



DOM STAREJŠIH OBČANOV
~Novo mesto~

Ko veš, da nisi sam



Glasilo št. 19

september - december 2019



**Spoštovani stanovalci, dragi sodelavci
in vsi obiskovalci našega doma,**

**naj vas prihajajoče leto obdari z zdravjem, s toplino in
z osebnim zadovoljstvom.**

**Naj vam pričara veliko lepih trenutkov v krogu svojih
bližnjih in tistih, ki jih imate radi.**

SREČNO 2020

Milena Dular, direktorica

Anin vrt



Naša Domačija je bogatejša za nov, poseben kotiček, ki smo ga poimenovali Anin vrt. Ime je dobil po stanovalki Ani Recelj Gole, ki je velika ljubiteljica narave in lepega in je z donacijskimi sredstvi omogočila, da je vrt dobil željeno podobo. Od ideje do izpolnitve je preteklo kar nekaj časa. Radovedno smo opazovali, kako so se postavile prve dvignjene gredice in z veseljem pričakali dan, ko so bile napolnjene z zemljo.

Pravi smisel in vrednost je vrt dobil v trenutku, ko so ga pridne stanovalke pod strokovnim vodstvom naše varuhinje Damjane zasadile z zelišči, začimbami in zelenjavo.

Dijaki Srednje lesarske šole so poskrbeli za lepo izdelane tablice z napisi, s pomočjo katerih je sprehajalcem dana možnost, da prepoznajo in spoznajo posajene rastline. Višina in oblika gredic omogočata pristop in delo na njih tako pokretnim stanovalcem, kot tudi gibalno oviranim. Klopce okoli vrta nudijo možnost postanka, počitka in uživanja v lepotah, ki nam jih ponuja, lok na vhodu z vrtnico vzpenjavko pa pričara posebno vzdušje čarobnosti in domačnosti. Anin vrt nudi dodano vrednost kakovosti življenja naših stanovalcev. Sprehod po vrtu omogoča uživanje v aromah, ki nam jih nudijo zasajena zelišča in spoznavanje le teh. Radovednejši se bodo lahko vključili v hortikulturne aktivnosti pod vodstvom delovne terapevtke in varuhinje, kjer jim bo ponovno omogočen neposredni stik z zemljo in vrtnarjenje. Možnost bodo imeli skrbeti za zelenjavo in zelišča, jih negovati, okušati, sušiti, predelovati in dati v ustrezno uporabo.

Barbara Čutuk



Po Krki s splavom

Dom starejših občanov Novo mesto je v mesecu septembru pripravil lepo doživetje in presenečenje za svoje oskrbovance, ko je organiziral jesenski izlet s splavom po reki Krki. Z avtobusom se nas je 24 stanovalcev po zajtrku odpeljalo do Gostišča na Loki, kjer nas je že čakal splav. Ker smo vsi že dokaj na trhljih nogah, nekateri pa sploh na vozičkih, seveda brez spremstva, prijaznega osebja našega doma, ni bi šlo. Z nami jih je bilo 9.



Na splavu nas je sprejela animatorka, Primiceva Julija s spremstvom. Začela se je vožnja po Krki navzdol, skoraj do Seidlovega mlina, potem pa počasi nazaj do izkrcavanja. Med vožnjo sta nam Julija in eden od splavarske ekipe pripovedovala zanimivosti Novega mesta, ki jih lahko doživiš le ob pogledu na mesto z rečne strani.

Seveda brez pevcev in harmonike ni šlo. Kar mimogrede je eden od oskrbovancev doma opravil tudi splavarski izpit. Naš dom pa je poskrbel tudi za prigrizek in dobro voljo s kozarčkom cvička in soka.

Stanovalci doma smo preživeli nepozabno lep dan, za kar smo upravi tudi hvaležni. Želimo in upamo, da bi se še kdaj lahko udeležili podobnih izletov.

