



Glasilo Koroškega doma starostnikov,
poslovne enote Slovenj Gradec

leto VII. | številka 7

september 2015

Senior



Koroški
dom starostnikov

Izdaja:

KDS, PE Slovenj Gradec

Uredniški odbor:

Otmar Sekavčnik
Marija Kraker
Ivan Logar
Angelca Slemnik
Srečko Mlačnik
Marjana Kamnik
Jana Zamernik
Ivica Peruš
Denis Sahernik

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
krajšanja prispevka ter izbor
fotografij za objavo.



Srečko Mlačnik,
direktor

SEDEM JE ENO LJUDSKIH ŠTEVIL

Sedem je eno ljudskih števil.

Povedalo bi naj, da se vsakih sedem let zgodi neka sprememba. Dom v Slovenj Gradcu je star sedem let. Za teh sedem let velja, da se je vsako leto zgodila neka sprememba. Vsako leto je bilo nekaj novega, nekaj boljšega, kar je pomagalo k večji kvaliteti in prepoznavnosti.

Spomnimo se teh sprememb. Zlati znak za inovacijo »ključna oseba«, certifikat E-Qalin, film o kulturi prehranjevanja, film o delu z ljudmi z demenco, medgeneracijski center, pomoč na domu, vmesne skupine kot oblika dela v gospodinjstvi skupnostih. Spremembe so našteje naključno, ne kronološko in ne po pomembnosti. Namenoma je tako.

Vse spremembe so namreč pomembne in nobena ni naključna. Za Dom v Slovenj Gradcu velja, da se naključja ne dogajajo. Premišljeno se uvajajo novosti, utrjujejo se rutine, ki pomenijo kvaliteto. Prepričan sem, da bo tudi naslednjih sedem let tako. Zato, ker si tako želijo stanovalci in njihovi sorodniki. Zato, ker bodo za to poskrbeli visoko motivirani sodelavci. Zato, ker to od njih pričakuje vzpodbudno okolje.

Seveda ni pričakovati, da se bodo naslednjih sedem let dogajale tako ključne spremembe. Bolj gre za to, da bomo pri njih vztrajali, jih spodbujali in nadgrajevali. Kvaliteto vzdrževati je težje kot uvajati novosti. Vendar to zmoremo. In hočemo.

V teh kratkih šestih letih je dom uvedel in utemeljil delo po načelu »vmesnih skupin«, pridobil certifikat kakovosti E-Qalin, posnel film o demenci, dobil državna priznanja za inovacijo, postal učna baza, ... Zelo veliko za, ne pozabimo, kratkih šest let.

Vse to je bilo dosežno s požrtvovalnostjo zaposlenih, sodelovanjem lokalnega okolja, delovanjem prostovoljcev in dobrim vodenjem. Vsem najlepša hvala za učinkovitost.

Žaželimo stanovalcem mnogo lepih trenutkov in dobro počutje v domu, zaposlenim pa še veliko uspehov v prihodnje.





Direktor Srečko Mlačnik in župan Andrej Čas

Z velikim veseljem vsakič prispevam nekaj misli za glasilo, ki ga Koroški dom starostnikov podarja svojim stanovalkam in stanovalcem. Še posebej zato, ker z ustanovo vsa ta leta izjemno dobro sodeluje tudi naša lokalna skupnost. Slovenjgraška enota te, za celotno regijo izjemno pomembne ustanove, pa nam je še posebej v ponos, saj s svojim delom in skrbjo za oskrbovance postaja model kakovosti in vzor preostalim slovenskim, pa tudi tujim tovrstnim institucijam, kar vodstvo tudi uspešno promovira doma in na tujem. Posebej sem vesel, da se bomo

lahko pod njihovim mentorstvom in okriljem tudi v naši mestni občini vključili v delovanje medgeneracijskega centra, kar bo naš dom še tesneje povežalo z okoljem, v katerem deluje. Projekt, ki bo ob skupnem trudu ter v povezavi z mnogimi drugimi subjekti v našem mestu izvrstno zaživel, je že v fazi priprav in njegovo izvedbo pričakujemo prav kmalu, zato naj se že vnaprej iskreno zahvalim vsem, ki se s svojim predanim delom angažirajo pri njegovi izvedbi. Zahvala pa naj bo namenjena tudi vodstvu vaše ustanove, saj vsakič

Andrej ČAS,
župan Mestne občine
Slovenj Gradec

SPOŠTOVANI!

znova kaže izjemen posluh, inovativnost in zavedanje, da lahko le z dobrim sodelovanjem z lokalno skupnostjo svojim oskrbovancem ponudi kakovostno preživljanje časa v tretjem življenjskem obdobju. Slovenj Gradec je bil vedno prijazen in odprto mesto, zato smo veseli, če lahko del te odprtosti in prijaznosti užijejo tudi vsi tisti, ki so svoj dom našli v varnem in prijetnem zavetju Doma starejših občanov Slovenj Gradec in ostalih povezanih domov. Vse dobro ter prijetno počutje vam želim.



Marjana Kamnik,
vodja enote

RAZVOJNO NARAVNAN DOM

*Če hočeš prehoditi deset tisoč korakov,
moraš najprej storiti prvega.*

Poslovna enota Koroškega doma starostnikov je med mlajšimi domovi v Sloveniji. Sedem let trdega dela je minilo hitreje, kot bi si v marsikaterem pogledu želeli. Dom je postal DOM s strokovnimi in

empatičnimi zaposlenimi, ki jim je mar za ljudi. Je dom z dušo, jasno oblikovano vizijo, poslanstvom in vrednotami.

Upošteevamo osebnost in lastno

voljo vsem, ki koristijo naše storitve, ter jim tako omogočamo kakovostno in varno preživljanje starosti. Z oceno 4,84 (od 5) po mednarodnem sistemu kakovosti E-qalin so uporabniki naših storitev ocenili naše delo.

Dom ponuja institucionalno varstvo,časne namestitve, dnevno varstvo, center aktivnosti, pomoč na domu v dveh občinah in Medgeneracijski center.

Nanizali bi lahko veliko uspehov, kot so, certifikat kakovosti E-Qalin, inovacija 2012 na področju socialnega varstva v Sloveniji – Ključno osebo, pet predstavitvenih filmov, projekt samooskrbe, projekt okolju prijazen dom in še, vendar bolj kot to šteje občutljivost za ljudi v stiski in pravočasen primeren odziv nanjo.

Vsi uspehi so se zgodili z vami, stanovalci, ki ste nam pomagali in kdaj kaj spregledali, s sorodniki, ki ste

nas pogosto pohvalili in nas tudi kdaj pograjali, s prijaznimi zaposlenimi, ki so v sedmih letih postali dobri strokovnjaki ter odličnimi prostovoljci, ki dodajajo tisto več, kar imajo v življenju le redki srečo. Nisem še končala - ožje in širše okolje – z zunanjimi uporabniki, zunanjimi instituciji, ki nam namenjate primerno mesto v okolju. Pomembna je podpora občanov, lokalnega župana in njegove ekipe in vseh obiskovalcev doma. Seveda pa brez začetne pomoči naših sodelavk in sodelavcev iz Črneč in podpore direktorja ne bi šlo.

Naredili smo veliko in na to smo lahko ponosni vsi; tisti ki ste z nami sodelovali v teh letih in tisti, ki še

ostajamo. Vendar naše delo ni nikoli končano, saj biti z ljudmi in z življenjem pomeni vsak trenutek nov izziv, željo, potrebo in rešitev. Naše delo je zahtevno, saj se srečujemo z ljudmi, ki so jih doleteli različni prelomi. Naš privilegij pa je, da življenje vidimo širše, da smo strpní, tolerantni in realni v pričakovanju do drugih ljudi. Vsem, spoštovani, se iskreno zahvaljujem!

Ostali bomo razvojno naravnani dom. Na potrebe starejših se bomo tudi v prihodnje odzivali s ponudbo novih oblik pomoči in na zaupanju gradili pristne osebne odnose.



Jurij Šumečnik, sorodnik

SODELOVANJE Z DOMOM STAROSTNIKOV V SLOVENJ GRADCU

Z začetkom delovanja doma v Slovenj Gradcu v letu 2008 se je občanom naše občine uresničila dolgoletna želja, da imajo možnost v domačem kraju urediti zase ali za svoje ustrezno oskrbo za čas, ko se (iz različnih razlogov) odločijo, da bodo starost življenja preživeli v okolju, ki je posebej prilagojeno za ta namen. Iz leta v leto se potrjuje potreba po storitvah, ki jih nudi dom svojim stanovalcem, prav tako tudi s pomočjo na domu. Ob tem dom v sodelovanju s stanovalci, njihovimi svojci in okoljem vseskozi zaznava nove in drugačne potrebe ter jih vnaša v programe bodočega razvoja dejavnosti. Želeli bi si, da bi država z različnimi ukrepi (zavarovanje za dolgotrajno oskrbo, znižanje cen

storitev, boljšimi kadrovskimi pogoji) možnost koriščenja teh storitev približala občanom, ki si zaradi nizkih pokojnin in s svojci, ki jim zaradi lastnih finančnih težav ne zmorejo pomagati, omogočila dostojno staranje in s tem izkazala tem ljudem spoštovanje za njihov življenjski prispevek v razvoju družbe.

Sam sem pričel tesneje sodelovati z domom 17. 11. 2008, ko je stanovalka našega doma postala tudi moja mama. Ob pričetku gradnje doma je dejala: »V tem domu bom pa tudi jaz.« Ko je bil dom zgrajen, se je odločila, da bo jesen življenja preživljala prav v tem domu. Kljub prostovoljni odločitvi začetki niso bili lahki. Po treh mesecih se je privadila

na dom in ga sprejela za svojega. Mene in moje domače pa veseli, ko jo slišimo reči: »Tako, sedaj pa grem domov.« Pove nam, da se v domu dobro počuti in da zanjo res dobro skrbijo.

Veseli me, da imamo v Slovenj Gradcu dom, v katerem se stanovalci počutijo dobro, domače. Želel bi si, da bi vse več prebivalcev Mislinjske doline, ki jih tarejo tegobe, ki jih prinaša starost, spoznalo, da je naš dom prijazen dom, kjer zaposleni z različnimi aktivnostmi nenehno skrbijo, da življenje v domu ni dolgočasno, temveč aktivno in pestro, in se odločili jesen življenja preživeti v varnem, toplem in prijaznem okolju.



Gospa Šumečnik Angela s hčerko Ireno na izletu s prostovoljci

Irena Pudgar, sorodnica

PRAVICA DO SREČE

Kot otrok nisem bila deležna neposredne izkušnje z dedkom ali babico. Starejše ljudi sem srečevala v svojem okolju in jih spoznavala skozi svoje oči tako, kot sem jih zaznavala in se ob njih počutila. Kadar je bila v družini »huda ura«, sem pogrešala nekoga, ki bi me vzel v zavetje. Kot da bi tam moral biti še nekdo. Včasih sem si lastila sosedovega »dedija«. Bil je topla in prijazna oseba in otroci iz okolice smo ga klicali »dedi«. O ljudeh, ki sem jih srečevala, tudi sicer nisem razmišljala, da so stari, še najmanj, da bodo kdaj odšli iz mojega življenja.

Ko sem odrasčala, sta zorela in »odrasčala« tudi moja starša. Tako sem ju videla. Nikoli se mi nista zdela stara. Očetu je pot njegovega zorenja prekrizala bolezen. Mama je letos praznovala svoj 94. rojstni dan. Živi v Domu starostnikov v Slovenj Gradcu. V mestu, kjer je z družino in za družino preživela tudi večino svojega življenja.

Morda sem se šele z njeno preselitvijo v dom začela zavedati, da skupaj z njo vstopamo v novo življenjsko obdobje in da je za vse nas to nova priložnost za aktivno življenje.

Mama je bila vedno dobro organizirana in učeča oseba. Takšna se je v dom preselila in takšna je še

danes. »Veliko da« na svoje telesne in umske sposobnosti. Dokler je zdravje dopuščalo, je vsako jutro vstajala s sončnim vzhodom in odhajala na daljše sprehode. Popoldne rada bere knjige, revije, časopis in ima o aktualnih temah vedno oblikovano svoje mnenje. Tudi sodelovanje z drugimi je za njo zelo pomembno in v domu je postala prostovoljka za dela, ki jih je izbrala, in jih opravlja s polno odgovornostjo.

Danes lahko rečem, da se mama v domu počuti dobro, varno in pomembno.

Njene pogosto izrečene besede: »V življenju mi še ni bilo tako lepo, kot mi je sedaj«, so več kot zgovorne.

In kaj je tisto, kar daje občutek zadovoljstva in sreče? To so dobri medsebojni odnosi, to je občutek osebne svobode, to je občutek pomembnosti in pripadnosti, to je zabava. In vse to je mama našla v domu starejših v Slovenj Gradcu. Ko v življenju pride trenutek, da se v družini začnemo pogovarjati o preselitvi v dom, se pri svojcih pojavijo strahovi in dvomi, kako bo v domu poskrbljeno za starše, pri starših pa se pojavi strah pred nepomembnostjo, odvečnostjo, strah pred izgubo odnosov, ki so bili zanje vse življenje najpomembnejši.

Stereotipi in predsodki so ovira, ki osebo lahko ustavi, da nadaljuje s kvalitetnim in aktivnim življenjem.

Z nastanitvijo v dom za starejše se dejansko razširi socialna mreža stanovalcev, tkejo se novi medčloveški odnosi in začne se vzajemno sodelovanje stanovalcev, svojcev in osebja pri vzdrževanju telesnih in umskih sposobnosti.

Kot supervizorka negovalkam se večkrat srečam s situacijami, ko so negovalke v stiski zaradi pričakovanj svojcev, včasih tudi zaradi prepričanj oskrbovancev, nemalokrat tudi zaradi ne vključevanja svojcev v medsebojni odnos.

Takrat se še posebej pokažeta pomembnost sodelovanja in moč medsebojnih odnosov. Za zadovoljevanje vseh psiholoških potreb, tako oskrbovancev, svojcev kot osebja, je potreben nenehen kompromis. Ne smemo pozabiti, da naše osnovne psihološke potrebe po ljubezni, pripadnosti, svobodi in zabavi z leti ne usahnejo. Z nami so od rojstva do smrti in imamo jih prav vsi.

Zatorej ostanimo dobri skrbniki svojih potreb in negujmo pravico do sreče.



Prva delavnica iz projekta »Beremo za nagrado Toneta Partljiča«

Za nami je druga bralna sezona uspešnega projekta »Beremo za nagrado Toneta Partljiča«, kjer so se prebirala dela omenjenega pisatelja ter Prežihovega Voranca.

S projektom smo v Koroškem domu starostnikov PE Slovenj Gradec pričeli proti koncu leta 2013. V prvi bralni sezoni so bili v projekt vključeni stanovalci doma, zaposleni, prostovoljci, sorodniki, ključni pari, otroci Prve in Druge OŠ, otroci podružnične šole Dolič, dijaki Srednje zdravstvene šole ter gimnaziji. V letošnjem letu smo zaradi uspeha prve bralne sezone ter izražene želje bralcev po še večji povezanosti ljubiteljev knjig projekt razširili na dve dodatni lokaciji. Tako smo k sodelovanju povabili Koroški medgeneracijski center, kamor so se priključili učenci OŠ Prežihovega Voranca, ter matično enoto Koroški dom starostnikov Črneče, kamor so se priključili učenci OŠ Neznanih talcev Dravograd.

Med letom so na vseh treh lokacijah potekale delavnice, kjer so udeleženci projekta brali, risali, peli, recitali, prikazovali različne skeče ... Na delavnice so prihajali razni glasbeni gosti, kot so Milan Kamnik, MKZ Carinthia Cantat ... Gospod Leander Fužir je v Koroškem medgeneracijskem centru odprl

razstavo slik s tematiko Prežihovih del.

Prav gotovo pa je vrhunec bralne sezone bila zaključna prireditve, ki se je odvijala kar na vseh treh lokacijah. Prav tako je na vse tri zaključne prireditve prišel tudi pisatelj, dramatik, scenarist in politik gospod Tone Partljič, ki je v projektu zelo aktivno sodeloval skozi vse leto. S stanovalci ter zaposlenimi je pripravil krajšo igro, ki so jo prikazali na zaključni prireditvi.

Vsi udeleženci v projektu so za sodelovanje prejeli majice z naslovom projekta. Izžrebali smo tri

Denis Sahernik,
socialni delavec

BEREMO ZA NAGRADO TONETA PARTLJIČA

glavne nagrade. Glavna nagrada je bila »Večerja za dve osebi z gosti, pisateljem Partljičem, glasbenikom Kamnikom ter slikarjem Fužirjem«.

Za zaključek lahko rečemo, da je bilo fantastično. S skupnimi močmi smo dosegli zastavljeni cilj, in sicer kvalitetno medgeneracijsko povezovanje, kjer so se s pomočjo branja in delavnic prepletale različne generacije ljudi, predvsem pa so se poglobljali medčloveški odnosi in vsi skupaj smo prispevali k uresničevanju medgeneracijske solidarnosti.

Hvala vsem sodelujočim.



Večerja s pisateljem Tonetom Partljičem, glasbenikom Milanom Kamnikom in slikarjem Leandrom Fužirjem



Gledališka vaja s Tonetom Partljičem in stanovalkami

Bilo je nekaj »uradnih« pisateljskih in kulturnih zatočišč, kjer sem bil na primer zaposlen ali pa sem zelo aktivno deloval prostočasno. Med prve, službene, bi najprej štel tri poklicna gledališča (Drama SNG Maribor in Ljubljana in MGL in seveda Borštnikovo srečanje), med »prostočasne« seveda Društvo slovenskih pisateljev, kjer sem bil štiri leta predsednik, Bralno značko Slovenije, ki sem ji tudi predsedoval več let ... K temu bi moral dodati še vsaj prijateljsko in pisateljsko zvezo z Brvarjem, Forstneričem, Jančarjem in Krambergerjem, ki se ji reče »mariborska peterica« in kajpada tudi Književno zadrugo v ljubljanski Šestici, ki ji zdaj predseduje Slavko Pregl, predtem pa, žal pokojna, Mikeln in Pavček, za mizo pa sedijo še Zlobec, Kravos, Fritz, Peršak, Svetina, Arko, Pinter, Kuhar ... Z leti sem marsikaj »pomembnega« opustil in se posvetil manj vidnim zatočiščem.

Malo več na srečo še pišem v svoji sobi v Mariboru, režiram v Pekrah in, saj malokdo komaj verjame, tesno literarno sodelujem z domom starostnikov v Slovenj Gradcu. Kakšna tri leta nazaj me je poklicala prijazna gospa, ki se je predstavila za Marjano Kamnik, in me povabila na novoletno pisateljsko in družabno srečanje z njihovimi stanovalci ... Sem šel, se kljub svojim sedemdesetim letom in

malo več navdušil nad visoko, vitko in postavno gospo, ki se je izkazala za direktorico in ženo mojega prijatelja glasbenega umetnika Milana Kamnika, a tudi nad njenimi sodelavkami, Denisom, in predvsem nad stanovalci, ki so zvečine le malo starejši od mene.

