

Glasilo Koroškega doma starostnikov,
poslovne enote Slovenj Gradec

leto VI. | številka 6

september 2014

Senior



Koroški
dom starostnikov

Izdaja:

KDS, PE Slovenj Gradec

Uredniški odbor:

Otmar Sekavčnik
Marija Kraker
Miroslava Štalekar
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
krajsanja prispevka ter izbor
fotografij za objavo.



Srečko Mlačnik,
direktor

PET LET

Čeprav je enota Koroškega doma starostnikov v Slovenj Gradcu stara šele šest let, se zdi, da je mnogo starejša. Pa ne po videzu. Arhitektura doma je še vedno moderna, ne sicer atraktivna, zato pa funkcionalna. In tudi ne po standardu in udobju. Eno in dvoposteljne sobe z lastnimi sanitariji in tušem zagotavljajo času primeren nivo. Pa tudi zaposleni so večinoma mladi, tako po stažu kot po starosti. Še vedno polni entuziazma, elana, včasih celo mladostne zaletavosti. Starost ustanove naj bi pričala, da je dom komaj premagal »otroške bolezni«, da je pot do izkušenosti še dolga.

Pa ni tako.

V teh komaj šestih letih se je dom uveljavil, pridobil neverjetne izkušnje, ki ga že uvrščajo med nadstandardne, ustvaril si je ime. Da je temu tako, kaže velik interes za bivanje v domu, prošnji je veliko več kot možnosti za namestitve. Precej slovenskih domov, če ne že kar večino, zanimajo slovenjgraške izkušnje, več ko

trideset domov je že bilo na ogledu in obisku doma. Pa tudi strokovno javnost (Socialno zbornico, Skupnost socialnih zavodov Slovenije, Fakulteto za socialno delo) zanima, kaj se v domu dogaja.

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.

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





Andrej ČAS,
župan Mestne občine Slovenj Gradec

SPOŠTOVANE STANOVALKE IN STANOVALCI, CENJENO OSEBJE IN VODSTVO,

dovolite mi, da vam v letu, ko slovenjgraška enota Koroškega doma starostnikov obeležuje že šesto leto delovanja, v imenu vseh občank in občanov Mestne občine Slovenj Gradec ter v svojem imenu iskreno čestitam. Veseli smo, da je ustanova, v kateri stanovalkam in stanovalcem zagotavljate kakovostno bivanje v tretjem življenjskem obdobju, pri svojem poslanstvu tako uspešna. Dom starejših občanov imamo, nanj smo ponosni, še posebej pa smo veseli, ker se naše ambicije in vizija niso ustavili zgolj pri tem, temveč že pogumno načrtujemo širitev ter pridobitev novih kapacitet z izgradnjo apartmajske depandanse,

ki bi v neposredni bližini objekta ponudila možnosti nastanitve dodatnemu številu stanovalk in stanovalcev. Naša lokalna skupnost z domom že od ustanovitve dalje seveda izvrstno sodeluje, vseeno pa se je potrebno vodstvu ob tej priložnosti še posebej zahvaliti, da je bilo pripravljeno prisluhniti našim željam in v samem domu odstopiti lokacijo za delovanje medgeneracijskega centra, ki bo ponujal druženje, izobraževanje, izmenjavo izkušenj in življenjskih nazorov vsem generacijam. Vesel sem, da naši predlogi vedno naletijo na ugoden odziv, hkrati pa sem hvaležen, da pobude in ideje, ki jih v

delo te ustanove vpeljujete v našem mestu, predstavljajo vzor tudi ostalim tovrstnim institucijam po Sloveniji.

Pri opravljanju tega plemenitega poslanstva vam iskreno čestitam in se vam zahvaljujem, vsem stanovalkam in stanovalcem doma pa želim prijetno in kakovostno bivanje v prijaznem, toplem in varnem zavetju doma, v prepričanju, da bo strokovno osebje tudi v prihodnje zavzeto skrbelo za vaše zdravje in dobro počutje.

Iskrene čestitke ob jubileju in veliko uspehov vam želim.





dr. Tomaž ROŽEN,
župan Občine Ravne na Koroškem

MEDGENERACIJSKI CENTER NA RAVNAH

Sodelovanje Občine Ravne na Koroškem in Koroškega doma starostnikov je zgled dobrega sodelovanja, temelječega na dobrih odnosih. Naše sodelovanje je usmerjeno v interese naših starejših, ki so deležni posebne pozornosti. Letos v maju smo na Ravnah odprli Koroški medgeneracijski center, ki je takoj postal center druženja in ustvarjanja ljudi, ki ga obiskujejo. Center obiskujejo starejši in mlajši ter tako polnijo vsebine, ki so ukrojene po njihovi meri. Tako so zelo aktivni na področju glasbe, kulinarike, izobraževanja in raznih prireditev. Zagotovo lahko rečemo, da je Koroški medgeneracijski center presegel vsa pričakovanja in v polnosti takoj

zaživel. To kaže na dejansko potrebo pa takšnih aktivnostih, ki jih ljudje potrebujejo. Zahvala za ta uspeh gre najbolj sodelavcem Koroškega doma starostnikov in Marjani Kamnik, ki je strokovni vodja centra. Zelo pomembna je trdna podpora direktorja Srečka Mlačnika, ki podpira naša prizadevanja v izboljšanje življenja starejših ljudi na Ravnah. Hkrati so nepogrešljiv člen našega centra člani Društva upokojencev Ravne s predsednikom Jožetom Prednikom, ki kot prostovoljci pomagajo pri aktivnostih v centru.

Naše skupne aktivnosti gredo tudi v smer bodočega doma za starejše na Ravnah. Poleg vodje in direktorja

imajo zasluge za uspeh delavka preko javnih del Urška Pajenk ter številni prostovoljci v centru. Še prej sta za ureditev centra poskrbeli Darja Čepin in Anita Potočnik Slivnik, katerima gre zasluga za prijetno urejene prostore centra. Mnogi, ki nas obiščejo, so nad centrom navdušeni in ga postavljajo za zgled ter primer dobre prakse, ki jo velja prenašati v druga okolja. V bodoče računamo na odlično sodelovanje ter mnoge uspehe še naprej. Uspehov ne merimo s številkami, ampak z zadovoljstvom, ki ga doživi vsak obiskovalec našega Koroškega medgeneracijskega centra. Če ne verjamete, se prepričajte sami. Vabljeni.





Marjana Kamnik,
vodja enote

ODNOSE NEGUJEMO V KLJUČNIH PARIH

Šest let mineva, odkar smo vstopili skozi vrata te čudovite zgradbe in korajžno pričeli soustvarjati zgodbo te hiše. Kot da se je dogajalo prejšnji mesec. Na odprtju sem si obiskovalce dovolila nagovoriti z besedami:

»Potrudili se bomo, da bo hiša postala topel dom«. Že na praznovanju prve obletnice delovanja smo si upali pritrčiti, da ta hiša že postaja topel dom, pa drugo, tretje in peto leto, da je postal dom, kakršnega ste želeli.

Tako gradimo že šesto leto. Graditi z opeko je težko, z odnosi je težje. Tu pa je naša prednost, odnose negujemo v ključnih parih.

Pri oblikovanju novega modela smo si pomagali s sistemom kakovosti E-Qalin. Dobro je, da smo izpostavili tveganje in iskali načine, kako se s temi tveganji spopasti. Sproti smo se odzivali na pobude vseh ciljnih skupin in z anketami preverjali zadovoljstvo. Rezultati so bili usmerjevalec naših aktivnosti. Letošnji so najboljši do sedaj. Seveda to še zdaleč ni naš cilj, cilj je take rezultate obdržati, kar bo težje. Samo z odlično ekipo zaposlenih nam bo tudi uspelo. Podpora, sodelovanje in zanimanje za naše delo nam vliva voljo, pogum in delavnost.

Toplina zaposlenih, prostovoljcev in vseh ljudi v tem sistemu izžareva na vseh področjih. Prenašamo jo v skupnost. Odlično sodelujemo z lokalnim okoljem, z vsemi institucijami in organizacijami v Mestni občini Slovenj Gradec, v zadnjem letu še bolj intenzivno z Občino Ravne na Koroškem, kjer smo redni gostje v Koroškem medgeneracijskem centru.

Naša prizadevanja v prihodnje bo ohraniti obstoječi nivo storitev in zadovoljstvo stanovalcev. Seveda pa bo aktivnosti potrebno usmeriti v zagotavljanje ustreznih pogojev za tako zahtevno delo.

***Naučil sem se, da ne morem
izbirati, kako se počutim.
Lahko pa izbiram, kaj bom
glede tega naredil.***

(A. Roonez)

Hvalo vsem vam, spoštovani, ki soustvarjate zgodbo te hiše in tega časa.

Hvala za razumevanje, hvala za prijetno sodelovanje in hvala za odlično delo.



Ključni par gospod Viktor Ajtnik in Ljuba Janšek



Gospa **Boža VITEŽNIK RAJ**,
sorodnica

ČAS PRILAGAJANJA NA NOVE RAZMERE NI ENOSTAVEN E-QALIN – MODEL UPRAVLJANA S KAKOVOSTJO

E-Qalin je vseevropski model upravljanje s kakovostjo v ustanovah socialnega varstva, ali enostavneje, je model merjenja kakovosti v socialno-varstvenih ustanovah.

Njegov nastanek so pogojevale zahteve razvoja socialno-varstvenih organizacij, njihove potrebe po standardih kakovosti in po specifičnem modelu obvladovanja kakovosti, ki bi bil poleg tega tudi nacionalno in evropsko priznan. V projekt je vključenih devet evropskih držav, razvoj projekta je v okviru sklada Leonardo da Vinci podprla tudi Evropska skupnost. Model je bil najprej namenjen merjenju kakovosti v domovih za starejše (E-Qalin/A), razvijala ga je ekspertna skupina, v kateri so sodelovali strokovnjaki za upravljanje s kakovostjo, izobraževalne ustanove, direktorji in drugi vodilni delavci domov za starejše, zastopniki poklicnih združenj, ustanovitelji domov in uporabniki. Pripravljen model je v pilotni fazi preizkusilo 29 domov za starejše v štirih evropskih državah, med njimi tudi v Sloveniji. Po opravljeni evalvaciji je bila oblikovana dokončna različica modela.

Na podoben način sta ob mednarodnem sodelovanju nastali branžni varianti za:

- Varstveno-delovne centre in zavode za usposabljanje (E-Qalin/B) in
- Izvajalce pomoči na domu (E-Qalin/C)

Sama sem se z modelom E-Qalin dodobra seznanila v letu 2008, ko sem bila imenovana v projektno skupino za izvedbo projekta »Prilagoditev modela E-Qalin centrom za socialno delo (E-Qalin/D)«, ki smo ga razvili samo v Sloveniji.

Leto dni kasneje, ko sem bila vključena v program izobraževanja za procesne vodje, sem model spoznala tudi z izvedbene plati; z načinom implementacije modela v samo institucijo in širše družbeno okolje; z motivacijo zaposlenih, uporabnikov in zunanjih sodelavcev.

Naravnost in vsebina modela E-Qalin mi je bila že ob prvi predstavitvi zelo blizu, saj je naravnost operativno, zajema vse hierarhične ravni v instituciji, pospešuje in vzpodbuja aktivno vključevanje zaposlenih, uporabnikov storitev in svojcev. Sistem upravljanja s kakovostjo oziroma doseganje poslovne odličnosti vključuje strukture, procese in rezultate ustanove, kakovost vseh treh področij se preverja s pomočjo samoocenjevanja in na osnovi zunanje presoje.

Namen in učinki modela merjenja kakovosti po E-Qalinu so predvsem:

- boljša kakovost storitev za uporabnike
- večja motiviranost in zadovoljstvo zaposlenih
- pomoč vodstvu in zaposlenim pri zagotavljanju in izboljševanju kakovosti storitev
- nacionalna in mednarodna primerljivost ustanov in
- certificiranje specifične dejavnosti

Standardizirano merjenje zadovoljstva in uspešnosti ustanove se meri s stališči vseh, ki v procesih sodelujejo: uporabnikov, zaposlenih in svojcev oziroma skrbnikov uporabnikov.

Model merjenja zadovoljstva je zasnovan na merjenju dveh dimenzij, in sicer z izraženim zadovoljstvom s posamezno storitvijo in z izraženo oceno pomembnosti te storitve za posameznika.

V projekt E-Qalin se po moji oceni vključijo ustanove, kjer je naravnost vodstva in zaposlenih oziroma »**kultura**« ustanove **odprtost** - **znotraj ustanove** (odnosi vodstvo, zaposleni, uporabniki oz. stanovalci) in **navzven** (poslovni partnerji, širše družbeno okolje, vključitev

prostovoljcev); **strokovna odgovornost; pripravljenost na stalni proces učenja; sprejemanje strokovnih izzivov; priprava izboljšav in inovacij ter »trdo delo«, ki je za zagotavljanje kvalitetnih storitev in dobrih medosebnih odnosov nujno potrebno.**

Delo na projektu je izredno zahtevno in obsežno in brez predhodne motivacije zaposlenih s strani vodstva pri izvedbi projekta ni mogoče pričakovati končnega uspeha.

Po vsem, kar sem predhodno zapisala, ni naključje, da se je Poslovna enota KDS Slovenj Gradec v letu 2009 vključila v projekt E-Qalin in model upravljanja s kakovostjo izvaja že peto leto. V letu 2013 je na osnovi zunanje presoje prejela mednarodni certifikat E-Qalin, ki ga je v Sloveniji do danes uspelo dobiti le osmim ustanovam in pomeni izjemen uspeh in priznanje vsem zaposlenim. Veljavnost mednarodnega certifikata ni trajna, saj ga je potrebno vsake tri leta po zunanji presoji ponovno pridobiti.

Glede na to, da odgovorno vodstvo in zaposleni na področju zagotavljanja kakovosti svojih storitev delajo permanentno, so se v domu že lotili dela za prihodnje triletno obdobje s sistematičnim izvajanjem modela E-Qalin. Prepričana sem, da osnovni motiv za nadaljevanje projekta ni ponovna pridobitev certifikata, temveč je osnovni motiv želja vodstva, da se vsem, ki so vpeti v delovne procese (stanovalci, zaposleni, prostovoljci, svojci ...), z njihovim aktivnim sodelovanjem zagotovijo še kvalitetnejši pogoji za bivanje in delo.

Pri nadaljevanju projekta sem bila kot predstavnica svojcev povabljen v skupino za kakovost-vodstvo, ki jo vodi vodja poslovne enote, in v kateri sodelujejo vodje delovnih enot, predstavnica stanovalcev in vodja kakovosti, ki je vezni člen med vsemi skupinami (skupina za razvoj, skupine za kakovost-zaposleni, skupina za kakovost-vodstvo in projektne skupine).

Na srečanjih skupine smo pregledali, uskladili in ocenili kriterije in kazalnike ocenjevanja za prihodnje triletno obdobje. Delo v skupini je bilo zelo poglobljeno, obsežno in uspešno, tako po vsebinski kot strokovni plati. Obžalujem le to, da mi ni uspelo prepričati ostalih članov skupine, da se načrt kroženja gospodinj ne bi izvedel. Še vedno menim, da je za občutek varnosti in pripadnosti stanovalcem zelo pomembna stalnost gospodinj na enotah.

Pred dobrim letom je moje sodelovanje z domom s strokovne prešlo na zasebno raven, saj je bila zaradi zdravstvenih težav v dom sprejeta mama, po dobrih sedmih mesecih kasneje je bil na lastno željo v dom sprejet še oče. Čas prilagajanja na nove razmere ni bil enostaven, vendar pri mami že po dobrih dveh mesecih zelo uspešen in je sedaj že prava »carica«, pri očetu pa proces prilagajanja še teče in v njegovo dobro upam, da se bo kmalu zaključil.



Janja Marzel,
vodja zdravstvenih storitev

UJETI RITEM GLASBE IN USKLADITI KORAK

Tema majskega pogovora je bil »Ples seniorjev«. Vzporedno s tem so potekale tudi intenzivne priprave. Stanovalke so izbirale in si pripravljale najlepše obleke, nakit in druge modne dodatke. Tudi moški spol ni zaostajal. Spraševali so o primernosti oblačil in jih spretno izbirali iz svojih omar. Prav je, da se srajca in kravata ujemata z barvo obleke, čevlji pa morajo biti na novo zloženi.

Dan plesa je bil še posebej zanimiv. Za večerni ples so se priprave začele že zgodaj zjutraj. Negi telesa seveda sledi urejanje frizure, ki mora biti za tak dogodek še posebej lepa. Iz frizerskega salona so odhajale lepe in najlepše. Nekatere izmed njih so s seboj prinašale že na videz stara, pozabljena rdečila za ustnice ali lak za nohte. »S tem me še malo polepšajte«, so prosile, ko je bila frizura gotova. Urejenost in navidezna sprememba je zasenčila bolečine in težave, ki pestijo vsakega posameznika.

Jedilnica se je spremenila v plesno dvorano. Na odru je igral ansambel Duo M&D, stanovalci so do dogovorjene ure v dvorano prihajali sami ali v spremstvu delavcev, ki pa so prav tako poskrbeli za svojo toaleto. Obleke, bluže, rute, čevlji in modni dodatki, ki so bili mogoče že zdavnaj pozabljeni, so čarobno oživeli. Dvorana se je barvno spreminjala od vrteče se krogle na stropu. Žvenketanje pecljatih kozarcev s šampanjcem in pozdravni govor vodje enote je naznanil pričetek plesa.



Delavci na plesu Seniorjev

Dvorana je oživela. Plesali smo vsi in spretno menjavali plesalce. Čutiti je bilo, kot da vsak izmed nas želi ujeti vsak ritem glasbe. Bolečine v nogah, okorelost sklepov in omotice so bile pozabljene. Še pripomočki za hojo so bili pospravljeni v kot. Opazilo se je le prizadevanje ujeti ritem glasbe in uskladiti korak. Zamišljeni pogledi in solzne oči so potrjevali, da se je čas

zavrtel nazaj v mladost. Premor sta popestrila plesna para iz »Plesne šole Levi Devžej« iz Slovenj Gradca.

Veselo razpoloženje je trajalo uro in pol. Glasba je utihnila, korak je obstal, poslavljali smo se s pesmijo, nasmejani, zadovoljni in z željo, da se ponovno dobimo in zaplešemo.



Dvorana je oživela

Vesna Gologranc,
vodja kakovosti

ZADOVOLJSTVO STANOVALCEV, SVOJCEV IN ZAPOSLENIH JE NAŠE GLAVNO VODILO



Fizioterapevtka Vesna Gologranc

Kakovost je v Domu starostnikov Slovenj Gradec zelo pomembna. Kot veste, že od odprtja doma skušamo čim bolj izboljšati kakovost vseh procesov, ki potekajo tako za stanovalce, zaposlene in sorodnike.

E-Qalin, vseevropski model kakovosti za domove, nam pomaga, da skupaj s stanovalci, sorodniki in zaposlenimi najprej ugotovimo, kaj je potrebno izboljšati (soodločanje v pogovorih), nato poiščemo pravi način, kako to narediti (soodločanje pri odločitvah, kaj storiti) ter pri tem zagotovimo še aktivno sodelovanje širšega kroga ljudi (povezovanje služb v domu in iskanje najboljših rešitev).

Prvo triletno obdobje, ki je potekalo od leta 2009 do 2011, se je uspešno končalo s pridobitvijo certifikata. V novem triletnem obdobju (2012 do 2015) smo trenutno v drugi fazi. Sledi le še tretja faza nato pa ponovno certificiranje. V vsaki fazi delujeta dve skupini za kakovost-zaposleni, ena skupina za kakovost-vodstvo in

skupina za razvoj. Vključeni so zaposleni, stanovalci in sorodniki. Skupini za kakovost-zaposleni spoznavata delovanje doma, sodelujoči predlagajo izboljšave, katere nato skupina za kakovost-vodstvo pregleda in doda izboljšave ali manjše spremembe. Skupina za razvoj je tista, ki časovno opredeli pričetek sprememb oz. projektov.

