spominov, včasih težkih trenutkov. Skupaj smo tkali vezi, stkali smo pristna prijateljstva. Seveda pa v življenju pride tudi trenutek slovesa in takrat nam je hudo. V teh žalostnih trenutkih je pomembno, da se spomnimo namena ključne osebe, da smo bili nekemu v oporo, da smo ustvarili pristen odnos, zaupanje, predvsem pa, da smo skupaj ustvarili lepe spomine, ki nam ostanejo za vedno. Ob vsem tem je bila nujno potrebna tudi supervizija, ki so je bili deležni vsi zaposleni, ta nam je pomagala predvsem pri izgubah stanovalcev. Dlje časa se ustvarja navezanost, težja je izguba. A skupaj zaposleni to zmoremo.

Vsak človek, vsak posameznik, vsak naš stanovalec je najprej človek, šele potem je star, bolan, potreben naše pomoči, nemočen. To spremlja naše zaposlene na vsakem koraku in vsak dan znova se trudimo, da se do stanovalcev vedemo spoštljivo, kot do nekoga, ki ima za sabo pestro življenjsko zgodbo, polno modrosti, znanja. Za vsak odnos sta potrebna dva in v projektu ključne osebe tako stanovalec kot zaposleni pridobimo ogromno, za kar smo izjemno hvaležni. Hvaležni za naš uspešen projekt, s katerim smo skozi leta doživeli veliko čudovitih trenutkov. Še posebej pa smo začutili njegovo pomembnost v letošnjem letu, ko nas je doletela epidemija novega koronavirusa. Sedaj še toliko bolj, saj se zaradi vseh ukrepov, predvsem omejitve obiskov svojcev, zavedamo, da moramo biti močni, da moramo stanovalce postaviti na prvo mesto, da so pomembni pogovor, bližina, dotik.

Pomembno je, da prepoznamo osamljenost, ki ima tisoč obrazov, in vsakdo od nas se skozi življenje sreča s katerim od njenih pogledov. Nekateri med nami, nekateri stanovalci so se v tem času zagotovo srečali z enim od teh pogledov in tukaj smo zaposleni na prvem mestu, da to prepoznamo, zaznamo in tudi primerno

ukrepamo. Osamljenost je lahko nekaj trenutnega, kot bežni občutek, ki mu ne znamo najti razloga. Lahko pa preide v trajnejše stanje, ki se ga težko otremo oziroma se ga tako navadimo, da drugega niti ne prepoznamo. Ljudje smo pripravljene narediti marsikaj, da osamljenosti ne bi začutili, saj je kot občutek eden od najbolj neznosnih. Ljudje, ki so dolgo časa osamljeni in ki nimajo zadosti socialnih stikov, lahko izgubijo pravi čut za realnost, saj od drugih ne dobivajo povratnih informacij o samem sebi. Zato se zaposleni zavedamo, da smo tukaj za stanovalce, da skrbimo za njihovo zdravje, dobro počutje, da dodamo našemu delu neko dodano vrednost, kot je projekt ključne osebe.



ga. Ljudmila Kotnik in Anita Ruhitel, ključni par



g. Peter Jamer in Saša Breznik, ključni par

Zavedamo se, da lahko marsikatero težavo in dilemo rešimo tudi ob skodelici dobre kave, s pogovorom. Povratne informacije stanovalcev glede projekta ključne osebe so dobre. Če se vrnemo na sam začetek projekta, v leto 2014, je bila prav s strani stanovalcev podana pobuda za več druženja, da zaposleni nimajo časa, da bi se ustavili in poklepetali. Sedaj to lahko brezskrbno storimo vsaj eno uro na teden.

Ob zaključku se želim zahvaliti našim stanovalcem, ker so v tem težkem obdobju novega koronavirusa, ki je prinesel v naš Dom tudi številne omejitve, pokazali neverjeten pogum, razumevanje. Lahko rečemo, da



ga. Ivanka Logar in Marjana Kamnik, ključni par



ga. Justina Pok in Vesna Gologranc, ključni par



ga. Marija Lesnik in Lidija Praprotnik, ključni par

nam tudi naši dragi stanovalci stojijo ob strani, nas razumejo in bodrijo ter so nam zaposlenim v veliko oporo. Kljub vsem oviram, omejitvam, kdaj tudi težkim trenutkom, se zavedamo, da imamo drug drugega, da si stojimo ob strani in da so ključni pari, da je projekt ključne osebe nekaj čudovitega, nekaj vzajemnega, nekaj, kar kljub zaprtim vratom Doma spusti med nas tople sončne žarke.

g. Tone Partljič

## Dragi ljudje iz slovenjegraškega Doma v hudih časih



»covid 19«. Bili smo naivni, če smo upali, da bomo kar zlahka »prišli skozi«. Ne le ljudje, cele države in ves svet se mu je moral ukloniti!

Planet nas opozarja, da ima svoje protiorožje za nespametna človeška dejanja. Kaj ga moti? Morda preveč ljudi na zemlji? Onesnaženje in nespoštovanje narave? Uničevanje atmosfere, ki obdaja zemljo? Jedrsko orožje ...? Med usodne pandemije bi lahko šteli tudi boleznin in smrti, ki jih v vojnah povzročijo ljudje sami sebi od šentjernejske noči, katinskega gozda, Dachau in Mauthausna, Hirošime, jam na Rogu do Srebrenice, afriških in azijskih pokolov ...

Seveda vemo, da bomo umrli, če smo se že rodili. Živa bitja so pač umrljiva. Žuželke enodnevnice živijo le en (dolga, kratek?) dan. Naši kužki okoli petnajst let. Mi osemdeset let in morda nekaj čez ... Vinska trta v Mariboru 450 let.

Ja, to leto je bilo posebno, da bi bilo le samo to leto. Sicer pa je človeštvo dalo skozi že vse mogoče epidemije in pandemije. Samo spomnimo se srednjeveške kuge, te »črne smrti«! Po prvi svetovni vojni so morale španska gripa, davica, škrlatinka ... Baje so pokosile več ljudi, predvsem otrok, kot kroglice na fronti. Pa jetika in tuberkuloza. Potem je začel kositi rak, ki je še kar tu. Pa tifus med drugo vojno. Pa pred leti aids in potem ebola ... Nas je doletel nenavadni

Za nas ni bilo življenja in sveta, preden smo se rodili ... Da je bil svet pred nami, pričajo dedki, babice, ateji in mame in knjige in zgodovina ... In ko se bo ustavilo srce, za nas ne bo več sveta. Bo pa za druge, hvala Bogu! Zato menim, da se velja veseliti, da smo zdaj mi tu. Ravno mi zdaj živimo, imamo družine in druge svoje ljudi, ljubimo in se jezimo, prav mi se lahko smejemo, pojemo, delamo dobro, če le hočemo ... Seveda nekaterim boleznin »mučijo telo in mišljenje«,

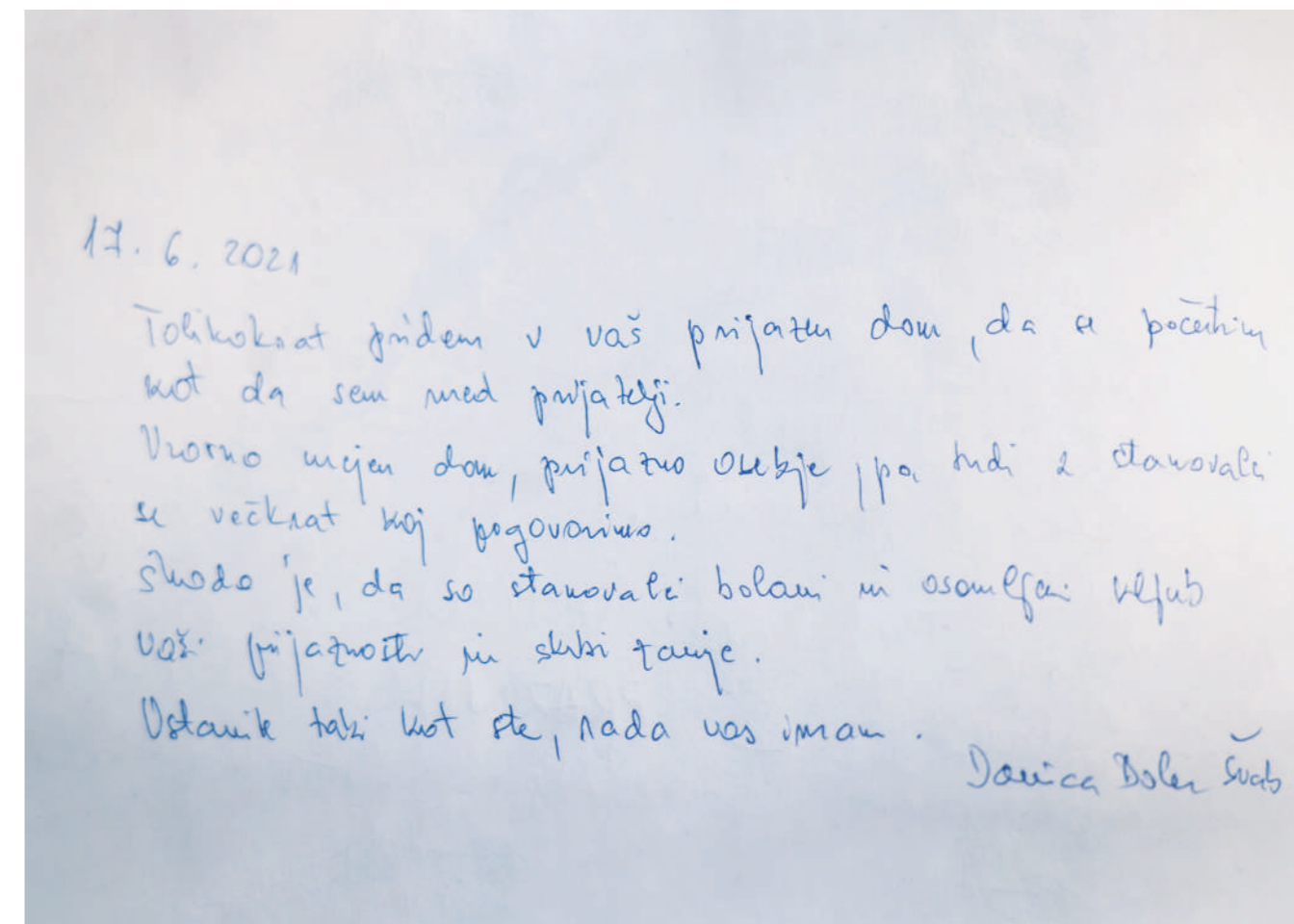
ampak navadno krajši čas ... Prej smo imeli na voljo svoje edino življenje! Morali bi ga, veste, čim boljše, delovno, kvalitetno, dobrovoljno živeti! Da bi imeli ljudi radi, kajti le potem ... Redko, a vendar kdaj, srečam človeka, ki gre skozi življenje jezen nase in na druge, sovražen do vsega, seveda najbolj do države in sorodnikov, tak se večno dela žrtev ... Kakšna škoda preživeti na tak način svoj kratko odmerjeni čas na tem svetu ...!

Zakaj pišem te nerodno učene in čudaške besede? Zato, dragi prebivalci predvsem Doma v Slovenj Gradcu, a tudi v Črnečah in medgeneracijskem centru na Ravnah, ker pridem tako rad med vas, ker se počutim, kakor da bi šel domov ... Kolikokrat sem slišal slovenske pesmi med vami, seveda največ prelepe koroške, kolikokrat ste se smejali mojim vedrim zgodbam, ploskali Milanu s črnim klobukom in kitaro, kolikokrat peli z drago Jano. Kako ste se zlasti ženske zrihtale za taka srečanja! In ni nas povezal denar, častihlepje, dolžnost, ampak, saj ni, da bi verjel – knjiga!

Seveda sem med osamitvijo in epidemijo mislil najprej na vnukinjino, hčerkinjo, ženino in seveda svoje zdravje

– toda, verjeli ali ne, tudi na Vas. Takoj za nami. Ko so po večerih na televiziji naštevili težave šmarskega, ljutomerskega, hrastniškega in drugih domov za ostarele, sem ponosen vsak večer zaploskal, ker nisem slišal za vaše domove. Zaploskal Marjani, Sandri, Ivi ... in vsem. Seveda tudi direktorju Srečku. Šele sedaj se je dokončno razkrilo, kako slabo država, ki ji v ustavi piše, da je socialna, skrbi za starostnike in domove in zaposlene v domovih ... Kako kvalitetno ste vse to prestali! Koliko ste gotovo pretrpeli! Sem vas vmes enkrat obiskal, saj pomnite, bili ste videti ne le živi in živahni, zdravi in v dobri kondiciji in, saj nisem mogel verjeti, dobrovoljni. Le prvokrat se mi je zazdelo, da sem se ustrašil, da ne bo Marjana »izgorela« za svoje poslanstvo ... Vzdržite, ostanite! Mi smo tisti, ki moramo zdaj svet obdržati pri življenju. Ne z jamranjem. To je za druge, za nas slovenjegraške »domovce« ne. Za vsako zvezdo med vami se bo še dolgo videl topel sij na nebu, ko bo ugasnila.

Bodimo srečni, da smo še živi stanovalci zemlje, delajmo si dobro med seboj, bodimo pozitivni, izrabimo samoto vendar tudi za branje za našo bralno značko, katere boter je pri vas Tone Partljič.





Sandra Pavše, socialna delavka

## S knjigo v širni svet

»Knjiga je najzgovornejša priča, da se narod zaveda sebe, da živi, da hoče živeti.«

(Oton Župančič)

Letošnjo sedmo bralno sezono, ali kot smo jo na samem začetku poimenovali »pravljico« bralno sezono uspešnega projekta Bralne značke Toneta Partljiča smo glede na razglašeno epidemijo novega koronavirusa preživeli nekoliko drugače. Narazen, pa vendar skupaj, saj so nas združevale knjige, s katerimi smo se podajali v najrazličnejše kraje, spoznavali različne ljudi, knjižne junake, ki so nas bodrili, v katerih smo našli uteho in kraje, kjer ni bilo omejitev, kjer smo si brez skrbi podali roko, se objeli in stali tesno skupaj drug ob drugem. Z vsako prebrano knjigo smo odkrivali nove skrivnosti in se naučili, da je na svetu takšnih skrivnosti še več.

V prvih šestih 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, šesto sezono pa so zaznamovala dela pisatelja Andreja Makuca. Katera dela nas bodo popeljala skozi sedmo bralno sezono? Sedma bralna sezona je pravljica sezona, zato smo se kar hitro odločili, da nas bo v svet »pravljic« popeljal nihče drug kot naš gospod Tone Partljič. Tako kot smo že septembra 2019 zapisali v domskem glasilu Senior. Gospod Tone Partljič, radi smo v vaši družbi, zato smo vam sedmo, »pravljico«, bralno sezono odvzeli možnost izbora

oziroma predloga naslednjega pisatelja. Ker čez sedem let vse prav pride, smo se vaši bralci odločili, da bomo zopet prebirali vaša dela. In tako nas je pisatelj Tone Partljič zopet popeljal v Maribor, na Štajersko, v njegov ljubi domači kraj Pesnico, z njegovimi deli smo hoteli prijeti sonce in slišati, kako raste trava, sprehodili smo se skozi Pasjo ulico in videli nebesa po Pohorjem.

Njegova dela so nam še bolj kot poprej bila v teh težkih časih v veliko uteho, pobegnili smo lahko v drug svet in včasih, pa čeprav le za trenutek, pozabili na skrbi vsakdana. Do sedaj se je projekt skozi vse sezone odvijal na treh lokacijah, in sicer v Koroškem domu starostnikov – poslovni enoti Slovenj Gradec, Koroškem domu starostnikov Črneče in v Koroškem medgeneracijskem centru na Ravnah na Koroškem. V tokratni bralni sezoni smo konec preteklega leta polni zagona in pričakovanja gostili pisatelja Toneta Partljiča, ki nam je predstavil svoj novi roman z naslovom Pesnica. Dogajanje je potekalo v našem Domu, tako kot vsako sezono, nato pa smo nadaljevali z delavnicami na preostalih dveh lokacijah.

A tokrat temu zaradi razmer v državi ni bilo tako. Gospod Partljič se nam je v vsem tem času pridružil še na eni bralni delavnici v Domu, nato pa smo se vsak posebej poglobili v njegova dela. Pred kratkim je v Mariboru gostil tudi članice Koroškega medgeneracijskega

centra, popeljal jih je skozi Maribor, imeli so se čudovito. A kljub vsemu ostaja nek grenak priokus sedme bralne sezone, pogrešali smo medgeneracijska druženja, smeh dijakov in učencev osnovnih šol, njihove izvirne predstave, glasbene točke, smeh in iskre v očeh naših stanovalcev. V sam projekt so vključeni stanovalci obeh domov, sorodniki, zaposleni, prostovoljci, ključni pari, člani Koroškega 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 šesti bralni sezoni je sodelovalo cca. 450 bralcev, sedaj je število že okoli 4000 bralcev in število se je iz sezone v sezono povečevalo. Torej ostaja vprašanje, kako naprej. Knjige zagotovo ostajajo in verjamem, da bomo v njih iskali življenje, moč, srečo, smeh, ... ali se bomo še lahko družili na naših dobro znanih lokacijah in v kakšnem številu, zaenkrat ostaja uganka. Zagotovo pa lahko že povemo, da se bomo v Koroškem domu starostnikov – poslovni enoti Slovenj Gradec trudili za naše bralce, trudili se bomo, pa čeprav na drugačen način, da bo bralna značka Toneta Partljiča živela še naprej.

Tako, kot je bila v znamenju Covid – 19 zaznamovana sedma bralna sezona, je bila tudi osma. Posvetili smo se pesniku, pisatelju, igralcu, glasbeniku in vsestranskemu umetniku Matjažu Pikalu. Navdušil nas je na prvi delavnici, ob kateri smo uživali, kljub upoštevanju vseh ukrepov. Skozi celotno bralno sezono smo uporabljali različna komunikacijska sredstva ter sezono tako tudi zaključili, in sicer preko zoom aplikacije. Bilo je zanimivo, a še zdaleč ne tako, kot bi si želeli v »normalnih razmerah«. Ta zaključek nekako ostaja še delno odprt, nismo se še v celoti poslovili od g. Matjaža Pikala oziroma njegovih del. Zato, dragi

Ksenija Bukovec, koordinatorica storitve Pomoči na domu

## Pomoč na domu

Spomnim se prvega dne, ko sem prišla k oskrbovancu na uvajanje. Pomagati sem morala pri osnovnih življenjskih potrebah (odvajanju). Ker sem bila po izobrazbi ekonomski tehnik, tega prej nikoli nisem delala. Zaradi treme, strahu, da ne bom kaj storila narobe, sem nekaj dni slabo spala. Hitro sem se navadila. Prihajale so nove stranke, končala sem usposabljanje za socialne oskrbovalce.

Že dolgo ne iščem več službe, primerne moji osnovni izobrazbi. Nasprotno, med delom sem spoznala, da mi manjka določenih znanj, zato sem ob delu

bralci, upamo, da se bomo lahko še enkrat skupaj nasmejali in doživeto zaključili osmo bralno sezono. Gospod Partljič, ki je bil v preteklosti tudi predsednik Bralne značke Slovenije, bi se zagotovo strinjal, da je Bralna značka spodbuda za branje, je gibanje, ki otroke, mlade in starejše spodbuja k branju. Prizadeva si, da bi se še bolj dvignila bralna pismenost posameznikov in družbe v celoti. Njen cilj je, da bi ljudje radi brali, da bi imeli do književnosti naklonjeno vrednostno razmerje in da bi posamezniku branje predstavljalo vir estetskega užitka. Bralna značka ima več kot 50-letno tradicijo in se skozi leta posodablja in prilagaja okusu in potrebam bralcev.