Majda Henigman

Sodelovanje »V jati z drugačnimi«



Varstveno delovni center Novo mesto je letos v oktobru že četrči organiziral projekt »V jati z drugačnimi.« Namen projekta je, da se osebe z motnjo v duševnem in telesnem razvoju družijo z osebami brez motenj, jim prisluhnejo, jih spoznajo, sprejmejo in se drug od drugega učijo.

Srečanje je bilo letos organizirano v Razvojno izobraževalnem centru, kjer se je skupina stanovalcev doma družila z varovanci Varstveno delovnega centra Novo mesto in gosti iz Udruge osoba s invaliditetom "Bolje sutra" Koprivnica.

Letošnja rdeča nit je bila ekologija in ozaveščanje v skrbi za naš planet. Tako so pod pridnimi prsti nastajali iz starega, novi unikatni in ustvarjalni izdelki. Iz revije je nastala šatulja, iz odpadnih kosov tkanin pa tkana podloga. Edinstvena ustvarjalna doživetja, so nas povezala v kreativno celoto.

Petra Mihalič



V NOVEMBRU SO NAS OBISKALI UDELEŽENCI MEDNARODNEGA PROJEKTA

Društvo za razvijanje prostovoljnega dela Novo mesto sodeluje pri projektu Erasmus+ »Empowering Practitioners in Social Work from Rural Communities«. Projekt je financiran v okviru programa Erasmus + Ključni ukrep 2: Strateško partnerstvo na področju izobraževanja odraslih.

Pod vodstvom Univerze Pitesti iz Romunije v projektu sodeluje še 6 partnerskih organizacij iz Bolgarije, Grčije, Italije, Portugalske, Slovenije in Španije.

Osnovni cilj projekta je razviti skupni neformalni in stalni okvir za krepitev vloge strokovnih delavcev na področju socialnega dela z območij sodelujočih evropskih držav. Na ta način bi socialni delavci še povečali svojo prisotnost v življenju lokalnega prebivalstva in razvili dodatne spretnosti, ki bi jim pomagale pri soočanju s socialnimi težavami ranljivih skupin v njihovih skupnostih.

Novembra smo jih sprejeli v našem domu in jim predstavili naše delovanje, vsebino in jim omogočili kratek ogled naših prostorov. Navdušili smo jih z našo vsebino, urejenostjo in zmožnostjo preživetja s tako nizkimi sredstvi. Zelo težko se je povsem primerjati z ostalimi državami, saj so tako viri financiranja, kot tudi načini delovanja zelo različni.

Sonja Jurečič



DEMENCI PRIJAZNA TOČKA V DOMU STAREJŠIH OBČANOV NOVO MESTO



V sredo, 20. novembra 2019, smo pri nas slavnostno odprli Demenci prijazno točko. V kratkem programu smo predstavili namen te informativne točke, ki sta jo otvorili direktorica doma, gospa Milena Dular in predstavnica Spominčice – Alzheimer Slovenija, gospa Alenka Virant. Program so popestrili nastopajoči iz Glasbene šole Lipičnik.

Projekt Demenci prijaznih točk so zasnovali v Spominčici - Alzheimer Slovenija, slovenskem združenju za pomoč pri demenci. Naša Demenci prijazna točka je že dvestotretja točka, ki so odprte po vsej Sloveniji.

Demenci prijazna točka je točka, ki je namenjena osebam, ki so zbolele za demenco, njihovim svojcem in vsem, ki se kakorkoli lahko srečajo z osebami z demenco.



Zaposleni na Demenci prijazni točki imamo potrebno znanje in informacije o demenci.

Na Demenci prijazni točki vam nudimo:

- **informacije** o tem, kaj je demenca, kako jo prepoznati, kakšni so prvi znaki demence, kam po diagnozo, kako se sporazumevati z osebo z demenco,
- **usmeritve** o tem, kam po nadaljnjo pomoč, tudi pri urejanju pravic,
- **pomoč in podporo** osebam z demenco in njihovim svojcem,
- **informativne zloženke** o demenci in glasilo Spominčica, ki jih najdete na informativnem stojalu v avli doma.