V prvih dveh fazah je bilo predlaganih 20 manjših sprememb, ki so bile vse izpeljane. Naredila se je ograja na stopnišču, stanovalci so prisotni na sestanku za izdelavo individualnih načrtov, znak na vratih kopalnice, novi koši in še drugi.

V domu je vzpostavljen sistem spremljanja zadovoljstva stanovalcev, svojcev in zaposlenih z vključitvijo v

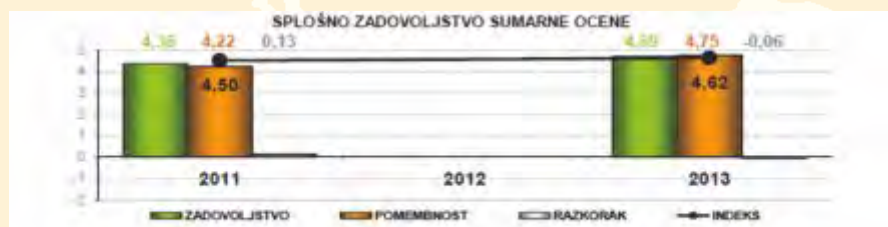
standardizirano raziskavo merjenja zadovoljstva (Skupina FABRIKA d. o. o.), ki omogoča spremljanje trendov skozi leta ter primerjavo z drugimi domovi. Vsi zbrani rezultati in informacije so osnova za spremljanje ukrepov za zagotavljanje večjega zadovoljstva stanovalcev, svojcev in zaposlenih. Sicer leta 2012 nismo opravili raziskave, za spremljanje zadovoljstva smo uporabili diplomsko nalogo naše sodelavke Janje Marzel, dipl. m. s.: »ZADOVOLJSTVO STAROSTNIKOV Z ŽIVLJENJEM V DOMU STAREJŠIH OBČANOV«.

Da smo prišli do primerjalnih rezultatov, smo letos v začetku maja opravili standardizirano preiskavo, ki nam omogoča primerjavo leta 2011 z letom 2013.

Rezultati so naslednji:

ZADOVOLJSTVO STANOVALCEV

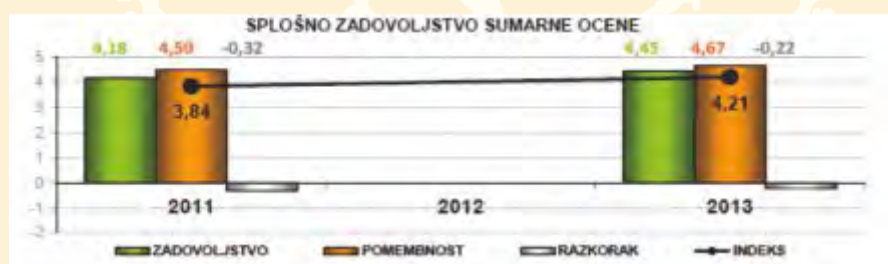
V raziskavi je sodelovalo 73 stanovalcev. Izrazili so izredno visoko stopnjo zadovoljstva na vseh področjih (od 4,49 do 4,98 na 5- stopenjski lestvici). Najbolje ocenjeni elementi so bili popravila okvar, odprtost doma, spoštovanje osebnega dostojanstva, bivalni pogoji in domski zdravnik. Najslabše ocenjeni elementi so bili odziv osebja na kritike, prehrana, storitve pralnice, upoštevanje želja glede pogostosti nege in storitve delovne terapije.



Pri pregledu frekvenčne porazdelitve odgovorov ugotovimo, da je 78 % stanovalcev zelo zadovoljnih, 22 % je zadovoljnih stanovalcev.

ZADOVOLJSTVO SORODNIKOV

V raziskavi je sodelovalo 42 sorodnikov. Izrazili so visoko stopnjo zadovoljstva na vseh področjih (od 4,13 do 4,48 na 5- stopenjski lestvici). Najbolje ocenjeni elementi so bili izgled in prepoznavnost doma, bivalni pogoji, zagotavljanje zasebnosti in možnost uresničevanja hobijev. Najslabše ocenjeni elementi pa obveščanje ob spremembah oskrbe, zdravstvenega stanja, hrana v domu in izražanje kritike.



Pri pregledu frekvenčne porazdelitve odgovorov ugotovimo, da je 52 % svojcev

zelo zadovoljnih, 45 % zadovoljnih in 2 % niti zadovoljnih niti nezadovoljnih svojcev.

ZADOVOLJSTVO ZAPOSLENIH

V raziskavi je sodelovalo 36 zaposlenih. Najbolje ocenjeni elementi so bili možnost dodatnega usposabljanja, koristnost in uporabnost usposabljanj, zaščitna sredstva, zadovoljstvo z vizijo doma, sprejetost v delovni skupini. Najslabše ocenjeni elementi so pomoč v osebnem življenju, politika obveščanja, sprejetost v celotnem kolektivu, možnost ohranjanja psihičnega in fizičnega zdravja in način nagrajevanja.



Pri pregledu frekvenčne porazdelitve odgovorov ugotovimo, da je 33 % zaposlenih zelo zadovoljnih, 52 % zadovoljnih in 14 % niti zadovoljnih niti nezadovoljnih zaposlenih.

V letu 2013 je v raziskavi sodelovalo 28 domov. Pri izračunu odstopanja domov od skupnega povprečja Indeksa zadovoljstva se Koroški dom starostnikov PE Slovenj Gradec nahaja na drugem mestu pri merjenju zadovoljstva stanovalcev, na petem mestu pri merjenju zadovoljstva svojcev in na tretjem mestu pri merjenju zadovoljstva zaposlenih.

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

V skladu s filozofijo E-Qalina vodimo politiko kvalitete. Storitve so usmerjene na potrebe uporabnikov. Naš cilj je zadovoljen stanovalec.



Jana Zamernik,
mentorica prostovoljcev

KAJ POMENI BITI PROSTOVOLJEC V KOROŠKEM DOMU STAROSTNIKOV, POSLOVNI ENOTI SLOVENJ GRADEC?

Prostovoljec je posameznik, ki po Zakonu o prostovoljstvu opravlja prostovoljsko delo. Zavod omogoča prostovoljsko delo posameznikom na podlagi sklenjenega pisnega dogovora. Vsak izmed prostovoljcev je seznanjen z Zakonom o prostovoljstvu, Etičnim kodeksom organiziranega prostovoljstva, Hišnim redom KDS. Prostovoljsko delo poteka v dogovoru s prostovoljcem, stanovalci in Zavodom. Neposredno prostovoljsko delo spremljam mentorica prostovoljcev, Jana Zamernik.

V našem domu izvaja prostovoljske aktivnosti 13 prostovoljcev, ki s svojim delom stanovalcem nudijo in dajejo prav to, kar si najbolj želijo- RAZUMEVAJOČE, PRIJAZNO IN POTRPEŽLJIVO DRUŽABNIŠTVO. S stanovalci se pogovarjajo, zapojejo katero, berejo, ustvarjajo, pokušajo zelišča v raznih zvarkih in pripravljenih jedeh, se sprehajajo, pijejo kavico ali čaj, rišejo, prinašajo informacije in novosti iz bližnje okolice in z velikim razumevanjem prisluhnejo njihovim željam. Spodbujajo jih k temu, da bi v okviru svojih sposobnosti ohranjali

samostojnost in vključenost.

Naj vam predstavim naše drage prostovoljke-prostovoljce, ki ob torkih redno prihajajo v našo hišo.

Ana Holdrijan in Ana Hudopisk sta prostovoljki, ki svoj čas delita na modri enoti; Marija Geč in Marina Krištofelc sta prostovoljki srebrne enote; Olga Isak je prostovoljka na zeleni enoti in sovoditeljica zgodovinskega krožka Grče; Olga Emeršič je prostovoljka na oranžni enoti in mentorica delavnic »Kako se soočimo z izgubo«, poleg vsega je aktivna v Koroškem medgeneracijskem centru na Ravnah, ki prav tako deluje v okviru KDS Slovenj Gradec; Kotnik Jožica je prostovoljka, ki vsak torek prihaja na enoto z osebami z demenco-rumeno enoto. Tatjana Lušnic je prostovoljka-harmonikašica in sovoditeljica domskega pevskega zbora, občasna prostovoljka tudi na rumeni enoti, nepogrešljiva pri vseh zabavnih aktivnostih v domu in tudi v KMC na Ravnah; Nevenka Verdinek je prostovoljka v domski kuhinji in na kulinarčnih aktivnostih v domu;

Rožej Nevenka je prostovoljka v Centru aktivnosti v domu, kjer se druži in ustvarja z zunanjimi obiskovalkami in stanovalkami doma; Anka Zajc je prostovoljka, ki vsako soboto med stanovalce, ki to želijo, prinaša duhovno energijo in zadosti potrebo po skupinskih molitvah. Cilka Uran je prostovoljka, ki je spretna v raznem kreativnem izražanju (filcanje, glina, ...) v prostorih delovne terapije in v KMC na Ravnah. Lojzek Kralj je prostovoljec, ki s stanovalci na delovni terapiji, Centru aktivnosti, KMC na Ravnah in še kje deli izkušnost in neizmerno ustvarjalnost.

Poseben poudarek dajemo tudi našim prostovoljkam in prostovoljcem stanovalcem, ki so prav tako v dogovoru sklenili aktivnost prostovoljnega dežurstva. Tako vsak dan od 15.00 do 17.00 ure v recepciji doma usmerjajo obiskovalce, privabijo še druge stanovalce v ta prostor in pogosto se ob kavici in klepetu zgodi veselo razpoloženje. Seveda, kot je navada v našem domu, iz njihovih ust zadoni ubrano petje z lepimi melodijami.

S prostovoljskim delom z nami sodelujeta tudi mag. Irena Oder, ki lektorira naše publikacije, med drugimi tudi glasilo Senior, in kustos muzeja Slovenj Gradec, Marjan Kos, ki vodi zgodovinski krožek Grče.

Vsako leto enega izmed prostovoljcev prijavimo Mladinskemu svetu Slovenije za NAJ PROSTOVOLJEC LETA. S posebnim protokolarnim vabilom predsednika države smo povabljeni na svečano podelitev priznanj na Brdo pri Kranju, kjer se s kratkim kulturnim programom in pogostitvijo prijazno javno zahvalijo prostovoljcem iz vse Slovenije. V preteklih letih so posebna priznanja prejeli: Lojzek Kralj, Olga Isak, Ana Holdrijan, Marija Geč in Tatjana Lušnic. Za leto 2013 smo za NAJ PROSTOVOLJKI LETA predlagali Ano Hudopisk in Olgo Emeršič. Tokrat nas je gostila Mestna občina Ljubljana z županom Zoranom Jankovičem v Križankah.



Kulturni program ob Dnevu prostovoljstva

Predstavili smo vam delo pisanega šopka neprecenljivih prostovoljk in prostovoljcev.

Dovolite, spoštovani in nam dragi prostovoljci in prostovoljke, da se vam iskreno zahvalim za vašo skrb in občutek do sočloveka in nadvse primerno in uspešno ravnanje z njimi, da njihovo življenje poteka čim lepše in brez nepotrebnih naporov, stresov in bolečin in kljub temu še vedno aktivno in polno.

HVALA VAM!



Prostovoljki Olga Emeršič in Ana Hudopisk ter spremljevalca, Mirko Lenart in Jana Zamernik

Jožica Kotnik, prostovoljka

MOJE PROSTOVOLJSTVO

Ko sem se odločila za prostovoljno delo v KDS Črneče – enota Slovenj Gradec, nisem pričakovala nič – vedela pa sem, da bom veliko pridobila. V današnjem svetu, ki ga obvladujeta pohlep in hlastajoče potrošništvo, se zdi, da je denar edino merilo in gonilo. A k sreči to vendarle ne velja vedno. Prostovoljci v svoje delo vstopamo z drugačnimi vrednotami. Radi bi nekaj spremenili in ljudem, ki nas potrebujejo, vlili več

življenja. Lepa beseda in topel nasmeh jim pomenita vse. Na »RUMENI ENOTI« - to je enota, kjer bivajo stanovalci z demenco in kjer opravljam delo prostovoljke, je moje poslanstvo posebno. Vsak torek prihajam med naše stanovalce in z veseljem lahko povem, da se me vedno razveselijo. Kljub bolezni je v njihovih očeh zaznati veliko hvaležnosti. Ponosna sem, da opravljam delo prostovoljke, še posebej zato, ker ga opravljam v okolju, ki je temu zelo naklonjeno. Za naše delo nas vedno nagradijo s strokovno ekskurzijo, ki nam vsem prostovoljkam zelo veliko pomeni.

Urška Pajenk,
koordinatorka programov v KMC

KOROŠKI MEDGENERACIJSKI CENTER RAVNE NA KOROŠKEM

Na Ravnah na Koroškem je 20. 5. 2014 odprl vrata nov Koroški medgeneracijski center, katerega ustanovitelji so poleg Občine Ravne na Koroškem in Društva upokojencev Ravne tudi Koroški dom starostnikov. Center strokovno vodi Marjana Kamnik, sicer vodja Poslovne enote Slovenj Gradec. Zaposleni doma vodijo nekatere naše aktivnosti. Občina Ravne na Koroškem me je zaposlila na programu javnih del. V marcu in aprilu sem spoznavala delo, stanovalce in zaposlene v domu starostnikov in tako nabirala znanje in izkušnje za delo v centru. Z velikim veseljem sem se odzvala tudi povabilu na ples seniorjev in strokovno ekskurzijo.

V marcu so bili predstavitveni sestanki, kjer so »ravenski seniorji« radi povedali, da se nam na Ravnah obetajo čudovite stvari, saj glas o dobrem delu in dobrih projektih KDS, Poslovne enote Slovenj Gradec segajo daleč naokrog.



Strokovna ekskurzija - Kranjska Gora

Ustanovitelji ponujajo prostore za



Prva glasbena delavnica v KMC Ravne na Koroškem

druženje, učenje in ustvarjanje. Prostore, kjer si prizadevamo za razvijanje in ohranjanje spoštovanja med generacijami, ohranjanje sožitja in spodbujanje socialnega vključevanja mlade, srednje in upokojene generacije. Izvajamo različne aktivnosti – tako organizirane kot neorganizirane.

V maju smo začeli z zdaj že uspešnima likovno in glasbeno delavnico. Likovno delavnico vodi gospod Lojzek Kralj, prostovoljec v KDS, in tako njegove umetnine že krasijo naš center. Na delavnici so se ponovno spletle prijateljske vezi, saj so nekatere članice centra gospoda Kralja ponovno srečale tudi po 30 letih.

Prvo glasbeno delavnico »Koroški miks« je vodila gospa Marija Kraker, stanovalka v KDS, s pomočjo Jane Zamernik in Tatjane Lušnic. Naše prepevanje in dobro vzdušje je privabilo že toliko ljudi, da bomo počasi začeli razmišljati o ustanovitvi druge glasbene skupine. Skupina je imela že prvi javni nastop, in sicer na dogodku Letni kino na Lečnikovem vrtu.

Strokovna vodja Marjana Kamnik je nas zaposlene in člane centra, predvsem pa gospo Marijo Kraker, razveselila s pianinom, ki bogati že tako lepe prostore centra in na katerega pride z veseljem zaigrat, članice centra pa ji rade prisluhnejo in z njo zapojejo.

Glasbeno skupino je prevzela prostovoljka Jelka Lečnik, tudi sicer redna in zelo aktivna članica centra.

Adrijana Kotnik, vodja kuhinje v KDS, vodi gastronomijo kulture prehranjevanja in s pomočjo stanovalk in naših članic vedno pripravi dobrote, kot so slano pecivo, šamrole, cake pops in tako naprej.

V začetku odprtja smo enkrat mesečno ponujali Uro s fizioterapevtko, ki jo vodi Vesna Gologranc, vendar so člani nad mentorico tako navdušeni, da so si zaželi telovaditi kar vsak teden.

Babica pride v center z vnukinjo, saj je ob istem času v Veliki dvorani Ura s fizioterapevtko za babico in srečanje skupine »mali devžeji« za otroke in mladostnike, kjer ustvarjajo in tako koristno preživijo počitniški čas.

Janja Marzel in Andreja Kramljak vodita Urice za zdravje, kjer člane centra vsak mesec razveselita z novo temo. Tako sta izvedle že merjenje krvnega sladkorja, krvnega tlaka in holesterola. V tednu med 19. 8. in 24. 8., v času Ravenskih dnevov, sta obiskovalcem ponudili nove storitve.

Ustvarjalnice za življenje vodi Jana Zamernik, ki ima bogate izkušnje in rada pove, da bomo ustvarjali za življenje. Sovoditeljica delavnic je prostovoljka Olga Emeršič. Na njenih delavnicah spoznavamo rodovne korenine, nadaljevali bomo z

ustvarjanjem, šivanjem in tudi aranžiranjem.

Center uspešno deluje pod okriljem KDS in Občine Ravne na Koroškem, članice centra rade prisluhnejo zgodbam iz življenja v domu starostnikov, stanovalke doma pa vedno rade pridejo v naš center.

Ivica Peruš,
vodja rumene enote,

SILVESTROVANJE NA RUMENI ENOTI

Stanovalci, njihovi sorodniki in zaposleni vsako leto na RE silvestrujemo skupaj. Sorodniki se radi odzovejo na naše povabilo, nekateri od njih so z nami na ta dan praznovali že večkrat. Ker še posebej zaposleni želimo, da bo vse, kot je treba, predvsem slavnostno, se dogovori in priprave začnejo že takoj, ko si izdelamo adventni venček.

Tako smo pričakali tudi leto 2014. Stanovalci in zaposleni smo okrasili dnevni prostor. Odločili smo, da je najbolje, če postavimo novoletno jelko na isti prostor kot lani. Zlatorumeni okraski in dolga zlata »ketnica« so dali drevescu sijaj, nam pa v naša srca, polna decembrskih pričakovanj, prinesli veliko veselja.

Jutro, ki je bilo v pričakovanju popoldneva, ko se bomo družili in nazdravili s sorodniki, je končno nastopilo. Lepa obleka se je pripravljala že dneve prej. V našem domu imamo nekaj sodelavk, ki poleg svojega dela odlično opravljajo še frizerske storitve. Do kosila smo bili že vsi pripravljeni - od glave do pet. Le še mize, slavnostno pogrnjene in z vso dekoracijo smo morali pripraviti, preden pridejo sorodniki. Še dobro, da je ta naš skupni dnevni prostor velik, da smo s sorodniki lahko tudi zaplesali. Skozi okna na našo teraso (najbolj pogumni smo šli tudi ven na teraso) smo spremljali visoko dvigajoč ogenj na terasi pred delovno terapijo,

ko je gorela lesena peč. Za naše stanovalce jo je pripravil podžupan MO Slovenj Gradec, g. Peter Cesar.



Stanovalci rumene enote in svojci ob silvestrovanju

Blanka Cestar, negovalka

TOLIKO LEPIH STVARI

V domu sem zaposlena kot negovalka že od začetka njegovega delovanja. Prej sem namreč delala v Velenju, vendar sta me sem pritegnila bližina in občutek doma. Ni mi žal za to odločitev, saj je tukaj resnično bolj prijetno, domače in pozitivno. Delo negovalk je vsekakor naporno in velikokrat izčrpajoče, vendar se to poplača z vsakim nasmehom in hvaležnostjo stanovalca. Pomoč drugemu sočloveku je največ, kar lahko nekomu damo, ne da bi zahtevali kaj za povračilo. Ko vidiš, da nekomu resnično pomagaš, je tvoj trud resnično poplačan, in ne z denarjem, temveč s posebnim občutkom v srcu, da si za nekoga storil nekaj dobrega. Ta hvaležnost se vidi še posebej pri ljudeh, ki jih občasno obiščem tudi na domu, opravila sem namreč izobraževanje za pomoč na domu, saj marsikdo najbolj potrebuje bližino človeka in toplo besedo, ker so mnogi veliko časa sami.

