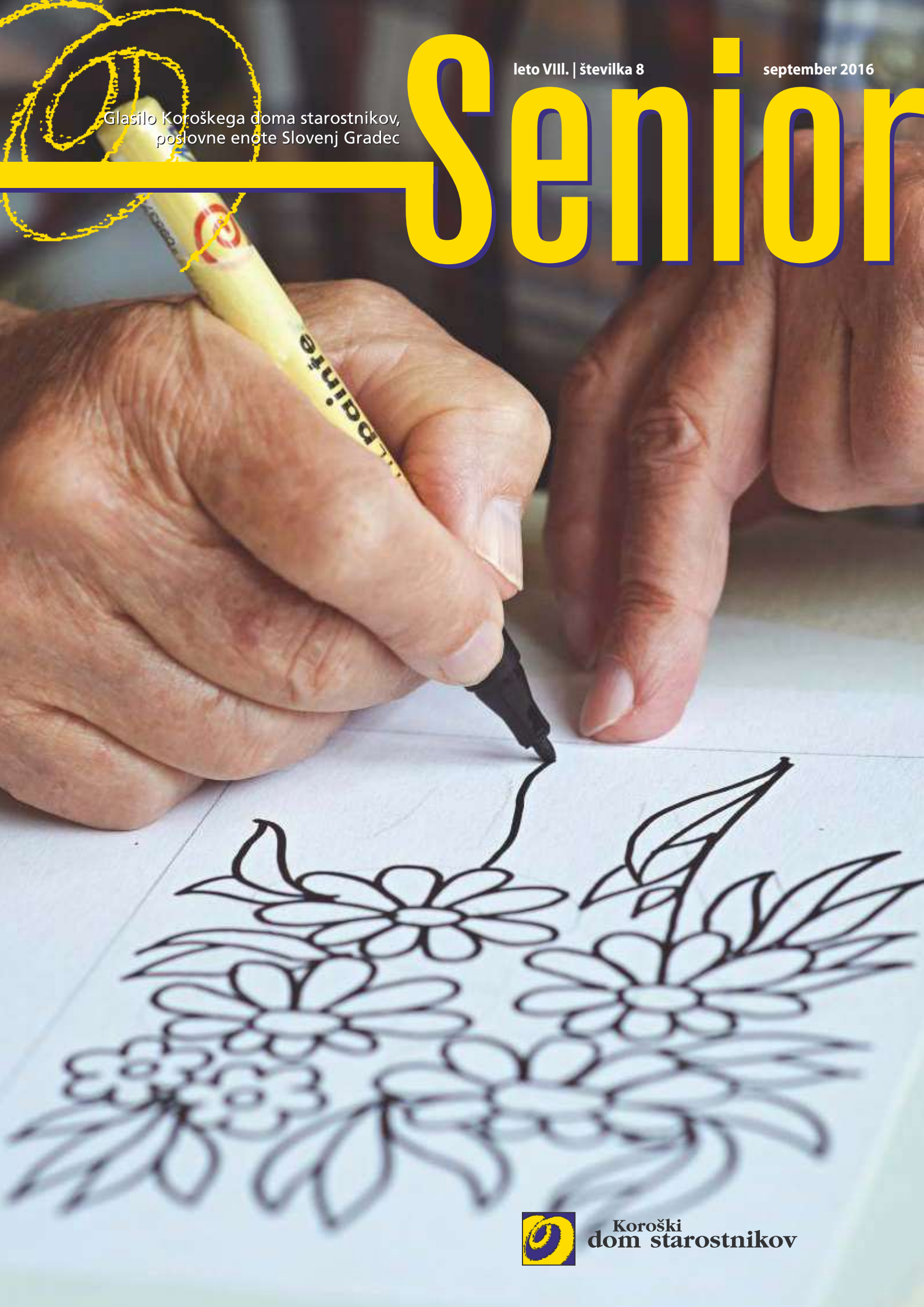


Glasilo Koroškega doma starostnikov,
poslovne enote Slovenj Gradec

leto VIII. | številka 8

september 2016

Senior



Koroški
dom starostnikov

Izdaja:

KDS, PE Slovenj Gradec

Uredniški odbor:

Marija Matvos
Marija Kraker
Ivan Logar
Angelca Slemnik
Srečko Mlačnik
Marjana Kamnik
Jana Zamernik
Ivica Peruš
Sandra Pavše

Fotografije:

Tomo Jeseničnik
Arhiv KDS, PE Slovenj Gradec

Lektorica:

mag. Irena Oder

**Oblikovanje in
grafična priprava:**

Unigraf - I. Senekovič, s. p.,

Tisk:

Forma film – M. Žaže, s. p.

Naklada:

500 izvodov

Uredništvo:

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

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



Srečko Mlačnik,
direktor

DVOJNA POPOLNOST

Pred nekaj časa nazaj sem zapisal, da znajo biti dnevi dolgi, leta pa hitro minevajo. In za obletnice je to značilno. Letos je že osma. Osem let je, kar se je Slovenjgradčanom uresničila želja: imeti svoj dom starostnikov. Ni ljudsko število osem, to sta sedem in devet. Ima pa v numerologiji osmica poseben pomen. To sta dve ničli, nič pa je popolno število (krog je pač popolni lik!). Simbolično bi torej lahko rekli, da letos praznujemo dvojno popolnost. Zelo mogoče je, da je to celo res. Enota Koroškega doma starostnikov je v teh osmih letih dosegla, česar mnogi domovi v Sloveniji nikoli ne. Posneli so več strokovnih filmov, uvedli E-Qalin, uvajali novosti, za katere so prejeli odmevne nagrade npr., projekt ključne oseba, postali so prepoznavni v regiji in Sloveniji in najpomembnejše: dosegli so veliko stopnjo zadovoljstva pri stanovalcih in sorodnikih. Res je, da vse to ni nastalo kar tako. Mnogo truda zaposlenih in vodilnih je bilo potrebnega. Mnogo odrekanja, in to v času, ki ni bil naklonjen razvoju. Leta recesije in pritiska na t.i. javni sektor so marsikje prinesla malodušje, toda ne v slovenjgraškem domu. Tudi zato vsem čestitam. Krizo sistema so zaznali kot priložnost in jo dobro izkoristili.

Verjamem, da razvoj ni končan. Še mnogo je delovne vneme in idej, ki čakajo na uresničitev. Najprej je to proces dezinstytucionalizacije, v katerega se dom aktivno vključuje z delovanjem v medgeneracijskih centrih, najprej v ravenskem, v ustanavljanju je tudi slovenjgraški. Ideje so tudi v pomoči na daljavo, varovanih stanovanjih, pa še kje.

Da bodo lahko uresničili vse načrte, naj bodo dnevi še naprej dolgi, le tako bodo leta hitro minila.

Vse čestitke za uspešno delo.





Andrej ČAS,
župan Mestne občine
Slovenj Gradec

SPOŠTOVANI!

Vsakič znova sem vesel, kadar lahko z bralkami in bralci glasila Senior delim nekaj misli. Ustanova, na katero smo v našem mestu ponosni, Koroški dom starostnikov Črneče in še posebej naša, enota Slovenj Gradec, je namreč v času svojega delovanja dokazala, da se s svojimi aktivnostmi vključevanja v lokalno okolje lahko uspešno uveljavi in promovira v širšem, državnem merilu, dejavnosti pa izvrstno širi tudi na druga področja, kot so medgeneracijsko sodelovanje, paliativna nega in delovno

terapevtsko področje, ki uspešno povezujejo dejavnost Doma starejših občanov z ostalimi tovrstnimi institucijami v naši mestni občini. Naj se ob tej priložnosti v imenu lokalne skupnosti zahvalim vsem, ki s svojim strokovnim delom, pa tudi pristnim, toplim in osebnim pristopom prispevate k dobremu počutju uporabnikov doma in programov, ki jih izvajate, hkrati pa naj vsem zaželim obilo uspehov pri uveljavitvi idej in projektov, ki jih nedvomno ne manjka. Vsem stanovalkam in

stanovalcem Koroškega doma starostnikov želim veliko zdravja, prijetnega počutja ter vas vabim, da v čim večji meri, v kolikor vam to dopuščata zdravje in čas, vključujete v aktivnosti, ki vam jih pripravlja skrbno osebje vašega doma, ob tem pa tudi v dogajanje, ki ga pripravljamo v mestnem jedru ali v naših kulturnih ustanovah.

Iskrena hvala in vse dobro.





Marjana Kamnik,
vodja enote

PROGRAMI, KI IMAJO SVETLO PRIHODNOST

Marjana Kamnik v ključnem odnosu

Pred nami je 8. Senior, osma kronika dogodkov, pomembnih prelomnic in pisanih spominov.

V to številko smo zajeli prispevke mnogih segmentov našega delovanja: sistem kakovosti E-Qalin, katerega lastnik certifikata smo postali še za naslednja tri leta, Ključne osebe, ki dobiva strokovno podlago in zanimanje slovenskih domov za njeno uvajanje, Partlijevo bralno značko, ki se hitro širi na Koroškem, projekt samooskrbe in projekt okolju prijazen dom ter neprecenljivo delo naših prostovoljcev in prostovoljk, brez katerih si več ne predstavljamo delovanja našega doma.

Prav na dan starejših, po osmem letu delovanja doma, bo naš prostovoljec, arh. Kralj, predstavil za vse nas veliko pridobitev »Pobarvanke za starejše«, po zgledu Basfordove, ki verjamem, da bo navdušila in aktivirala mnoge ljudi po Sloveniji, tako kot je naše stanovalce, sorodnike, učence, ki prihajajo k nam, in zaposlene.

V osmem letu delovanja smo intenzivno razvijali in izvajali storitve v skupnosti. Razširili smo socialno-varstveno storitev pomoč na domu in zunanjim uporabnikom dodatno ponudili različne storitve, ki jih lahko koristijo v domu. Ponudili smo tečaj »Oskrbe pomoči potrebnemu svojcu«, program dezinstitutio-

razvijamo tečaj »Šole življenja«.

Naše vodilo je odziv na potrebe okolja; raziskovanje in ponudba take oskrbe, kot jo v danih trenutkih ljudje potrebujejo.

Živimo v svetu mnogih komunikacijskih povezav, vse premalo se zavedamo in prizadevamo za medgeneracijsko povezanost. V medgeneracijskem centru na Ravnah smo razvili nove programe, pridobili še eno lokacijo, in tako našim stanovalcem ponudili še eno možnost povezovanja, vključevanja in sodelovanja v programih.

Z vsem naštetim smo mrežili delovanje, storitve in odnose in se

opremili ter pripravili na izzive današnjega časa.

Smo odprt, svetel in prijazen dom, ki je prepoznan po kakovostnih storitvah in zadovoljstvu stanovalcev. Trudili se bomo, da bomo obdržali ugled, ki smo si ga pridobili v slovenskem prostoru kot dom, ki zmore in zna.

Veselim se našega nadaljnega dela, nadaljnjih srečevanj, novih stanovalcev, prijaznih in zadovoljnih zaposlenih in prostovoljcev, zadovoljnih in vključenih sorodnikov in

hvala za odlično delo, lepe odnose, dobro sodelovanje in dobrodošli v našem skupnem domu.





Na zdravje 101 letu gospe Mrzel

Jerica Mrzel, sorodnica

LJUBI MOJI LJUDJE!

Minuli mesec je bil zame zahteven in velik. Nikoli ga ne bom pozabila. Po cesti, ki sem jo v življenju tisočkrat prevozila in opazovala vse letne čase in vsa vremena in vse rože ob hišah in na oknih naših prijaznih domov, se je tokrat v ranem jutru zlatil zgodnji avgust. V avtu sem vadila misli in besedila pesmi za nastop pri gojencih v Črni na Koroškem. In vedela sem, da bom dovolj zgodnja, tako da bom lahko še prej pobožala svojo Mamo v Domu starostnikov v Slovenj Gradcu. Razmišljala sem, da velja pogum in lahko vprašam, če bi namesto dopusta lahko preživela nekaj časa kar v sobi pri svoji Mami ... Kadar imaš dober namen in si v stiski, lahko vprašaš ... lahko zaprosiš. To je bilo vedno moje pravilo. Zdrsnila sem skozi ovinke Hude luknje in že sem bila v navzdol položeni Mislinjski dolini in že je bil tu Slovenj Gradec. Pred prijaznim pragom zgradbe stojijo poslikana klop in rože. Znotraj je vse svetlo in sveže, visoko in zračno, nevpadljivo, mirno in dostojanstveno, kot da bi prisluškovali glasbi večnosti ali veselja. Ljudje, ki jih srečaš, kakor da ne hodijo, ampak drsijo po blazinah prijaznosti. Sreča te samo nevpadljiv pogled, nasmehek, pozdrav! Naša »Mumili« je ležala v nežni in mehki, pisani posteljnini. Njena glava, obkrožena s srebrnim sijem valujočih las, še vedno spetih v žlahtno kito, je

ležala malce privzdignjena. Kot po navadi sem srečala v mamini sobi mlado dekle ali fanta. Nikoli nismo veliko govorili. Kot da živimo v posebnem svetu, kjer je sporazumevanje drugačno in samoumevno. Povprašala sem za možnost, da bi ostala pri mami. Ne da bi opazila kdaj, je nekdo prinesel v sobo dodatno ležišče. Nobenih uradniških procedur. Pobožala sem mamo, ji ovlažila usta in ji povedala, da bom ostala pri njej. Vedno je bila inteligentna in je razumela več, kot je kdo govoril. Razložila sem ji, da moram dopoldne še na dogovorjen nastop v Črno. Potem se bom nemudoma vrnila.

Medtem je že posijalo sonce in »Dom« je s hodniki, sprejemnico, jedilnico in ljudmi-mladimi ali starimi, na vozičkih ali z berglami, v lahkih barvah plaval, kot na kakšni sijajni umetniški upodobitvi. Ne govorim vam izmišljij. Kjer so ljudje dobri, je vse prežarčeno z milino. Da! Absolutno se moramo zavedati, da je to možno. »Nabuhani« smo postali od spotikanj, podtikanj, izogibanj poštenosti in pravičnosti. Nekateri komaj preživijo zadušljive odnose. Drugi se v svoji revi ne zavedajo, da če si dovolimo širiti slabo, ne more biti kaj drugega, kot slabo! Tako je to med ljudmi. Od nekdaj. In od nekdaj to vemo. Sami pa smo vselej pred odločitvijo ali bomo šli po na videz

lažji poti ali pa se bomo odločili za pravičnejšo pot. Slovenj Gradec je imel mnogo sreč. Ena izmed teh je tudi ta, da ima izjemen »Dom«. Tam se ustavijo ljudje, ki še hodijo ali se že vozijo na vozičku. V njem je bogata knjižnica za »knjižne molje«. V njem so najrazličnejše delavnice od risanja do lončarstva in vzenja. Stene so polne zanimivih slik in na policah so uspešni izdelki nadarjenih rok. Ob njej je vrt z dvignjenimi gredami, da lahko kdo pobrska po vlažni zemlji in si vsadi svojo dišavnico ali rožo. Ob njem je sprehajališče s senčno vinsko trto, pa mizice za kavico in klepet, pa velik prostor s klavirjem za praznične in vesele ure druženja. Oh, kaj bi naštevala. Saj niti ne vem vsega. Seveda je tudi molilnica in zlato vijolična, ohlajena soba s klopco in dvema stoloma. Tam so se mi, ko se je dan prevesil v večer, posušile prve solze.

Ko sem se čez tri ure vrnila k mami, je bila smo malce bolj blede. Prišla je najstarejša sestra Trezika. S pogledom sva se dogovorili in začeli peti. Poskusili sva, kot nekoč, dvoglasno: »Dajte mi zlatih strun, mili glasooooovi....« Takrat je Mama odprla oči, pogledala v nebo in iz njenih ust ni bilo več diha. Poklicali sva sestre in mladega strežnika. Umaknili smo se in se spet zbrali v zlato vijolični hladni sobi.

Taka zgodba se lahko zgodi samo v mojem Slovenj Gradcu. Taka zgodba se lahko zgodi samo v domu, ki ga vodi gospa Marjana Kamnik. Okrog nje so se zbrali izjemni ljudje. Ti vsi, kot da se sporazumevajo s posebnim jezikom, in brez hrupa. Ti vsi, kot da hodijo in delajo na zračnih blazinah

ljubezni in dobrote. Povsod slišiš le blago glasbo. Če ne želiš, se ne pogovarjaš. Če ne želiš, nikogar ne slišiš. Hvala, gospa Marjana Kamnik. Hvala, vsi vi drugi, ki vas ne poznam po imenih. Upam in želim si, da boste lahko za zgled ne samo v ljubi domovini, ampak vsemu svetu.

Četudi mali, zmoremo veliko in lahko premikamo meje.

P.s. Srečko Kosovel: »O saj ni smrti, ni smrti ... samo tih postajaš, samo nem postajaš. Nem in neviden!«

Vaša Jerica Mrzel



Zaključek projekta »Beremo za nagrado Toneta Partljiča« - Primož Suhodolčan, Marjana Kamnik in Denis Sahernik

Primož Suhodolčan, pisatelj

BIL SEM NAVDUŠEN

Letos mineva 88 let od rojstva Leopolda Poldeta Suhodolčana. Pisatelja, pesnika, ravnatelja, ilustratorja, slikarja, igralca, režiserja, scenografa, literarnega inovatorja, scenarista, kulturnika, likovnika, urednika, prijatelja, očeta in še bi lahko dodajal. Priznam, da že dolgo nisem zvedel toliko novega o knjigah in slišal toliko zanimivih anekdot, kot ravno na srečanjih v okviru bralne značke Toneta Partljiča. Že na prvem je bilo zelo zanimivo in veselo, še posebej, ker sem se imel čast družiti z vami in tudi s Tonetom.

Ko ste me povabili k sodelovanju, sem bil izredno vesel. Ko pa ste dodali še to, da ste za branje izbrali literarno ustvarjanje Poldeta in moje malenkosti, sem bil že skoraj navdušen. Tudi zaradi tega, ker sem izvedel, da knjig niste brali samo svojim otrokom in vnukom, ampak da

jih radi prebirate tudi sami. In da si jih berete tudi med sabo. Še najbolj sem bil presenečen, ker ste veliko zgodb poznali na izust. Poleg tega pa se vam zdijo Poldetove in moje zgodbe tudi zanimive in zabavne. Kot na primer tiste o Petru Nosu.

Upam, da po teh srečanjih zdaj verjamete, da je vse, kar je napisano v mojih knjigah, resnica, samo resnica in nič kaj drugega kot resnica. Peter Nos je nastal v očetovi domišljiji, saj je vsak dan sam doživel kakšno mojo novo živahno dogodivščino, ki se je končala s potolčenim nosom ali z razbito glavo. No, priznam, tudi danes ni veliko drugače. Ker sem zelo rad igral košarko, je nastala knjiga o Ranti. Kako ne bi, na primer, napisal Živalskih novic, če pa sem vso svojo mladost preživel na kmetiji pri dediju in stricu?

Polde mi je vedno govoril, da je

radovednost lepa čednost in da moram svoji domišljiji vedno pustiti prosto pot. Tega sem se zelo držal, saj sem v mladosti vsak dan hotel postati nekaj drugega. Bil sem košarkar, nogometaš, skakalec s kolesi, krotilec morskih prašičkov, trener krvoločnih krvosernih vampirjev, zbiralec poletnih več, najboljši skakalec s prvega nadstropja v hlevski gnoj, kravji pastir, hokejist na kotalkah, naravni ribič, direktor svetovnega prvenstva kotalečih se ping pong žogic, zelo dober izdelovalec helikopterjev iz konjskih obadov ali sankski dirkač po naravni progi z Brinjeve gore.

Vse to lahko najdete v mojih zgodbah. Ko ste me vprašali, kako napisati dobro knjigo, sem vam odgovoril nekako takole: »Čudežne formule seveda ni, kljub temu pa objavljam morebitno zmagovalno

kombinacijo. Najboljše so pritlehno enostavne in trivialno zasnovane knjige na visokem kulturnem nivoju, ki pa so hkrati komercialno uspešne in v osnovi globoko žlahtne.«

Potegnjeno pod črto so torej v literaturi edino merilo samo bralci. Prav ti so najpomembnejši sodniki in samo oni lahko določajo literarne stotine, knjižne metre in pisateljske milimetre. Dobro so tiste knjige, ki ostanejo v zavesti neke generacije. Če jim to uspe pri več generacijah zapored, so že zmagovalke.

S takšnimi bralci, kot sem jih spoznal na srečanjih z vami, bodo zgodbe še dolgo živele.

Še enkrat čestitam vsem, ki so osvojili bralno priznanje in vam želim še veliko užitkov pri druženju z zanimivimi, zabavnimi in veselimi zgodbami.



ZAKLJUČNA PRIREDITEV

3. BRALNE SEZONE »BEREMO ZA NAGRADO TONETA PARTLJIČA«, V GRAJSKEM PARKU – RAVNE NA KOROŠKEM

Park ta Grajski je že ves ozelenel,
A za danes še v plašč umetnosti odel.
Ravenčani,
Tukaj zbrani, in številni vi okoličani,
Leposlovja tu beseda bo podana;
Ja, ob zvokih pa kitare se razlegala bo pesem!
In ko žreb dobitnike nagrad bo že odločil,
Čas pohval za zmagovalce bo napočil

ZA PROJEKT »BEREMO ZA NAGRADO TONETA PARTLJIČA«.

TODA, ZA SODELOVANJE V OMENJENEM PROJEKTU SE JE S SVOJIMI LITERARNIMI DELI PRIJAZNO ODZVAL PISATELJ, GOSPOD PRIMOŽ SUHODOLČAN, KI

S posebnim darom je
Umetniškim ves prekaljen ter s
Humorjem svojim za
Otroke in mladino z deli literarnimi kar zasvojen!
Danes – morda – še pobleže naša gosta
Ob klepetu možno bo spoznati;
Lepa prilika za vse,
Če le čas dopustil bo s pisateljema pokramljati?
A sedaj prične se naj program željen,
No, za nas prisotne tukaj vse, v kulturnem žanru prirejen!

Marija – Ria Kraker, stanovalka
 Koroškega doma starostnikov, P.E. Slovenj Gradec



Iz zaključka projekta »Beremo za nagrado Toneta Partljiča« v grajskem parku na Ravnah





Gospod Lojzek Kralj,
prostovoljec in arhitekt

OPEL!