Ponosni pa smo lahko tudi na to, da sta pred mnogimi leti bralno značko po sicer češkem zgledu osnovala ravnatelj osnovne šole na Prevaljah, pisatelj Leopold Suhodolčan, in profesor slovenščine na tej šoli, Stanko Kotnik. Torej, če sama zgodovina Bralne značke izvira prav iz naših koroških krajev, moramo biti zgled, mora nam biti v ponos in veselje.

Vsakoletno pisanje članka za domsko glasilo Senior pa je hkrati tudi priložnost za zahvalo vsem sodelujočim pri projektu. Letošnja sedma bralna sezona je zagotovo bila drugačna kot poprejšnje. Začeli smo dobro, vmes smo se trudili po najboljših močeh, lahko pa rečemo, da nekega skupnega zaključka še ni bilo. Zato je moje mnenje, naši dragi bralci, da se bomo zagotovo še srečali, si podali roko, se objeli, stali tesno drug ob drugem in zaključili našo sedmo bralno sezono skupaj s pisateljem Tonetom Partljičem. Upam, da boste tudi v prihodnje sodelovali in z veseljem prebirali dela pisateljev, pesnikov in hkrati bili del neverjetnega popotovanja.

končala še šolanje za tehnika zdravstvene nege. Zaradi porodniškega dopusta socialne delavke in koordinatorke pomoči na domu gospe Sandre Pavše se mi je ponudila priložnost delati kot koordinatorica pomoči na domu. To sem z veseljem sprejela. Z leti se povečuje tudi število uporabnikov pomoči na domu. Ugotovila sem, da mi ponovno primanjkuje določenih znanj, zato sem končala študij in prejela naziv organizator socialne mreže.

Ugotavljam, da se je delo od takrat, ko sem začela (več kot 10 let), zelo spremenilo. Na začetku moje poti kot

socialna oskrbovalka je bilo po pomoči na domu malo povpraševanja.

Danes je veliko več uporabnikov, ki potrebujejo tovrstno pomoč. Vedno več je starejših, ki jim domači ne morejo nuditi pomoči, ker hodijo v službo. Včasih so se ljudje upokojevali prej in so skrbeli za svoje starše. Velikokrat jim svojci tudi ne znajo pomagati. Na terenu opazamo, da je vedno več oseb z demenco. Tudi iz bolnice ljudi odpuščajo prej kot včasih.

Delo na pomoči na domu se je spremenilo tudi zaradi epidemije. Uporabniki pomoči na domu so bili prestrašeni, da se bodo okužili. Tudi socialne oskrbovalke so bile v stiski. Bale so se, da se same ne bi okužile oziroma da okužbe ne bi prenesle na druge. Bolezni še nismo poznali tako kot danes, pa tudi cepiva še ni bilo.

Zdaj je dovolj zaščitnih sredstev, znamo se bolje zaščititi, smo »precepljeni«, tako socialne oskrbovalke kot uporabniki.

Čakamo samo še zakon o dolgotrajni oskrbi, ki nam ga država obljublja že kako desetletje. Upam, da bo čim prej sprejet in da bo uredil oskrbo starejših, nadgradil in dodatno izboljšal kvaliteto življenja ter uporabnikom ponudil nove storitve.



Ksenija Bukovec, koordinatorica Pomoči na domu

Iwona Ewa Kosi, dr.med specialistka nevrologije

## Glasbeno sproščanje pri osebah s demenco

Zdravila, ki bi ozdravilo demenco, še ne poznamo, zato se trenutno zdravljenje usmerja v lajšanje simptomov bolezni in boljšo ozaveščenost svojcev. Ker pa farmakološko zdravljenje prinaša poleg pozitivnih tudi stranske učinke, se pogosteje odločamo za nefarmakološko zdravljenje, kamor uvrščamo tudi sproščanje z glasbo.

Slednja ima veliko pozitivnih učinkov tako na osebe z demenco kot tudi njihove oskrbovalce. Osebam s pomočjo igranja na instrumente, vokalizacije in petja ter telesnega izražanja omogoči izražanje močnih čustev. Stimulira verbalne funkcije, krepi kognitivno področje, omogoči priklic avtobiografskih spominov in čustev, povezanih z njimi, izboljša fino in grobo motoriko, poveča socialne interakcije in socialno vedenje, kot so smehljanje, govor, dotikanje, očesni stik in stik z družinskimi člani ter lajša simptome depresije, agresije in agitirano vedenje, kar pomaga negovalcem pri skrbi za dementno osebo.

Velika večina postopkov zdravljenja in lajšanja simptomov demence temelji na bolnikovi zmožnosti verbalne komunikacije. Ker pa z napredovanjem bolezni ta sposobnost upada in oseba s demenco ni več sposobna govoriti ali razumeti jezika, lahko glasba ponudi alternativno možnost za komunikacijo, saj se ljudje, kljub temu, da ne morejo več govoriti, lahko še vedno izražajo z mrmranjem, ustvarjanjem glasbe s pomočjo igranja ali s telesnim izražanjem, ko z roko ali nogo udarjajo po ritmu, se nasmehnejo, ko zaslišijo poznano skladbo ter v njej očitno uživajo.

Glasba vpliva na osebe z demenco na jezikovnem, kognitivnem, socialnem in vedenjskem področju. Aktivira verbalna področja v možganih in omogoči izražanje, na dan prikliče globoko shranjene spomine in z njimi povezana čustva, omogoča socialni stik in lajša simptome motenj vedenja, ki so posledica pešanja možganskih funkcij ter zavedanja okolja in dogajanja okrog sebe. Najboljši vpliv na dementno osebo, pa čeprav le kratkoročni, ima glasba iz mladosti, ki posameznika popelje v čas njegove mladosti, sproščujoča glasba, ki ga pomiri, in petje otroških ter pivskih pesmic med vsakdanjimi opravili, ki ga prepričajo v sodelovanje pri na primer umivanju,

oblačenju, bolnik se celo nasmehne, naveže očesni stik in se bolje zaveda svoje podobe v ogledalu.

Ustvarjanje in poslušanje glasbe aktivira številna možganska področja, vključena v kognitivni, senzomotorični in emocionalni proces. S pomočjo možganskega slikanja so ugotovili, da glasbeni dražljaji aktivirajo specifične poti v več različnih možganskih področjih, kot so inzularni in cingularni korteks, hipotalamus, hipokampus, amigdala in (srednji) prefrontalni korteks. Slednji bi lahko predstavljal nevrološko podlago glasbeno-vzbujenih avtobiografskih spominov, saj je vpleten v vzpostavitev avtobiografskih spominov, emocij in integracijo senzornih informacij s samozavedanjem, kar je potrdila tudi uporaba fMRI, ki je pokazala delovanje te možganske strukture med priklicem avtobiografskih spominov s pomočjo glasbe pri mladih odraslih osebah, poleg tega pa tudi kortikalna atrofija srednjega prefrontalnega korteksa nastopi relativno počasneje v primerjavi z ostalimi možganskimi področji. Nevrokemične študije so pokazale več biokemičnih posredovalcev, ki igrajo pomembno vlogo pri glasbenem doživljanju, med njimi endorfini, endokanabinoidi, dopamin in dušikov oksid.

Z uporabo glasbe pri naših stanovalcih smo želeli poudariti pozitiven vpliv nemedikamentozne terapije na vedenje oseb z demenco ter zmanjšanje potrebe po uporabi sedativov in antipsihotikov. Ugotovili smo, da vpliva na izboljšanje razpoloženja, sodelovanje pri prehranjevanju ter drugih dnevnih aktivnostih in boljši spanec. Z glasbo smo uspeli pri nekaterih hudo prizadetih osebah z demenco izboljšati osnovno verbalno komunikacijo. Menimo, da bi morala biti ta metoda večkrat uporabljena, saj je dostopna, poceni in brez morebitnih stranskih učinkov za uporabnika. Posebej je bila dobrodošla v Covid pandemiji, ki je pomembno vplivala na življenje naših stanovalcev.



Ivana Peruš, vodja Rumene enote

## Glasba in osebe z demenco

Odkar je v polni zasedenosti zaživel (že dobrih 12 let) KDS PE Slovenj Gradec je v njem slišati prepevanje in igranje na različne instrumente prav vsak dan. Prav tako dolgo že deluje mešani pevski zbor, ki je npr. od 92 stanovalcev imel že tudi preko 40 članov. Vodita ga animatorka Jana in prostovoljka Tatjana, katerima glasba v prostem času pomeni tudi način življenja.

Z nastopom dela v enoti v Slovenj Gradcu je bilo za mano že 20 let dela s starimi ljudmi. Spoznanja v odnosu z njimi so postajala meni vsako leto dragocenejša; najbolj pa tista pri stanovalcih z demenco.

S petjem pri rednih mesečnih mašah sem opazovala, kako gospe, osebe z demenco, pojejo vzporedno s pevkami pevskega zbora. Njihovo petje je bilo glasno, ponosno in brez pomoči besedila; peti so znale vse stare cerkvene pesmi.

V MePZ PE SG so se vključevale tudi osebe z demenco v 1. in tudi v poznem 2. stadiju in bile prisotne na vseh nastopih. Ko pa je z leti pri njih stanje demence napredovalo, ko niso več poznale svojcev, ko je nastopila inkontinenca, ko je postal govor že precej otežen in tudi nerazumljiv, so one še vedno prepevale, ko je peti začel kdo od zaposlenih. Določenim stanovalkam so zaposleni peli tudi med nego. Stanovalke in stanovalce z demenco je večkrat iz dremeža ali otopelosti pritegnila glasba, predvajana na televiziji, predvsem narodno-zabavna in narodna.

Vse stanovalke in stanovalci niso bili vedno pripravljeni peti. Nekateri pa zaradi psihofizičnega stanja tudi niso bili več sposobni, opazili pa smo, da jih glasba in prepevanje drugih osrečuje.

Da storimo nekaj več za te stanovalce, smo zato k sodelovanju povabili mlado profesorico glasbe Mojco Kamnik, ki je v PE že večkrat nastopala na različnih kulturnih prireditvah, z nekaterimi stanovalkami je izvajala tudi glasbene delavnice. Z veseljem se je odzvala in nastal je projekt Zapoj mi (v) spomin. Vprašalnik, ki ga je sestavila, je vseboval vprašanja o zgodovini priljubljene glasbe stanovalca in so ga pomagali izpolniti njihovi sorodniki. Mojca je s pomočjo dobljenih podatkov posnela individualno glasbo za





Ivana Peruš, vodja Rumene enote

vsako stanovalko/ca, ki je segala tudi desetletja nazaj. Stanovalka/ec je tako dobila na mp3 ključku za njo posebej posneto glasbo, predvajano s pomočjo slušalk.

Kljub temu, da smo na Rumeni enoti še vedno skupaj prepevali, sicer v majhnih skupinah, so bili glasbe deležni tudi stanovalci, ki so bili tisti čas iz različnih vzrokov v svojih sobah. Pri vseh stanovalcih, ki so poslušali individualno posneto glasbo in nekateri ob njej tudi peli in poplesavali, so bili učinki in odzivi takojšnji in pozitivni. Postali so bolj sproščeni, mirnejši ali pa so ob poslušanju zaspali.

S tem projektom so stanovalci na Rumeni enoti lahko poslušali njim ljubo glasbo katerikoli del dneva, tudi večkrat na dan.

Ker pa je bilo letošnje leto posebno za stanovalce in zaposlene in so bila druženja stanovalcev v času izbruha koronavirusa prepovedana, je bil projekt Zapoj mi (v) spomin še toliko pomembnejši, saj je stanovalcem omogočal doživljanje in izražanje pozitivnih čustev tudi v teh težkih časih.

Mojca Kamnik, prof. glasbe

## Sproščanje z glasbo

Če začnemo razmišljati o tem, kaj vse je glasba ... je filozofsko, biološko, fizično, kemično, matematično – nikoli ne pridemo do konca. Nešteto mnenj in teorij, še največ pa subjektivnih občutij ob glasbi slehernega človeka, odkar smo glasbo začeli dojemati kot to, kar nam še danes pomeni. Marsikomu pomeni sprostitve, zabavo, drugemu kontemplacijo, tretjemu filter za



Predvajaj mi spomin

svoje notranje počutje, četrtemu igro, ki je nikoli ne razvozlaš do konca, ...

Prav gotovo je glasba posebna duhovna stvar, ki nas spremlja, odkar jo v življenju prvič zaslišimo in dokler za vedno ne zatismo oči. Prva glasba, ki so jo slišali mnogi, je bila skozi materin glas, ki se ga lahko spomnimo še v zelo poznih stadijih demence.

Ob vedno večjem porastu pojava demence pri starejših osebah ter ob ugotovitvi, da na terenu obstajajo stanja demence, ki potrebuje posebno obravnavo in pristop, smo se s soglasjem Ministrstva za zdravje v okviru pilotnega projekta dolgotrajne oskrbe na Koroškem (2018 – 2020) odločili, da razvijemo metodo sproščanja z glasbo za osebe z demenco.

Metoda še vedno dosega dobre rezultate in s tem osebe z demenco aktiviramo, vzpodbujamo njihovo sodelovanje pri opravljanju storitev, jih spominjamo in jim lepšamo čas.

Izredno pomembna je bila metoda tudi v času karantene zaradi covid-19, ko je bilo zaradi ukrepov pestrejše vsakdanje življenje okrnjeno. Namesto vsakodnevnega prepevanja, aktivnosti za ohranjanje kognitivnih sposobnosti in obiskov prostovoljcev in prostovoljk ter kontakta s svojci, so rutino zamenjali tišina, strah in enostavno – neobičajnost. Personalizirani izbori glasbe so osebam z demenco zmanjšali stres okoli njih in jih ohranjali aktivne. Poleg tega se je z uporabo slušalk zmanjšal tudi stres za zaposlene, ki so ob tolikšnem prilagajanju bili pogosto preobremenjeni.

V času covid-19 smo pričeli delati tudi s stanovalci, ki so nepomični in potrebujejo več pomoči ali vso pomoč. Aktivnosti so za te stanovalce večinoma nedostopne ali težko izvedljive, zato se sami večkrat odločijo, da bi namesto gledanja televizijskih programov raje

poslušali svojo najljubšo glasbo iz mladosti ali kasnejših obdobj.

Metoda, ki je specializirana izključno skozi poslušanje točno določenih skladb preko mp3 predvajalnika in slušalk, se prav tako nenehno dopolnjuje z vsakodnevnim prepevanjem s stanovalci, s čimer prav tako raste nabor poznanih in arhiviranih skladb, s katerimi je trenutna tretja generacija odraščala.

Maša Mlačnik, animatorka

## Gospod Kralj

Prostovoljno delo ima v naši enoti Doma že dolgoletno tradicijo. Prostovoljci so bili mnogokrat tisti socialni kapital, ki je našim stanovalcem predstavljal občutek varnosti, pripadnosti, sodelovanja, zaupanja in vzajemnosti.

Eden izmed takšnih prostovoljcev je bil naš spoštovani gospod Kralj, ki je dal prostovoljstvu nov pomen. V delovno terapijo ni prihajal samo enkrat na teden, prihajal je vsak dan, in to z veseljem, 20 let. Prinašal je dobro voljo, rože in sveže ideje.

Skozi prostovoljno delo je izražal neko lastno vizijo drugačnega sveta, prijaznejšega za vse. Zavedal se je, da je odnos do stanovalcev tisti, ki je ključen. Vzpostavljal ga je s svojim pozitivnim spoštovanjem, empatičnim razumevanjem in sprejemanjem, brez obsojanja. Premogel je izraziti občutek za estetiko, za vse lepo. Neredko je pohvalil barvne kombinacije v končnih izdelkih naših stanovalk in vedno našel vzorce v prepletu barv. Dar za risanje in pedagogiko je spretno vpeljal v vsakdan stanovalcev, ki so pod njegovim vodstvom ustvarjali mnogo let. S svojo predanostjo in značilnim humorjem se je približal in vtisnil v srca naših stanovalcev, pa tudi nas, zaposlenih.

Radi smo poslušali njegove hudomušne pripovedi o njegovem otroštvu. Žive in duhovite so bile njegove pripovedi o mladostniških norčijah. Oboževal je svojo družino, cenil je dobre odnose in težil k temu, da se ljudje razumejo in so razumljeni. Zavedal se je pomena lepe besede, ki je lahkotna, a njen odmev je neskončen. Ni maral konfliktov in znal se je diplomatsko izogniti vsakršnemu nesoglasju. Bil je neskončno potrpežljiv, ko se je moral naenkrat in v istem trenutku posvetiti več svojim varovankam. Njegov moto je bil tak, da je treba »delati dobro« ter da se pri delu nikoli ne sme

jamrati in opravljati. Njegova maksima je bila: »Vedno je čas za nov začetek.«

Znal je risati raznolike motive, od rož do kasneje bolj abstraktnih motivov, ki jih je stresal iz rokava. Narisal in naslikal je ogromno sličic in risbic, ki so jih stanovalk zavzeto barvale. Njegova zbirka slik v različnih tehnikah je zelo bogata, narisal jih je preko 2300. Z različnimi motivi je barval tudi na tekstil, steklo in nastala je obširna zbirka slik, voščilnic, trgank, lepljenk, magnetkov ... Poslikal je preko 1200 veder in jih tako pripravil za ponovno uporabo. Izdal je dve pobarvanke za odrasle, leta 2016 Melodijo barv, letos pa še Kraljeve pobarvanke. V obeh je moč videti njegovo ustvarjalnost in domišljijo.

Rad je imel harmonijo barv in vzorcev, oboževal je literaturo in poezijo. Rad je imel kraje in zgodbe. Rad je imel glasbo in rože. Neskončno rad je imel ljudi. In ljudje so imeli radi njega ... Občudovali smo njegovo ustvarjalno delo, njegove likovne in pedagoške sposobnosti, njegove zgodbe, predvsem pa njega samega kot izredno toplega in sočutnega človeka. Bil je dobričina in od njega si se lahko naučil, kako uživati v preprostih rečeh. Vedno je poudarjal, da so najboljše stvari v življenju ljudje, ki jih imaš rad, mesta, kamor greš, in spomini, ki jih ustvariš.

Hvala, gospod Kralj, za lepe spomine ter za vse, kar ste naredili za naš Dom in naše ljudi.



# PROSTOVOLJSTVO

## Branje nas druži in povezuje

*Branje je potovanje  
na barkah besed prek tišine  
molciš in poslušaiš čenčanje  
daljav in sveta iz bližine.*

(B. Štampe Žmavc, Jadro za sanje)

Potovanje besed ... skozi branje se spoznavamo, drug drugega in sami sebe. Dolgo je to potovanje, polno vzponov in padcev, to je šola za življenje. Iščemo in smo iskani, ta čudoviti preplet pa se vrti od besede do besede, od stavka do stavka, od strani do strani in važno je, da nastane zgodba. Moja, tvoja, vaša ali naša ...