Maja Vidrih Verbič

MOJIM POTOMCEM

Če bo jutri konec sveta, naj ti povem že danes,
da te imam rad.

Če pa se jutri ponovno srečava, ne pozabi,
da sem ti povedal, kaj čutim.

Beseda ni le za danes,
je za vedno.

In ko ne bom več vedel, kdo sem,
in bom ponovno prazen list,
povej ljudem,
da je za mano že debela knjiga življenja.

Mateja Zelič





"EN STARČEK" - RUDI MRAZ

Sedemnajstega novembra smo v našem domu dobili novega stoletnika - nedavno prispelega stanovalca, Rudija Mraza. En starček mu rečem zato, ker je bil med Novomeščani kot dolgoletni pevec zbora Dušan Jereb najbolj znan po tej pesmi, ki jo je kot solist mojstrsko obvladal. Nazadnje jo je letos septembra javno zapel v našem Domu za dodatek h koncertu znanega pevca Gašperja Riflja. Še ima glas! V svojem življenju je toliko doživel hudega in lepega, da bi lahko ob vsaki od štirih življenjskih prelomnic, kot jih sam imenuje, nastal debel roman. Kot je zapisal v svojem življenjepisu so to: železničarstvo, partizanstvo in družbeno-politično življenje, aktivni šport, 60-letno življenje z ljubljeno ženo Jelko in družino, vse to pa je prevevalo petje. »Peti sem začel od malega. Ko sem bil partizan, sem prepeval na mitingih, tudi kot ranjencu v meni ni utihnila pesem.«

Po koncu vojne in srečni vrnitvi domov, je bil od vsega začetka pri novomeškem pevskem zboru Dušan Jereb, kar je trajalo polnih 50 let, vse do njegovega zatona. Lahko zatrdim, da je bil Rudi Mraz po vojni povsod zraven, kjer se je v mestu kaj važnega dogajalo. Med drugim je 17 let kot predstavnik občine poročal zakonske pare. Bil je nepogrešljiv v Ribiški družini, pri balinarjih, kjer je postal republiški prvak, pri Društvu upokojencev, itd., itd. Za vse to bogato delo v korist družbe je prejel niz visokih državnih, republiških in občinskih priznanj. Nazadnje leta 2001 Diplomato mednarodnega olimpijskega komiteja za športno dejavnost, ki jo je podeljeval Antonio Samaranch. Sodi v generacijo tistih, ki so "udarniško" delali in ne vprašali za plačilo. Kar zadeva železničarstvo in njegov poklic v tej stroki, ji je ostal zvest vse od šolanja na ugledni beograjski prometni šoli, kamor je odšel po sedmih letih dijaštva na novomeški gimnaziji. V tej stroki je bil ves čas na raznih službenih mestih vse do upokojitve, kjer je končal kot šef personalne službe na ŽTP Novo mesto.

Ko je postal vdovec in ostarel, bolehen, je več let prejemal pomoč negovalk iz Doma starejših, sam pa je kot gost v domskih programih za oskrbovance večkrat nastopil. Ko je zdaj sam postal oskrbovanec, mu ni nič tuje. Ima hojico, veliko bere, zasleduje današnje dogajanje v družbi, ob obiskih svojcev pa rad posedi spodaj v kavarni. In rad poklepeta s kakšnim Novomeščanom, da se spominjata starih časov.

Ria Bačer

MESTO PRIHODNOSTI

D drugega decembra so nas obiskali učenci Osnovne šole Stopiče. Predstavili so nam njihovo zamisel s katero se bodo udeležili šolskega tekmovanja *FIRST LEGO* lige, saj vključuje tudi naš dom.



***FIRST LEGO* liga je vzgojno-izobraževalni in raziskovalni program**, vsako leto nov izziv - projekt, ki opremlja otroke in mlade z znanji in kompetencami za 21. stoletje, seznanja jih z znanostjo in tehnologijo in se zaključí s turnirji, festivali.