Prostovoljec, arh. Lojze Kralj (26)

Ja, od tega bo že tri leta, ko so pripeljali v našo skupino gospo z lepimi očmi in iskrenim nasmehom. Predstavili so jo: »To je gospa Krebel, morda bi pri vas barvala slike.« Povedal sem ji, da sem prostovoljec Kralj, »ostale gospe pa itak poznate.« Prikimala je in nekaj rekla. Nisem je razumel. Vzel sem papir in flomaster: »Narisal vam bom za začetek bolj velike rože, da jih boste lažje barvali; tulipane z velikimi zelenimi listi, trobentice in regrat. Pripravil sem in ošilil barvice. Tako, sedaj bova pa drakslala.« Tako smo na arhitekturi včasih barvali. Nismo čakali sem in tja, ampak lepo na okroglo barvali. Opazil sem, da se ji roke rahlo tresejo. Začela je, lepo počasi je krožila z barvnim svinčnikom. Malo sem jo še vzpodbujal in nato pustil samo. Zvedel sem, da je gospa stara 85 let, o diagnozi zakaj je v domu, se nisem pogovarjal. Čez čas ji rečem, da naj liste podraksla zeleno. Nič! Primem zeleno barvico in ji jo dam, pa temno zeleno. Aha, imena barv je pozabila. Bomo pa tako. Ta barvica je za nebo, ta za liste, ta za tulipan, in tako dalje. Pri drakslanju so se ji roke umirile. Ko sva z združenimi močmi predrakslala sliko, jo je gledala in rekla: "Aj, opel, šikili." Tako je prihajala trikrat tedensko, vedno lepo urejena, z lepo frizuro, oblečena barvno usklajeno. Usledla se je na zanjo pripravljeno mesto in nekaj povedala. Pritrdil sem,

razumel pa nič. Besede so včasih zvene po koroško, s pojočimi dolgimi vokali, drugič odsekano nemško. Po nekaj mesecih sem izluščil pomen posameznih besed. Nekaj jih je pravilno izgovarjala, opel je nazaj brano lepo, čin in je bilo nič ni, aj je ja, en je ne. Ampak vedno to ni držalo. Špegeli so očala, šikili je nekaj med lepo in dobro. Ko sva se včasih pogovarjala o sliki, sem vedno slutil, kaj mi hoče povedati in bilo je: "okej". Ko je dobro obvladala drakslanje, sem ji predlagal, da bova po novem delala pobarvanke. Iz slik je izbrala hišico in od takrat naprej je barvala samo slikice s hišami: prekmursko s slamnato streho, topoli ob strani, spredaj travnik z veliko rožami, zadaj obvezno modro nebo z belimi oblaki. Pa gorenjsko hišico z ograjo in gankom z rožami, spredaj potko in rože, ob hiši in za hišo drevje, zadaj hribi in planine ter zopet nebo in oblaki; koroško kaščo, znamenja z Marijo in detetom, seveda s hribi, itd. Celo kolekcijo. Na vsaki sliki je bilo obvezno veliko nebo in oblaki. Če sem pozabil, me je s svojim smehom in čebljanjem opozorila. Vse to je bilo priprava za večjo pedagoško razstavo pobarvank, kar smo delali v bistvu že 20 let. Sedaj naj bi bilo naše delo sistematično prikazano. Vsaka gospa v skupini je delala na svoji temi. Gospa Slemnik je barvala rože. To dela že veliko let.

Rože pa morajo biti realistične: tulipani so tulipani, osice vseh barv so osice, avrikelj, trobentice, itd., vse mora biti lepo urejeno kot v naravi in kot je bilo nekdanj v njeni službi – v vrtcu v računovodstvu. Enkrat nič je nič in petkrat nič je še vedno nič in ne tako kot je dandanes, ko sta seštevanje in množenje nedorečeni operaciji. Pogovori z njo, ko sva včasih delala sama, so bili neskončno zanimivi. Seveda so morale biti barvice vedno na istem mestu, radirka, šilček in podloga. Z gospo Kraker – to je pa drugače: ona je umetnica, dama z velikimi kretnjami, poudarjeno mimiko, zvonkim glasom, igra klavir, harmoniko, poje tisti glas, ki je potreben, zdaj sopran, drugič alt, dela prekrasne lutke, pa mucke in zame prestrašnega štrikanega krokodila. Slika portrete in krajine, pripravlja svojo sobno razstavo, sodeluje pri vseh mogočih zborih in bendih, ki sta se jih z gospo Jano zamislili tekom let. Ala ji vera! Za našo skupino barva vse, kar mi neumnega pade v glavo: rože na platno, tihožitja na steklo, vsemogoče in nemogoče neumnosti na velika plastična vedra (embalaža od mleka), prtičke na platno, pa za na mizo, na stene, za oltarno mizo. Po koroško bi rekli: ni da ni. Za razstavo je njena naloga, da barva abstrakcije in fantazijske spletke rož, listov, vijug in meandrov vseh mogočih spleto!

Kombinacije njenih barv so včasih v duru, drugič v molu, v vseh mogočih disharmonijah, drugič nežne, kakršno je v tistem hipu vreme, kakšna je luna, kako je z nogo in koliko je v skrbah za vaje in priprave v bendih. Ampak ponoči do tretje ure zjutraj bo vedno postorila in pobarvala, da je delo na tekočem in zjutraj me vedno preseneti na drugačen način. Le kaj bi brez nje! No, v začetku maja je bilo vse pripravljeno za razstavo. Pri obešanju slik je prišla pogledat gospa Krebel, z rokami, prekrižanimi na hrbtu, je ogledovala svoje hišice. Vse je bilo opel in šikili. Kar naenkrat me prosi, da bi rada telefonirala. Ponudil sem ji mobi. Ne, končno jo razumem, sinu bi rada telefonirala. Gospa Jana nama pokliče sina in mama mu prične govoriti in govoriti, naenkrat se zasmeji, vidim, da mu ne more dopovedati, kaj bi rada. Vzamem slušalko: »Oprostite, gospa mama bi rada, da bi prišli jutri na odprtje

razstave. Pokazala bi rada, kako lepo je barvala hišice.« Seveda bo prišel. Vse je razumela in lepo rekla: »Opel, hvala.« Kako je drugi dan sinu razkazovala slike, sem videl le od daleč.

Naslednji teden se je gospa Krebel usedla zjutraj na svoj prostor in čakala, kaj sem ji pripravil. Ker je pozabila svoje špegeli, je šla ponje. Na pripravljen papir sva pričela. Z bolj tankim flomastrom sem ji razložil, kako in kaj. Po treh letih sva se že odlično sporazumevala, seveda sem včasih bolj slutil, kakor razumel. »No tako, za sina bova narisala sliko z lepo hišico, spredaj potko in veliko rož, pa drevje, ob hiši plot, hribe, planine in seveda nebo z oblaki.« Vmes se je včasih nasmejala in potrdila opel. No, drakslala je, pridno sem ji šilil barvice, naenkrat pa ni bila zadovoljna z drevesi in nebom, postala je nemirna in napeta. Prisedel sem: »No, bom pa jaz malo podrakslal. Saj dovolite.«

Barval sem in ji mirno govoril in razlagal. Nebo bova naredila malo bolj temno in vijoličasto, da bodo oblaki bolj beli, drevesa bodo različno zelena. Kar naenkrat me gospa poboža po roki in lepo pravilno reče: »Dobra roka, kako lepa roka.« Obstal sem, rad bi jo objel in rekel hvala. A to kot prostovoljec ne smem, stisnil sem zobe in ji rekel boglonej, barval sem tiho naprej in pogledoval na roko, stara zgubana koža, izstopajoče temne žile, rjave lise in pike, na palcu zalomljen noht, zveržen členek od ne vem kakšne diagnoze. Ja, ja 84 let. Bilo je »svega i svašta«. Ampak zadnjih 20 let je drugače. Delam to, kar me veseli, rišem, slikam za svojo dušo in v domu za stanovalce. In sedaj sem od gospe Krebel dobil največje priznanje in nagrado v življenju. Imam dobro roko, ki je tudi opel. In res, s tako roko je tudi starost lahko šikeli in opel!



Vesna Gologranc,
vodja kakovosti

ZA VEČJO KAKOVOST ŽIVLJENJA IN BOLJŠE DELOVNO OKOLJE

E-Qalin-, vseevropski model kakovosti za domove, vzgojno-varstvene ustanove in centre za socialno delo poteka pri nas kot ustaljena praksa. Trenutno smo v tretjem triletnem obdobju. V jeseni letošnjega leta pričemo že z drugo fazo samoocenjevanja.

Tudi v letu 2016 smo izvedli standardizirano raziskavo merjenja zadovoljstva, ki omogoča spremljanje trendov skozi leta ter primerjavo rezultatov z drugimi domovi.

Vsi zbrani rezultati in informacije so osnova za usmerjeno sprejemanje ukrepov za zagotavljanje večjega zadovoljstva stanovalcev. Rezultati se

nanašajo na delovanje v letu 2015. Analizo anketnih vprašalnikov je opravilo podjetje Skupina FABRIKA, raziskave in razvoj, d.o.o. Rezultati so naslednji:

1. ZADOVOLJSTVO STANOVALCEV

V raziskavi je sodelovalo 73 stanovalcev.

Merjena področja delovanja:

Standard nege in oskrbe
(bivalni pogoji, prehrana, čistoča, vzdrževanje, nega in oskrba)

Komunikacija (zaupni sogovornik, odzivanje na kritiko, splošni odnos osebja)

Avtonomija (pri prehranjevanju, potek dneva, upoštevanje osebnih želja pri negi in oskrbi)

Ponudba dodatnih dejavnosti

Zasebnost (izražanje vere, zagotavljanje zasebnosti)



Ocene splošnega zadovoljstva:

Sumarna ocena zadovoljstva predstavlja vse kazalnike na skupnem nivoju: Standard nege in oskrbe, Ponudba dodatnih dejavnosti, komunikacija, avtonomija, potek dneva, upoštevanje želja pri negi in oskrbi in Zasebnost z vsemi pripadajočimi nižjimi nivoji oz. podkazalniki in elementi. Splošno zadovoljstvo stanovalcev je bilo v letu 2014 **4.84**, v letu 2015 pa **4.75** na petstopenjski lestvici.

Ocene najboljše in najslabše ocenjenih elementov:

NAJBOLJE OCENJENI ELEMENTI:

V domu je omogočeno izražanje svojega verskega prepričanja; sam lahko odločam o tem, kaj bom počel čez dan (preživljanje prostega časa); za čistočo sanitarij je dobro poskrbljeno; okolica doma je lepo urejena; skupni prostori doma so čisti in dobro vzdrževani.

NAJSLABŠE OCENJENI ELEMENTI:

Zaposleni zmeraj dobro poskrbijo za izvajanje nege, ko jo potrebujem (pomoč pri ...); v sobi, kjer bivam, mi je zagotovljena zasebnost; zaposleni

so zmeraj na voljo, ko jih potrebujem; hrana v domu je okusna; z zaposlenimi se lahko dogovarjam za čas nege in umivanja.

2. ZADOVOLJSTVO SVOJCEV

V raziskavi je sodelovalo 41 svojcev.

Merjena področja delovanja:

Standard nege in oskrbe
(prehrana, nega in oskrba,

samostojnost, aktivnost, odnos zaposlenih)

Vključenost svojcev

(obveščanje, sodelovanje s svojci, zasebnost, možnost pogovora, sprejemanje kritike)

Imidž doma (zunanji izgled doma, ugled doma)



3. ZADOVOLJSTVO ZAPOSLENIH

V raziskavi je sodelovalo 41 zaposlenih.

Merjena področja delovanja:

Interdisciplinarno sodelovanje (sodelovanje, medsebojna pomoč, potek dela, stik z vodji)

Sprejemanje vizije (vizija doma, ogledalo doma)

Klima v organizaciji (občutek sprejetosti, enakovrednost, neformalna srečanja, naslije)

Osebnostni in poklicni razvoj (motivacija, zdravje, samoiniciativnost, delovni čas, obremenjenost, usposabljanja)

Ocene splošnega zadovoljstva:

Te ocene predstavljajo vse do sedaj omenjene kazalnike na skupnem nivoju: Interdisciplinarno sodelovanje, Sprejemanje vizije, Zadovoljstvo s klimo v organizaciji ter Zadovoljstvo z možnostjo osebnega in poklicnega razvoja z vsemi pripadajočimi nižjimi nivoji oz. podkazalniki in elementi.

Splošno zadovoljstvo zaposlenih je bilo v letu 2014 **4.43**, v letu 2015 pa **4.42** na petstopenjski lestvici.

Ocene najboljše in najslabše ocenjenih elementov:

NAJBOLJE OCENJENI ELEMENTI:

Naš dom je lepo urejen in opremljen; vizija našega doma je jasno opredeljena; menim, da so stanovanjci v našem domu zadovoljni z bivanjem pri nas; vodja delovne enote/slужbe ima posluh za moje težave in upošteva moje predloge; na

delovnem mestu se ne srečujem s fizičnim nasiljem.

NAJSLABŠE OCENJENI ELEMENTI:

Svoje delo glede na količino lahko dobro opravi v svojem delovnem času; sodelavci opazijo in cenijo dobro opravljeno delo; v organizaciji dobro rešujemo konflikte; izmenjava informacij in podatkov znotraj organizacije poteka brez težav; celoten kolektiv v organizaciji je dobro povezan in deluje enotno.



Vesna Golgranc

Ivica Peruš, delovna terapevtka in vodja rumene enote

RAVNANJE Z DEMENCO



Ivica Peruš s ključno stanovalko gospo Angelo Kovač

Koncept dela na enoti za stanovalce z demenco – rumeni enoti temelji na inovativni validaciji. Predvsem je to sprejemanje takih, kot

so, in življenje v njihov svet. Zanje je pomemben ta trenutek, kajti prav zaradi napredovanja stanja demence v individualnih načrtovanjih ne moremo zastavljati ciljev. Vsak dan jih moramo razumeti, upoštevati in jim dan narediti čim lepšega, saj je čustveni spomin pri njih ostal nedotaknjen.

Dobro poznavanje pravilne komunikacije je ključ do tega, da nas oseba z demenco razume in predvsem, da je razumljena ona. Če smo zaposleni prave osebe, vsak zaposleni na svoj način, vendar za osebo z demenco s pravilno komunikacijo razume osebo z demenco in ona njega. Dobra komunikacija jim da veljavo in potrditev pomembnosti. Načini in sredstva sporazumevanja se z napredovanjem demence spreminjajo. Dobro opazovanje in sledenje njihovega stanja je pomembno za medsebojno komunikacijo in zadovoljstvo njihovega življenja z nami-zaposlenimi in nasploh. Za pogovor moramo vedno imeti dovolj časa,

naš ton glasu naj izraža toplino in nežnost. Govorimo počasi, in po potrebi stavke, ki so kratki, večkrat ponovimo.

Tako kot dobra komunikacija, je za osebe z demenco pomemben njim prilagojen življenjski prostor, v katerem se počutijo varno, mirno ter prilagojeno njihovi ranljivosti, saj so izgubili sposobnost dožemanja nevarnih situacij. Prostor mora biti čim bolj stalen, tj. da ga ne spreminjamo. Tako kot se v začetku nastajanja bolezni izgublja v zunanem prej dobro znanem okolju, jim spremembe v bivanjskem okolju povzročajo neorientiranost. Stalnost jim preprečuje, da bi se počutili tujce v prostoru.

Torej, zadovoljstvo stanovalcem in delo nam zaposlenim lepšajo naša doslednost, stanovitnost vsakdanjika, mirno in toplo okolje ter pridobivanje znanja ob poznavanju stanovalcev in sledenju napredovanja demence. Z opazovanjem, kdo ali kaj dela stanovalca srečnega, bomo pridobili dragoceno znanje in to vedenje uporabiti čim večkrat.



Sandra Pavše, socialna delavka

PRIREDITEV PROSTOVOLJEC LETA 2015

Dobro vemo, da to, kar delamo, ni nič drugega, kakor kapljica v morje. A če ne bi bilo te kapljice, tudi morja ne bi bilo. (Mati Terezija)

V našem domu, Koroškem domu starostnikov – poslovnici v Slovenj Gradec, smo vsi zaposleni, vključno s stanovalci ponosni in veseli, da imamo med nami prostovoljce, ki vsakodnevno napolnijo »naše morje« s kakšno kapljico.

Rada bi se zahvalila vsem prostovoljcem za njihov trud, prizadevanje in dobro voljo. Zavedamo se, da so včasih trenutki, dnevi, ko sami potrebujete kakšno spodbudno besedo ali le nekoga, da vam prisluhne. Takrat smo MI tu za VAS.

Na zaključno prireditev natečaja Prostovoljec leta 2015 smo tokrat povabili oziroma prijavi dve prostovoljki, go. Marijo Matvos in go. Anko Zajc. Obe na različne načine doprineseta med stanovalce in zaposlene ter sam dom veselje, dobro voljo, potrpežljivost. Zato še enkrat iskrena hvala. Kot spremljevalci smo se prireditve udeležili prostovoljec g. Lojzek Kralj, vodja delovne enote nege Andreja Kramljak in jaz, kot mentorica prostovoljcev. V četrtek, 16. junija smo se okoli 14.00 ure odpravili proti Brdo pri Kranju, kjer je Mladinski svet Slovenije pod častnim pokroviteljstvom predsednika RS Boruta Pahorja izvedel zaključno prireditev natečaja Prostovoljec leta 2015. Na prireditvi so razglasili najboljše prostovoljce in prostovoljske projekte za leto 2015. Sama prireditev se je pričela okoli 18.00 ure, a smo z namenom, da se lahko sprehodimo po prečudoviti okolici, na pot krenili nekoliko prej. Sprehoditi se po prečudovitih poteh, obdanimi z redkimi vrstami dreves, rož, med majhnimi jezери in potoki je enkratno doživetje in velika čast. Čas je hitro minil in odpravili smo se proti Kongresnemu centru. Letos so bila podeljena priznanja in Naj nazivi prostovoljcem in prostovoljskim projektom za dosežke iz preteklega leta že štirinajsti zapored. Na začetku



Prostovoljci na sprejemu pri predsedniku Pahorju na Brdu

prireditve sta občinstvo nagovorila predsednik RS Borut Pahor in predsednik MSS Tin Kampl. Samo prireditev je popestrila pevka Eva Boto. Tako naši prostovoljki, kot tudi mi spremljevalci smo bili enotnega mnenja, da bi prireditev v času, ko podeljujejo priznanja tudi vsem preostalim prostovoljcem, ki niso nagrajenci, morala biti nekoliko boljše organizirana.

Dobre volje, z dobrimi mislimi in popotnico za prihodnja dobra dela smo se odpravili proti Koroški. Ker imam priložnost napisati tovrsten članek, bi namenila nekaj besed tudi našemu izjemnemu prostovoljcu g. Lojzku Kralju, ki je zagotovo tisti, ki vsakodnevno prinaša sonce v življenje drugih. S prihodom v dom nam prinese svoje modrosti, velike besede, ki če jim znaš dobro prisluhniti, dobijo svoj pomen in so ti lahko v veliko pomoč. Poleg čudovitih rož, nenehnega ustvarjanja, smeja, pogovorov s stanovalci je naša pot na prireditev bila zaradi gospoda nepozabna. Najboljši del pa zagotovo »trojanski vampi« in omizje veselih ljudi. Hvala vam, g. Kralj. Nekateri ljudje se našega življenja dotaknejo samo bežno, medtem ko drugi pustijo trajen pečat in, g. Kralj, vi ste v našem domu to zagotovo storili.

Dober občutek, ki ga imamo, kadar storimo neko dobro dejanje ali bližnjemu dobro delo, je pogosto večji od tistega, kar naredimo. Sami sebe nagradimo, če širokosrčno, odkrito, brez pričakovanja, povračila in popolnoma iz ljubezni podarjamo in si želimo deliti z bližnjimi. Dobrih del ne delamo zato, da nam bodo povrnjena, temveč jih podarjamo iz srca. Podarjamo, ker je to nekaj naravnega in dobrega. Prenehali smo misliti na svoje lastne težave, posvetili smo svoj čas, dobre besede sočloveku v stiski. Sebe in svoj čas podarjamo iz čistega veselja nad podarjanjem in zato ne potrebujemo priznanja. Mogoče sem se s temi mislimi, besedami nekoliko približala razmišljanju prostovoljcev, vsekakor pa menim, da je to vsaj približek njihovem vodilu, poslanstvu.

Pomembno je dejanje, ne sad tega dejanja. Narediti moraš tisto, kar je prav. Morda ne bo v tvoji moči. Morda ne bo v tvojem času, da bo dejanje obrodilo sad. Toda to ne pomeni, da prenehaj delati tisto, kar je prav. Morda nikoli ne boš izvedel, kaj je rezultat tvojega dejanja. Toda, če ne storiš ničesar, ne bo nobenega rezultata.

(Mahatma Gandhi)

Ivica Peruš, del. terapevta

KOGOJEV POHOD

21. september je svetovni dan Alzheimerjeve bolezni. Veliko o njej še ne vemo tisti, ki nas ta bolezen spremlja poklicno ali doma z obolelo osebo. Marsikdo o njej pa verjetno ne ve ničesar in mu je Alzheimerjeva demenca popolna neznanka. Bolezen se nezadržno širi in postaja vedno večji problem družbe. Zato je nujno, da čim več ljudi prepozna demenco. Nujno je, da čim več ljudi prepozna prve znake demence, le tako bo obolelim mogoče pomagati.

Koncept dela za stanovalce z demenco je dr. Aleš Kogoj pomagal graditi že v matični enoti KDS v Črnečah. Z ustanovitvijo PE Slovenj Gradec je z veseljem sodeloval pri ustvarjanju in gradnji koncepta tudi pri nas. V projektu Odziv je predaval in delil izkušnje zaposlenim in sorodnikom stanovalcev z demenco ter zainteresiranim iz lokalnega okolja.



Kogojev sprehod

V sodelovanju s Spominčico, Slovenskim združenjem za pomoč pri demenci – Alzheimer Slovenija, katere ustanovitelj je bil dr. Aleš Kogoj, smo se lani septembra pridružili pohodu. In kot pionirju pri raziskavah in obravnavah oseb z demenco smo se odločili, da ta pohod imenujemo po njem. Sprehod za spomin v organizaciji Spominčice smo v spomin na nesrečno preminulega dr. Aleša Kogoj poimenovali Kogojev pohod.