Skrb za sočloveka bi morala biti naša najpomembnejša naloga in v domu



Negovalka Blanka Cestar z gospo Katico Potočnik

starostnikov poskušamo to nalogo udeležati po najboljših močeh, s samo oskrbo, pogovorom, raznimi plesi, prireditvami in predavanji, ki so navsezadnje poučna za nas zaposlene, tudi zame. Najbolj se mi je vtisnilo v spomin predavanje g. Kovačeviča – Samopodoba.

Delo tukaj je izziv, vsak dan nov, vendar se ga lotim z radovednostjo, trmo in z velikim veseljem. Vsi bomo nekoč stari in tudi stari ljudje morajo živeti življenje s POLNIMI PLJUČI, KAKOR MLADI! Pravijo, da si star toliko, kolikor se počutiš.

Denis Sahernik,
socialni delavec

BEREMO DELA TONETA PARTLJIČA

Proti koncu leta 2013 smo v naši poslovni enoti Koroškega doma starostnikov v velikem pričakovanju pričeli s projektom »Beremo dela Toneta Partljiča«. Sama ideja za projekt se je porodila že kar nekaj časa prej, na prvem obisku gospoda Toneta Partljiča v domu starostnikov v Slovenj Gradcu. Takrat so bili stanovalci navdušeni nad programom, ki nam ga je pripravil, in seveda nad njim samim.

15. 11. 2013 smo v prireditvenem prostoru doma predstavili naš projekt in ga povezali z zanimivim kulturnim programom. Kot zanimivost bi omenil, da smo med drugim gostili mešani komorni zbor Carinthio Cantat, ki ga vodi gospod Tone Gašper, sošolec gospoda Toneta Partljiča.

Cilj projekta je bil kvalitetno medgeneracijsko povezovanje. S pomočjo branja in delavnic so se prepletale različne generacije ljudi, predvsem so se utrjevali medčloveški odnosi in se je uresničevala medgeneracijska solidarnost. Na srečanjih smo si lahko sodelujoči izmenjali spoznanja ob branju, se družili, ustvarjali, predvsem pa so se s tem ohranjale in širile naše socialne mreže, kar je zelo pomembno za naše stanovalce. S takšnim druženjem pripomoremo tudi k razvijanju pozitivne podobe staranja in starejših ljudi v družbi.

V projektu smo sodelovali zaposleni, stanovalci doma, ključni pari, otroci zaposlenih, prostovoljci, svojci, osnovnošolci Prve in Druge osnovne šole Slovenj Gradec, dijaki Gimnazije Slovenj Gradec, dijaki Srednje zdravstvene šole Slovenj Gradec in osnovnošolci POŠ Dolič.

Za uspešno sodelovanje pri projektu je bilo treba prebrati vsaj tri dela Toneta Partljiča. Sodelujočim ni bilo



Zaključek projekta tudi v Katici SG



Predstava stanovalcev doma v režiji Toneta Partljiča

potrebno zapisovati obnove del, temveč smo jih spodbujali, da si zapišejo kak komentar, misel ali zanimiv dogodek v delu. V ta namen smo v knjižnici "odprli" poseben zvezek, kamor so se lahko te misli zapisale. Zelo pohvalno in naša spodbuda za v naprej je dejstvo, da so prav vsi sodelujoči brez težav prebrali vsaj tri dela in so tako bili ob zaključku projekta vključeni v žrebanje za lepe nagrade.

V okviru projekta smo se povezali s Koroško osrednjo knjižnico dr. Franca Sušnika, ki nam je do konca projekta posodila 20 knjig avtorja Toneta Partljiča. Ob tej priložnosti se jim tudi lepo zahvaljujemo za pomoč.

Projekt je vključeval dve delavnici na temo del Toneta Partljiča, kjer so se na zelo izvirne načine predstavila dela, ki so jih prebirali učenci. Npr. izdelali so plakate, power-point predstavitve, uporabljali so pantomimo, prebrali so zanimive odlomke, med samim

programom so likovno nadarjeni otroci ustvarjali risbe, zaigrali skeč, se predstavili s pesmijo, ... Vseskozi je aktivno sodeloval tudi gospod Partljič, ki je med drugim skupaj s stanovalci ter zaposlenimi uprizoril dramsko igro. Še dodatno je vedno znova program popestril naš odlični domski mešani pevski zbor ter stanovalka na klavirju.

Vrhunec projekta je bilo naše zaključno druženje ob dnevu knjige, kjer smo izžrebali glavne tri nagrajence, ki so prejeli lepe nagrade, in sicer: enodnevne izlete za dve osebi na Dunaj, na slovensko obalo ter v Zagreb. Darilo, majico z napisom »Hotel sem prijeto sonce«, smo prejeli prav vsi sodelujoči. Oblekli smo si jih ter se skupaj sprehodili po mestu, kjer smo na različnih koncih imeli pripravljene stojnice s knjigami, ki smo jih podelili mimoidočim. Na stojnicah so se še enkrat več

odlično predstavile sodelujoče šole z igro, pesmijo, recitiranjem, ...

Za popestritev programa sta poskrbela tudi pevka Dajana Prošev ter kantavtor Milan Kamnik.

Ves projekt, opisan z eno besedo, bi bil – FANTASTIČEN!

Ob tej priložnosti bi se še enkrat zahvalili vsem sodelujočim pri projektu. Hvala za vaše sodelovanje in bogat prispevek.

Obenem vse skupaj ponovno vabimo, da se nam pridružite pri nadaljevanju zelo uspešnega projekta, na katerega smo v KDS Poslovni enoti Slovenj Gradec tako zelo ponosni, in sicer smo tokrat pričeli s projektom »Beremo dela Prežihovega Voranca«.



Ksenija Bukovec,
koordinatorka pomoči na domu

MOJ DELOVNI DAN - Dolgočasno? Pa ni!

Zjutraj vstanem ob pol petih, se umijem, oblečem, zajtrkujem, prelistam časopis in se odpravim v službo.

Delo začnemo z »raportom« ob 6. uri zjutraj. Na njem smo prisotni vsi delavci doma. Tam izvemo, kaj se je dogajalo in se še bo dogajalo v domu tisti dan. Sem koordinatorka in socialna oskrbovalka pomoči na domu. Kot koordinatorka grem po »raportu« v svoj kabinet. Ura kar prehitro mine in že sem kot socialna oskrbovalka pomoči na domu na terenu - pri uporabnikih pomoči na domu, doma.



Koordinatorka pomoči na domu,
Ksenija Bukovec

Še sama ne vem, kdaj je čas minil. Ob pol enajstih, ko imamo malico, sem spet v domu. Od 11. do 12. ure v kabinetu pripravljam dokumentacijo. Ura teče, nič ne reče, ponovi se mi teren. Ob 13. uri sem zopet v kabinetu. Pogledam na uro in odhitim na »raport«. Službe je konec. Preoblečem se in grem domov.

Kar sem napisala, se mogoče zdi dolgočasno, pa ni. To pa zato, ker delo v kabinetu ne pomeni samo urejanje dokumentacije. To je tudi delo s sodelavci, prvi obiski pri novih uporabnikih, sestanki, udeležba pri dnevnih aktivnostih v domu, izkoristim druženje s ključno osebo in podobno.

Ker delam z ljudmi in med ljudmi, mi delo mine. Vsak dan me bogati in to delo me veseli. Rada hodim v službo, ki mi veliko da ter zaradi tega hitro mine, saj se nimam časa dolgočasiti.

KOLO JE PRINESEL VELIKONOČNI ZAJČEK

Novembra 2013 se nam je na pomoči na domu pridružila nova socialna oskrbovalka Ljuba Janšek. Ker imamo terensko delo in en službeni avto, so se včasih pojavili problemi s prevozom. Razmišljala sem, kako bi se to dalo rešiti. Ker imamo veliko uporabnikov v bližnji okolici, sem prišla na idejo, da se lahko vozimo tudi s kolesom. Do uporabnika prideš hitreje kot peš, včasih tudi hitreje kot z avtom. Če je uporabnik doma na glavnem trgu, kjer je težko parkirati, pa je kolo sploh dobrodošla rešitev.

Konec leta pišemo načrte za naslednje leto, tako sem kolo vključila v plan. Ko sva se z vodjo PE Slovenj Gradec, gospo Marjano Kamnik, pogovarjali o tem, je bila navdušena. Kolo smo dobili ravno v času velikonočnih praznikov. Takrat sem imela dopust. Prišla sem v službo in okrašeno kolo me je čakalo na odru v skupnem prostoru. Mirko se je pošalil,



Socialni oskrbovalki:
Sabina Kumer in Ljuba Janšek

da mi je kolo prinesel velikonočni zajec. Kasneje sem izvedela, da je bilo kolo tudi »žegnano« pri velikonočni maši v domu. Lepo so ga okrasili in ga postavili na oder, da so ga vsi videli. Ko so mi to pripovedovali, mi je bilo žal, da me takrat ni bilo v službi.

Danes kolo že pridno uporabljamo. Vesela sem, da ne pride prav samo nam v PND, ampak si ga izposodijo tudi drugi. Uporablja ga Mirko, če mora kaj odnesti v bolnišnico ali pa Denis, če gre službeno na občino, pošto, ...



Zvonka Fridl Škulj,
gospodinja

NAŠIH ŠEST LET – Po šestih letih je tukaj še vedno mavrica

Polni radovednosti smo pred šestimi leti prestopili prag »našega doma«. Nekateri s strahovi, dvomi, stiskami. Veliko stvari se je v teh šestih letih spremenilo. Tudi in predvsem mi! Iz nerodnih, nesamozavestnih začetnikov smo se prekalili v strokovno podkovane, zrele in odgovorne sodelavce. Stanovalci so prihajali in odhajali – tako je življenje. Mnoge izmed njih še vedno pogrešam. Nekateri so v moje življenje samo vstopili, se z mano peljali nekaj postaj (kot na vlaku) in izstopili. Toda še vedno so z mano. Imeli so svoj prostor v jedilnici, svojo sobo ali posteljo, svoje navade, strahove, priljubljene in manj priljubljene jedi in dneve. V meni so pustili pečat; pečat, ki v življenju nekaj velja, nekaj pomeni in ki se ga ne da izbrisati. Morda ga čas zbledi, vendar ostane. Še vedno se spomnim gospe, ki nas je vedno znova



Gospodinja Zvonka Fridl Škulj

spraševala: »Kam naj se podam?« Bila je kot izgubljena ovčica, ki ne ve, kam naj gre. Pa gospod, ki je vedno »robantil«, če sem mu hotela »podtakniti« črn kruh (bil je sladkorni bolnik). Spet druga gosa je rekla: »Samo minuto se usedite k meni in me držite za roko!« Ali pa izjava gospe: »Regrata pa letos ne bom več jedla«. Bilo je zgodaj pomladi in res ga še ni bilo veliko. Vedela sem, da gosa dolgo ne bo več kljubovala svoji bolezni. Šla sem nabrat regrat in ji ga nesla v bolnišnico. Drugi gospe ni bilo prav, da smo jo ogovarjali z »gospa«. »Mici sem!« je vsakič

odločno odgovorila. Gospod, ki je bil vedno miren in spoštljiv, nikoli ni pozabil reči: »Hvala vam«. Najbolj ostanejo v spominu oči. Iz njih se je zrcalila sreča, zadovoljstvo, strah, bolečina, groza. Kakor kdaj! Nepozabni so! Veliko je postaj v našem življenju, veliko ljudi vstopa in izstopa v naša življenja, nekateri ostanejo. Hvaležna sem za vsakega »potnika« v mojem življenju. Od vsakega sem se kaj naučila. Velikih besed ali skromnega dotika. Hvaležna sem, da sem lahko sprejemala nova znanja, spoznanja, veščine, teorijo in prakso; še bolj sem hvaležna, da sem lahko dajala. Dajala samo sebe, drobtinice svojega srca, solze v morju ljubezni in če sem komu polepšala samo trenutek v življenju, se je splačalo! So stvari, ki niso kupljive ali plačljive z denarjem, so stvari, ki se povedo brez besed in so stvari, ki jih preprosto moramo doživeti, da bi jih razumeli. Na začetku mojega službovanja v KDS Slovenj Gradec sem si želela, da bi imel le-ta ime mavričen dom, ker sem videla toliko mavričnih ljudi, zgodb, življenj; po šestih letih je tukaj še vedno mavrica. Tokrat mi ta mavrica prinaša upanje; upanje, da bo še veliko sončnih dni. Še veliko sončnih dni, z mavrico v srcu in veliko ljubezni, vse dobro.

Denis Sahernik,
socialni delavec

KAVARNA OBRATUJE 24 UR NA DAN

V Koroškem domu starostnikov Poslovni enoti Slovenj Gradec 24 ur na dan obratuje kavarna oziroma čajnica. Natančneje se nahaja na srebrni enoti v drugem nadstropju.



»Kavica že diši«

Lastnice in obenem natakarike kavarne/čajnice so stanovalke enote. S kavico in piškoti gostoljubno postrežejo vsakemu, ki se odzove vabilu prijaznih gospa, ki poleg izvrstne pogostitve postrežejo tudi s svojim hudomušnim humorjem. Kot vrh prijaznosti oziroma za piko na i razveselijo še s prepevanjem

narodnih oz. že ponarodelih pesmi, kot je na primer njihova priljubljena »Ne prižigaj luči«, ki jo prepeva tudi ansambel Lojzeta Slaka. Imel sem srečo, da sem bil tudi sam deležen te pogostitve in se vsem gospem srebrne enote ob tej priložnosti lepo zahvaljujem.



Prijazna pogostitev Denisa in Maše v »kavarni« na srebrni enoti

Adrijana Kotnik,
kuharica

SPOŠTOVANJE DO NJIHOVEGA PRAZNIKA

Praznovanju rojstnih dni naših stanovalcev v našem domu dajemo velik poudarek, saj s tem izkazujemo spoštovanje do njegovega praznika.

S 1. 2. 2014 smo uvedli nov način praznovanja, in sicer tako, da stanovalcu na dan praznika v kuhinji pripravimo mafin, ki ga lepo okrasimo. Gospodinje na enotah na ta dan pri vseh obrokih pripravijo lep svečan pogrinjek na lepo pogrnnjeni mizi. Mafin postrežejo že zjutraj pri zajtrku.

Vsaki drugi mesec v jedilnici praznujemo skupaj s stanovalci, ki so zadnja dva meseca praznovali rojstni



Adrijana Kotnik

dan. Pripravimo jim torto ter sok, prav tako dobi vsak stanovalec svoj šopek rož. Praznovanje popestrimo s petjem ob prijetnem druženju.

Odzivi stanovalcev so zelo dobri, prenekateri so zelo ganjeni, potočijo

tudi kakšno solzo sreče.

V kuhinji z veseljem spečemo in pripravimo presenečenje, saj če so srečni stanovalci, smo srečni tudi zaposleni.

Andreja Kramljak,
vodja nege

PORAJALE SO SE NOVE IDEJE

V najlepšem mesecu v letu smo planirali in tudi realizirali strokovno ekskurzijo na Gorenjsko. Vsako leto se strokovne ekskurzije udeležimo prav vsi delavci našega doma. Da pa delo poteka nemoteno, se na ekskurzijo podamo v dveh skupinah.

Ob sedmih zjutraj smo se odpeljali proti Gorenjski in med vožnjo občudovali pokrajino. Včasih se sploh ne zavedamo, kako lepa je naša Slovenija. Najlepši del poti se začne že pred Jesenicami s prelepim pogledom na Karavanke, ki najlepše



Strokovna ekskurzija v Kranjsko Goro - Prva skupina

zacvetijo prav nad njimi. V teh krajih se je rodil tudi naš pesnik France Prešeren. Pot nas je vodila naprej do Kranjske Gore, kjer smo si ogledali dom starejših, ki sledi konceptu gospodinjstkih skupin in se zgleduje po življenju v družini. Stoji v prijetnem alpskem okolju ob turističnem središču Kranjski Gori. Okolica doma je prečudovita in omogoča vsakodnevne sprehode in aktivnosti za stanovalce. Sam dom je zasnovan tako, da sta dve skupini namenjeni stanovalcem z demenco, tri skupine vitalnim stanovalcem in dve negovalni skupini. Prav tako, kot pri nas, se v domu Viharniki trudijo z različnimi aktivnostmi in kakovostnim delom omogočiti, da svoje tretje življenjsko obdobje starejši preživijo kakovostno in dostojno. Po ogledu doma, kjer so nas kolegi doma Viharniki tudi pogostili, mi pa smo jim kot običajno še zapeli, nas je pot vodila po dolini Tamar do Planice, kjer smo si ogledali smučarske skakalnice. V času našega obiska so obnavljali staro Bloudkovo velikanko. Od tam nas je pot vodila na Bled. S tradicionalno pletno smo se peljali na otok, kjer smo si ogledali veličastno gotsko cerkev. Seveda nismo pozabili zvoniti z zvonom, ki nam je izpolnil naše želje. Bleda nismo zapustili, dokler nismo poskusili edine prave blejske kremšnite. Čas je kar zbežal mimo nas in seveda so se oglasili tudi naši želodci, zato smo se odpravili še na pozno kosilo v gostišče Tulipan, ki se nahaja ob cesti v Lescah, kjer smo se dobro okrepčali. Prijetno utrujeni smo se vračali proti domu. Bili smo polni doživetij. V glavah so se porajale nove ideje, motivacije za delo v prihodnosti nam ni manjkalo.

Takšna in podobna druženja so vselej dobrodošla. Ekскурzijo na Gorenjsko si bom zapomnila po lepem vremenu, dobri družbi, veliko petja, smeha in seveda novih idejah.

Špela Peruš in Nina Gros,
pripravnički zdravstveni tehnik

OBJEM

Pripravnštvo sva pričeli lanskega oktobra in začelo se je najino novo poglavje v življenju in tudi učenju. Ker so časi takšni, da je težko dobiti službo, sva se samega omogočenega pripravništva zelo razveselili.

Pravijo, da je vsak začetek težak, in še res je. Na začetku je tudi pri nama bila prisotna trema, ki je znala večkrat ponagajati. Vsak mesec je bilo manj in tudi strah, ki sva ga čutili, je počasi izginil. Tudi sami stanovalci so naju dobro sprejeli.

Če kadar kaj ni šlo, kot bi moralo, sva se obrnili na našo sestro Janjo, ki nama je ves čas stala ob strani in naju strokovno vodila. Hvaležni sva vsem, ki so nama pomagali in z nama lepo sodelovali.

V šestih mesecih sva pridobili veliko novega znanja, nadgradili staro in seveda pridobili dodatne izkušnje na področju zdravstvene nege. Spoznali sva delo, ki poteka v domu in tudi

sami stanovalci so nama prirasli k srcu, vsak s svojimi navadami in svojimi zgodbami.

Seveda naju je na koncu pripravništva čakal tudi izpit, ki nama je pognal strah v žile.

Vendar so bili tudi tokrat z nama vsi ostali, še posebej sestra Janja, ki naju je objela in povedala nekaj spodbudnih besed. Veseli sva, ker je verjela, da to zmoreva. In res je bilo tako.

Včasih že ena sama spodbudna beseda pripomore k temu, da premagamo strah, ki ga imamo.

Meniva, da sva po šestih mesecih dela v domu pridobili toliko znanja, da se čutiva dovolj sposobni, da bova ta poklic opravljali samostojno, predvsem pa dobro in uspešno, kamor naju bo peljala pot.

Zahvaljujemo se vsem v domu, s katerimi sva delili to lepo izkušnjo in hvala vsem za dobro sodelovanje.

Bili smo dober tim.



Naše pripravničke: Špela, Nina in Saša

David Krajnc,
pripravnik - negovalec

RED, KI MI BO KORISTIL V ŽIVLJENJU

Dela v domu sem se zelo veselil, še preden sem sploh začel delati, saj sem si zato tudi izbral ta poklic. Vedel sem, da se bom tukaj marsikaj naučil in pridobil pomembne izkušnje tako za poklic kot za življenje. Pripravnništvo, ki traja pol leta, je zelo koristno, saj se navadiš na delovni ritem in red, ki mi bo še kako koristil v



David Krajnc, pripravnik-negovalec

življenju. Za poslovno enoto Slovenj Gradec sem se odločil zato, ker mi je dom zelo všeč in se v njem dobro počutim. Zaposleni so me odlično sprejeli in odlično se razumemo. Stanovalci so zelo prisrčni in gostoljubni, saj nam vedno kaj ponudijo, ko jih obiščemo. Dom ima številne aktivnosti za stanovalce, pri katerih vsi delavci združimo moči in se potrudimo, da bi se naši stanovalci imeli čim lepše in da bi se počutili kot doma. Vsak dijak in študent se lahko veseli dela v domu in je lahko vesel priložnosti za takšne izkušnje, kot sem jih pridobil jaz.