Cilj programa je naučiti učence sodelovati in biti inovativen pri reševanju izzivov sedanjosti. Letos je bil njihov izziv moč in priložnost pomagati mestom in krajem, v

katerih prebivamo do novih razsežnosti. Tukaj pa so se spomnili tudi na nas.

Program *FIRST® LEGO®* Liga vzpodbuja, motivira otroke in mladino, da začnejo razmišljati kot inženirji, raziskovalci, znanstveniki, učijo se prepoznavati težave, probleme in jih reševati.

Kaj so delali?

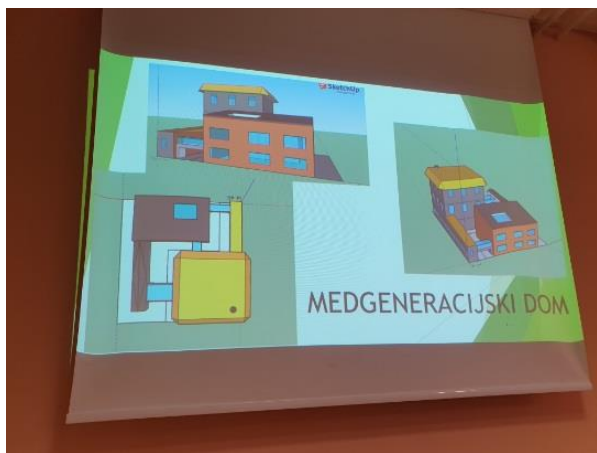
Med sezono CITY SHAPER™ so pri projektu spoznavali, izbirali in reševali probleme in težave, s katerimi se svet in družba soočata vsak dan. S pomočjo tehnologije LEGO® MINDSTORMS® so sestavljali, testirali in programirali avtonomne robote, ki bodo reševali misije, naloge na vedno atraktivni tekmi robotov. Povezovali so se z ljudmi iz okolice, spoznavali različne poklice, pomen skupinskega dela, učili se sodelovanja, deliti svoje rešitve, znanje, izkušnje, razmišljanja izven okvirjev, "out of the box".



Kaj če bi lahko ustvarili boljši svet? Kje bi začeli?

Učenci so se odločili, da predstavijo zamisel medgeneracijskega doma.

V takšnem domu bi skupaj, oziroma v bližini, bivali dijaki v dijaškem domu in starejši v domu za starejše.



Učenci so ugotovili, da bi si lahko ti dve generaciji med seboj zelo pomagali in se dopolnjevali. Živel bi v dveh ločenih stavbah, povezanih z mostom.

Kaj pa menite vi?

Sonja Jurečič

NIKDAR NAMRGODENA

Ko mi je Pavčkova Zdenka, pomožna kuharica iz Doma starejših občanov rekla, da je to njena prva zaposlitev in da jo opravlja že skoro 40 let, sem mislila, da se šali, saj bi se šla staviti, da niti toliko ni stara. Vsak dan jo vidim, ko se pri kosilu ali večerji suka okrog oskrbovancev pri razdeljevanju hrane, a je še nisem videla mrkega obraza.

»Rada hodim v službo in če bi morala še enkrat izbirati, bi spet šla v dom k starejšim,« je povedala.



Mestni otrok, doma z Mestnih njiv, je hotela postati trgovka, a ji v šoli ni bila pri srcu angleščina, zato se je zaposlila v Domu. Zdaj živi v Gor. Karteljevem, z možem, zdravstvenim tehnikom pri reševalcih. Živijo v svoji hiši, imajo malo vrtička, malo vinograda, da ji dela nikdar ne zmanjka. Tu sta zrasla tudi hčerka in sin, s katerim še skupaj živijo. Hčerka se je odselila, ima dva otroka, tako da je že nekaj let stara mama. Zaupala mi je še, da je znani pesnik Tone Pavček, njen mali stric, sicer pa ni kazala zgovornosti. Zagotovo pa je v rodu ljubezen do literature. Tudi kuharica Zdenka ves prosti čas, kolikor ga ima, namenja branju.