Tako imenovani večnamenski prostor je bil poln, za vzdušje je igrala vitka, atraktivno oblečena pianistka, katere poteze so se mi zdele nekam znane (je nekoč pela v mariborskem opernem zboru), v kotu je sedel in pel pevski zbor v izbranih kostumih, dirigirala, pela in brenkala na kitaro je prijetna in ravno prav okrogla gospa Jana, med njimi je prostovoljka s harmoniko, tam je sedelo vodstvo z omenjeno gospo Kamnikovo, ki je prireditve začela. Sproti sem izbiral, katere črtice bom pripovedoval in izbral sem malo bolj vedre, šaljive, celo kaka malo erotična, recimo o moji prvi poroki pri devetih letih, jih je zlasti razveselila. Potem mi je direktorica razkazala dom in pojasnjevala način delovanja. Čeravno sem bil poslanec in smo v parlamentu kdaj govorili tudi o domovih starostnikov, obiskal pa sem že domove v Mariboru, pa še na Ptuj, v Krškem, Šentjurju, Trzinu, Radovljici ..., sem kar belo gledal. Samostojno pripravljanje hrane po nadstropjih, molitvena kapelica,

Tone Partljič, pisatelj, dramatik, scenarist in politik

MOJE NOVO KULTURNO ZATOČIŠČE

knjižnica, delovni in bivalni prostori, zlasti pa mrtvašnica, kjer včasih bedijo ob mrtvem sorodniki, prijatelji in sostanovalci in mrtvih ne vozijo na skrivaj iz doma, kakor da so nekakšna sramota ali deviacija ... Čimbolj podobno življenju »zunaj« in doma. Dogovorili smo se, da se bom vrnil okoli osmega februarja, pravzaprav sem se sam ponudil ... Opazil sem čisto drug koncept, drugačno filozofijo do starosti kot drugod. Človečnost. Ponudil pa sem se zato, ker sem prepričan, da lahko ljudje v domu ne le kvalitetno prepevajo v zboru, ampak tudi kvalitetno recitirajo, kaj odigrajo, berejo, diskutirajo o knjigah. In sem že naslednje leto prišel še večkrat, začuden opazil močno povezavo z gimnazijo in osnovnimi šolami, tako da se ob prireditvah drenjajo otroci med starejšimi; pridejo zunanji sodelavci, znanci, svojci ... Direktorica temu pravi medgeneracijsko povezovanje. Vedno so mi podarili pašteto ali dve, ki jo sami izdelujejo. Ne, to ni azil, varovani dom za starejše, to je odprta sodelujoča družčina ... Trikrat pa sem kasneje prišel že na predvečer prireditve; tam sem tudi prespal; deset, dvanajst žensk in kak sramežljiv moški so z menoj vadili, brali, ponavljali, nastopali pred menoj in bodisi Jano, Ivo, Denisom dolgo v noč. Zjutraj smo se spet dobili po zajtrku. Ni razlike v



Delavnica s Tonetom Partljičem

delu: trema, muka vaj, ponavljanje, skrb, kako bom izgledala ... kot v vsaki kulturni skupini. Igrajo za publiko in se izkažejo, so potešeni, pohvaljeni, izpolnjeni, meni se zdi, da kar srečni ... In tudi sam. Nekoč sem prišel prezgodaj, imeli so ples, nisem še hotel mednje in sem čakal pri recepciji ... So me malo čakali, ker niso vedeli, da sem že tam. Medtem so sami od sebe peli stare domače in predvsem tiste lepe koroške. Dobil sem solze v oči. Da bi kdaj v našem in sosednjih blokih doživel, da bi stari ljudje spontano iz srca zapeli?! Potem je vse vzela v roke gospa Marjana.

Dogovorili smo se, da bi več brali. Za bralno značko. Ne samo varovanci, tudi zaposleni, tudi svojci, šolarji ... Vem, ne boste verjeli, da mi je bilo in mi še je nelagodno, da se akcija imenuje Berimo s Tonetom Partljičem. Vsi, po katerih se imenujejo šolske bralne značke, so že desetletja mrtvi (imamo namreč Prežihovo, Bevkovo, Suhodolčanovo, Ingoličevo, Kranjčevo ... jaz pa še živ imam že »svojo« v domu v Slovenj Gradcu ... Ena gospa mi je rekla: »Saj ne bo več dolgo ...«. Reč vodi mladi socialni delavec Denis. Podelitve so na prostem v mestu in so praznik,

letos smo podeljevali tudi v Črnečah. Ne, saj za priznanje ne berejo samo mojih knjig, lani je bil pisatelj sezone veliki rojak Voranc, letos berejo Poldeta in Primoža Suhodolčana, prihodnje leto morda Meška, Kolarja, Makuca ... Žena včasih misli, da sem malo skozi les, ker že zdaj tako rad odhajam v dom. Odhajam zaradi vedrih in ustvarjalnih ljudi, direktorice, ki je za svojo prodornost in novo pamet za probleme starosti, dobila že največja priznanja, zaradi osebja in predvsem zaradi varovancev, ki v domu ohranjajo tako visoko človeško dostojanstvo ... In naj še priznam, da pravzaprav nisem samo požrtvovalni prostovoljec, saj mi poravnajo več kot potne stroške. To je po svoje prav, saj bi sicer kot kak misijonar potoval po Sloveniji, ne le po domovih, šolah, knjižnicah, kulturnih društvih in bi bilo z mojim zakonom, pisanjem, angažmajem konec. Od povsod me zdaj kličejo. Vse diskretno, profesionalno, naklonjeno uredi prav gospa direktorica.

Ja, v domu v Slovenj Gradcu imam že nekaj let neke vrste delovni »kulturni« in prijateljski dom.





Arh. Lojzek Kralj

Ko je naš prostovoljec, arhitekt Kralj, v časopisu Delo prebral sestavek Jelke Krečič »Lahko greš čez črto« je dobil potrditev, da dela prav. Sestavek predstavlja pobarvanko za odrasle »Skrivnostni svet« – Johanne Basford, ki je doživela velik uspeh. Od leta 2013, ko je izšla, so prodali skoraj poldrugi milijon izvodov.

»Vedno sem se spraševal, ali je prav da rišem. Mislil sem, da morajo stanovalci sami risati,« pravi gospod Kralj. »Od povsod Kralj ven seka,« še dodaja. Mi pa: »Veseli smo da je tako.«

Basfordova je ob izdaji knjige za New York Times dejala, »bala sem se, da je barvanje odraslih neumno in da sem edina, ki jo to veseli«. Enake misli so se pojavljale pri gospodu Kralju. Odgovor je tu! Milijon in več prodanih pobarvank kaže na to, da ljudje ohranjamo željo po rokodelski ustvarjalnosti. Pri barvanju nam je všeč to, da znotraj začrtanih okvirov dajemo domišljiji prosto pot, obenem pa ni nič narobe, če gremo malo čez črto.

»To me je preganjalo – zdaj me ne bo več!« pravi gospod Kralj. Mi pa smo veseli, da bo prav ta članek ponudil še več pobarvank pri nas v domu in v medgeneracijskem centru.

Naše gospe v timu z gospodom Kraljem rade barvajo. Prav neverjetno

Marjana Kamnik,
vodja enote

KRALJ IN BASFORDOVA – MALO ČEZ ČRTO

je, da so se te tresočče se roke pod njegovim mentorstvom umirile in si našle mesto znotraj kroga. Izdelki so vsekakor vredni spoštljive pozornosti in globokega poklona mentorja in članov tima.



Gospod Lojzek Kralj in Janja Marzel

Glede naših pričakovanj pa gospod Kralj pravi: »V domu ne bom plesal in pisal priprav ali poročil.« »Tudi prav,« si mislim. A njegov nežen karakter se kdaj pusti vplivati in da prepričati, vendar samo tistim, ki jim dovoli, da mu stopijo bližje; kljub vsemu pa vztraja pri gentelmsko klasični distanci. Torej se je zgodil tudi ples seniorjev. In ne kar tako. Bil je zame in za sodelujoče največje presenečenje vseh plesov seniorjev. Gospod je plesal z Janjo. Prepričana sem, da sta bila oba ponosna, ko sta videla naše navdušenje.

Gospod Kralj je za naš dom ključna oseba. Je izjemno prijeten pripovednik. Pogosto je ljudem, ki so se držali stereotipa, razlagal o življenju in o delu v domu. Razlagal je tudi, kako sta potrebna natančna organizacija in strog nadzor. Pogosto me je imenoval Konškovka.

Še preden smo uvedli projekt ključne osebe, je bil moj spremljevalec na strokovnem srečanju Aktiva socialnih delavcev in na Festivalu za tretje življenjsko obdobje. Predaval je o pasteh prostovoljstva. Kot nekdanji profesor je seveda to vlogo več kot odlično izvedel, predvsem pa je bil moj spremljevalec.

Po sedmih letih lahko rečem, da je Kralj gospod, ki je dom pomagal umeščati v okolje, nas pohvaliti, ko smo potrebovali, opozarjati, ko je bilo potrebno, in zapisati kakšno »poslednjo peticijo«, v kateri je bilo pomembno sporočilo. Njegovo rahločutnost lahko prepoznamo v mnogih delih, nam podarjenih, razstavljenih ali narejenih pri nas. Vsa ta dela v estetskem smislu nadgrajujejo domske prostore in čakajo na oko obiskovalca.

Z vsemi močmi torej pomaga, da bi ljudje dobili tisto, kar želijo. Tako koristi bogastvo svojega talenta in znanj.

Še bi lahko naštevali. Vsi skupaj, z njim vred, pa vemo, da brez njegovega deleža dom ne bi bil tako živahen in drzen, kot (k sreči) je. Njegov prispevek bo z nekaj bleščečimi prameni ostal vtkan v njegovo zgodovino.

Zavedam se Kraljevega bogastva in si želim, da bi žarelo še mnoga leta.

Vesna Gologranc,
vodja kakovosti

ZA VEČJO KAKOVOST ŽIVLJENJA STANOVALCEV IN BOLJŠE DELOVNO OKOLJE

Model kakovosti E-Qalin se v Koroškem domu starostnikov PE Slovenj Gradec izvaja že od samega začetka. Do danes je minilo že prvo triletno obdobje, uspešno smo prestali certificiranje in z anketiranjem, ki smo ga letos opravili v juniju, smo zaključili drugo triletno obdobje. V jeseni letošnjega leta pričnemo s prvo fazo tretjega triletnega obdobja samoocenjevanja, v začetku prihodnjega leta pa nas čaka ponovno certificiranje. Kot že

● **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 2013 **4.69**, v letu 2014 pa **4.84** na petstopenjski lestvici.

● **Ocene najbolj in najslabše ocenjenih elementov:**
NAJBOLJE OCENJENI ELEMENTI: Sam lahko odločam o tem, kaj bom počel čez dan (preživljanje prostega časa); zaposleni zmeraj dobro poskrbijo za

● **Ocene splošnega zadovoljstva:** Te ocene predstavljajo vse do sedaj omenjene kazalnike na skupnem nivoju: Standard nege in oskrbe, Vključenost ter Imidž doma z vsemi pripadajočimi nižjimi nivoji oz. podkazalniki in elementi. Splošno zadovoljstvo svojcev je bilo v letu 2013 **4.45**, v letu 2014 pa **4.59** na petstopenjski lestvici.

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

Tudi letos smo v juniju opravili standardizirano raziskavo, ki se nanaša na delovanje v letu 2014. Rezultati so naslednji:

ZADOVOLJSTVO STANOVALCEV

V raziskavi je sodelovalo 73 stanovalcev.



izvajanje nege, ki jo potrebujem; lokacija, kjer se dom nahaja, mi ustreza; v domu je omogočeno izražanje svojega verskega prepričanja; soba, v kateri bivam, mi je všeč.

ZADOVOLJSTVO SVOJCEV

V raziskavi je sodelovalo 37 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)



● **Ocene najbolj in najslabše ocenjenih elementov:**
NAJBOLJE OCENJENI ELEMENTI: Dom ponuja dovolj dodatnih dejavnosti za preživljanje prostega časa; dom je odprt za sodelovanje z okoljem (na obisk v dom prihajajo številna društva, ...); okolica doma je lepo urejena. Menim, da ima dom v okolju dober ugled; zaposleni mi znajo prisluhniti, če si želim pogovora.

ZADOVOLJSTVO ZAPOSLENIH

V raziskavi je sodelovalo 44 zaposlenih.

● **Merjena področja delovanja:**

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

Sprejemanje vizije (vizija doma, ogledalo doma)

Klima v organizaciji



Eqalin- Samoocenjevalni skupini v sestavi stanovalcev, zaposlenih in sorodnikov

(občutek sprejetosti, enakovrednost, neformalna srečanja, naslije)

Osebn 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 2013 4.09; v letu 2014 pa 4.43 na petstopenjski lestvici.

NAJBOLJE OCENJENI ELEMENTI: Naš dom je lepo urejen in opremljen; vizija našega doma je jasno opredeljena; dodatna izobraževanja, ki se jih udeležujem, so koristna in

uporabna; moje delovne zadolžitve so natančno opredeljene; menim, da so stanovalci v našem domu zadovoljni z bivanjem pri nas. Uspeh je odvisen od pripravljenosti stanovalcev, sorodnikov in zaposlenih za sodelovanje.



Janja Marzel,
vodja zdravstvenih storitev

TRŽNE STORITVE

Stanovalcem, ki za stalno ali za določen čas bivajo v našem domu, poleg kvalitetne oskrbe in zdravstvenih storitev ponujamo tudi tržne storitve.

Stanovalci se lahko ob spretnih prstih fizioterapevtke Vesne razvajajo z masažo celega telesa, si privoščijo enourno aromaterapijo, za katero se sestra Andreja vedno še posebej pripravi; v Zlatkinem salonu polepšajo frizuro za posebno priložnost ali uredijo nohte na rokah in nogah pri sestri Janji v ambulanti.

Masaža celega telesa

Izvaja se v prostorih fizioterapije. Storitve izvaja fizioterapevtka Vesna. Masaža celega telesa traja 45 minut. Ima zdravilen in sproščujoč učinek, saj se izvaja masaža vsakega dela telesa posebej in z nanosom dišečega olja. Masaža pospeši prekrvavitev, zmanjša bolečine sklepov, oteklin ...

Aromaterapija

Izvaja se v kopalnici na modri enoti. Storitve izvaja sestra Andreja. Kopel traja eno uro. Kopalnica je pripravljena posebej za ta dogodek. Dodani so svetlobni učinki, dišave, sveče, cvetje in nežna glasba. Sestra Andreja zna razvajati in za posebne priložnosti (darilo za rojstni dan)



Pedikura; Janja Marzel

pripravi tudi kozarec šampanjca. Med terapijo poteka nega telesa, če pa uporabnik želi, lahko v kopeli samo leži in uživa.

Pedikura

Izvaja se v ambulantnih prostorih sestre Janje. Traja od 30–45 minut, odvisno od zahtevnosti. Pedikura se lahko izvaja kot toaleta nohtov, otiščancev in trde kože na petah. Zanohtnice in težave pri nepravilnem rastju nohtov se sanirajo, če niso obširne in pri njih ni opaziti vnetnih procesov. Pri nepomičnih in slabo pomičnih stanovalcih se pedikura izvaja tudi v sobah. Za storitev se

lahko dogovorite s sestro Janjo v ambulanti ali z negovalnim osebjem na enotah, ki bodo sporočilo predali.

Frizerske storitve

Izvajajo se v frizerskem salonu vsak torek od 6.00–14.00 ure pri frizerki Zlatki, s predhodnim dogovorom. Striženje in britje sodi v oskrbno storitev, trajna, vodna in barvanje pa so storitve, ki jih je potrebno plačati.

Za storitev je potrebno nabaviti blok, ki ga lahko stanovalci, svojci ali s pomočjo uslužbencev kupijo pri blagajničarki Aniti. Od ponedeljka do petka je na voljo prevoz z osebnim vozilom za preglede v druge ustanove, ki niso urgentnega značaja in stanovalcu po mnenju osebnega zdravnika prevoz z reševalnim vozilom ne pripada. Skupaj s prevozom je zagotovljeno strokovno (zdravstveni tehnik) spremstvo, ki poskrbi za varnost in stanovalca na pregledih vodi in usmerja. Možen je prevoz pomičnih stanovalcev in tudi tistih, ki rabijo malo več pomoči. Za vse prevoze se je potrebno vsaj teden dni prej dogovoriti z ambulantno sestro Janjo.

Z dodatnimi plačljivimi storitvami, ki imajo zdravilno sproščujoče učinke in za lepšanje zunanje podobe, želimo, da bi bilo počutje naših stanovalcev pri nas boljše in kvalitetnejše.

Cenik storitev je objavljen na spletni strani Koroškega doma starostnikov – PE Slovenj Gradec.



Jjanja Marzel,
vodja zdravstvenih storitev

PODPORA BOLNIKOM NA DALJAVO - TELEMEDICINA



Nastja Lužnik, pripravnica-tehnik zdravstvene nege

Splošna bolnišnica Slovenj Gradec je edina v Sloveniji, ki skupaj z Zdravstvenim domom Ravne na Koroškem ponuja novo storitev: spremljanje bolnikov s srčnim popuščanjem in bolnikov s sladkorno boleznijo na daljavo. Pravimo, da jim nudimo telemedicinsko podporo v okolju, kjer bivajo. Danes nudijo tovrstno podporo 137 bolnikom s srčnim popuščanjem in 370 bolnikom s sladkorno boleznijo. Nekaj teh bolnikov, ki jo uporablja, živi doma, nekaj pa v domovih za starejše občane v Slovenj Gradcu, na Prevaljah, v Črnečah in Radljah.

Kako poteka izvajanje storitev?

Bolniki s srčnim popuščanjem si vsak dan sami ali s pomočjo drugih izmerijo krvni tlak, srčno frekvenco, zasičenost krvi s kisikom in telesno težo tako, kot so to počeli, preden so se vključili v telemedicinsko spremljanje. Bolniki s sladkorno boleznijo si enkrat tedensko večkrat na dan izmerijo vrednost krvnega sladkorja. Vsi merilniki, ki so navzven enaki kot običajni, izmerjene vrednosti brez posredovanja bolnika pošljejo na mobilni telefon, ki ga tudi

damo bolniku in ga ima pri sebi. Zagotoviti mora le, da je vključen. Telefon te podatke samodejno odpošlje v Center za zdravje na daljavo koroške regije (CEZAR), ki deluje v bolnišnici Slovenj Gradec. Tam jih sprejme računalnik, ki preveri, če morda katera od meritev presega mejne vrednosti. V kolikor se to zgodi, na to opozori medicinsko sestro, ki

opravlja službo operaterke v centru. Sestra pokliče bolnika po telefonu (ambulantno sestro v dom) in preveri, ali izmerjene vrednosti držijo in ali so skladne z zdravstvenim stanjem bolnika. Če to drži, se posvetuje z zdravnikom, ki bodisi spremeni dozo zdravil, ki jih bolnik uživa, da nasvet, kako naj bolnik ukrepa, ob hujših odstopanjih pa naroči bolnika na predčasen pregled v specialistično ambulantno. Odločitev zdravnika sestra sporoči bolniku (ali ambulantni sestri v dom) po telefonu in tudi pisno. Ob vsakodnevno oz. tedensko prispelih podatkih lahko zdravstveno osebje sproti ukrepa in ne šele ob bolnikovem obisku zdravnika, ki je morda le dvakrat letno.

Zdravstveni delavci smo ocenili, da nam je ta nova storitev v pomoč pri vodenju kroničnih bolnikov. Tistim, ki potrebujejo stalno spremljanje, prinaša varnost, saj se odzovemo, ko je to potrebno. Z dobro podporo bolnikom na daljavo bomo preprečili poslabšanje bolezni in potrebo po bolnišnični obravnavi.

Tako so zapisali odgovorni za ta projekt v bolnici v Slovenj Gradcu.

Tudi naš dom je vključen v ta

projekt od lanskega septembra. Vključenih je 15 stanovalcev, pri katerih enkrat tedensko zdravstveni delavci izvajamo meritve krvnega sladkorja po zgoraj opisanih postopkih. Redne tedenske kontrole pri stanovalcih nam omogočajo boljšo preglednost in kontrolo. Hitro lahko spreminjamo ali dodajamo terapijo, če diabetologinja, ki vrednosti spremlja na daljavo, to priporoča.

S tem projektom smo v našem domu veliko pridobili, saj imamo s telemedicinsko podporo bolj urejene vrednosti krvnih sladkorjev ter večje zaupanje in zadovoljstvo naših stanovalcev.

Ivana PERUŠ, vodja rumene enote

DEMENCA

Pogoj za dober odnos z osebami z demenco je poznavanje demence. Ne samo v timu na rumeni enoti - RE - (enota s stanovalci z demenco), vsi zaposleni imamo opravljeno izobraževanje o ravnanju z demenco. To nam pomaga, da v PE SG izvajamo koncept dela brez tehničnih varoval. Zelo dobro sodelujemo zaposleni v timu, kar je eden glavnih pogojev za dobro delo s stanovalci. Dobro sodelujemo tudi s sorodniki. Sproti se pogovarjamo in jih seznanjamo o naših opažanjih napredovanja demence pri njihovih svojcih in s tem posledično o spremembi njihovih osebnostnih lastnostih, psihičnega, fizičnega stanja ...