Knjižnica Ksaverja Meška se zaveda svojega poslanstva pri zagotavljanju kvalitetnejšega življenjskega sloga starejših občanov, tudi oseb v institucionalnem varstvu Koroškega doma starostnikov Slovenj Gradec. Skupno zgodbo smo začeli pisati že ob samem začetku njegovega delovanja predvsem iz želje po tem, da se v enoti vzpostavi domska knjižnica. In porodila se je ideja, da bi bilo še kako prav lepo založeno knjižnico izkoristiti na način, da se v njej srečujemo ob bralnih uricah, in sicer enkrat mesečno. Delo s starejšimi prinaša številne izzive, tovrstno sodelovanje pa predstavlja veliko zadoščenje tako za stanovalce kot za naju. Ideje za obogatitev druženj se rojevajo skozi opazovanje sveta starostnikov, skozi razumevanje njihovih želja in potreb ter pod vplivom tehnološkega razvoja. Tako so naša dopoldanska bralna druženja v Domu postala stalnica. Srečujemo se preprosto zato, ker imamo radi knjige in drug drugega. Lepo nam je skupaj. Naša srečanja so naravnost čudovita, odsevajo preplet besed s

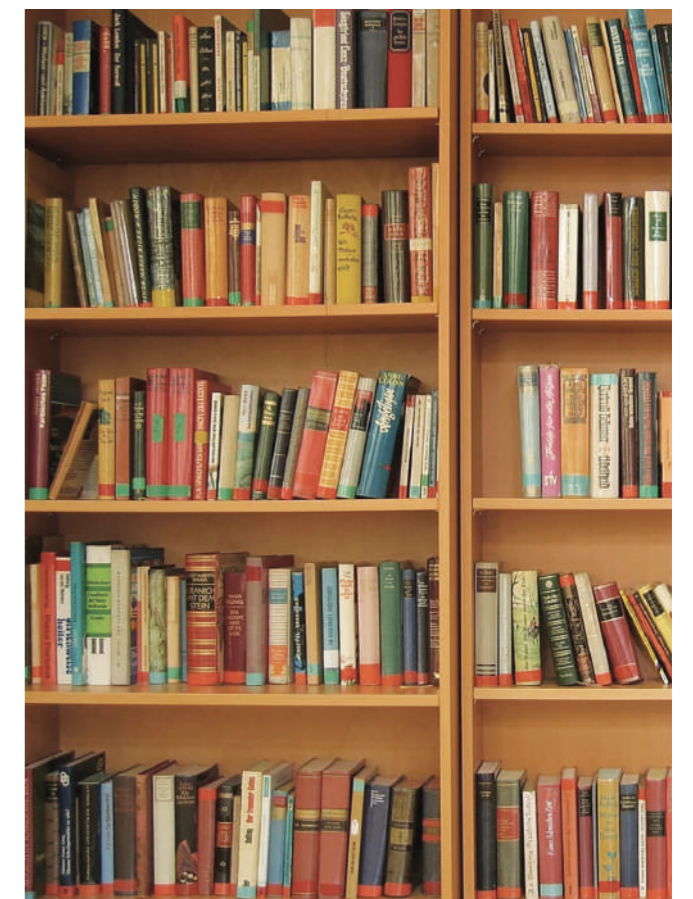
priokusom po humorju, pesmih, zgodbicah, predvsem pa so polna izkušenj, ki jih prinese dolgo življenje, in katere stanovalci radi podelijo z nama. Zavedava se, da starostnikom medsebojni odnosi pomenijo več kot materialne dobrine in ker tako razmišlja tudi sami, so se med nami stkale tople in pristne vezi, ves čas se trudiva udeleževati njihovo željo po biti slišani in sprejeti. Tu biva tudi nekaj posameznikov, ki so še kljub letom literarno in umetniško ustvarjalni. Z veseljem jim nameniva čas, da nam lahko predstavijo vsaj delček svojega umetniškega oziroma literarnega ustvarjanja. Vsi skupaj pa vselej poskrbimo za odlično razpoloženje, medsebojno spoštovanje, pozitivne misli in spodbudno okolje lepe domske knjižnice so dejavniki, ki dobro vplivajo na počutje tako stanovalcev kot naju in seveda gostov bralnih srečanj, ki se nam občasno pridružijo in se predstavijo. Vsako sredo po novem poskrbiva za urejenost knjižnih polic in sva stanovalcem v dopoldanskem času na voljo za pogovor, izposojo, knjižne nasvete ...

Na tem mestu bi želeli izpostaviti projekt »Bralne značke Toneta Partljiča«, ki se je po nekaj letih uspešnega izvajanja in z odličnim odzivom preimenovala v bralno značko Toneta Partljiča. Naša bralna srečanja so zato posledično postala vezana na avtorja, kateremu je v določeni sezoni bralna značka posvečena. Tematsko



nas usmerja rdeča nit naših bralnih druženj, in sicer jo personificiramo v znano literarno osebo, kot je Tone Partljič ali Fran Ksaver Meško, Prežihov Voranc, Leopold in Primož Suhodolčan, Milan Kamnik ... Zadnjo bralno sezono smo namenili pisatelju Matjažu Pikalu. Dela slednjega smo prebirali v letu, ki je bilo za vse nas zelo težko in žal smo se v tem koronskem času z avtorjem srečali samo enkrat. Pa vendarle smo projekt pripeljali do konca in ga letos zaokrožili nekoliko drugače. Pripravili smo namreč prav poseben večer, ki je bil prepleten z različnimi oblikami branja in prvič kar pomnimo, združen v zaokroženo celoto pod skupnim imenovalcem »NOČ BRANJA«. Večer se je zgodil v torek, 20. 4. 2021, na njem pa smo brali, se dotikali z besedami in glasbo, vse to pa nekoliko drugače. V živo in od daleč smo se slišali z našimi dragimi gosti. Noč branja je bila pravi bralni maraton, saj smo se iskali med različnimi literarnimi zvrstmi in bilo je pravo medgeneracijsko sodelovanje. Želimo si, da bi tovrstna noč postala stalnica.

Večletno sodelovanje in druženje s starostniki naju je naučilo, da je najlepše tisto darovanje, ki je samo sebi namen. V vseh svojih razsežnostih, v vseh starostnih obdobjih nas bogati in nam daje smisel.



## Spomin na silvestrovanje pred korono

Ne bom se posebej predstavljala, saj me bodo moje gospe, ki bodo te vrstice čitale, takoj prepoznale. Kot prostovoljka hodim na Modro enoto devet let. Kdo bi si mislil, da nas čas res prehiteva. Ne sledimo več tempu, ki ga tudi nam, ki smo že v letih, odmerja pospešeno. Vsako leto, ki nam je odmerjeno, je za nekoga lepo, za drugega, ki ima težave, pa se vleče kot jara kača.

Da bi lepo zaključili leto 2019, sem se odločila, da bom zadnji večer leta preživela na Modri enoti. Dopoldan sem bila pri njih in so me povabili, da se jim zvečer pridruživim na praznovanju ob slovesu starega leta. Kot naročeno sem imela srečo, da je v torek, zadnji dan decembra, ostala pri meni vnukinja Gaja. Zmenili sva se, da bova zvečer šli na »gavdo« v Dom. Moja vnukinja, ki je letos dopolnila enajst let, gre zelo rada z mano v Dom »bicikam«, tako imenuje te stanovalke.

Po kosilu zadnjega dne v letu 2019 sva pospravili po hiši in kar ni nehalo biti konec popoldneva. Zmenili sva se, da bova naredili večerjo malo prej in da bova odšli od doma okrog sedmih zvečer. Ko sva povečerjali in pomili posodo, sva se šli v kopalnico uredit. Nisva se mogli odločiti, kaj naj obleče Gaja. Naposled sva našli temne legice in tuniko s pomladanskim motivom. Komaj je čakala, da sem vzela še nekaj domačih piškotov in nekaj »mokrega« kot se za ta dan spodobi. Ko sva odšli od doma, je bilo že povsem temno. Mislim, da je bilo okrog osme ure. Ker se mi je zdelo še malo prezgodaj (mislim, da so rekli, da bodo začeli s praznovanjem ob 21. uri), sva menili, da opraviva prej še hiter obisk. Šli sva mimo Tuša, po stopnicah navzdol, bili sva namenjeni na obisk moji sorodnici in večletni prostovoljki Anici.

Ko sem prestopila tretjo stopnico, se mi je desna noga zvrnila in nekaj me je zapeklo, jaz pa sem sedla na stopnico. Vstala sem in odšli sva nazaj mimo Tuša proti Domu. Ko sva prišli v dnevni prostor, so bili že vsi zbrani. Lepo jih je bilo pogledati. Bili so kot velika družina, na mizi pa so bile dobrote. Ob pogledu na njih sem si priklicala iz spomina našo družino, sedem otrok, ata, mama in še ena teta. Prav tako umirjeno smo mi sedeli okrog mize, ki nam ni ponujala takšnih dobrot. Bili smo veseli, pa čeprav so bili na mizi morda krompirjeva juha in zabeljeni »knedli«.

Joj, kako lepo so se pripravili! Vse so lepo servirali ob pomoči uslužbenk, tako da sem se kar malo nerodno počutila, ker nisem imela kaj pomagat. Ko smo zaužili

nekaj hrane, smo zapeli in še plesali smo. Mojca, ki je res dobra plesalka, bi se rada zavrtela z mano, vendar me je začela boleti noga. Malo sva se zavrteli in kar nerodno mi je bilo, ko sem ji rekla, da ne morem plesat, čeprav sem precej, precej mlajša. Vnukinja je neizmerno uživala, saj se je crkljala pri stanovalcih, še raje pa pri »stricah«, ker v vsakem starejšem moškem išče pogled svojega dedija.

Ko je bila ura skoraj enajst, me je začela noga pošteno boleti. Čevlji so mi postajali premajhni. Nič, domov bo treba. Avto v garaži ... klicati koga, da bi prišel po naju, mi je bilo na ta dan ob takšni uri nerodno ... Pot pod noge in proti Štibuhu. Do Gajine Tretje osnovne šole je nekako še šlo. Potem sem stopila dva, tri korake in ni šlo več. Malo pred polnočjo sva prišli domov, vendar po stopnicah nisem več mogla drugače kot po kolenih. Nekako sva se spravili v posteljo in dočakali novo leto. Preden sva z vnukico zaspali, se je spomnila na stanovalca doma g. Mirka in vprašala: »A še špila na kitaro?«

Prvi dan novega leta sem šla k zdravniku. Zlom gležnja! Leto 2020 je kar nekam izginilo. Do izbruha Covida – 19 sem bila skoraj ves čas doma, saj sem dobila na nogo najprej longeto in nato še mavec. Ko bi že nekako lahko pričela obiskovati stanovalce Modre enote, so se pričeli delavci in vodstvo Doma spopadati z epidemijo, ki se tudi našega doma ni ognila. Tudi ti so bili kot v bolnicah popolnoma predani delu in spoštovanju vseh predpisanih ukrepov za zavezitev okužbe. Prav vodstvu,



ga. Ana Hudopisk

delavcem in seveda stanovalcem se moramo zahvaliti, da epidemija ni zahtevala še več življenj. Druženje s stanovalci se počasi vrača v ustaljene tirnice, seveda z upoštevanjem navodil. Želim si, da se epidemija ne bi nikoli več ponovila in da bi se še naprej lahko družila s stanovalci in jim polepšala, pa čeprav samo en dopoldan v tednu.

ga. Anica Sterle, prostovoljka

## Moj čas na Rumeni enoti

Spet je leto naokoli in bomo na moji Rumeni enoti, kjer sem prostovoljka, zopet zapele Kam le čas beži? in še najmanj deset drugih starih domačih ljudskih pesmi, ki jih naše stanovalke vse dobro znajo. Kar dolgo nas je bilo od pet do sedem, ki smo se ob torkih zbirale okrog mize ali v zunanji hišici in prepevale. Počasi so nekatere obležale ali pa se poslovile za vedno. Pogrešam jih.

Sedaj se bolj pogovarjamo, kako je bilo včasih, ko smo skoraj pred osemdesetimi leti skupaj hodile v šolo v Črni ali tekale po travnikih, čeprav mnoge mladosti nismo preživele tam.

Gospo Micko rado zebe in jo zato zavijem v dve »deki«, tudi copati morajo biti pokriti in mi reče: »Mama, tu bodite, zraven mene.« Usedem se poleg nje in jo primem za roko. Tako je vse v najlepšem redu. Včasih bi rada šla domov, kjer jo čaka polno dela, otroci, kuhanje ...

Gospa Hedvika potoži, da so ji noge čisto odpovedale in zelo težko hodi. »Jutri bo pa ples, plesala pa še bom,« me potolaži z nasmehom na ustih.

Gospa Marija hoče domov in želi, da jo pospremim. Takoj se odpraviva ven na hodnik, proti zadnjemu izhodu. V času kosila je dnevni prostor prazen, občuduje, kakšne katakombe so in kako lepe so Lojzekove slike na steni. Odprem vrata, začutiva mrzel zrak. Takoj se obrneva in za nekaj minut sedeva za mizo. Čez nekaj časa se počasi vrneva proti Rumeni enoti. Ko zagleda vrata, mi jih takoj odpre in se zahvali, da sem jo spremljala domov. Krožniki so že pripravljene na mizi in z veseljem se usede poleg prijateljice Helene.

Takih trenutkov je polno vsak torek dopoldne. Vesela sem, da sem lahko z njimi in rada jih imam. Imejmo spoštljiv odnos do oseb z demenco, bodimo potrpežljivi, prijazni, poslušajmo jih, tako bodo lažje živeli med nami in mi z njimi.



prostovoljka, ga. Anica Sterle v družbi ge. Marije Vačun Kolar in ge. Helene Košan

## Neumni virus

Moje življenje je bilo zadnjih nekaj mesecev le tesno povezano s stanovalci našega Doma. Vsak torek sem dve uri preživela na Zeleni enoti, dokler nas ni ta neumni virus prisilil v osamitev. Stanovalce je zaprl v dom, meni pa onemogočil preživeti dan z njimi. Najprej sem bila prepričana, da bo le kratkotrajna prekinitev obiskov, po nekaj dneh pa sem se zavedala, kako zares je epidemija zarezala v naše življenje.

Pogrešala sem svoje ljudi na Zeleni enoti, vem, koliko jim pomeni obisk svojcev in pa prostovoljcev. Mi smo prinašala življenje »od zunaj« in to, da nas naenkrat ni bilo več, je bilo za večino stanovalcev najbolj grda izkušnja v domu. Zdaj jim je po letu dni spet dano, da se lahko veselijo obiskov. Srečna sem zanje.



ga. Jožica Kotnik

## Zgodila se nam je okužba

Novembra 2019 smo bili iz medijev obveščeni, da se je na Kitajskem pojavila bolezen, ki se imenuje Covid. Bolezen, ki je nevarna za starejše, za tiste, ki imajo več pridruženih bolezni. Okužba se je v svetu hitro širila. Marca 2020 so razglasili pandemija. Prve okužbe se v omejenem mesecu pojavijo tudi v Sloveniji. Svet se je ustavil, začeli so se ukrepi, ki so se iz dneva v dan spreminjali.

Tudi v našem Domu se je življenje spremenilo. Povezali smo se z regijskimi koordinatori in iz dneva v dan sprejemali nova navodila NIJZ-ja. Zaposleni smo se seznanili z OVO opremo, uporabo le-te in z vsemi ukrepi za preprečevanje okužbe. Stanovalcem smo omejili obiske in v krajšem obdobju tudi prepovedali. Vsi smo vse to z razumevanjem sprejemali s skupnim ciljem, da ostanemo zdravi, da do okužbe v domu ne pride.

Dolgo nam je to uspevalo. 11. 10 2020 se nam je zgodila prva okužba. Ukrepi so se zaostri. Vse, kar smo prej vadili in se učili, je v trenutku postalo resničnost. Uredili smo rdeče in sive cone, preseljevali stanovalce, ki so vse to z razumevanjem sprejemali. Kljub izvajanju vseh ukrepov se je okužba hitro širila. Testiranja, ki smo jih redno izvajali, so nas iz dneva v dan presenečala. Zbolevali so stanovalci in tudi zaposleni. Delo je bilo vedno bolj naporno, zaposleni so vseskozi delali 12-urni delovnik v popolni OVO opremi. Borili smo se z boleznijo, pri nekaterih boj tudi izgubili. Stanovalci so izgubili stik z zunanostjo, obiske so lahko imeli le tisti, pri katerih smo zaznali zaskrbljujoče zdravstveno stanje. Da bi okužbo najlažje premagali, smo nekaj stanovalcev skupaj z zaposlenimi preselili v Wellness center Topolšica. To ni bila ovira ne za stanovalce ne za svojce in ne za zaposlene, delali smo za skupni cilj – okužbo čim prej zavezati.

Stanje se je počasi umirjalo. Zdravstvena stanja pri stanovalcih so se izboljševala, ob vrnitvi stanovalcev in zaposlenih iz Topolšice pa je dom počasi zaživel. Stanovalci so se lahko selili v svoje sobe, postopno so sprejemali obiske svojcev. Ukrepi so se počasi sproščali. Hodniki niso bili več prazni, jedilnice so zadušale po sveži hrani, glasba in petje se je spet slišalo z enot. To je dom, to je naš dom, ki smo ga tako pogrešali.

V celotnem obdobju okužbe smo izvedli 551 PCR testov. Vseskozi smo pri testiranju sodelovali z

Zdravstvenim domom Slovenj Gradec in mikrobiološkim laboratorijem bolnice Slovenj Gradec.

Danes nam je lažje. Nimamo več rdeče in ne sive cone, ne delamo več 12-urni turnus, ne uporabljamo več popolne OVO opreme. Stanovalci so spet veseli, lahko imajo obiske, lahko hodijo na sprehode in tudi domov. Domski zdravnici, vodja mikrobiološkega laboratorija, koroški koordinatori in zaposleni NIJZ-ja so nas vseskozi vodili, nam svetovali, za kar se jim iskreno zahvaljujemo.

Zavedamo se, da se okužba lahko ponovno pojavi. Vseskozi zaposleni in stanovalci pazimo na higieno rok, razkuževanje, zračenje in uporabo zaščitnih mask. Upošteevamo vsa navodila in ukrepe. S privolitvijo smo pri stanovalcih izvedli 97,6 odstotno cepljenje, prav tako tudi pri zaposlenih.

Andreja Kramljak, vodja zdravstvene nege

## Daleč, pa vendar tako blizu

Sama ne vem, kje naj začnem v času, ki je spremenil naše življenje tako osebno kot tudi v službi. Če smo v začetku leta dokaj sproščeno spremljali dogajanje na drugem koncu sveta, smo menili, da je to nekaj, kar se pri nas ne bo nikoli zgodilo in je skoraj nemogoče, da nas doseže. Sami smo se v prvih dveh mesecih leta ukvarjali s sezonsko gripo, z večjim številom respiratornih infekcij, večjim številom bolniškega staleža. In ja, virus se je širil kot puhast oblak pred nevihto. In samo vprašanje časa je bilo, kdaj se bomo začeli soočiti z okužbami z zloglasnim virusom COVID-19.

In mesec marec je za nas pomenil negotove okoliščine s pričetkom razglašene epidemije, na katero ljudje odreagiramo s strahom, negotovostjo, tesnobo. Na takšne situacije nismo nikoli dovolj pripravljeni, vedno nas presenetijo. Težave z dobavo zaščitnih sredstev, ki jih ni bilo mogoče več naročiti nikjer. Povsod so bile žal bolnišnice na prvem mestu, na domove za stare so kar malo pozabili, zato smo v našem domu kar sami pričeli z izdelavo zaščitnih mask. Življenje v našem domu se je v trenutku spremenilo. Če smo prej vzpodbujali vse vrste aktivnosti za naše stanovalce, je bilo zdaj pomembno, da omejimo druženja, omejimo obiske, vzdržujemo varnostno razdaljo, se strogo držimo higienskih navodil, da delavci ravnamo odgovorno tudi v času, ko nismo na delovnem mestu.

Naši stanovalci so že marsikaj preživeli, tudi že podobne situacije in s tem pridobili življenjske izkušnje,



ga. Janja Marzel, vodja zdravstvenih storitev



Andreja Kramljak, vodja zdravstvene nege

zato so nam bili v teh težkih časih pogosto za vzor in zgled. Vsa navodila in ukrepe so sprejemali pozitivno, vedno so se bili pripravljeni prilagajati, kar pa včasih ni bilo lahko. Tudi sorodniki so v večini upoštevali vsa navodila, ki smo jih sprejemali, odtegnili smo jim stike s svojimi najdražjimi, kasneje omejili, vse za dobro naših stanovalcev. Vem, da je bilo to težko, vedno sem se postavila v položaj sorodnika, kako težko preživljajo ves ta čas, ko so omejeni, kar se tiče obiskov svojih najbližjih in najdražjih. V tem času smo bili zaposleni občasno našim stanovalcem edina vez z zunanjim svetom, pogosto smo bili njihovi otroci, partnerji, snahe, zeti. Med nami se je še poglobila medsebojna povezanost. Poglobila pa s je tudi vloga ključne osebe. Stanovalci so nam pogosto vračali informacije, da se kljub omejitvam vendarle počutijo varne in da ni težko



*Izobraževanje zaposlenih (pravilna uporaba OVO opreme)*

upoštevati vse ukrepe, za kar smo jim bili še posebej hvaležni.