K pohodu smo povabili stanovalce, naše prostovoljce, sorodnike, zaposlene, dijake

Gimnazije in srednje zdravstvene šole SG in otroke iz vrtca S8. Odziv vseh je bil velik. Več kot 70 se nas je napotilo po načrtani poti ob potoku Homšnica proti naselju Preseka po cesti proti naselju S8, mimo vrtca S8 proti Domu. Vmes smo delili zloženske o demenci. Vreme nam je bilo precej naklonjeno in sonce toplo, tako da sta se nam domač sok in sladoled precej prilegla.

Hoja, sonce in svež zrak nam vsem koristijo, še posebej ugodno delujejo proti nastanku demence in samim osebam z demenco, dokler hojo še zmorejo. Naslednje leto gremo spet.



Kogojev sprehod

Andreja Kramljak, vodja nege

PALIATIVNA OSKRBA

Paliativna oskrba je aktivna celostna pomoč bolnikom vseh starosti z napredovalo kronično neozdravljivo boleznijo ter njihovim bližnjim, slednjim tako v času bolezni kot v procesu žalovanja. Paliativna oskrba je izboljšati kakovost življenja bolnikom in njihovim bližnjim s preventivnimi ukrepi in lajšanjem trpljenja tako, da ga zgodaj prepoznamo, ustrezno ocenimo in obravnavamo. Pri tem trpljenje ni omejeno le na bolečino, temveč



zajema tudi druge telesne, psihološke, socialne ter duhovne stiske in težave. Paliativna oskrba zagotavlja spoštovanje veljavnih etičnih in pravnih norm: človekove pravice, pravice bolnikov in umirajočih.

Rada bi Vam predstavila paliativno oskrbo, ki se je razvila z namenom izboljšati vsestransko pomoč stanovalcem s kronično, neozdravljivo boleznijo in veseli smo, da je na voljo tudi stanovalcem pri nas. Prizadevamo si, da bi, tako kot rojstvo, tudi smrt postala naravni element živenga, s tem pa naraven tudi odnos do umiranja in žalovanja. Umiranje je nekaj osebnega, individualnega, uganka in skrivnost,

izkustvo, ki se mu s svojimi predstavami lahko samo približamo. Pri procesu umiranja ne gre le za medicinski proces, temveč tudi za čas osebne rasti. Posebna skrb je namenjena tudi svojcem umirajočega stanovalca.

Zavedamo se, da je osnovni nosilec in koordinator bolnikove obravnave izbrani zdravnik.

Pogoj za dobro paliativno oskrbo je dobra komunikacija med osebjem, stanovalci ter njihovimi svojci. Stanovalec in njegovi bližnji naj zaupajo timu oskrbe, zaupajo naj svoje težave, želje ter pričakovanja. Prav tako je pomembno, da aktivno sodelujejo pri načrtovanju postopkov oskrbe za čas, ko sami ne bodo mogli aktivno odločati. Tako stanovalci in njegovi svojci postanejo enakovredni člani tima in aktivno sodelujejo pri oskrbi.



Stanovalcem skušamo v največji možni meri lajšati bolečine in ostale moteče simptome, skrbimo tudi za njihove duševne in duhovne potrebe ter potrebe njihovih svojcev. Pomagamo jim živeti čim bolj kakovostno in kolikor je mogoče aktivno do smrti. Svojcem stanovalca nudimo pomoč tako med boleznijo kot tudi v času umiranja in v času žalovanja.

Spremljanje umirajočega stanovalca oz. svojca je ena najtežjih stvari v življenju, ki da človeku pečat za vse življenje in ga kljub tej teži bogati. Umirajoči so naši učitelji. Učijo nas pristnih človeških odnosov, komunikacije, kaj je bistveno v življenju, upanja tudi v težkih trenutkih umiranja in strpnosti.

Jana Zamernik,
vodja gospodinj in animatorka

ŠKOTSKA

Skupnost socialnih zavodov Slovenije je v maju organizirala strokovno ekskurzijo na Škotsko, ki so se je udeležili vodstveni delavci in zaposleni v domovih za starejše občane in posebnih socialno varstvenih zavodih. Ponosna in vesela sem, ker sem lahko spremljala vodjo enote Marjano Kamnik kot fotograf in radovednež za vse novosti, ki lahko doprinesejo k spremembam za boljše življenje v domu.

Poleg strokovnih vsebin smo si ogledali tudi Škotsko. Hribovita dežela na severu Britanskega otočja že nekaj stoletij privablja obiskovalce zaradi divje in prvobitne narave ter številnih ostankov svoje burne preteklosti, kjer svet viteških romanov Walterja Scotta zaživi v slikovitih gradovih. Za debelimi srednjeveškimi zidovi srečamo razkošne sobane, v katerih še danes prebivajo pripadniki škotskih klanov. Razvaline starodavnih opatij in gradov se spogledujejo s slikovitimi mesteci. Blagodejni vplivi zalivskega toka botrujejo milemu podnebjju ob razčlenjenih obalah Škotske, ki so pravo nasprotje hribovitega Višavja, kjer prevladujejo travniki in barje. Škotska prestolnica Edinburg zaradi



Škotska

sijajnih urbanističnih rešitev iz 18. stol. še danes sodi med najlepša mesta v Evropi.

Po prihodu na Škotsko nas je sprejela Go. Romana Gorjanc, ki je zaposlena na British Red Cross (Rdeči križ) in dela na projektu »Kako olajšati življenje ostarelim na njihovem domu«. Ta organizacija pomaga pri preprečevanju in lajšanju trpljenja ljudi, zaščiti življenja in zdravja, krepitvi gibanja za zdravo življenje ter zagotavljanja spoštovanja človekovih pravic. Pomagajo predvsem ljudem, ki nimajo razvite socialne mreže in imajo zaradi takšnih in drugačnih razlogov otežen dostop do socialno varstvenih storitev.

Ogledali smo si tudi dom starejših občanov Erskine Care Home v okolici Aberdeena, v sklopu organizacije Scottish Care. Ta izvajalec ima dolgo tradicijo oskrbe, ki sega v leto 1916. Sprva so delovali kot bolnišnica za oskrbo vojakov in mornarjev, ki so se vračali iz bojišč 1. svetovne vojne. Poleg domske oskrbe, oskrbe oseb z demenco, paliativne oskrbe, dnevnega varstva, itd. izvajajo tudi terapijo govora, ki se razlikuje od stopnje prizadetosti stanovalca. S strani podpredsednika škotske organizacije smo dobili podrobnejši vpogled v celoten sistem oskrbe starejših na Škotskem in tamkajšnje prakse dolgotrajne oskrbe.

Domovi za starejše v sodelovanju z vlado veliko vlagajo v spoštovanje človekovih pravic starejših. Škotska želi biti prva na svetu, ki bi dajala vzgled, kako ravnati s starejšimi. Javnost opozarjajo »Med nami so starejši in nam lahko nudijo veliko, zato jih ne smemo izključiti; če delamo s spoštovanjem s starostniki imamo skupnost, če pa tega ne počnemo, se ne moremo imenovati narod«.

Srečali smo se tudi z go. Ano Wersun, slovensko generalno častno konzulko na Škotskem. Gospa Wersun je fizioterapevtka, ki kot samostojna zdravstvena delavka sodeluje z večjimi domovi starejših v Edinburgu. Predstavila nam je sistem skrbi za starejše na Škotskem. Iz sproščenega razgovora smo pridobili mnogo uporabnih informacij.

Najine vtise v besedi in fotografiji sva najprej predali sodelavkam na kolegiju. Še vedno pa potovanje predstavlja stanovanjem po enotah v domu. Za zaključek naj povem, da glede na njihov dober standard, lepo deželo in prijazne ljudi ne bi zamenjala življenja v naši domovini, predvsem si vedno in znova potrdim, da je koncept bivanja in dela v našem domu usmerjen z občutkom do sočloveka, kar pa daje domu dušo.

Hvala, da lahko delim trenutke s strokovne ekskurzije in potovanja z vami.



Loch Ness - Marjana Kamnik in Jana Zamernik



Srečanje z go. Ano Wersun, slovensko generalno častno konzulko na Škotskem



Ekipa članov Skupnosti socialnih zavodov

Gologranc Vesna,
vodja kakovosti in fizioterapevtka

STROKOVNA EKSKURZIJA V ŠVICO

V juniju sem se skupaj s kolegico iz matične enote Črneče udeležila strokovne ekskurzije v Švico. Imela sem priložnost obiskati tri domove za starejše in center za usposabljanje delo in varstvo. Prevzeli so me predvsem domovi za starejše, kjer sem opazila razliko v velikosti samih objektov, sob stanovalcev, skupnih prostorov in velikosti okolice. Sam način dela je podoben delu v domu Slovenj Gradec.

Prvi dom, ki smo ga obiskali, je bil Reusspark- center za nego in oskrbo, ki je s 300 stanovalci tudi eden največjih domov v Švici. Kot mi, tudi oni izvajajo domsko oskrbo, sprejemajočasne sprejeme in dnevno varstvo. Razlika, ki sem jo opazila v primerjavi z našim domom, je bila v dnevno-nočnem varstvu, zunanjih oskrbovanih stanovanjih, predvsem pa v velikosti samega posestva. Park skupaj z živalmi (konji, razne ptice, ribniki ...) nudi odlične sprehajalne poti, ki so primerne tudi za osebe z demenco.

Drugi dom je bil Gritt- center starejših. Izstopa predvsem na področju tehnološke dovršenosti. Nudijo institucionalno varstvo, dnevno-nočno varstvo,časne sprejeme oz. v Švici to imenujejo počitnikovanje, so informacijska točka za vsa vprašanja o starosti in nudijo storitve na domu. Osebo mi je dom



Reusspark- center za nego in oskrbo

deloval »hladno«, ni bilo domačnosti, izstopa predvsem hotelski del. Kot že rečeno dom, ki je tehnološko na najvišji ravni, vendar brez osebne note.

Tretji dom je bil dom, ki me je najbolj prevzel. To je Sonnweid. Dom, ki je namenjen oskrbi oseb z demenco. Ko smo vstopili skozi glavni vhod in prišli na teraso, sem občutila mir. Povsod so bili stanovalci, ni bilo hrupa, slišal se je potok, petje ptic, žabe iz vodnjaka so se oglašale. Res prijeten občutek. Zanimivo je bilo predvsem to, da so glavna vhodna vrata zaklenjena, vsa ostala vrata so odprta in stanovalci imajo možnost prostega gibanja po celotnem domu in seveda gibanja po čudovitem parku tako v lepem kot slabem vremenu. Okolje je povsem prilagojeno stanovalcem. Pravijo, da osebe z demenco ne potrebujejo terapevtov, ampak samo osebe, ki jih vodijo skozi dan. Stanovalce ne

ovirajo. Pred očmi imam gospo, ki je hodila bosa in je ni nihče silil, da se mora obuti. Bila je tudi gospa, ki je verjetno od padca bila vsa obtolčena po obrazu in je ni nihče silil, naj se usede. Ves čas našega ogleda smo srečevali gospo, ki se je prosto gibala po celotnem domu, in je ni nihče iskal. Takšen način dela, torej neomejevanje, pripelje do tega, da so mirni, zadovoljni s sabo in okolico. Izpostavljajo tri življenjsko pomembne stvari. To so voda, zrak in ogenj.

Glede sreče se ne moremo primerjati z drugimi, kajti za vsakogar je tisto, kar ga v nekem trenutku ali obdobju življenja lahko osreči, tako enkratno, kot je enkraten on sam.

Misel iz knjige 'Od čustvene inteligence do modrosti srca'



Zdenka Šmon, vodja kuhinje

SAMOOSKRBA

Že zgodaj spomladi razmišljamo, kaj bomo posadili na našem vrtu. Razne sadike si vzgojimo sami (papriko, paradižnik, razna zelišča, več vrst solate, peteršilj, korenček, ohrovt, bučke, redkvice ...), pridelke pa z veseljem pobiramo skozi celo poletje in jesen. Prehrana je zelo pomemben



del življenja stanovalcev v domu, zato si prizadevamo, da jim ponudimo čim bolj zdravo prehrano. Večkrat v letu na stojnicah z degustacijo pridelkov in izdelkov iz domače kuhinje razveselimo stanovalce in obiskovalce.

Naravno pridelana zelenjava z vrta je zdrava in bogata z vitamini, vrtniček je v ponos vsem zaposlenim in stanovalcem. Letno pridelamo okoli 1000 kg zelenjave. Stanovalcem ponudimo tudi domače sokove iz bezgovih cvetov, mete in melise, razne sladice, ajvar, mešano vloženo solato, ocvirke in pašteto.

Ukvarjamo se tudi s tržno dejavnostjo. Prodajamo domače ocvirke, ajvar, in orehovo potico, po teh izdelkih smo že zelo znani. Imamo razne pogostitve, pri katerih se v kuhinji potrudimo, da naše izdelke najbolje in najokusneje predstavimo.

V kuhinji pripravljamo tudi poslovne zajtrke za naše poslovne



partnerje. Zadnje čase veliko pečemo raznovrstna peciva (šamrole, mafine, kremne rezine, rolade ...) Postregli smo jih na prireditvah v našem domu in na različnih aktivnostih Koroškega medgeneracijskega centra na Ravnah. Pri njih smo pekli pustne krofe, razno pecivo, kuhali enolončnice, pekli orehovo potico za zajtrke na ulici, postregli razne narezke. Letos smo na Ravenskih dnevih pogostili 650 obiskovalcev z bogačem v kruhovih jušnikih in 1500 rezinami orehove potice.

Beti Hrastnik, pripravnica

KO V DELU UŽIVAŠ ...

Včasih je prav težko svoje občutke zadovoljstva in sreče zapisati na bel list papirja v nekaj stavkih. Odločila sem se, da to srečo delim z vami.

Nikoli ne bom pozabila 23. 2. 2015, ko sem prejela klic, da sem bila izbrana za prosto delovno mesto. Na začetku sem imela mešane občutke, tri tedne sem se borila sama s seboj, vse dokler se nisem sprostila in začela spoznavati sedaj že moje ljube stanovalce. Od takrat dalje sem začela živeti, uživati v svojem poklicu, se posvečala stanovalcem in seveda se vsak dan znova in znova učila.

V domu sem začela kot pomočnica gospodinje. Spoznala sem se z najboljšo vodjo gospodinje, ga.



Beti in Anica -samooskrbna stojnica z ledeno kavo

Jano, ki me je nato predstavila celotnemu kolektivu in seveda vsem stanovalcem. Na začetku sem bila dodeljena k A. K., ki mi je pokazala,

kako se na enoti dela. Razložila mi je ves potek dela in seveda, ker se hitro učim, sem to delo hitro osvojila in čez nekaj časa bila že samostojna.

Že jutraj sem na oddelku pomagala pri negi, kasneje pri razdeljevanju hrane, pri hranjenju in seveda tudi s stanovalci ustvarila poseben socialni čut. Tako je potekalo delo vsak dan in kaj kmalu sem spoznala vse stanovalce vseh petih enot doma. Zelo sem hvaležna ge. Jani Zamernik, da me je kot vodja usmerila na vse enote, kajti le tako sedaj poznam prav vse stanovalce, ki bivajo v domu. Z mojim delom in mojim pristopom so me začeli spoznavati in s tem sem si začela pridobivati njihovo zaupanje. Ne poznam jih samo po imenu in priimku, poznam njihova občutja, njihove navade, njihov način prehranjevanja in seveda, a kar je najpomembnejše – oni poznajo mene.

Sedaj lahko rečem, da se odlično razumem z vsemi stanovalci. Oni

poznajo mene in jaz njih. Oni zaupajo meni in jaz njim. Kaj je še lahko lepšega, kot imeti s človekom pristen, lep in spoštljiv odnos?

Prav vsaka enota ima pri meni poseben pečat. Na prav vsaki enoti so čudoviti ljudje.

Oranžna enota. Najbolj znana po tem, kako imajo stanovalci ob ponedeljkih in četrtek za zajtrk radi pečena jajca. Ampak ta pečena jajca morajo biti pečena na poseben način. Vsaka gospodinja, ki je na tej enoti, dobro pozna to peko jajc. »Ostale boste še spoznale.« »Zabavno, a obvladaš!« To so bile izjave stanovalcev, ki jih jedo. Nasmeh na obrazu stanovalke, ko vidi, da sem danes na njeni enoti – to je najlepše darilo, ki ga lahko dobiš.

Zelena enota. Zanimivo. Še kakšen mesec in bom obvladala nemščino, saj mi gospod K. daje inštrukcije. Nato greš po hodniku, odpreš druga vrata sobe in zaslišiš: »Oooooo Beti ...« Veselje in še enkrat veselje iz obeh strani. Nato gospa, ki ima rada ročne spretnosti, mi vedno zna še bolj polepšati dan.

Srebrna enota. Enota, kjer se zmeraj kaj dogaja. Vsaj kar se tiče glasbenega področja. Gospa K. zna,

ampak res zna razveseliti vsakega stanovalca, ki praznuje rojstni dan. V jedilnico pripelje sintesajzer in akcijaaa ... Že pojemo: »Vse najboljše.« Tudi meni je že zaigrala. In ne samo to, tudi pladenj s kavico in rožicami sem dobila. Občutek fenomenalen. Gospa K. in njene pevke obvladajo sceno.

Modra enota. Zjutraj zmeraj zaslišim zvok kitare. Po zajtrku ob kavici ali po njej, še njihovo skupno petje v jedilnici. Ko sem na modri enoti, zmeraj v žep vtaknem žvečilke, saj z njimi razveselim gospo, ki jih obožuje. Gospod, ki zna polepšat dan s kakšno šalo in z nasmehom. In na koncu dneva še slišim: »Saj jutri zopet prideš k nam, kajne?«

Rumena enota. Sončki naši. To so stanovalci, ki še toliko bolj potrebujejo vso našo naklonjenost, našo ljubezen in naš čas. Gospa, ki rada prepeva v spremstvu drugih stanovalcev. Gospa, ki obožuje delo in rada pomaga gospodinjam. To je 1. A gospa. Vsak stanovalec ima svojo zgodbo in vsak mi je dragocen na svoj način.

V času mojega dela med gospodinjami nisem spoznala samo stanovalcev. Spoznala sem tudi ves

kolektiv. Vesela sem, da sem del tega kolektiva. Hvala vsem, ki ste s svojim znanjem pripomogli k temu, da sem dobra in uspešna v svojem delu.

Konec junija 2016 sem zaključila z delom v kolektivu gospodinj. Kaj naj rečem ... Gospa Jana, hvala za vse. Gospodinje, trudite se še naprej in še bomo sodelovale, le v malce drugačni vlogi.

S pričetkom julija sem dobila novo priložnost. Priključila sem se skupini tehnikov, k novi vodji, ge. Janji Marzel. Dobila sem možnost, da opravi pripravništvo in si s tem pridobim nova znanja za še boljše prihodnost. Pri tem obljubljam, da se bom tudi v tej vlogi maksimalno potrudila za vas, stanovalci, kajti vaše zadovoljstvo je tudi moje zadovoljstvo.

Zadnje besede, bi podarila vam, dragi stanovalci. Hvala, ker ste me sprejeli, hvala, da ste pripomogli k temu, da sem ugotovila, da sem resnično rojena za ta poklic. Srečna sem, ker osem ur preživim z vami. Hvala za vso zaupanje, znanje, pohvale in tople poglede. Obljubim vam lahko le to, da bom ostala takšna, kot sem, in da se lahko vedno obrnete name.

Anita Ruhitel, strokovna sodelavka

PLES JE ŠE NAD GLASBO

V januarju smo ponovno zaplesali že na devetem plesu Seniorjev. Jedilnica doma se je spremenila v svečano plesno dvorano. Ko se zagrnejo zavese in se pričara čarobna svetloba, se zaposleni in stanovalci v najlepših toaletah zavrtimo ob ritmu glasbe našega zvestega gospoda Praperja - »Jocna«. Na ples sem povabila gospoda Rotovnika. V začetku je sprva malo okleval, češ, da ne bo zmogel. A ni bilo težko. Ko naju je takt glasbe zazibal v nežen valček, so vse blokade izginile, gospod Rotovnik je celo pozabil na bolečine v hrbtenici. Ker se sam ukvarja z glasbo in svoja besedila pesmi s petjem zabrenka na svoji kitari, sva v plesanju še toliko bolj uživala. Bilo je čarobno ter lepo in res je, skupaj sva ugotovila, da je ples še nad glasbo.



Deveti ples seniorjev, Anita in gospod Mirko Rotovnik

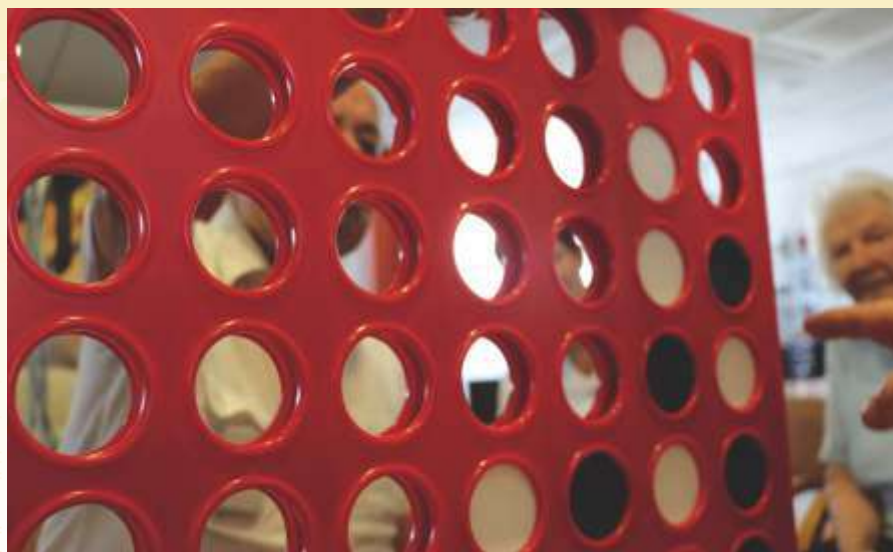
Janja Marzel, vodja zdr. storitev

DVOJNA SREČA

Redki so trenutki, ko lahko s ključno osebo opraviva druženje. Je oseba z demenco, v slabšem fizičnem stanju pogosto nejevoljen s kratko trajno koncentracijo.

Že jutranjo razpoloženje je nakazovalo, da bo pravi dan za druženje. Privolitev mi je zadostovala, da sva se pridružila stanovalcem v parku na poletnih igrah. Pomen poletnih iger ni tekmovati in delati naloge po predpisih, ampak se družiti, razgibati in s ključnimi pari obiskati točke z nalogami, ki so primerno naravnane na stanovalce.