O ravnanju z demenco smo 2012 v izobraževalne namene posneli film »Ravnanje z demenco«. Kot primer dobre prakse ga je vodja enote predstavila skupinam, ki so si naš dom prišle ogledat, spoznat koncept dela v domu in koncept dela na RE. Na ogled smo ga ponudili tudi sorodnikom oseb z demenco, ki zanje skrbijo v domačem okolju. Letos smo se ponovno odločili posneti film, bolj kot na koncept dela je usmerjen na način dela z osebami z napredovalo demenco, ki jo izvajamo na RE.

Sorodniki naših stanovalcev z demenco so potek demence začeli spremljati že doma. Vendar so z njenim napredovanjem spoznali, da taka oseba potrebuje stalen nadzor, ki pa jim ga sami niso več mogli nuditi.

Že v samem začetku delovanja doma smo jim ponudili podporo in razumevanje, ko smo jim v projektu Odziv (začeli smo ga vedno ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni) ponudili izobraževanje in možnost pridobiti čim več informacij o demenci (vzroki nastanka demence, kako jo prepoznati, kako z njo ravnati ...). V vseh teh letih so v projektu sodelovali različni strokovnjaki: dr. Aleš Kogoj, dr. Jana Mali, Jože Škrli, dr. Ewa Ivona Kosi in dr. Petra Mihelič Moličnik.

Projekt Odziv pa ni namenjen samo sorodnikom stanovalcev z demenco, ampak tudi širše. Nanj smo preko medijev vedno povabili tudi zainteresirano lokalno okolje. V domu kot pomoč sorodnikom oseb z demenco v domačem okolju deluje tudi Info točka, kamor lahko sorodniki pokličejo, ko se pojavijo težave oz. želijo informacijo glede ravnanja z demenco.

Omenila sem dobro sodelovanje s sorodniki, ki v večini redno in pogosto obiskujejo svoje sorodnike. Če ni ta sorodnik, je pa drugi, če nima obiska en stanovalec, ga ima drugi. Tako se nam vsakodnevno dogajajo



»Na rumeni enoti pečemo kekse ... že diši po hiši ...«

skupna »Alzheimer kafetkanja« na RE, kjer se družimo stanovalci, sorodniki in zaposleni. Posebej prijetno je v toplih mesecih, ko v ta namen izkoristimo našo teraso.

Letos smo prvi pravi Alzheimer kafe organizirali junija. Odziv sorodnikov je bil velik.

Družili smo se ob kavi, potici in soku; peli in poslušali smo nam znane in lepe pesmi, ki jih je s kitaro iz nas privabljala prostovoljka, gospa Tatjana Lušnic.

Naslednji Alzheimer kafe je bil 18. avgusta letos z gostjo Štefko L. Zlobec. Prisotni smo poslušali o delovanju društva Spominčica in o problemih, ki izhajajo iz nepoznavanja demence in težavah, ki jih ta prinaša.

Naj bo besedno ali nebesedno komuniciranje, zaposleni na RE se bomo še naprej trudili, da bi to bilo med stanovalci, zaposlenimi in sorodniki na najvišji možni ravni.

Majda KAUCIČ, gospodinja

ALZHEIMER KAFE NA RUMENI ENOTI



Majda z gospo bere časopis

Sem gospodinja na rumeni enoti. To je enota z osebami z demenco s štirinajstimi stanovalci. Enota ima svetlo in prostorno jedilnico, opremljeno tudi z nekaj kosi starejšega pohištva, kar vzbuja v naših stanovalcih pridih domačnosti. Iz jedilnice je vhod na teraso z vrtno uto, ki nam nudi senco v vročih

poletnih dneh. Na terasi se družimo ob kavi, petju, branju knjig in revij, telovadbi ... in občudujemo vrt, na katerem so posejana zelišča ter okrasno drevo. Terasa je tudi prostor, kjer organiziramo razna druženja s svojci.

Tako smo 9. junija organizirali prvi Alzheimer kafe. V ta namen smo povabili svojce, znance in ključne osebe naših stanovalcev. Teraso oz. jedilnico, glede na to, da nam vreme ni bilo preveč naklonjeno, smo s sodelavkami tima rumene enote preuredile v kavarno, kjer smo se družili na imenovanem Alzheimer kafeju. Ob prihodu smo svojce in stanovalce pospremili k mizam z belimi prtji in vazami, ki so jih krasile raznobarvne vrtnice. Pogostile smo jih s kavo s smetano, potico in sokom. Vse navzoče je prišla pozdravit tudi vodja Marjana in nam povedala, kako bo »obratovala naša kavarna«.

Da pa je bilo vzdušje popolno, se je našemu povabilu odzvala tudi ga. Tatjana, ki je z igranjem na kitaro in petjem k sodelovanju pritegnila prav vse prisotne. Predvidevali smo, da bo druženje v kavarni trajalo eno uro, ampak je zaradi zadovoljnih in

veselih gostov druženje trajalo dlje.

Upamo in želimo si, da bi bilo vsako naslednje srečanje v naši kavarni spet polno zasedeno in vzdušje nepopisno.

Veselimo se ponovnega snidenja in vas pričakujemo.



Zlatka STRGAR, frizerka

FRIZIRANJE

Moje delo v domu Slovenj Gradec je friziranje - urejanje stanovalcev. Sedaj prihajam v dom že štiri leta, in sicer vsak torek. Ostale delovne dni v tednu sem zaposlena v matični enoti v Koroškem domu starostnikov v Črnečah. Torkov se veselim. Kar pogosto se zgodi, da me stanovalci že

pred šesto uro zjutraj čakajo pred salonom. Tako moj delovni čas ob torkih res zelo hitro mine. Med friziranjem se veliko pogovarjamo in tudi »pohecamo«. Tako kot se po eni strani hecamo, si po drugi strani tudi kaj potožimo. Stanovalec rada prisluhnem in nemalokrat slišim kakšno njihovo modrost, ki mi v življenju pride prav.

Zlatka pri friziranju.



Andreja Kramljak, vodja nege

STROKOVNA EKSKURZIJA V NEMČIJO

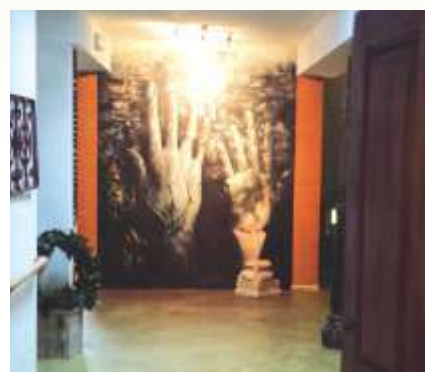
V oktobru je vodstvo doma vsem vodjem omogočilo strokovno ekskurzijo v Nemčijo. Pristali smo v mestu Koln, čisto na severu Nemčije, in od tam nas je pot vodila do mesta Adenau. Sprejela nas je gospa Margaret Vehrs, odgovorna za koncepte in razvoj ustanov nevladne organizacije Projekt 3 – Liebe Leben. To je gospa, ki izžareva posebno karizmo z veliko znanja in energije, gospa, ki ve, kaj hoče in je predana svojemu delu.

V mestu Adenau smo si pogledali dom, katerega vodila so razvoj, kompetenca in odgovornost. V tem

domu živijo samo osebe z demenco v različnih stadijih. Spoznali smo eno od sodobnih poti, ki upošteva individualnost in zadovoljevanje potreb in želja stanovalcev. V tem sklopu nam je bil predstavljen tudi koncept oaze za osebe v zadnjem stadiju demence. Prostori doma so bili veliki, svetli, prijazno opremljeni in za moj okus celo malo »načičkani«, pa vendarle si v domu začutil toplino in povezanost. Kar nekaj stvari me je navdušilo, posebej sem bila navdušena nad oazo, kjer so bivali stanovalci v zadnjem stadiju demence. Uporaba eteričnih olj, sprostitvenih kopeli, pomirjajoča glasba je dala njihovu konceptu poseben čar.

Naslednji dan smo si ogledali tudi manjši dom, v katerem je organizacija projekta naredila nadaljnje razvojne korake, polne inovacij in novih načinov dela. Stanovanjske skupine s samostojnimi apartmaji, kamor osebje in prostovoljci prihajajo v hišo in jim pomagajo pri vsakodnevnih opravilih ter skrbijo za njihovo dobro počutje, od tu pa teče mreža dnevnega in nočnega varstva ter nege na domu.

Seveda pa ni šlo brez ogleda



Vhod v »Oazo«

kulturnih znamenitosti, kamor spada tudi ena najmogočnejših katedral. Vsak, ki kdaj potuje v Koln, mora poskusiti tudi pivo, ki spada med najbolj priljubljene pijače.

Veliko lepih doživetij, spominov, polnih glav, kaj bi lahko prenesli v naš dom in s tem doprinesli še k boljšemu počutju stanovalcev, smo prinesli nazaj domov. Program in organizacija ekskurzije sta bila odlična. Prvič polet z letalom, uporaba podzemnih železnic in drugih javnih prevoznih sredstev je pričaralo še posebno vzdušje. Hvala gospodu direktorju in vodji poslovne enote Slovenj Gradec, da sta nam omogočila strokovno ekskurzijo in za vse videno.



Skupinska fotografija pred domom ...



Larisa Zupanc, negovalka

KLJUČNA OSEBA



Larisa Zupanc, negovalka - druženje s ključno stanovalko, gospo Kristino Mauc

Ideja ključnih parov je precej dobra. Aktivnost je bila uvedena že pred mojim prihodom. Stanovalci so se na takšen način povezali z vsem kolektivom naše ustanove. Druženje s posamezniki nam omogoči, da izvemo posameznikovo mnenje o vseh dejavnostih. Stanovalci so zelo zadovoljni, saj se radi družijo ter hodijo na sprehode. Poklonimo jim tudi kakšne malenkosti, najbolj pa se razveselijo naše prisotnosti ter pozornosti. Organizirano druženje poteka ob sredah v dopoldanskem času in v prostorih glavne jedilnice. Takrat pijemo kavo, se pogovarjamo ter pojemo. Kadar pa ob sredah nismo prisotni, si izberemo dan v tednu, ko imamo čas, in se takrat družimo s ključno osebo.

Adrijana Kotnik, kuharica

KLJUČNA OSEBA

Ko sem v lanskem letu prevzela nadomeščanje vodje kuhinje, je bil to zame predvsem velik izziv, ter veliko potrdilo o dosedanjem dobrem delu. Čeprav s strahom, sem se dela lotila z veseljem in zagonom. Moj cilj je bil v čim večji meri zadovoljiti naše stanovalce ter ostale uporabnike naših storitev.

V veliko veselje mi je bilo večje sodelovanje s stanovalci pri sestavi jedilnikov, kuharskih krožkih ter ostalih srečanjih. Na ta način sem se jim še bolj približala in dodobra spoznala njihovo življenje v domu. Nemalokrat so mi na takšnih srečanjih s svojimi pohvalami in tudi predlogi dali dodaten zagon za nadaljnje delo.

Omeniti moram tudi sodelovanje z Medgeneracijskim centrom na Ravnah, kjer sem vodila kulinarčno delavnico. To so bile zame nepozabne urice, saj so potekale res v sproščenem in prijetnem vzdušju.

Z velikim veseljem sem odhajala v center, saj so me obiskovalci res lepo sprejeli. Ti dnevi mi bodo ostali res v lepem spominu in jih ne bom nikoli pozabila. Sedaj, ko se vrača naša vodja kuhinje, se s ponosom uzrem na preteklo leto, saj čutim zadovoljstvo stanovalcev, zunanjih uporabnikov ter zaposlenih.

V največje veselje mi je, ko me na hodniku naše hiše ustavi stanovalec ali stanovalka, se mi zahvali za vloženi trud, in takrat se zavem, da nobeno delo, pa četudi izven službe, ni bilo zaman, in ga bom z veseljem opravljala še v bodoče.



Adrijana Kotnik »Sestavljamo jedilnike s stanovalci na modri enoti«

Vlasta Korat

PLES SENIORJEV

V našem domu je vsake toliko časa organiziran ples seniorjev. Dogaja se zvečer po večerji. Na ples

so povabljeni vsi stanovalci in zaposleni našega doma. Organizirajo ga delavci doma, ki se potem tudi s svojimi ključnimi pari udeležijo plesa. Ples traja približno uro in pol. Na plesu vedno poskrbijo za »živo« glasbo. Med premorom je vedno



Vlasta Korat in gospa Marija Gams

neko presenečenje. Na šestem plesu seniorjev sem bila tudi sama.

Priprave se začnejo zgodaj popoldan z vprašanji kaj obleči, s kom iti ... Povabila sem eno od svojih ključnih oseb. Na začetku je povabila odklonila in bila sem malo razočarana. Tako sem morala na ples sama, brez svoje ključne osebe.

Plesala sem s stanovalci, ki so se udeležili plesa. Nazdravili smo s kozarcem penine. Med premorom smo doživeli presenečenje, saj je na obisk prišla folklorna skupina iz Raduš in nam predstavila stare običaje, pa tudi zaplesali so z nami. Proti koncu plesa pa je še mene čakalo presenečenje, saj je na ples prišla

moja ključna oseba, ki je bila to samo za določen čas, zaradi nadomeščanja osebe na porodniškem dopustu.

Tako sva najino druženje kot ključni par zaključili na najlepši možni način, in sicer s plesom. Upam, da bom še imela možnost doživeti ples seniorjev.

Jan Skutnik, zdravstveni tehnik

KAKO SMO PREŽIVELI PRIJETNE TRI DELOVNE DNI

Ko so se naši sodelavci zgodaj zjutraj odpravljali na strokovno ekskurzijo, smo ostali že premlevali misli, kako bomo opravili te dni. Kot pravi slovenski pregovor: »Vsak začetek je težak,« smo ob jutranji kavi še to premagali.

Predali smo si tekoče zadeve, ki so se odvijale in dogajale v hiši. Kasneje smo si določili dnevne cilje in še izrekli znan stavek: Veselo na delo. Ni bilo potrebno imeti veliko verbalnega komuniciranja, že samo pogled je bil dovolj. Vse smo opravljali z veliko vnemo in angažiranjem. Bili smo zelo homogena ekipa, ki je dopolnjevala



Tim enote: Jan Skutnik, zdravstveni tehnik; Blanka Cestar, negovalka in Zvonka Freidl Škulj, gospodinja

drug drugega. Dnevne naloge so bile izpolnjene in opravljene. Zadovoljni so bili stanovalci in tudi mi. Pazili smo

na hišo in na naše stanovalce. Kljub temu, da je bilo nekaj navodil in da so naši stanovalci imeli preglede pri specialistih, je tudi delo v ambulanti teklo normalno. Pri vsem tem sta mi tudi pomagali naša vodja enote gospa Marjana Kamnik in dežurna sodelavka Adrijana Kotnik, s katerima smo se dopolnjevali in tudi komunicirali, kadar je bilo to potrebno. Za naš še večji zagon pa so poskrbeli stanovalci, ki so nas podpirali bodisi z glasbo ali pogovorom. Spremljala nas je glasba klaviatur ali pa harmonike. Ker nas je spremljala glasba, je delo potekalo po nekem ritmu. Tako so hitro minili prvi, drugi in tretji delovni dan.

Po zadnjem delovnem dnevu sem povabil vse sodelavce, ki smo te dni bdeli in pazili na naše stanovalce, na prijeten klepet in druženje. Še enkrat smo povzeli vsa bistvena dogajanja zadnjih dni in se v veselem razpoloženju in z velikim zadovoljstvom razšli.

Anita Ruhitel, strokovna sodelavka

KO DOŽIVETJA DELIŠ S STANOVALCI

Lansko leto sem med letnim dopustom v avgustu obiskala otok Tenerife. Obisk Kanarskih otokov je bilo rojstnodnevno darilo ob okrogli obletnici. Štirinajstdnevni oddih na tem otoku je bil poln čudovitih doživetij, zato sem ob vrnitvi domov te občutke delila z našimi stanovalci. Ob sredah se na naših enotah odvijajo sredine aktivnosti. S predstavitev v Power Pointu sem na vseh enotah predstavila svoje potovanje in dogodivščine na otoku. Odziv stanovalcev je bil velik. Z zanimanjem so poslušali in mi pri tem postavljali še dodatna vprašanja in podajali različne komentarje: »Ja, nedavno tega sem videvala veliko sveta« ... ali ... »Spominjam se, kako sem



Anita Ruhitel; Predstavitve potovanja Tenerifi na srebrni enoti

obiskala te otoke« ... Vsaka ura je prehitro minila in na koncu je bil prisoten vedno topel in prijeten občutek, saj sem vsem približala in obnovila prijetne spomine na njihova popotovanja v mladosti. S predstavitev jim nisem samo

posredovala svojih doživetij, občutkov in raznih dogodivščin, ampak sem zaradi njihovih spominov, komentarjev in vprašanj tudi ogromno pridobila. Hvala vsem za nepozabne skupne urice, še posebej pa hvala za čudovit šopek.

Ksenija Bukovec, koordinatorka pomoči na domu

BOVLA

V napovedniku za julij je v sredo, 8. 7. 2015, ob 9. uri bilo napovedano druženje ključnih parov ob bovli. Bovlo so pripravili v kuhinji in jo razdelili po enotah.

S svojim delom na terenu sem končala ob 9.15 uri in pohitela v dom na druženje. Zaradi urnika PND ni veliko sred, ki jih lahko izkoristim za organizirano druženje ključnih parov, ki potekajo ob sredah vsakih 14 dni. Najprej sem šla h gospe Borovnik. Ravno je zlagala serviete. Vprašala sem jo, če lahko pokličem tudi gospoda Rotovnika. Takoj je bila za to. Šla sem na modro enoto po gospoda Rotovnika. Gospod je ravno pripovedoval šale zbrani družbi. Zadržala sem se minuto ali dve ter vprašala gospoda, ali bi šel z mano na zeleno enoto. Predlagal je, naj raje povabim gospo Borovnik na modro



Ksenija Bukovec

enoto. Šla sem po gospo Borovnik. Ko sva prispeli, je gospod Rotovnik šel v sobo po kitaro. Začel je igrati in peti, ostali pa smo pomagali s petjem. Gospod Rotovnik je vmes povedal tudi kakšno šalo. Bilo je prijetno in veselo. Tudi drugi stanovalci so prišli pogledat, kaj se dogaja. Druženje ob



Gospod Mirko Rotovnik

bovli je kar prehitro minilo. Morala sem se posloviti in nadaljevati z delom na terenu. Druženja s ključnima osebam ob bovli se bom z veseljem spominjala. Upam, da bo še kakšna priložnost (da bo urnik to dopuščal) za podobna druženja.

Ines Leskovšek, negovalka

MOJE DELO

V domu starostnikov Slovenj Gradec sem že nekaj mesecev zaposlena kot negovalka. V preteklosti sem tu že opravljala praktična usposabljanja (PUD), počitniško delo ter pripravništvo za negovalko. Pričelo se je z obveznim praktičnim usposabljanjem, pri



Ines Leskovšek, negovalka

katerem sem spoznala ustanovo in potek dela. Sama organizacija in sodelovanje kolektiva je dobro, zaradi česar delo tudi dobro teče. Opravljanje PUD-a me je veselilo, zato sem tu opravljala tudi počitniško delo skozi vsa leta svojega izobraževanja. Pod mentorstvom gospe Andreje Kramljak sem opravljala tudi pripravništvo za negovalko.

Svoje znanje in izkušnje sem nadgrajevala in pridobila še veliko znanja. Skrb za starejše me veseli, saj rada pomagam drugim. Po izteku pripravništva so me čez čas zaposlili kot negovalko. Z vodstvom in kolektivom ustanove sem zelo zadovoljna. V prihodnosti upam na opravljanje pripravništva ali zaposlitev kot medicinska sestra.