Vsa pohvala tudi vsem zaposlenim, ki so se v teh, za nas težkih časih, vedno ravnali odgovorno tako v domu kot tudi v življenju. Marsikatera pot, dopust, druženje je odpadlo, ker so bili odgovorni in v dani situaciji naredili vse, da zaščitijo naše stanovalce. Vseskozi smo se bili pripravljene dodatno izobraževati in poglobljati svoje znanje.

Ne glede na to, kaj nas še čaka, si želimo, da ostanemo zdravi in pozitivno naravnani, da bomo kos vsem situacijam in izzivom, ki nas še čakajo v tem nepredvidljivem obdobju.

*Pa naj je včasih bilo res hudo, nič mi ni žal, saj je moralo biti, včasih je prav, da se stemni nebo, da se navadimo sonce ljubiti! (Janez Menart)*

**Vesna Gologranc, dipl. fizioterapevtka**

## Fizioterapija v času COVID-19

Dejavnosti fizioterapije v Koroškem domu starostnikov PE Slovenj Gradec so preventiva, vzdrževanje, zdravljenje, rehabilitacija, izvajanje fizioterapije v paliativni oskrbi in pri demenci, zdravstveno-vzgojno izobraževanje ter povezovanje in sodelovanje z drugimi službami v zavodu.

Zaradi situacije, v kateri smo se znašli v preteklem letu, lahko rečemo, da je v letu Covid-19 prišlo do manjših sprememb pri izvajanju fizioterapevtskih storitev. Ob upoštevanju vseh navodil s strani pristojnih služb o preprečevanju širjenja okužbe je še večji poudarek na individualnem pristopu. Skupinske vadbe so



*Predvajanje telovadbe preko interne televizije.*

se prestavile na enote. Tako je omogočeno, da so skupine majhne in je možno ohranjati varno razdaljo. V prostorih fizioterapije se izvajajo obravnave akutnih stanj, rehabilitacije in vzdrževalni program, kjer je prisoten samo en oz. maksimalno dva stanovalca iste enote. Pri tem upoštevamo razdaljo med stanovalci ter higienske ukrepe. Kot novost smo uvedli vadbo po interni televiziji. Tako lahko stanovalci vsak dan po zajtrku ob 8.30 v skupnem prostoru ali sobi razgibajo svoje telo.

V jeseni življenja se začne telo spreminjati. Občutijo se spremembe na kosteh, mišicah, koži, pravzaprav na vseh področjih. Pomembno je, da se zavedamo, da s pravilno prehrano in zadostno fizično aktivnostjo spremembe upočasnimo.

**ga. Mira Cajnko**

## Pismo negovalkam

Moja mama Marija Slemnik je štiri leta svojega življenja preživela v domu starejših občanov v Slovenj Gradcu. Zaradi zloma kolka, ki je bil posledica nesrečnega padca, je bila zadnjih osem mesecev priklenjena na posteljo. Če takšno novico površno prebereš, se te najbrž ne dotakne zelo, če pa gre za tvojega svojca in z njim doživljaš agonijo vsakega dne posebej, je vse skupaj precej drugače.

Če postane postelja tvoj dom, to pomeni, da se nikamor več ne premakneš. Ne moreš v kopalnico ne v jedilnico in ne na balkon, kaj šele na sprehod na vrt. Moja mama je bila izredno potrpežljiva ženska in



*ga. Marija Slemnik in ga. Mira Cajnko*

je to svoje nesrečno stanje prenašala z veliko mero strpnosti. Opogumljalo jo je upanje, da bo v prihodnosti še vendarle shodila. Toda njeno oslajeno telo in krhke kosti niso dopuščali takšnega čudeža. Protibolečinske tablete so ji sicer dušile bolečine, ki bi drugače bile vsak dan hujše, vendar so ji tudi zameglile jasne misli. Zdaj je bila še z nami, potem je zopet odhajala nekam v svoj svet.

In potem še ta nesrečna korona. Obiski so bili močno okrnjeni, kar je naše drage svojce hudo prizadelo. Ne vem, če je takrat mama prav razumela, zakaj me naenkrat ni ob njeni postelji. Vem, da ste ve, negovalke, naredile vse, kar je bilo v vaši moči. Z mamom sem lahko poklepetala in se videla po telefonu, kar mi je takrat res veliko pomenilo. Lahko sem vas poklicala in vaše novice so me zmeraj pomirile. Z oblazinjenem vozičkom ste jo celo pripeljale v zimski vrt, od koder je lahko opazovala cvetje in drevesa na drugi strani stekla. Tam sva se videli tudi, ko ste mi navkljub koronskim težavam dovolili obisk, jaz ovita v ogrinjalo in masko, mama že slabotna, pa vendar dovzetna za razgovor. Takrat si nisem mislila, da se vidiva zadnjič. Hvala vam, da ste mi podarile te trenutke.

V teh mesecih sem spoznala, kako težko je vaše delo, drage negovalke. K mamini postelji ste prihajale vedre in prijazne, vedno ste bile pripravljene izpolniti kakšno željo, če se je le dalo. Hudo mi je bilo, ko sem dan na dan opazovala mamom, kako iz nje odteka življenje in se počasi poslavlja. Potem sem se naenkrat zavedla, da tudi vam ni lahko. Gotovo se kdaj navežete na kakšnega varovanca, saj so starejši ljudje polni modrosti in z življenjskimi izkušnjami znajo marsikatero misel oplemenititi. In zgodi se, da pridete naslednji dan v službo in najdete prazno posteljo. Ves čas se srečujete

s smrtjo, in to ni enostavno. Razumem vašo pozitivno naravnost, ko se znate s svojimi varovanci poveseliti in pošaliti, ko skupaj zapoje in zapešete, ko mize okrasite s pisanim cvetjem ... Znete užiti dragoceno trenutka zdaj, kajti jutrišnjega ali pojutrišnjega dne za mnoge, ki zanje skrbite, morda ne bo več.

Prijetno mi je bilo prihajati v vaš Dom. V teh štirih letih sem ga kar nekako vzela za svojega. Toliko toplih nasmehov, krajših klepetov ... Neizmerno sem hvaležna sestrama Andreji in Janji za skrb, dr. Šmid Borovnikovi za zavzeto reševanje vseh maminih težav, terapevtki Vesni, ki je mamom kmalu po prihodu postavila na noge, negovalkama Saši in Anici, ki sta v sobo prinašali sonce ter še vsem ostalim in seveda gospe direktorici, ki ves čas skrbi, da vse poteka, kot je treba.

Moja mama se je poslovila na topel majski večer v 96. letu starosti. Hvala za vse, kar ste storile zanjo.

**ga. Janja Golobinek**

## Naša zgodba

Naša zgodba se je začela pred več kot petimi leti. Na neki točki naše zmoglosti, znanje in časovna razpoložljivost niso več zadostili potrebam, ki jih ima bolnik z demenco. Naši racionalni odzivi na neracionalna dejanja babice, ki je začela kazati takrat še neprepoznavne znake demence, so povsem nehote začeli rezati tudi odnose. Z občutki krivde, ker ne zmoremo in ne znamo, pa tudi upanja, da nam bo nekdo, ki zmore in zna, priskočil na pomoč in ji zagotovil najboljše, smo najprej v obliki pomoči na domu, nato pa s selitvijo spoznali KDS Slovenj Gradec.

Ob rednih obiskih in sprehodih skozi Dom lahko samo rečem, da sem hvaležna. Skozi vsa ta leta so me mnogo naučili o ravnanju z bolnikom z demenco. Občudujem trud zaposlenih in uporabnikov, ki se redno vključujejo v dogodke in projekte ter skrbijo, da se v Domu vedno kaj dogaja. Predvsem pa mi je drag ljubeč in prijazen odnos med uporabniki in osebjem. Ne najdem pravega načina, da bi se zahvalila osebju, ki v mojih očeh opravlja delo super junakov, ko skrbijo, da so naši svojci siti, čisti in zadovoljni, kadar sami tega ne zmoremo. Poleg vsega pa me njihovo vedenje ves čas usmerja k iskanju pozitivnega v še tako pretresljivi situaciji.

Od našega prvega stika s KDS Slovenj Gradec so njeni stavki izgubili smisel, besede obliko, svojci pa imena. Vsake toliko me težka komunikacija in slabšanje stanja navdajo z obupom, a me z upanjem polni njeno

veliko veselje vsakič, ko stopim skozi vrata. Nisem več vnukinja, ampak vse, od sosedo do sestre, ampak to sploh ni pomembno. Sem nekdo domač, nekdo, ki mu je mar in ljudje nosimo sposobnost, da to prepoznamo, tudi, ko je spomin že močno opešal.

Svet ne bo nikoli samo lep. Bolezni, starost in stiska so na preži vsepovsod. Kljub temu pa lahko stopimo skupaj in vsak po svojih močeh prispevamo v skupnost, kjer bo še taka stiska postala lažja. In ena takih skupnosti je naš Dom.



ga. Janja Golobinek in ga. Helena Gabrijela Golobinek na Alzheimer Cafeju

ga. Sonja Robnik

## O domu, ki je Dom

So domovi in so Domovi. Slovenjgraški dom starostnic in starostnikov sodi med slednje. Takšne z veliko začetnico.

Čeprav si večinoma želimo, da bi svoja zadnja leta samostojno preživljali doma, se življenje včasih ne ravna po naših pričakovanjih. Težko je še mesece kasneje doumeti vse posledice trenutka, ko se ti poruši svet. Ko se vse postavi na glavo. Ko veš, da nikoli več ne bo tako, kot je bilo. Ko od nikoder udari možganska kap. Ko demenca spreminja človeka v senco samega sebe. Ko postanejo tebi dragi ljudje v celoti odvisni od pomoči drugih.

Takrat kot hčerka, sin, vnukinja, vnuk, snaha ali zet upaš, da bodo deležni vsaj delčka tega, kar so imeli doma. Topline, človeške bližine, domačnosti. Poleg tega pa še ustrezne zdravstvene nege, socialne oskrbe,

fizioterapije, prehrane, čistega in prijetnega okolja ... Vse to in še mnogo več je v slovenjgraškem domu zagotovljeno. So tiste majhne pozornosti in skrb za dobro počutje oskrbovanke oziroma oskrbovanca. V našem primeru obeh staršev.

To je tisti trenutek, ko po sprejemu vodja kuhinje preveri, če bo limonina lupinica v pecivu povzročala težave mami, ki ne sme uživati preveč agrumov. Je trenutek, ko se lahko o stanju očeta z demenco in o tem, kaj (še) zmore sam in kje potrebuje pomoč, pogovoriš z vodji timov in socialno službo. Je trenutek, ko si za pogovor vzame čas vodja doma. Je trenutek, ko ob praznikih obiše in stisne roko vsem. Je trenutek, ko sprejem polepša drobna, ročno izdelana pozornost. Je trenutek, ko ti socialna delavka pove, da je bilo z očetom prvo noč vse v redu. Ko ti čez teden ali dva pove, da ravno prihaja od njega in da je prijeten gospod. Ko te vodi čez birokratske postopke. Je trenutek, ko se zdravstveni tehnik »poheca« z očetom, da naredi sprejem lažji. Je trenutek, ko ti dežurna ob obisku – tudi sama navdušena nad napredkom – pove, da je fizioterapevtka z mamo lahko tisti teden naredila nekaj več vaj, ker bolečina popušča. Je trenutek, ko prijazna strežnica spodbudi mamo, naj pije več tekočine, ker je vroče. Je trenutek, ko privzdigne posteljo tako, da je mami kar najbolj udobno. Ji zrahlja blazino. Je trenutek, ko oče medicinski sestri poda roko, da je njegov korak bolj stabilen, ko odhaja s prvega postkarantenskega obiska nazaj v svojo sobo.

Ko se je lansko leto marca svet ustavil in so domovi zaprli svoja vrata za obiske, je bilo hudo. Za vse. Hudo za stanovalke in stanovalce, ki so ostali brez obiskov. Hudo za nas, ki nismo mogli na obisk. A nič v primerjavi z naporom, ki so jih za vzpostavljanje občutka normalnosti vlagale zaposlene in zaposleni. Delati v domu za stare je težko prigarano kruh – glede na podcenjenost poklicev v socialnem varstvu pa celo bolj skorjica kot kruh. V času, ko se nam je svet obrnil na glavo, je še težji. Ne samo zaradi telesnih naporov dela z masko in v zaščitni obleki, ko na eni strani komaj zajemaš zrak, na drugi pa za sabo puščaš potne luže. Je tudi izjemno psihično naporno – zame primerljivo z najbolj stresnimi in odgovornimi delovnimi mesti. Na eni strani so morale sodelavke in sodelavci doma prevzeti levji delež nadomeščanja naših družinskih odnosov (in pri tem nemalokrat dati svoje družine na drugo mesto), na drugi strani smo svojci svoj strah ter skrb za naše bližnje prenašali nanje. In za povrh so zaposlene in zaposleni v domovih pod hudim pritiskom, da se ne bi okužili sami ter okužbe prenesli na eno najbolj ranljivih skupin. In da lahko kljub temu v slovenjgraškem domu vzdržujejo še pozitivno vzdušje, te ob obisku sprejmejo z nasmeškom in ga podarijo tudi stanovalkam ter stanovalcem, je stvar nadčloveških naporov (držim

pesti, da ne na račun lastnega psiho-fizičnega zdravja) in predanosti poklicu.

Domov za stare namreč ne naredijo prijetnih nove stene in pohištvo. Prijetne in varne jih naredijo ljudje. V primeru slovenjgraškega doma – Ljudje. Vsi tisti, ki jih srečujemo ob obiskih in številni drugi, ki jih nikoli ne srečamo, a enakovredno prispevajo k temu, da so naše drage in dragi tam na varnem. Hvala vam, vsem in vsakomur posebej!

Teja Pogorevc, kuharica

## Pot adventa

Čas praznikov in praznovanj je čas pričakanja, vsi nekaj čakamo, na Božič in darila ali na obiske domačih in prijateljev. In le redko kdaj nas kaj preseneti, saj po navadi vse teče v ustaljenih okvirjih. In ko te nekdo preseneti, pa čeprav le z majhno gesto in pozornostjo, je naše veselje še toliko bolj pristno. Prav to se nam je zaposlenim zgodilo v času adventa. Situacija, ki je vladala v domu zaradi covid-19, ni bila prav nič prijetna, sploh v času adventa. Zaposleni so se na vseh področjih trudili, da bi življenje v domu teklo kolikor se da normalno, pa čeprav v težjih pogojih. Delali so dolge izmene v skafandrih in skrbeli za naše stanovalce.

Kljub trudu so okužbe doletele tudi nas zaposlene.

Ostali smo doma v izolaciji in okužbo brez večjih težav preboleli. Doma smo se v družinskem krogu pripravljali na prvo adventno nedeljo.

Bil je dan, kot vsak drug. Okrog hiše je vedno potrebno kaj postoriti. Ker se je že mračilo, sem se odpravila v hišo, moj partner je še nekaj delal v skednju, ko se je na dvorišče pripeljal bel avto. Le kdo bi to bil, saj nismo pričakovali obiskov. Svojci so vedeli, da smo v karanteni.

Iz avta je stopil mlad fant. "Ne poznam ga," si mislim, ko gledam skozi okno hiše. Partner mi pomaha, ampak nisem vedela, kaj želi, in prihiti pome, rekoč, da ta fant išče Tejo. Hitro se oblečem in grem do avta. Nisem vedela, kaj me čaka, kdo je ta neznanec. Hitro se pozdraviva in že me vpraša, če delam v domu starejših v Slovenj Gradcu. Stopi do prtljažnika avtomobila. »Ali kaj prodaja?« se sprašujem. Odpre prtljažnik, v njem pa je polno adventnih venčkov, eden lepši od drugega. "To pa vam poklanja Dom, da boste lažje preživeli te težke dneve, lahko si kar izberete enega."

Kaj res? Kakšno presenečenje, da se te tako spomnijo, in to z dostavo na dom! Izberem si takšnega z belimi svečami in belimi pentljami, takoj mi je padel v oči. Fantu sem se lepo zahvalila in že sva šla vsak v svojo smer. Ko sem prišla v hišo, ni nihče ni verjel, da se še kaj takšnega dogaja v današnjih časih, da se nekdo tako lepo spomni in te obdari. V venčku je bilo zvito še posvetilo, z veseljem sem ga prebrala. Nisem mogla verjeti, ker je bilo to tako lepo presenečenje, in sem

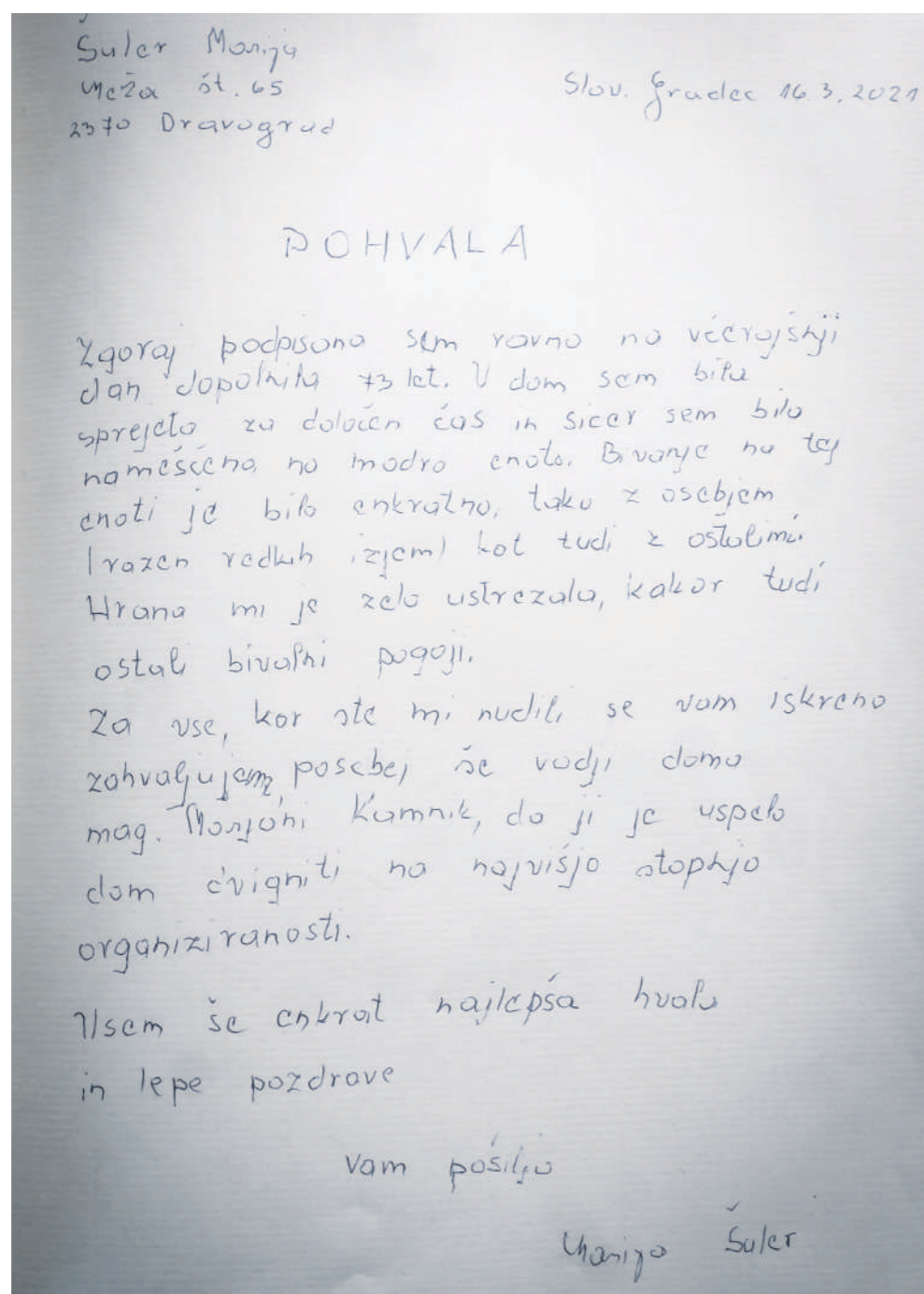


se želela zahvaliti. Vzela sem telefon in že se je pisalo sporočilo, ki sem ga poslala naši vodji enote, gospe Kamnik: "Lep večer, sem prejela adventni venček, res je zelo lep, lepa gesta in je res pozitivno presenetila. Skoraj nisem mogla verjeti, da ti iz službe na dom prinesejo, res najlepša hvala. Teja." Hitro dobim odgovor: "Teja, mala pozornost, da vse skupaj v dobrem vzdušju čim prej mine. Ideja je Sašina in ona vodi voznika po domovih. Vse dobro."