Silvana PROŠEV, negovalka

MI ZA NAS – TRADICIJA

V sklopu našega projekta »mi za nas« vsako leto prirejamo piknik, na

katerem vsi zaposleni praznujemo rojstne dni. To je postala že tradicija in se je prijela. Takrat vsi skupaj kot ena velika družina praznujemo. Vsak od zaposlenih po svojih močeh pomaga pri pripravi druženja.

Skozi zabavo in organizacijo raznih

iger se še boljše spoznamo in naše vezi se še poglobljajo, kar odlično pripomore k boljšemu delu v službi.

Vsako takšno druženje pozitivno vpliva na klimo v organizaciji in zbližuje ljudi, zato je dobrodošlo, da je tega čim več in čim večja udeležba.



Piknik s sodelavci

Jelka ŠAVC,
zdravstveni tehnik

SPROŠČENO DRUŽENJE

V maju smo imeli zaposleni doma starostnikov piknik na kmetiji Bimer v Slovenj Gradcu. Na piknik sem se pripeljala s kolesom in sodelavci so mi ob prihodu veselo zaploskali. Čas se je ob sproščenem druženju kar nekako ustavil, vsakdanje skrbi so bile v trenutku pozabljene, mi pa smo se spoznavali še z druge plati.

Zabavali smo se ob igranju odbojke, nogometa in ob hoji s hoduljami. Najbolj smo se smejali smučanju po travi, kar je nenavadno za ta letni čas. Druženje, ki je trajalo vse do večera,



»Timsko smučanje«

seveda ni minilo brez prepevanja, saj vedno radi kakšno zapojemo. Domov smo šli z dobrimi vtisi in upanjem, da

se naslednje leto ponovno srečamo in skupaj poveselimo.

Naše enote

Gospa **Marija Kraker**,
stanovalka

SREČNI NA SREBRNI ENOTI

Brez kakršnihkoli zadržkov ali pretiravanj bi kot zastopnica naše srebrne gospodinjske enote omenila, da stanovalci te enote živimo v resničnem sožitju drug z drugim. Poleg tega vladajo pri nas humor in smeh ter pozitivna miselnost, ki slabe stvari našega vsakdana obrne na dobre in solze težkih misli spremeni v solze smeha. Velja omeniti, da ta pozitivna energija izhaja iz zapetih pesmi, ki se na naši enoti razlegajo ob vsakem času in jih pojemo v duetu, tercetu ali sekstetu Srebrnih iskric ali celotni »mini zbor« nas Srebrnjakov – 9 pevk in 1 pevec, vsi člani našega domskega MePZ. »Pika na i« je seveda naša prostovoljka Tatjana Lušnic (tudi članica Srebrnih iskric), ki nas ob nedeljskih druženjih obiskuje v naši »kavarni« ob okrogli mizi in s kitaro. S svojim zvonkim glasom prispeva k popolnemu zlitju glasov. Glasbeno obarvana postane naša

enota tudi zaradi mojega igranja na sintisajzer. To ob praznovanju rojstnih dni in drugih priložnostih. Mnogokrat zapoje z nami tudi stanovalci drugih enot. Veseli smo vsakega, ki se nam pridruži. Toliko o zabavnem delu. Sedaj pa k resnejšim temam.

Upam si trditi, da je eden od sistema kakovosti našega bivanja velikega pomena odnos nas stanovalcev do službujočega osebja in obratno.

Posebno ob menjavi kadrov. Takrat je zelo aktualna obojestranska potrpežljivost! Npr. pred nedavnim se je zamenjava naših gospodinj na druge enote izkazala kar koristna, čeprav nas je prvotno večina nasprotovala zamenjavi gospe Zvonke. To odločitev smo sprejeli z razumevanjem, gospe Sonji, kot naši novi »gostujoči« gospodinji, pa z dobro voljo pomagali prebroditi nastalo spremembo. Upamo, da nam



Stanovalci srebrne enote pri sestavljanju jedilnikov

je uspelo in da ne pogreša preveč svojih, nanjo navezanih stanovalcev njene prejšnje enote. Enako velja za gospo Zvonko.

Nazadnje se mi zdi koristno tudi večerno druženje nekaterih naših stanovalcev ob gledanju skupne TV na enoti. Ko naj bi odšli k počitku, se mnogokrat znajde kakšna »Srebrna iskrica« v moji sobi. Včasih nas je tudi več. Takrat smo zbrani ob pesmi in sintisajzerju. Tudi petje na mojem balkonu ni izključeno.

Gospa **Miroslava Štalekar**, stanovalka

ZGODBA MODRE ENOTE

Sem stanovalka modre enote v Koroškem domu starostnikov in določili so me, da napišem nekaj v zvezi z našo modro enoto. Na naši enoti imamo namreč g. Francija, ki je zagovornik tega, da mora vsak govoriti v svojem imenu. Modra enota ima tri moške in sedemnajst žensk. Imamo svetlo in sončno jedilnico, v kateri se počutim zelo dobro, razen kadar je glasno pri obrokih, kar pa ni v skladu z bontonom.

V posebno zadovoljstvo so mi rože, ki jih negujem na velikem balkonu, kakor tudi na svojem. Moram vam

To je bil le okvirni opis dogajanja na naši enoti.

Za konec pa še to: srečna sem, da tudi sama lahko kdaj pripomorem za dobro počutje stanovalcev naše enote. Vsi skupaj smo še posebej srečni, da smo stanovalci našega lepega doma, kjer skrbijo za nas ljudje, ki s potrpežljivostjo in odgovornostjo opravljajo svoje poslanstvo do nas starejših. Celo doc. dr. Jana Mali, z Univerze v Ljubljani oziroma Fakultete za socialno delo, je

povedati, kako sem bila presenečena, ko sva s sinom šla h gospe Jehartovi plačat rože. Ko sva stopila v rastlinjak, naju je sprejela gospa Jehartova z besedo: »Kaj bo dobrega?« S težkim glasom sem ji odgovorila, da sem prišla plačat rože. Odgovorila je: »Gospa Mira, te rože sem vam podarila za vaš 80. rojstni dan.« Bila sem zelo presenečena in gospe sem se prisrčno zahvalila.

Zelo rada sem se udeleževala aktivnosti po sredah. Vodila jih je gospa Marinka Lampreht. Imenovala so se »Sanjajmo z drevesi«. Marinka nam je prikazovala diapozitive različnih držav in krajev, ki jih je obiskala. Vedno je prinesla tudi kakšen spominček in nekaj za pokušino. Gospe Marinki bi se še enkrat zahvalila v upanju, da jo bomo še kdaj gostili.

po obisku v tukajšnjem domu za peto revijo Seniorja med drugim zapisala: »Spoznala sem ljudi, ki so najprej osebe, z vsemi človeškimi prvinami, ki so ljudje, s srcem na pravem mestu in razumevanjem sočloveka na prvem mestu.«

Da! In to ste vi, dragi naši! Z gospo Marjano Kamnik na čelu, vodjo Koroškega doma starostnikov, PE Slovenj Gradec!

Hvala vam!

Gospa **Angelca Slemnik**, stanovalka

DNEVNI UTRIP ORANŽNE ENOTE – čar prida rojstnodnevni pogrinjek

Koroški dom starostnikov je za nas stanovalce dom v pravem pomenu besede. Tu smo ponovno našli varen in miren pristan na jesen našega življenja. Posebej lepo je ob spoznanju, da stanovalce in zaposlene veže velika povezanost in naklonjenost.

Prijazen jutranji pozdrav in iskren nasmeh je ustaljena navada med stanovalci oranžne enote. Po zajtrku posebej radi popijemo kavico, po kateri se po navadi odpravimo k dnevnim aktivnostim oz. dejavnostim naproti. Stanovalci se radi udeležujemo delovnih terapij, pevskih vaj ter poletnih iger. Stanovalci, ki zastopajo naš oddelek, so uspeha na poletnih igrah zelo veseli. Tega jim vsi zelo privoščimo in zanje nenehno navijamo in jih spodbujamo.

Stanovalci smo veseli tudi piknikov ter prireditev, ki so organizirane v našem domu.

Precej stanovalcev oranžne enote je na invalidskih vozičkih ali pa težje



Silvestrovanje na modri enoti



Prostovoljka Olga Emeršič s stanovalci oranžne enote

hodijo. Zaradi tega se skupnih aktivnosti in srečanj ne udeležujejo preveč redno. Zelo radi se udeležijo srečanj na naši enoti. Z veseljem se jim pridružimo še vsi ostali, ki hvala bogu, še lahko sami hodimo in nismo odvisni od drugih. V posebno zadovoljstvo so nam druženja z mladimi. Kar pogosto prihajajo učenci Druge osnovne šole ter dijaki, ki nam obogatijo in pomladijo naš vsakdan. Otroška iskrenost in njihova pripravljenost, da nam prisluhnejo, na vse nas blagodejno vpliva. Ob skupnih druženjih igramo razne igre, kvize, karte.

Stanovalci se zelo veselimo druženj z našo drago prostovoljko Olgo, ki nas ob vsakem obisku vedno znova preseneti. Vsi jo imamo radi, saj se s svojim neizmerno čutečim pristopom in toplino dotakne vseh nas. Zelo lepo nam je tudi takrat, ko se družimo s sestrama Janjo ali Andrejo. Navdihneta nas z odličnim vodenjem pogovora. Običajno »debatiramo« o tistih preprostih, vsakdanjih, življenjskih stvareh. Naša druženja so tako zelo pristna, enostavna in spodbudna.

Med dopoldanskimi aktivnostmi velja omeniti še potopisna predavanja z diapozitivi. Tudi teh se radi udeležimo, zlasti ko nam je predavala gospa Marinka.

Seveda ne smem pozabiti omeniti, da se vsi stanovalci oranžne enote zelo veselimo praznovanj rojstnih dni. Poseben čar prida rojstnodnevni pogrinjek, ki nas razveseljuje skozi ves dan. To je posebej lepa gesta, zaradi katere se vsak posameznik počuti posebno. Ob rojstnih dneh skupaj zapojemo, si voščimo ter se seveda tudi malce posladkamo.

Na kratko sem strnila dogajanje na oranžni enoti. Stanovalci smo zadovoljni, da nam je na voljo toliko raznovrstnih dejavnosti, med katerimi lahko vsak najde svoje zadovoljstvo. Na koncu bi dodala le še to, da se vsi stanovalci oranžne enote ob vsem spoštovanju, prijaznosti in sprejemanju, ki smo ga deležni od vseh zaposlenih, počutimo srečni in zadovoljni.

Ob tem se mi poraja ta lepa misel: «Kdor prinaša svetlobo v življenje drugega, se ji sam ne more izogniti ...»



Gospod **Otmar Sekavčnik**,
stanovalec

ZELENA ENOTA – prevladuje timski duh

Na začetku zapišem nekaj statističnih podatkov, in sicer: na zeleni enoti nas je trenutno 19 stanovalcev, od tega 8 moških ter 11 žensk. Od vseh enot imamo največ moških predstavnikov. Po izračunu je povprečna starost zelene enote 83 let, kar je enako povprečni starosti celotnega doma. Lahko se pohvalimo, da v naši enoti prebiva najstarejši moški predstavnik, gospod Kožuh, ki je dopolnil 96 let.

Sami odnosi med stanovalci so na zavidljivi višini. Složnost, razumevanje, spoštovanje, sodelovanje in še bi lahko naštevali, je v naši skupnosti vzorno. Smo kot velika družina, kjer je vsak pripravljen pomagati drugemu, kadar pride do kakršnih koli težav. Posebno se to pokaže v primeru izgube svojca, ko smo vedno pripravljeni izraziti sočustvovanje, s svečami, rožami, pogovorom ali v kakršni koli drugi obliki.



Stanovalci zelene enote na kuharskem krožku

Omembe vredna je tudi informiranost članov o vseh novitetah in drugih pomembnih dogodkih, ki se odvijajo v domu. Kot pozitivno zanimanje lahko štejemo tudi relativno visoko udeležbo članov na raznih predavanjih ter izobraževanjih. Prav tako je lepo število naših članov aktivnih na kulturnem področju, saj z veseljem sodelujejo pri MPZ (mešani pevski zbor). Vsi skupaj smo lahko ponosni, da prav naš pevski zbor dosega zelo opazne rezultate. V lanskem letu se je

na reviji pevskih zborov socialnih zavodov uvrstil na odlično 1. mesto. Za člana naše skupnosti, ki ima rojstni dan, pripravimo primerno zakusko ter mu nazdravimo s pesmijo oziroma zaželimo vse najboljše. Vsak član je deležen enake pozornosti članov skupnosti.

Menim, da naša enota kot celota odlično funkcionira in si tudi v bodeče želim, da bi na njej še naprej prevladoval timski duh.





PRAZNOVANJA ROJSTNIH DNI STANOVALCEV IN STANOVALK



Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih v septembru in oktobru



Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih v novembru in decembru



Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih v januarju in februarju



Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih v marcu in aprilu



Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih v maju in juniju



Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih v juliju in avgustu

AKTIVNOSTI IN RAZLIČNA DOGAJANJA V DOMU



Silvestrovanje



Kulturni program ob 5. obletnici odprtja doma



Sveta maša ob 5. obletnici doma



Pevski zbor Urška in učenci Juričevega Drejkca
Ravne na Koroškem



Predstavitev Turističnega društva slovenj Gradec



Kostanjev piknik



Predstavitev Ajurvedske medicine z Smajom Saftičem Gupto



Samooskrbni dan in peka keksov



Začetek projekta - Beremo dela Toneta Partljiča
s pevsko skupino Carinthia Cantat



Izdelovali smo adventne venčke



Miklavževanje



Božični koncert- Oto Plavčak na klavirju in Maja Lutar vokal



Snemanje radijske oddaje Božične zgodbe



S člani Rotary kluba Slovenj Gradec smo stanovalci in prostovoljci izdelovali lutke iz blaga



Božična maša



Zabavno popoldne z Zimskimi kosci iz Leš pri Prevaljah



Bralna ura z Alenko in Drago ter gostom Adijem Smolarjem



Program ob kulturnem prazniku – 8. februar



Valentinovo



Potopisno predavanje z Mileno Sajko



Pustovanje



Delavnica filcanja s Cilko Uran



Blagoslov nove kosilnice



Članice in član Centra aktivnosti Slovenj Gradec

Nabiramo regrad - prvič



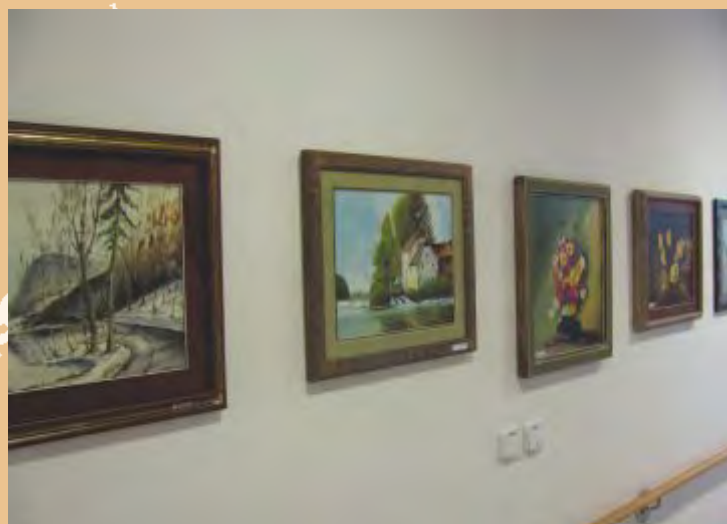
Članice in član Centra aktivnosti Slovenj Gradec



Nabiramo regrad - drugič



Gledališka vaja stanovalcev z gospodom Tonetom Partljičem



Odprtje razstave Vojka Babiča



Barvanje pirhov

Cvetna maša



Barvanje pirhov



Blagoslov jedil in žegnanje kolesa



Kulturni program ob dnevu upora proti okupatorju



Sprehod s stanovalci v družbi otrok iz vrtca SG

Nastop pevskega zbora doma SG z Milanom Kamnikom v mestu Na Paradi učenja



Poletne igre zlate generacije



Ravnanje s stresom - predavanje dr. Viljema Ščuke

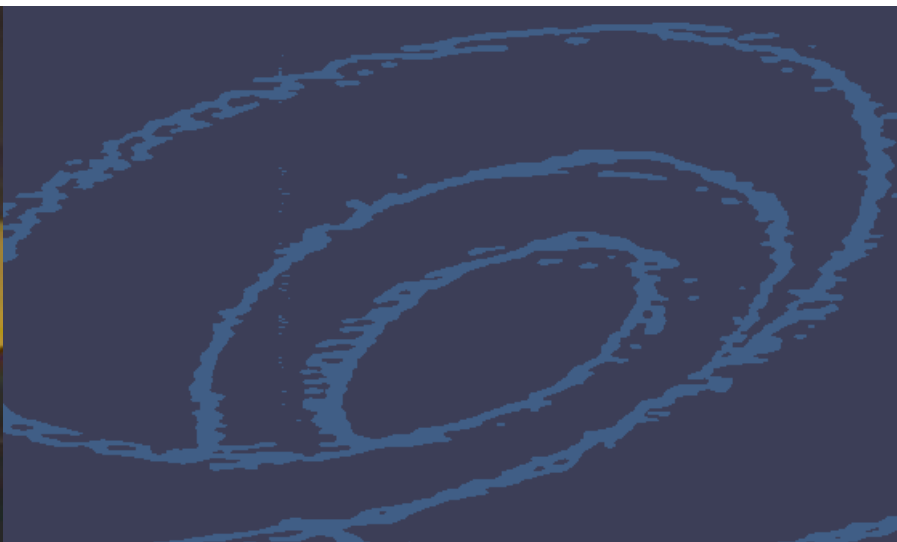


Samooskrbni dan



Kulturni program ob dnevu prostovoljstva s citrarkami Tine Kseneman





IZ KNJIGE VTISOV

Vaše bogate izkušnje bomo z veseljem prenesli v Dom Metlika.
Sodelavci Doma počitka

Metlika

Kütos! Thank you! You have an excellent place: when I'll be older, I'd like to stay at place like this. Please, continue this development.

S. E., from Finland

Hvala! Thank you for opportunity to see your amazing and well-organized and individual place for elderly people! You can be proud of your ideology! Kütos!

N. K., from Finland

Vse čestitke za čudovito energijo!

Januar, 2014

G. S.

Dom z veliko pozitivne energije, sproščenosti in prijaznosti. Ohranite tak optimizem čim dlje. Hvala za gostoljubnost.

24. 4. 2014

Milena Dular,
Dom Starejših Občanov
Novo mesto

Iskrene čestitke za vse, kar vlagate v delo s starejšimi. Čuti se veliko dobrega, strokovnega, pozitivnega, ...

Sodelavci Pegazovega doma iz
Rogaške Slatine

To je dobro vodilo in edinstven pristop v socialnem delu.

6. 6. 2014

Sodelavci iz Centra
starejših Medvode

V imenu ministrstva se vodstvu doma in vsem zaposlenim, še posebej pa stanovalcem, zahvaljujemo za pristrčen sprejem in prijaznost, ki so jo delili z nami. Želimo vsem prijetno bivanje in uspešno delovanje v prihodnosti doma.

22. 7. 2014

Tomaž Čebulj



Naš nabiralnik

Za nas in vas, naši sorodniki in obiskovalci

Marjana Kamnik,
vodja poslovne enote

ZAHVALA UREDNIKU!