Laura Štumpfl, pripravnica

Kot pripravnica se v domu počutim odlično, saj so me vsi zaposleni dobro sprejeli. Ob začetku mojega pripravništva je bila prve tedne pri meni velika zmeda, saj sem morala spoznati vso enoto. Seveda se je bilo potrebno dobro spoznati s stanovalci in njihovimi navadami. S stanovalci se dobro razumem. Kar hitro sem spoznala in se navadila

dela v domu. Pri tem so mi zelo pomagali vsi zaposleni. Trudim se, da svoje delo opravljam tako, da so stanovalci, zaposleni in jaz zadovoljni. Kar hitro sem spoznala, da je v domu organiziranih veliko aktivnosti in dogodkov za stanovalce. Na delovno mesto pridem z veseljem, ker me to delo, ki ga opravljam, veseli.



Laura Štumpfl, pripravnica



Lucija Očko, kuharica

TOSKANA

Na prelepo letošnjo junijsko noč smo se s sodelavci odpravili na pot z avtobusom. Vodstvo doma starostnikov je organiziralo strokovno ekskurzijo. Vožnja mimo Ljubljane, Fernetičev do Italije, proti prelepi Toskani, ki je ena od dvajsetih dežel, ki sestavljajo Italijo. Na severu meji z deželo Emilija – Romunija, na vzhodu z Markomi in Umrijo, na jugu z Lacijem in na vzhodu z Ligurijo in Tirenskim morjem.

Ekskurzije smo se veselili. Trajala naj bi tri dni in poleg obiska enega od domov starostnikov smo se namenili obiskati tudi turistične znamenitosti. Obiskali smo dom starostnikov v kraju Viareggio, v bližini mesta, ki so ga ustanovili že Etruščani – Lucce. Tam so nam predstavili in razkazali njihov dom starejših občanov. Po krajši pogostitvi in druženju smo nadaljevali pot.

Najprej smo obiskali mesto, ki se lahko pohvali z enim izmed pomembnih spomenikov srednjeveške Evrope – poševnim stolpom. Ta poševni stolp je zvonik romantične katedrale v Pisi. Predstavlja velik izziv za gradbenike že od leta 1173, ko so ga začeli graditi;

danes pa je nenavadna turistična atrakcija. Stoji na Piazza del Duomo (Trg čudes) in je del kompleksa še treh večjih stavb (katedrale Duomo, krstilnice in pokopališča Compositone). Ima 8 nadstropij, visok je 58,4 m in tehta 14.500 ton. Na koncu smo si vzeli nekaj časa tudi za fotografiranje, nakup spominkov in raziskovanje. Zvečer smo se odpravili v hotel v Montecatini na večerjo in počitek.

Petkovo jutro smo se po zajtrku zapeljali v San Gimignano, eno izmed najslikovitejših mest v Toscani. Štirje stolpi so prepoznavni znak enega najbolj znanih kamnitih mest v Toskani. San Gimignano zavzema dobro strateško lego, saj se nahaja na vzpetini, zato ni prav nič čudnega, da so ga v XI. stoletju naselili tudi vitezi templarji. Tukaj priporočajo nakup tipičnega italijanskega sladoleda (gelato) v le eni izmed mnogih sladolednic oz. po italijansko slišijo na ime »gelateria«, kar smo z veseljem izkoristili. Izlet v Toskano brez okusnega italijanskega sladoleda nikakor ne bi bil popoln.

Obiskali smo tudi vinsko klet in imeli odlično degustacijo vin v pokrajini Chianti. Postanka smo bili veseli tako ljubitelji vina kot drugi, saj od tod izvira avtohtona vrsta rdečega vina Chianti. Poleg tega pa vožnja

med številnimi vinogradi ni nikoli dolgočasna.

Po pokušini smo se odpeljali po prelepi Toskani v Vinci, kjer smo si ogledali muzej Leonardo da Vinci, italijanskega renesančnega arhitekta, izumitelja, inženirja, kiparja, slikarja, genija. V muzeju so razstavljene njegove iznajdbe: vojaški stroji, stroji za gradnjo, znanstveni instrumenti, stroji za gibanje po zraku, vodi in zemlji, modeli, vsi eksperimenti so dopolnjeni z umetnikovimi skicami in opombami. Pred vrnitvijo v hotel smo si vzeli še nekaj časa za sprehod po vasici.

Zadnji dan ekskurzije smo si ogledali mesto Siene, ki se skriva za ohranjenim in obnovljenim mestnim obzidjem. Središče mesta je Piazza del Campo, prostran trg, ki ga uvrščajo med najlepše srednjeveške ohranjene trge v Evropi. Dvakrat na leto se uporablja za najznamenitejšo in najbolj obiskano prireditev v Italiji – konjske dirke. Ta tradicionalna konjska dirka – Palio – ima svoje korenine in pravila še iz srednjega veka. Med pohajkovanjem po trgu smo si ogledali tudi mestno hišo – Palazzo Pubblico.

Polni vtisov, veseli in razigrani smo si nakupili še zadnje spominke. za prelep izlet. Bila je prelepa ekskurzija z odlično družbo.



»Toskana« San Gimignano - skupinska slika zaposlenih

Kotnik Jožica, prostovoljka

EDINSTVENO DOŽIVETJE

Najprej sem doživele prvo presenečenje, da sem v domu starostnikov v Slovenj Gradcu, kamor tedensko zahajam na rumeno enoto kot prostovoljka, predlagana kot Naj prostovoljka leta 2014.

Drugo presenečenje je bila vest, da odpotujemo na Brdo pri Kranju, kjer bomo na podelitvi priznanj pod častnim pokroviteljstvom predsednika naše države, Boruta Pahorja. Tretje največje presenečenje je bilo pismo Protokola Slovenije, naslovljeno na moj naslov. Kuverto sem odpirala z najgloblje doživetimi občutki spoštovanja, saj je pod slovenskim grbom pisalo: Predsednik Republike Slovenije Borut Pahor Vas vljudno vabi na sprejem ob zaključni prireditvi natečaja Prostovoljec leta 2014, v ponedeljek, 29. junija 2015, ob 17. uri, v dvorani Grandis v Kongresnem centru Brdo, Predoslje 39, Brdo pri Kranju.

Šele ob odhodu izpred našega doma 29. junija 2015, sem dojela, kaj se dogaja. To je bila vožnja velikemu dogodku naproti. Peljala sem se v družbi ge. Marjane Kamnik, vodje Doma starostnikov Slovenj Gradec, ge. Jane, ge. Romane, Marije, stanovalke doma in prav tako predlagane za Naj prostovoljko 2014, ge. Mance in prostovoljke ter prostovoljca iz Črneč in g. Denisa, ki je prijazno pristal, da bo naš šofer kombija.

Med potjo smo se ustavili še v restavraciji na kavici, nato pa



Gospa Marija Kraker; gospa Marjana Kamnik; dr. Anja Kopač Mrak, ministrica za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti; predsednik republike Slovenije Borut Pahor in prostovoljka Jožica Kotnik.

nadaljevali z vožnjo in prispeli na Brdo pred dvorano Kongresnega centra, kjer smo se fotografirali in nato po rdeči preprogi odšli v dvorano Grandis. Posedli smo se v drugo vrsto, blizu dogajanja, ki se je pričelo z govori, tako predsednika Mladinskega sveta Slovenije in drugih. Gospod predsednik RS Borut Pahor je nato razglasil najboljše prostovoljke in prostovoljce projekta 2014. Že trinajstič je komisija na natečaju izbirala najboljšega prostovoljca in prostovoljko v treh starostnih kategorijah in izbrala le enega.

Mi, ostali izmed nad 200 nominiranih za prostovoljce leta 2014, smo dobili priznanja.

Z Marijo sva nadvse ponosni, da sva bili predlagani za ta humani naziv

ter prejeli priznanje, s čimer nama je izkazana hvaležnost kot prostovoljkama za vse, kar sva in želiva po svojih najboljših močeh prispevati za našo družbo tudi v bodoče.

Po razdelitvi priznanj sva z Marijo doživele najlepši trenutek tega dne: Sprejeli sva čestitke osebno od predsednika Republike Slovenije g. Boruta Pahorja in gospe ministrice, dr. Kopač-Mrakove, ter vodje Doma starostnikov Slovenj Gradec, gospe Marjane Kamnik. Ta dogodek nama bo ostal v srcu do konca življenja.

Vse je bilo tako čudovito!

HVALA VSEM ZA TO DANO
PRILOŽNOST SPOZNANJA NEČESA
TAKO VELIKEGA IN
NEPONOVLJIVEGA.



Zdenka Golob

DRUŽENJE

Že kar nekaj časa se družimo v naši domski knjižnici. Lahko bi ji rekli tudi prostor, kjer dajemo in prejemamo. Pa ne samo knjige. Sami sebe. Koliko lahko dam in koliko lahko sprejemem? Vedno več. Ob naših družinjah vedno več. Mi vemo, zakaj.

Osebnost mi to veliko pomeni.

Pri naših srečanjih se pogovarjamo tudi o prebranih in neprebranih knjigah. Priporočamo si vsebine ali pa si jih prepovemo, se ob njih čudimo ali pa jih povežemo z



Vedno nasmejana Zdenka

osebno izkušnjo.

S knjigami potujemo v neznane kraje in se pogovarjamo o ljudeh in njihovem življenju v njih.

Sprašujemo se, kako in zakaj, če bi ...

Pogosto nam knjige dajo prav to, kar smo pogrešali.

Zgodi se, da nas prebrano pomiri, potolaži, včasih pa vznemiri. Potem se pogovarjamo. Tudi o

Petdesetih odtenkih sive.

Še sreča, da smo takšni, kot smo. Edinstveni. Samosvoji in drug od drugega. Tako je prav.

Pridite kdaj med nas. Dobimo se vsako sredo ob 10. uri.

Naše enote

Gospod **Otmav Sekavčnik**,
stanovalec

ZELENA ENOTA

KDS PE Slovenj Gradec je sestavljena iz petih organizacijskih enot, ki se ločijo po barvah. Tako imamo modro, oranžno, rumeno, srebrno in zeleno enoto. Po številu štejemo od 14 do 20 članov. Na čelu vsake enote imamo svojega predstavnika, ki jo vodi. Dovolite mi, da se v funkciji gostitelja in predstavnika enote predstavim.

V slovenjgraškem domu živim že pet let. Z ženo sva se odločila, da se zaradi njene bolezni sem preseliva.

Tu sva se počutila zelo dobro, žal pa me je žena pred dobrim letom za vedno zapustila. Toliko za uvod in mojo predstavitev. Sedaj bom prešel na bistveni del svojega prispevka, to sta utrip in doživetje sebe kot člana skupnosti.

Po dobrem letu dni pogovora in razprav, da bomo tudi v našem zavodu imeli aktivno življenje po enotah, smo prišli do zaključka, da za prvega predsednika izvolijo prav mene. Temu se nisem upiral in velika večina je podani predlog podprla, tako da mi ni preostalo nič drugega, kot to, da sem to zadolžitev sprejel. V svojem uvodnem nagovoru sem vljudno zaprosil vse prisotne, da se aktivno vključimo v del našega sveta. Po mojem mnenju sem naletel na vsestransko odobravanje. Moram priznati, da sem na tem sestanku sprejel tudi dolžnost, da bo revija tudi v bodoče ostala pomembna

publikacija, katere vsebino ureja in oblikuje uredniški odbor. Prva seja novoizvoljenega odbora je potekala dokaj klavarno.

Ugotovili smo namreč, da se je na poziv odzvalo le nekaj članov. S to ugotovitvijo smo sejo zaključili z odločitvijo, da ponovno pozovem vse člane na resnejši odnos. Na tem mestu se je najbolj izkazal prejšnji uredniški odbor, ki je hkrati zelo dobro ocenil naše prispevke. In kakor pravi star pregovor: »Slab začetek, dober konec.« To vsekakor drži in prepričan sem, da bo sledila večja aktivnost in pripravljenost.

Če na kratko podam oceno o vzdušju, odnosih in tovarištvu na enoti, potem lahko povem, da smo ena najbolj homogenih enot v našem domu. Upam in verjamem, da se bo to pozitivno stanje tudi v prihodnje nadaljevalo, kar je naš osnovni cilj.



Skupinska fotografija stanovalecev in stanovalk ZELENE ENOTE

Gospa **Angelca Slemnik**, stanovalka

ORANŽNA ENOTA

V našem domu starostnikov se je v obdobju od lanske obletnice doma pa do danes ponovno zvrstilo veliko prireditev, kulturnih dogodkov, predavanj in praznovanj, ki so v nas pustili prelepe občutke ter nepozabne spomine. Nekatere bi rada posebej omenila.

Na oranžni enoti je letos glede na prejšnja leta nekako bolj živahno, saj se stanovalci redno in v večjem številu udeležujejo prireditev in dogodkov, ki se vrstijo bodisi na naši enoti, ali pa na drugih lokacijah oz. prostorih doma. Ponovno nas je vse neznansko navdušila gospa Marinka, ki je s svojimi predavanji o vodi, svetovnih jezerih, morjih, del tega prelepega sveta prinesla tudi k nam. Gospa Marinka nam prinaša in deli z nami svoje vtise in doživetja s potovanj, ki nam jih vse zelo lepo prikazuje preko diapozitivov. Vsem nam so ostale v spominu prečudovite reke in morja tako netipičnih barv, za katere nisem niti najmanj slutila, da takšne barve morij in rek sploh obstajajo. Nikoli ne bi pomislila na morje rdeče barve. Res prelepo – to mi veliko pomeni in ob spremljanju in poslušanju gospe Marinke se počutim, kot da sama »vandram« naokoli, kot da vsa ta potovanja tudi sama dejansko doživljam.

Dodala bi, da se je letos moje zdravstveno stanje precej poslabšalo, težje hodim in zato mi vsi ti dogodki v domu še toliko več pomenijo. Tako lahko preko projekcije in diapozitivov

vidim kraje, ljudi, morja, reke ter znamenitosti, ki jih sama ne morem več odkrivati. Tako čutijo tudi ostali stanovalci naše enote.

S svojim potopisnim predavanjem nas je zelo navdušila tudi gospa Anita, ki je z nami delila vtise in doživetja, ki sta jih z Mirkom doživljala na svojem potovanju. Bilo je zelo zanimivo in ga. Anita nam je svoje potovanje predstavila na zelo lep, dopadljiv in zanimiv način.

Ob tem ne smem pozabiti omeniti naše drage gospe prostovoljke Olge Emeršič, ki nas razveseljuje vsak teden in nam vedno znova popestri urice v domu. Prav tako se stanovalci naše enote, kot tudi sama, radi udeležimo Molitev za življenje. Ob tem gre vsa zahvala gospe Anki Zajc, ki se trudi in nam poklanja nepozabne urice.

V knjižnici nas vsako sredo pričaka naša prijazna knjižničarka Zdenka, s katero se stanovalci, ki obiskujemo knjižnico, zelo radi pogovarjamo. Gospa Zdenka nas že tako dobro pozna, da nam vedno prinese oz. priskrbi knjige glede na naše želje. Radi prihajamo v knjižnico in se družimo z gospo Zdenko.

V domu se je zvrstilo tudi veliko kulturnih dogodkov in nastopov. Posebej so nas vse navdušili učenci Tretje osnovne šole, ki so s svojim nastopom pričarali takšno energijo in čustva med nami, da je to težko opisati in poiskati prave besede. Njihov nastop je bil nepozaben, srčen in ganljiv in nekaj najlepšega, kar sem v domu doživela. Vsi si želimo, da še pridejo.

Posebna doživetja pri nas v domu so samooskrbni dnevi, kjer lahko

stanovalci na stojnicah pokušamo pripravljene dobrote. 10. junija letos je bilo še posebej zanimivo ter doživeto.

Hvala vsem, ki se tako neizmerno potrudite ob samooskrbnih dnevih.

Vseh naštetih dogodkov se sama in stanovalci oranžne enote vedno znova udeležujemo v velikem številu.

Letos spomladi pa je bilo na oranžni enoti še posebej slavnostno. Stanovalki naše enote, gospa Mrzel Krenker ter gospa Polanc, sta praznovali častitljivih sto let. Obe naši dragi stanovalki smo počastili na slavnostni prireditvi.

Na kratko sem strnila dogodke, ki smo jih stanovalci naše enote najbolj obiskali.

V našem domu je za stanovalce odlično poskrbljeno, saj nam dom nenehno nudi veliko prireditev, kulturnih dogodkov, družabnih srečanj, raznih aktivnosti, tako da lahko vsak izmed nas najde kaj zase.

Na koncu bi dodala še misel o pomembnosti odnosov med nami. V našem domu imamo res čudovite odnose, ki vejejo med zaposlenimi in stanovalci. Zaposleni nas spoštujejo in nas imajo radi.

Neverjetno je, kako nam že s pozdravom in nasmehom na obrazu polepšajo dan. Sama v trenutku postanem boljše volje in to pozitivno energijo, ki jo dobim v tistem trenutku, z veseljem prenesem še na druge.

Ja, v našem domu znamo ceniti preproste stvari, kot so na primer prijazne besede in spodbudne misli. Ponosna sem na vse – vsi skupaj gradimo boljši svet.

Hvala vsem.



Skupinska fotografija stanovalcev in stanovalk ORANŽNE ENOTE

Gospod **Ivan Logar**, stanovalec

DRUŽENJE NA MODRI ENOTI

Stanovalci modre enote se družimo ob torkih, ko nas v dnevnih prostorih obiskujeta prostovoljki Ani. Ostale dneve se priključimo organiziranim aktivnostim v našem domu.

Ob torkih branje knjig nekako spada med redno aktivnost. V dnevnem prostoru se nas zbere približno osem stanovalcev, seveda pa druženje ne mine brez kavnice. Ob

poslušanju branja vedno tudi kaj podedbatiramo. Najraje prebiramo literaturo naših domačih pisateljev, med katerimi ne smemo pozabiti omeniti g. Partljiča in Prežihovega Voranca. Občasno sežemo tudi po kakšni pravljici. Skoraj vedno pa tudi kaj zapojemo. Mislimo, da smo sedaj, ko imamo svojega muzikanta, kar glasni. Nikoli mu ne zmanjka pesmi, sicer pa ima kar lepo zbirko starih pesmi. Vsak izmed nas stanovalcev se vključi na svoj način. Eni radi poslušamo, drugi raje pojejo, tretji bi se najraje pogovarjali. Nekako poizkušamo te ure druženja izkoristiti čim bolj pestro. Nema lokrat se kdo spomni kakšne šale ali pa pove

kakšen neljub pripetljaj. Na ta način se razvedrimo in nasmejemo. Včasih nam ti dve uri druženja kar prehitro mineta, zato se večkrat zgodi, da se druženje zavleče za kakšne pol ure ali pa še več. Na naši enoti se imamo lepo, čeprav se včasih zgodi, da pride med nami tudi do kakšnega konflikta, ki pa ga kaj hitro razrešimo.

Zavedamo se, da preživljamo svojo jesen življenja v lepo urejenem domu. Naša skrb pa mora biti, da vzdržujemo lepe prijateljske odnose z vsemi stanovalci in uslužbenci, ki se trudijo za nas, da nam je tu lepo in da lahko ponosno rečemo, da je tu naš dom.



Skupinska fotografija stanovalcev MODRE ENOTE

Gospa **Marija Kraker**, stanovalka
SREBRNE ENOTE

TUDI TO SE ZGODI ...

Kot na vseh gospodinjskih enotah, so tudi na naši srebrni med tednom razne aktivnosti delovne terapije v skupnem prostoru naših druženj.

Ob sobotah in nedeljah je naša enota v stilu druženj ob kavi, zapetih pesmih tudi ob spremljavi na sintisajzer. Ob kitari in petju prostovoljke gospe Tatjane Lušnic je zlitje glasov še popolnejše.

Razlika med našo (srebrno) in ostalimi enotami našega doma je občutna z ozirom na posebna dogajanja, ki nam popestrijo kakšen »težji« dan.