In res je, s takimi gestami je življenje in čas praznikov lepši, tudi sodelavke so bilo pozitivno presenečene in vesele. Dom je obdaril vse zaposlene in vsakemu posebej so venček dostavili, kar pa je bilo verjetno še kar precejšen logističen zalogaj, glede na to, kje vse smo doma.

Tudi mene niso kar takoj našli, sem le v hribih in do mene vodi kar nekaj poti. Čez teden dni se je moj tast pogovarjal s sosedom, ki ga je vprašal, kdo me je iskal in povedal, da so na poti do mene spraševali, kje sem doma, seveda so bel avto lepo usmerili do naše hiše. Ampak kaj, ko so mislili, da me išče inšpekcija, ki preverja, ali se res v tej karanteni držim pravil. Na ta račun smo se lahko dodobra nasmejali.

Za konec pa bi se še enkrat rada zahvalila vsem in vsakemu posebej, ki je prispeval k tako lepemu presenečenju, v katerega je bilo vložena veliko truda in skrbi. Res ste polepšali adventni čas, ki je priprava na Božič in čas družinske radosti in hvaležnosti za to, kar imamo v življenju. Hvala.



Doroteja Gruber, študentka socialne gerontologije

## Pogovor & ...

...gospo Magdo Pavše



Ker se je situacija epidemije korona virusa dotaknila tudi zaposlenih na področju dela s starejšimi, se mi je zdelo prav, da opravim intervju z eno izmed negovalk, ki so zaposlene v Domu. S pomočjo vodje negovalk, Andrejo Kramljak, sem izbrala gospo Magdo Pavše. Ob pogovoru z njo

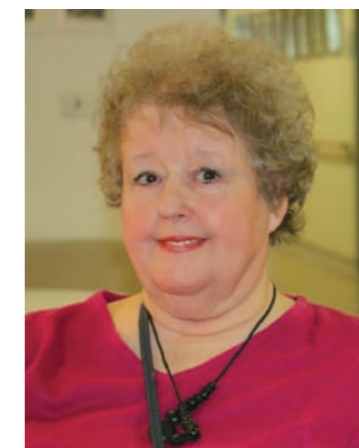
sem ugotovila, da je zelo pozitivna, čutna in vestna oseba, ki svoje delo naravnost obožuje.

Na začetku se mi je na kratko predstavila. Pove, da je najprej delala v tekstilni industriji, sedaj pa že 12 let dela kot bolničarka-negovalka. Pravi, da je to izredno težak, vendar zelo lep poklic. Povedala je tudi, da vsak dan z veseljem prihaja na delo in čeprav ima kdaj slab dan, jo stanovalci znajo držati pokonci.

Priznala je, da jo je kar precej zagrabila panika, ko se je začela epidemija, vendar se je s časom privadila na ritem dela. Najprej se je seveda bala zase, potem pa jo je bilo strah, da bi sama prenesla kaj na stanovalce. Opazila je tudi stisko, otopelost in trpljenje stanovalcev ob socialni izolaciji, kar jo je močno potrlo. Zaradi sinovega stika z okuženimi je morala tudi sama v izolacijo. Preživela jo je na vikendu, kjer je bila osem dni. Pravi, da sicer tam zelo uživa, vendar je zaradi situacije, ki jo je tja namestila, močno trpela.

Novega vala si seveda ne želi (tako kot tudi nihče drug ne), zato si želi, da bi ljudje pazili sami nase in na druge ter tako preprečili novo epidemijo. Če se malo pošalim: gospa je s svojo pozitivnostjo več kot zmožna odgnati vse viruse stran od sebe.

...gospo Majo Gregorič



Ena izmed tistih, ki se je čas epidemije korona virusa ni preveč dotaknil, je zagotovo gospa Maja Gregorič. V tem Domu sem na praksi šele 14 dni, pa sem že ugotovila, kakšen pozitiven cvet, sonce je tale gospa. Vedno nasmejana in zgovorna je z veseljem privolila v intervju.

Tako sem ji vzela pol ure njenega polno zapolnjenega dneva in odgovorila mi je na nekaj vprašanj v zvezi z epidemijo in njenimi občutki ter doživljanji.

Gospa se je preselila na Koroško pred 47. leti. Ima sina in hčer ter kar sedem vnukov. V Dom je prišla, saj zaradi bolezni ni mogla biti sama doma, pri otrocih pa tudi ne, saj nimajo stanovanj, prilagojenih osebam na vozičku. Sicer je življenje v domu imela v mislih že, preden ga je resnično potrebovala. Poučevala je fiziko in matematiko, osem let je bila pomočnica ravnateljica na osnovni šoli.

Gospa si pravi, da je mlada starostnica in je zelo aktivna na različnih področjih. Tako je redno spremljala epidemiološko situacijo po televiziji in internetu. Popolnoma se je zavedala, da bo dom slej kot prej zaprl svoja vrata. Kar se ji zdi prav, saj je le tako moč vzdrževati zdravstveno stanje ljudi in čistost prostorov. Ve, da so tudi zaposlene strogo pregledovali, saj jih je bilo strah, da bi v dom prinesli virus. Sama je sicer zelo prilagodljiva, zato se je držala navodil, da je potrebno ostati v sobah; tam je potem reševala sudoku, križanke, gledala je televizijo in barvala vedra. Pravi, da njej pač nikoli ni dolgčas.

Ker ima na telefonu nameščeno aplikacijo Viber, se je tudi slišala s sinom in hčerko, celo preko video klica. Ve, da je bilo marsikomu težko, ker niso mogli videti

svojcev, vendar sama tega pomanjkanja ni preveč občutila – mogoče celo zaradi tega, ker ima dovolj napredno tehnologijo ves čas na voljo.

ga. Maja Gregorič

Všeč ji je, da so v domu celotno zadevo vzeli zelo resno in strogo, zato resnično ne ve, kaj bi lahko v primeru novega vala storili drugače.

Pravi, da v dom ne smeš priti čakati tisti zadnji dan (saj to lahko počneš tudi doma), temveč prideš in živiš življenje na drugačen način.

**Blanka Čeru, pomočnica dietnega kuharja**

## Blazno resno o vrtu in samooskrbi



Lansko leto sem pisala o svojih drobnih spodrseljajih na našem domskem vrtu. Že leta poslušam naše kuharice in postala sem prava mala strokovnjakinja.

Pogosto nam ni najbolj prijetno zjutraj, kadar šefica pove, da je potrebno tisti dan na vrt. Zunaj je vroče, plevel raste, križ boli, zaradi zalivanja in prenašanja vode ti roke visijo do kolen ... Zmedeno se spogledujemo med seboj in upamo, da se katera sama javi za to tlako. Vendar je na koncu dneva, ko je vse postorjeno, ko je vrt kot iz škatlice, ko veš, da bodo naši stanovalci jedli svežo, zdravo pridelano zelenjavo, vse poplačano. V prijetni družbi sodelavk, polnih znanja o vseh drobnih rastlinah, pozabiš na vročino in ugotoviš, da je tisti dan, ki si ga preživel na vrtu, minil zanimivo in predvsem, da je čas kar odbrzel mimo nas.

Že naslov pove, da danes ne bo šal na moj račun in račun mojih sodelavk, zato se lotimo stvari resno. Za boljše predstavo želim povedati, koliko hrane na naših

domskih krožnikih je resnično z našega vrta.

Zelo samozavestno lahko rečem, da pridelamo dovolj bučk, da kadar so na jedilniku med sezono, so domače, so z našega vrta. V sezoni jih pridelamo približno 150 kg. Tudi paradižnika nam dozori približno 150 kg in paprike nekaj manj kot 50 kg.

V večjih količinah sadimo pomladi tudi jušno zelenjavo. Korenčka populimo okrog 50 do 100 kg in peteršilja 50 kg. Iz tega pripravljamo domačo »vegeto« ali pa preprosto, tako kot doma, pakete za juho. Da je juha omamno dišeča, ne smejo manjkati zelišča, kot sta luštrek in drobnjak, katerega pridelamo do okrog 20 kg. Ostala zelišča in začimbe, kot so majaron, bazilika, timijan, rožmarin, meta in melisa pa so posajena in obrana za sprotno uporabo, posušena za čaj ali pripravljena v različne sirupe in dodana k sokovom.

Najvažnejša zelenjava na našem vrtu, kraljica vse zelenjave, pa je naša domača zelena solata, katere pridelamo največ. Seveda je prednost to, da je solat več vrst in jo lahko sadimo od zgodnje pomladi pa tja do pozne jeseni. Solate pridelamo zelo različno, odvisno od vremena, ampak za predstavo naj napišem, da se številka vrta okoli 300 do 400 kg. Pomladi včasih zelena solato popestrimo z rdečo redkvico, zraste nam je od 20 do 30 kg.

Vse sadike vzgojimo sami, veliko nam jih prinesejo od doma tudi naše kuharice, ki imajo lepe vrtove tudi doma. Stanovalci že februarja po oknih in zimskem vrtu videvate korita, polna paradižnikov in paprik. Naj namignem, da je vsako leto teh sadik preko 150.

Če pišem o samooskrbi, ne smemo mimo regrata, katerega nabirajo in pozneje pomagajo očistiti naši stanovalci. Naberemo, očistimo in pojemo ga dobrih 20 kg na pomlad. Naberemo tudi 20 kg bezga, ki ga s skledo solate pripravimo ocvrtega za večerjo.

Čez celo leto spustimo 1000 kg slanine za ocvirke, skuhamo domače paštete, zmeljemo več kot 100 kg drobtin, skuhamo domači ajvar, srbsko solato, s stanovalci skupaj pripravljamo domače jušne rezance, piškote in vrsto drugih jedi in pijač.

V upanju, da si vsi skupaj zdaj vsaj malo predstavljamo, kaj vse in koliko pridelamo in pripravimo, vam želim DOBER TEK.



Anita Ruhitel, strokovna sodelavka

## Tudi to se nam dogaja ali kotiček za smeh

### Kava in zelenjava

J. Z. zjutraj kuha kavo. Vmes jo zmoti A. R., ki ji v službo s svojega vrta prinese zelenjavo. J. Z. ima ves čas v mislih, da mora v hladilnik hraniti zelenjavo, da ne bo pozabila. A v vsej naglici namesto zelenjave da v hladilnik džezvo z vodo. Vmes še skoči na enoto in ko se vrne, da bi dodala kavo, džezve nikjer. Sploh ji ni bilo jasno, kje je. Vzame drugo džezvo in skuha kavo. Kasneje, ko potrebuje mleko iz hladilnika, vidi v hladilniku prvo džezvo z vodo. Ni ji bilo jasno, zakaj ...

### Zaščita postelje z ograjico

V dnevni center je bila sprejeta gospa na začasni sprejem. Na postelji je bilo potrebno tudi namestiti zaščitno ograjico in to hišnik uredi. Čez nekaj časa gre gospa do socialne delavke in ji reče: »Jaz bi pa sedaj šla malo počivat v posteljo.« »Saj pa lahko«, ji odvrne socialna delavka. Gospa odvrne: »Ne morem v posteljo, ker imam nameščeni obe ograjici, je hišnik rekel, da je to za mojo varnost, da ne bom ven padla.«

### Ledena kava

Na 11. obletnici Doma je na stojnicah v parku tudi ponudba ledene kave. Sodelavka povabi M. V. na ledeno kavo. M. V. reče: »Pa že rajši grem po toplo kavo, pa ne bom zdaj pila mrzle!« Sodelavka reče: »To je ledena kava ...« M. V.: »Ajaaaa ...«

### USB ključek

M. V. reče: »Jaz sem pa na srečelovu zadela nek čuden lesen predmet, tako zgleda, kot bi bila lesena ploščica.« A. R. odgovori: »A na tej ploščici piše DO?« M. V.: »Ja, pa res to piše ...« A. R.: »To je USB ključek.« M. V.: »O, še sreča, da sem vprašala, sem to ploščico že skoraj vrgla v smeti.«

### Kratek spomin

Grem mimo sodelavke J. Z. in mi reče: »Oooo A. R. počakaj, neki nujnega te moram vprašati.« Mineta dve sekundi, pa J. Z. reče: »Eh, sem že pozabila, kaj sem hotela.«

### Objava na spletni strani

A. R. objavlja prispevek na spletni strani pod rubriko

Galerija. Zraven pokašljeje. »Oh, sama sebi že grem na živce s tem kašljanjem, a more biti to galerija ali kaj ...« I. P.: »Ha, ha, kaj si mi hotela povedati ...« A. R.: »Ojej, mislila sem reči alergija he, he ...«

### Poštevanke

I. P.: 8 x 8 je 56 ... in potem doda ZAKAJ ... A. R.: He he, 8 x 8 je 64 ... I. P.: In koliko je 7 x 8 ... A. R.: 56 ... I. P.: Pa zakaj jaz tega nikoli ne vem ... A. R.: Mogoče pa drugič obrneš številki npr. 8 x 7, pa si boš zapomnila ...

### Koš za smeti

Praznovanje 11. obletnice Doma. M. K. si prinese zraven dodatne čevlje in se preobuje. Druge čevlje hrani v škatlo in jih da na vrh koša za smeti. Ko M. K. ni v pisarni, pride čistilka, izprazni koš in vse vrže v kontejner. Še sreča, da smetarji niso praznili kontejnerjev, da je lahko čistilka vrnila škatlo s čevlji M. K.

### Izgubljeni telefon

Pride M. L. v pisarno in reče A. R. »A veš, da sem telefon pokosil. Vse sem premetal, listje in travo pregledal, poklical z drugega telefona na mojo številko in je nedosegljiva.« Čez eno uro J. Z. pokliče M. L.: »Tukaj podjetje kosilnica, a ste vi slučajno izgubili telefon ...« (ker ga je našla v njegovi pisarni). M. L.: »Sigurno mi ga je nekdo dal na drugo polico v pisarni, je pa že Ž. A. tukaj hodil ali pa me kdo drug zafrkava ...«

### Prosti dnevi

Bil je torek. L. P. se dogovarja z I. P. glede prostih dni v tednu. L. P.: Sedaj sem tri dni fraj ... in reče I. P.: »Vas v sredo pokličem.« I. P.: »Saj je že jutri sredo, haha ...«

### Strgane hlače

I. P. reče L. S.: »Ej, a si ti zjutraj padla, preden si prišla v službo ...« L. S. vsa prestrašena: »Ne, zakaj?« I. P.: »Ja, ker imaš čisto potrgane hlače na sebi ...« L. S.: »Hahaha, to je sedaj moda takšna ...«



# NAŠE ENOTE

g. Mirko Rotovnik

## Srebrna enota

Že dve leti sem stanovalec Srebrne enote. Tu se marsikaj dogaja, saj smo srebrni junaki. Vsako jutro se odpravim v naravo poslušat ptičje žvrgolenje. Jaz jim s svojim žvrgolenjem odgovarjam tako, da prenehajo žvrgoleti. Ravno takrat je prišel mimo nek gospod in dejal, da znam zelo lepo oponašati ptičje petje. Ptice je postalo sram, ker znam tako žvrgoleti, da so prenehale peti.

Ko sem se vrnil nazaj na svojo enoto, je gospodinja že pripravila pribor za zajtrk. Hitro je razdelila hrano, da nismo predolgo ostali lačni. Po zajtrku je sledila telovadba po interni televiziji.

Drugače pa večkrat ob spremljavi kitare veselo zapojemo, tako da nam prej mine čas. Tudi pitja kave ne manjka, saj si jo skuhamo vsak dan, zraven pa si pripovedujemo šale, tako da dopoldan hitro mine. Večkrat zaigra tudi harmonika, posebno ob torkih, ko prideta na obisk prostovoljki Marinka in Tatjana. Takrat se vname vesel klepet in pogovarjamo se o dogodkih minulega dne. Od prostovoljke vedno kaj novega izvemo, pripoveduje nam o naravi, rožicah in drevesih ter krajih, ki jih ne poznamo. Prav prijetno jo je poslušati, s sabo pa vedno prinese kakšne spominčice. Odkar so uvedli telovadbo, predvajano preko domske televizije, si vsak dan razgibamo naše stare kosti. Tako poteka dan na Srebrni enoti.



ga. Maja Gregorič

## Modra enota

Ni napaka. Besedo modra sem uporabila dvakrat, toda z različnim pomenom. Tako si ponosno pravimo, da smo modri in modre barve. Na enoti nas je 20, smo zelo različne »sestave« glede bolezni in gibanja ter glede na zmožnosti sporazumevanja. Kljub temu lahko rečem, da se dobro razumemo, zelo redko pride do kakšnih nesporazumov, da ne rečem preprirov. Res pa je tudi to, da vsi »delamo« na tem, da ne oviramo drug drugega. Radi si pomagamo, kolikor pač moremo.

Za božični večer in na silvestrovo se že nekaj let družimo in povabimo tudi sosednjo Srebrno enoto, saj srebro in modrost »pašeta« skupaj. Prinesemo nekaj hrane in pijače, tako da večer mine v prijetnem vzdušju, tudi ob televizijskem programu in s pesmijo.

Naši rojstni dnevi so nam pomembni. Svoji slavlencev pripravijo sladice, pijačo in kavo. S Srebrne enote pride gospod Mirko s harmoniko in kitaro, pa veselo zapojemo. Škoda, da zaradi virusa ni več potopisnih predavanj. Uživali smo ob gledanju projekcij daljnih krajev in običajev.

Nekatere naše stanovalke tudi rade barvajo in sodelujejo pri delavnicah in pevskem zboru. Pestro je naše življenje v domu, važno je le, da se stanovalec vključi v katero izmed dejavnosti



## Oranžna enota

Na Oranžni enoti je 19, včasih 20 stanovalcev. Približno polovica je starih čez 90 let, je pa ena oskrbovanka stara 99 let. Gospa se izredno zdravo počuti, obroke uživa z nami v jedilnici. Nekaj oskrbovancev pa dobiva hrano v sobe. Med stanovalci so štirje moški, vsi so v kar dobri kondiciji, saj so vsak dan telesno aktivni, hodijo na sprehode. Med oskrbovanci je lepo sožitje, niti enkrat še ni prišlo do kakšnega prepira. Na naši enoti je zelo lepa navada. Vsakemu za rojstni dan nastavijo na mizo sladico in voščilnico, ob kosilu zapojemo vse najboljše, tudi z vodjo enote, go. Kamnik, ki nikoli ne pride brez rož. Tudi harmonika se včasih oglasi. So pa nekaterim tudi štirje kovači popestrili slavje. Slavljenec po navadi vse stanovalce naše enote pogosti s torto ali pecivom in z deci vina. Odnos naših zaposlenih do stanovalcev je izreden. Potrpežljivo prenašajo vse naše kaprice in želje. Vsak dan smo še posebej veseli postrežene kavice. Imamo se lepo.