Spoštovani gospod Korošec. Iskreno se vam zahvaljujem za sodelovanje pri oblikovanju podobe našega glasila Senior, za petletno skrbno urejanje rubrike Naš nabiralnik in sodelovanje v uredniškem odboru glasila. Vaše opravljeno delo nam je odlična pomoč pri nadaljnjih pripravah »Senjorja« in vzor natančnega in transparentnega dela. Tudi v prihodnje bomo veseli kakršnega koli načina sodelovanja v strokovnih prispevkih ali prispevkih vašega »Našega nabiralnika«.

»Nobena stvar ne naredi človeka srečnejšega, kot njegovo lastno prepričanje, da je naredil najboljše, kar je mogel.« Mihailo PUPIN



Gospod Franc Korošec



Urednik Našega nabiralnika, gospod **Korošec Franc**, stanovalec

Tudi mi smo dostojno praznovali DAN DRŽAVNOSTI!

Ker se določenih prireditev rad in redno udeležujem, sem se odločil, da tudi tokrat poskušam opisati svoje občutke in vtise, ki so me obdajali 24.06.2014 ob praznovanju državnega praznika dneva državnosti. To so le moji vtisi in počutje in tako naj tudi ostane. Posebej bi poudaril, da smo tudi tokrat bili dobro obveščeni o tem dogodku, in to pisno z lepo oblikovanim plakatom in čednim mesečnim koledarjem za julij 2014. Osebo so nas še enkrat obvestili na sam dan proslave. Ocenjujem pač, da je obveščanje v domu nasploh dobro organizirano. Prireditve je bila namenjena stanovalcem in zaposlenim doma.

Zame je bilo prvo presenečenje udeležba, saj je bila tudi glede pomembnosti dogodka preskromna, kar je bilo tudi navedeno na koncu prireditve v zaključnem nagovoru gospoda Otmar Sekavčnika. Izhajam iz dejstva, da je na referendumu ZA glasovalo več kot 90 % volivcev ter da je 25. 6. 1991 tudi svečano razglašen praznik - dan državnosti. Program prireditve, ki ga je uspešno vodila prostovoljka in članica vodstva našega zgodovinskega krožka »Olča« g. Olga Isak, je bil dober, tekoč, raznovrsten in primeren za praznovanje. Ob tem bi omenil tudi prijeten občutek, ker sta med nami bila tudi direktor g. Srečko Mlačnik in vodja naše poslovne enote ga. Marjana Kamnik. Rad bi omenil še to, da je prizorišče ob takšnih državnih in pomembnih praznikih potrebno obogatiti z državnim simbolom, kot je zastava, projekcija ...

Posebej bi omenil neke aktivnosti programa:

- prijetno me je presenetila pevka skupina »Srebrne iskrice« s srebrne enote, ki je v začetku prireditve zapela državno himno, kar do sedaj ni bilo v navadi, čeprav imamo številčen, uspešen in



znan mešani pevski zbor. Dejstvo namreč je, da državna himna spada na vsako državno prireditev. Pohvalno je dejstvo, da smo med programom še slišali prigodne pesmi.

- Pomemben in prijeten je bil tudi nastop direktorja g. Srečka Mlačnika, ki je pozdravil prisotne ter pojasnil pomembne dogodke v zvezi s praznovanjem.
- Menim, da je pomembno omeniti tudi glavni govor povezovalke programa ge. Olge Isak, ki je bila strokovna, ustrezna in konkretna s pojasnili o preteklosti in sedanjosti, kar je potrebno vedeti in upoštevati ob dnevu državnosti.
- Pisni prispevki članov zgodovinskega krožka so bili posebna poživitev prireditve. Nekatere prispevke so prebrali avtorji sami, nekatere drugi. To je bila, spet moje laično razmišljanje, pohvalna ideja, le da bi veljalo tudi še razmisliti o varianti vsebine, ker so morda nekatere navedbe lahko preveč osebne in enostranske.
- Stanovalec g. Otmar Sekavčnik je ob koncu prireditve še enkrat povzel pomen tega praznika in pohvalil vse, ki so kakor koli sodelovali na tej prireditvi.

Osebo mislim, da smo dan državnosti tudi letos primerno in uspešno praznovali. Res je tudi, da vsega obljubljenega, načrtovanega in pričakovanega nismo dosegli, za kar pač moramo iskati in najti rešitve, vsak na svojem področju in območju. Zavedati se je pač treba, da ustvarjamo in živimo v tej državi, v kateri bi morali zagotoviti ustrezne pogoje za čimbolj aktivno, primerno in udobno življenje - za nas in za naše svojce!

Na koncu bi rad tudi v svojem imenu pohvalil in se zahvalil vsem, prav vsem, ki ste kakor koli sodelovali pri organiziranju, pripravi in izvedbi te proslave - tudi vsem udeležencem!



Kulturna prireditev ob dnevu državnosti

Zaključni govor stanovaleca g. Otmarja Sekavčnika



Gospa **Angelca Slemnik**, stanovalka

DOLGČASA PRI NAS NI!

Leta hitro minevajo in kar nekaj jih je že preteklo, odkar sem stanovalka tega doma. Vsako leto je drugačno od prejšnjega. Vedno doživimo kaj novega, saj se v domu odvija veliko majhnih aktivnosti oziroma prireditev. Dolgčasa pri nas ni.

V vsak nov teden vstopimo zelo razgibano, saj se ponedeljki pričnejo s skupno telovadbo. Temu sledijo aktivnosti na delovni terapiji ter pevske vaje, katerih se udeležuje kar veliko stanovalec.

Torki so namenjeni našim pridnim prostovoljkam. Na našo enoto prihaja gospa Olga Emeršič, ki jo vsi z veseljem pričakujemo. S seboj vedno prinese kakšno domačo dobroto in razne knjige, iz katerih nam npr. prebere ali razloži stare običaje, ki so se odvijali ob različnih priložnostih ter v različnih krajih. To se naši enoti zdi zelo zanimivo. Nekaj stanovalec ob torkih obiskuje tudi zgodovinski krožek, ki ga vodi gospod Marjan Kos.

Ob sredah nas razveseljuje gospa Marinka Lampreht s predavanji in z diaporojkcijo njenih potovanj po različnih deželah, kjer nam na zelo zanimiv način predstavi vse šege in navade tamkajšnjih ljudi. Mene osebno veseli, ker nam ne prikazuje samo mest dežel, temveč tudi podeželja, prekrasno rastlinje, povsem drugačne hiše od naših, ... Gospa Marinka svoja predavanja popestri še s spominki, ki nam jih prinese s svojih potovanj. Ob četrtek ponovimo ponedeljkov dan, kar pomeni, da imamo na sporedu telovadbo, delovno terapijo ter pevske vaje.

Pred kratkim smo pričeli z novo sezono Poletnih iger zlate generacije, ki so zelo zanimive in nam bodo popestrile dopoldneve petkov v poletnih mesecih.

Poleg vseh naštetih rednih aktivnosti se odvijajo še druge aktivnosti kot na primer pikniki, sprehodi s stanovalci, druženje z otroki vrtca, učenci osnovnih in srednjih šol, razna predavanja, nastopi glasbenikov, pevcev, ... Zelo rada imam tudi druženje s ključno osebo. Ker sama težje dalj časa hodim, me je moja ključna oseba osrečila s tem, da si je sposodila voziček ter me peljala na sprehod.

Nikakor pa ne smem pozabiti na najnovejšo prireditev v letošnjem letu, in sicer »Ples seniorjev«, ki je bil v našem domu že drugič. Nekateri stanovalci smo se po dolgem času ponovno zazibali v ritmičnih valčkih.

V domu nam je res lepo.



Delavnica o drevesih z Marinko Lamprecht in stanovalci oranžne enote

Boža Božena Lesjak,
mentorica MČ RK

OBISK V DOMU STAROSTNIKOV – zvonček želja

19. 2. 2014 smo četrtošolci Druge OŠ Slovenj Gradec obiskali stanovalce doma starostnikov v Slovenj Gradcu na treh enotah z željo, da jim polepšamo dan. Učenci 3. razredov so za vsako enoto izdelali zvonček želja. V kratkem programu smo se starostnikom predstavili s pesmijo in recitacijami ter jim zaupali svoje želje glede druženja z njimi. Zvonček želja je potoval od prvega do zadnjega nastopajočega, ki je zaključil z željo, da bi se starostniki z nami ta dan imeli lepo.

Starostniki so nam na glas zaupali svoje želje, nekatere izmed njih so bile namenjene tudi nam:

- da bi se v šoli veliko naučili,
- da bi se imeli med počitnicami lepo,
- da bi čim prej ozdraveli,
- da bi bili zdravi in močni,
- da bi imeli več simpatij,
- da bi v igri zmagali,
- da bi šla bolezen iz hiše,
- da bi otroci večkrat prišli,
- da bi dobili veliko obiskov,

- da bi se imeli lepo z nami,
- da bi se večkrat srečali,
- da bi dolgo živeli,
- da bi vsi imeli dobre ocene.

Ravno tako smo MČ RK s prvošolci OPZ zborovodkinje Jožice Kastelec starostnikom polepšali dan ob dnevu žena. S pesmijo, recitacijami, harmoniko in rožicami smo jih razveselili v petek, 7. 3. 2014, in jim zaželeli, da jim naše skromno darilo greje srce vse do naslednje pomladi.



»Poklon prisrčnih daril«



Učenci Druge OŠ Slovenj Gradec razveseljujejo s pesmijo, recitacijami, harmoniko in rožicami

Gospa **Olga ŠERBAK**,
uporabnica pomoči na domu

HVALEŽNA IN VESELA SEM, DA LAHKO ŽIVIM V DOMAČEM OKOLJU

Upokojenka sem že celih 32 let. V mojih 80. letih sem preživela veliko težkega, lepega, pa tudi hecnega.

Pred 22. leti me je doletela najhujša bolezen – možganska kap. Ostala sem prizadeta po levi strani. To je bilo zame najtežje, saj sem postala odvisna od tuje pomoči. Na srečo so mi mož in obe hčerki veliko pomagali. Tako sem lahko bolj strpno prenašala težave. V celi družini se je vse spremenilo. Za moje zdravljenje sem si priskrbel fizioterapevko, ki je prihajala vsak dan. Postavila me je na noge. Tako sem po stanovanju lahko hodila s palico, kar je bilo meni najpomembnejše. Kljub vsemu pa smo morali iskati tujo pomoč. Takrat v naši občini še ni bilo tako preskrbljeno za starejše in bolne ljudi. Potrebovali smo pomoč štiri ure na dan, saj je bilo treba kuhati in pospravljati. Bila sem resnično zaskrbljena, kje in kako najti pomoč. Pomoč je vedno težko najti zvečer med sedmo in osmo uro. Vse tri smo bile kar precej zaskrbljene. Uporabljali smo različne oblike pomoči. Končno je na srečo ena od mojih znank hčerki Mileni svetovala, naj se pozanima v domu starostnikov, kjer že nekaj časa opravljajo dejavnost Pomoč na domu. Še isti dan je po telefonu poklicala in se zanimala, kakšna možnost bi bila za nas. Na veliko presenečenje je doživela zelo prijazen pristop. Govorila je s koordinatorko, go. Ksenijo. Hčerka je povedala, zakaj je klicala in če je kakšna možnost, da bi dobili uro pomoči na domu. Uslužbenka je vse lepo poslušala in nazadnje svetovala, naj se naslednji dan oglasi pri vodji doma starostnikov, gospe Marjani. Drugi dan jo je sprejela ga. Marjana.



Gospa Olga Šerbak s Ksenijo Bukovec

Hčerka je povedala, kaj si želimo in vprašala o možnosti enourne večerne pomoči na domu. To željo in potrebo je izrazila z veliko negotovostjo in strahom. Gospa Marjana ni dolgo premišljevala, kar takoj je rekla, da se bo potrudila, da v domu ponudijo ustrezno pomoč. Hčerka je bila presenečena, saj ni pričakovala tako prijaznega pristopa. Gospa Marjana se je odločila, da pride tudi osebno k meni na dom, da se o vsem pogovorimo. Držala je besedo in čez dva dni nas je skupaj s koordinatorko Ksenijo, ki je tudi oskrbovalka pomoči na domu, tudi obiskala. Domenile smo se, da poskusimo in če ne bomo zadovoljni, bomo iskali drugačno rešitev. Če so hčerke odsotne in ne morejo skrbeti zame, si lahko pridobim pomoč na domu v tistem času in za toliko ur, kolikor potrebujem. Pa še za praznike, če kdaj želimo. Kar hitro sem rekla, da si želim pomoči tudi ob sobotah. Spet tako lep nepričakovan pozitivni odziv. Zdaj je že leto dni, kar koristim to storitev in zelo sem hvaležna in zadovoljna s storitvami in izvajalkami. Če bi mi danes rekli, naj se odločim za samo eno izmed treh, ki mi sedaj pomagajo na domu, bi mu odgovorila, da se sama ne morem odločiti, saj sem zadovoljna s Ksenijo, Sabino in Ljubo. Vse so zelo pristrčne, prijazne in tudi vedno zelo točne. K

meni vedno pridejo dobre volje. Zelo rada se z njimi pogovarjam, kolikor pač dopušča čas, saj ena ura preveč hitro mine. Vse tri so tudi zelo ljubeče skrbne mamice, zato največ govorimo o otrocih. Vse to mi polepša dan.

Spoštovana gospa Marjana, ne morem vsega opisati, kako ste mene in moje hčerke osrečili, ko smo najbolj potrebovali pomoč. Tega vam ne pozabim nikoli in samo z veliko hvaležnostjo vam izrekam hvala! Pa še eno misel vam namenjam: Da bi v naši lepi državi in vseh vodilnih položajih bili tako prijazni, prizadevni in sposobni, kot ste Vi! Hvaležna in vesela sem, da lahko živim v domačem okolju s svojimi najdražjimi. Hvala tudi Kseniji, Sabini in Ljubi. Ostanite mi zdrave in vedno nasmejane, prijazne, kot ste do sedaj.

Zaslužite vse najlepše in najboljše na vseh področjih Vašega življenja. Sam g. Bog naj Vas in vse Vaše čuva, da boste tudi vi dočakali lepo starost in živeli lepo zdravo življenje s svojimi najdražjimi. Naj Vas sreča in zdravje spremljata skozi življenje. Lep pozdrav z veliko hvaležnosti.

Gospa **Ana Uršej**,
stanovalka

KAKO JE TO DIŠALO

Konec maja bo minilo dve leti, odkar živim tukaj v Domu starostnikov. Prebivam v dvoposteljni sobi. Svoje sestanovke sem nekajkrat menjala, a najbolj pri srcu mi je bila 85-letna gospa, ki je bila pri meni samo tri mesece. Kar hitro se je ponudila, da bo pletla in naredila otroške copatke in nogavice. Čez par tednov ji je njena sosedka prinesla veliko družinsko sliko,

ki so jo obesili nad njeno posteljo. Dejala mi je: »Veste, gospa, v naši kmečki družini je bilo z menoj vred šestnajst otrok«. Vsak dan sem gledala to sliko in gruntala, ali je to res in gospa mi je to vedno znova potrjevala. A ko so prihajali k svoji sestri na obisk, sem verjela. Sami močni in lepi možje, eden naj bi bil celo učitelj. Vedno so ji prinašali sadje, slaščice in vino. Najstarejši, ki je doma prevzel kmetijstvo, ji je enkrat prinesel – veste kaj? Velik kos doma povojenega mesa. Oh, kako je to dišalo! Seveda sem bila teh dobrot deležna tudi jaz. Žal mi je zanj, saj je bila zelo prijetna, dobra in prijazna.



Gospa Uršej ob druženju z dijakinjo gimnazije SG

Gospa **Ana Uršej**,
stanovalka

ZLATI SIN!

Konec majnika bo že dve leti, kar bivam tukaj v domu. Že kot majhno dekle me je vedno zanimalo vse, kar se je godilo okoli mene in tako je tudi tukaj.

Vsak dan malo pred dvanajsto, ko že sedimo pri kosilu, prihaja mimo nas na drugo enoto lep moški srednjih let. Izvedela sem, da vsak dan prihaja k

svojima staršema. Ni dneva, da ne bi prišel. Bežno sem spoznala njegove starše. Očeta bolj, saj je bila mati bolehnna in sem jo le redkokdaj videla.

Tudi nas je vedno prijazno pozdravljaj, pa še kakšno lušno povedal. Nekoč je prinesel podolgovato ponev. V njej pa je menda bil še vroč jabolčni štrukelj. Joj, kako je dišalo, on pa se je veselo smehljaj. Poleti je vsak dan prinašal solato. Tako je prihajal vsak dan, včasih tudi popoldan. Zame je ta gospod zlati sin.

Zadnje čase pa je mimo naših miz hodil bolj tih in žalosten. »Zakaj?« sem se vprašala. Včeraj popoldan, ko sem se sprehajala po hodniku, sva se srečala. Zaupal mi je, da se je poslovila njegova mama, ki je bila že dalj časa slabšega zdravstvenega stanja. Izrekla sem mu sožalje. Povedal mi je, da sta njegova starša bila srečno poročena kar 65 let. Malokdo doživi kaj takega in vzgoji takšnega zlatega sina.

Zato sem nekaj besed namenila v čast in spomin tej družini.

Gospa **Cecilija Hanžek**, stanovalka

POT ŽIVLJENJA

*Ko stopaš po poti življenja,
po poti skrivnosti in hrepenenja,
ozreš se nazaj na prehojeno pot,
je bila uspešna, vesela, brez zmot?*

*Na sredi poti se ustavi korak,
na usta prikrade se trpek nasmeh.
Pot bila ni lahka, srečna,
brez zmot!*

*Zamahneš z roko in stopaš naprej,
po poti življenja in hrepenenja.
Pred tabo še dosti je srečnih poti
in upaš, da pravo izbral si boš ti.*



Gospa Cecilija Hanžek, stanovalka

Gospa **Cecilija Zalar**,
stanovalka

PREHITRO HODIM

V Koroški dom starostnikov Slovenj Gradec sem prišla mesec dni po njegovem odprtju, natančneje 18. novembra 2008. Žal je bil razlog za odhod v dom izguba moža, ki je trpel za hudo obliko astme. Takrat sem sina prosila, da mi uredi vse potrebno za odhod v dom in imela sem srečo, saj sem bila takoj sprejeta. Dobila sem lepo sobo s svojim balkonom. Sobo sem si lepo uredila, prav tako tudi balkon, kjer sem imela čudovite rože. Lansko leto septembra se mi je zgodil neljub dogodek, ko sem na balkonu padla v nezavest in si pri tem nerodno zlomila kolk. Za 14 dni sem odšla v bolnišnico, nato pa so me poslali nazaj v dom, saj tukaj izvajajo prav tako dobro nego kot v bolnišnici.



Gospa Cecilija Zalar s fizioterapevtko Vesno Gologranc

Takrat je napočil trenutek, da dodobra spoznam našo fizioterapevtko Vesno. Gospa Vesna prihaja med tednom skoraj vsak dan k meni in se trudi, da hodim po hodniku. Najina telovadba traja približno 20 minut. Po mnenju gospe Vesne hodim prehitro, saj še nisem dovolj stabilna in se mi zaradi tega začnejo tresti roke. Ob premikanju nog še vedno čutim bolečino v bokih. V sobi se tudi sama trudim in hodim s pomočjo hoduljice, saj se lahko oprem na roke. S fizioterapevtko sem zelo zadovoljna. Lahko rečem, da sem v domu zadovoljna kar z vsem, z osebjem, s hrano, ... Udeležujem se vseh prireditev v domu, sodelujem pri domskem pevskem zboru, na delovni terapiji barvam »ajmerje«. Všeč mi je tudi moja ključna oseba, gospa Anita, ki je res ženska in pol. Anita prihaja k meni v sobo, greva na kavo ali me pelje na sprehod. V domu mi je res lepo.