Znano je, da ob rojstnih dnevih naših »srebrnih« stanovalk in stanovalcev ob prihodu na zajtrk na sintisajzer zaigram v pozdrav po možnosti kakšno od najljubših melodij slavljenke ali slavljenca. Nato se nadaljujejo melodije ob samem zajtrku, pri kosilu in po želji še v popoldanskem času ali zvečer.

Omenila bi primer, ko sem gospo Marto en dan pred njenim rojstnim dnevom ob sončnem zatonu povabila (zaradi svoje dopoldanske odsotnosti naslednjega dne) na svoj balkon, kjer sem ji tam igrala na sintisajzer. Tudi peli sva v duetu in tako nehote privabili poslušalce, sprehajajoče se po pločniku, ki so naju nagradili z aplavzom. Očitno sva naredili uslugo tudi vrtičkarjem, ki so naju pozdravljali.

Na današnjem sobotnem druženju smo se pri kavici zbrale »srebrnjakinje« in en »srebrnjak«,

s katero nas je počastila naša gospodinja Zvonka Smrtnik, ki odhaja na dopust. Naša gospa Anica Prelog Bicman je morala v svojo sobo v ležeči položaj. Zato sem enostavno vzela z njenega balkona ležalnik, ga odnesla za našo »kavarniško« okroglo mizo. Z gospo Zvonko sva gospo Anico »preselili« na novo pripravljeno ležišče, kjer se je počutila bolj udobno kot v postelji. Najpomembnejše je bilo, da je lahko bila z nami.

Vesela, mi pa še bolj! Osrečili smo tudi tiste stanovalke, ki so ostali v svojih sobah, saj niso skrivali zadovoljstva ob dopustniški kavici gospe Zvonke.

Takšne in podobne dogodivščine so na naši enoti pogoste. Na srečo smo skupaj v večini tiste, ki se rade smejimo. Z gospo Marto se včasih samo pogledava ob določenih situacijah in že je tu smeh. Ob njenih pripombah pa ... da te kap.



Skupinska slika stanovalcev in stanovalk SREBRNE ENOTE

Za konec pa še to: Mnogokrat se zgodi, da pridem na zajtrk s »pojočim« pozdravom. Tudi danes je bilo tako. Zapela sem: »Vem, da danes bo srečen dan ...«. V odgovor sem prejela nasmejane obraze. Nato sem odnesla zajtrk naši stanovalki in ob

vstopu v sobo zapela: »Vem, da danes bo srečen dan ...«. Gospa pa je takoj zapela nazaj: »Ker mi Marija prinesla je zajtrk!«. Še isti dan sem dobila »kompliment« druge stanovalke, kateri sem prinesla kavico: »Marija, kako žalostno bo, ko boste umrli!«. Jaz

pa: »Kaj mislite, da vam bom to povedala!«

Bil je srečen dan, saj sem to začutila že zjutraj, 1. avgusta 2015. »TUDI TO SE ZGODI!« ...



PRAZNOVANJA ROJSTNIH DNI STANOVALCEV IN STANOVALK



Častitljivih 100 let gospe Helene Polanc



Častitljivih 100 let gospe Marije Mrzel Krenker



Praznovanje stanovalcev, rojenih septembra in oktobra



Praznovanje stanovalcev, rojenih marca in aprila



Praznovanje stanovalcev, rojenih novembra in decembra



Praznovanje stanovalcev, rojenih maja in junija



Praznovanje stanovalcev, rojenih januarja in februarja



Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih julija in avgusta

Jana Zamernik, vodja gospodinj - animatorka

PRIREDITVE IN AKTIVNOSTI

Namen programa vseh aktivnosti je predvsem v izboljšanju kakovosti bivanja naših stanovalcev. V našem domu se trudimo, da izvajamo različne dejavnosti in aktivnosti, ki zadovoljujejo potrebe naših stanovalcev, ki so zelo aktivni na vseh področjih v okviru prostega časa in produktivnosti. Na osnovi individualnih obravnav stanovalcev upoštevamo njihove želje, sposobnosti in potrebe in se skupno odločamo, v katere aktivnosti se bodo vključevali. Oblikovale so se različne interesne skupine, katerim namenimo posebno pozornost. V veliki meri so vključeni tudi sorodniki naših stanovalcev, saj radi prihajajo na naša kulturna in zabavna dogajanja, in prostovoljci, ki ob torkih zapolnijo čas z aktivnostmi. Iz bližnje in daljne okolice prihajajo tudi obiskovalci, ki jih naše aktivnosti zanimajo - v zadnjem času največ na večje prireditve in verske obrede.

Medgeneracijsko sodelovanje se

odvija tudi z dijaki gimnazije Slovenj Gradec, učenci Prve in Druge OŠ Slovenj Gradec, otroki iz vrtca Slovenj Gradec in dijaki Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec. Od ponedeljka do sobote izvajamo redne aktivnosti, ki so s strani stanovalcev lepo obiskane. Stanovalce sprotno obveščamo z mesečnimi napovedniki, dnevnimi vabili in vsako jutro pri zajtrku še ustno. V letu 2014 smo izvedli 415 aktivnosti, ki so bile zelo obiskane.

V domu izvajamo naslednje aktivnosti, prireditve in projekte:

Sredine aktivnosti, ki se odvijajo na enotah, kjer je vključenih večino stanovalcev. Ponudimo različne vsebine, kot so: sestavljanje jedilnikov, kuharski krožki, pogovori o aktualnih temah, gledanje filmov, potopisna predavanja z gosti izvajalci, družabne igre z učenci in dijaki šol iz Slovenj Gradca, pečemo kekse, sadimo balkonske rože in zelišča, imamo sestanke z vodjo enote, kjer stanovalci izvedo vse pomembne informacije, se družimo s ključnimi osebami ob sladoledu, kavici ali čaju, barvamo pirhe, izdelujemo voščilnice ... Taka oblika je za vse nas, delavce in stanovalce, pomembna, saj smo vsi vključeni pri

ustvarjanju in druženju. Delovna terapija se vedno odvija ob ponedeljkih in četrtek. Takrat se zbere tudi slikarsko-ustvarjalna skupina pod mentorstvom gospoda Kralja. Izpod priden rok stanovalk nastajajo številni kreativni izdelki, kot so slike tihožitij, prtički, poslikana vedra, voščilnice in še in še.

Beremo in se pogovarjamo, v domski knjižnici je stanovalcem na voljo že okoli 6000 knjig, ki jih vsako sredo ureja prostovoljka Zdenka iz knjižnice Ksaverja Meška Slovenj Gradec. Stanovalcem pripravi in pomaga izbrati gradivo, ki jih zanima. Velikokrat se ob klepetu pogovorijo o prebranih vsebinah. Enkrat v mesecu prirejata »Bralno uro« knjižničarki Alenka in Draga. Srečanja ob knjigah so lepo obiskana. Projekt »Beremo za nagrado Toneta Partljiča« se odvija že tretje leto. V sam projekt smo vključeni stanovalci, delavci, ključni pari, prostovoljci, sorodniki, učenci in mentorji Prve in Druge OŠ Slovenj Gradec, dijaki gimnazije in zdravstvene šole SG, v zadnjem letu so se vključili tudi člani Medgeneracijskega centra na Ravnah in stanovalci ter stanovalke in zaposleni matične enote Črneče. Več o vsebini in poteku projekta izveste v



Jana Zamernik, vodja gospodinj-animatorka



nadaljnem opisu socialnega delavca Denisa, ki je skrbel za izvedbo projekta. Kulturno-zabavne prireditve načrtujemo že v začetku leta. Upoštevamo želje in interese stanovalcev. V prireditvah sodelujejo različni pevski zbori, pevci, igralske skupine, glasbeniki, recitatorji, predavatelji, učenci glasbenih šol, plesne skupine in drugi gostje. Ob večjih prireditvah, kot so pustovanje, praznovanje obletnic

doma, silvestrovanje, božični koncert, miklavževanje je prisotnih tudi od 100 do 200 gledalcev oz. obiskovalcev.

Ples seniorjev je zgodba s posebno vsebino druženja. Dogaja se vsaka dva meseca in predvsem v večernih urah. V plesno-družabnem programu nam zaigra glasba v živo, vedno pripravimo plesno presenečenje, stanovalci, stanovalke in zaposleni pa se posebej uredimo v večerne toalete. Zavrtimo se vsi in vsak ples je posebej čaroben. Pikniki, sprehodi in izleti se odvijajo od maja do oktobra. S stanovalci in stanovalkami se na domski terasi in v prekrasnem parku ob živi glasbi in petju s pripravo hrane na samooskrbnih stojnicah ali na roštiljih družimo na svežem zraku in se

poveselimo. V jesenskem času izvedemo tudi kostanjev piknik. Sprehajamo se s ključnimi pari ali skupinsko s spremljevalci – prostovoljci.

Poletne igre so že naša stalnica. Skupine stanovalcev tekmujejo ob petkih od maja do avgusta v različnih panogah, kot so: kegljanje, metanje na koš, pikado, metanje obročev, štiri v vrsto in druge. Vsak petek se zberemo tudi navijači. Ob zaključku podelimo medalje in priznanja vsem sodelujočim. Damski pevski zbor šteje že 32 pevcev. Vsak četrtek po telovadbi imamo pevske vaje, na katere stanovalci radi prihajajo, velikokrat imamo tudi redne poslušalce. Damski pevski zbor je vključen tudi v večino domskih prireditev.

Praznovanja rojstnih dni stanovalcev izvedemo vsaka dva meseca v skupni jedilnici. Vsakemu posebej vošči z rožico vodja enote, pri praznovanju ne manjka pesmi in dobre volje ob spremljavi na kitaro, harmoniko in klavir. Posladkamo se s torto in domačimi napitki. Vsem stanovalcem skozi leto tudi sproti voščimo s čestitko in domačim mafinom.

Zgodovinski krožek je ob torkih in

pod mentorstvom gospoda Marjana Kosa. Člani radi prihajajo na skupino in mnogokrat so glavni oblikovalci-nastopajoči na kulturnih prireditvah, ki so namenjene v počastitev državnih praznikov. Vsak stanovalec si lahko izbere in se vključi v aktivnost, ki ga zanima. Verski obredi so lepo obiskani. Svete maše izvajamo vsak drugi petek v mesecu in ob večjih praznikih. Zelo obiskane so tudi delavnice Molitve in življenja s prostovoljko Anko Zajc, ki so vsako soboto od 9.00 do 10.00 ure.

Poleg načrtovanih in dogovorjenih dogajanj pa skozi vso leto pogosto presenetimo naše stanovalce s kakšnim posebnim obiskom, dogodkom ali presenečenjem. Velik obisk stanovalcev in ostalih na različnih ponujenih možnostih druženja je tudi nam zaposlenim potrditev, da upoštevamo individualne in skupne interese stanovalcev po druženju in zabavi. Spoštovane stanovalke, stanovalci, zaposleni in sorodniki, veseli bomo vsakega vašega predloga za še pestrejšo aktiviranje telesa in duha in vedno pristrčno povabljeni na vam zanimivo druženje. Člani pevskega zbora radi povemo, da »kadar smo veseli in kaj zapojemo,

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



EKIPE POLETNIH IGER



ORANŽNE VRTNICE



V pomladnem dopoldnevu smo nabirali in kasneje trebili regrat



MODRI DIRKAČI



ZELENE ŽABE



Alzheimer kafe



SREBRNE ISKRICE (levo)



Barvanje pirhov



Plesna točka skupine sodelavk (Silvana, Polona, Valerija, Larisa)
na 4. PLESU SENIORJEV



Zabavni program s člani KD Gaberke



Zabavni program z MPZ Viharnik iz Mežice



Delavnica »izdelovanja adventnih venčkov«



Kulturni program ob dnevu državnosti



Predavanje zgodovinarja Marka Košana



ENTENTE FLORALE



Predstavitve delovanja turističnega društva Slovenj Gradec



SREČANJE S ČLANI DRUŠTVA PARAPLEGIKOV KOROŠKE



Kulturni program ob 8. februarju in odprtje razstave Matijaža Gostečnika



Stanovalka pripravljajo peteršilj za ozimnico



Zabavno popoldne z ŽPZ Društva upokoencev Velenje



Prireditev ob projektu »Beremo za nagrado Toneta Partljiča«



Silvestrovanje 2014/15



Pustovanje pri nas



Slovenska vlada na Koroškem in v domu



Samooskrbni dan



Srečanja ob knjigah z Alenko in Drago



Peka keksov



Sredine aktivnosti-kuharski krožek



Druženje stanovalcev oranžne enote s prostovoljko Olgo Emeršič



7. Ples seniorjev in presenečenje večera



Druženje stanovalcev modre enote s prostovoljkama Ano Holdrijan in Ano Hudopisk



Poletne igre zlate generacije



Druženje stanovalcev zelene enote s prostovoljkama Olgo Isak in Majdo Šlebnik



Pokali za podelitev najboljšim na poletnih igrah



Obiskali so nas trije kralji in pomočniki



Piknik in zaključek poletnih iger s podelitvijo pokalov



Naše pridne »štrikarce«



Druženje stanovalcev s ključnimi osebami ob sladoledu



Druženje ključnih parov v parku pred domom



Alzheimer caffe z gostjo Štefko Lukič Zlobec



Prireditev ob zaključku delavnic z Marinko Lampreht »Vode«



ZABAVNI PR. BICA BAND



KULTURNI PROGRAM OB DNEVU PROSTOVOLJSTVA



MIKLAVŽEVANJE 2014



OBISK SKAVTOV Z BETLEHEMSKO LUČKO



MIKLAVŽEVANJE 2014



BOŽIČNI KONCERT- OTO LESTNER



OBISK MLADIH IZ MKC SG, (LITVA, MDŽARSKA, HRVAŠKA, ...)



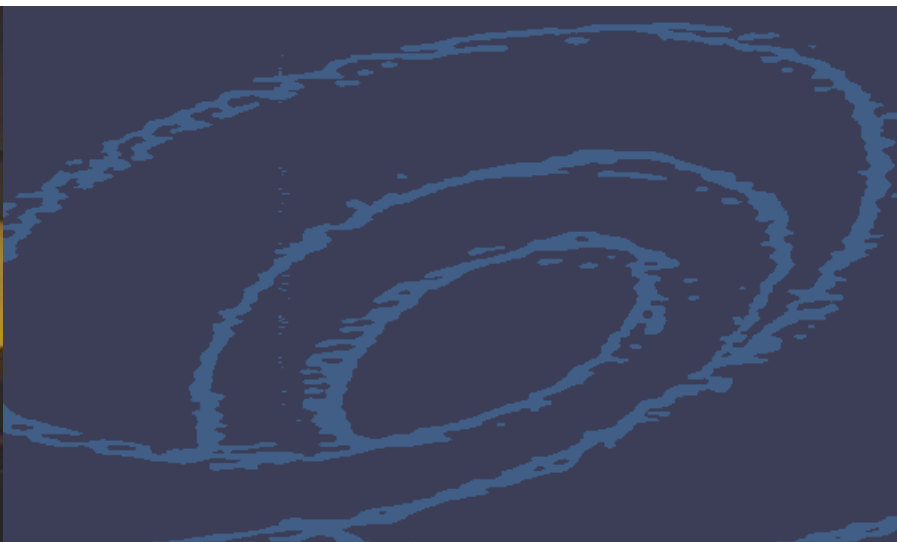
PRAZNOVANJE 6. OBLETNICE, 1. DAN



KOSTANJEV PIKNIK



PRAZNOVANJE 6. OBLETNICE, 2. DAN



IZ KNJIGE VTISOV

3. 9. 2014.

Vsem zaposlenim najlepša hvala, bodite taki še naprej.

EKIPA DSO METLIKA

V imenu delavcev Doma upokojencev Gradišče se najlepše zahvaljujemo za toplo dobrodošlico in za to, da smo spoznali vas in vaš prečudoviti Dom, ki ima za pokazati veliko čudovitih stvari in programov. Hvala in še naprej po tej vaši smeri.

Direktor Doma upokojencev
Gradišče s 17 sodelavci.

Silvano Gregorič

12. okt. 2014.

Ogledala sem si izdelke, ki so razstavljeni. Občudovanja vredno. Izdelki, izdelani natančno in gotovo z ljubeznijo. V takem domu bi tudi jaz preživljala svojo starost. Resnično me ta dom navdušuje in hvala vsem, ki izžarevate pozitivno energijo.

Nada Kovač, Stranice

29. 10. 2014.

Prepričana sem, da uric, preživetih v vašem domu, zlepa ne bom pozabila.

Res najlepša hvala za prijazen sprejem, darilo, vzdušje, prijazne, prijetne sogovornike in še in še. Odhajam z mnogoterimi pozitivnimi občutki, ki jih dandanes vsi potrebujemo vsak dan. Hvala!

Lucija Fatur, novinarka l.
programa Radia Slovenija

30. 10. 2014.

Želimo vam puno sreče
zdravje i ljepi provod.

Vaši Makedonci od sveg srca. Bilo nam je jako lijepo i ugodno provesti vrijeme s vama. Zaista ste divne osobe. Hvala vam!

IVONA, KATARINA I MARIJAN
iz Hrvatske.

Vi posakuvam mnogo zdravje, sreča i prijateljstvo. Se apsolutno vse najdobro.

Pozdrav od sončevete Makedonije.
Beautiful place, with beautiful and great people.

Greetings from Latvia.

BONAN TAGON!

Fajn vam je igrati tukaj!

Hedera Vento

Vse čestitke in pohvale ga.
Sonja Napečnik!
Vedno pripravljena pomagat.

Žvikart M.

Hvala za tako topel sprejem.

Že PZ DU in MDI Velenje
in Črt Urbašek.

26. 5. 2015

Na obisku pri vas smo se zelo dobro počutili.
Hvala za veliko idej, topel domač sprejem v vaš delovni - bivalni prostor.

Hvaležni obiskovalci društva
MAVRICA iz Poljčan.



Naš nabiralnik je rubrika, ki jo je do lanskega leta vodil gospod Korošec. V peti številki je zapisal: »Osebnostno menim, da je domsko glasilo že do sedaj bilo dokaj prepričljivo in objektivno, da bi tako postalo ogledalo: življenja, bivanja, načrtov, novosti, vsestranskih aktivnosti, doživetij in medsebojnih odnosov stanovalcev in zaposlenih.«

Upamo, da je tako! Seveda pa gospod Korošec ostaja aktiven pisec prispevkov. Za nas in za vas ...

Marjana Kamnik

Gospod **Franc Korošec**, stanovalec

Naš nabiralnik



MOJE ŽIVLJENJE IN POČUTJE V DOMU

Senior je in naj ostane odraz našega dela, stanja ter občutkov, kot ogledalo in okno med nami in svetom.

Priznam, da sem se tokrat težje odločil za prispevek k Seniorju, čeprav sem pri tem vselej sodeloval (upam, da uspešno in odgovorno). Mislim, da je to razumljivo in prepričljivo glede na starost in moje zdravstveno stanje. Priznam tudi, da tokrat niti nimam posebnih in konkretnih razlogov ali problemov, ki bi kakorkoli vplivali na moje počutje, bivanje ali oskrbo.

Skratka, v teh skoraj sedmih letih sem se uspel prilagoditi pogojem bivanja v domu, saj se prav dobro zavedam, da je bivanje, življenje in počutje zelo odvisno od dejstva, zakaj je posameznik prišel v dom. Priznati je potrebno tudi to, da se občutki in vzroki različni, če je

nekdo v domu po svoji odločitvi ali pa o tem odločajo in svetujejo svojci ali kdo drug. To dejstvo je zelo pomembno, pa čeprav naša zakonodaja opredeljuje medsebojne sorodstvene dolžnosti in obveznosti. Osebnostno priznam, da sem se za dom odločil, ker sem pač uvidel, da nočem biti v breme in napor nobenemu. Potrebno se je prilagoditi razmeram, pogojem in predpisom v novi skupnosti ter sprejeti resnico, da nismo vsi ljudje enaki, kakor tudi niso enaki prsti na roki ali na nogi. Različnost ljudi je pravzaprav določeno bogastvo.