Trudila sva se in skupaj opravila nekaj nalog. Vsaka naloga nama je bila velik izziv, ki pa sva ga opravila enostavno po svojih pravilih. Štiri v vrsto je bila največja težava. Krogi so padali ne samo v zareze, tudi po tleh jih je bilo polno. Ko ni bilo več ne belih in ne črnih, me je pogledal in



Štiri v vrsto- poletne igre

zaskrbljeno vprašal: » Bo redu, sva zmagala?« Ozrl se je okrog po drugih stanovalcih in tiho dodal: «Bojo vsi vedeli, da sva najboljša opravila?»

Ni veliko trenutkov, ko je njegov pogovor povezan in smiseln. Ti dve vprašanji sta bila v pravem trenutku na pravem mestu. Dokončana igra mu je pomenila velik uspeh in zmago, za

katero je želel potrditev. Občutek, da narediš nekaj dobrega, da osrečiš osebo, ki je s svojim trdom opravila največ, je nekaj najlepšega.

Vedno znova se nam zaposlenim izkaže pomen Ključnih parov. Potrebno si je vzeti čas za druženje, saj nas to bogati in dvojna sreča ne izostane.

Majda, Lea, Larisa, Jelka, Ivica,
TIM RE

POHVALA TIMU RUMENE ENOTE

Lani, ob sedmi obletnici doma, 1. oktobra, je ga. Kamnik že tretje leto zapored podelila pohvale zaposlenim za zelo dobro opravljanje del in nalog po izboru stanovalcev in izboru vodje

enote. Tim RE je prejel pohvalo za odlično organizacijo dela. To je bil trenutek mešanih občutkov. Bile smo prijetno presenečene, ponosne, hkrati pa tudi zelo vesele za potrditev, da delamo dobro.

Priznanju smo dale vidno mesto na RE in vedno znova se ob pogledu nanj zavemo, zakaj je tam, ko delovni proces prilagodimo tako, da delo poteka nemoteno z medsebojno pomočjo in sodelovanjem na način, da najbolj zadovoljimo naše stanovalce.

Zadovoljstvo stanovalcev, ki ga izražajo vsak dan na svoj način ter dobro sodelovanje s sorodniki in njihove izrečene zahvale, bo po pohvali vodilo, da delamo dobro oziroma boljše še naprej.

Poleg pohvale smo tim RE bile počaščene z večerjo na kmečkem turizmu Ravnjak. Hvala za to možnost skupnega druženja.

Hvaležne smo, da je naše delo opaženo.



Tim rumene enote

Ljuba Janšek, socialna oskrbovalka

KLJUČNA OSEBA

Posebnost v našem domu je program Ključna oseba. Vsak stanovalec doma ima svojo ključno osebo-zaposlenega. Skupna odločitev zaposlenih in stanovalcev je bila, da bi bil žreb najprimernejši in najbolj pravičen način izbire ključne osebe. Zaposleni imamo naloge, da enkrat na teden eno uro namenimo svoji ključni osebi. Z mojim gospodom Viktorjem se dogovoriva, kdaj in kje bo potekalo najino druženje. Najraje ima sprehod do trgovine in kavico, ki jo spijsa v bližnjem baru. Ob tem se pogovarjava in veliko nasmejiva, tako da ena ura zelo hitro mine. Zelo mi je všeč druženje s svojim ključnim gospodom.



Ključni par, gospod Ajtnik Viktor in Ljuba Janšek



Cesar Nataša, kuharica

NAŠ PIKNIK!

Kot vsako leto, smo tudi letos organizirali piknik za zaposlene. Zbrali smo prostovoljni prispevek za jedačo in pijačo. In tako je prišel težko pričakovani dan, ko smo se zbrali na pikniku. Naš najboljši »kuhar« Jan je bil že v polnem zagonu s peko. Najprej smo se dobro podprli, malo popili in glej ga zlomka, strategija za igre. Izbrati je bilo treba organizatorja iger, kar pa je bila v en glas izglasovana kuharica Lucija, ki je tudi izdelala smuči za tekmovanje (pohvala!!). Najboljša igra je bila seveda gasilska, kjer pa ni manjkalo



Nataša z Lucijo v pripravljenosti

mokrote, predvsem pa ne smeja. Tudi nogomet ni manjkal. Pri tem sem sodelovala tudi sama in kar prvi napad dobila brco v nogo (ha ha!). Ženske in nogomet pač. Čas nam je tako hitro mineval, da je počasi bil čas za odhod. Tisti, ki smo ostali, smo še pomagali vse pospraviti in počistiti.

Res je bilo super naše druženje, ki nas sodelavce še bolj povezuje med seboj. Hkrati pa se vsi skupaj že veselimo ponovnega srečanja na pikniku. Zahvala pa gre seveda tudi ge. Marjani Kamnik (vodji naše enote) za vso podporo in strokovno vodenje ter za dobro presenečenje na pikniku, ki ga nikoli ne bomo pozabili.

Hvala!

Ksenija Bukovec,
koordinatorka Pomoči na domu

POVABILO OD NAGRAJENCA

Bil je ponedeljek, 20. 6. 2016. Prišla sem s terena na malico. Videla me je Jana in mi sporočila, da me gospod Rotovnik Mirko želi videti. Jaz sem njegova ključna oseba. Ker imam ob ponedeljkih zelo poln urnik »zunanjih« uporabnikov, sem v domu res smo med malico in na »raportu« ob 13. uri in 50 minut. Po raportu sem šla do sobe gospoda Rotovnika, vendar ga nisem našla. Bil je nekje na sprehodu.

Naslednji dan, v torek, sem gospoda ponovno poiskala. Kot nagrajenec projekta »Beremo za Partljičevo nagrado« me je povabil na večerjo s pisateljema Tonetom Partljičem in Primožem Suhodolčanom. Bila sem zelo presenečena in hkrati počaščena. Gospod Rotovnik mi je dal uradno vabilo na večerjo, da »mi doma ne bodo komplicirali«. To je povedal malo za šalo, malo za res.

Večerje je bila že naslednji dan v sredo, 22. 6. 2016, ob 17. uri v gostilni Lečnik na Ravnah na Koroškem. Dogovorila sva se, da bom jaz prišla po njega v dom in ga peljala na Ravne na Koroškem. Imela sem res malo časa, da sem se po službi uredila. Lovila sem zadnje minute. Prišla sem



Ključni par, gospod Mirko Rotovnik in Ksenija Bukovec

do KDS PE Slovenj Gradec ravno v trenutku, ko je gospod Rotovnik pri glavnem vhodu stopil ven. Povedal je, da je mislil, da sem pozabila nanj. Potolažila sem ga, da bova na Ravnah na Koroškem še pravi čas. Res so bili še vsi pred gostilno Lečnik. Skupaj smo počakali še glavnega gosta gospoda Toneta Partljiča. Ko je gospod Partljič prišel, mu je skupina Koroški mix zapela dobrodošlico. Šli smo v gostilno Lečnik, kjer je že čakal Primož Suhodolčan z nagelni in jih delil gorpem. V sobi, ki je bila rezervirana za nas, je bil tudi gospod Milan Kamnik. Za nagrajence, njihove spremljevalce in gospode Toneta Partljiča, Primoža Suhodolčana in Milana Kamnika je bila pripravljena

posebna miza. Posedli smo se in začela se je prijetna večerja s programom.

Že dolgo se nisem imela tako lepo. Zame je bilo vse presenečenje. Pričakovala sem klasično večerjo s pogovorom. Bilo pa je veliko petja, smešnih anekdot ... tako se že dolgo nisem smejala. Večerja je kar prehitro minila.



Sonja Rotovnik, socialna
oskrbovalka (pomoč na domu)

PRESENEČENJE ZA ROJSTNI DAN

Pred kratkim je imel naš mlajši uporabnik rojstni dan. Pripravili smo mu prijetno presenečenje, ki ga bo pomnil kar nekaj časa.

Ob slovesu lanskega leta je bila gospa Marjana Kamnik pri njem na hišnem obisku. Povedala mu je, da je njen mož Milan Kamnik. Naš uporabnik je takoj začel peti njegovo pesem 'Vrži še en pacl g'r na ognj'. Že takrat se je gospe Marjani utrnila zamisel, da bi mu za njegov rojstni



dan pripravili presenečenje s tem, da pride Milan Kamnik kaj zaigrat in zapet. Vedeli smo, kdaj ima rojstni dan, nato naprej ni bilo težko.

Kot socialna oskrbovalka imam svoj urnik in tako sem tudi tisti dan šla kot navadno na obisk. S seboj sem imela mufin, da mu lahko voščim v imenu doma starostnikov in stanovalcev. Že to, da je dobil voščilnico od doma starostnikov, mu je ogromno pomenilo. Ko sem mu voščilo še sama in mu dala mufin, je bil solzen.

Do prihoda Milana Kamnika sva se malo pogovarjala. Po prihodu Milana Kamnika sem zapustila sobo, da ga pozdravim in da se Milan lahko pripravi. Ko je bilo to opravljeno in vse pripravljeno, sem stopila v sobo in mu povedala, da sledi presenečenje za njegov rojstni dan. Ko je Milan vstopil s kitaro in orglicami ter klobukom, je naš uporabnik pozabil zapreti usta, oči pa je imel zelo široko odprte.

Po začetnem presenečenju je uporabnik začel peti. Pogledala sem k njegovemu očetu in teti, oba sta bila solzna. Tudi meni so stopile solze v oči. Po odpeti pesmi mu je Milan Kamnik zaželel vse najboljše, mu dal svoj CD in se poslovil. Še potem, ko je Milan Kamnik odšel, si je ves čas mojega obiska pel. Ničkolikokrat sem

mu morala zavrteti posnetek njegovega nastopa, ker sem snemala s telefonom.

Ob takih trenutkih se zaveš, koliko jim pomeni ena majhna pozornost. Takrat veš, da so osamljeni, da potrebujejo družbo, da se lahko sprostijo in pozabijo na svoje vsakodnevne težave.



Romana Lenart, vzdrževalka perila

POLETNE IGRE S KLJUČNIMI PARI

V našem domu imamo vsako leto poletne igre. Do sedaj so stanovalci igrali s člani svoje enote, letos se je fizioterapevtka Vesna odločila, da bodo igre potekale s ključnimi pari. Jaz sem tako ali tako rojena pod srečno zvezdo in imam spet najboljša ključna para. G. Jože Mesner, ga. Jožica Plaznik in jaz smo se takoj povezali. Povedala sem jima, da če bomo igrali skupaj, se bomo lahko vsak petek družili eno uro. Drugače, če ne veste, imamo zaposleni samo vsakih 14 dni eno uro časa za druženje s ključnimi pari. To je absolutno premalo, pravita moji ključni osebi. In tako smo začeli z našimi poletnimi igrami. Z gospo, ki še ne rabi pomoči pri hoji, greva po gospoda, ki je na vozičku – se spravimo. Moram povedati, da imata gospod in gospa vsak svojo kapo v ta namen, on modro in ona rdečo in se peljemo proti telovadnici ali parku, če je lepo vreme, kjer imamo igre. Že na poti se smejimo, povemo, kaj je



Romana Lenart s ključnima stanovalcema na poletnih igrah

novega in začnemo. Soglasno smo sprejeli, da je ga. Jožica zadolžena za branje navodil iger. Začne se nekako takole: «Vsedite se na klop!». Že ta stavek nam da povod za smeh. Gospa namreč zelo lepo bere in še pokaže zraven, da se še gospod dvigne na vozičku in zopet sede. Ob smehu in štetju vaj seveda nikoli ne goljufamo, naredimo še več, kot je treba. Lahko povem, da smo pri vseh igrah vsakokrat boljši oz. najboljši. Vsak petek smo se družili, prišel je tudi čas

mojega dopusta. Mi kot pravi ključni smo se dogovorili, da bosta tudi brez mene nadaljevala igre. Gospa je šla po gospoda in vse igre sta speljala tako, kot je treba. Ko sem prišla z dopusta, so me v dokaz čakale slike. Res si zaslužimo kavico, ki si jo privoščimo po težkih igrah. Pred igrami zdaj po novem gremo še na sprehod. Povejte vi, ki ste to prebrali, ali res nismo najboljši?

Beti Hrastnik, pripravnica

MAJHNA POŠKODBA DOBILA NAJBOLJŠO OSKRBO!

Na našem veselem pikniku sem se med igro malo poškodovala. Poiskala sem go. Janjo Marzel in jo prosila, če mi rano oskrbi. Naj vam povem – dobila sem najbolj ljubečo in srčno oskrbo rane. Poljub na rano in njen objem. Janja hvala, tega nikoli ne bom pozabila.

Janja Marzel,
vodja zdravstvenih storitev

DESETO SREČANJE

Prvi ples Seniorjev je pomenil le eno izmen organiziranih druženj in zabavo s stanovalci. Takrat še nismo vedeli, kakšno težo bo imelo tako imenovano druženje. Vsak ples je bil za nas delavce nov izziv, za stanovalce pa novo pričakovanje. Zagotovimo lahko, da je ples Seniorjev ena izmen najlepših prireditev v našem domu.

Zadnje naše srečanje je bilo

deseto. Vseskozi smo se zibali v ritmih glasbenikov duo D&M in gospoda Joca Praperja. Pripravili smo kratka presenečenja, ki so stanovalce vedno znova navduševala.

Sodelavke so se naučile nekaj modernih plesnih korakov, plesale v skupini in samostojno. Zaposleni abrahamovci smo se skupaj z g. Kraljem predstavili v plesnih tokcih, ki so bile za stanovalce najbolj zanimive in izvirne. Nepozabna je bila plesna točka plesalcev Koroškega medgeneracijskega centra in vseh ostalih plesnih parov in folklornih skupin.

Ne glede na povabljenе goste je bil vsak ples nekaj posebnega.



Jedilnica se je spremenila v plesno dvorano. Večerne toalete, frizure, make-up navzočih so prireditvi dale svoj pomen in čar. Tiha in umirjena glasba nas je ponesla nekam daleč nazaj v mladost. Penina ob prihodu na plesišče nam je dala energijo za enourni ples. Plesali smo vsi, se med seboj menjavali, kot da ne želimo zamuditi niti enega ritma glasbe.

Ena ura je vedno hitro minila. Ob slovesu smo vedno še skupaj zapeli in že načrtovali ponovno srečanje z novimi presenečenji.

Janja Marzel z gospo Homer
in gospo Miklavc

Beti Hrastnik, pripravnica

SLUŽBENI PIKNIK, sobota, 28. 5. 2016

V soboto, 28. 5. 2016, smo imeli zaposleni piknik. Ta družčina na fotografiji se ga je udeležila. Na pikniku smo se družili, veselili, peli, igrali in seveda tudi pekli, jedli in pili. Za hrano je poskrbel naš Jan Skutnik, ta vodilni in na fotografiji sedeč na traktorju. Vsi smo hrano zelo pohvalili in ga že priporočili že za naslednjo leto.

Ga. Vesna, naša fizioterapevtka, je vodila vse športne igre. Najprej smo v trojicah hodili na smučeh. Seveda pri tem ni manjkalo smeha. Dve ekipi sta bili zelo izenačeni, a na koncu je zmagala ekipa, v kateri smo bili Jan, Sonja in jaz. Sledila je "gasilska" igra, kjer sta ekipi s cevjo ciljali vodo v vedro. Zmagal je tisti, ki je zbral največ vode. Zmagovalec ni znan, kajti bilo je toliko pritožb o goljufanju in pomoči nesodelujočih, hehe. Obstaja beležka pritožb in pohval.

Sledila je odbojka. Rezultat, hmm, je bil vedno enak, ko smo vprašali Janjo in Ivico. Tudi Romana s piščalko ni imela pojma. Sreča pa taka. Za konec smo odigrali še nogomet. Dve ekipi. Še danes se smejim, ker se spomnim, koliko pritožb je bilo glede pravil nogometa. Jelkin padec, strela, še zdaj jo vidim, kako je padla. In nato še Janov padec,



Beti na pikniku s sodelavci

očala so kar poletela. In kričanje Ksenije, da imamo premoč. Metka in Zvonka, nisem pozabila, da nista hoteli igrati, češ, da ga ne "znata". Drugo leto vama ne uide. Res je bil ta nogomet na koncu prav zabaven, pa četudi smo imeli premoč, hehe. Nasmejani smo bili do solz.

Po nogometu smo še nekaj časa sedeli in se pogovarjali. Okoli 20.00

ure smo začeli pospravljat, se poslovili in odšli domov.



Naše enote

Angelca Slemnik,
stanovalka oranžne enote

ORANŽNA ENOTA

KAKO HITRO ČAS BEŽI

Kar ne morem verjeti, da je minilo leto in da ponovno sedim ob listu papirja in pripravljam prispevek za novo glasilo Koroškega doma starostnikov, poslovna enota Slovenj Gradec »Senior«. Že osma številka bo izšla.



Stanovalki oranžne enote s prostovoljkama Olgo Emeršič in Ireno Pečovnik

Na oranžni enoti našega doma starostnikov se je v obdobju od lanskega leta kar precej spremenilo. Prišli so novi stanovalki, nekaj se jih je žal poslovilo. Vsi so bolj živahni in zgovorni in med seboj se dobro razumemo.

Ko razmišljam o nas, ki živimo na oranžni enoti, ko se v mislih sprehodim od sobe do sobe, se zavedam, kako zelo smo si različni, kako živimo vsak s svojimi spomini in kako se različno vključujemo v družbo, kako nas spomini ali nekaj, kar smo pustili zunaj doma, delajo žalostne, včasih tudi osamljene.

A vendarle smo skupaj, znamo se pogovoriti, znamo se povесeliti in pri tem so nam v pomoč vsi, ki so zaposleni v našem domu in tisti, ki



Angelca Slemnik, predstavnica oranžne enote

pridejo od zunaj ter nam popestrijo dneve.

Tudi v tem letu se je v domu veliko dogajalo. Kulturne prireditve in nastopi so nam tudi to leto božali dušo. Praznovanja so nam razveselila srce. Različna predavanja so nam prinesla znanja in spoznanja od daleč.

In tako je tudi meni lažje, saj mi zdravje iz leta v leto dopušča manj udeležbe na vsem, kar se dogaja izven doma.

Vem, da bo takšno tudi naslednje leto, polno nečesa novega, veselega in tudi kaj žalostnega, polno prireditev in kar je najpomembnejše, polno skrbi za nas, ki nam je tu drugi dom.

Zato hvala vsem!

Anica Holdrijan in Ana Hudopisk,
prostovoljki

MODRA ENOTA

UTRINKI Z MODRE ENOTE

Nekaj bi prostovoljki radi prispevali za letošnjega SENIORJA, pa ne veva, kaj bo nastalo iz tega. Kar na začetku morava povedati, da smo na modri enoti res veseli ljudje. V manjšini so moški, ki so nekako bolj za sebe, razen kitarista Mirka, ki se nam zelo rad pridruži ob klepetu in kavi. Verjetno se po celem nadstropju sliši, ko na začetku glasbenega programa zadoni himna modre enote. Seveda ob petju le-te ne vstanemo kot pri državni himni, ampak se vsak po svojih močeh trudi, da smo čim bolj glasni. Pri petju nimamo not, ker se nas večina ne spozna na sopran, alt, bas Še dobro, da zvok Mirkove kitare preglasi petje prostovoljk, ki nimava kaj prida posluha. Potem še



Predstavniki modre enote, Ivan Logar

zajemo nekaj manj ali bolj znanih slovenskih pesmi, seveda pa ne moremo mimo kakšne zimzelene jugo pesmi. Midve in verjetno tudi ostali najin let, ali pa starejši, bi rekli, da so to pesmi naše mladosti. Res imamo srečo, da ima g. Mirko svojo osebno pesmarico in nam zato ne zmanjka idej za petje.

Da si pa ne boste mislili, da samo pojemo, vam bomo povedale še kaj. Manjkati ne sme kavica, včasih je kaj sladkega ali sadja, nabranega v dolini ali na Pohorju. Pozimi se nam vsem prireže kakšen čaj in domači piškoti.

Običajno sva obe prostovoljki. Takrat je res super. Lahko se posvetiva vsem v dnevnem prostoru in obiščeva tiste, ki so nepokretni na postelji. Veva, kaj pomeni stisk roke, kratek pogovor in božanje po laseh in licu tistega, ki nemočen leži v postelji.

Zadnje pol leta so naši stanovalki res pridni pri udeležbi v dnevnem prostoru. Včasih jih je bilo sedem ali osem, sedaj so stoli kar zasedeni. Seveda sva s prostovoljko Anico najbolj veseli, da jih v sobah ostane čim manj.

Običajno, ko je kava že na mizi, ena od prostovoljk ali pa ga. Marica vzame v roko knjigo. Morava povedati, da smo kar pridni za branje. Ko smo brali za nagrado Toneta Partljiča, smo prebrali štiri knjige. Potem smo vzeli v roke knjigo Angelika, ki jo je napisala domačinka

iz Raven na Koroškem, ga. Emica Golčer. Branje te knjige je bilo zelo zanimivo, saj je večina stanovalcev poznalo ljudi in kraje, katere je pisateljica tako do potankosti opisala, kot bi že živela od rojstva svoje matere dalje. Pisateljico smo tudi povabili, da nam je nastajanje knjige predstavila. Z veseljem se je odzvala našemu vabilu in nas počastila z rožami in kavo. Obljubila nam je izdajo še ene knjige. Gospa Emica, hvala!

Pred kratkim smo imeli še gostjo, pisateljico go. Hedo Praprotnik, ki je napisala zelo zanimivo knjigo z naslovom »Smeh in jok v enem košu«. Tudi pri branju te knjige smo uživali, saj je pisateljica lepo opisala svojo veliko družino, ki je živela in odraščala v centru Slovenj Gradca. Velikokrat smo se ob kakšnem dogodku nasmejali, drugič nam je bilo težko. Marsikdo od nas izhaja iz tako velike družine, kot je bila od ge. Hede. Ob branju smo doživljali tudi naše odraščanje in ni se nam bilo težko postaviti v njeno kožo. Gospa Heda, hvala!

Ker pa je prišlo poletje, smo se preusmerili na lahkotno branje. Malo se nam je zahotelo pravljic. Prebirali



Stanovalci modre enote s prostovoljkama Ano Holdrijan in Ano Hudopisk

smo jih tri tedne. Prav danes sem prinesla iz moje knjižnice knjižico MLADIM SRCEM – peti zvezek, ki ga je izdala MOHORJEVA KNJIŽNICA v Celju leta 1951. Vsi vemo, da jo je napisal naš priljubljeni, če lahko tako rečeva » SELANC » (župnik pri sv. Roku na Selah) KSAVER MEŠKO. Z veseljem jo bomo pričeli brati jutri, v torek, 5. 7. 2016.