“Romani, tudi bolj resne stvari, samo, da je knjiga,” je rekla. Ko sva se pomenkovali o življenju v domu, sem spoznala, da so ji usode mnogih oskrbovancev znane. Ker jo imajo radi, ji mnogi zaupajo svoje stiske. In Zdenka jih posluša, jih skuša potolažiti, lahko pa to stori predvsem z nasmehom in prijaznostjo. Tudi njej življenje ni prizanašalo, saj nikjer ne teče vse gladko, ampak naša kuharica je v Domu med tistimi, ki svojih tegob ne nosijo v službo. Je rekla, da ji še dobri dve leti manjkata do penzije. Škoda, kajti ona je res pravi človek na pravem mestu. ! ! ! ! ! ! ! ! ! !

Ria Bačer

Zadovoljna stoletnica

Štefka Petan je ležala na domski postelji v lepi dvoposteljni sobi. Bila je lepo oblečena in se je ob mojem obisku na mah sama dvignila v sedeč položaj ter bila pripravljena na pogovor o svojem življenju, ki ga je začela 29. novembra pred 100 leti. Ima neverjetno lepe, modre oči, lepe zobe in spomin ji deluje, le kakšno ime ji začasno izgine iz glave. Za seboj ima tipično nekdanje življenje žensk iz novomeške okolice. Malo lepega, veliko hudega. Otroštvo je doživljala v Smolenji vasi v družini Vidrih,



kjer je bilo pet otrok. Rasli so ob materi samohranilki na mali kmetiji. Mož in oče otrok je ostal na bojiščih prve svetovne vojne. Delati so morali vsi, a je mati poskrbela, da sta oba fanta prišla do poklica. Eden je postal čevljar, drugi keramičar. Starejša sestra je služila in postala dobra kuharica v Višnji Gori, kjer je nazadnje delala v gostilni. Tam se je poročila. Štefkina usoda se je po končani osnovni šoli v Šmihelu nadaljevala v domači vasi. Izučila se je za šiviljo. Kasneje je delala v tovarni Medic v mestu. Šivala je moške srajce in moško spodnje perilo. Ko je po drugi vojni iz te tovarne nastal Labod, je tam nadaljevala.

»Plača je bila redna, kar dobro mi je šlo,« je rekla. Upokojila se je še pred neslavnim propadom fabrike. Njeno zasebno življenje pa je bilo žalostno.

»Ko sva se z možem poročila, doma je bil iz Potoka, nisem vedela, da pije. Bilo je čedalje huje. Življenja s pijancem ne privoščim niti sovražniku. Jaz sem še vedno delala v tovarni, stanovali smo v bloku Zavoda za blagovne rezerve.« (ni se spomnila kraja)

»Nekoč sva bila s sinkom na delu v vinogradu, ko so me prišli klicat. On (mislila je na moža) je medtem doma vse moje stvari zmetal na posteljo in zažgal, tako da je celo stanovanje gorelo. Sosedje so klicali na pomoč, da so pogasili in tudi zanj poskrbeli. Takrat sem se odločila: stran za vsako ceno. Njega so po zdravniškem pregledu odpeljali v zavod, s sinom pa sva ostala v stanovanju. Potem se je začelo mirneje življenje. Delala sem v tovarni, obdelovala manjšo njivo in vinograd, fant se je šolal. Celo tako lepo mi je bilo, da sem šla s kolegico dve leti zapovrstjo na morje. Obakrat po 14 dni.