V nadaljevanju mojega pisanja bi želel pojasniti, da je vsebina prispevka le moja osebna problematika, kar pomeni, da ne izražam mišljenja koga drugega in nimam težnje, da bi vplival na nazore in mišljenja drugih. Vodstvo in zaposleni doma nam nudijo in omogočajo čim boljše in vsestransko ugodne pogoje za naše bivanje in življenje nasploh. Naše pa je in ostane, da si izberemo tisto, kar nam najbolj ustreza.

Posebej bi omenil dobro organizacijo obveščanja, saj smo o dogodkih redno osebno obveščeni. Tako smo seznanjeni z aktivnostmi in s prireditvami, kar je povezano s praznovanjem praznikov ter

drugih dogodkov. Omenil bi tudi uvedbo novitet, kot so timi gospodinjskih enot, ključne osebe in drugo, kar prinaša razgibanost v naše aktivnosti in se odraža v našem počutju ter navadah.

Menim, da je pri nas že aktualen problem protekcije. Pojav je pač prisoten v vseh kolektivih in dejstvo je, da je prvi in najmanjši kolektiv družina, nadalje so kolektivi podjetja in ustanove nasploh. Vsaka oblika protekcije prinaša negativne posledice, ki so moralne in materialne. To pomeni, da ima ta pojav vpliv na medosebne odnose, ki lahko povzročijo nevoščljivost in zavist. Razumljivo in opravičljivo je, da ima nekdo nekakšno zaščito, a takšno stanje prinaša občutek prizadetosti, kar vpliva na počutje in sožitje v vsakem kolektivu.

Menim, da je normalno in ustrezno, da sta organizacija in delo vodstva ter zaposlenih ustrezno urejena, tako da se brez protekcije zagovarja potrebno delo. Pri nas stanovalci pa naj bi bilo prisotno zavedanje, da ni prav, če iščemo in si poskušamo pridobiti posebne ugodnosti oz. koristi le zase. Imeti je potrebno obojestransko voljo ter željo po izvajanju in opravljanju dolžnosti.



Gospod Franc Korošec (desno) s stanovalcem gospodom Ivanom Logarjem

Gospa **Marta Gros**, stanovalka

IZLET, KI GA BOM ŠE DOLGO POMNILA

Zadovoljna sem, da sem se odločila za izlet prostovoljcev doma ter članov Koroškega medgeneracijskega centra, ki ga je organiziralo vodstvo KDS PE Slovenj Gradec. 1. 6. 2015 smo odšli na izlet v Volčji potok in Tunjice. Prvi postanek je bil pri družini Korošec v Tuhinjski dolini v njihovi EKO kleti, kjer je bila ponudba sadnega soka, mošta, žganja, kisa in raznih mesnih izdelkov. Od tukaj smo se z avtobusom odpeljali do term Snovik, kjer smo imeli voden ogled po parku Tunjice in po njegovih desetih zdravilnih točkah, za katere obstajajo znanstveni dokazi, da pripomorejo k izboljšanju počutja. Zatem smo si ogledali še mesto Kamnik ter arboretum Volčji potok. Zaradi zaprte ceste smo z manjšo zakasnitvijo večerjali v gostišču Grof



Gospa Marta Gros (levo) in Marija Kraker na IZLETU S PROSTOVOLJCI V VOLČJEM POTOKU

na Vranskem, kjer smo bili res grofovsko postreženi.

Najlepši spomin imam na terme Snovik, kjer imajo zelo urejeno okolico ter seveda bazen, ki ima temperaturo vode od 32° C do 36° C. Tukaj smo se ob prijetni družbi na stopničastih terasah okrepčali s kavico in pili naravno termalno vodo. Ob spremljavi harmonike naše Tatjane in zvokov kitare gospe Jane

smo zapeli Koroško pesem, medtem ko so se naši pogledi sprehajali po gozdovih pod Kamniškimi Alpami. Preko mobitela gospoda Kralja smo poslali pojoče pozdrave gospe Marjani, vodji našega doma, ki smo jo pogrešali.

Hvala vsem, ki ste nam omogočili ta izlet in se trudili, da je ta lepo uspel.



Gospod Rotovnik s svojimi instrumenti

Gospod **Mirko Rotovnik**, stanovalec

JESENSKA!

*Pomlad je že minila,
leto kratko je bilo,
že jesen na vrata trka,
zopet bo nam lepo.*

*Kar pomladi smo sejali,
kmalu pobirat bomo šli,
malo v hladilnik,
malo v kozarce,
da pozimi lačni ne bomo mi.*

*Kmalu zima bo prišla,
pobelila bo polja vsa,
nas pa priklenila
v veliko hišo zidano.*

*Zunaj burja bo pihala,
jaz pri mizi bom sedel,
skozi okno gledal
in vesele pesmi pel.*



Gospa **Kristina Mauc**, stanovalka

STANOVALKA MODRE ENOTE

Včeraj, 20. 07. 2015, sem v časopisu prebrala velik naslov »Obletnica zmage nad fašizmom in nacizmom in vrnitve v domovino«. Na ta datum, a pred 70 leti, se je tudi naša družina vrnila v domovino. Točno štiri leta pred tem so nas selili v Bosno (moje starše in nas štiri otroke).

Mladosti nisem imela, vojna je uničila vse. Ko smo se vrnili, smo imeli, kar nam je dal krajevni odbor (Krpac Ivan, oče Štefke Kučan, ki je imel nekakšno funkcijo na občini in bil res super človek). Dobili smo malo drv in kravo na posodo, da smo imeli mleko. Štirinajst dni smo živeli pri sosedih, dokler nismo usposobili hiše, v kateri smo živeli pred odhodom.

Življenje smo začeli znova. Ustvarila sem si družino. Imam tri hčerke (Franjo, Tinco in Bernardo), sedem vnukov (Igorja, Gregorja, Lidijo, Matejo, Danija, Petra in Mojco) in sedem pravnukov (Žaka, Marka, Žana, Živo, Nikito, Michelle in Lana).

Na stara leta so mi moči že kar



Gospa Kristina Mauc v družbi svojih sester

opešale in mož je umrl. Sama nisem bila oziroma nisem več sposobna skrbeti zase, čeprav mi otroci veliko pomagajo. Zato smo prodali stanovanje in na svojo željo sem odšla v dom. Zelo hvaležna sem gospe Marjani in Denisu ter vsem ostalim, da sem prišla do enoposteljne sobe. Zdravstveno osebe poskrbi za vse, zato sem tudi njim hvaležna in z vsemi imam samo dobre izkušnje.

Rada sem v družbi, hodim k zgodovinskemu krožku, ki ga bom obiskovala tudi v prihodnje. Veseli me, da imamo v domu kapelico,

kamor se lahko umakneš, če želiš v miru molit. Z veseljem tudi kaj preberem in kvačkam, vendar tega trenutno ne morem, ker sem bila na operaciji oči. Začela bom spet 4. avgusta, ko dobim očala. Otroci me pridno obiskujejo, mi pišejo in redno se slišimo po telefonu. Rada se sprehodim »okrog voglov«, kolikor zmorem. Tudi reševanje križank me vsak dan zaposluje.

Lahko rečem, da nisem imela lepe mladosti, imam pa lepo starost. Želim si le to, da mi bo zdravje še služilo, tako fizično kot umsko.

Gospa **Angela Šumečnik**, stanovalka

MOJ NOVI DOM

V mojem novem domu se čuti sposobnost vodje, kar se vidi in čuti že v njenem koraku. Zelo jo občudujem, da zmore. Všeč mi je tudi socialni delavec in njegov nasmeh. Veliko pomeni vsem nam, saj postreže, kar si zaželim in nikoli nič ne odkloni, zato si zelo želim, da bi ostal tu. Je zelo potrpežljiv in nikoli se ob nič ne obregne, tudi če smo nekateri stanovalci zahtevni.

Vsi od osebja od A do Ž so ustrezljivi in potrpežljivi. Kuhinja je v redu, nimam nobenih pripomb in kosila so kljub tej vročini super. Tukaj se počutim zelo dobro in tudi sama rada ustrežem drugim. Težko edino prenašam kritike čez hrano. Nekaterim pač nikoli nič ni prav.

Zdravnica dela dobro, ima »fajn« ekipo - Janjo in Andrejo. Všeč sta mi tudi frizerka in knjižničarka. Hišnik lepo poskrbi za okolico, zato je prava



Gospa Angela Šumečnik, tekmovalnica v pikadu na Poletnih igrah

izbira. Moja ključna oseba Sonja sedaj pere na nov stroj. Bivanja tukaj ne bi zamenjala za nič. Zjutraj vstanem, si pospravim in grem na zrak, kar mi veliko pomeni. Čeprav je bil prihod sem težka odločitev, ne bi šla nikoli več ven. Tu sem že šest let.

Gospa **Kristina Mauc**, stanovalka

PREGNANCI

(Sarajevo, 29. 06. 1945)

*Dolga štiri leta v tujini živimo,
dolga štiri leta mnogo trpimo.*

*Grenko je naše življenje,
lozinka mu je »trpljenje«.*

*Da sedaj se spremeni,
to upamo vsi.*

*Saj fašistov več ni,
zdaj svobodni smo mi,
prišla sta svoboda in mir,
ki je vsake sreče vir.
In sedaj pojdemo nazaj,
nazaj domov,
pod domači krov.*

*Tam, kjer burja ne brije,
Tam, kjer sonce lepše sije,
tam so bratje in sestre,
njih videti si želi srce.*

Gospa **Marija Matvos**, stanovalka

MOJA TRETJA OBLETNICA

V Domu starostnikov v Slovenj Gradcu bom letos praznovala tretje leto bivanja. Sem srečna in zadovoljna ter čustveno bolj zdrava kot prej. Tu sem spoznala mnogo prijateljic, pa tudi prijateljev. Vsak od nas v sebi nosi svojo življenjsko zgodbo in spoznala sem, da nihče od nas ne more poskrbeti sam zase, zato potrebujemo pomoč, takšno in drugačno.



Gospa Marija Matvos je tudi ena izmed najboljših »metalk v pikadu«



Soustvarjalka v Centru aktivnosti

Navadila sem se na svoj novi dom in ga sprejela za svojega, prav tako svojo novo družino. Moram pa priznati, da sem se zelo težko odločila, da zapustim svoj prvotni dom, kraj in sosede. Ampak sedaj sem zelo srečna in zadovoljna.

Hvala vsem!

Povedati moram še to, da se tukaj vsak dan nekaj dogaja, dolgčas mi res ni, ker si vedno poiščem kakšno delo. Največ ur mi vzame ročno delo – kvačkanje, pletenje, pa še kaj se najde. Zvečer, po tem, ko pogledam televizijo, s kvačko v roki sladko zaspim. Lahko noč.

Gospod **Ivan Logar**, stanovalec

LETNI IZLET PROSTOVOLJCEV

Kot vsako leto smo tudi letos imeli priložnost, da z izletom prostovoljcev spoznavamo našo lepo deželo. Po zajtrku smo se usedli v čakajoč avtobus in naš izlet se je pričel. Krenili smo v smeri proti

Velenju, a že po petih minutah je bil prvi postanek zaradi dela na cesti. Vendar nismo dolgo čakali in že smo drveli naprej. V Arji vasi se nam je pridružila naša simpatična vodička, ki je imela usta polna besed in šale in



Gospod Logar Ivan na skupinski fotografiji na IZLETU S PROSTOVOLJCI

nas je celotno pot seznanjala z zanimivostmi ter vodila zanimiv izlet. Prva točka našega izleta je bila Eko klet na kmetiji v Tuhinju, pod vrhom Sv. Miklavža, ki se dviguje v zrak kot kak kegelj. Na vrhu stoji tudi cerkev Sv. Miklavža. Pot smo nadaljevali proti Termam Snovik, kjer so nas počastili s kavo.

Terme Snovik ležijo v mirni dolinici, obdani z gozdom, skozi katerega teče potoček.

Lokacija je zelo primerna za oddih. Po prijetni kavici se je pot

nadaljevala proti Volčjemu potoku, kjer so se oči napasle na čudovitih cvetlicah in ostalem bujnem rastlinju. Tam so imeli tudi razstavo dinozavrov, ki so bili v naravni velikosti. Bilo jih je zanimivo videti. Naše potovanje se je nadaljevalo v mestu Kamnik, kjer nam je vodička predstavila znamenitosti tega starega mesta. Ogledali smo si cerkev Sv. Veronike, ki stoji dvignjena na skali in tako omogoča ogled po celotnem mestnem jedru in okoliški pokrajini do Kamniških Alp, kjer se je razločno videlo Kamniško sedlo.

Že kar utrujeni smo naposled zapustili Kamnik in se odpravili proti Koroški, vendar smo se na poti ustavili še v deželi hmelja, natančneje v gostišču Grof, kjer smo imeli obilno okusno večerjo. Zatem je pot vodila naravnost v naš dom, kjer nas je toplo pozdravila nočna izmena. Na izletu sem se imel zelo lepo in ponovno sem spoznal, da je naša dežela lepa, urejena, bogata in spoštovanja vredna.

Gospa **Anica Prelog - Bicman**, stanovalka

MI 'MAMO SE FAJN

Čeprav bi bil članek primernejši za KNJIGO POHVAL, kakor za naše glasilo, želim, da napisano prebere širša javnost.

Rada bi poudarila, da sem stanovalka doma in sem odvisna od tuje pomoči. Prav zaradi tega občutim tisto pozitivno stran vseh zaposlenih v našem domu, ki se prav vsak na svojem področju trudijo ugoditi našim željam, kolikor le morejo.

Posebej sem srečna, da sem stanovalka SREBRNE GOSPODINJSKE ENOTE, kjer smo kot velika družina. Radi si pomagamo drug drugemu. Če ne drugače, s pozitivno naravnostjo in toleranco do problematičnih. Sama čutim neverjetno olajšanje, če je pristop nekoga do mene strpen. Rada se smejim, kljub težavam, ki me tarejo. Na srečo je pri nas smeha za izvoz. Marta Gros, s katero sva skupaj pri mizi, vzame vse za dobro. Zelo sem ji hvaležna. Njej in vsem, od katerih sprejemam razumevanje zaradi svoje bolezni.

Še nekaj. Zadnjič sem imela srečo, da sem ob kopanju v kad dobila servirano kavico z rešilno ladjico iz papirja. Od koga drugega kot od naše Marije, ki nam mimogrede kakšno ušpiči. Ko sem po kopanju sedla za svojo mizo, sem si to ladjico, ki je imel namesto jambora rožo, poveznila na glavo. Vsi v smeh, seveda. Tisti trenutek je iz dvigala stopil g. Kralj, rekoč: »Za božjo voljo, a sem prišel v dom starostnikov ali dijaški dom?« Ponovni smeh s komentarjem.



Gospa Ana Bicman Prelog

In tako se pri nas vrstijo obiski, ki nam polepšajo dan. Za prijetno vzdušje poskrbi tudi Marija z na sintisajzer zaigranimi melodijami, ob katerih tudi zapojemo. Veseli smo prostovoljke Tatjane, ki jo izzovemo, da ob svoji kitari zapoje z nami. Največkrat ob nedeljah.

Hvala naši vodji doma, gospe Marjani Kamnik, ki pri nas goji to pristnost odnosov drug do drugega, pri stanovalcih in zaposlenih, kar se odraža v razpoloženju nas vseh, ki bivamo v tem prijaznem domu starostnikov v Slovenj Gradcu!



Gospa **Ana URŠEJ**, stanovalka

NITI V SANJAH

Niti v sanjah mi ni prišlo na misel, da bi bil v domu starostnikov ples z živo glasbo. Stare ženkice so se kar lepo uredile z oblekami, ki jih imajo na voljo. Mlade in zaposlene pa so bile oblečene v prave plesne obleke. Ob prihodu v »dvorano« nas je pričakal kozarček penine. Kozarci so se svetili in penina je bila zlato rumena. Na odru je že čakal muzikant. Naše lepe sestre in ostale mlade zaposlene so se nežno v počasnem ritmu sukale po plesišču. Nekaterim se nam je glasba zdelo moderna in nanjo še nismo plesali. Med premori smo kakšno zapeli in tako je minil prvi plesni večer.

Drugič je bilo že drugače. To je bila naša muzika. Po plesišču so se sukali tudi starejši. Vzdušje je bilo tako lepo, da smo kar ploskali. Naenkrat pride po mene gospa Marjana in reče: »Ali bomo poskusili?« Odgovorim ji: »Joj, saj vidite, da sem na vozičku.«

Potegnila me je za obe roki in rekla: »Saj sem videla, da tudi hodite«. Igrali so valček. Povem vam, da me je kar vzdignilo in sva zaplesali. Moje staro srce je res začelo malo razbijati, a zaplesali sva do konca. »Hvala lepa!« sem rekla in že sem se zvrnila na svoj voziček. To je bil v mojem 90. letu starosti najlepši dogodek. Ko sem malo pogledala okoli sebe, sem opazila, da se jih kar precej suče po plesišču. Opazila sem tudi okoli 80 let starega gospoda, ki je odlično plesal. Res, da se je malo krivo držal, ampak je šlo kar hitro. Vsi smo mu ploskali in smo se smejali, saj je bil čisto prepoten. Na plesišče me je povabila tudi moja ključna oseba. Prijela me je



Gospa Uršej se je zavrtela z gospo Kamnik na 6. Plesu seniorjev

za roke in plesali sva z vozičkom. Šlo je tako hitro, da sem že pomislila, da se bom z vozičkom vred obrnila. Naenkrat se mi je zdelo, da plešejo sami vozičkarji. Nikoli še nisem doživela kaj takega. Muzikant je krasno igral in prepeval.

To je bil v času mojega bivanja v domu najlepši dogodek.

Stara ženka plesala, malo puklasto se držala, a v srcu njenem je bilo lepo, da še nikoli tako ...

Gospa **Ana URŠEJ**, stanovalka

NIKOLI NE POZABIM

*Kaj bi storila,
da bi še enkrat
jaz mlada bila.*

*A vse to so le sanje,
kaj jaz dala bi zanje,
da uresničile bi se.*

*Le spomini so ostali,
kakor v kamrici mali,
le od tega jaz še živim.*

*Kakor v filmu
se mi včasih zdi,
kadar premlevam
jaz svoje mlade dni.*

*Tudi solze pritečejo,
one nič ne rečejo,
samo občutiš še vse,
kaj ti tvoje staro srce pove.*

*Najlepše je bilo živeti,
ko še otroci smo bili,
starši so za nas skrbeli,
za naše srečne in lepe dni.*



Gospa **Marija Kraker**, stanovalka

OBISK EVROPSKE STROKOVNE KOMISIJE

Po obvestilu, da pride EVROPSKA KOMISIJA ZA OCENJEVANJE LOKALNEGA OKOLJA tudi na ogled okolja našega doma, je domska ekipa pričela z delom in pripravami na sprejem tega visokega obiska.

Do sobote, 27. 6. 2015, je bilo vse nared: dekorirane stojnice z izdelki stanovalcev delovne terapije in visečimi kartoni z nalepljenimi fotografijami za prikaz izdelkov na posameznih stojnicah ter stojnica s pogrinjki dobrot naše kuhinje – za pogostitev. Ob 12.00 uri se je naš park, znan kot eden najlepše urejenih daleč naokoli, spremenil v idilično dogajanje:

Prišla je strokovna komisija projekta ENTENTE FLORALE EUROPE 2015, katero je pot vodila čez naš park smrek, po tlakovani poti s klopmi in mimo zelenice z zasajenima

češnjama, dalje skozi obok bujno cvetočih roza vrtnic, mimo trte bele in rdeče jurke ter trte žlahtne žametne črnine, katere cepič je od najstarejše vinske trte na svetu, ki na mariborskem Lentu rodi nad 400 let. Pot teh mnogoštevilnih gostov se je nadaljevala mimo raznih grmovnic in špalirja našega domskega mešanega pevskega zbora, katerega pesem ob spremljavi harmonike in kitare »OJ, MI SMO PA TU NA KOROŠKEM DOMA« je zadonela v pozdrav in. Tudi nekaj stanovalcev je ob okroglih mizah in na balkonih doma pozdravilo goste, ki so se ustavili med stojnicami, pred vrsto raznih barv nizkorastočih vrtnic in visoko gredo nasajenih dišavnic.