Ana **HUDOPIŠK**,
prostovoljka

TRENUTEK V DOMU



Gospa Zofija Tasič

Ko sem prišla kot prostovoljka v dom starostnikov v Slovenj Gradcu prvi torek v maju 2012, mi je gospodinja povedala, da smo dobili novo stanovalko na modri enoti in da jo verjetno poznam. Potem me je odpeljala v sobo in mi predstavila

go. Zofijo. Pred sabo sem zagledala svojo učiteljico, ki me je pred devetinštiridesetimi leti učila fiziko. Morda naju je že takrat povezovala najina skromnost, katere so naju naučili najini starši ter starejši bratje in sestre. Stala sem pred svojo učiteljico, ki sem jo kot osnovnošolka imela rada. Učila me je dve leti. Rada je imela mir pri pouku in veliko nas je naučila, tako da nismo imeli težav pri predmetu fizika v srednji šoli.

Ko sem prišla ta dan domov, sem z veseljem povedala možu, da smo dobili na našo enoto novo stanovalko in da ji bom poizkušala vsaj malo povrniti, kar je ona storila zame, ko mi je posredovala svoje znanje in se razdajala za nas osnovnošolce. Po nekaj tednih, ko smo se ponovno zbližale, sva jo kot dobro učiteljico s prostovoljko Anico poprosili, da nam je sestavljala račune, ki smo jih nato reševali skupaj z ostalimi stanovalki pri urah druženja ob torkih. Seveda je rezultate potem preverila in po potrebi tudi popravila. Zelo rada je poslušala, ko smo prebirali knjige, ker je sama bolj težko brala zaradi težav z očmi. Rada se je družila v dnevnem prostoru, dokler ji je zdravje to

dopuščalo. Kljub svojim letom je bila dober sogovornik, ne glede na temo pogovora. Zadnje mesece smo jo pogrešali pri druženju v dnevnem prostoru, saj ji je to zdravnik zaradi njene bolezni odsvetoval, vendar ji je vedno katera od naju prostovoljk posvetila nekaj časa za pogovor v njeni sobi. Ga. Zofija, ni vam bilo dano, da bi vam lahko z ostalimi stanovalki v dnevnem prostoru še zadnjikrat zapeli: Vse najboljše za te ..., kajti ravno na svoj rojstni dan ste za vedno odšli od nas in od svojih najbližjih. Odšli ste tako mirno, kot je bilo mirno vaše življenje.

Če zaključim svoje razmišljanje, kolikor sem vas uspela spoznati, bi rekla naslednje: Bili ste otrok iz številne družine, učiteljica, ljubiteljica gora in narave, mirnega značaja, vesela in pogosto nasmejana, kljub svoji bolezni in bremenu let, ženska s širokim obzorjem znanja, predvsem pa človek, ki ste vse prejeto z veliko mero vračali z nasmehom in prijazno besedo in nikoli vam ni bilo težko reči »hvala«.

Ga. Zofija, hvala, da ste me kot prostovoljko in nekdano učenko

tako prisrčno sprejemali. Od vas sem se v tem času, ki smo ga preživeli skupaj v domu, naučila, da moram življenje sprejemati takšno, kot mi je podarjeno, vse težave premagovati kar se da potrpežljivo. Upam, da sem vam z najinim pogovorom polepšala kak trenutek v času vašega bivanja v domu.

Gospa **Ana Uršej**,
stanovalka

KAJ VSE ZMORE PRIJAZNOST

Kako hitro je leto naokoli in že spet pripravljamo tukajšnjo revijo. Napisala bom zgodbo o moji stanovalki.

V našo sobo so pred kratkim dodelili zelo prijaznega fanta. Pa ne samo to, je izredno velik, dober in uslužen, ta naš Tonček. Tako pravi moja sosedka Milka. Ta fant se je tej ženi tako



Gospa Uršej s stanovalko gospo Mirkac

prikupil, da vedno komaj čaka, da pride in jo uredi. Ko ga zagleda pri vratih, se ji že od daleč smeji. On je tisti, ki ji je zopet privabil nasmeš na usta, ki je že nekako izginil. »Gospa! Vi ste se zaljubili v tega fanta«, smo ji pravile. »Ko pa ima tako čudovito lepe

oči ...«, je odgovorila, in res je, ves čas ga gleda, on pa jo malo poboža po ličkih, da je vsa srečna in blažena. Da bi dosegli, da bi bila bolj vesela, ni uspelo nobenemu od nas, uspelo pa je temu skromnemu fantu.

Gospa **Jožica Nabernik**,
stanovalka

NAJRAJE IMAM SPREHODE



Voščilo ob prazniku ključne osebe

Sem stanovalka v domu za starejše. Tu prebivam že od samega začetka obstoja Doma, pred tem pa sem stanovala v Domu v Črnečah, tako da sem tu vsega skupaj šest let.

Z bivanjem tukaj sem zelo zadovoljna, sem pa prihajajo tudi moje mlajše znanke. Zelo sem vesela, da lahko na svoja stara leta živim v takšnem Domu. Najraje imam sprehode.



Ključni trojček na Božičnem koncertu

Gospa **Angela Šumečnik**,
stanovalka

RAJE SE POTEPAM

Kmalu bo minilo peto leto mojega bivanja tukaj v Koroškem domu starostnikov. Čeprav je bila težka odločitev zapustiti moj prejšnji dom, mi sedaj ni prav nič žal, saj se tukaj zelo prijetno počutim. Osebe je prijazno, hrana okusna in pestra. Moja sobica ob jutrih ponuja čudovit razgled na sončni vzhod in krasno Pohorje. Posebno sem vesela, da lahko vsak dan pred zajtrkom grem na moj dolgo letni pohod. Ob tem se zahvaljujem vodstvu doma in gospodinjam, da mi zajtrk prihranijo za kasneje.

V domu imamo vedno kakšno prireditev, tako da nam ne more biti dolgčas. Imamo tudi izlete, piknike, pečemo kostanje, ... Za ročna dela



Gospa Šumečnik s sostanovalkami na modri enoti

sem bolj lena, zato se toliko raje potepam. V domu imamo tudi kar bogato knjižnico, ki nam krajša popoldneve.

Hvala naši vodji, ki se zelo trudi, da je naše bivanje v domu kar najprijetnejše.

Gospod **Jože Borovnik**,
stanovalec

PELIN ZA VSAKDANJO RABO – nasveti stanovalca

Stanovalec gospod Jože Borovnik je v Dom starostnikov prišel šele pred kratkim, a si je na svojem balkonu kaj kmalu uredil svoj mali vrtiček zdravilnih zelišč. Med vsemi zelišči mu lepo uspeva zdravilni pelin, začimba, ki v mnogih zdravilskih kulturah uživa status najpomembnejšega zelišča. Pravi pelin (*Artemisia absinthium*) je rastlina, ki ne mara »gužve«. Zraste od 60 do 120 cm v višino. Najraje raste na samem in si želi svoj mir, kar si zagotovi s svojimi izvlečki korenin, s katerimi preprečuje, da se bi ji druge rastline preveč približale. Pravi pelin se uporablja za zdravljenje številnih obolenj. Dokazano zdravi slab apetit, slabo prebavo in težave z jetri ter žolčem. V ljudskem zdravilstvu se pripravki iz pelina notranje uporabljajo še za zdravljenje vnetij prebavnega trakta, bolečin v želodcu, slabokrvnosti, menstrualnih

težavah, za odstranjevanje črevesnih zajedalcev, pomaga pri vročini in okužbah, kot krepčilo pa koristi celemu telesu. Z zunanjo uporabo zdravimo rane, kožne razjede, ugrize insektov in mozoljavost.

Gospod Borovnik nam je zaupal, kako sam uporablja to »čarobno« rastlino v povezavi z alternativnim zdravljenjem oziroma aktiviranjem dvanajstih glavnih parnih meridianov, ki so simetrično porazdeljeni po levi in desni strani telesa, poimenovani so po glavnih organih, s katerimi so tesno povezani. Po meridianih se pretakata energiji jin in jang, bolj znani kot počeli filozofsko-religioznega nazora Kitajcev in taoizma. Jin pomeni ženskost, vzdrževanje, pasivnost, mraz, vlago, temo in krčenje, jang pa moškost, spremenljivost, aktivnost in veliko energijo, sušo ter svetlost in širitev. Obe počeli kljub nasprotju, ali pa prav zaradi njega, tvorita harmonično celoto, kar v sodobni medicini primerjajo z vegetativnim živčnim sistemom.

Recept gospoda Borovnika za aktiviranje meridianov je tak, da

približno eno žlico pelinove tinkture najprej nanesemo na dlan desne roke in jo nato nanesemo na vrh glave. Z desno roko približno eno minuto masiramo glavo, v levo stran (obratno od urinega kazalca). V posodo s tinkturo namočimo prste desne roke, to namakanje prstov naj bi trajalo le kratek čas (eno minuto). Nato pelinovo tinkturo nanesemo na prste desne noge. Z masiranjem pričnemo pri prstih, masiramo vedno navzgor proti kolenu, potem od kolena do kolka pa vse do desne rame, zmasiramo tudi vrat.

V pelinovo tinkturo namočimo še prste leve roke. Masiramo tako, da pričnemo pri prstih in masiramo vse do lakta in leve rame. Ta masaža vedno poteka v smeri urinega kazalca.

Pelin je tako zdravilen zaradi tega, ker je v njem tako imenovani pelinov duh, ki se z masažo »vleže« v meridiane in čakre. Čaker je v našem telesu sedem. To so energijski, duhovni centri, ki so razporejeni od presredka do vrha glave in se vrtijo obratno od urinega kazalca (levo). Vsaka čakra ima svojo funkcijo in je

povezana z določeno barvo, osnovnim elementom ter z drugimi lastnostmi in karakteristikami:

Čakra	Barva	Osnovna funkcija	Element
<u>korenska</u> (muladhara)	<u>rdeča</u>	instinkt, preživetje	<u>zemlja</u>
<u>spolna</u> (swadhisthana)	<u>oranžna</u>	čustva, spolna energija, sprejemanje samega sebe	<u>voda</u>
<u>solarni plexus</u> (manipura)	<u>rumena</u>	umska, moč, kontrola, svoboda - da smo, kar smo, kariera	<u>ogrenj</u>
<u>srčna</u> (anahata)	<u>zelena</u> ali <u>vijolična</u>	predaja, ljubezen, sočutje, zdravljenje	<u>zrak</u>
<u>grlena</u> (višuddha)	<u>modra</u>	govor, samoizražanje	<u>prostor</u>
<u>tretje oko</u> (ājñā)	<u>indigo</u>	intuicija, nadčutno zaznavanje	<u>čas</u>
<u>kronska</u> na vrhu glave (sahasrāra)	<u>vijolična</u>	povezan z božanskim	<u>kozmos</u>

Meridiane aktiviramo tako, da s konico palca in kazalca na desni roki primemo spodnji del desnega ušesa in ga malce zmasiramo. Enako naredimo z levo roko na levem ušesu, lahko pa se aktivirajo tudi tako, da se obe dlani »podrsneta« druga ob drugo.

Gospod Borovnik nam je zaupal tudi svoj recept za pelinovo »tinkturo«: »V lekarni kupite razredčen alkohol (približno 2 dcl). Naberite pelin, če

imate to možnost, če ne, ga lahko posušenega kupite tudi v lekarni. Svežega pelina naberite za približno eno majhno (ali srednjo) dlan in ga na drobno narežite. Vzemite primerno posodo, ki se da zapreti in vanjo dajte narezan pelin. Nanj nalijte en dcl razredčenega alkohola ter nanj nalijte približno en dcl hladne vode. Posodo tesno zaprite in jo postavite na temno mesto za kakšen dan. Medtem ko posoda stoji, jo večkrat pretresite. Tako pripravljena tinktura (alkohol,



Zeliščni nasadi na balkonu gospoda Borovnika

v katerem se je namakal pelin) se uporablja za masažo telesa, učinkovala naj bi, če to storimo vsaj trikrat tedensko, priporočljivo pa je vsaj en mesec.«

Gospod Borovnik nam je povedal, da se tudi čisto vsakdanja vrtna zelenjava, kot je čebula, lahko uporablja v zdravilne namene. O čebuli pa v naslednjem glasilu.

Gospa **Angela Šumečnik**, stanovalka

NAŠ HIŠNIK MIRKO – ocena 5

Težko bi še kje dobili tako pridnega in vsestransko sposobnega hišnika, kot je naš Mirko. Gospa Kamnik je resnično imela srečo, da ga je zaposlila, saj se Mirko poleg



Gospa Šumečnik na prireditvi »Beremo dela Toneta Partljiča«



Mirko je tudi dober igralec

vzdrževanja našega doma zelo trudi, da nam polepša okolico. Tako brez težav in z veseljem vzame v roke lopato ali kramp in nam npr. nasadi vinsko trto, posadi rožice ali poskrbi, da lahko sedimo na klopih v domačem parku. Vsako leto tudi

»zaštiha« domski zelenjavni vrt, kjer potem zraste najboljša solata. V Domu nam pa tako ali tako mora kar naprej kaj popravljati in skrbeti, da je vse tako, kot mora biti. Mirko je res strokovnjak za vse. Stanovalci mu damo oceno odlično 5.

Gospa **Marija Kraker**,
stanovalka

NI BILA NERODA, LE NEZGODA

Priprave za velikonočne praznike so pri nas v domu potekale že ves mesec. Barvanje pirhov je bilo tokrat organizirano po posameznih enotah. Na naši srebrni enoti je bila za to zadolžena gospa Jana. Naložena z vsemi mogočimi rečmi za barvanje in precejšnjo količino surovih jajc, ki jih je bilo treba še skuhati v čebulni vodi, je pričela z odlaganjem prinesenega na mizo. Tedaj pa so se vsa jajca v trenutku znašla na tleh, razlila in pri nas gledajočih povzročila naval smeha. Uboga gospa Jana, blede od obupa, je strmela v tisto barvno kombinacijo rumenjakov, beljakov in lupin, ki je bila še izrazitejša na sveže



Barvanje pirhov na srebrni enoti

položenem in sijočem podu. Preden je gospa Jana sploh doumela, kaj se je zgodilo, je bila akcija čiščenja stanovalcev v polnem teku. Kmalu ni bilo več sledu nesreče. Tista

nadomestna cela jajca smo dobili iz kuhinje. Barvanje pirhov je tako steklo po načrtovanem scenariju, v zadovoljstvo nas in zadovoljstvo naše mentorice, gospe Jane.

Gospa **Marija Kraker**,
stanovalka

NOVI IZZIVI

Odprtje Koroškega medgeneracijskega centra je tudi za nas stanovalce KDS –PE Slovenj Gradec oz. za zaposleno osebje našega doma, ki bomo kakor koli

sodelovali ali prispevali svoj delež za uspešno delovanje te novoustanovljene institucije na Koroškem, nov izziv. Vesela sem, da sem lahko z interpretacijo melodij na klaviaturi pripomogla k pestrejšemu vzdušju ob odprtju. Tudi pri ustvarjalni delavnici mentorja gospoda Lojzka Kralja je izvajanje moje zvrsti glasbe naletelo na pozitivno vzdušje. Prijetno me je

presenetilo navdušenje obiskovalcev nad našo glasbeno delavnico. Z menoj so bile tudi »SREBRNE ISKRICE«, pevke Anica Vehovec, Marta Gros, Katica Dežman, pevka prostovoljka Tatjana Lušnic s harmoniko ter Jana Zamernik s kitaro. V zasedbi »Hišnega benda KDS« so tako navdušili poslušalce. Za popestritev je vsak od prisotnih povedal svojo zgodbo iz glasbenega področja, kar je odlično izpeljala gospa Marjana Kamnik, vodja našega Doma. V tako prijetnem in nadvse prisrčnem vzdušju nas je obiskal še predsednik društva upokojencev Ravne na Koroškem, gospod Jože Prednik, ki je ob zapeti pesmi »Ne prižigaj luči« in spremljavi našega benda celo zaplesal valček z gospo Olgo Emeršič. Enkratno!

Ob čakanju na prevoz proti Slovenj Gradcu smo naši gospe Marjani, ki je bila ves čas druženja z nami, zapele najlepše pesmi iz našega repertoarja Srebrnih iskric, tiste za srce, ...

Čudovit zaključek!!! In še kdaj tako!
Z novimi izzivi!?



Glasbena delavnica v KMC Ravne na Koroškem

Gospod **Viktor Ajtnik**,
stanovalec

OD DOMA V NOVI DOM

Za tretje življenjsko obdobje se je treba temeljito pripraviti. Vse priprave pa morajo temeljiti na finančni sposobnosti posameznika. Domovi so različne kategorije glede po opremljenosti in lokaciji. Posebej moramo biti pozorni na zunanjo ureditev doma. Pri tem mislim na opremo parka, in sicer klopi, mize, sprehajalne poti in drugo. Pomemben je tudi dostop do doma, parkirni prostori in urejenost pločnikov. Priporočam, da si domove sami ogledate ali pa sprejmete informacije iz »prve roke«. Standardi bivanja v domovih so različni. Če vam finance dopuščajo, vzemite enoposteljno sobo z lastnimi sanitariji. Za druženje so na voljo posebni skupni prostori. Današnji domovi starostnikov niso hiralnice ali kakšen drugi »bav-bav«, temveč so podobni počitniškemu domovom ali celo hotelom druge ali tretje kategorije. Tudi prehrana je primerna starostnikom, zdrava in okusna. Kadri po domovih starostnikov so visoko kvalificirani, vljudni, prijazni, ustrezljivi in potrpežljivi. Ko boste to doživeli, boste veselo presenečeni. V domu se vedno dogaja kaj novega. Vodilni kader skrbi za dobro počutje in domačnost. Organizira razne kulturne in zabavne prireditve, predavanja, potopise in podobno. V našem domu so tudi zanimivi krožki in delavnice, in sicer: zgodovinski



Gospod Ajtnik Viktor

krožek, literarni krožek, knjižnica z enkrat tedenskim obiskom knjižničarke, likovni krožek, krožek za sestavo jedilnikov, športna tekmovanja, obiski šolarjev, dijakov in vrtca, obiski drugih socialnih ustanov. Za vsakega stanovalca doma se kaj najde, če le želi sodelovati. So pa tudi taki stanovalci, ki sodelovanje odklanjajo zaradi fizičnih in psihičnih težav in tudi iz drugih nam neznanih razlogov. Po mojem mnenju to seveda ni prav, vendar se prisile nikakor ne uporablja. V domu tekmuje tudi za »bralno značko«. Ta projekt je zelo zanimiv. Tudi udeležba je zadovoljiva. Ta program nenehno izvajamo ter ga izpopolnjujemo glede na naše razmere. Posebnost v domu je tudi program ključna oseba. Vsak stanovalec doma ima svojo ključno osebo. Te pa smo izbrali na podlagi žrebanja. Ključne osebe so zaposleni



Gospod Ajtnik z vnukinjo Jasno in vodjo enote Marjano Kamnik

v domu. Te osebe imajo nalogo, da enkrat tedensko eno uro posvetijo svojemu ključnemu paru. O programu druženja se ključni par dogovori skupaj. To pa je igranje družabnih iger, sprehod, kramljanje, povabilo na kavo, obisk slaščičarne, trgovine ali kaj podobnega. Ta projekt bi morali še bolj utrditi in ga dosledneje izvajati. Dom v Slovenj Gradcu obiskujejo tudi pisatelji. Večkrat tudi pisatelj Tone Partljič, ki je dober poznavalec domov starostnikov. Vsem kandidatom za odhod v dom bi priporočal, da si preberejo njegovo knjigo Dom – Dom. Ko boste knjigo prebrali, boste dobro seznanjeni o bivanju v domovih. Spoznali boste hišni red, odnose med stanovalci doma, odnose med stanovalci in zaposlenimi in še marsikaj drugega. Knjigo lahko dobite tudi v našem domu ali knjižnici v Slovenj Gradcu.

Gospa **Marija Kraker**,
stanovalka

NAVDUŠENI OBISKOVALCI PROJEKTA

Sobota, 17. 5. 2014. V želji, da bi do 20.5.2014 – odprtja Koroškega medgeneracijskega centra na Ravnah

na Koroškem – končali z barvanjem še štirih narisanih veder, ki so bili z vsemi ostalimi že gotovimi namenjeni za slavlje tega dne, sem sklenila našo »okroglo kavarno« na SREBRNI enoti spremeniti v atelje in z gospo Cilko Zalar in gospo Anico Prelog – Bicman, ki sta edini prišli v poštev v tej akciji barvanja, »ugrizniti« v to »kisló jabolko«.