Upava, da kot prostovoljki narediva res kaj dobrega in vedno greva z veseljem v naš dom, k ljudem, ki jih imava radi in so nama za vsako malenkost hvaležni, pa če-tudi jim rečeš samo dober dan.

Ponosni sva na svoje delo, da sva lahko to, kar sva, in najino življenje je bogatejše.

Mirko Rotovnik, stanovalec modre enote

HIMNA MODRIH!

*Mi modri smo dirkači,
veselega srca.
Pojemo, igramo,
da daleč razlega se.*

*Delo smo končali,
brez skrbi živimo mi.
Naj drugi še garajo,
da brezskrbno živimo mi.*

*Vsak torek je veselo,
ko prostovoljki prideta.
Ena kavo kuha,
druga bere nam.*

*Vesela je naša skupina,
ko kitara zaigra.
Stare pesmi pojemo,
in dobre volje smo.*

*Lepa je gospodinja,
ko kavo kuha nam.
Če komu slabo pride,
pa kruha prinese nam.*



Ko na modri enoti pesem zadoni

Jožica Kotnik in Olga Isak,
prostovoljki

ZELENA ENOTA

UTRINEK S TORKOVEGA SREČANJA NA »ZELENI ENOTI«

Torek – dan, ko se srečujemo na naši enoti. Naša prva naloga je, da zapojemo našo »himno«.

Tokrat pa smo za temo za pogovor izbrali: »NAŠ ROJSTNI KRAJ«.

Prostovoljki Jožica in Olga sva preizkušali njihov spomin – to je njihov rojstni datum – odlično!



Predstavnica zelene enote, Marica Matvos



Stanovalci zelene enote s prostovoljkama Olgo Isak in Jožico Kotnik

Pogovor se je lepo razvil in vsak naš član je povedal, kje se je rodil, kako velika je bila družina in kako so živeli.

Naši člani so bili rojeni na vseh koncih Slovenije – od Dolenjske, Štajerske, Šaleške doline in Koroške in celo v Avstriji in na Hrvaškem.

Ko pa smo ugotavljali, zakaj so prišli živeti na Koroško, smo ugotovili, da jih je na našo lepo Koroško pripeljala predvsem ljubezen – nekatere pa tudi služba.

Danes vsi s ponosom ugotavljajo, da so tu preživeli lep del svojega življenja.

V Koroškem domu starostnikov – poslovna enota Slovenj Gradec so spoznali prijatelje in postali velika družina.

Marija-Ria Kraker, stanovalka

SREBRNA ENOTA

SREBRNA ENOTA KOT DRUŽINA

V tem članku bi ponovno poudarila prednost tudi naše SREBRNE GOSPODINJSKE ENOTE, ki se odraža v povezanosti med nami stanovalci enote in službojočim osebjem, ki ne skopari s podarjenim nasmehom in dobro voljo že v jutranjih urah, ko odhajamo na zajtrk. Nekateri imamo srečo, da »ukrademo« mimogrede še kakšen objem.

Poleg navedenega moram priznati, da se pa sama kot

predstavnica te enote zavestno in zavzeto trudim obdržati toleranco in razumevanje drug do drugega tudi v bodoče, ker menim, da je to pogoj za lažje premagovanje raznih težav, ki so v naših letih pač neizbežne. Žal se bliža čas, ko nam bo, poprej aktivnim, ki smo lahko pomagali tudi težje pokretnim iz zdravstvenih razlogov onemogočena fizična pomoč komer koli in za kar koli. Prišli smo pač v leta, ki zahtevajo svoj davek!

Toda pred nedavnim sprejeto osebje v vlogi družabnic je res pohvale vredna ideja našega vodstva DOM-a. Poleg drugih storitev so se predvsem sprehodi s stanovalci na invalidskih vozičkih izkazali zelo koristni in v zadovoljstvo vseh nas in svojcev, ki iz različnih vzrokov ne bi mogli nuditi takšne pomoči.

Zato je še toliko bolj zaželeno, da



Predstavnica srebrne enote, Marija Kraker

bi vsak od nas stanovalcev, kljub kdaj nepredvidenim neprijetnostim, z dobro voljo in optimizmom pomagali k prijaznemu sobivanju vseh nas, v naši, že kar »družinski« skupnosti »SREBRNJAKOV«.

Hvala za podporo in zaupanje!

Stanovalci srebrne enote



PRAZNOVANJA ROJSTNIH DNI STANOVALCEV IN STANOVALK



Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih v septembru in oktobru 2015



Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih v novembru in decembru 2015



Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih v januarju in februarju 2016



Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih v marcu in aprilu 2016



Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih v maju in juniju 2016



Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih v juliju in avgustu 2016

Jana Zamernik, vodja gospodinj in animatorka

S FOTOGRAFIJAMI IN UTRINKI NAŠIH DRUŽENJ VAM PREDSTAVLJAMO, KAKO NAM NI DOLGČAS.



Aktivnosti in dogodki v domu PE Slovenj Gradec



Druženje z Juretom in psičko Julie



Zaključek delavnic Marinke Lamprecht z gongi



Poletni nastop učencev Tretje OŠ SG



Poletni nastop učencev Tretje OŠ SG



Nagrajenci na večerji s Tonetom Partljičem, Primožem Suhodolčanom in Milanom Kamnikom



Pevski zbor doma na kulturni prireditvi



Prostovoljci doma Sg in KMC Ravne na obisku v Domu na Fari Prevalje



Druženje stanovalcev oranžne in zelene enote -v parku



Zaključek poletnih iger s ključnimi pari



ŽPZ Gorna- Mežica



Kogojev sprehod



Gosta Mojca Kamnik in Aljaž Lipuš na praznovanju
7. obletnice od odprtja doma



MEPZ stanovalcev -praznovanje 7 obletnice od odprtja doma



Modra enota



Ko vsi zaposleni zapojemo z Milanom Kamnikom



Pridne štrikarice z mentorjem



Koncert Nataše Loborec Perovšek s partizanskimi napevi



Prva delavnica v projektu -Beremo za nagrado Toneta Partljiča



Kostanjev piknik



Ob dnevu reformacije -predavanje zgodovinarja Marka Košana



Posadili smo sadna drevesa



PEKA KEKSOV na zeleni enoti



PLES SENIORJEV



PLES SENIORJEV



PLES SENIORJEV



PLES SENIORJEV



PLES SENIORJEV



Izdelava adventnih venčkov



Izdelava adventnih venčkov



Miklavževanje



Miklavževanje s čarodejem in Miklavžem



Samooskrbni dan



Samooskrbni dan



Samooskrbni dan



Samooskrbni dan



Samooskrbni dan



Samooskrbni dan



Samooskrbni dan



Glasbeni večer s pevsko skupino Nova iz Slovenj Gradca



Skavti prinesejo Betlehemske lučke



MPZ Ksaver Meško na kulturnem programu ob Dnevu samostojnosti in enotnosti



Božična maša



Silvestrovanje 2015-16



Silvestrovanje 2015-16



Silvestrovanje 2015-16



Silvestrovanje 2015-16



Silvestrovanje 2015-16



Silvestrovanje 2015-16



Silvestrovanje 2015-16



Barvanje rut



Druga delavnica-Beremo za nagrado Toneta Partljiča s Primožem Suhodolčanom



Druga delavnica Beremo za nagrado Toneta Partljiča z učenci Druge OŠ Slovenj Gradec



Tone Partljič in Primož Suhodolčan



Ples seniorjev



Predstavitve Turističnega društva Slovenj Gradec



Pust 2016



Pust 2016



Pust 2016



Pust 2016



Pust 2016



Pust 2016



Pust 2016



Pust 2016



Utrinki iz delovne terapije



Gledališka skupina Medgeneracijskega centra Ravne



Zabavni program z Gorno iz Mežice



Blagoslov snopov



Barvanje pirhov



Blagoslov jedi-žegn



Nabiranje regrada



Nabiranje in čiščenje regrada



Zabavno dopoldne s pevkami Bolnišničnega pevskega zbora



Odprtje razstave pobarvank Lojzeka Kralja



Ples seniorjev



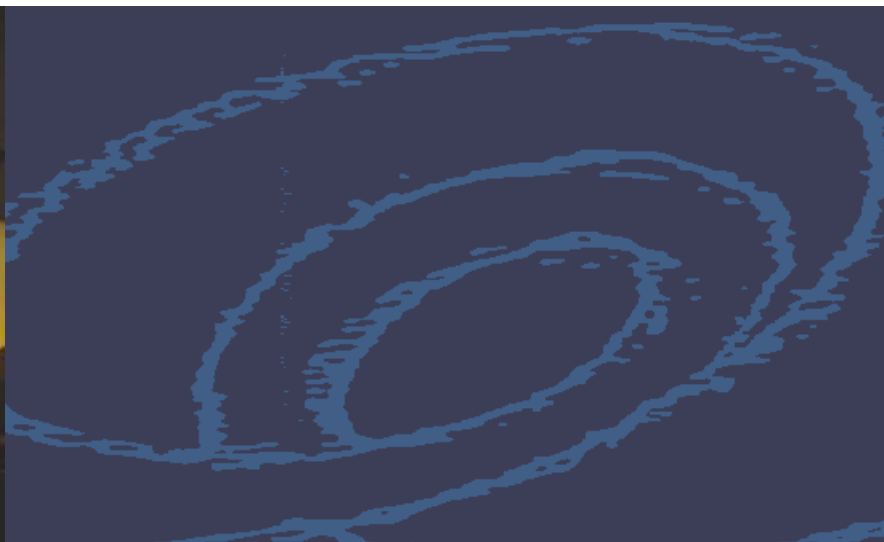
Bralna ura z Alenko in Drago



Sodelovanje našega Hišnega banda na 2. obletnici KMC



Nedeljsko dopoldne na srebrni enot



IZ KNJIGE VTISOV

Izražamo posebno zadovoljstvo, da smo si ob obisku Koroške regije lahko ogledali Koroški dom starostnikov Slovenj Gradec, ker nam je vodja enote predstavila življenje in delo stanovalcev in kolektiva.

Posebno zahvalo izražamo projektu 'KLJUČNA OSEBA', ki je inovacija dobro (???) v slovenskem prostoru.

Poslanci DZ poslanske skupine DeSuS (nejasni podpisi!!!!)

Državna sekretarka v kabinetu predsednika vlade (?),
Anja Prekl

16. 10. 2015

PRIHAJAMO IZ TOLMINA

Prisrčno se zahvaljujemo osebju tega doma. Presrečni smo, ker nas sestra Marija Prezelj obvešča, kako lepo ravnate s starostniki doma.

Hvala vsem, ker ste tako potrpežljivi s starimi in onemoglimi. Naj vam bo kdaj poplačano!

Danila Franc (???)

17. 10. 2016

Spoštovani prijatelji/ce Doma!

Impresioniran sem nad celotno zasnovo in konceptom Vašega Doma. V tem konceptu vidim primer, kako je potrebno tak dom zasnovati, voditi in postaviti ljudem. Menim, da bi to lahko bila pot tudi ostalim tovrstnih institucijam v Sloveniji in širše. Gospodu. Srečku in gospe Marjani še posebej čestitam k ustvarjanju doma za starejše ljudi, ki jim je to resnični Dom! (??)

S spoštovanjem, (?????)

8. 12. 2015

»Sanje so večne.«

Hvala za lepo druženje.

Feri Lainšček

1. 2. 2016

Odlična zabava ob dežurstvu Mirka Rotovnika. Tako je treba uživati!

(?????)

OTROŠKA KNJIŽICA

Učenci 4.b razreda Druge osnovne šole Slovenj Gradec gremo danes z nasmehom na obrazu nazaj v šolo, saj smo se imeli pri vas zelo lepo, pa še bombončke smo si zaslužili. Tako, da mislim, da ste bili

ponosni na nas, prav tako pa tudi naša učiteljica Boža Božena Lesjak.

10. 2. 2016

Učenci 3.b razreda Druge osnovne šole Slovenj Gradec smo 30. 3. 2016 na Zeleni enoti s stanovalci igrali družabne igre. Ob odhodu smo bili polni vtisov, rekoč: » ... fajn, enkratno, super, fantastično, odlično, carsko.« Spoznali smo veliko novih obrazov, veliko smo se smejali, naučili smo jih igrati, pomagali smo jim pri premikanju figur, saj so imeli izsušene roke, rekli so mi: »... da sem priden., ker sem prišel, zelo je bila žalostna, ko sem morala iti v šolo ...«

BB

30. 3. 2016



Franc Korošec, stanovalec modre enote

Naš nabiralnik



Gospod Franc Korošec

PROSLAVA OB DNEVU BOJA PROTI OKUPATORJU IN PRVEM MAJU

Spomin na oba pomembna in zgodovinska državna praznika v našem domu obeležili in obudili 27. 4. 2016. Ta prireditev je izvedena z gostovanjem znamenitega MPZ (moškega pevskega zbora) Viharnik iz Mežice. Menim, da je bila to prireditev, s katero naj bi tudi mi obudili in ohranili spomin na oba značilna in pomembna dogodka, ki ju je tudi naša generacija doživela in preživela v želji, da bodo ta preteklost in dogodki vplivali tudi na naše znanke.

Dan dneva boja proti okupatorji, ki se pri nas praznuje kot državni praznik, naj bi nas spominjal na leto 1941, ko je bila napadena in razkosana tudi naša domovina Slovenija, ki je takrat bila v sestavi kraljevine SHS. To je tudi spomin na ustanovitev OF – Osvobodilne fronte Slovenije v Ljubljani (27. 4. 1941), ko so bile sprejete pomembne odločitve in usmeritve za organiziranje in izvajanje vseljidskega odpora in oboroženega boja proti okupatorju ter njegovi koaliciji. Pri tem so še danes kako pomembne nekatere programske usmeritve, kot so: pravica slovenskega naroda do samoodločbe, združitve razkosanega

slovenskega naroda, enotnost zaslužjenih narodov Jugoslavije, brez boja proti lastni izdajalski kapitalistični gospodi se zatirani narod ne more osvoboditi!

To so torej bili določeni razlogi za vstajo in odpor proti okupatorju v okvirju in z zmagovito zavezniško koalicijo druge svetovne vojne (Anglije, Amerike, Rusije), ki je v maju 1945 postala zmagovalka te vojne.

Ob tem ne bi bilo prav, če bi pozabili na ogromne žrtve te vojne, posebej za Slovenijo. Tudi z žrtvami smo si zagotovili samostojnost, sicer znotraj SFRJ a s pogojem, da je tudi možna odcepitev, kar je tudi bilo realizirano leta 1991.

Za uspešno sodelovanje v tej vojni je Sloveniji s strani zavezniške koalicije posredovana pohvala in priznanje za vse: odločitve, napore, žrtve in uspehe in sodelovanje v tej vojni. Menim tudi, da je potrebno upoštevati dejstvo, da so tudi naši kolaboranti (?) v tej vojni bili sodelavci, zavezniški poražencev.

Za omenjeno obdobje in konec 2. svetovne vojne je tudi pomembno, da so se zavezniški vodje že pred koncem sporazumeli za dokončno opredelitev razmer po končani vojni, kar je prizadelo tudi mene. Tudi zato so se morale umakniti s Trsta in Koroške, pa čeprav so naše enote (med njimi tudi 14. divizija) pred zavezniški zasedle te kraje.

Seveda pa je problematika in bodočnost povezana z osamosvojitvijo, z osamosvojitveno 10-dnevno vojno, ko se je Slovenija po zelo uspešnem referendumu decembra 1990 odcepila od SFRJ, 25. 6. 1991. Tako je Slovenija postala tudi osvobodjena in samostojna tudi

znotraj EU z mnogimi obljubami in načrti, kar je vse vezano in odvisno znotraj EU, drugih držav, razumevanja, složnosti, a še posebej moralnih vrednost nasploh.

Prvi maj, kot mednarodni praznik dela in plačani nedelovni dan naj bi nas spominjal na dogodke v Chicagu leta 1886, ko so tam delavci s prekinitvijo dela in demonstracijami zahtevali 8-urni delovni dan zaposlenih ter večje delovne pravice nasploh. Demonstracije so bile krvavo zatrite od strani policije.

Tudi na podlagi tega dogodka je Internacionala I. 1889 sprejela in objavila sklep, da se prvi maj razglasi za dan množičnih demonstracij in stavk delavcev za zagotovitev njihovih zahtev in boljših, vsestranskih pogojev delovnih razmer.

Ob tem je potrebno upoštevati, da se je ta sklep dokaj hitro širil po vsem svetu. Pri nas se prvi maj praznuje od leta 1913 v Ljubljani, da bi se po osvoboditvi leta 1945 razširil po vsej državi.

To je torej tudi obdobje praznovanja tega dneva tudi pri nas, saj so se ob tem prazniku praznovali mnogi uspehi pri obnovi naše domovine po katastrofalnih posledicah 2. svetovne vojne, kar je tudi bilo lepšano in počaščeno z mlaji, kresovi in veselim druženjem.

Pri tem pa tudi danes ne bi smeli spregledati, da je tudi danes in tudi pri nas še veliko nepravilnosti pri delu in delavcih nasploh. Omenil bi: zaposlitev nasploh (brezposelnost), pogoji dela, plače in razlike v plačah (moški – ženske, redne plače, plačilo odtegljajev), odnos do pogojev. Posebej bi omenil privilegije, poznanstvo, sorodstvo, saj ta problematika v



Moški pevski zbor VIHARNIKI iz Mežice

vsakem kolektivu lahko in tudi vpliva tudi na medsebojne odnose (zavist, faušija).

Vse kaže, da bodo tudi pogoji dela še pomembnejši za zaposlene, kar tudi lahko pomeni, da bi stanovalci doma, razumeli zaposlene delavce ter jim v zahvalo zagotavljali čim boljše pogoje za njihovo odgovorno in plemenito delo z nami.

Potek prireditve

Želim poudariti in omeniti, da o poteku in vsebini prireditve nisem pristojen, da to problematiko ocenjujem tudi v imenu obiskovalcev, zato bi rad omenil le svoje mišljenje in vtise, saj mislim in upam, da vsak udeleženec lahko doživi na vsaki prireditvi svoj, pa tudi poseben, občutek. Tokrat poudarjam, da je ta prireditev – vsaj za mene – bila prilagojena obema obletnicama pomembnih dogodkov, a hkrati bila tudi dovolj pestra in zanimiva, kar je lahko dobro – pozitivno – vplivalo tudi na počutje.

Želel bi omeniti, da je bila prireditev dobro pripravljena z bogato, raznovrstno in pestro vsebino, z nastopom MPZ Viharnik iz Mežice. Potek prireditve je uspešno vodila ga. Jana Zamernik, naša vodja gospodinj. Imenovana je med presledki pesmi MPZ, prebrala prispevek g. Marjana Kosa, ki je tudi pri nas vodja zgodovinskega krožka, in podala tudi poročilo o pomembnosti prvega maja.

Posebej bi želel omeniti MPZ Viharnik, katerega člani so bili zares vsestransko primerno in svečano opremljeni in pripravljeni.

Priznam, da me je prijetno presenetila njihova prva pesem, Zdravljica, pri kateri vsi niso vstali – zlasti tisti, ki so sedeli v prvi vrsti. Razumem tiste na vozičkih, seveda.

Posebej se me je dotaknila pesem 'Počiva jezero v tihoti'. Vse ostale in številne pesmi so bile kvalitetno izvedene.

V presledkih pesmi je g. Libnik Jože – član okteta, prebral prispevka iz knjige založbe Borec 1973, 'Pismo iz Coromea' Črtomirja Šinkovca in 'Puška' Jožefa Javorška.

Priznam, da je posebno vzdušje in popestritev med presledki okteta pripravil in priredil praktično še deček Florjan Ledinek, ki je kot harmonikaš tudi prvak na diatonični harmoniki, saj je z večkratnim in kvalitetnim nastopom zares pošteno popestril program in s tem še kako dobro vplival na prijetno počutje in razpoloženje prisotnih.

Vsi izvajalci in odgovorni so svoje delo in obveznosti opravili pohvalno, kvalitetno in odgovorno, za kar so bili nagrajeni z odobravanjem in ploskanjem.

Menim, da obisk le ni bil povsem zadovoljiv, saj nas je bilo prisotnih le okoli 1/3 stanovalcev, še nekaj zaposlenih ter drugih.



Gospa Humar Vida s sostanovalko gospo Matvos

MOJE PRVO SREČANJE Z DOMOM STAROSTNIKOV

Pred približno petnajstimi leti sem šla prvič v dom starostnikov, kamor so po daljši bolezní sprejeli mojo taščo. Okolica doma in njena soba sta bili lepo urejeni. V pritličju je bil velik prostor, kjer so se zbirali in sedeli stanovalci in tudi obiskovalci. Stanovalci med seboj niso dosti komunicirali, po večini so bili kmečki ljudje in predvsem ženske oblečene v črmino, zato je meni ta prostor deloval zelo turobno.

Tašča je bila z domsko oskrbo zadovoljna in tudi v novo okolje se je lepo vživela. Z možem sva jo pogosto obiskovala, prav tako tudi ostali sorodniki. Žal je bilo njeno bivanje v domu kratko.

Drugo tako srečanje z domom je bilo pri teti. Tudi ona je bila zadovoljna in njeno bivanje v lepem kraju in okolju je bilo kratko.

Pred pol leta sem se »resno« srečala z domom v Slovenj Gradcu, čeprav sem o njem slišala že veliko lepega. Moja mama je v starosti vedno želela biti v moji bližini. To ji je bilo omogočeno s krajšim ali daljšim bivanjem pri nas ali pa z obiski pri njej. Ker je bolezen naredila svoje in je ostala brez noge, je izrazila željo, da bi šla v dom in sicer samo v Slovenj Gradec, kjer ima mene in mojo družino in več let že tudi stalno zdravniško oskrbo. Šla sem v dom, da jo prijavim in ga. Kamnikovi sem predstavila svoj problem in nad njenim razumevanjem sem bila prijetno presenečena. Tudi ostali, ga. Janja,

ga. Sandra in ne nazadnje vsakdo od zaposlenih so mi pomagali z nasveti, saj sem rabila kar nekaj časa, da sem spoznala delovanje doma, njihovih stanovalcev in zaposlenih. Še sedaj se obračam k njim z raznimi vprašanji in nikoli nisem naletela na gluha ušesa.