Pod krošnjami raznih dreves in lipe, tj. predelu tlakovanega parka, ki sicer stanovalcem nudi počitek za okroglimi mizami za druženje z obiski ob kavici in podobnim, je goste sprejela naša vodja doma, gospa Marjana, ki je ob razlagi o uspešno izvedenih projektih očitno navdušila strokovno komisijo o povedanem in vse je bilo s prevajalcem prevedeno v angleščino.

Sledila je pogostitev gostov, kar je ob kramljanju popestrila melodija pesmi SLOVENIJA, OD KOD LEPOTE

TVOJE, nežno zaigrana na sintisajzer ...

Ob odhodu gostov je zopet ob spremljavi harmonike in kitare zadonela pesem našega zbora: »LJUBIM TE, SLOVENIJA ZELENA«, s katero smo se poslovili od nasmejanih gostov, po vsej verjetnosti zadovoljnih z videnim - lepo oskrbovanem okolju našega doma.

Na dopis z dne 29. 6. 2015, Mestne občine Slovenj Gradec – urad ŽUPANA – smo lahko ponosni, saj se v imenu odbora za tekmovanje v ENTE FLORALE EUROPE 2015 zahvali za neprecenljiv prispevek vsem, ki so kakorkoli sodelovali pri tem projektu, v katerem je svoj delež prispeval tudi naš KOROŠKI DOM STAROSTNIKOV, P.E. Slovenj Gradec in tako s svojo predstavitevjo, z roko v roki, pomagal stopati skupaj, s ciljem: NAREDIRI NAŠE MESTO ŠE LEPŠE IN PRIVLAČNEJŠE!

Prisrčno zahvalo posebej vsekakor zasluži naše vodstvo doma, ki s svojo neumorno ekipo vedno in v vsaki situaciji poskrbi za uspešno izvedene naloge, kjer izstopa naš vzdrževalec, g. Mirko Lenart, ki nas preseneča z vedno novimi idejami.



Gospa **Marija Kraker**, stanovalka

PO 75. LETIH, OB VSTOPU V 80. ZRELA LETA

Po dolgem času sem slišala pesem ZATO SEM NORO TE LJUBILA. Pela je Tatjana Gros. Zopet se me je dotaknila. Odšla sem k računalniku, prepisala tekst in si jo ob spremljavi sintisajzerja zapela. Želela sem, da me sliši ga. Marjana, moja ključna gospa, kot vedno, ko gre za kakšno mojo noviteto na glasbenem ali drugem področju. Prišla je, in bila nad mojo predstavitev navdušena.

Predlagala mi je, da naslednji dan na slavlju 1. obletnice odprtja Koroškega medgeneracijskega centra na Ravnah nastopim s to pesmijo. »Ne znam še teksta in tudi ne brezhibno zaigrati melodije,« sem presenečena odreagirala. »Boste pač ob napisanem tekstu zapeli brez spremljave, generalka pa je lahko danes zvečer pred gosti Lions kluba Koroške v naši dvorani.« Rečeno, storjeno.

Zvečer sem prihajajočim gostom Lions kluba igrala na klavir. Vsaka zaigrana melodija tega večera je bila izraz moje hvaležnosti vsem prisotnim tega humanega kluba za z njihovo pomoč, podarjen klavir, ki nikdar ne sameva.

Po pozdravnem govoru ge. Marjane sem brez spremljave odpela omenjeno pesem. Uspelo je. Dobila sem »zeleno luč« za nastop naslednjega dne, 20. 6. 2015, na



Gospa Marija Kraker, stanovalka-obisk Lionsev ali v medgeneracijskem centru

slavlju v KMC Ravne. Med kulturnim programom je na slavlju v dvorani KMC Ravne bil napovedan tudi moj solo nastop pesmi ZATO SEM NORO TE LJUBILA. Zapela sem jo brez spremljave. Ne vem, kako sem zmogla?! Po čestitkah sodeč uspešno, čeprav je bil to moj solo nastop po

75. letih, a prvi brez spremljave, sedaj, pred vstopom v 80. ...

Vem le, da ne morem odreči nobeni od želja moje ključne gospe Marjane, ker sem doslej z njeno pomočjo uspela biti kos še tako na videz nerešljivemu problemu!

Gospa **Marija Kraker**, stanovalka

POTOVANJE NA BRDO PRI KRANJU NA PODELITEV NAGRADE VODJI NAŠEGA DOMA, gospe MARJANI KAMNIK

25. 9. 2014 sem imela čast potovati na Brdo pri Kranju na podelitev nagrade naši vodji Doma starostnikov P.E. Slovenj Gradec, gospe Marjani Kamnik, za izstopajoče in strokovno delo na področju socialnega varstva v zadnjih petih letih. Biti povabljen na tako velik dogodek in prisostvovati podelitvi te zaslužene nagrade, skupaj z družino naše vodje, je zame ta poteza gospe Marjane več kot častna.

Gospa Kamnik je na podelitvi nagrad prikazala delo našega doma in dogajanje v njem. Nato so sledile čestitke in podelitev nagrad.

Po pogostitvi nominirancev in nas, njihovih spremljevalcev ter gostov, smo bili povabljeni na ogled

prostorov rezidence – Dvora predsednika Republike Boruta Pahorja – in njene okolice.

Ob vrnitvi je bilo nebo še vedno jasno, brez kakšne meglice. To nam je omogočilo pogled na zasnežene planine, Kamniške Alpe, vse tja do Triglava. Gospod Kralj je imenoval vsak vrh posebej, ko smo med potjo posedeli ob kavici v enem od lokalov.

Srečno smo prispeli pred naš dom v Slovenj Gradcu, od koder smo bili še namenjeni na večerjo gostiteljice ge. Marjane. Takrat pa smo doživeli presenečenje.

Odšli smo proti naši dvorani skupnih druženj. Tam so nas s pesmijo pričakali stanovalci našega doma. G. Sekavčnik z govorom in

rožami, in to v čast gospe Marjane. Sledili so objemi in čestitke. Bili smo vsi ganjeni in presenečeni, posebno ga. Marjana. Nihče od nas ni pričakoval kaj takega. Bilo je pristrčno, pristno in ganljivo.

S kombijem smo nato nadaljevali pot do gostišča Murko, kjer smo bili spremljevalci ge. Marjane Kamnik gostje slavnostne večerje.



Po čudovitem zaključku tega dneva in neponovljivim doživetjem z našo zaslužno nagrajenko smo se razšli v pozni večerni uri.

Naslednji dan nas je na vseh gospodinjstvih čakal šampanjec gostiteljice ge. Marjane, s katerim smo nagrajenki nazdravili vsi stanovalci doma.

Gospa **Marija Kraker**, stanovalka

PROTI PRIČAKOVANJU V TAKŠNEM ŠTEVILU NA 4. PLES SENIORJEV

Polnoč. Nisem preveč utrujena, čeprav sem se pred petimi urami vrnila s PLESA SENIORJEV, kjer sem odplesala nekaj korakov ob lepi glasbi.

Kljub zdravstvenim težavam se nas je plesa tokrat udeležila kar večina naše SREBRNE ENOTE. Posebej me radosti, da sem bila malo tudi jaz »krivec« za to številno odločitev. Zelo sem bila vesela, da sem npr. pomagala stanovalki na invalidskem



Gospa Marija Kraker se je zavrtela z gospo Cecilijo Zalar

vozičku, ki sem jo skupaj še eno gospo na vozičku odpeljala v dvorano, nato pa ob vrnitvi na našo enoto pregovorila še dve stanovalki:

eno, da je nehala pomivati posodo; drugo, da je nehala gledati TV. Obe sta le spoznali, da je moja varianta boljša.

Preoblečene za ples smo vse tri odšle in z malo zamudo prišle na plesišče. Sicer nekoliko okarane s strani naše vodje doma, gospe Marjane, ki je že plesala, a ni mogla niti slutiti procesa, ki se je odvijal pred prihodom naših »srebrnjakov«.

Ob šampanjcu in lepi glasbi ter dodatni popestritvi večera – folklorne skupine iz Podgorja, so bile predhodne neprijetnosti takoj pozabljene.

Ob zaključku prireditve sem zaplesala, sicer ob bolečinah, še z mojo ključno gospo Marjano; rahlo utrujena, a presrečna, da smo ta večer preživeli skupaj in proti pričakovanju s tako veliko udeležbo seniorjev iz naše enote.

Gospa **Hedvika Pohorec**, stanovalka

PUSTOVANJE SREBRNJAKOV 2015

Letos smo se stanovalci srebrne enote odločili, da bi za pusta predstavljali lekarno. Marija je zbirala prazne škatle od zdravil, jih povezala v verižice za okrog vratu. In predstavitev lekarne je bila tu.

Tedaj pa je nekdo prišel na idejo, da bi se me, bolj pokretne, oblekle v zdravnice. Predlog je bil sprejet. Pričela se je akcija iskanja belih oblačil. Zame, Katiko Dežman in Marijo, ki smo bile predlagane za zdravnice, smo te uniforme dobile iz vseh vetrov. Razne zdravniške rekvizite smo dobivale od različnih »sponzorjev«, in sicer: aparat za merjenje pritiska, zdravniško torbico z vsemi mogočimi pripomočki za prvo pomoč, viski steklenico z barvnim sokom za infuzijo, namesto tablet bonbone, za ovijanje ran smo si

priskrbele WC role, tudi podpornico za imobilizacijo kakšnega zloma, veliko tlačno črpalko za oživljanje itd.

Zvečer je Marija šla oblačit lutko (velikosti odraslega človeka, ki jo dom uporablja v učne namene), ki bo na maškaraди predstavljala ponesrečenko, potrebno zdravniške pomoči. Ne da se opisati vsega, kar se je dogajalo za to rajanje. Npr. g. Denis in ga. Vesna sta skrbno izdelala identitete za nas »zdravnice«: zame z napisom dr. Poh poh, za Katiko dr. Dež dež, za Marijo dr. Kra kra. G. Denis je še skrivoma pripravil karton z

napisom KOROŠKI DOM PUBERTETNIKOV z masko smejočega klovna, ki sta ga ob 22. uri Marija in Tatjana Lušnic, ki je bila na obisku, prilepili čez napis KOROŠKI DOM STAROSTNIKOV, ki je pred vhodom naše stavbe.

V zgodnjih urah je prišla vodja našega doma ga. Marjana Kamnik in ni opazila spremembe napisa. Šele po opozorilu je videla, kakšna sprememba je nastala za ta pustni dan. To idejo je na srečo pozitivno sprejela. Marija in g. Denis sta bila namreč glavna pobudnika te ideje in sta se bala povratne reakcije za storjeno.

Vse se je dobro končalo. Vsi maskirani z gospodinjstkih enot smo odšli v našo dvorano za pripravljene mize s krofi, ga. Marjana in g. Kralj sta predala ključ doma v čuvanje za dobro uro, za čas pustnega rajanja. Bile so pestre maske, za vsako enoto zase domiselne. Tokrat je bilo skladno maskirano osebje našega doma. Prava paša za oči. Me »zdravnice« smo se ukvarjale s pripeljano lutko, ki bi kot turistka imela nesrečo pred našim domom in je bila »potrebna nujne zdravniške pomoči«, kar se je tudi



PUSTOVANJE 2015 in reševalna ekipa »srebrnjakov«

zgodilo in so jo tako lahko »ob znaku sirene«, (ki jo je pravočasno sprožila Tatjana Lušnic za svojim pasom), imobilizirano, dobljenim umetnim dihanjem s pomočjo velike tlačne črpalke, z infuzijo iz viski steklenice in bonboni – tabletami za pomirjanje itd. »odpeljali v bolnišnico«. Na koncu smo še rešile, vso povito v WC rolo,

našo stanovalko Anico Bicman Prelog, da je lahko zopet normalno zadihala.

Omembe vredno je dejstvo, da na letošnji maškaradi ni bilo udeleženca, ki ne bi bil maskiran. Veselo je bilo. Morda je to privlačna popotnica za takšno udeležbo za prihodnje leto?

Gospod **Viktor Ajtnik**, stanovalec

SELITEV IZ DOMA STAROSTNIKOV V DRUGI DOM

Nekaj mesecev sem preživel v domu starostnikov na Prevaljah – na Fari. Moram povedati, da sem bil zelo zadovoljen, a želel sem enoposteljno sobo. Te pa mi niso mogli ponuditi v kratkem času. Zato sem se preselil v dom Slovenj Gradec. Tukaj so moji želji lahko ustregli.

Sedaj sem v domu zelo zadovoljen, še posebej z bivalnimi prostori, sanitarijami, kopalnico in prehrano. Zaposleni so vljudni in prijazni. Poskrbljeno je za razne dejavnosti, kot so: športne dejavnosti, kulturne prireditve, predavanja, knjižnica s strokovno pomočjo ... Zelo aktivni so tudi prostovoljci. Za vsakega stanovalce se kaj najde, če le hoče sodelovati. Tudi za vernike je dobro poskrbljeno (svete maše). Veseli smo bili tudi z ureditvijo severnega dela parka.



Gospod Viktor Ajtnik

Urejene in tlakovane so bile pešpoti in postavljene klopi, posajene grmovnice in ostale cvetlice.

Razočaran pa sem nad ureditvijo južnega dela parka. Tukaj se je mestna občina Slovenj Gradec odločila, da se podrejo drevesa ter živa meja. Ko sem se nekega dne zbudil in pogledal čez balkon, sem se znašel sredi velikega parkirnega prostora in prometa. Pred tem je bila tukaj prava idiličnost. Nisi videl ali slišal »plehovja« oziroma prometa. Naenkrat se je vse spremenilo. Opažam tudi, da tudi drugim stanovalcem doma ni všeč. Pred tem je bila terasa pred domom vedno

zasedena, sedaj pa je skoraj vedno prazna. Izginila je senca, veter piha in sliši se hrup prometa. Lesene planke, ki so jih postavili, bodo pravi raj za grafitarje. Tako bodo risali umetniške grafite, svastike, rdeče zvezde, srp in kladivo, hudičeve križe ... Počakajmo na prve volitve, pa bomo vse to videli. Upam, da sem preveč črnogled in da se moje napovedi ne bodo uresničile.

Za konec vas vabim, da se čim prej odločite za dom starostnikov, če ste finančno sposobni. V domu se vedno dogaja kaj lepega in prijetnega. Dolgčas bo preteklost. Razbremenili boste bližnje sorodnike, vi pa boste zadovoljni.



Gospa **Marija Kraker**, stanovalka

NE, KAJ TAKEGA PA NE ...

Da se pojavi gospa Anica Vehovec, stanovalka srebrne enote, s skodelico kave, pripeljane na servirnem vozičku v moji sobici! Kadar sem v »bolniški« ali tudi kdaj drugače, je še sprejemljivo. Toda to, da je prišla ta gospa s tem vozičkom s skodelico kave k meni v recepcijo, kjer sem na računalniku pisala svoje prispevke za naše glasilo Senior ter zato nisem mogla priti v našo enoto na kavico in mi jo je zato pripeljala, pa je višek pozornosti. Pa ne samo to, gospa težko hodi in zato ima bergle. Spreletelo me je, ko sem jo zagledala.



Prijazna postrežba kave gospe Ane Vehovec

Objela sem jo s solzami v očeh ...
Presenečena in ganjena sem s
hvaležnostjo in slastjo spila to,

s srcem skuhamo in pripeljano mi
kavico.
Hvala, hvala!

Gospa **Marija Robnik**, stanovalka

NASTOP NA ODRU

Od začetka sem se v KDS še bolj iskala, saj je težko oditi od doma, a lahko rečem, da sem se kar znašla. Rada obiskujem prireditve in sodelujem pri telovadbi. Všeč so mi tudi kakšne manjše aktivnosti, kot npr. ko nas je deset stanovalcev skupaj čistilo regrat. Rada se sučem okrog rožic-vrtnic. Ko mi gospod Mirko posodi škarje, jih obrezujem. Stanovalci so o.k., a najde se kakšna izjema. Tudi hrana mi je všeč, saj



Gospa Marija Robnik

jedilnik sestavljamo sami. Kljub temu se tu in tam kaj »pošimfa«. Super je, da imam čisto svojo sobo, všeč pa mi je tudi, da imamo na naši enoti muzikanta. S sstanovalkami rade zapojemo in si s tem krajšamo čas. V življenju sem počela vse sorte, 45 let sem tudi prepevala na koru v Slovenj Gradcu. Pred prihodom v dom nisem še nikoli stala na odru, sedaj pa se lahko pohvalim, da sem nastopala pod taktirko »režiserja« gospoda Partljiča. Bilo je res enkratno, čeprav se je vmes, ko smo vadili, naredil tudi hudega. Vem, da je to bilo zaradi spodbude.

Gospa **Marija Borovnik**, stanovalka

STANOVALKA ZELENE ENOTE

V Koroški dom starostnikov sem prišla konec oktobra. Tukaj mi je všeč. Sprva se sicer nisem najbolje razumela s sstanovalko, vendar so me na mojo željo preselili na drugo enoto in v drugo sobo, za kar sem vodstvu zelo hvaležna. Tukaj sem spoznala prijazno gospo M.M. in njene otroke. S to gospo sva se odlično ujeli. Veliko sva se pogovarjali. V dar mi je podarila orhidejo. Ta gospa se je žal prehitro poslovila. Z njenim sinom pa se še vedno občasno slišim po telefonu. S sobo sem zelo zadovoljna. Hišnik mi je tudi pomagal,



da sem po steni izobesila slike, ure ... Rada imam rože, kar se tudi vidi v moji sobi. Na splošno v domu dobro skrbijo zame in tudi hrana je dobra. Skoraj vsak drugi dan me obišče hčerka. Na voljo imamo veliko aktivnosti, vendar se trenutno udeležujem samo aktivnosti po enotah. Zaposlenim pomagam z zlaganjem nogavic ter zlaganjem serviet. Na skupno prireditev grem samo, kadar je maša ali molitev za življenje.

Gospa Marija Borovnik
pospravlja po »kafetkanju«

Gospa **Marija Kraker**, stanovalka

SREČANJE, KI GA NE MOREŠ POZABITI

Zopet smo stanovalci doma starostnikov Slovenj Gradec doživeli pristrčno druženje z gosti, tokrat učenci Tretje osnovne šole Slovenj Gradec. Nastopil je mešani pevski zbor te šole. Ob spremljavi na klavir, pozneje na harmoniko, je voditelj, prof. Vojko Veršnik, pripomogel k popestritvi zapetih pesmi. Tudi kitarist in izvajalki na tolkala s ploščicami so prispevali k temu svoj delež.

MLADE pevke in pevci so tudi solistično zapeli arije iz Verdijevih oper, poslušali smo druge napeve v



Pristrčen zabavni program z učenci in mentorji 3 OŠ Slovenj Gradec

tujem jeziku in recitale zabavnega žanra. Pohvalno! Priznanje za doživetje je najbrž dovolj zgovorno v orosenih očeh poslušalcev.

Naj mi bo dovoljeno izraziti

pohvalo za celotno pripravljen program, ki je obogatil naša srca s tako lepim in posebnim doživetjem tega popoldneva.

Pa še kdaj nasvidenje!

Gospa **Katarina Dežman**, stanovalka

STANOVALKA SREBRNE ENOTE

Ko se tako oziram okrog in občudujem to našo lepoto, je to resnično nekaj lepega. Prekrasen je naš park. Vrtnice, ki jih je zasadil g. Mirko, bujno cvetijo in so zelo lepe. Poleg vrtnic in drugih rož, ki krasijo pročelje našega doma, je g. Mirko zasadil še trto, ki bo letos že rodila.