Uspelo je!

Kot po tekočem traku smo, vsaka s svojim odtenkom barve, ta sobotni dopoldan končale z zadano si nalogo barvanja narisanih motivov. V popoldanskem času sem sama končala le še barvanje z modro barvo, in to v pol ležečem položaju na ležišču v moji sobici, kar je ovekovečil moj nepričakovani obisk s foto posnetkom.

V ponedeljek so že vsa vedra čakala v delovni terapiji gospoda Lojzka Kralja, avtorja narisane logotipa na teh

vedrih (solzice, narcise in znak KMC), za transport na Ravne.

V torek popoldan, 20. 5. 2014, sva se z gospo Prelog – Bicman z gospo Ivico Peruš odpeljali na odprtje KMC na Ravne, kjer sva prisostvovali pestremu kulturnemu programu. Zatem je gospa Prelog – Bicman sedla za mizo z vedri in barvami in gostom skupaj še z g. Kraljem, go. Zamernik in go. Peruš prikazala način njihovega barvanja. Medtem ko so si obiskovalci ogledovali prijetne prostore tega Centra, kjer si je bilo možno postreči različne dobrote z bogato pripravljenih pogrinjkov, sem na sintisajzer igrala improvizirane melodije.

Lepo je bilo videti navdušene obiskovalce tega projekta koroške regije. Gospod Srečko Mlačnik, direktor Koroškega doma starostnikov, in gospa Marjana



Gospe Ana Prelog, Cilka Zalar in Marija Kraker pri ustvarjanju

Kamnik, vodja našega Doma PE Slovenj Gradec, kakor gostja gospa Anja Kopač Mrak, ministrica za delo, družino in socialne zadeve, niso skrivali zadovoljstva nad uspešnim

»zagonom« tega Centra. Pobudniki te novitete na Koroškem si gotovo želijo, da bi le-ta naletela na pozitiven odziv uporabnikov ponujenih aktivnosti.

Gospa **Ana Prelog Bicman**, stanovalka

PLES SENIORJEV

V našem domu starostnikov se je že dvakrat odvijal prečudovit plesni večer. Eden lepši od drugega. Nazadnje smo plesali maja. Zjutraj na dan plesa oziroma že kakšen dan prej,

smo bili vsi v veselem pričakovanju in smo se pogovarjali o tem, kako bomo plesali ter kaj bomo oblekli. Sama sem za ples imela pripravljene štiri krila, tik pred zdajci pa nisem vedela, katero bi oblekla. Vedno pazim, da se vse barvno ujema. Vsi prisotni so bili zelo urejeni. Zaposleni so prišli v čudovitih večernih oblekah. Sestra Janja si je prav za plesni večer po

pošti naročila obleko. Bilo bi super, če bi ples še večkrat organizirali, saj bi stanovalci in zaposleni tako imeli možnost, da se lahko »zrihtamo«. Na plesu so nam postregli s šampanjcem. Plesu so se pridružili tudi trije pari plesne šole Devžej, ki so res izvrstno plesali, od salse do valčka. Za glasbo sta skrbela naša Duška, ki je zelo lepo pela, ter njen partner, ki jo je spremljal s sintisajzerjem. Vse skupaj je seveda snemal naš Mirko, prišli so snemat tudi televiziji. Najbolj me je presenetilo to, da smo vsi plesali. Tudi stanovalci, ki za pomoč pri hoji uporabljamo bergle, ali stanovalci z vozički, smo zaplesali v ritmičnih melodijah. Sama sem plesala s sestrama Janjo in Andrejo, gospodom Arujem in še nekaterimi stanovalci. Ples mi je poklonila tudi vodja doma, ki je z nasmehom dejala: »Hoditi ne morete, plešete pa lahko. Pa ne samo to, da plešete, še celo vodite me!« Zahvaljujem se vsem, ki so omogočili, da smo vsi skupaj preživeli lep plesni večer!



Ples Seniorjev

Gospa **Miroslava Štalekar**,
stanovalka

POLETNE IGRE ZLATE GENERACIJE

Sredi maja nam je bilo povedano, da se bodo začele poletne igre, in takrat sem se sama pri sebi začela spraševati, kako bomo na modri enoti sestavili ekipo. Moram namreč povedati, da smo žal izgubili eno uspešno članico ekipe. V sredo nam je na enoto gospa Vesna prišla povedat, da bo letos med poletnimi igrami ostala samo še ena stara disciplina, in sicer »podiranje kegljev«. Nato nas je vprašala, če imamo še sami kakšno zanimivo idejo in ker se nismo ničesar domislili, nam je dvojce iger pokazala sama. Ena igra nam je do prvih poskusnih vaj ostala skrivnost.

Vse štiri ekipe smo se 24. 5. 2014 zbrale v prireditvenem prostoru. Vsaka ekipa si je nadela tudi svoje ime in naša se imenuje Modri dirkači. Vse tri nove igre so mi všeč, toda po mojem prvem poskusu ugotavljam,



Gospa Štalekar na Poletnih igrah Zlate generacije

da so tudi precej težavne. Težavnost iger je preizkusila tudi šestletna punčka, hči ene izmed uslužbenk, ki nam je pokazala, kako se brez treme in s spretnostjo opravi z njimi.

Naslednji petek je šlo zares in tokrat je bilo ozračje še bolj napeto, vendar smo se vsi skupaj izkazali.

Do zaključka poletnih iger se bomo dobili še sedemkrat, kar je po mojem mnenju čisto premalo, saj se bomo komaj dobro navadili, ko bo že vsega konec.

Zato iskreno upam, da se bo gospa Vesna drugo leto odločila za daljši čas iger Zlate generacije.

Gospa **Angelca Slemnik**,
stanovalka

PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI

V torek, 17.6. 2014, smo praznovali rojstne dni vseh tistih, ki so bili rojeni v maju in juniju. Na takšnih praznovanjih sem bila že kar nekajkrat, saj letos mineva že šesto leto mojega bivanja v domu. Ta dan opisujem zato, ker je bilo to praznovanje, vsaj zame, najbolj veselo od vseh do sedaj. Slavilo nas je 13 stanovalcev. Prisoten je bil naš socialni delavec Denis, ki je bil tokrat hkrati tudi pomočnik strežbe, praznovanje so popestrile naše tri glasbenice – pianistka, gospa Marija Kraker, gospa Jana, ki nam je zaigrala na kitaro, ter prostovoljka, gospa Tatjana, ki je igrala na harmoniko. Po začetnem pozdravu in voščilih je sledila razdelitev rožic. Nato so nam



Praznovanje

postregli okusno torto in sok, temu pa je sledilo igranje in petje, ki je trajalo več kot dve uri, saj se nikomur ni mudilo nazaj v sobe. Imeli smo se res lepo. Prepevali smo vse, od

slovenskih narodnih popevk, pa vse do dalmatinskih in partizanskih pesmi. Želim si, da bi bilo še veliko takšnih praznovanj.

Gospa **Katarina Dežman**,
stanovalka

PRESENEČENJE, KI GA NISMO PRIČAKOVALE

Stanujem v lepem domu, domu starostnikov v Slovenj Gradcu, kjer se vedno nekaj dogaja. Tu imamo vedno kaj na sporedu, da nam ni dolgčas, od telovadbe, petja in še marsikaj drugega. Včasih pa vse skupaj popestrimo in si še sami kaj pripravimo, da se lahko poveselimo. Kar nekaj nas je stanovalcev, ki radi obiskujemo cerkev in sveto mašo. Tako je bilo tudi to nedeljo, ko smo se odpravili k maši. Ko se vrnemo domov, je navada, da nam prihranijo zajtrk. Tokrat nas je pričakala naša gospodinja in dejala: »Joj, jaz sem na vas čisto pozabila. Sedaj boste imele zajtrk v kuhinji.« Seveda smo odšle vsaka v svojo sobo, odložile čevlje in kar smo imele s seboj ter se pripravile za odhod na zajtrk. Gospodinja nas je poklicala iz sob in namesto da bi odšle v kuhinjo, nam je odprla balkonska vrata. Tam nas je čakalo veliko presenečenje. Na balkonu je bil postrežen zajtrk ob spremljavi nežne melodije izpod rok naše gospe Marije. Zelo smo bile presenečene, saj kaj



»Zajtrk na terasi«

takega nismo pričakovale. Veselje se je potem nadaljevalo še ves dopoldan. Ostali stanovalci so iz radovednosti prihajali gledat, kaj se dogaja in nekateri so se nam pridružili, tako da je balkon počasi postajal premajhen za vso veselje. Pridružila se nam je tudi gospa Tatjana s svojim čudovitim glasom ter gospa zborovodkinja Jana. Gospe Jani žal čas ni dopuščal, da bi ostala dlje kot uro. Mogoče ste se že med branjem teh vrstic vprašali, kdo je vse to pripravil in naj vam odgovorim,

da je za to odgovorna naša prijazna in vedno nasmejana gospa Marija, ki se vedno trudi, da bi koga razveselila. To pot nas je pošteno, saj smo vsi imeli nasmeške na obrazu. Kaj naj rečem. Hvala vam za vašo pozornost in da nam na očarljiv način pokažete, da nas imate radi. Sporočamo vam, da vas imamo prav tako radi, le da vam mogoče premalo vračamo, kot bi si vi zaslužili za ves vaš trud. Še enkrat, gospa Marija, hvala vam za vse in želimo, da ostanete taki, kot ste.

Gospa **Marta Gros**,
stanovalka

PRIJETNA DRUŽENJA S KLJUČNO OSEBO

Bilo je v oktobru 2013, ko je prišla v naš dom snemalna ekipa TV Velenje. Snemala je dogajanje projekta »Ključna oseba«. Posneli so mene in mojo ključno osebo, gospoda Mirka Lenarta. Med snemanjem sva se sprehajala mimo aleje vrtnic. Mirko je odlomil cvet ene le-teh in mi ga podaril. Najino sprehajalno pot sva nadaljevala po parku in na koncu me je povabil v romantično pripravljeno aromaterapijo, nad čimer sem bila



»Ključni piknik«



»Mirko v akciji«

prijetno presenečena. Lepo sem se mu zahvalila za čas, preživet z mano. Ob koncu junija 2014 smo veliko presenečenje doživele vse tri ključne osebe gospoda Mirka, in sicer gospa Pohorec, gospod Mencinger in moja malenkost ob povabilu na piknik v naš parku. Povabljeni so bili tudi partnerka gospoda Mencingerja in soproga gospe Pohorec kot tudi gospa Vehovec, moja sostanovalka. Vsi smo izredno uživali ob dobro pripravljeni jedaji z ražnja in seveda ni manjkala niti pijača. Tako kot zna gospod Mirko s svojimi idejami presenečati nas, stanovalce doma, tako mu je uspelo tudi ob tokratni pripravi t. i. ključnega piknika. Hvala vam, gospod Mirko, za čas, ki ga posvečate meni in drugim ključnim osebam.

Gospa **Marija Kraker**, stanovalka

PRIPRAVE SREBRNJAKOV NA PUSTNO RAJANJE

Letos smo se na naši SREBRNI GOSPODINJSKI ENOTI odločili za pustne šeme ROMKE, toda šele štiri dni pred pustom.

Takoj sem poskrbela za rute in pričela z izdelavo uhanov, ogrlic in zapestnic

iz srebrnega kartona, in to za večino stanovalk naše enote. Delo je potekalo kar pozno v noč. Na pomoč mi je »priskočila« Anica Prelog – Bicman. Potrebno je bilo narediti še tri lasulje: zame, gospo Prelog in gospo Katico Dežman. Vse tri smo bile predvidene kot nastopajoče na odru – onidve kot vedeževalki, jaz pa za sintisajzerjem kot Romka muzikantka. Na srečo je bilo treba narediti le eno lasuljo, dve pa nam je priskrbela gospa Jana.

Zvečer, dan pred pustom, sem prinesla gospe Katici dolgo krilo, lasuljo in ruto. Naletela sem na protest, ker ni želela tako drastične spremembe v maskiranju. Končno sem jo le prepričala, da le tako

preoblečena lahko predstavlja lik Romke – vedeževalke.

Ne morem z besedami opisati »gužve«, ki je nastala zjutraj na pustni torek na naši enoti. Vse namenjene na domsko maškerado sem morala pravočasno naličiti, jim nadeti uhane, zavezati rute ter jih opremiti z »nakitom«.

Ob glasbi DOMSKEGA BENDA – kitare, harmonike in sintisajzerja – je za pričetek pustnega rajanja »prižgala zeleno luč« vodja našega doma, ga. Marjana, kot dirigentka tria.

Imeli smo se lepo, saj je za to kot vedno, poskrbelo osebje našega Doma.



»Znak za pričetek pustnega rajanja«

Gospa **Katarina Dežman**, stanovalka

ZANIMIV DOGODEK – zdaj levo zdaj desno

Ta zanimiv dogodek se je zgodil danes popoldan. Zgodil se je pri gospe Vehovec, ki je izgubila gumb na svoji lepi bluzi. Bluzo je kljub temu še vedno nosila in iskala svoj gumb.

Neprestano je mislila na ta gumb in razmišljala, kje ga je pustila. Naposled se je le našel in takrat je bilo pravo veselje. Seveda ta gumb mora na svoje mesto nazaj. Potrebno sta bila sukanec in igle, to se je našlo in ga. Vehovec je začela z delom. A kaj, ko pa sukanec ni in ni hotel v uho na igli. Mučila se je in mučila, sukanec pa zdaj levo, zdaj desno, samo tja ne, kamor bi moral. Tako je gospa Vehovec izgubila potrpljenje in za pomoč prosila svojo sosedo gospo Marto. Gospa Marta je z veseljem priskočila na pomoč, a tudi ona se je mučila s sukancem, zdaj se je zvil levo,

zdaj desno. Na koncu ji je le uspelo in dejala je, da kaj takega pa še ne in da bi morali imeti snemalca, da bi vse to posnel. Dejala je še, da bo gumb tako prišla, da se nikoli več ne bo mogel izgubiti. Ko je bilo delo končano, smo se iz srca nasmejale druga drugi oziroma ob misli na prefrigano nit sukanca, ki nam je kljub vsemu naredila zanimiv popoldan.

Gospa Katarina Dežman,
gospa Ana Vehovec in
gospa Marta Gros
pri šivanju gumba



Gospod **Otmav Sekavčnik**,
stanovalec

SREČNO ZAKONSKO ŽIVLJENJE - prekratkih 68 let

Pred kratkim se je poslovila moja žena, ljubezen mojega življenja, oziroma »ljubica« kot sem ji rad rekel. Ob tej priložnosti bi ji rad namenil nekaj besed, ker je bila res edinstvena, čudovita ženska, žena in mati. Srečno sva bila poročena kar prekratkih 68 let. Njeno oziroma najino zgodbo bom začel kar v letu, ko sva se spoznala. To je bilo leta 1945, ko se je iz Velenja preselila v Slovenj Gradec k svoji teti s priimkom Januš. Takrat se je zaposlila v Slovenj Gradcu v trgovini oziroma v potrošniški zadrugi, saj je bila izučena trgovka. Kasneje se je zaposlila v bolnišnici Slovenj Gradec, kjer je kar 25 let delala v računovodski stroki. Tistega leta sem bil res v slabem stanju, saj sem bil star 21 let in imel sem samo 38 kilogramov. Bil sem kost in koža, saj sem prišel iz koncentracijskega taborišča. Zaradi tega sem moral vsak dan hoditi v bolnišnico po injekcije, pot pa me je nesla mimo trgovine, kjer je bila zaposlena moja bodoča žena. Sicer si takrat nisem niti upal pomisliti na to,



Gospod in gospa Sekavčnik

da bi takšna fantastična punca vzela siromaka, kot sem bil. Moram povedati, da se je ogromno fantov sukalo okoli nje in med njimi sem bil tudi jaz. Bila je zelo zgovorna in rada se je pogovarjala, zato so stranke z veseljem hodile k njej. Čeprav sem mislil, da pri njej nimam »šans«, sem vseeno hotel navezati stike, da bi bila vsaj prijatelj. Spominjam se, da je tistega dne ravno prelagala neke zaboje, ko sem pristopil in ji ponudil pomoč, vendar se mi je lepo zahvalila in dejala, da pomoči ne potrebuje. To je naredila zelo vljudno in z nasmeškom na obrazu. Zelo dobro se tudi spominjam, kaj je imela

oblečeno, ko sem jo prvič zagledal. Na njej sem videl same pluse. Urejeno je imela takšno bujno pričesko, odeta je bila v modri satenasti plašč, obute je imela harmonika škornje. Menim, da sem takrat postal njen najbolj reden gost, saj kot sem že omenil, sem moral vsak dan po injekcijo v bolnišnico in sem to izkoristil tudi za obisk trgovine oziroma sem jo lahko vsaj samo pozdravil. Običajno sem počakal na nasprotni strani ceste ali pri vogalu stavbe in ko je moja »ljubica« prišla pred trgovino kaj urejat ali prelagat, sem pohitel k njej in sva spregovorila kakšno besedo. Čez par mesecev sem bil povabljen na obisk, da spoznam njeno teto, ki sprva nad menoj ni bila ravno navdušena, vendar sem se opogumil in povedal, da Ivano ljubim in da bi rad bil z njo. Menim, da me ni vzela za moža iz ljubezni, ampak ker sem si ji zasmilil, saj sem bil tako drobcen, onemogel in si je verjetno rekla, da me hoče za moža, da me bo postavila na noge in bova lahko zaživela skupno normalno življenje. Poročila sva se prvega oktobra leta 1949 in še istega leta se nama je rodil sin, pet let kasneje še hči, sadova najine ljubezni. Žena jima je bila izvrstna mama, topla, srčna in vsestranska. To njeno toplino sta po njej podedovala moja zlata otroka. Kot družina smo vsako leto odšli na morje, prepotovali smo vse od Fiese do Splita, nemalokrat smo se odpravili na hrvaške otoke. Veliko

smo hodili tudi v hribe, saj nas je očarala lepota goratih območij in planinskih poti. Bili smo srečna družina. Z mojo Ivano sva prišla v Dom, ko je ona zbolela in se ji je zdravstveno stanje poslabšalo. Za najin zakon lahko rečem, da je bil idealen, drud do drugega sva bila nežna, spoštljiva ter ljubeča. In prav takšni so in bodo ostali moji spomini nanjo, mojo »ljubico«.

Gospod **Franc Aru**,
stanovalec

V DOMU SEM MESEC IN 20 DNI

Moje ime je Franc Aru in sem se rodil 16. 08. 1932. Odkar sem se upokojil, je minilo že 24 let. Z ženo sva poročena 58 let in se vsa ta leta dobro razumeva. Žal sem doživel mali srčni infarkt in zaradi tega pristal v bolnici Slovenj Gradec ter v bolnici Maribor. Nato sem zaradi bolezni prišel v



Gospod Aru na Plesu Seniorjev

Koroški dom starostnikov, žena je ostala doma. Tukaj se zelo dobro počutim in se nimam nad ničemer pritoževati. Postrežba je super, okusna hrana, prijazno osebje, ...

Sedaj sem v domu že en mesec in 20 dni ter tako preživljam svojo pokojninsko dobo. Ob tej priložnosti se zahvaljujem osebju doma za vse, kar nam nudijo. Hvala!

Gospa **Kristina Čeru**,
stanovalka

ŠOP TRAVE

Sedim na balkonu našega doma starostnikov v Slovenj Gradcu in opazujem okolico s prečudovitim parkom, rožami in ostalim zelenjem. Spomini mi pohitijo daleč nazaj, v mojo mladost.

Bila sem hči neporočene matere, ki me ni mogla sama imeti in me je zaradi tega dala za rejenko v hribe na Ojstrico. V tej bajti so živeli revni ljudje. Takrat sem bila stara pet let. Pri tej hiši sem počela vse, kar je bilo potrebno, med drugim sem pasla krave. Ti časi so bili zame zelo hudi. Kruha ni bilo na pretek in pogosto smo bili lačni. Jaz sem se znašla in več komu napisala šolsko nalogo ter tako le prišla do koščka kruha. Igrač nisem poznala oziroma le tiste, ki sem si jih sama ustvarila.