Ob upokojitvi sem ostala sama. Sin se je odselil na ženino domačijo, dobil otroke in že vnuke. Vsi so dobri do mene. Ko sem opešala, sem sprva dobivala hrano iz Doma, pred dobrim letom sem pristala tu. Nič se ne pritožujem. Sin in družina me obiskujejo, sestre so prijazne, hrana je dobra. Imam televizijo, kaj bi še hotela ... »

Ria Bačer



SAJ NE BOSTE VERJELI

Nikoli mi nista bili kuhinja in kuhinjske spretnosti pri srcu, zato sem z odprtimi usti in občudovanjem sledila podatkom, ki mi jih je natrosila Jerneja Ovniček, vodja službe prehrane v Domu starejših občanov Šmihel.

»Vsak dan pripravljamo po tri obroke za 365 oskrbovancev doma, zunanjim naročnikom razvozimo 240 kosil, po tri obroke hrane nosimo v Varstveno delovni center pri našem domu, še 15 obrokov v njihovo enoto v Bršljinu. K nam hodi po en obrok tudi 13 zaposlenih novomeških gasilcev, 40 kosil pošiljamo v zasebni vrtec v

mestu. Z ustrezno hrano poskrbimo vsak dan za najmanj 8 otrok s posebnimi potrebami v našem Domu, okrog 100 takih kosil pa na mesec jemljejo v enoti vrtca za otroke s posebnimi potrebami na Mestnih njivah«.

Ko sem čez palec to seštela gre iz domske kuhinje vsak dan okrog 1500 obrokov hrane. Pripravi jih 33 zaposlenih na raznih delovnih mestih. Vodja kuhinje Ovničkova to delo opravlja vrsto let, v Domu pa je zaposlena 13 let. Tu je začela po šolanju na Bledu, kjer si je pridobila diplomu organizatorja prehranjevanja v gostinstvu. Toda ne smete misliti, da so navedeni podatki vse, kar se v kuhinji zgodi. Po mestu se je razvedelo, da se tu dobro in razmeroma poceni kuha, zato imajo tudi veliko naročil za narezke, obložene kruhke, potice, domači kruh, torte, itd., itd. Pred kratkim je seštela naročilo za obložene kruhke - lani jih je bilo 600. Razne domače sladkarije nudijo tudi v domskem bifeju, vse to pa sodi med tržno dejavnost kuhinje.

Ne bi imelo smisla vprašanje, če so oskrbovanci doma s prehrano zadovoljni. Veliko jih poznam, mednje sodim tudi sama, ki hrano hvalimo. So pa tudi taki, ki obgodrnjajo vse. Od količine do videza, kuhanja, sestave jedilnika, itd.

Kmečka pamet pove: če ne bi bilo dobro, ne bi 240 zasebnikov iz mesta pa vse do Šentjerneja, Straže, Mirne Peči, Dolža, naročali kosila. Take usluge namreč nudijo tudi številne gostilne.

Šefica Jerneja je odrasla v Stranski vasi in tam živi še danes z možem, zaposlenim v kuhinji tovarne Krka in dvema otrokoma, oba že šolarja v bližnji Birčni vasi. V domači kuhinji se z možem izmenjujeta, v prostem času pa je družina rada skupaj. Tudi na košarko hodijo, berejo pravljice, na televiziji pa se navdušujejo predvsem nad različnimi športi. Turških in španskih telenovel ne gledajo.

Življenje teče, pa nič ne reče. Naenkrat je predbožični čas, z njim pa spet več naročil za zunanje uporabnike. Spet bo še več dela!

Ria Bačer

Prepletanje ustvarjalnih energij

V torek, 15. 10. 2019, smo imeli prvo delavnico v prostorih delovne terapije. Ustvarjali smo skupaj z dijakinjami Srednje vzgojiteljske šole. Na deščicah, ki so jih pripravili dijaki Srednje lesarske šole, smo uporabljali servietno tehniko in še z malo dela bodo te lepo okrašene deščice postale obešalniki za ključe.

Na delavnici smo morali imeti mirne in spretno roke, ter s skupnimi močmi nam je uspelo narediti zelo veliko.



Vsi skupaj smo se sprostili in se imeli zelo lepo in komaj čakamo, da bo kmalu čas za novo ustvarjalno delavnico.