## Zelena enota

### Poročilo malo drugače

Za uvod bo morda prava anekdota. Poleg osebnih kopalnic imamo tudi skupno. In tako je članica Zelene enote imela dan kopanja v skupni kopalnici, ki jo zaradi banje imenujemo tudi Banovci. No, in ko jo je negovalka na posebni postelji položila v banjo z resnim obrazom, kot da dela doktorat iz kriminologije, je dejala: »Tako! Oglasila se bom popoldne.« Ker je bila naša članica prvič v tej kopalnici, je po vsej verjetnosti široko odprla oči (ženske ne izbulijo oči), ampak sčasoma se je vendarle pomirila. Temu bi lahko ljubko rekli adrenalinska terapija.

Zelena enota Koroškega doma starostnikov v Slovenj Gradcu šteje devetnajst članic in članov, imenovanih tudi zelenke in zelenci. Nas je devetnajst, od tega štirje moški ter šest »vozičkarjev«. Seveda sodelujemo na vseh internih prireditvah, še prej pa, denimo, vadimo na pevskih vajah itd. Udeležujemo se tudi vseh drugih prireditev, na primer poletnih iger, delovne terapije

... Na poletnih igrah sodelujemo dovolj številčno in ne boste verjeli ... v kakšni disciplini tudi zmagamo. In ta življenjska dinamika je zaznana na vseh področjih našega delovanja.

Januarja je bil naporen mesec za nas. Že ko sem bil pripeljan v Dom, sem dobil v roke obrazec, na katerem sem se moral opredeliti, ali sem za cepljenje proti covidu-19 ali nisem. Seveda sem bil za cepljenje, kajti hude nalezljive bolezni smo premagali ali odpravili s cepljenjem. Poleg tega smo imeli tudi volitve predstavnika enote za stike z vodstvom, nekakšnega diplomatskega predstavnika. Vodja Doma me je predlagala za tega predstavnika in rekla: »Saj ste za.« Zaslišal sem nekakšno momljanje in ga razumel kot nadomestek volilnih lističev. Potem je vodja rekla: »Gospod ... bo vaš predstavnik, saj se strinjate, alte!« In tako sem kot zeleni zelenec Zelene enote in kot pubertetni tretjega življenjskega obdobja začel



predstavljati naše dejavnosti.

In ker smo začeli poročilo z anekdoto, ga tudi končajmo z njo. Ko sem prvič bil na kopanju, me je negovalka seveda po obveznem protokolu morala tudi obriti. A ker sem bil obrit in ker je bila negovalka vztrajna, se je podala na safari po mojem obličju in pri tem mrmrala: »Tuuu ni nič ... tudi tuuu ni nič ...« Potem pa je vendarle vzkliknila: »Ahaaa!« No, in potem je z britvico muzejske vrednosti poiskala nekaj dlak na vratu in jih vsa pomirjena obrila. Bil sem vesel, da sem ji omogočil to ljubko mirnost.

Kakorkoli vzamemo, smo zelenke in zelenci veseli, da smo v Zeleni enoti. Želimo si še dolgo ostati zeleni, in sicer dejavno zeleni. Alte!



ga. Marija Bezjak

## Svetloba noči

Če bi zdajle zrasle mi peruti,  
bi k tebi poletela.  
Se pod odejo skrila.  
Z zaprtimi očmi bi glavo naslonila  
na tvojo desno ramo.  
Mir bi vame se naselil.  
Vse, kar delava in živiva,  
je lepota, petinpetdeset let zakona.  
Toda moj dom za starostnike ločuje  
mejna črta bolezni.  
Lep praznik za dva posameznika.  
Že drugo ločena od tebe, ti od mene.  
Starejšim čas odteka drugače kot mladim.  
Obojim pa življenje odhiteva.  
Odnaša hrepenenja in drsi v nebo.

## Danes, za 14. februar

Kaj bi nam zunanje veselje,  
rdeče rože in napihnjene čokoladice?  
Ko zjutraj zvem,  
kaj se bo tega dne dogajalo,  
to šteje.

Kdor se trudi,  
najde nekje svoje mesto.  
Olaš dom je mravljišče ljudi,  
varovancev, zaposlenih in obiskovalcev.  
Za vse ima dan štiriindvajset ur.  
Vzemimo si vsak od nas čas  
za tiste besede,  
ki nam brez ogrlic obsijejo obraz.

Olaš jutri je že danes.  
Živimo skupaj,  
vsak svoje življenje.  
Zelo smo različni.

To nam je dano.  
Poglejmo tistega,  
ki nam prihaja naproti.  
Pustimo ga, da je drugačen.  
Vsi smo samo ljudje.

## Sonce

Šepet se sprehaja po hodnikih.  
Olekdo je videl veliko kremnih rezin,  
drugemu se je prikazala za hip velika torta.  
Ola pladnjih so bili kelih za penino.

Hodniki vedno prvi zvedo resnico.  
Vabilo v skupni prostor ob 10.00.  
Včeraj je bil dan gospe Ljudmile ...  
Praznovala je rojstni dan.  
Uspeh, ko je spet lahko sama hodila.  
V meni naraščata veselje in ponos.  
Ko jo srečaš na hodniku,  
čutiš njen sij volje in vztrajnosti,  
odsev odločne umirjenosti in uglajenosti.

Za zahvalo sebi in drugim,  
da spet lahko hodi,  
da se lahko kulturno udejstvuje,  
se zopet uči igrati klavir  
in se sproščeno nasmeje,  
je organizirala izlet na Triglav.

To je to. So uresničene sanje. Je uspeh.  
Res smo zapeli pesem za rojstni dan in 300 kapljic.  
Pa to ni pomembno. Za sanje in njihovo presenečenje  
si vedno ravno prav star.



## Življenje v Domu

Življenje v Domu je pestro. Imamo razne dejavnosti, po željah tako, kot smo tudi ljudje različni.

Osebjem je dobro z nami, seveda moramo tudi njihovo morebitno slabo razpoloženje spregledati, saj smo vsi le ljudje in za vse ne moremo biti občutljivi, po domače "aklšni". Poskrbljeno je za vse, kar človek rabi. Imamo tudi duhovno hrano, ki nam jo omogočijo vsak tretji petek v mesecu, ko imamo sveto mašo, vsako prvo in tretjo soboto v mesecu pa imamo molitveno uro z go. Anko. Mnogim je to v uteho ter tolažbo, seveda, kdor to želi.

Vsak prvi petek v mesecu mi je tudi omogočeno, da me obišče duhovnik g. Raščan, kar meni veliko pomeni in sem za to hvaležna. Hvaležna sem tudi vodstvu, da mi je to omogočeno. Seveda pa je vse želja posameznika. Doma smo pač doma, jaz sem hvaležna za vse, kar prejemam od Doma. Največ pa mi pomeni ponovna možnost obiskov naših sorodnikov, za kar smo bili v tem času korone prikrajšani.



ga. Kristina Mauc

## Pesniško življenje

Rodil sem se leta 1939 pod Pohorjem, v majhni hiši sredi žitnega polja. V družini smo se rodili štirje otroci, jaz sem bil tretji po vrsti. Ko sem prišel na svet, mi je bilo v zibelko položeno pesniško življenje, lep glas in pisava. Že v zgodnjih letih sem začel pisati pesmi, samo takrat nisem mislil resno in tudi priložnosti nisem imel. V družini nismo poznali drugega kot samo delo, za učenje ni bilo časa. Sedaj, ko sem prišel v jesen življenja, pa sem začel bolj resno pisati pesmi in kar mi pride pod roko. Imam skrinjo, kjer je dosti blaga, da v svet bi odneslo moje sladko ime. Čeprav sem hudo bolan, pišem, pojem in skoraj vsak dan zabavam ljudi, ki mi radi prisluhnejo.

Rad bi še naprej razveseljeval stare in mlade, saj imamo vsi radi dobro voljo, pa čeprav smo v jeseni življenja. Roka se mi že trese, končati bom moral, saj se bo jutri rodil nov dan in nam bo zopet lepo. Kdor piše in poje rad, po srcu je vedno mlad. Veliko užitkov vam želim pri branju mojih pesmi.



g. Mirko Rotovnik

## Koronavirus

Za novo leto smo drug drugemu vse dobro si zaželeli, prav tako srečo in ljubezen. Kmalu po novem letu vse se je spremenilo. Ta grda stvar je prišla med nas - koronavirus so ga imenovali. Zelo me je prizadelo, kaj bo sedaj, ko virus je prišel med nas. Resno smo to na misel vzeli in hitro v svoje sobe pohiteli. To je res ena huda stvar, Bog obvaruj vsakogar. Vsi smo šli v karanteno, prestrašeni čakali, kaj se bo zgodilo. Marsikaj tu smo počeli, drugi so skozi okno strmeli, kaj se zgodilo bo. Jaz na misel sem si vzel in rože iz »krep« papirja delati začel. Za rojstne dneve in obletnice sem jim šopke cvetja podaril. Imel sem natrpan urnik, veliko pisati sem moral, za zlato poroko, abrahama in še kaj.

Tudi »puzzle« sem sestavil, bilo jih je 500, tako da je kar hitro minil čas v izolaciji. A ta virus noče in noče se pobrati iz našega kraja preč. Rad bi šel v naravo in se naužil svežega zraka, poslušal bi ptičje žvrgolenje. Žalostno so ptice žvrgolele, ker se je cel svet spremenil v žalost in trpljenje. Upati moramo, da bo ta virus šel od nas, takrat bomo vsi zadovoljni in znova zaživel. Komaj čakamo ta čas, da zopet veselje bo prišlo med nas, takrat bomo zapeli na glas in pozabili na minuli čas.



## *Pesem starih ljudi*

*So včasih peli vsepovsod,  
pesem mora iti iz roda v rod,  
da ohranile bi se vrsto let,  
te stare pesmi in poet.*

*Sem fantič jaz od fare,  
ko zbiram pesmi stare,  
rad pojem in igram,  
vam se ves razdam.*

*Lepo je življenje,  
če je družba za to,  
skupaj veselo zapojemo,  
saj pesmi iz srca privro.  
Smo fantje vse še mladi,  
zapojmo na ves glas,  
prihodnosti se ne bojimo,  
saj pesem je pri nas doma.*

## Krapovanje

Po hiši odmeva krofovsko glasba.  
Petje acapela šunka zbor.  
Za nastop pa pravi ansambel kosci,  
ob močni pomoči stanovalcev doma.

Zaposleni so si naredili polka korak.  
Pri delu so z njim hitrejši,  
nasmeh se sam prilepi na obraz.  
Že zato se nam obeta prijazen dan.  
Prišlo je vabilo pusta hrusta.  
Organizirali bomo krapovanje,  
reševali bomo eko svet,  
opevali snago, vode in red.  
Čistilni sektor snaga do vraga  
in njihovi garaški oddelki.

Lepi in odlični inšpektor je gospod Joško Ritnik.  
O njegovi strogosti se šepetaje govori.  
Olala, nastopa družba vsa.

Prišla je tudi direktorica naša,  
umna tričlanska komisija družine dule.  
Skrbno je ocenjevala delovne uspehe.  
To je samooskrbna kuhinja,  
odpadki, red in snaga,  
visokogorski travniki in rože,  
akcije za čajčke in lepoto,  
naše lepe marjetice za okras in ples.  
Je vodila in povezovala Smetka Marjetka.  
Uf, uf. pojedli smo vse krape.



ga. Marija Ješovnik

## Zgodilo se je

Lanskega avgusta se mi je čez noč življenje obrnilo na glavo. Po nepričakovani in tragični izgubi moža, s katerim bi letos avgusta praznovala 60 let skupnega življenja, sem v hiši ostala sama.

Z mojem sva že leto prej kot zunanja obiskovalca prihajala v Koroški dom starostnikov na različne prireditve in predavanja, saj sva nekako že razmišljala o možnosti bivanja v domu, ko zase in za hišo ne bi mogla več skrbeti. Ko sem nenadoma ostala sama, je bila odločitev za odhod v dom najboljša rešitev. Domskega življenja sem se hitro privadila. Zaposleni so mi vivali pogum in mi stali ob strani, domske dejavnosti (petje, telovadba, zgodovinski krožek, družabna srečanja in druženja) pa so mi zapolnjevale praznino. Všeč mi je bilo, da sem lahko vsak dan odhajala domov na svoj vrt z zelenico in tam še kaj postorila.

Žal pa se je prehitro vse spremenilo, saj so v domu zaradi izbruha pandemije začasno zamrle vse dejavnosti in druženja. Zaprla so se vrata za obiske naših najdražjih oseb. Onemogočeni so mi bili dragoceni odhodi domov, kjer je v prelepem pomladnem času cvetje, grmičevje in drevje bujno cvetelo. Omejitev na zaprte prostore doma me je psihično popolnoma strlo. Stisko sem zaupala svojima otrokoma, nato še osebju doma. Da bi mi vsaj nekoliko nadomestili ljuba vrtna opravila, so mi v domu dovolili urejanje zeliščne gredice. Že dotik in vonj rastlin me je pomiril in me navdajal z veseljem. Razveselilo me je, ko so se ponovno začele v dom vračati prireditve (pevske vaje, dogodki v parku pod balkoni, telovadba), največjo srečo pa mi je pomenil odhod domov, kjer sem ob spremstvu delovne terapevte gospe Jane za kratek čas po več mesecih ponovno videla svoj vrt in zelenico s cvetočimi grmički.



ga. Ivanka Kristl

## Moj prihod v dom

Doma sem se počutila zelo nemočno. Nisem več mogla poskrbeti za najosnovnejše stvari, kot sta kuhanje in umivanje. Zato je k meni hodila patronažna sestra in tudi kosila so mi pripeljali na dom. Po tehtnem premisleku sem se odločila za odhod v dom.

In mi ni žal. Tukaj imam praktično vse: tople obroke, prijazno in ustrezljivo osebje, skopajo me in še s sostanovalko se razumem.

Dobro mi je in še v prijetni družbi sem.

Hvala za vse!



ga. Ivanka Kristl



## Ključ odgovornosti

V meni divja vihar.  
Kaj je najmočnejša sila Sveta?  
Je to jeza?  
Je to širina lepote?

Pred menoj je cvetna butarica.  
Miniaturna. Blagoslovljen les.  
Koronavirus vlada našemu življenju.  
Ni smo zaklenjeni.  
Zaprta smo s ključem odgovornosti.  
Z njim ščitimo sebe in druge.  
Nič več ni pomembno,  
kaj dobim in kaj dam.  
Zdaj šteje samo solidarnost.  
Bodimo narazen,  
da bomo lahko spet skupaj.  
Mineva četrti teden karantene COVID-19.  
Hvala osebjem doma za skrb.  
Vsi smo še zdravi.  
Ne hodite nikamor. Ostanimo doma.



## Luč

Zimski veter preganja drevesne veje.

Trdno kljubujejo jezi narave.  
Pazijo na umetne okraske,  
ki jih razobeša človek.

Park. Stoletna drevesa.  
Osvetlitev je za poudarjen čas.  
Je ljudi strah? Ali?  
Da drugi ne bi zvedeli,  
da pozabljajo na praznike.

Prazniki so tudi za praznjenje.  
Da iz src odstranimo navlako.  
Da iz sebe in okolice  
razpihamo slabe misli.  
Da napravimo prostor novemu času.  
Da lahko sprejmemo  
nove načrte in veselja.

## Kako preživim dan v domu

Počasi se prebujam in pomolim, da bi dan minil lepo in zdravo. Vstanem, se umijem in uredim. Sestre mi pomagajo opraviti manjše osebne zadeve. Skupaj z drugimi počakamo zajtrk in ga zaužijemo. Ob pol devetih se vsak dan po interni TV prične telovadba. Pri telovadbi se razgibamo, kar dobro vpliva na naše razpoloženje. Po telovadbi »kafetkamo« in si povemo kako šalo. Enkrat tedensko nas obišče prostovoljka Anica. Druženje z njo je sproščujoče, zanimivo in zapolni prazen tek časa. Z nami ostane dve uri. V tem času imamo različne dejavnosti: lupimo jabolka za kompot in čežano, pojemo in si pripovedujemo o preteklih dogodkih. Ko ob pol dvanajstih odide, se pripravimo na kosilo. Po kosilu se nas večina odpravi na počitek. Po popoldanski malici se družimo, rešujemo križanke, prepevamo, si ogledamo oddajo po televiziji. Proti večeru se še družimo na terasi. Večkrat kaj preberem iz časopisa Delo, ki ga imam naročenega. O prebranem se tudi pogovorimo.

Zdaj, ko je že toplo, se veliko družimo na naši terasi. Na njej je velika zeliščna greda z mnogimi zelišči in tudi jagodami. Ravno danes smo potrgali meto in meliso. Vse skupaj bomo namočili v vročo vodo, dodali sladkor in citronko ter prelili v steklenice. Z dobljenim sirupom si bomo sladili čaj v poletnih dneh.



## Moja ključna oseba

Ko sem prišel v Dom, je bil za mojo ključno osebo najprej imenovan gospod Sašo Fujs. Z njim sem se v svoji sobi pogovarjal dvakrat, to je bilo konec leta 2017. Nato je šel v bolniški stalež in jaz sem ostal brez ključne osebe. V začetku junija mi je negovalka, gospa Tadeja Borovnik, sporočila, da je ona moja nova ključna oseba.

Prvi uvodni razgovor oz. druženje sva realizirala 4. junija 2020 v moji sobi. Gospe Tadeji sem predstavil svojo zgodovino, pokazal sem ji album, ki jo je zelo zanimal, jaz pa sem komentiral dogodke v zvezi s temi slikami. Dal sem ji prebrati moje pisanje »Alea lacta est«. Dogodki so jo zanimali, jaz pa sem se kakšnega bolj natančnega komentarja vzdržal, ker je akcija še v teku in ne vem, kako se bo zadeva končala. Spila sva skodelico kave, ki jo je skuhal in postregla. Izročil sem ji drobno brošuro Evangelij po Janezu, odlomek iz Dalmatinovega prevoda Biblije 1584, ker mi je nekoč dejala, da je globoko verna. Pogovarjala sva se še po njenem delovnem času. Druženje oz. pogovor je trajal približno uro in pol.