Znala pa sem si narediti zelo lepe punčke. V bližini, kjer sem pasla krave,



Gospa Čeru Kristina

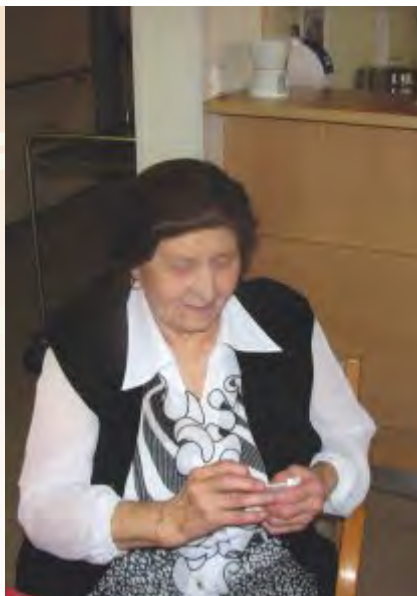
je bil graben, kjer je stal star mlin. Takrat je skoraj vsak »paver« imel svoj mlin, kjer so mleli moko. Pri tem mlinu so iz zidu rasli tako tanki šopi trave, da sem jih lahko uporabila za sukanec. Takšne trave kasneje v življenju nisem nikoli več videla. Nato sem si nabrala še liste javorja in imela material za šivanje oblekic za punčke. Žal so mi takšne punčke oziroma njihove oblekice zdržale le en dan. A ustvarjanje oblekic mi je zaposlilo misli in dan mi je hitreje minil, saj sem šivala z velikim veseljem.

Veste, takšni časi so bili leta 1935 v stari Jugoslaviji. Sedaj pa je vse drugače. Živim v lepem domu in mi nič ne manjka.

Gospa **Angela Kovač**,
stanovalka

ŠTRIKANJE - NAUČILI SO ME V ŠOLI

Tukaj v domu sem zelo rada, saj se tukaj dobro počutim in mi je fajn. V dom starostnikov sem prišla že ob njegovem odprtju, ker mi je bilo doma dolgčas, tu pa imam družbo in čas hitreje mine. Obiskujejo me tudi domači. Ker prihajam iz kmečkega okolja, sem že vse svoje življenje navajena delati, in zaradi tega sem si tudi v domu našla delo. To delo je štrikanje - moja ljubezen. Dokler mi bodo roke dobro služile, bom aktivna



Gospa Angela Kovač

in bom štrikala. Pred kratkim sem bila pri okulistu in zaradi tega kakšen dan nisem mogla štrikati, takrat nisem

vedela, kaj bi počela oziroma kam bi se podala. V okviru delovne terapije sem zaštrikala okrog 70 nogavic in tudi precej »pojštrov«, katere lahko potem vzamejo obiskovalci doma in prispevajo prostovoljni prispevek. Štrikanja so me naučili v šoli pri ročnem delu, kjer sem si naredila svojo prvo jopico. Včasih sem štrikala in šivala vse, npr. kostime, krila, pulloverje, ... V domu kdaj pa kdaj razveselim tudi zaposlene, ki jim z veseljem zaštrikam nogavice. Menim, da zelo radi vzamejo moje izdelke. Volno za štrikanje kupujem v trgovini Marjanci, kamor me večkrat zapelje stanovalec gospod Ivan Logar, s katerim se dobro razumeva. V domu imam dobre odnose z vsemi, tako stanovalci kot zaposlenimi.

Gospod **Ivan Logar**,
stanovalec

TUDI ROŽE NA BALKONU SO LJUBEZEN

Ja, res že imam kar precej let, vendar moja ljubezen do rož je še večja kot takrat, ko še nisem imel sivih las. Pa saj kot mlad fant za to ljubezen sploh nisem vedel. Takrat so me zanimale druge stvari: služba, veselice in kako najti pravo dekle, ki bo postala moja žena. Vse je prišlo ob pravem času. Ko sem se poročil in sva si z ženo ustvarila svoj dom, je poizkušala naš dom okrasiti z rožami. Ni imela roke za to, zato sem ji rekel, da se bom jaz lotil tega, kot bi nekateri rekli, ženskega dela! Seveda to ne drži in lotil sem se. Kar naenkrat sem imel dve ljubezni, in sicer ženo in rože. Vse življenje sem nato vsako leto komaj čakal pomladi, da sem posejal semena. Seveda si vseh rož nisem vzgojil sam, ampak sem sadike tudi kupoval. Delo še zdaleč ni končano, ko rože posadiš, ker so potem vsak dan žejne, če je slabo vreme malo manj, če pa je vroče, je žeja hujša, zato je nanje treba vsak dan paziti. Ta moja, če lahko rečem, strast me spremlja še danes. Saj že ne vem več,



Cvetiči balkon gospoda Logarja

kakšne rože naj posadim v zaboje na balkonu, da bodo cvetele tako, kot si želim. Vsako leto nekaj spremenim, ali dodam kakšen zaboj. Zdi se mi, da rože čutijo mojo bližino, ko stopim na balkon in jih z očmi pobožam. Srečen sem, da si balkon lahko uredim tako, kot mi velewa srce. Seveda tudi moji sosedi Cilki rad priskočim na pomoč in s skupno močjo urediva rože na njenem balkonu.

Če sem žalosten, pogledam skozi okno in zdi se mi, da mi rože vračajo pogled in misli mi uidejo v preteklost, ko sem imel še ženo in rože, sedaj pa imam samo še rože in dobre ljudi, s katerimi preživljam jesen svojega življenja v tem našem domu, kot mu pravimo.

Gospa **Marija Kraker**,
stanovalka

VEČ KOT ZANIMIVO

Vsebina knjige gospoda Toneta Partljiča »Slišal sem, kako trava raste,« me je izredno pritegnila. Njegov humor in način pripovedi me je tako fasciniral, da sem hodila stanovalkam v sosednjih sobah, s katerimi sem pogosto v stiku, brati odlomke še sveže prebranih zgodb, ki so mi bile še posebej smešne. Oči, komaj posušene od solz smeha, so se pri ponovnem branju zopet orosile in pri mojih poslušalkah izzvale verižno reakcijo smeha. Na primer zgodbi »Moj pevski talent« in »Sestrina ljubezen« sta mi delovali kot nekakšna tragikomedija. Zelo všeč mi je bila pisateljeva izpoved o njegovem pevskem talentu, ko je želel čim bolj prepričljivo in ognjevito posnemati glas Alfreda v melodiji iz arije v Traviati: »Oj, mlada ljubezen, kako si ti čudežna. Sladka in grenka, raj in pekel« in tako potolažiti svojo, v ljubezni razočarano sestro Jožico, ki mu je v »zahvalo« zagnala kumarici – prva je zadela njegovo glavo, druga pa (ker se je pravočasno umaknil) šipo, misleč, da se iz nje norčuje.

Po tej, do konca prebrani zgodbi, me je prešinila ideja, da bi ta del arije »Oj, mlada ljubezen, ...« čim bolj doživeto, kot je opisal pisatelj s svojo interpretacijo, na klaviaturi zaigrala gospodu Partljiču na prvi delavnici ob projektu »Beremo dela Toneta Partljiča«.

In res, potrudila sem se in zaigrala – ognjevito, nežno, presunljivo in doživeto. Tedaj je iz daljave dvorane »priletel« poljubček. Od koga?! ... Se pravi, da je moj projekt uspel!?

Ob zgodbi »Sosed Harič v omaki« je bila reakcija ob branem tekstu, kjer je ubogi gospod Harič v snegu gol, zaradi bele kože pa zgleda kot sneženi mož, ki je imel namesto metle v roki aktovko s kolinami, zopet pri meni in poslušalkah spodbudil solze smeha.

Nadalje pripoved pod naslovom »Profesor Stopar prihaja«, ko je bralec po številnih pripetljajih zvedel, da ta obisk sploh ni bil profesor Stopar z ženo, ampak Safranova, sorodnika Mezgečevih, je to ob vsem, kar se je dogajalo – ob tekanju sem in tja, razkrivanju, skrivanju nepotrebne krone pod posteljo, pisatelj gospod Partljič znal tako enkratno in duhovito



Večerna gledališka vaja s stanovalci v režiji Toneta Partljiča

prikazati, da sem imela občutek, da je ta zgodba višek vseh.

Opis obdobja šolanja v zgodbi »Francetove ščuke« je pisatelj zelo podrobno zajel. Z opisovanjem takratnega šolanja so mi spomini kar sami od sebe pobegnili v čase mojega lastnega šolanja, na vsakodnevno pot relacije Jarenina-Maribor in nazaj (Mimo domačije gospoda Partljiča), ko sem hitela na pesniško (Pesnica) postajo na vlak. Izredno zanimivo je naključje, da je knjiga gospoda Partljiča pripomogla, da je ob branju zgodbe o profesorju Stoparju, gospa Marta Gros ugotovila, da je bil prav to njen profesor

matematike v tretjem letniku, ko sem jaz istočasno obiskovala prvi letnik taiste šole v Mariboru. Toda v tem letu je bil profesor Stopar predsednik komisije pri moji mali maturi v Jarenini. Zanimivost najine zgodbe z gospo Marto: pred 63. leti, v rosnosti mladosti v Mariboru neznanki na hodnikih iste šole, danes v tem času pa tako blizu druga drugi kot sostanovalki srebrne enote v našem čudovitem Domu starostnikov Slovenj Gradec. In da dodam še to, vse stanovalko, ki sem jim brala omenjene zgodbe, so kasneje same prebrale knjigo »Slišal sem, kako trava raste«.

Gospa **Marta Gros**, stanovalka

ZAHVALA – ALEJA S TRTO OB IZHODU IZ STAVBE

Čutim dolžnost, da se kot stanovalka zahvalim vsem, ki skrbijo za urejenost doma s svežim aranžiranim cvetjem, ki še bolj poudarjajo lepoto in izredno skrb za čistočo notranjosti našega doma starostnikov v Slovenj Gradcu ter za urejenost in idejno dovršene nasade, ki krasijo zunanost našega doma. Pozitiven je tudi odziv nas premnogih stanovalcev za domiselni projekt parka, idejo našega vodstva. Kar množično možnost druženja pod krošnjami smrek izkoriščamo tako pomični kot stanovalci na vozičkih, s katerimi se lahko zadržujemo na



Pevske vaje v parku

soncu ali senci, posedamo na klopih ob klepetu tudi z mimoidočimi znanci, ki se nam radi pridružijo. Izredna zahvala gre zopet gospodu Mirku Lenartu, in sicer za nasade trte ob stebrih, delo njegovih spretnih rok, ki bo krasila alejo s trto ob izhodu iz stavbe vse do parka. Hvala za vse, kar je že, kar še ni, bo

nastalo v dobrobit nas vseh stanujočih tukaj. Hvala vsemu zaposlenemu osebju, ki s svojo toleranco do nas stanovalcev, prijaznostjo, potrpežljivostjo in izredno toplino do pomoči potrebnih gojijo ta odnos, ki nam pomaga pri naših težavah, da so le-te čim manj občutne.

Gospod **Ivan Vrtič**,
stanovalec

POGOVOR O ZGODOVINI LIBELIČ

V domu zelo rad obiskujem zgodovinski krožek, ki ga vodi gospod Marjan Kos in mi je žal, kadar ga zaradi takšnih in drugačnih razlogov izpustim. Krožek nas obiskuje sedem ali osem stanovalcev, kjer nam čas zelo hitro mine, skoraj prehitro. Včasih se o določeni zgodovinski temi samo pogovarjamo in vsak pove svoje spomine. Drugače pa nam gospod Kos prebere kakšne



Gospod Vrtič s svojima sostanovalkama

zgodovinske zanimivosti tudi iz knjige. Še posebej mi je bilo všeč, ko smo se pogovarjali o zanimivi zgodovini Libelič. Zanimiv podatek je ta, da so v Libeličah še pred Avstrijci začeli delati »purfl« (smodnik). Sam ga imam še vedno nekje doma hranjenega. Uporabljali so ga tudi za znižanje vročine pri živalih (kravah, bikih, svinjah, ...). Iz zgodovine me najbolj pritegne obdobje od 1 svetovne vojne do Kraljevine Jugoslavije. Veliko mi je o tem pripovedoval že oče, ki je tudi sam sodeloval na Soški fronti. Oče je bil kapetan in je skrbel za konje. Na Soški fronti je bil ranjen in več kot leto dni v ujetništvo pod Italijani, nekje od Milana naprej. V ujetništvo je delal v tovarni s sviloprejkjo.

Olga Isak, prostovoljka

ZGODOVINSKI KROŽEK »GRČE«

V naši enoti KDS Slovenj Gradec poteka ob torkih zgodovinski krožek. Vodi ga gospod Marjan Kos – zgodovinar v Pokrajinskem muzeju Slovenj Gradec. Redno ga obiskuje devet stanovalcev. Teme, o katerih se pogovarjamo, so več kot zgodovina. Ob vsakem srečanju steče spontan pogovor - tako o zgodovini, politiki in tudi o spominih naših stanovalcev na mlada leta in življenju med obema vojnama. Veliko se pogovarjamo tudi o življenju po drugi svetovni vojni in večkrat postanemo prav nostalgичni po nekdanji Jugoslaviji. Naši stanovalci so tudi zelo aktivni, saj veliko svojih spominov napišejo tudi na papir. Spomini, ki so zapisani, so pravo bogastvo in to zapisano bogastvo smo že večkrat uporabili za prireditve, ki potekajo v našem domu. Naši člani svoje spomine tudi z veseljem prebirajo. V okviru našega krožka smo pripravili tudi nekaj uspešnih prireditev.

23. 11. 2013 smo skupaj z dijaki gimnazije Slovenj Gradec pripravili prireditev ob odprtju razstave »ŠOLA NEKOČ«. V »nedeljski šoli« smo se na prav poseben način spominjali tistih



Ob 25. juniju 2014, dnevu državnosti, stanovalci s prostovoljko Olgo Isak prebirajo svoje članke

daljših, lepih, včasih tudi težkih časov iz šolskih klopi, ko so v šolo hodili naši stanovalci.

Ob 23. novembru 2012, dnevu Rudolfa Maistra, smo iz njegove bogate zakladnice pisane besede pripravili kratke članke, ki so jih prebrali naši stanovalci.

Ob 27. aprilu 2014, dnevu odpora proti okupatorju, smo na poseben način obeležili 600-letnico zadnjega ustoličenja knezov na knežjem kamnu na Gosposvetškem polju.

Ob 25. juniju 2014, dnevu državnosti, so naši stanovalci prebirali svoje članke, v katerih so opisovali svoja občutja ob desetdnevni vojni v

Sloveniji in tudi o razpadu Jugoslavije.

Posebej so se dotaknili tudi moralnih vrednot, ki dandanes pri nas nič več ne veljajo.

Svojo uspešno delo smo člani zgodovinskega krožka obeležili tudi z izletoma.

Ogledali smo si črno kuhinjo, kostnico in kmečki muzej v Libeličah.

Na Pohorju smo si ogledali partizanske »Pavčkove bolnice« in znamenito cerkev Sv. Jurija na Legnu pri Slovenj Gradcu.



Voščilo gospe Štalekar ob njenem okroglem jubileju

Gospa **Marija Matvoz**, stanovalka

ŽIVLJENJE V NOvem DOMU – NIKOLI MI NI DOLGČAS

V svojem prispevku bom na kratko opisala svoje občutke zadovoljstva v tem domu starejših Slovenj Gradec.

V jeseni bo minilo dve leti, odkar sem tukaj. Zelo mi je lepo. Preskrbljena sem z vsem, kar rabim. Povedati moram tudi to, da mi ni nikoli dolgčas, saj si poiščem kakšen »hobi«, kot na primer – kvačkanje, pletenje, šivanje, zalivanje rož na balkonu, če je

Gospa **Miroslava Štalekar**, stanovalka

ŽIVLJENJE

*Bila sem deklica,
mlada razigrana vsa.
Zdaj sem stara babica,
utrujena in zgubana.
Toda to še ni tako hudo,
kot od doma vzeti slovo.
Prišel bo tisti čas,
ko treba bo vzeti slovo od vas.*

*Moj drugi dom mi nudi vse,
delo, veselje in še kaj?
To pa rajši zamolčim,
drugače mislečim odgovorim.*



Gospa Matvos ob njenem rojstnem dnevu

potrebno priskočim na pomoč v jedilnici. Skrbim tudi za svojo gredico rož v vrtu našega doma starostnikov. V domu sem zelo zadovoljna z vsem osebjem, od vodje doma gospe Marjane do čistilke.

Hvala vsem!

Marinka Lamprecht, mentorica

»Vsako potovanje se prične s prvim korakom ... In na vsakem potovanju lahko počivaš in sanjaš v senci drevesa.«

V aprilu smo s stanovalci doma po enotah »potovali« na eksotični in prvinski jemski otok Sokotra. Potovanje je bilo tako zanimivo, da smo se z vodstvom doma dogovorili za nadaljevanje potovanj. Naredili smo načrt potovanj »Iz Male Nedelje v Prlekijo do velikega Ria v Braziliji«.

Potovanje se prične doma in tako smo se najprej odpravili v Prlekijo, ki jo je pisatelj in duhovnik F.K. Meško opisal kot deželo iz sanj. Ker je ta dežela iz sanj, moja rojstna dežela in so to kraji mojega zgodnjega odrasčanja, smo lahko stopili v srce Prlekije, te sicer nekoliko manj znane in poznane slovenske pokrajine. Za okus Prlekije smo okušali malo prleške zaseke in mesa iz tünke. Zapeli smo tudi pesem »Dere sen jas mali bija«.

V oktobru smo se opravili na sever Evrope, na turistični biser Norveške, otoke Lofote. Lofoti so otočje, kjer

morje z vetrom poljublja brusnice (še nikoli jih nisem videla in nabrala toliko). Neverjetno lep in divji svet, ki smo ga lahko spoznavali s pomočjo Slovenke, ki jo je ljubezen odpeljala daleč na sever. Okus Lofotov nam je pričaral kaviar in seveda njihove brusnice.

November je običajno nekoliko dolgočasen in siv in smo ga popestrili s toploto in barvitostjo dveh grških otokov: Thasosa in Lefkasa. Spoznavali smo ljubke grške vasice, nepozabne plaže in gostoljubnost otočanov. Njihova hrana, ki smo jo okušali (feta sir, olive, grški jogurt z medom), je polna sonca in morja. V predbožičnem času smo spoznavali skrivnosti Medžugorja in se pripravljali na božični čas.

Januarja nas je čakala vroča Brazilija, velika mesta (Rio de Janeiro, Sao Paulo, Brasilia) in podeželje, kjer je obraz Braziliije povsem drugačen. Spoznali smo nekaj brazilskih plesov in okušali mango, kokos in papajo. Pa še svetovno znanega zdravilca, h kateremu prihajajo ljudje iz vsega sveta, smo si ogledali na delu.

Potovanja so nas povezala in že v marcu smo pričeli Sanjati z drevesi. S podobo gozda in drevesa je povezano vsako človeško življenje od ranega otroštva do poznih let. Občudovali smo drevesa, prepoznavali njihove zdravilne lastnosti in vpliv na človeka. Vzeli smo si čas in začutili, kako drevesa doživljajo pesniki, pisatelji, glasbeniki, slikarji. Za zaključek naših srečanj smo v domu pripravili prireditev z naslovom Gozd ima svojo poezijo, na kateri so nastopili udeleženci naših srečanj, učenci II.OŠ z mentorico Božo Boženo Lesjak, Adi Smolar in drugi.

Zapišem lahko, da so bila srečanja polna zanimivih komentarjev, doživljanj, spominov, skratka utrinkov iz življenja, ki so jih delili stanovalci. Zame je bil izziv pripraviti srečanja tako zanimiva, da bodo pritegnila in obogatila vse, ki se jih bodo udeleževali.

Hvala, da sem lahko bila z vami!