Mama je bila v dom sprejeta januarja letos iz internega oddelka v Topolščici. Malo me je skrbelo, kako bo sprejela novo okolje. Sobo deli s sostanovalko, ki je podnevi odsotna. Soba je lepa, svetla, zračna in mama je z njo zadovoljna, saj večino dneva preleži v postelji. Predvsem je zadovoljna z zelo prijaznim in ustrežljivim osebjem in tudi z okusno domačo hrano. Meni se ni nikoli pritožila čez kogarkoli. Prav tako sem zadovoljna tudi jaz, ko vidim medsebojno razumevanje. V dom prihajam skoraj vsak dan. Nikjer nobene turobnosti! Veliko rož, slik (zasluga g. Kralja in oskrbovancev), kotički, kjer posedajo in klepetajo stanovalci, veliko skupnih dejavnosti, praznovanj, obiski prostovoljcev in veliko stvari, ki jih nisem naštel. Ni čudno, da o domu nikoli nisem slišala slabe besede, ampak samo pohvale. Prav je tako in vsa zahvala gre zaposlenim, ki jih je zaradi obilice dela verjetno premalo za toliko dela. Toda to je današnja stvarnost.

Na obiske k mami prihajam dnevno (razen, če sem odsotna), prav tako jo obiskujejo domači, sorodniki in znanci. Večkrat jo peljem tudi na sprehod, če le njeno počutje in vreme to dovoljujeta. Želim, da bi svojo starost v tem domu še dolgo preživljala s takšnim optimizmom in razumevanjem, kot ga premore sedaj.

Štefka Kozar

Ana Uršej, stanovalka oranžne enote

V NAŠEM DOMU SLOVENJ GRADEC!

Tako pač napišem svoj naslov, saj sem tukaj že četrto leto. Sprva je bilo kar hudo. V sobi sva bili dve. Sprva nisem vedela, da je moja sobivanka bolna, dementna. Podnevi je bilo nekako vzdržno, a noč je bila huda. Vso noč je govorila, kričala, klicala svoje domače, govorila je brez prestanka. Včasih sem šele zjutraj ob 4-ti uri zaspala, ko je ta gospa utihnila. To je trajalo eno leto, potem



Gospa Ana Uršej - voščilo ob rojstnem dnevu

so mi oskrbeli enoposteljno sobo. Kako sem bila vesela, da sem lahko spala. Bilo je kar lepo in vzdržno. Moji so me zdaj rajši obiskovali in se čudili tej lepi sobici. Tudi domotožje je zdaj minilo.

Dolgo pa menda ne sme biti človeku lepo. Neko noč me je zagrabilo pri srcu, bilo mi je zelo hudo. Klicali so rešilca in že sem bila v bolnici. Zelo sem bila hvaležna zdravnic, ker nisem mogla več dihati. Ona mi je pomagala.

Zdaj pa je kar lepo življenje tukaj. Zelo se trudijo, da nisi lačen ne žejen. Vse je v redu, le moje noge so slabe in boleče.

Hvaležna sem vsem, ki se trudijo za nas!

Kristina Mauc, stanovalka modre enote

PRIDNA ŠTORKLJA

Pod Peco je štorclja priletela in prav v naselju Helene culico razvezala. In v tej culici sem bila jaz, rojena knapovska hči Maučeva. Kljub številnim otrokom je mene odložila in radi smo se imeli in skromno živeli. Oče je hodil v jamo na šiht, mama pa prala puršom (?) in varovala vsako leto štorcljino culo. Primorska nona, ki je prišla z očetom v Podpeco pa se je rada spominjala Bukovega pri Tolminu. Varovala nas je in zibala, pela po Primorsko. Jaz pa rada imam ta planinski svet, saj to je moj prvi pogled v svet.



Gospa Kristina Mauc s sestro gospo Koletnik

Kristina Mauc, stanovalka modre enote

MOJ DEVETDESETI ROJSTNI DAN

Niti sanjalo se mi ni, kaj mi moje hčerke pripravljajo oziroma s čim me nameravajo presenetiti. Rečeno mi je bilo, da naj se primerno oblečem, da gremo na kavo. Najstarejša hčerka iz Kranja (??) me je spremljala v gostišče Marčič, ko pa sem pred gostiščem zagledala zetov avto, mi je že malo zaštekalo. Ko odprem vrata v gostišče, imam kaj videti, kaj slišati. Druga hčerka je igrala na harmoniko in zbrani so bili vsi moji dragi. Vse tri hčerke z zeti, vsi vnuki, pravniki, moje sestre in moje sosede. Kot da ne vidim prav in da ne slišim več



Praznovanje 90 let gospe Mauc Kristine

drugega kot samo čestitke in le besede »vse najboljše« so mi zvenele v glavi. Harmonika je igrala in pelo se je. Srce pa mi je močno utripalo ob pozdravnih besedah otrok in zahval vnukov. Cel popoldan smo se družili

in nikoli ne bom pozabila 90. roj. dneva. Hvala za pozornost vsem mojim in solze so ostale božajoče in skrite, saj brez njih ni šlo.

Hvala še enkrat, čeprav beseda hvala je premalo.

Kristina Mauc, stanovalka modre enote

DOMAČA ZEMLJA

Rodila sem se v Podpeci in v Črno hodila v šolo. Potem še v Šmartnu pri Slovenj Gradcu. Dokončala sem osnovno šolo. Željo, da bi postala učiteljica, mi je prekrizala druga svetovna vojna in izseljenišvo. S starši, sestrami in bratom smo morali s culo v svet, v tujino. Dolga štiri leta smo živeli, praktično vegetirali v Bosni, NDH. To se ne da popisati, kajti trpljenje in želja po vrnitvi je bila vsak dan večja in trpljenje vsako leto večje. Bombardiranje, hrana s kotla in bolezni so nas pritiskali z neznosno silo k zemlji. V Sarajevu sta mi umrla oče in brat, star komaj 16 let. 6. aprila



Gospa Mauc Kristina, bere svoje spomine

leta 1945 je bilo Sarajevo osvobojeno, toda ker so bili mostovi in ceste uničeni, smo čakali na transport za

domov, to je bilo 21.7.1945. Oh, kako je težka pot v domovino in pustiti drage v tuji zemlji. Ob vrnitvi smo našli opuščen dom, a smo bili veseli, da ga imamo. Hvala Bogu, da smo imele še mamo in brata, ki nista bila doma ob naši selitvi. Pomagala sta nam, tudi Krajevni urad in g. Krpač nam je stal ob strani in pomagal.

Vse lepo in dobro mine, tako je tudi slabo včasih za tolažbo v grenkih trenutkih. Ni mi bilo usojeno biti učiteljica, a bila sem, vsaj mislim tako, dobra učiteljica svojim otrokom. Pravijo, da so se od mene naučili poštenosti, skromnosti in potrpljenja. Ponosna sem na njih in rada jih imam.

Lepo starost preživljam v domu starostnikov Slovenj Gradec. Hvaležna sem otrokom, da mi pomagajo pri plačilu stroškov.

Jože Borovnik, stanovalec oranžne enote

KAKO DELUJE SKRIVNOST

Tvoja želja je zame ukaz. Zakon privlačnosti deluje neprestano, ne glede na to, ali verjamete, in ne glede na to ali ga razumete ali ne. Zakon privlačnosti je zakon ustvarjanja. Kvant je najmanjši delec v vesolju. Misel je največja sila v vesolju.

Celotno vesolje se je porodilo iz misli. Svoje življenje ustvarjate s svojimi mislimi in z zakonom privlačnosti. In enako velja za vsakega posameznika. Zato, da zakon deluje, ni potrebno, da ga poznate. Pravzaprav deluje v vašem življenju že ves čas in enako velja za vse ljudi celotno zgodovino. Ko pa se enkrat zaveste tega veličastnega zakona, se zavedate tudi, kako neverjetno močni ste, saj lahko zgolj s svojimi MISLIMI plavamo – vplivate na potek svojega življenja. Če se pritožujete, bo zakon privlačnosti prinesel v vaše življenje še več situacij, nad katerimi ste se pritoževali. Enako je pri boleznih! Najbolje je reči – vse je v najlepšem redu! Več pozornosti ji namenjate, bolj se širi. Ta zakon preprosto odraža – nam – vam vrača »točno« tisto, na kar se v »mislih« osredotočate. S pomočjo tega močnega vedenja lahko povsem spremenite prav vsako okoliščino in dogodek v svojem življenju. Če le spremenite svoj način razmišljanja.



Gospod Jože Borovnik s ključno osebo Sandro Pavše

Osredotočite se samo na tisto, kar si želite! Razmišljajte. Vesolje bo začelo oddajati drugačno frekvenco. Vesolje nam namreč potem – mora – prinesiti slike, ki so v skladu s to novo frekvenco, pa naj se nam zdi situacija v kateri smo, še tako brezupna. Vse v vesolju vibrira. Svoje življenje imate v svojih rokah. Ne glede na to, kje ste v tem trenutku in ne glede na to, kaj se je zgodilo v vašem življenju, lahko začnete zavestno izbirati »svoje misli« in tako spremenite svoje življenje. Brezupnih situacij preprosto ni. Prav vsaka okoliščina v vašem življenju se lahko spremeni. Vse stvari na tem planetu delujejo po zakonu privlačnosti.

Tako. Zdaj se odločite, da bodo vaše misli dobre. Hkrati sporočite vesolju, da so vaše dobre misli močne, vse negativne, ki se vam utegnejo poroditi, pa šibke! Zakon privlačnosti je naravna zakonitost. V življenju imate lahko karkoli želite! Brez omejitev, vendar mora biti izpolnjen

en pogoj! Počutiti se morate dobro!! Kadar so vaši občutki dobri, vam vesolje sporoča – tvoje misli so dobre. V sebi imate moč, da spremenite kar koli želite, kajti vi ste tisti, ki izbira vaše misli!! In vi ste tisti, ki čuti vaše misli.

Zapisano je v zakonu privlačnosti. Tvoja želja je zame ukaz! Vesolje je sama čista misel. Vesolje je zgrajeno iz same čiste misli. Ko je bog začel graditi vesolje, je bil čisto sam. Niti soseda ni imel. Nobenega kamnoloma ni imel. Tudi samokolnice ni imel.

Imel pa je zelo močne – čiste – misli. Te čiste misli so dobivale podobe. Iz podob je nastalo celotno stvarstvo.

Spoštovani.

Nekoč zagotovo se dobimo tam zgoraj.

Brez panike prosim!

Lepe pozdrave vam pošiljam v vašo sveto prihodnost.

Zofka Lorbek, sorodnica o svoji mami Zofiji Lorbek

ŽIVLJENJE ŽIVIM V SVOJEM SVETU

Gledam veliko družinsko fotografijo, moji so se mi malo izgubili, a pravim jim, da so šikani. Vsak dan je kdo pri meni, kot včasih na Legnu.

Gledam skozi okno naravo, ljudi, avtomobile – vse občudujem, tudi sonce in dež in imam občutek, da se sprehajam, kot včasih, ko sem se veliko sprehajala in občudovala naravo.

Berem vsakdanje stvari, zapisane v zvezku, na listu, v voščilnici. Včasih sem veliko brala knjige. Vsak dan sem urejena, kot sem se rada že včasih uredila. Vsak dan imam poskrbljeno za primerno hrano, sem sladkosneda, tudi včasih sem rada pila kavo in uživala v sladkih jedeh.

Sem nežna, prijazna, sem dobre



Gospa Zofija Lorbek v sodelovanju na delavnici PREMAGOVANJE STRAHOV IN PREDSDOKOV- Z BLAŽEM MLINŠKOM

in slabe volje, imam dober ali pa slab dan, kot včasih.

Vse se mi dogaja v svetli in prijazni sobi v domu starostnikov v Slovenj Gradcu. Bolezen in starost sta me priklenili na posteljo, kjer se mi

sedaj nadaljuje življenje, zaradi bolezni sicer malo drugače kot včasih, a vse doživljam tako kot včasih. Za razumevanje in toplino se vam prijazno nasmejim in vam včasih pomagam in včasih zaploskam.

Karolina Lesnik, stanovalka zelene enote

MOJA POT

*Dolga moja pot življenja,
brezmejnih je spominov,
kipečih izpred davnih let.*

*Včasih kot da pravkar se dogaja,
zdaj sprašujem se, je to sploh res?
V tej pisani mavrici sprehajam se
dan za dnem, noč za nočjo ...*

Kdo ve, kaj je, česa ni in kaj še bo?

Sestre prijazne, ustrežljive vse, hrana zame čisto vredno je.

*Rada poslušam muziko in druge ljudi,
srečna, da se okrog mene vedno kaj godi.*

*Hvaležna sem, da sprejeta sem tukaj,
ker v bližini imam ljudi,
ki v mojem toplem domu so odraščali.*

A ptice odletijo, si nova gnezda naredijo ...



Vida Klobučar, sorodnica

MAMIN PRIHOD V DOMDOM

Življenje je kakor reka. Ponekod teče mirno, drugje se zaletava v skale, nastajajo brzice ... In zopet mirno teče naprej ...

In, ko tako greš skozi življenjske cikle in spremljajoče bolezni, se znajdeš v situaciji, ko se je treba odločiti in poskrbeti najboljše za svoje starše, ki so se razdajali za nas otroke, vnuke. Kljub mojemu poklicu medicinske sestre moram priznati, da se mi je namestitev v dom zdela kot skrajna rešitev. Zadnjih deset let smo se borili z mamino boleznijo in posledično neposrednostjo, nastalo po več možganskih kapeh. Vsak dan sem se peljala na Ravne k staršema, ki sta bila vedno bolj odvisna od tuje pomoči.

Neizmerno sem bila hvaležna, ko sem uspela organizirati pomoč na domu. Ne morem pa opisati, kako me je skrbelo za njiju ponoči. Ko sta bila sama, je naš deda Lojz, ki je komaj sam za silo hodil, skrbel za mamo, jo dajal na kahlico, jo umival ... Vedno bolj se je postavljalo vprašanje, kako naprej ... Mama za dom ni hotela slišati. Si lahko mislite, kako je bilo meni, ki sem v podzavesti ravno tako odklanjala tako rešitev. Januarja sta se odločila, naj urejam prostor v domu. Žal je usoda hotela drugače. Naš deda nas je 1. marca zapustil. Z mamo in sestro smo šli na ogled doma. Prijeten vonj na vhodu ter domačnost in prijaznost gospe



Iz leve proti desni: gospa Vida Klobučar z mamo Ano Koren na plesu seniorjev

Kamnik, srečanje z Juretom in psičko Juli, izredna prijaznost in pozitivna energija vseh uslužbencev so premagale odpor. Mama se je odločila takoj. «Saj tu je kot v zdravilišču!!» Njen vzklík zadovoljstva je napolnil moje srce.

V mesecu doma jo je občasno preveval dvom in dilema, kako zapustiti svoj dom, hišo, ki sta jo z možem gradila s tako ljubeznijo in odrekanjem. Tolažila sem jo, rekoč, da jo bo hiša čakala. Naj gre in poskusi. Če ne bo šlo, se lahko kadar koli vrne domov.

Prvi dan ji je poleg osebja naredil zelo lep sprejem g. Mirko s kitaro. Naslednji dan je nastopal Pevski zbor Bolnišnice Slovenj Gradec. Gospa Kraker Marija naju je povabila v svojo sobo in nama zaigrala in zapela. Mama se je izredno dobro vključila v

življenje v domu. Seveda je pri tem pomemben delež tudi nas – svojcev, ki smo dnevno pri njej.

Za konec želim povedati, da sem izredno zadovoljna z maminim življenjem v domu. Temeljito sem spremenila svoje mnenje, posebej, ko vidim, kako se je moja naravnost pomladila. Najpomembnejše pa je, da kot reče sestra Olga, vsi bolj mirno spimo, saj vemo, da je na varnem. Žal mi je le, da se že prej nismo odločili. Če bi vedela o domu to, kar vem danes, bi prav gotovo dala mamo v dom vsaj začasno že pred petimi leti, ko je postala nepokretna. Verjetno bi danes s tako strokovno fizioterapijo hodila ...

Iskrena hvala vsem, ki mamo obiskujete ter vsem uslužbencem, ki ste dvignili kvaliteto življenja na raven, ki si jo moja mama zasluži.

Ana Koren, stanovalka zelene enote

OB PRIHODU V DOM

Konec marca sem postala stanovalka Zelene enote Doma starostnikov Slovenj Gradec. Izredno urejen oddelek, kjer prevladuje zelena barva in prekrasni šopki na mizah v naši jedilnici. Marica vsako jutro poskrbi, da mi na mizi pridiši kavica. Kljub dilemi o pravilnosti svoje odločitve sem se od prvega dneva vključila v domske aktivnosti. Vsak četrtek me peljejo na pevske vaje, udeležujem se barvanja pri



g. Lojzeku. V torkih prihajata prostovoljki, ki na zanimiv način obujata spomine na stare običaje. Vsak popoldan preživim urice v

družbi z g. Rotovnikom iz Modrega oddelka, ki s svojim petjem in igranjem na kitaro skrbi za naše razpoloženje. Najtežje čakam ob sredah na obisk Jureta s psičko Juli. Tudi, ko naš oddelek ni na vrsti, pride poklepetat z menoj.

Rada bi poudarila, da je pri nas življenje zelo pestro, predvsem pa domače. Največ mi pomeni, da mi po nekaj letih zopet pomagajo na stranišče. Seveda se moram zahvaliti zlati fizioterapevtki Vesni in drugim požrtvovalnim negovalkam. Topel ambient, slike na stenah, izredno lepo urejena okolica, domača, okusna hrana in iskrena prijaznost so odlike, ki jih želim strniti v zahvalo in željo.

Hvala in tako naprej!!!

Marjana Plazovnik,
stanovalka zelene enote

ROMANJE

Skoraj bi pozabila, kateri datum je danes, nato sem se spomnila, da je danes 13. junij, ko smo v skupinah romali k Svetemu Antonu nad Ribnico. Šli smo od doma ob treh, tako da smo bili na Črnem vrhu, ko se je začelo svitati. Nato čez Pohorje, po lepih pohorskih planotah. Rosa se je svetlikala, arnika je cvetela, to je užitek – hoditi v jutru po naši planini. Z veliko romarji smo se srečali,



Gospa Marjana Plazovnik s ključno osebo Vesno Goligranc

poznanimi še od lanskega leta. Začelo se je oblačiti in pripravljati na nevihto, zato smo pohiteli proti domu. Pa kaj, proti Črnemu vrhu nas je nevihta dohitela. Kakor je lepo ob lepem vremenu, tako je slabo ob taki nevihti. Še dihati ti skoraj ne pusti. Tekli smo od prvega kmeta pod Črnim vrhom – Vaukanom, tam prevedrili, se malo osušili in tudi najedli. Čeprav ni bilo nič posebnega, smo se veselo vrnili domov. Bili smo pač mladi. Tudi zdaj z leti smo srečni, saj lepo za nas skrbe. Želimo pa si samo kolikor toliko zdravja.

Jožef Mesner, stanovalec zelene enote

TUKAJ MI JE »FAJN«

V dom sem prišel po tem, ko me je infarkt, tukaj sem že celo leto. Veseli me, da sem okrevam in da se počutim bolje. Bivanje tukaj mi je zelo »fajn«, zelo sem zadovoljen z delavci, ki so zelo pridni, z mano pa zelo dobri. Všeč so mi tudi domske aktivnosti in krožki, vendar jih je premalo. Predvsem me veseli dejstvo, da okrevam, pa tudi to, da imam svojo sobo z lepim razgledom na park, kjer se druživa z mojo ključno osebo, delavko Romano, ki je vedno nasmejana in dobre volje.



Gospod Mesner na praznovanju rojstnega dne

Jože Koren, stanovalec zelene enote

OSMO LETO V DOMU

Sem eden od štirih stanovalecev zelenega oddelka, ki smo v domu že skoraj od začetka, poleg ge. Nabernik Jožice, ge. Berce Helene ter g. Pleterski Francija. Januarja 2009 sem se preselil v dom, ker sem se naveličal živeti sam doma. Vsakodnevna opravila so postajala zame čedalje bolj naporna. Tudi hrana, ki sem jo dobival iz gostilne, mi ni več ustrezala, zdravje mi je začelo nagajati. Prvi dnevi v domu so bili bolj dolgočasni, mučilo me je domotožje, a zelo kmalu sem se privadil novemu okolju. Dom je postal moj drugi dom, ki ga imam rad. Všeč mi je, da imam red in mir. Rad imam dekleta in fante, ki zelo lepo skrbijo zame. Navadili so se tudi mojih muh. Razumejo me, če

se mi kdaj ne da sodelovati pri prostočasnih dejavnostih, če sem odkrit, se mi skoraj nikoli ne da. Najraje gledam televizijo, filme, oddajo Slovenski pozdrav in oddaje Velenjske televizije. Vesel sem, da imam tako dobre sosede na enoti, ki mi kuhajo tudi kavo. Sicer pa sem zelo

zadovoljen s hrano, odkar sem v domu, nimam več zdravstvenih težav. Zelo rad tudi berem – najraje časopis Večer in Zvezde ter kakšno zanimivo knjigo. In, da ne pozabim, morda najpomembnejše od vsega pa je moja ključna oseba ga. Marjana Kamnik, je res prijazna in me res vedno razume.



Ključni par gospod Jože Koren in gospa Marjana Kamnik

Marija Kadiš, stanovalka zelene enote

NIKOLI NE VEŠ, KAM TE VODI POT

Rodila sem se v slovenjgraški bolnišnici mami Katarini, kmečki delavki. V šolo sem hodila v Guštanju (sedaj Ravne na Koroškem). Nisem bila najboljša učenka, a vselej sem šolo končala z dobrim uspehom. Takrat smo šolarji hodili na bližnje kmetije in pomagati pospravljati krompir in pobirati sadje. Za malico smo dobili jabolko in kos črnega kmečkega kruha. Zjutraj, preden sem odšla v šolo, sem morala raznositi mleko po pet kanglic starejšim ljudem. Za plačilo sem konec meseca dobila kakšen dinarček in ga porabila za šolanje ali pecivo oziroma potico. Popoldan sem po končanem pouku pasla živino, po 15–20 glav, predvsem krave. Včasih mi je katera ušla tudi v koruzo ali deteljo, pa sem zvečer bila okregana. Pomagala sem tudi na polju ali travniku, ko se je spravljalo seno in otava. V mojih mladih letih ni bilo kmetijskih strojev, delalo se je vse ročno.