Drugi razgovor z mojo »ključno« je bil 26. julija 2020 na balkonu Oranžne enote. Pokazal sem ji svojo vlogo za najem garsonjere številka 7, Šolska ulica 10 v Slovenj Gradcu, ki je v upravljanju Društva upokojencev Slovenj Gradec, slikovno gradivo tega stanovanja ter prospekte možne opreme tega stanovanja. Pokazal sem ji mail, ki mi ga je poslala vnukinja Tjaša, ki službuje v Bruslju. Predstavil sem ji še moje pisanje Modrček in hlačke, ki sem ga ustvaril 24. julija 2020 in spila sva kavo. Kasneje so se nama pridružile še Larisa, Agata, Zvonka in Helena. Ker je bila Larisa omenjena v zgornjem tekstu, sem ji dal prebrati ta moj pisni izdelek. Tudi ostale prisotne so ga prebrale. Ko so vse to brale, so se vse zabavale, ploskale pa mi ravno niso, rekly so, naj objavim v Seniorju. Lariso sem vprašal, če kaj vidi Anico, pa me je »špiknila«, da sem prestar zanjo. Tudi niso ne prve ne zadnje, ki niso naklonjene mojim željam, smotrom in ciljem. Res pa je, da mi je v imenu Anice prišla čestitica in me objel za moj 82. rojstni dan. Če je opisano tudi resnično, pa nisem preverjal, v smislu Anicine pobude. Ostale prisotne pa so pri tem delu modro molčale. Povedal sem še, da se bom približno čez dva meseca selil v garsonjero Društva upokojencev Slovenj Gradec. Povedal sem, da

to še ni stoprocentno sigurno, ker še nimam podpisane pogodbe za najem stanovanja, sem bil pa že dvakrat na Društvu upokojencev, da sem si stanovanje ogledal, izmeril ter skiciral sosednjo garsonjero, ki je enaka moji garsonjeri številka 7, ker je bila ta nedostopna. Izročil sem čistopis izpolnjenih vprašalnikov in zahtevane priloge ter potrdila. Sedaj pa čakam, da me pozovejo na podpis najemne pogodbe. Delam v smislu: »Najprej štalca, pol pa kravca.«



ga. Frančiška Novak

## Moja zgodba

V Koroški dom starostnikov sem prišla konec oktobra 2019. Vzrok za moj prihod je bila bolezen – preden sem prišla, sem tri mesece nepremično ležala. K sreči sem imela oddano prošnjo, čeprav se prihoda nisem preveč veselila. Ampak sem se hitro vključila, saj sem navajena biti med ljudmi. Tukaj se sedaj res »fajn« počutim, zaposleni lepo skrbijo za nas, vedno se kaj dogaja, vsi so zelo prijazni. Zelo rada berem in rešujem križanke, udeležujem se telovadbe, delovne terapije, rada imam prireditve in koncerte. Najbolj pogrešam to, da ne morem hoditi, ker sem bila prej planinka. Manjka mi tudi moja skupina - prijateljice, s katerimi smo se vsak dan dobile na kavi, vsakič smo šle nekam drugam. Je pa tudi v domu lepo, imam srečo, da sem na takšni enoti, kjer poznam veliko ljudi še od prej, nekaj je takšnih, s katerimi smo skupaj hodili v meščansko šolo, nekaj gospa pa poznam s skupnih izletov in ročnih del, tako da se družimo in velikokrat nasmejimo. Obiskov hčerke, vnukinj in pravnukinj se razveselim vsak teden, vesela pa sem tudi, da sem v sobi z gospo Majo, s katero se dobro razumeva.



g. Peter Jamer

## Proces, preden nastane križ

Križci so izdelani iz lipovega lesa. Tudi Kristusi na velikih lesenih križih, kakor tudi svetniki po cerkvah so iz lipovega lesa. Težko pa je priti do lipovih desk. Opisal bom, kako sem jaz prišel do imenovanih desk. Na relaciji Kotlje-Rimski vrec je ob Kotuljčici rastla lepa lipa. Nasproti te lipe je bila stanovanjska hiša. Lastniku te hiše pa je ta lipa delala senco na njegovo parcelo. Pritožil se je na Krajevno skupnost Kotlje z zahtevo, da se mora lipa odstraniti. Hotuljski gasilci so dobili nalogo, da jo odstranijo. Lipov hlod pa so podarili meni, naložil sem ga na avtoprikolico in ga dostavil na žago k bližnjemu kmetu. Deske sem potem zložil na podstrešje v drvarnici. Čez dve leti so bile suhe in pripravljene za obdelavo. Iz teh desk sem potem nažagal latice 25 x 8 mm, dolžine pol metra. Iz imenovanih lat sem narezal latnice, dolžine 8 do 10 cm. Iz teh kratkih lat se začne z nitno žagico in posebnimi nožki ustvarjati križec. Potem pride brušenje z brusilnim papirjem, na koncu pa lakiranje.

Dve leti je od tega, ko sem imel razstavo 300 bolj navadnih križcev v domu v Kotljah. Za izdelavo imenovanega križca porabim do dve uri. Zdaj pa ustvarjam bolj komplicirane in lepe, za en križec porabim tri do štiri ure, da je pripravljen za lakiranje. Izrezljal sem jih 100. V Kotljah imam 40 strank, ki želijo križce vsako leto. Prispevek je ravno toliko, da je material in orodje plačano. Namreč žagice in noži se pogosto polomijo. Za časa kraljevine Jugoslavije so na Koroškem skoraj pri vsaki hiši izdelovali in pribijali križce na vseh stavbah, na kmetijah na zunanji strani vhodnih vrat. Za časa okupacije je ta navada zamrla. Tudi v socializmu se križci niso pribijali na vrata. Ko smo se pa znebili socializma, se je pa nekdo zamislil

in začelo se je risati z belo kredo na vrata. Takole se je risalo: M+G+B. To se je tako razširilo, da so župniki v cerkvah oznanjali, kdaj bo žegen bele krede.

Svojo pot izdelovanja križcev nadaljujem sedaj v svojem domu starostnikov v Slovenj Gradcu in upam, da bom tudi tukaj lahko še dolgo ustvarjal.



razstava križci, g. Peter Jamer

ga. Maja Gregorič

## Naš Dom je moj dom

Bivanje v Domu si ljudje različno razlagajo. Eni so odločno proti, ne želijo niti, da jim omeniš to možnost. Drugi pravijo, da bodo o tem premišljevali ko bo 'že vse tako daleč'. Manj nas je pa takšnih, ki dojemamo dom kot drugačen način življenja.

Vedno sem govorila, da so mi zanimivi domovi za starejše iz ameriških filmov, saj sem želela živeti lastno življenje, ne pa življenja svojih otrok. Tam so sobivali še dokaj vitalni starostniki, se družili, pogovarjali, plesali, hodili na izlete, imeli so različne aktivnosti v seveda prijaznem in urejenem okolju, po možnosti na topli in sončni Floridi.

Jaz sem pa vseeno nepričakovano hitro 'padla' v to. Res me je streslo, ko so mi v bolnici omenili, da bo pač treba upoštevati bivanje v domu. Rekli so, da ne bom mogla hoditi, operacija pa ne pride v poštev. Imela sem krizo zaradi tega, toda upanje umre zadnje. Tako pravijo. Sprejem pri prihodu v KDS v Slovenj Gradcu, prijaznost osebja in veliko znanih obrazov mojih bivših učencev mi je takoj odgnalo strah in nezaupanje. Začutila sem toploto doma, ki je postajal tudi moj. Res je, da se za uspešno bivanje moramo potruditi tudi sami. Pomembno je druženje, vključevanje v različne dejavnosti doma. Ne smemo misliti na to, da smo prišli šteti zadnje dneve, prišli smo živeti na drug način. Kako so naši svojci veseli, ko vidijo zadovoljen obraz mame, babice, dedka, strica ... Vsak od nas bi moral poiskati neko aktivnost, ki bi ga animirala, zaposlila, ne zato, da mu 'mine čas', ampak da mu zaposli in preusmeri misli. Jaz sem našla, kar me zanima (barvanje, petje, predavanja, seveda TV ...). Sicer imamo pri nas koncerte, bralno značko, delavnice, plesne urice, praznovanja. Ne morem se pa dovolj zahvaliti vodstvu Doma, da je naši skupini MOCIS-ovih tečajnikov francoskega jezika omogočilo učne ure v našem domu. Vse to pa samo zato, ker nisem mogla urediti prevoza, kombi za invalidski voziček.

Na žalost je pandemija virusa veliko tega prekinila in nam spremenila ustaljene dejavnosti. Toda tudi v teh okoliščinah je vodstvo pravilno in dosledno ukrepalo. Zaposleni so morali vložiti veliko truda, da nas prvi val ni prizadel. Jesenski val boleznij ga je zahteval še več ter posebno organiziranost življenja in bivanja. Zaupam vodstvu Doma in vsem zaposlenim, tako predanim svojemu delu in udobju stanovalcev. Dom naj ostane takšen, kot je, naš, moj, ...





## Mandolina iz mojega otroštva

Mandolina je glasbilo, ki spada med brenkala. Njena predhodnica je lutnja. Ima štiri pare strun, uglasena pa je enako kot druga brenkala. Bila je zelo priljubljena in zanjo so znali pisati vsi skladatelji od Mozarta, Mahlerja, Verdija, Vivaldija, Haendla ... Tudi danes je priljubljeno ljudsko glasbilo, najbolj v Italiji in Nemčiji, na Hrvaškem, Irskem, v ZDA in drugod.

Mandolina me spremlja skoraj celo življenje, aktivno in pasivno. Prvič sem jo prijela v roke v tretjem razredu osnovne šole, ko smo s preselitvijo v novo šolsko stavbo pridobili več prostora za razne dejavnosti. Začeli smo s teorijo ter vajami v šoli in še veliko doma. Naš profesor je bil zelo ambiciozen, začel je iz nič, zelo dobro nas je motiviral in do konca šolskega leta smo že na zaključni šolski proslavi pokazali, kaj znamo. Do konca osemletnega šolanja smo se veliko naučili, igrali smo tudi zahtevnejša dela znanih skladateljev in seveda tekmovali na republiških in državnih tekmovanjih. Prejeli smo veliko priznanj, naš največji uspeh pa je bilo četrto mesto na državnem tekmovanju v Beogradu. Po končani osnovni šoli sem želela nadaljevati v orkestru društva, a sem jo po dveh letih le pospravila v omaro. Veliko sem se selila, mandolina je šla vedno z menoj, nisem pa igrala, dokler ni hčerka začela igrati na citre v glasbeni šoli. Vadili sva skupaj doma, pa tudi peli. Ko je to obdobje minilo, je moja mandolina zopet samevala v omari.

S preselitvijo v naš dom starostnikov sem jo seveda vzela s seboj. Šele po štirih letih bivanja tukaj sem jo končno prijela v roke. Sedaj vadim, sicer ne pogosto, toda za dušo. Ugotovila sem, da note in inštrument še dobro poznam. Igranje me sprošča, spomini pa me zanesejo v preteklost, otroštvo ...



## 466 dni...

Več kot leto dni, natančneje 466 dni, smo zaradi karantene živeli pod posebnimi pogoji, ki so se glede na število okuženih spreminjali. Epidemija svetovnih razmer, pandemija, je terjala velik davek.

Življenje v našem domu je bilo prilagojeno ukrepom. Na začetku še ni bilo tako hudo, pri nas dolgo časa ni bilo okužb. Dom smo zaprli že 7. 3. 2020, še pred uradno razglasitvijo epidemije. Do poletja je bilo izboljšanje, jeseni pa se je začelo tudi pri nas. Veliko stanovalcev je zbolelo. Zaposleni so postali »vesoljci« v svojih oblačilih, ki so nam z nesebično močjo pomagali prehoditi vse težave. Del stanovalcev so začasno premestili v Topolšico, v domu pa so se organizirali po barvnih enotah. Vsaka barva je imela določen pomen. Na srečo je to minilo in ko smo se končno našli v svojih starih sobah, smo lahko ugotovili, katerih sosedov ni več med nami. Življenje je počasi prehajalo v takšno, kot smo ga bili vajeni. Vsak premik nam je pomenil veliko, posebno pa obiski svojcev.

Konec epidemije je bil uradno razglašen 15. 6. 2021. Za nas je minilo 466 dni življenja v posebnih razmerah z boleznijo, ki je do danes še ni bilo. Upamo le, da jo bo uspešno cepljenje ustavilo, saj si želimo mirno in zdravo jesen življenja.

## Nikoli ni prepozno

Po maturi na srednji šoli sem se zaposlila. Študij ob delu in družbeno-političnem udejstvovanju ter zahtevno delo je zahtevalo ogromno časa in truda. Medtem sem neprestano mislila tudi na glasbo in si že kupila celo učni pripomoček – pianino, da bi začela z učenjem, pa so mi nepredvidljivi dogodki prekržali načrte. Morala sem pozabiti na glasbo. Po upokojitvi sem še nekaj časa delala pogodbeno, tudi v društvih, in veliko potovala, leta pa so prehitro bežala. Sprijaznila sem se s stanjem in zaživela mirno in zadovoljno. A nesreča nikoli ne počiva. Kot strela z jasnega me je pred dvema letoma zadela možganska kap. Po zdravljenju v bolnišnici in po terapijah v zdravilišču sem pristala v domu starostnikov.

Zaradi prizadete desne strani telesa in podivjane sladkorne bolezni sem imela precej težav. Vsega pa sem se dobro zavedala. Neprestano sem imela v mislih stavek, ki sem ga slišala že v rani mladosti: »Bolezen pride z brzovlakom, odhaja pa s počasnim korakom« in se spraševala, če res odhaja. Začela sem dvomiti, prikradla se je celo misel, da se bom morala sprijazniti z svojo novo prijateljico → posteljo, za vedno. To so bili najtežji časi, ki pa na srečo niso trajali dolgo. Prijazno, dobrohotno, potrpežljivo in skrbno osebje mi je nudilo potrebno pomoč, me spodbujalo in tako vplivalo name, da sem se znebila dvomov in črnih misli ter se z večjo voljo spopadla s svojimi težavami. Zdravstveni delavci so uredili mojo sladkorno bolezen, fizioterapija in telovadba sta mi povrnila fizično moč in po letu dni sem že sama, sicer s pomočjo bergel, odkorakala v domski park. Seveda sem se začela udeleževati tudi različnih aktivnosti. Delovna terapevtka me je povabila še v pevski zbor doma. Čudovito je igrala na kitaro in pela v spremstvu prostovoljke, ki tudi ima čudovit glas. To me je spomnilo na moje mladostne glasbene želje in nekoč sem ji to tudi povedala.

Dejala je: »Nikoli ni prepozno.« Zame pa je, pri 86. letih, saj bo vsak pomislil, da moja glava ni v redu, če imam nemogoče želje. A v našem Domu je tudi nemogoče mogoče.

Mlada glasbenica, mag. Mojca Kamnik, se ni ustrašila izziva in sva začeli: ena roka, ena tipka, vsi prsti ... Nato notno opismenjevanje itd. Z njenim srčnim prizadevanjem in odlično razlago, dobro voljo in z obojestranskim zaupanjem uspeh ni izostal. Pa da ne bi kdo mislil, da je površnost dovoljena. Tudi če po notah zadenem pravo melodijo, pa ne velja ritem, je treba napeti možgane in razgibati prste ter ponavljati vajo tako dolgo, da se zasliši prava pesem. In ko se mlada inštruktorica prijazno nasmeji in pokima, sem tudi jaz vesela in v trenutku pozabim na svoja stara leta.



si vse življenje želela, pa nisem imela možnosti. Vedno mi je nekaj nasprotovalo in neverjetno, tudi sedaj se zatika. Dobro utečeno druženje dveh generacij zavira in otežuje korona, virusna bolezen, ki nam preprečuje stike z zunanjim svetom že več kot šest mesecev. Kljub vsem nevšečnostim, ki jih doživljamo zaradi epidemije, vem, da je treba vztrajati in zaupati vodilu našega doma: »Nikoli ni prepozno.« Za medgeneracijsko druženje in moč svoje volje.

## Kako se nam je godilo

Čisto na kratko in jedrnato bom opisala, kako se nam je godilo. V Domu sem že kar nekaj časa in kakor kaže, bom tudi vnaprej, potem pa bom šla na dolgo večno potovanje. V našem domu nam je na voljo vse – dobra hrana in postrežba, prijazni zaposleni ter zanimive prireditve in aktivnosti. Le zadnje čase se je zataknilo. Virus je »zmešal« vse, največ pa nas oz. naše svojce, ki niso mogli do nas in ko so le lahko prišli, je bilo boleče, srečanje kratko, prekratko. Spomnim se, da tudi po drugi svetovni vojni ni bilo tako. Takrat smo dobili kartice in bone, da smo lahko šli v trgovine in kupiti stvari po želji. Tokrat so nam svojci prinašali težko pričakovane dobrote in dobro voljo. Bilo je težko za nas in za njih, a tudi to je minilo.



## Tudi tako je lepo živeti

Že enajsti mesec živim v hotelu, ki mu uradno rečemo Koroški dom starostnikov, Poslovna enota Slovenj Gradec. Moj apartma je v drugem nadstropju Modre enote, nekako na sredini hodnika. Sestavljen je iz prostorne sobe s potrebnim pohištvo, kopalnice ter velikega balkona. Skozi veliko okno je lep razgled na mesto in posebej na čudovito zeleno Pohorje, Kremžarico in Rahtel. Na obronkih teh pogorij so postavljene različne velike in majhne hiše in gospodarska poslopja, tudi sredi gozda. To lepoto lahko gledam v neskončnost, pa se je ne naveličam.

Misli pa mi večkrat nehote zajadrajajo na mojo domačijo, kjer sem preživljala otroška leta in kamor sem zadnje čase, ko mi je še dopuščalo zdravje, rada hodila in občudovala naravo. Kako lepa je bila pomlad, ko se je narava prebujala iz zimskega spanja in so zvončki že prilezli iz zemlje, kmalu tudi trobentice, nato narcise, mačice vijolice, spominčice, marjetice in mnoge druge. Zgrabi me želja, da bi jih kot nekoč nabirala in jih občudovala, a hitro preženem to misel in stopim na hodnik. Tudi tukaj imam kaj občudovati. Obe steni krasijo čudovite slike z rožicami različnih vrst, ki kar oživijo, ko se jim približam. Pogledam še v jedilnico, ki je na koncu hodnika. Na lepo pogrnenih mizah so postavljene vaze z vedno svežim cvetjem. Z dvigalom se spustim v pritličje v skupni prostor, ki je skrbno in okusno opremljen in posebej privlačen. Zopet vidim sveže cvetje, zelenje, raznovrstne ročne izdelke stanovalcev, umetniške slike in še in še. Tu ima mesto delovna terapija, dogajajo se razna srečanja, kot so proslave, različna predavanja, predstavitev, igre, filmi, glasba vseh vrst, pevski zbori in še neštete dejavnosti naših stanovalcev. Zaželeno je, da se vsak vključi v vsaj eno obstoječo dejavnost, če pa si kdo zaželi nekaj posebnega ali novega začetka, pa se prijazno osebje maksimalno potrudi, da omogoči tudi nemogoče.

Ena teh dejavnosti je tudi zgodovinski krožek, ki ga vodi znan zgodovinar in prostovoljec, profesor Marjan Kos, ki je sicer zaposlen v muzeju. Druženje z njim nas bogati, sprošča, opogumlja in dviga našo zavest. Ob pomembnejših obletnicah različnih zgodovinskih dogodkov iz bližnje in daljne preteklosti slišimo tudi zanimivosti iz našega okolja, vsak doda še svoj spomin o doživetem in preživetem trpljenju in grozodejstvih vojn, o življenju in navadah ter običajih v tistih časih. Pogovarjamo se tudi o lepih navadah in običajih, ki žal izginjajo, govorimo o odpadkih, ki nas dušijo, pripravljamo proslave ob dnevu državnosti in ob

dnevu samostojnosti ter sodelujemo pri praznovanju praznika dela in v prihodnosti pričakujemo še mnogo zanimivega. Kljub temu, da nas že obremenjujejo leta, znova spoznavamo, da smo vrednote, za katere smo se trudili in zanje trpeli, dolžni prenesti na mlajši rod in tako prepričati, da tonejo v pozabo. Mlade moramo spodbujati, da si prizadevajo za boljše življenje, jih opozarjati na medgeneracijsko druženje, na pomoč in enakopravno sodelovanje, ki v današnjih krutih časih sebičnosti in posebnih interesov na račun drugih pozabi na človeka. Tako smo lahko, samo če hočemo, če se tega zavedamo, družbi še kako koristni.

Sodelovanje z mladimi bi gotovo lahko bilo bolj uspešno, če bi tudi starejši uporabljali sodobne elektronske naprave, nas dobrohotno prepričuje naša vodja. Priporoča nam tudi, da svoje spomine in priporočila zapisujemo in jih tako z gotovostjo rešimo pozabe.



## Prihod v dom

V Koroški dom starostnikov Slovenj Gradec sem prišla v novembru 2019. Tej odločitvi, ki ni bila lahka, je botrovala bolezen, pa tudi osamljenost, saj sem dneve preživljala sama, ker so bili svojci zaradi službe večji del dneva odsotni. Ko pride človek v določena leta, si mora priznati, da potrebuje pomoč in ko ugotovi, da glava hoče, roke pa ne zmorejo več, je čas za spremembe v življenju. Še danes se spominjam ljubečega sprejema direktorice in njenih sodelavk, ki so močno olajšale privajanje na bivanje v domu. V tem času se je moje zdravje močno izboljšalo s pomočjo skrbne nege zaposlenih. Veselim se tudi družabnega življenja, udeležujem se jutranje telovadbe, pevskih vaj, sobotnih molitev, še posebej rada pa imam glasbene dogodke na domskem vrtu. Tu živim z dobro voljo med dobrimi ljudmi v lepem okolju. To je prijazen dom srčnih ljudi!



g. Peter Črtomir Gorjanc

## Novo življenje

Življenje je krog, ki se prične z jokom otroka ob njegovem rojstvu in se konča z jokom sorodnikov ob naši smrti.