Bobike so vsak dan večje, kar pomeni, da bomo imeli trgatve! V našem parku smo lani dobili nove klopi, kjer radi posedamo. Tudi drugi mimoidoči najdejo tu svoj počitek. Pokošena trava in lepotni grmički raznih oblik so dodatni okras našega parka in jih z velikim veseljem občudujem. Tudi sorodniki ali znanci naših stanovalcev občudujejo urejenost zunanje in notranje okolice našega doma, ki je ves v cvetju, in so tega veseli. Prav posebej velika pridobitev je zunanji prostor pred rumeno enoto, kjer se stanovalci pogosto družijo s svojci. V tem lepem ambientu je tudi visoka greda dišavnic in hišica z nadstrešjem, ki obiskovalcem ponuja senco. Vsekakor v veliko veselje vsem, ki s pridom uporabljajo ta del simpatično urejenega prostora na prostem.

V našem domu so nam enkrat



Gospa Dežman tekmuje z gospodom Rotovnikom v igri »Štiri v vrsto«

tedensko nudene tudi frizerske usluge. Imamo odlično frizerko, ki nas uredi po naši želji.

Imamo tudi zdravnico, ki prihaja dvakrat na teden, gospo dr. Lasbaherjevo, kateri smo hvaležni za njeno zavzetost in prijazen dostop do nas stanovalcev. Omenila bi tudi, da se naše zdravstveno osebje izpopolnjuje in dodatno izobražuje, kar je seveda pohvalno.

Zanimiva so tekmovanja med našimi posameznimi enotami na POLETNIH IGRAH ZLATE GENERACIJE, katerih se udeležujemo prijavljeni stanovalci ter gledalci, ki navijajo za svojo enoto. Na teh druženjih je mnogo različnih situacij, ki izzovejo smeh. Zato se teh poletnih iger kar radi udeležujemo. Ne morem reči, da

smo nevoščljivi skupini, ki je boljša od naše, vendar smo veseli, če je zmaga v kakšni od panog na naši strani.

Radi obiskujemo pevske vaje, ki so enkrat tedensko. Naš pevski zbor šteje že več kot dvajset članov.

Še enkrat bi rada poudarila, da je ta naš dom starostnikov v Slovenj Gradcu zelo lepo urejen. Večkrat smo deležni obiska kakšne delegacije, ki si dom ogleda in so nad videnim presenečeni, česar tudi ne skrivajo.

Tudi meni je v zadovoljstvo, kadar lahko naredim kakšni stanovalki na vozičku uslugo in jo popeljem na sprehod po domu ali v park, kar je v veselje in užitek obema. Prav srečno se počutim, kadar lahko koga razveselim!

Gospod **Jože BOROVNIK**, stanovalec

VESOLJE

Vesolje je bilo nekoč temno in prazno – razen čiste misli, ki je bila takrat največja in najmočnejša energija v vesolju. Ta energija je začela razmišljati – kaj naj ukrene – ker je bila sama v vesolju! Domislila si je »navidezno« točko na neki ravni. Takrat je napočil trenutek za čas. Ta energija – Bog – je izrekel besedo – jaz sem – ki sem.

To ni bilo dovolj. Zamantral je besedo »om«, ki se pravilno mantra aum – aaa uuu mmm, pri tem je nastala vibracija in nastal je silovit vesoljni pok! V človeški prispodobi povedano – Boga je razneslo na več delov, ki se imenujejo duhovi – duše. To se je dogajalo na – metafizični ravni – ne na fizični. Čeprav je prišlo do silovitega poka v vesolju in nas razneslo na vse strani – še vedno tvorimo neko celoto. Najlažje si je predstavljati – drevo – smreko s koreninami. Deblo predstavlja Boga, veje nadangele, vejice anđele in iglice duha – duše. Na ta način smo zopet povezani v celoto. V našem svetu ni ničesar, kar ni najprej obstajalo kot

»čista misel«. Vse to velja tudi za vesoljstvo – v fizični obliki. Misel je prva raven ustvarjenja! Za njo pride beseda. Vse, kar izrečeš, je izražena misel. Je ustvarjalna in v vesoljstvo oddaja ustvarjalno energijo. Besede so druga raven ustvarjanja. Za njimi pride dejanje. Dejanja so besede v gibanju. Besede so izražene misli. Misli so ideje, ki dobivajo podobo. Ideje so energije, ki se združujejo. Energije so osvobodene sile. Sile so obstoječi elementi. Elementi so Božji delci, deli vsega, snov, iz katere je vse, kar je! Čustvo je moč, ki privlači. Tisto, česar se hudo bojiš, boš izkusil! Čustvo je energija v gibanju. Ko »pretakaš« energijo, ustvarjaš učinek. Če pretočiš dovolj energije – ustvarjaš »snov«! Snov je strjena energija. Misel je čista energija. Vsaka misel, ki se ti utrne, ki se ti je kdaj utrnila in ki se ti bo utrnila, je ustvarjalna! Nevtralne misli ni!

Čemur se upiraš, obstane!

Želje!

Kar si želiš, ne moreš imeti!

Izberi si! Zapisano je, da se ti bo »izpolnilo« vse, kar si boš izbral v Božjem imenu! Vesolje ne pozna ne preteklosti in ne prihodnosti! Pozna samo – sedanjik – sedanji trenutek. Če hočeš kaj dobiti, se moraš vnaprej

zahvaljevati!!! Hvala ti za to ...

Misel ali beseda, ki jo znova izražaš, postane natanko taka – izrazita. Opazna! Tvoja beseda je za vesoljstvo ukaz! Strah je nasprotje ljubezni. Bog je ljubezen. Besede »jaz sem« so neznansko močne! Beseda »jaz« požene v tek motor ustvarjenja! Kar koli si misliš in kar koli rečeš, bo po besedah »jaz sem« sprožilo zaželena izkustva, jih priklicalo in jih prineslo k tebi!

Vesoljstvo »ne« zna delovati na noben drug način! Po nobeni drugi poti se ne zna gibati!

No! Ne hvali dneva pred večerom.

Molitve, afirmacije je treba ponavljati dalj časa, da se ti uležejo pod kožo! V podzavest!

Hvala bogu, da je podzavest narejena tako, da verjame v »vse«, kar si dopoveduješ dalj časa!

Ko ona začne verjeti, so uspehi tu! Smo se razumeli? Nevtralnih misli ni! So samo dobre in slabe!

Sedaj pa razmišljajte, kar hočete.

Vse, kar mislimo – rečemo – odpošljemo – se nam vrne kot golob pismo! Noša!

Dober pogled v svetlo prihodnost vam želim!

Gospa **Štefka ZAVOLOVŠEK**, sorodnica

NAŠA MAMA

Za srečno življenje je potrebno tako malo. Ena teh stvari je zdravje. A ko pride starost in z njo bolezni, se srečno življenje obrne. V naše življenje se pritiho tapo skrb za ljubljeno osebo.

Tako se je tudi v naši družini ob mamini bolezni marsikaj spremenilo. Naša mama je v letošnjem aprilu nenadoma zbolela. V bolnici v Slovenj Gradcu je ostala en teden, nato so jo premestili v Topolšico. V domačo oskrbo je prišla zelo slabotna. Čeprav je živel s sinom, sama ni bila sposobna bivanja v stanovanju v dopoldanskem času, ko je bil sin v službi. Sestre in brat smo se z njo pogovorili in ji do izboljšanja zdravja predlagali namestitev v domu starostnikov v Slovenj Gradcu.

V Domu starostnikov Slovenj Gradec smo bili strokovno in prijazno sprejeti s strani vodstva in ostalega



osebja. Mama je bila navdušena nad prijetnim okoljem, prijaznostjo, toplino vseh zaposlenih in stanovalcev. Zdravje se ji je hitro povrnilo, njeni otroci pa smo opazili, da je resnično postala čisto drugačna: vesela, zadovoljna, živahna in bolj zdrava.

Naša mama zelo uživa v novem okolju, dobro ji dene družba. Na novo okolje, ki je za marsikoga mučno, se je odlično privadila. Udeležuje se vseh

dejavnosti v domu, obiskuje telovadbo, celo na vaje pevskega zbora gre, čeprav poje samo v mislih, ker težko poje na glas.

Za Dom starostnikov Slovenj Gradec resnično lahko rečemo, da je postal naši mami in nam, njenim otrokom, ki jo redno obiskujemo, drugi dom. Ljudem dovolijo, da živijo življenje, kot ga želijo. Zato se vam zahvaljujemo za vse, kar dajete našim ljubljanim.

Hvala, ker živite za njih in z njimi.

Prijazne besede, dragi zaposleni, so lahko kratke in lahkotne, a njihov odmev je neskončen.

Naj se sliši odmev daleč. (Štefka, Marjana, Jože in Danica)



Gospa **Olga Isak**, prostovoljka

KAKO POTEKA DAN NA ZELENI ENOTI?

Torek je dan, ko se srečam s stanovalci »ZELENE ENOTE«. Povedati moram, da se veselim tega srečanja. Stanovalci me vedno sprejmejo z veseljem in skupaj lepo preživimo to dobro uro. Že leto dni na začetku našega druženja zapojemo našo HIMNO. Druženje nadaljujemo s temo, ki jo izberem iz plana, ki smo ga naredili na začetku leta. Letos smo potovali po naši lepi Koroški. Brali smo o zgodovinskih dogodkih, ki so zaznamovali našo pokrajino.

Spoznali smo vse občine, kulinariko, turizem, gozdove, običaje in tudi pomembne ljudi naše Koroške. Na zaključku teme smo ugotovili, da živimo tukaj delovni in gostoljubni ljudje in da smo lahko ponosni na



Prostovoljka Isak Olga in Majda Šlebnik s stanovalci na zeleni enoti

našo lepo Koroško. Tema naših srečanj so tudi meseci po koledarju – seveda slovenska imena za te mesece in pa njihove značilnosti in tudi vremenski pregovori. Pogovarjali smo se tudi o vodi, prijateljstvu, sreči, gibanju in o praznikih. Veliko delamo

tudi na ohranitvi spomina. Pesem pa je tudi naša stalnica. Naši stanovalci radi obujajo spomine na mlada leta. Iz njihovih bogatih izkušenj sem se veliko naučila in vesela sem, da sem postala njihova prijateljica.

Julija Košak, učenka

ČETRTOŠOLCI DRUGE OŠ SLOVENJ GRADEC SODELUJEMO V PROJEKTU »BEREMO ZA NAGRADO TONETA PARTLJIČA«

Naša razredničarka Boža Božena Lesjak nam je že v začetku šolskega leta povedala, da bomo v okviru dodatnega pouka lahko sodelovali pri bralni znački Toneta Partljiča v domu starostnikov v Slovenj Gradcu. Novice smo se zelo razveselili, saj smo z učiteljico že v preteklih letih obiskovali stanovalce doma. Z navdušenjem smo pričeli z branjem Prežihovih Solzic. Tako smo se kar nekajkrat skozi šolsko leto sestali s

stanovalci. Učiteljica nas je razdelila v tri skupine in vsaka skupina je obiskala en oddelek. Stanovalec smo brali črtice, po branju pa smo imeli kviz o prebrani črtici, ki smo ga sestavili skupaj z razredničarko. Ob pravilnem odgovoru smo vsem navzočim podarili darilce, ki smo ga naredili sami ali pa učenci pod mentorstvom učiteljice Tanje Jeseničnik. Naši »učenci« so nas vedno pozorno poslušali in znali odgovoriti na vsa vprašanja. Na zaključku bralne značke Toneta Partljiča so petošolci zaigrali igro Tetica, jaz sem te zdaj prišla. Tam smo srečali tudi našega velikega pisatelja Toneta Partljiča, ki se je z nami tudi pošalil. Stanovalci doma so bili veseli in dobro razpoloženi in tudi mi smo se počutili dobrodošle in srečne, ob zaključku so nas tudi lepo pogostili. Učiteljica Boža Božena Lesjak nas je celo leto spodbujala k branju in ustvarjalnosti pri medgeneracijskem sodelovanju. Rada sem se napotila v dom starostnikov v Slovenj Gradcu in upam, da se bomo drugo leto zopet srečevali, kajti skupaj smo se zelo zabavali.

Vid Pavlič, učenec

LEPA SPOZNANJA IN DOŽIVETJA

V domu starostnikov sem zelo užival, ko smo nastopali z mojimi sošolci in našo učiteljico Božo-Boženo. Starostniki so nas lepo sprejeli in s prijatelji smo po koncu predstave poželi bučen aplavz, na kar smo bili zelo ponosni.

Sam sem rad družim z ostarelimi ljudmi, saj se od njih lahko veliko naučim, po navadi pa so tudi topli in prijazni.

Ob tej priložnosti bi se rad iskreno zahvalil vsem stanovalcem doma starostnikov v Slovenj Gradcu, da so nas tako lepo sprejeli, saj je bila to zame in moje prijatelje prijetna izkušnja, ki bi jo vsaj jaz še rad kdaj ponovil.

Še posebej čustveno sem med stanovalci doma doživel nastop pred novim letom. Učiteljica nas je ves mesec pripravljala na nastop. Pripravili smo kulturni program in s svojimi najlepšimi risbami tudi obdarovali tri starostnike. Svojo risbico sem podaril starejši gospe, ki me je objela in od sreče zajokala.

Njene solze so me zelo ganile, hkrati pa sem bil ponosen nase, ker sem jo osrečil. Tudi sicer sem vesel, če lahko komu pomagam, seveda pa velikokrat pomoč potrebujejo prav starostniki.

S sošolci smo bili vedno navdušeni, kadar nam je naša učiteljica Boža-Božena Lesjak povedala, da odhajamo na nastop v dom starostnikov v Slovenj Gradcu, sam pa sem bil najbolj vesel prav prednovoletnega povabila, saj je to čas, ki nam vedno prinaša nova lepa spoznanja in doživetja.



Učenci Druge OŠ Slovenj Gradec na obisku

Gospa **Boža Božena Lesjak**,
NA POTI ŽIVLJENJA

ČLOVEK SE RODI.

ČLOVEK SE RODI.

Le kaj mu je že dano
in kaj še pridobi,
le kaj mu je zapisano
in kaj mu še sledi?

SKOZI ŽIVLJENJE SPOZNAVA.

Kako svetel je svet
in kako majhno velik
je lahko človek.
Kako mogočen je svet
in kako mogočno velik je
lahko človek.
Kako ponosen je svet
in kako ponosno zanosen
je lahko ta isti človek.

PRIDE DO SPOZNANJA.

Res, svetel je ta svet,
toda zares mogočni so vsi,
ki so šolo uzrli in v njej zopet bili.
Se predajali, sejali in želi,
venomer in znova,
da bi le odnosi odlični bili,
učenci pa vselej od njih »zdravi«
odšli.

PRESENETI GA DEJSTVO:

Zares mogočen je lahko človek,
ki v takšni družbi kraljuje,
nikoli ne miruje
in pravično sadove k nebu kuje.



Gospa **Boža Božena Lesjak**,
ZA DOLGE SREČNE DNI

Malčkov pogled ti veli:
poglej me, objemi me,
igraj se z menoj in se nasmej.
Otroški ščebet ti govori:
tukaj sem, pred tabo stojim,
hej, jaz ne hitim, le tebe želim.
Mladostniški jaz si želi:
razumi me in me spreglej,
da sam sem to, kar ti si bila poprej.
Odrasli nemir žanje in sadi
vse tisto,
kar malčkov pogled veli,
otroški ščebet govori
in mladostniški jaz želi.
Kar verjeti ne more,
kako čas beži.
Zato upa in neguje,
zdravja in ljubezni snuje
za dolge srečne dni.



Zabavno popoldne ob predstavitvi knjige gospe Bože Božene Lesjak



Boža Božena Lesjak

Urška Pajenk, koordinatorka
programov v KMC

KOROŠKI MEDGENERACIJSKI CENTER

Koroški medgeneracijski center in njegovi soustanovitelji - Koroški dom starostnikov Poslovna enota Slovenj Gradec ustvarjamo zgodbo o pozitivnem sodelovanju, o medsebojni pomoči in ustvarjanju prijetnega prostora za prebivalke in prebivalce Koroške regije.

Koroški medgeneracijski center ne bi obstajal brez Koroškega doma starostnikov, vsaj ne v takšnem obsegu, saj gospa Marjana Kamnik odlično vodi delo v centru, zaposleni pa vodijo nekatere naše aktivnosti in vedno priskočijo na pomoč.

Vsak četrtek poteka Ura s fizioterapevtko, ki jo vodi Vesna Golobranc, fizioterapevtka v KDS.

Medicinski sestre Janja Marzel in Andreja Kramljak enkrat mesečno vodita aktivnost Urice za zdravje, kamor večkrat pripeljeta različne goste, kot je dr. Marjana Predikaka, ki je predavala o osteoporozi, z dr. Lasbaherjevo so članice in člani imeli priložnost debatirati o aktualnih temah, gospa Sonja Tušek je predstavila inkontinenco malo drugače, mentorici Janja in Andreja pa članice in člani razvajata tudi s pedikuro.

Jana Zamernik, delovna terapevtka, enkrat na mesec vodi aktivnost Ustvarjalnice za življenje, ki so se preimenovali kar v Janine Ustvarjalnice za življenje, kjer so ustvarjali albume,

gostili vrtec Ravne na Koroškem in ustvarili kamenčke za srečo, otroci pa so jih z veseljem razdelili občanom na Zajtrku na ulici, ki je vsak zadnji petek v mesecu pred centrom.

Izdelali so okrasne škatle, 19. in 20. maja smo na Ustvarjalnicah okrasili center za praznovanje prve obletnice.

Septembra 2014 smo odprli razstavo del arhitekta Lojzeta Kralja, ki še danes krasijo center in mu dajejo domačnost. Gospod je aktiven tudi v centru, kjer enkrat na mesec vodi Likovno skupino, gostil pa je tudi že otroke iz vrtca Ravne na Koroškem in jim razkazal razstavo.

Prvo glasbeno skupino »Koroški mix« je vodila stanovalka doma gospa Marija Kraker, ki še vedno rada pride na glasbeno skupino. Glasbena skupina skupaj s stanovalkami in prostovoljko Tatjano Lušnic iz KDS-ja je letos nastopila v centru ob kulturnem prazniku, na snemanju radijske oddaje radia MB, v telovadnici na Osnovni šoli Prežihovega Voranca, kjer smo organizirali dogodek Ravenski odmev – predstavite društev, ki delujejo v Občini na področju zdravstva in sociale. Julija je bila skupina povabljen v grajski park na dogodek Kulturni trikotnik, kjer so poleg glasbene skupine nastopile tudi članice iz literarne skupine. V naslednjih mesecih se bo skupina predstavila v Cankarjevem domu na tednu vseživljenjskega učenja.

Adrijana Kotnik, gastronomka iz KDS-ja, vodi kulinarčne aktivnosti; v tem letu je pripravila ruske kape, pica štručke in pogačo ter za kosilo postregla z zelenjavno juho in buhteljmi. Pomaga na zajtrkih na ulici, kjer postrežemo z zelo dobro potico, ki jo pripravijo v domu; pomaga pri pogostitvah, ki jih nudimo v občini Ravne na Koroškem na različnih dogodkih.

Denis Sahernik vodi literarno



skupino in občasno aktivnost družabne igre šah. Vodil je praznovanje kulturnega praznika, pomaga na zajtrkih na ulici in me občasno nadomešča v centru, ko moramo na delo na teren.

Maja smo organizirali Maraton taroka in gospa Anica, kuharica iz doma, je pripravila okusno svinjsko juho, s katero smo pogostili udeležence in obiskovalce.

Februarja je Maja Ocepek iz Glasbenega direndaja izvedla pravljico uro v maskah za otroke, kuharici pa sta od zgodnjih ur pekli krape v centru in jih spekli toliko, da sta jih lahko razdelili še na ulici.

Izdajamo mesečne koledarje aktivnosti, saj so aktivnosti zasnovane po potrebah, interesih in željah članic in članov. V enem mesecu izvedemo od 20 do 30 aktivnosti; vsak teden pa pripravimo tedenske aktivnosti.

V prihodnje bomo še okrepili sodelovanje, center bomo odprli novim programom in projektom za vse generacije in si prizadevali, da bomo postali Koroško medgeneracijsko središče.