Gospa Kadiš Marija s ključno osebo Ivico Peruš

Po končani osnovni in nižji gimnaziji sem se vpisala v kmetijsko-gospodinjstvo šolo v Rakičanu pri Murski Soboti in tudi šolanje končala z odliko. Zaposlila sem se leta 1955 v Dravogradu pri podjetju Koloniale v komerciali. Leta 1959 sem se poročila s sosedovim fantom. Rodili so se nama trije sinovi, Bogdan, Mitja in Matko. Iz Dravograda smo se na Prevalje preselili leta 1960. V tovarni TRO sem delala kot komercialna referentka do svoje upokojitve leta 1990.

Zlato poroko sva z možem obhajala leta 2009 v krogu svoje velike družine. Leta 2011 je umrl sin.

Mitja, po dveh mesecih pa še mož France. Po padcu na domači terasi sem se poškodovala in pristala v bolnišnici, poškodba je bila hujša, leva rama grdo zlomljena. Po petih tednih zdravljenja sem pristala v domu starostnikov v Slovenj Gradcu. Sedaj je minilo že več kot 6 mesecev in ob prigovarjanju ter svetovanju sinov in tudi moje osebne odločitve sem pristala v lepem in prijaznem domu. Tu je lepo za nas starejše ljudi. Imamo razne prireditve in zabave, tudi kuhamo in imamo razne krožke. Dom je lepo urejen, čist in prijazen. Hrana je dobra, osebje ustrezljivo in prijazno.

Tudi naša vodja enote gospa Marjana Kamnik je zelo prijazna in ustrezljiva ter vedno nasmejana, priporočam vsakemu, ki ne more zaradi zdravja ali kakršnihkoli okoliščin biti doma, naj pride med nas v dom starostnikov v Slovenj Gradec.



Marija Matvos, stanovalka zelene enote

SREČANJE PRI PREDSEDNIKU DRŽAVE

Vesela sem, da lahko pripovedujem o svojem doživetju in to zapišem v naši reviji Senior. V maju sem prejela vabilo predsednika Slovenije, gospoda Boruta Pahorja, na udeležbo na prireditvi Naj prostovoljec, na Brdu pri Kranju.

V našem domu starostnikov Slovenj Gradec sem bila izbrana za naj prostovoljko leta 2015. Zelo sem bila presenečena, ko sem izvedela, kaj me čaka, kar nisem mogla verjeti, mislila sem, da sanjam. Nato sem razmišljala, kaj to pomeni, da sedaj v teh letih doživiš takšno srečanje, dobiš takšno priznanje od predsednika države. To je zame velika čast in sreča, zato se še enkrat zahvaljujem vsem, ki so kakorkoli pripomogli k temu.



Izbrana prostovoljka Marija Matvos s predsednikom Borutom Pahorjem, partnerko Tanjo Pečar in spremljevalko Andrejo Kramljak

Kristina Čeru, stanovalka modre enote

VEČERJA S PARTLJIČEM, SUHODOLČANOM IN KAMNIKOM

22. junija smo bili trije nagrajenci kot bralci knjig Toneta Partljiča povabljeni na večerjo s pisateljem Tonetom Partljičem in Primožem Suhodolčanom v Gostilno Lečnik na Ravne na Koroškem. Vsak od nas je lahko povabil eno osebo. Rotovnik je prišel s svojo ključno osebo, osnovnošolec Tilen z mamo, mene pa je pospremila vnukinja Julija. Večer so glasbeno popestrili kantavtor Milan Kamnik, gospa Lečnik, ki je zaigrala



Nagrajenci bralne značke, na večerji s Tonetom Partljičem, Primožem Suhodolčanom in Milanom Kamnikom

na harmoniko, ter pevke iz glasbene skupine 'Koroški mix' s prečudovitimi pesmimi. Na koncu smo zapeli tudi vsi

skupaj. Od povablencev smo v spomin prejeli knjigo s podpisi. Druženje je bilo prijetno in čudovito.

Julija Pajnik, vnukinja gospe Čeru

Na druženje s Tonetom Partljičem, Primožem Suhodolčanom in Milanom Kamnikom me je povabila moja babica Tina. Povabilo sem z največjim veseljem sprejela. Babica mi je naročila, da se moram za večerjo lepo urediti. Skupaj sva izbrali tudi njena oblačila. Ob prihodu nas je z rdečimi naglji pričakal Primož Suhodolčan, ki me je razveselil z novico, da se snema film po njegovi knjigi 'Košarkar naj bo!' Tone Partljič mi je priklical spomin iz otroštva, kako mi je na 'Prežihovini' podelil nagrado za osvojenih osem let bralne značke, ob pesmih Milana Kamnika pa sem se spomnila zabav iz srednješolskih in študentskih let. Navdušila me je gospa Lečnik, ki je na harmoniko zaigrala pesem izvrstne Edith Piaff, čarobno so prepevale tudi



Gospa Čeru Kristina in vnukinja Julija Pajnik v veseli družbi

pevke iz Medgeneracijskega centra. Druženje je prehitro minilo.

Zadovoljni in polni dobrih vtisov sva se odpravili proti Slovenj Gradcu.



NAŠ DOM!

Ob robu mesta
velika stavba stoji.
Dom starejših,
tako imenujejo ga vsi.

Minulo je osem let
odkar dom postavljen je.
Sprejel veliko je ljudi,
starih, bolnih in osamljenih.

Bog blagoslovi vse te ljudi,
ki dom zgradili so.
Bogat ali reven je,
vsak nad glavo streho dobil je.

Če ravno stari smo in bolni,
rože imamo vsi prav radi,
saj roža je prav lepi cvet,
zato ga občuduje celi svet.

MESTO SLOVENJ GRADEC!

Slovenj Gradec, ti mesto moje,
veselo si vedno ti.
Kakor reka Mislinja,
ki ob tebi šumi.

Ob reki sem rad posedal
in gledal to bistro vodo,
kako ribice v njej se igrajo,
prav lepo pogledati je bilo.

Sedaj so strugo prestavili,
nič več veselo, kot je bilo.
Ni več v njej življenje ni,
žalostno za pogledati je to.

Nič več veselo ne teče, šumi,
življenja nič več v njej ni.
Namesto ribic, kamenje iz vode se vpenja,
ob obrežju betonski zidovi stoje.

ROŽAM

Oj, citrusna (??) marjetica,
to je rožica za me,
tebe draga ljubim,
zate dal bi vse.
Sedaj pesmi komponiram
na svoje stare dni,
s tem si kratek čas delam,
da prej minejo dnevi in noči.
Zato glavo pokonci,
zapijmo si lepo,
ko bo novo jutro se rodilo,
bo sonček nas ogrel toplo.
Z roko v roki v pestrejši in lepši dom bi odšli.

Mirko Rotovnik, stanovalec

O ROŽAH

Tudi jaz sem na jesen življenja
začel izdelovati rože iz krep papirja,
kar me je mama naučila, ko sem še bil
otrok. Veliko znanja o izdelavi rož sem
se naučil s televizije. Sedaj delam več
vrst rož in s tem olepšam domove in
osrečujem ljudi, ki si želijo mojih rož.
Večkrat se pošalim, da moje rože
cvetijo vsak letni čas, so mi na mizi in
omari za okras. Bolezen mi ne
dopušča, da bi bolj intenzivno delal
za vse ljudi.

KO SEM HODIL V ŠOLO

Rad bi se vam predstavil, sem bolj
neumen, saj sem 7 let hodil v prvi
razred osnovne šole. Potem mi je
učiteljica umrla, pa sem izstopil iz
šole. Še danes mi ne gre v glavo, ko
sem začel v šolo hoditi, tovarišica nič
ni znala, kar naprej je mene
spraševala, jaz pa z njo vred nisem nič
znal. Po par mesecih me je naučila do
deset štet. Ko sem prišel domov, sem
se mami pohvalil, da znam do deset
štet. »No Janezek, tej pa šteje do 10«,
pa sem začel: »2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10!«
Mama me je vprašala, kje je enka.
»Veste mati, enka je pa v redovalnici.«

Učili smo se, od kot dobimo
elektriko. Pepi je rekel, da iz vodnih
elektrarn, Micka je rekla iz
termoelektrarn, jaz pa sem rekel, da
tudi iz džungle dobivamo elektriko.

Hitro sem moral učiteljici razložiti, saj
v džungli ni elektrarn. »Veste
tovarišica, včeraj, ko je moj ati dobil
položnico za elektriko plačat, ko je
zagledal račun je tako zaklel:
»Frdamane opice, zopet so elektriko
podražile!«

Imeli smo tudi uro o prometu,
prišla sta dva policaja in nam celo uro
»palamudla«, kako se moramo na
cesti obnašati. Ljubi Bog, kako sta bila
dolgočasna! Jaz sem enega vprašal,
kakšna je razlika med tisto sliko na
zidu. Policaj je rekel: »Takoј poveј, če
ne boš tepen!« Jaz pa sem mu rekel,
da nobene razlike ni. Čez čas je
ugotovil, da sem ga prevaral, vzel je
tisti črn kol (pendrek), pa za mano. Kar
črta se je potegnila za mano, ko sem
že prišel blizu doma, sem se ustavil in
pogledal, če še dirja za mano. A veste
drugi moji, kje je bil? Na
slovenjgraškem mostu je stal in se
oziral okrog. Jaz sem mu pa kar zapel:
»Na slovenjgraškem mostu policajček
stoji, se okoli ozira pa mene lovi!«

Pa v želodčku mu nekaj ni prav,
drugače je popolnoma zdrav, jaz sem
pa tu v domu pristal.

MOJ DRUGI DOM

Kot ptica sem poletel v drugi kraj
iskat srečo, zaradi bolezni sem moral
zapustiti svoj topel dom. Nastanil sem
se v domu starejših na Prevaljah, že
po nekaj letih so misli in želje obudile,
da bi se vrnil nazaj v rodni kraj Slovenj
Gradec. Kakor lastovice, ki vsako jesen
poletijo v svoj hroj (??), tako sem tudi



Gospod Mirko Rotovnik, stanovalec
modre enote

jaz poletel. Bil sem presenečen, ker ni
bilo tako, kot sem si zamislil. Sedaj tu
v domu starostnikov Slovenj Gradec
prebivam, z glasbo in petjem si kratek
čas delam. Tu notri dosti prijateljev in
prijateljic imam, pa še njim veselo
zapijem in zaigram. Sedaj sem prišel
v jesen življenja, ko delati ne morem
več. Zato sem začel pisati pesmi, ker
za kaj drugega nisem sposoben več.
Marsikdo me vpraša, od kod ideja ta,
saj imam skrinjo tako, v kateri imam
zadost blaga. Mama vedno govorili
so, kdo piše in poje rad, je po srcu
vedno mlad. A čas in usoda nista
hotel, da bi se v glasbene vode
podal, pesmi pisal in igral. Že sedmi
križ nosim, nimam več moči, da
skrinjo bi odpiral in ven jemal stvari.
V tem zaboju imam vse, tudi pesmi
zložene, ki v svet odnesle dobro bi
ime. Človek poje rad, je star ali mlad,
lepa melodija očara vse nas. Strgano
torbo nosim, povsod po svetu pesmi
trosim, a pri srcu mi je lepo. Tudi tu v
domu je lepo, za domom rožice cveto
in veselje nam delajo.

Ana Uršej, stanovalka oranžne enote

RDEČA ODEJA

Ravno se mislim vleči v posteljo, ko se odprejo vrata in v mojo sobo stopi stara ženica. V roki ima pižamo: »Gospa, ali se lahko uležem, saj to je moja postelja ...« »Gospa, to je enoposteljna soba in moja je,« ji odgovorim. »Gospa, vi ste se zmotili, vi imate dvoposteljno sobo in tam imate svojo posteljo.« »Ne, ta soba je moja,« vztraja ona. Primem jo za roko in jo peljem mimo dveh vrat. Tam je dvoposteljna soba in ena je njena. Zdelo se mi je, da je razumela, pa sem odšla. Njena sosedka je že spala. Komaj



Gospa Ana Uršej, stanovalka oranžne enote

pridem nazaj v svojo sobo, je ta gospa spet prišla. »Spat bi rada šla,« reče. Spet jo zagrabim za roko in jo peljem nazaj. »Kaj naj naredim?« se vprašam. Gospa je imela v svoji postelji lepo rdečo odejo, zloženo ob vznošju. Zmeraj je imela tako. Pa sem vzela, pravzaprav samo prišla odejo. »Čigava je ta lepa odeja?« »Ja, moja je, da se odenem z njo.« »No vidite, potem je tudi postelja Vaša. Zdaj se lepo uležite, je že pozno.« To je zdaj zaleglo. Ulegla se je. Vse je bilo v redu. Zjutraj po zajtrku me je vprašala: »Gospa, kam lahko grem na stranišče?« Seveda sem ji pokazala.

Tako se nam starim ljudem dogaja: včasih kaj manj prijetnega, zopet drugič kaj bolj veselega. Dolgčas nam ni.

Franc Pleterski, stanovalec zelene enote

MOJE BIVANJE V DOMU

Moje bivanje v Koroškem domu starostnikov se je začelo 10. oktobra 2008, ko sem bil zaradi bolezni in spleta okoliščin prisiljen poiskati drugo bivalno namestitev, saj sem bil potreben stalne nege. Sprva sta zame skrbela hči Darja in sin Boštjan, vendar zaradi služb in družinskih obveznosti to ni bilo mogoče 24 ur na dan, zato smo se odločili, da gremo pogledat, kako izgleda bivanje v domu. Kljub začetnemu strahu, kako se bo izšlo, smo se odločili, da poskusim. Moram priznati, da je bilo na začetku malo težko, saj sem bil



Gospod Franc Pleterski s hčerko na silvestrovanju

med prvimi stanovalci, vendar sem se hitro privadil kar ob pomoči prijaznega osebja in moje družine. Ker so mi vsi stali ob strani, sploh ni bilo več težko. Všeč mi je druženje z ostalimi stanovalci, naše kavnice ter veliko interesnih dejavnosti, ki nam

jih v domu nudijo. Z leti je to res postal moj pravi dom, z osebjem smo spletli prave prijateljske vezi. Tudi moja družina me redno obiskuje, tako da je življenje tukaj res prijetno in domače.

Marija-Ria Kraker, stanovalka srebrne enote

KULTURNO PREŽIVET PREŠERNOV DAN

Popoldan, 4. 2. 2016, sem se odpeljala z g. Denisom Sahernikom in Tatjano Lušnic v KMC – Ravne na proslavo slovenskega kulturnega praznika, kjer smo bili zadolženi za sodelovanje: g. Denis kot povezovalac celotnega programa, ga. Tatjana kot harmonikašica, a meni je bila zaupana na klavir zaigrana slovenska himna.

Predno nadaljujem z dogajanjem



Kulturni dogodek s Ferijem Lainščkom, Ditko Čepin in gosti

v KMC, bi omenila slučaj, da so v našem DOM-u starostnikov v Slovenj Gradcu pa istočasno nastopali gostje: glasbenica ga. Ditka in g. Gorazd Čepin, g. Feri Lainšček, pesnik, pisatelj, dramatik in scenarist ter ga. Vesna Radovanovič, pisateljica – pravljčarka. Zaradi obveznosti na proslavi na Ravnah, žal, mi trije pač nismo mogli biti prisotni pri programu nastopajočih imenovanih umetnikov v Slovenj Gradcu.

Imeli smo prijetno dolžnost sodelovanja na proslavi v dvorani Koroškega medgeneracijskega centra.

Skrbno pripravljen kulturni program je pričel ob vokalni izvedbi slovenske himne – Zdravljic e, nato le-te zaigrane na klavir in še recitiranimi vsemi osmimi kiticami Zdravljice. Po govoru direktorja g. Srečka Mlačnika so sledile recitacije Prešernovih pesmi recitatork gledališke skupine KMC in gostij. Med povezovanjem tega dela programa smo dogajanje popestrili

člani MPZ – Koroški MIX, ob spremljavi harmonike z go. Tatjano, in to s pesmimi, pripravljene z go. Jelko Lečnik, tudi voditeljico tega zbora.

Sledila je pogostitev raznih sladkih dobrin, delo marljivih rok. Druženje se je nadaljevalo v prešernem razpoloženju in s pesmijo do odhoda domov.

Zvečer, ob vrnitvi s proslave na Ravnah, smo mi trije, pri vstopu v stavbo našega DOM-a doživeli presenečenje. Pozdravili smo se zgosti, ki so s svojim kulturnim programom ob slovenskem kulturnem prazniku ta popoldan nastopali v dvorani našega DOM-a. Tedaj pa je naša vodja doma, ga. Marjana Kamnik, ki se je tako rekoč poslavljala od gostov, predlagala, da bi se od umetnikov poslovili z glasbo oz. petjem. Odšli smo v dvorano. Zaigrala sem na klavir, nato pa smo z go. Tatjano in go. Jano (brez manjkajoče članice našega hišnega



Ujet trenutek s Ferijem Lainščkom

BAND-a, go. Marte Gros), ob harmoniki zapele dve pesmi – iz src – za srca.

Mi, srečni za vse doživeto, smo se poslovili od nam dragih umetnikov, v upanju na ponovno snidenje pri nas na Koroškem ...

Marija – Ria Kraker, stanovalka srebrne enote

SILVESTROVANJE 2015

Sem v zaostanku s pisanjem posebnih dogodkov v našem DOM-u starostnikov v Slovenj Gradcu in izven njega. Zvrstilo se je mnogo tega, o čemer bi bilo vredno pisati, posebno v minulem, zame pravljčnem letu mojega 7-letnega bivanja v tem domu.

Pričela bom kar s potekom dogajanja na našem silvestrovanju, 29. 12. 2015, v prostoru skupnih druženj in na posameznih gospodinjstvih notah tukajšnjega DOM-a.

Kakor vedno, so bile naša dvorana in gosp. enote za slavnostno večerjo dekorirane z zopet novimi idejami in to po zamisli zadolžene ekipe kuhinje in osebja DOM-a.

Po nagovoru vodje našega DOM-a, ge. Marjane Kamnik, je sledil program, ki je obogatil dogajanje na slavlju, in to v sestavi nastopajočih naših stanovalcev: go. Robnik s petjem ob kitari in petju g. Rotovnika, s skečem prostovoljk ob harmoniki z go. Lušnic in petjem našega osebja. Gospe Tatjani Lušnic, ki je kot programski napovedovalki ponovno uspelo simpatično, dovtipno oz.

odlično izpeljati to nalogo, gre vsekakor pohvala za trud, vložen še za priprave tega dela prireditve.

Na vrsti sva bili midve z go. Dunjo Vrhovnik.

Zagotovo je bil meni ta večer zaradi mojega nastopa kot amaterki na klaviaturi zaigranih skladb, ob spremljavi na kitaro gostje, ge. Dunje, kot vrhunske umetnice te zvrsti, nekaj tako posebnega, da še sedaj ne morem doumeti, da se je to zgodilo ... Zopet eno od mnogih naključij, ki jih je težko dojeti ...

Nato je za poslastico naše zabave poskrbela ga. Jana Zamernik, ki nas je ponovno očarala s svojim glasom in zapetimi »zelenimi« melodijami ob spremljavi g. Praperja.

Na vrsti je bila slavnostno pripravljena večerja, servirana od našega osebja, ki je ob evergrinski glasbi in izvedbi g. Praperja še posebej tekmila.

Za zimsko idilo je bilo poskrbljeno v našem domskem parku ob ognju.

Ob čestitkah in objemih z našimi stanovalci, njihovimi svojci in prijatelji smo ob gorečih kresničkah in s šampanjcem nazdravili ob željah za srečno 2016.

Za konec moram omeniti, da gre za moj nastop z go. Dunjo zahvala gospe Marjani Kamnik, vodji našega DOM-a, kateri sem kot moji ključni gospe pripravila glasbeno presenečenje. V moji sobi sva namreč



Glasbenici gospa Marija Kraker in Dunja Vrhovnik

ge. Marjani zaigrali – jaz na sintisajzer, ga. Dunja na kitaro – skladbe, ki sva jih vadili za svojo zabavo. Toda ge. Marjani je bila najina izvedba tako povšeči, da sva dobili ponudbo za silvestrski nastop v tukajšnjem DOM-u.

Upam, da poslušalcev na silvestrski prireditvi nisva razočarali!?

Marija – Ria Kraker, stanovalka
srebrne enote

NASTOP PEVSKE SKUPINE »KOROŠKI MIX« V CANKARJEVEM DOMU

Čeprav je minilo skoraj pol leta, bi rada po spominu in s pomočjo napisanega programa vsaj okvirno prenesla na papir nastop glasbene skupine »KOROŠKI MIX« KMC iz Raven, ki je gostovala v Cankarjevem domu v Ljubljani, 29. 9. 2015, na Festivalu za tretje življenjsko obdobje. Kot članice Kor. MIX-a v Koroškem medgeneracijskem centru na Ravnah smo bile prisotne na tem izletu tudi me z go. Marto Gros, go. Jano Zamernik s kitaro in go. Tatjano Lušnic s harmoniko.

Potovanje je bilo organizirano: ob 10.00 uri z avtobusom iz Raven, nato pa za ostale nastopajoče z vstopom v Slovenj Gradcu in Mislinji, od koder je avtobus krenil proti Ljubljani.

Kakšno uro pred odhodom avtobusa izpred tuk. DOM-a sva s kuharico, go. Anico Jelen, spravili v osebni avto vodje našega DOMA-a karton z vsem potrebnim za predstavitev oz. pogostitev z naše stojnice mimoidoče obiskovalce tega festivala v Cankarjevem domu ter se tako z go. Marjano odpeljali. Blizu letališča se je go. Anica spomnila, da je pozabila lonc s pašteto. Gospa Marjana je samo z besedami:

»Moramo se vrniti, druge izbire ni« pomirila prestrašeno go. Anico, obrnila avto, v DOM-u smo vzeli pašteto in že smo nadaljevali pot proti Ljubljani. Pri občestni restavraciji smo si privoščile kavico in še pravočasno prispele v Cankarjev dom, kjer smo poiskale za nas pripravljeno stojnico. Z go. Marjano sva stopili do koordinatorke zaradi poteka pevskega nastopa. Po dobljeni informaciji je bilo še toliko časa, da sva šli z go. Anico na teraso, kjer je naju in svojo znanko čistila ga. Marjana s kavico. Tedaj pa smo zaslišale petje. Bile so naše »MIX-ovke«. Ob harmoniki in kitari se je njihova pesem razlegala daleč naokoli. Nismo mogle do njih.