Z oktobrom 2017 sem se preselil v Koroški dom starejših PE Slovenj Gradec. Od 31. januarja 2021 pa

bivam na Šolski ulici 10 v Slovenj Gradcu. Dom starejših v Slovenj Gradcu je zagotovo eden od boljših, če ne že najboljši v Sloveniji, za kar je najbolj zaslužno vodstvo KDS Slovenj Gradec in vsi zaposleni v njem ter vsi prostovoljci in prostovoljke.

V začetku leta 2018 je bilo v našem domu predavanje z naslovom 'Slovenija razvija nove možnosti za kakovostno bivanje starejših'. Predstavljena je bila tema, da sobivanje lahko izboljša kakovost življenja starejših, zniža stroške življenja, izboljša socialno vključenost, odpravlja osamljenost in lajša vsakdanja opravila. Seznanjeni smo bili z več modeli sobivanja, katere je pripravila Zveza društev upokojencev Slovenije. Okroglo mizo te predstavitve v Slovenj Gradcu je vodil in povezoval g. mag. Aco Prosnik, ki je 28. 4. 2018 v časniku Večer objavil daljši članek z naslovom 'Tudi ti dobro zgledaš za svoja leta', kjer predstavi svoje poglede na staranje, odpira prostor za pozitivne ekonomije v kontekstu programa Sobivajmo, ima nekaj kritičnih ugotovitev na institucionalno bivanje, ko se nam neopazno izteka biološka ura.

V smislu tega uvoda sem pričel razmišljati, da bi institucionalno bivanje zamenjal za običajno idilično novo življenje v obliki, ki bi mi najbolj ustrezala. Na Društvu upokojencev Slovenj Gradec sem naslovil vlogo za najem stanovanja. Poleti 2020 sem prejel od DU sporočilo, da so mi dodelili stanovanje na Šolski ulici 10 v Slovenj Gradcu. Stanovanje je pritlično z veliko teraso in z večjim fiksnim koritom za rože. Moja ključna oseba v domu, ga. Tadeja Borovnik, mi je v cvetlično korito na terasi posadila cvetlične čebulice. Moj dan D je bil 31. januar 2021, ko sem se preselil v novo domovanje. Uredil sem si prehrano, ki mi jo dostavlja podjetje Preša in pomoč na domu v organizaciji KDS PE Slovenj Gradec. Iz programa dela DU za leto 2021 sem izbral in prijavil svojo udeležbo na naslednjih aktivnostih: telovadba, družabni večeri s plesom, literarna sekcija, izlet v Poljansko dolino, izlet na Bloške planote, letovanje Hotel Delfin Izola v septembru, dan žena – materinski dan, volilni zbor članov, srečanje članov društva. Predlagal sem ustanovitev zgodovinskega krožka. Ponudil sem, da pripravim gradivo za predavanja: razvoj živalskih vrst in človeka, cenitev nepremičnin, zemeljski potresi in druge.

Trenutno delam na obsežnem, zahtevnem projektu, pišem kroniko in oblikujem družinsko drevo družin

Gorjanc (moj oče), Krašovec (moja mama) in Pratkanar (moja žena). Urejanje spominov je prijetno delo, ki zahteva popolno miselno zbranost. Ta pisanja, grafike in podobe bom izročil vsem dobrim ljudem, predvsem pa mojim otrokom in njihovim potomcem, ki so osmislili in polepšali mojo starost.

Ostaja pa v mojem življenju še en dolg, ki ni poravnan. Pred več kot desetimi leti sem napovedal izid moje knjige 'Celjski grofje pol tisočletja kasneje'. To zgodbo sem imel že spisano in urejeno za tiskanje. Z izdajo sem odlašal iz različnih razlogov, sedaj pa sem se odločil, da ta knjiga tudi izide. Upam, da bo ta moja četrta knjiga zagledala luč sveta, še preden se zaključi moj življenjski krog.



### Larisa Saleznik, negovalka

V domu starostnikov sem zaposlena že več let. Večina stanovalcev z nami ob strani tukaj dočaka svoje zadnje dni. Obstajajo tudi izjeme, kakršna je gospod Peter Gorjanc, ki se je po epidemiološki situaciji s koronavirusom odločil za samostojno bivanje v lastnem stanovanju. Z gospodom Gorjancem ohranjamo dobre odnose tako zaposleni kakor tudi stanovalci, saj nas večkrat obiše, nekaj zaposlenih je v zahvalo za dobro delo in trud povabil na večerjo v Hišo Ančka. Zelo sem vesela, da smo z gospodom ostali v takšnih odnosih tudi po izselitvi, saj to razumem kot potrdilo za dobro opravljeno delo.

ne dovolj za popolno samostojnost in oporo tudi ženi. V domu starostnikov, kamor sva se ponovno obrnila po pomoč, so nama omogočili oskrbo v dvoposteljni sobi, zaenkrat začasno, pozneje pa v stalno oskrbo. Sedaj sva pomirjena in imava občutek varnosti. Soba je primerno opremljena, pogrešava le balkon, zato sva v prostem času kar na balkona na zahodni strani doma, kamor zahajava, kadar ne počivava. Osebjem je prijazno in dostopno za pogovore, enako tudi vodja enote, ga. Marjana Kamnik, in socialna delavka, ga. Sandra Pavše. Vsi se trudijo, da bi se oskrbovanci dobro počutili in da bi osvojili in imeli Dom za svoj novi dom.

### g. Jože in ga. Viktorija Pušnik

## Skupno pot nadaljujeva v novem domu

Zaradi prepogostih zdravstvenih težav, ki so se začele vrstiti pri obema, sva oba morala sprejeti tujo pomoč. V domu starostnikov, ki je takrat že deloval tudi v Slovenj Gradcu kot PE doma v Črnečah, so nama nudili storitev Pomoč na domu. Tako je redno prihajala v najin dom dvakrat dnevno socialna oskrbovalka. Prinesla nama je kosilo iz doma, postregla in pomila posodo. Zopet je prišla zvečer ter moji ženi Vikici pomagala pri osebni negi. Po padcu žene Vikice v dnevni sobi, pozneje tudi zaradi mojega nesrečnega padca, sva bila oba vezana na hojo z berglami. Ponovni padec žene Vikice je prinesel tri mesece nepokretnosti, pozneje je sicer sčasoma hodila, vendar le s pomočjo hojce, sam sem bil malo boljšega zdravja, vendar še vedno



### ga. Ljudmila Urbanč

## Polet nad Triglav

Povzpeti se na Triglav je bila moja dolgoletna želja. Bila sem še najstnica, ko mi je starejša sestra vsa navdušena pripovedovala, kako je z dvema sošolkama praznovala opravljeno veliko maturo na koči pod vrhom. Takrat sem si silno želela, da bi tudi meni nekoč to uspelo. Ko pa je prišel tisti čas, sem se zaradi slabega zdravstvenega stanja morala sprijazniti s kruto resnico, da tega ne bom mogla nikoli storiti. Pred približno petintridesetimi leti pa, ko sem na poti na Kitajsko iz aviona občudovala v soncu ožarjeno in zasneženo najvišjo goro sveta Mount Everest, je v meni oživela starodavna želja in upanje, da se nekoč le uresniči, in ta misel me ni več zapustila.

Kasneje sem izvedela, da helikopter z letališča Lesce oskrbuje kočjo na Kredarici. Poizkusila sem srečo, a vsa prizadevanja, da bi poletela, so bilo zaman. Panoramskih poletov pa takrat nihče ni organiziral. Pri 85. letih me je zadela možganska kap. Popolnoma

nebojlena sem pristala v Koroškem domu starostnikov v Slovenj Gradcu. Prepričanje, da bom do konca svojih dni v breme drugim, je bilo grozljivo. Samo še žalovala sem in ni mi bilo dano posloviti se s tega krutega sveta. Da sem se hitro znebila teh črnih misli, moram biti hvaležna osebjem, ki zna prisluhniti ljudem v stiski, jih razume, vzpodbuja in jim resnično želi pomagati. In ko sem videla, kako se negovalki, ki sta me oskrbovali v prvih dneh mojega bivanja v domu trudita in me vzpodbujata, sem začutila dolžnost, da se moram za izboljšanje svojega zdravja maksimalno potruditi tudi sama. Volja in upanje sta se vrnila in nekega dne sta mi morali obljubiti, da gremo na Triglav, ko bom ozdravela. Kaj sta si takrat mislili, ko sta mi dali obljubo, si nisem upala vprašati, jaz sem mislila resno. Seveda sem imela v mislih helikopter.

Po letu dni bivanja v domu sem vsako jutro pri zajtrku slišala pripovedovati gospo Sonjo, kako je njena



kolegica s svojim možem uživala v panoramskem poletu nad Gorenjsko. Še isti dan sem poklicala letališče Lesce. Ker je divjala korona, je bilo potrebno pridobiti dovoljenje NIJZ in po nekaj zapletih je domska kvadriga – vodja, gospa Marjana Kamnik, in negovalki, gospa Sonja Napečnik in gospa Magda Pavše ter moja malenkost v lepem, jasnem, mirnem in sončnem septembrskemu dnevju preletela čez in okoli Triglava in naprej nad našo čudovito deželjo. Take lepote nisem videla nikjer drugje, pa sem prepotovala veliko sveta. Res je prelepa, čudovita, očarljiva, najlepša domovina Slovenija s krasnim očakom Triglavom. Iskreno si želim, da bi vsak Slovenec videl to lepoto, predvsem mladi, posebej tisti, ki odhajate v tujino, vračajte se in poskrbite, da ostane neokrnjena.

Bilo je enkratno in nepozabno doživetje, uresničena dolgoletna želja in izpolnjena obljuba. Konec dneva pa je bilo presenečenje – nepričakovan in prisrčen sprejem ob naši vrnitvi, ko smo pred domom izstopile iz avta. Družina stanovalcev nas je pričakala z glasbo in s petjem, jaz pa sem dobila čudoviti šopek vrtnic za rojstni dan, ki smo ga praznovali naslednji dan. Hvala za lepe in nepozabne trenutke!

g. Janez Kolerič

## Pevsko presenečenje za moj rojstni dan

Vse od leta 1979 do 2020 sem v Mislinjski, Šaleški, Savinjski dolini in na Koroškem vodil pevske zборе in male vokalne skupine. V štirih desetletjih sem vodil 29 pevskih zasedb in na vso to množico ljubiteljskih kulturnikov ostajajo spomini, ki nikoli ne zbledijo in so za vsako skupino edinstveni in nepozabni. Pri vsaki pevski skupini bi lahko naštel različne dogodke in lepe spomine, ki smo jih skupaj doživljali ob zborovski glasbi doma in v tujini. Vsekakor je to kulturno poslanstvo



tudi povezano z velikimi napori, saj sem bil kar precej aktiven in se nisem na obremenitve preveč oziral. Preprosto sem vse to znal, zmoget in rad počel, kar me je tudi izpolnjevalo.



V letu 2019 sem ob svojem 40-letnem delovanju na kulturnem področju sklenil, da bom na kratko opisal ter s slikami opremil vidne kulturne dogodke, ki so oblikovali to 40-letno obdobje. Nastala je obširna brošura s kronološkim pregledom kulturnega delovanja doma in tudi v tujini. Želel sem jo natisniti, vendar je ostala le v elektronski obliki.

To izredno stanje, ki je v letu 2020 prizadelo ves svet, je res težko. Naenkrat se je nepričakovano marsikaj temeljito spremenilo, tudi v profesionalnem in ljubiteljskem kulturnem delovanju, pa tudi na področju vokalne glasbe, saj se je dejavnost v pevskih zasedbah odsvetovala, prepovedala in nenadoma končala.

Kljub vsemu pa sem letos v maju ob svojem rojstnem dnevju doživel prijetno pevsko presenečenje. Naj se zahvalim vsem akterjem, ki so mi pripravili res lepo doživetje. Vesel sem bil kvarteta GRČE iz Dobrne, ki mi je odlično zapel nekaj pesmi za to priložnost. Fantje pa so se tudi potrudili odpeti kar mali koncert za vse ostale, ki so bili obiskovalci dogodka. Vsem, ki ste mi pripravili vesele trenutke, lepa hvala za pozornost, še



posebej kvartetu GRČE iz Dobrne, ki sem ga do leta 2020 vodil sedem let.

Dan po mojem rojstnem dnevju pa se mi je zgodilo novo presenečenje, ki so mi ga pripravile vzgojiteljice velenjskih vrtcev. Ženski zbor VRTEC Velenje, ki sem ga vse do leta 2020 vodil 24 let, me je počastil s pesmimi in obudili so se spomini na naše dolgoletno pevsko družjenje. Obdarile so me s torto, predvsem pa sem se po dolgem času razveselil ponovnega srečanja z njimi in lepo zapetih pesmi, ki so me spomnile tudi na naše vsakoletne intenzivne pevske priprave v Portorožu.

Verjetno lahko upamo, da se bo ta pošasten zdravstveni problem, ki je prizadel naš planet, nekoč vsaj omilil in da se bo tudi zborovska dejavnost lahko zopet nemoteno nadaljevala.



# Koncerti pod balkoni

(Narazen, a vedno skupaj)



*Andrej Ofak in Borut Mori*



*Blaž in Silvo (člana Zimskih koscev)*



*Mojca in Milan Kamnik*



*Glasbena šola Slovenj Gradec*



*Jože Praper-Joc*



*Moški pevski zbor Ksaver Meško*



*g. Dušan Božank*



*Adi Smolar*



*Dunja Vrhovnik*

# Zahvale

Hvala Vam za pomoč v trenutku, ko sem jo najbolj potrebovala.  
ga. Alenka Kobolt

Spoštovane negovalke!

Želim se vam zahvaliti za vašo skrb, prijaznost in potrpežljivost. Z vzpodbudnim nasmehom ste prihajale k postelji moje mame in ji s svojo strokovnostjo lajšale bolečine, ki so jo pestile. Ker sem se sama počutila tako nemočno, sem vam neskončno hvaležna za vse, kar ste storile za mojo mamo.

S hvaležnostjo.  
ga. Mira Cajnko  
Slovenj Gradec, 20. 5. 2020

Spoštovani!

Mama je bila v oskrbi dobrih ljudi, ki ste ji nudili vse, kar je potrebovala.

Hvala za vso razumevanje in odlično komunikacijo z vsemi zaposlenimi v Domu, da ste znali prepoznati in ustreči željam moje mame. V uteho mi je, da je zadnja leta preživela v dobri oskrbi, v prijetnem in mirnem okolju, obkrožena s potrpežljivimi, srčnimi in razumevajočimi ljudmi.

S hvaležnostjo in spoštovanjem!

ga. Ana Pritržnik  
Slovenj Gradec, 11. marec 2021

Naj se VAM VSEM, ki ste skrbeli zanjo neposredno ali drugače, iskreno zahvalimo. V teh dobrih dveh letih, ko smo jo obiskovali pri vas, smo občudovali vašo strokovnost, prijaznost in predvsem srčnost.

Kako se je mama počutila pri vas, pa pove najin pogovor na predzadnjem obisku. Kljub močni demenci, me je vprašala, kje sem jaz doma. Potem sem jo vprašala, kje pa je ona doma in ji ponudila dva odgovora: njen rojstni kraj ali kraj, kjer nas je rodila in vzgajala. In ona je odgovorila: ''Sedaj sem tu doma.'' Še enkrat hvala in srečno!

Hčerke Marica, Jožica in Anica

V imenu vseh otrok naše mame Elizabete Kren se vam iskreno zahvaljujem za zelo lepo oskrbo mame v zadnjih dveh letih njenega življenja.

Še enkrat iskrena hvala vašemu osebju, ki je skrbelo za njeno jesen življenja.

g. Ivan Kren

Spoštovani delavci doma!

V današnjem svetu je poslednje obdobje življenja večinoma odrinjeno na rob, včasih je celo popolnoma spregledano. Povsem v zadnjem času smo v naši družbi priča skoraj popolni ignoranci do ljudi, ki se bližajo koncu življenja; predvsem tistih, ki bivajo v domovih za starostnike, a tudi onih, ki si bivanja v domu ne morejo privoščiti.

Naša mama si je to k sreči lahko privoščila, a se bivanju v domu ni mogla privaditi oz. ga ni mogla docela sprejeti. Bila je težka

bolnica in precej svojeglava stanovalka doma, kar vam vsekakor ni olajševalo dela z njo. Velikokrat je po obisku pri njej doma tekla beseda o tem, kakšno fizično in psihično zahtevno delo opravljate; čudili smo se potrpežljivosti, ki je bližnji zaradi čustvene vpletenosti enostavno nismo zmogli.

Predvsem v preteklem letu ste bili oskrbovancem skrbniki, terapevti, psihologi, čuvaji in tolažniki brez prestanka. Verjamemo, da se vsakodnevno sprehajate po robu izgorelosti in držimo pesti za vas - dela, ki ga opravljate, ne zmore vsak. Za vašo skrb, strokovnosti, potrpežljivost in sočutje se vam iz srca zahvaljujemo.

Vsak si zasluži dostojen in kolikor toliko miren odhod s tega sveta. Hvaležni smo, da ste bili z njo. Misel na to, da ni bila sama, da je bilo za njo poskrbljeno, nam je vsem v tolažbo.

Mož in otroci ge. Justine Koletnik  
Slovenj Gradec, 24. december 2020

Spoštovana ga. mag. Marjana Kamnik in vsi sodelavci Koroškega doma starostnikov Slovenj Gradec!

Vam in Vašim sodelavcem se želimo zahvaliti za prisrčno in doživeto praznovanje, ki ste ga organizirali za 90. rojstni dan našega očeta Valentina Lakovška.

Vsi se bomo radi in z veseljem spominjali tega dogodka.

Vaša srčnost, skrb in pozitivna energija je za stanovalce doma in svojce neizmerne pomena, zato želimo, da vsega naštetega v Vašem poslanstvu nikoli ne zmanjka.

Še enkrat hvala v našem in očetovem imenu.

Lep pozdrav.  
Jure, Irena, Mija

Dragi sodelavci in stanovalci!

Rada bi prišla na obisk, ker vas pogrešam. A žal so razmere takšne, kot so, zato vas vse lepo pozdravljam.

Hvala vsem za to lepo in prijetno izkušnjo, ki sem jo enajst let delila z vami.

Ostanite mi dobro in zdravi.

Zvonka Smrtnik

Razmišljanje dveh

Sva stanovalki Srebrne enote. Tako kot midve, ima vsak svoj pogled in poseben odnos na težave iz najbližje preteklosti. To so dogodki, ki so že minili. Zdaj jih že ocenjujemo s pogledi iz sedanjega časa in že z rahlimi vizijami za prihodnost.

Včasih se spominjamo dogodkov v času epidemije, ki so se nam zdeli resnično grozni (npr. obisk zobozdravnika in podobno). Za to si dobil včasih kar nekaj dni stroge karantene. To se nam je zdelo grozno. Zato smo v pogovorih iskali krivce. Največkrat so bili krivci in možni rešitelji prav zaposleni. Kljub temu smo se pogosto pohvalili, da smo v našem domu večinoma zdravi. Takrat smo naše vodilne pohvalili. Bolj kot se odmika čas gospodarjenja Covida-19, več je v naših pogovorih besed premagovanja dobrega nad zlom. Spomini dobivajo vedno več priznanja za ukrepe. Torej ukrepi, ki smo jih včasih imeli za slabe, danes vemo, da so nam prinašali zdravje in uspešnost.

Gospa Marjana in vaša ekipa, stanovalci se vam zahvaljujemo, da niste klonili pred boleznijo in našim nerazumevanjem.

Marija Bezjak in Marta Gros