Nastop »Koroškega miksa« v Cankarjevem domu

Morale smo pripraviti stojnico. Na srečo so nam prišle pomagat še gospe iz našega avtobusa. Ne vem, kako bi sicer z go. Marjano in go. Anico to zmogle – časovno namreč.

Prišle smo v prostor z našo stojnico, kjer smo tudi s pomočjo ge. Marjane uspele narezati kruh, namazati pašteto ali grumppe, okrasiti s kumaricami in naložiti na pladnje. Nismo bile dovolj hitre. Tega koroškega črnega kruha, z namazom paštete in grumpov, je sproti zmanjkovalo. Pri stojnici je bilo vedno več ljudi. Gospa Marjana je komaj utegnila razlagati (čeprav je bila na platnu projekcija našega DOM-a), od kod prihajamo, od kod je ta dober kruh, pašteta, ki je z go. Anico nisva skoraj utegnili mazati. In grumpi! Spraševali so, od kod izvor teh dobrot.

Prišle so naše pevke, s katerimi sva z go. Marjano odšli proti odprtemu odru velike sprejemne dvorane, kjer smo odložili svojo garderobo in se pripravili za nastop, predviden ob 14.45 – 15.15 ure za našo skupino.

Po nastopu skupine pred nami smo stopili na oder mi – Koroški MIX. Publika nas je sprejela z aplavzom. Ko smo pričeli s programom, je bilo opaziti povečano število poslušalcev, ki so nam vedno bolj aplavdirali. Naša pozitivna energija je očitno zajela vso dvorano z navdušeno publiko, ki je na koncu ob še močnejšem aplavzu zapela z nami ...

Po končanem nastopu smo se zadrževali ob naši stojnici, kjer je že zmanjkovalo kruha in grumpov ter paštete. Če bi bilo vsega še enkrat toliko, bi še tega zmanjkalo.

Obiskovalci, ki so se družili v tem delu, kjer smo bili pevci, so nas prosili, da bi še zapeli kakšno domačo. Ni bilo treba reči dvakrat. Postavili smo se v krog. Naenkrat je bilo okrog nas vedno več poslušalcev in tistih, ki so se pridružili našemu petju. Kje so se vzeli, ne vem. Bilo je enostavno fantastično!

Dneva je bilo hitro konec in odpeljali smo se odpeljala proti Trojanam. Čeprav je bila za nas predhodno poskrbljena malica in od nas gotovo ni odšel proti domu lačen, si je še marsi kdo privoščil kakšen trojanski krof ob kavici ... Midve z go. Anico sva sedli v avto ge. Kamnik. Z nami se je peljala ga. Tatjana Lušnic, ki je bila že pred nastopom skoraj brez glasu. Zato jo je ga. Marjana povabila v svoj avto in nas peljala mimo Trojan zaradi slabega počutja ge. Lušnic.

Ob prihodu v naš DOM smo se poslovili od gospe Marjane, ki ji je kot strokovni vodji tudi tega uspelega izleta skrb, da bi se vse srečno izteklo, splahnela verjetno šele naslednjega dne, saj smo se vsi srečno vrnili na Koroško.

Hvala, gospa Marjana, za zopet tako lepo doživet dan. Hvala tudi vsem, ki ste kakorkoli pripomogli za tako brezhibno organizacijo!



Marija – Ria Kraker, stanovalka
srebrne enote

NE DA SE OPISATI Z BESEDAMI, PA VENDAR ...

Težko mi bo z besedami opisati svoje občutke na mojem glasbenem nastopu v KAVARNI PLUS na Ravnah na Koroškem, dne 15. 7. 2016. V ta lokal, na Partizanski cesti 8, sva ta dan bila namreč povabljeni na glasbeni popoldan z g. Kraljem, s strani ge. Marjane Kamnik, vodje našega DOM-a starostnikov v Slovenj Gradcu.

Gospod Lojze Kralj se, žal, ni mogel odzvati povabilu. Zato je z menoj odšla povabljeni ga. Marta Gros. Obe sva se odpeljali na Ravne z go. Marjano in pristale pred KAVARNO PLUS, kjer sta nas prijazno sprejela g. Robi Prošt in ga. Nina Vrečič – Sušnik. Z go. Marto sva bili navdušeni nad lepo urejenima prostoroma tega lokala - dnevnega centra za mlade.

Ob vstopu v ta ambient pa sem kot nastopajoča gostja doživela presenečenje. Na moj nastop je prišla namreč večina članic pevskega zbora KOROŠKI MIX (katerega članici sva tudi z go. Marto), g. Jože Prednik, gospe iz gledališke skupine KMC Ravne, ga. Tjaša in drugi.

Ko je publika zasedla sedišča, ga. Marjana prostor ob moji klaviaturi, sem – še pod vtisom prisrčnih objemov obiskovalcev – pričela igrati



Zadovoljni poslušalci in gostja v Kavarni plus

na sintisajzer ... Petje mojih gostov se je vse do konca našega druženja zlilo z akordi zaigranih melodij ... Prekrasno doživetje!

Med glasbenimi predahi sem s pomočjo ge. Marjane povedala nekaj utrinkov iz zgodbe moje glasbene poti – od rane mladosti do danes. Omeniti moram, da se je zaradi smrti mojega moža, ki je preminil v našem DOM-u starostnikov, moja glasbena pot znašla kar lep čas v labirintu teme, od koder me je uspela vrniti na sončno pot ustvarjalnosti raznih področij gospe Marjana Kamnik, ki je kasneje postala tudi moja Ključna gospa, kateri dolgujem zahvalo za vsak srečni trenutek ob tudi moji izvajani glasbi na klaviaturah. To so trenutki, ki jih rada delim z vsemi, željnimi moje glasbe.

Rada bi se zahvalila za čudovita šopka, sprejeta od ge. Mire Videmšek in g. Robija Prošt, ge. Mariji Štruc za prebrano pesem MARIJA gosp. dekana Igorja Glasenčnika in ge. Nini Vrečič Sušnik za fotografijo z izleta prostovoljcev s Term Snovik oz. kot vabilo na ta glasbeni popoldan.

Vam, gospe Marjana, pa prisrčna hvala za priložnost novega spoznanja vrednot življenja, ki ste jo že tolikokrat ponudili marsikomu od nas!

**»ŽIVLJENJE NI ZABAVA, NE
BOLEČINA, TEMVEČ RESNA NALOGA,
KI JO MORAMO IZPOLNITI V SKLADU
S SVOJO ČASTJO«**

(Alexis de Tocqueville)
francoski zgodovinar

Marija Slemnik, stanovalka oranžne enote

PESEM O VRANI

*Ko zjutraj zgodaj vstane,
že spomni se na vrane.
Steče hitro v gozd,
vrane iskat bos.*

*Ko gnezdo tam ugleda,
brž na smreko spleza,
mladičke ven pobere,
ta stara se pa dere.*

*Ko domov jih on prinese,
atej mu pa reče:
»Ti nesi jih nazaj,
ker so še premlade zdaj.«*

*A eno si obdrži
in pridno zanjo skrbi.
Tud zdaj jo še ima,
to žleht je KAVKICA.*

Pesem je spesnila ga. Marija Slemnik pri rosnih petnajstih letih in jo posvetila svojemu bratu. Besedilo še vedno zna na pamet in je zapisano po njenem nareku.



Ključni par gospe Marija Slemnik in Anica Kruhek

Marta Gros, stanovalka srebrne enote

NAŠA SREBRNA GOSPODINJSKA ENOTA

Naša SREBRNA gospodinjska enota je še pred nedavnim »slovela« po glasbeno obarvanih sobotnih in nedeljskih dopoldnevih, ko smo si ob kavici s pesmijo polepšali konec tedna. Ob sončnih jutrih smo si privoščili kavico na terasi, pod senčniki in ob glasbi na sintisajzer zaigranih melodijah, ki so pritegnile pozornost mimoidočih z ulice. Ustavil se je korak marsikaterega pešca ob naši pesmi, ki je ob glasu naše prostovoljke Tatjane Lušnic, redne obiskovalke teh druženj, zadonela v polni zasedbi.

Danes je vse drugače.

Zaradi bolezni in drugih težav stanovalcev na naši enoti je petje aktualno ob rojstnih dnevih naših stanovalcev, ko Marija pričaka slavljenko ali slavljenca s svojim sintisajzerjem in ob zaigranih melodijah popestri ta dan. Takšen družabni parti smo pred kratkim doživeli, ko je prišel na našo enoto Jure Srebrovič s svojo vodičko, prijazno psičko Julie. S seboj je prinesel svojo harmoniko. Izkoristili



Gospa Marta Gros na svoji srebrni enoti

smo to priložnost in g. Jureta prosili, da zaigra naši stanovalki go. Hovnik, ki se je vrnila iz bolnice in je za enkrat bila še priklenjena na posteljo. Odšli smo: jaz, Marija in g. Jure ter ji vsi trije ob harmoniki zapeli njeno najljubšo Slakovo pesem »V dolini tihi«. S solznimi očmi se je zahvaljevala: »Tega presenečenja ne bom nikdar pozabila«!

Zadovoljni, da smo napravili ta korak in z malo pozornosti osrečili našo stanovalko, smo se vrnili v jedilnico in ob druženju nas nekaj stanovalcev, ob kavici, kramljali z g. Juretom. Bila je prisotna tudi ga. Jana Zamernik, ki je pripomogla k pestri debati o vsemogočem. Nato je še, skupaj z g. Juretom, na sintisajzer zaigrala Marija »Na Golici« ter poleg nekaj narodnih še za konec »Mi smo pa tu na Koroškem doma«, ko se nam

je pridružila še naša vodja DOM-a, ga. Marjana in zapela z nami ...

V tej pevski vnemi nismo opazili, da se je hodnik iz MODRE ENOTE polnil s poslušalci te enote, ki so tudi zapeli z nami.

Hvala g. Jure za vaš obisk, ki bo nam, ki smo bili z vami in vašo zvesto spremljevalko Julie, ostal zapisan v naših srcih SREBRNJAKOV.

Omenila bi še, da tudi naša okrogla miza – »kavarna« na naši enoti precej sameva. Zato smo veseli obiskov, kot je npr. g. Kralj, ki prihaja kdaj ob nedeljah na kavico. S seboj prinaša: ali »sladke grehe«, ali kavo, gotovo pa rože z domačega vrta, rože, ki vse povedo ...

Hvala vam za vsak vaš obisk g. Kralj, saj nas razvedrite in prinašate pozitivno energijo, ki jo vsi tako potrebujemo«!!

Hedvika Pohorec, stanovalka srebrne enote

PRESREČNA V SVOJI SOBICI

Po smrti mojega moža sem ostala sama v dvoposteljni sobi. Bila sem čisto na tleh. Priskrbeli so mi prijazno sostanovalko. Bila je malo časa. Šla je domov. Pa drugo in tretjo. Vedno bolj sem bila nesrečna in zmedena. Srčno sem želela, da bi bila sama v sobi in za to tudi prosila, da bi se mi uresničila želja.

Neko jutro pa pridejo v sobo: gospodinja ga. Sonja in še dve sestri /ga. Janja in ga. Andreja/, me primejo za roki in odpeljejo na drugi konec hodnika, odprejo vrata sobe in rečejo: »To je zdaj vaša soba!« Zastal mi je dih in od sreče sem začela jokati in se



Gospa Hedvika Pohorec, aktivna pri peki flancatov na srebrni enoti

tresti. Takrat sem bila tako zmedena, da se tedaj sploh nisem zahvalila. Šele kasneje.

Še enkrat: Prisrčna hvala vsem!



Marija – Ria Kraker, stanovalka srebrne enote

LEPO JE BILO Z UČENCI 3. OŠ SLOVENJ GRADEC

Končno smo stanovalci našega Koroškega doma starostnikov v Slovenj Gradcu zopet dočakali nastop učencev Tretje osnovne šole Slovenj Gradec. Še vedno je namreč živ spomin na njihovo lansko gostovanje pri nas, ki nas je očaralo z izvajanim programom. Letos ni bilo drugače.

Kakor zadnjič, smo spet uživali ob zborovskem petju in solističnem nastopu iz Verdijevega Rigoletta: La donna e mobile in melodijo O Sole mio (oboje v italijanščini) in popevko Pegasto dekle. Ob lepem glasbenem posnetku in v živo zaigrani spremljavi prof. Vojka Veršnika na klaviaturi ter izvajalcev na tolkalih in kitare smo doživeli svojevrstno glasbeno poslastico.

Ta prireditve, ki smo jo spremljali zunaj DOM-a, v našem parku, pa je dodatno pripomogla k odličnemu



Poletni nastop učencev Tretje OŠ Slovenj Gradec

razpoloženju, ob neverjetni energiji, ki se je dotaknila naših src, kar se je odražalo v obojestranskem navdušenju, pri nas poslušalcih pa še poleg kakšne solzice, ki se je zalesketala tega sončnega dopoldneva v očeh marsikoga od nas ...

Po postrežbi iz potujoče slaščičarne smo se poslovili ob želji ponovnega snidenja.

Hvala za tako lepo preživet dopoldan nastopajočim in mentorjem 3. OŠ Slovenj Gradec ter naši pripravljalni ekipi DOM-a.

David Švikart, 4.b raz. Druge OŠ Slovenj Gradec in
Boža Božena Lesjak, mentorica

ČE BI BIL ZAPOSLEN V DOMU, BI BIL VESEL

S sošolci in učiteljico smo obiskali stanovalce Doma starostnikov SG. Počutil sem se odlično, ker imam rad starejše ljudi. Mislim, da so se tudi oni ob meni počutili zelo sproščeno, nasmejano, kar je bilo razbrati iz njihovih nasmehov.

Dobro smo opravili svoj nastop ali pa bi ga lahko nemara še izboljšali, tako da bi jim povedali še več pravljic in deklamirali še več pesmi.

Če bi bil zaposlen v domu starostnikov, bi bilo zelo lepo, ker so med drugim starejši bolj izkušeni in bi se od njih lahko kaj naučil, jaz pa bi jih nasmejal s smešnimi zgodbami. Tako bi jim polepšal dan.



Vedno veselo z učenci Druge OŠ Slovenj Gradec

Vanesa Ošlak, 4.b razred Druge
OŠ Slovenj Gradec in
Boža Božena Lesjak, mentorica

DOM STAROSTNIKOV

Z učiteljico in s sošolci smo odšli v Dom starostnikov Slovenj Gradec. Stanovalci doma so bili zelo veseli, ko so nas zagledali. Pripravili smo jim kratek program, na katerega smo se pridno pripravljali pred poukom. Sošolec Nik Pavlič je zaigral na harmoniko in Rok Vujkovic je predstavil potek našega programa. Pesmi, ki smo se jih naučili na pamet, smo lepo deklamirali. Posedli smo se med starostnike in začeli brati knjigo Primoža Suhodolčana z naslovom: Kuža zaljubljen kot pes. Glasno smo prebrali tri zgodbe: Brata Štumf, Kuža zaljubljen kot pes in Duhec.

Stanovalci doma so se zgodbam pošteno nasmejali. Po branju smo za njih pripravili kviz o prebranih zgodbah. Na koncu našega programa



Z učenci druge OŠ SG ob družabnih igrah

jim je Nik na harmoniko zaigral še eno pesem: Na Golici. Da bi jim polepšali Valentinovo, smo jim podarili izdelke iz das mase, ki smo jih ustvarjali pri likovni umetnosti s prsrčnim voščilom:

**Nasmeh je pol zdravja,
vse dobro ti želim.
Podarjam ti objem,
iskrice v očeh.**

**Ti si moja ljubezen,
zaupaj vase,
mislim nate,
spomni se kaj name;**

Preden smo odšli, smo v knjigo vtisov zapisali zahvalo in naše želje za prihodnost. S stanovalci smo se imeli lepo, bilo mi je zelo všeč in želimsi, da bi se večkrat vrnili k njim.

Nada Medved, obiskovalka

MOJI OBISKI

Kar nekaj mesecev prihajam dvakrat na teden na obisk k moji Joži, pred dvema mesecema pa je prišla v Dom še prijateljica Maja. Vsak četrtek me že pri vstopu pričaka pesem stanovalcev, ki vadijo pesmi in me popeljejo v notranjost Doma. Vzdušje je vedno prav prijetno in se veselim prijaznih obrazov, ki jih srečam na vsakem koraku, pa naj so to stanovalci ali zaposleni. Tako kot sta moji prijateljici veseli mojih obiskov, se jaz veselim skupnih trenutkov, ki jih preživimo v tem prijetnem okolju.



Gospa Nada Medved s prijateljicama Majo Gregorič in Jožo Plaznik



Urška Pajenk, koordinatorka programov v KMC

KOROŠKI MEDGENERACIJSKI CENTER

prijeten in prijazen prostor



KOROŠKI MEDGENERACIJSKI CENTER *prijeten in prijazen prostor*

V mesecu maju smo objavili članek iz odprtja Kavarn plus z naslovom »Kraj, kjer ne plačaš kave ali čaja«, ljudje pa so zapisali: »To se dogaja samo v Koroškem medgeneracijskem centru in v Kavarni plus. Super, ali ne?«

Koroški medgeneracijski center pod strokovnim vodenjem gospe Marjane Kamnik poleg rednih 24 aktivnosti in enkratnih mesečnih dogodkov vsakega obiskovalca postreže s kavico in keksi, ki jih prostovoljke pripravijo na kulinarčnih aktivnostih za različne dogodke zunaj centra, pogostitve v centru ali pa kar tako, da je kavica bolj okusna.

Koroški medgeneracijski center je primarno preventivni program, ki omogoča dnevno večinoma organizirano, lahko pa tudi neorganizirano druženje starejših prebivalcev lokalne skupnosti v dnevnem centru. Organiziramo izobraževalne, rekreativne, ustvarjalne in prostočasne aktivnosti, ki jih vodijo prostovoljke in nekatere zaposlene osebe iz Koroškega doma starostnikov Slovenj Gradec. Jan Zamernik, zaposlen v centru ob torkih izvaja aerobiko.

Konec leta 2015 je Katja Felle, akademska slikarka predstavila medgeneracijski atelje, vezenje gobelina dimenzij 200 cm x 300 cm s podobo ekranske motnje. Medgeneracijski center je tako »odprt atelje«, kjer si udeleženci izmenjavajo informacije in znanje ter soustvarjajo umetniško delo. Delavnice potekajo vsako sredo, spremljajo jih predavanja in pogovori, ki udeležencem približajo razumevanje sodobne umetnosti.

V januarju smo s pomočjo Koroške osrednje knjižnice dr. Franca Sušnika začeli pripravljati priročno knjižnico, kjer si lahko člani izposojajo knjige. Uradno smo jo odprli na praznovanju Kulturnega praznika.

Februarja smo gostili občinski odbor »Starosti prijazne Občine« Mestne seniorje in seniorke, kuharice Koroškega doma starostnikov pa so postregle z odličnim kosilom.

Sledila je pustna zabava, ki se je nadaljevala v Gostilni Lečnik.

Koroški medgeneracijski center je namenjen ciljnim skupinam vseh generacij v lokalni skupnosti in s centrom sodelujejo vse institucije, ustanove in društva lokalne skupnosti. Tako smo v marcu v zahvalo priredili Poslovni zajtrk in predstavili nove ideje za sodelovanje.

V okviru projekta Beremo za Partljičevo nagrado smo gostili pisatelja Primoža Suhodolčana in učence Osnovne šole Prežihov Voranc.

Zaključna prireditev je potekala v atriju Koroške osrednje knjižnice dr. Franca Sušnika. V tretji bralni sezoni smo brali na treh lokacijah; na Ravnah na Koroškem, v Dravogradu in Slovenj Gradcu.

Program, namenjen družinam, ki oskrbujejo starejšega člana v domačem okolju vključuje nize predavanj in usposabljanj za spretnosti izvajanja neposredne pomoči temu članu pri vsakdanjih opravilih, ki jih sam ne zmore več opravljati, za ozaveščanje in napotila, kako ravnati z dementnim starejšim članom družine, za pravilno laično nego in za dvig kakovosti komuniciranja in medsebojnih odnosov v takšni družini. V letu 2016 bomo program ponudili dvakrat.

Udeleženci programa so vključeni v Klub oskrbovalcev, ki se srečuje in izobražuje v centru, namenjen je ponujanju laične pomoči na domu.

V maju smo praznovali drugo obletnico, v sodelovanju z Lions klubom priredili dogodek »Tečem, da pomagam« in odprli Kavarno plus – dnevni center za mlade.

Inštitut Antona Trstenjaka je za člane izvajal delavnice »Staranje brez nasilja«.

Sestavni del centra in njegovih dogodkov je glasbena skupina »Koroški mix«, ki je imela že okoli 40 javnih

nastopov. V skupini so aktivne tudi stanovalke in prostovoljka Koroškega doma starostnikov Slovenj Gradec. Skupino vodi Jana Zamernik. Prav tako je aktivna gledališka skupina, ki bo v decembru premierno predstavila drugo gledališko igro.

»Imate čaj, lahko vzamem potico?« je mogoče slišati enkrat na mesec pred centrom, ko pripravimo Zajtrk na ulici.

Organiziramo družabne igre in turnir taroka z večerjo, ki jo pripravijo kuharice Koroškega doma starostnikov Slovenj Gradec. Medicinski sestre izvajata Urice za zdravje, kjer člane razvajata s pedikuro in različnimi predavanji. Prostovoljec gospod Lojze Kralj vodi likovno skupino, kamor radi povabimo otroke iz vrtca Ravne na Koroškem. Veliko zanimanja je za tečaje tujih jezikov in predavanja. Organiziramo literarno čajanko, klepete ob kavici in ostale aktivnosti.

V letu 2016 je Marjana Kamnik s sodelavci prejela Srebrno priznanje Gospodarske zbornice Slovenije za inovacijo Sistem kreditnih točk. Prostovoljci v zameno za opravljeno delo prejmejo kreditne točke, ki jih lahko koristijo za plačljive storitve, izlete ali pa podarijo drugemu članu.

Po dveh letih uspešnega delovanja smo veseli in ponosni ter hvaležni vsem, ki soustvarjajo prijeto vzdušje.



Srebrno priznanje GZS za inovacijo sistem kreditnih točk, prejmejo Marjana Kamnik s sodelavci Medgeneracijskega centra Ravne.

Na sliki sta še: Urška Pajenk in Jan Zamernik