Druga ustvarjalna delavnica pa je potekala 23. 10. 2019. Udeležili so se je dijaki 2. letnika Šolskega centra Novo mesto, programa predšolska vzgoja.

Beseda dijakov:

»Včerajšnji obisk doma za ostarele se nam je zdel zelo zanimiv. Lepo smo se imeli in se povezali s starejšimi osebami. Skupaj smo se preizkusili v izdelavi okrasov v »servietni tehniki«, ki je še nismo poznali.«



»Vzdušje je bilo zelo domače in prijetno. Za trenutek smo jim morda prinesli novo, mlado, pozitivno energijo. Z veseljem jih bomo še kdaj obiskali.«

PRETAKANJE MODROSTI MED GENERACIJAMI



Učenci 8. razreda OŠ Šmihel smo 16. 10. 2019, na 155-rojstni dan šole, ki ga vsako leto praznujemo kot Mihaelov dan, tehnični dan, obiskali Dom starejših občanov v Šmihelu.

Že v šoli smo pripravili seznam vprašanj, ki naj bi jih zastavili našim gostiteljem. Večina vprašanj se je nanašala na modrosti, ki jih starejši

glede na svoje bogate življenjske izkušnje lahko prenašajo mlajšim generacijam. Tako smo se iz šole napotili k Domu starejših občanov. Tamkajšnji varovanci so nas že čakali in nam izrekli toplo dobrodošlico. Namestili smo se na stole in se najprej vsi med sabo predstavili. Zatem smo začeli z vprašanji iz naših seznamov. Ko smo dobili odgovore na vsa vprašanja, smo se pogovarjali tudi druge reči, na primer kakšno je bilo življenje včasih in kako so živeli takrat.

Gospa nam je celo pokazala njeno sobo v domu, kjer sedaj prebiva. Pokazala nam je tudi njene matematične naloge, s katerimi ohranja dober spomin ter nas posladkala s čokoladnimi bomboni. Na koncu smo se pogovarjali še o pomenu slovenskih pregovorov. Čas je hitro mineval in počasi smo se morali posloviti in oditi v šolo na kosilo.

Obisk v domu je bil zelo prijeten in poučen, saj smo izvedeli marsikatero novo in zanimivo zgodbo iz življenj tamkajšnjih varovancev.

Imeli so veliko bolj trdo mladost, kot jo imamo mi, in manj možnosti za dobro izobrazbo. V šolo so v najhujši zimi hodili tudi do dve uri peš v eno smer, učitelji so bili strogi, nedostopni in so imeli pravico pretepati učence. Kar zgrozim se ob misli, da bi bilo tudi danes tako. Najbolj pa sem si zapomnil, ko so povedali stari rek: »Če kruhek pade ti na tla, poberi in poljubi ga,« in ob tem dejali, da bodimo hvaležni za vse kar imamo in kar nam življenje ponudi. V šolo smo v duhu lepopisa, ki so se ga naše nove prijateljice v šoli učile pri posebnem predmetu, zapisali modrosti, vtise in sporočilo za naše gostiteljice ter vse oblikovali v knjižico, ki smo jo predali gospe Petri. Tako je na ta dan ostal trajen spomin na pretakanje modrosti med generacijami.

Tevž Bajc, 8.b,

Zahvala učencev 8. razreda OŠ Šmihel

Spoštovane gospe,

srčna hvala, da ste nas tako lepo sprejeli v svojo sredino in nam podarili svoje bogate življenjske izkušnje in modrosti. Pripravili smo majhno knjižico naših zapisov in fotografij, Vam pa sporočamo naslednje:

- Imejte se lepo, želim vam veliko sreče. (Špela)
- Hvala Vam za prijetno druženje in ostanite še naprej tako zdrave in prijazne. (Ajda)
- Ostanite še naprej tako prijazne, vesele in pozitivne ter polne življenja. (Neja)
- Zelo ste prijazne, spoštljive, dobrosrčne in vesele. (Lana)
- Hvala za pogovor in modrosti, ki jih bom v življenju upošteval. Želim Vam še veliko let in lepih trenutkov. (Tevž)
- Hvala za Vaš čas in pozornost, da ste nam ponudile Vaše znanje in nam pripovedovale o vašem otroštvu in življenju. (Žan)
- Hvala, da ste spomine na svoje otroštvo delile z nami in upam, da se bomo še kdaj videli in se pogovarjali. (Lovro)
- Še naprej sestavljajte (Mira) in rešujte Uganke (Majda) – znanja vam ne morejo odvzeti ... Hvala za bombone. ☺ (Mark)
- Ljubeča hvala, da ste nam osvetlili naše učenje s svojimi bogatimi izkušnjami, močno voljo in modrostjo. Naj vas moč srca vodi naprej v bogastvu vašega obstoja. (učiteljica Justina Husu)

Srčna hvala gospe Petri in vsem ostalim strokovnim delavkam za podporo, pomoč in topel sprejem, s čimer ste obogatili naš bogat program na Mihaelov dan in z nami obeležili 155-letnico naše šole.

Učenci OŠ Šmihel, 8. razred

URICE OB KAMINU Z RASTOČO KNJIGO

September – črka G

Gradovi

Mesec september je bil posvečen črki G. Za temo pogovora so bili tokrat izbrani gradovi na Dolenjskem. Nastala je prava ura zgodovine, v kateri so stanovalci o gradovih vedeli in izvedeli zelo veliko. Pogovorili so se o naših bližnjih gradovih, o tem, kako so nastali, kdo je tam živel, kako je danes s temi gradovi. Pogovor pa je stekel tudi o bolj znanih slovenskih gradovih. V prijetnem razpoloženju ob čaju in pecivu, je minila še ena rastoča urica.

Pogovarjali smo se o naslednjih gradovih:

GRAD GRM NOVO MESTO

Grad Grm se nahaja na obrobju Novega mesta. Je mogočna stavba, ki jo počasi najeda zob časa. Grad je bil sezidan leta 1586. Njegov lastnik je bil Krištof Mordax. Zaradi turških napadov je imel stolp, poleg bivanjske, tudi obrambno in opazovalno vlogo.



Grad je doživel večje spremembe leta 1636. Grajski park je bil zasnovan v začetku 18. stoletja. Grad Grm je tako počasi izgubil prvotno obrambno in trdnjavske funkcije ter postal čudovit primer poznorenesančne oziroma zgodnjebaročne arhitekture.

GRAD OTOČEC

Grad Otočec se nahaja blizu Novega mesta na Dolenjskem. Je edini vodni grad v Sloveniji in stoji na enem od otokov reke Krke. Njegova podoba se je oblikovala skozi stoletja. Nastanek gradu sega v sredino 13. stoletja, v leto 1252. Samo ime Otočec izvira od freizinskih škofov.



Lastniki gradu so se imenovali vitezi z otoka - de Werde ali otočani. Sredi 14. stoletja je bila stavba razširjena. Grad je bil dodatno utrjen po turškem pustošenju leta 1471. V drugi polovici 16. stoletja je začel dobivati renesančno podobo.

Med drugo svetovno vojno so partizani grad požgali in takrat je najbrž tudi zgorel dragoceni arhiv, v katerem se je skrivala marsikatera zanimiva zgodba iz bogate zgodovine tega prelepega gradu. Po vojni je bil grad nacionaliziran. V gradu je danes luksuzni Hotel Grad Otočec in grajska restavracija z vrhunsko kulinarično ponudbo.

GRAD STRUGA

Grad Struga se nahaja na terasi na desnem bregu reke Krke, blizu naselja Gumberk. V pisnih virih se grad Struga prvič omenja leta 1254, kot posest gospodov Pleterskih. Ime naj bi takratni dvor dobil zaradi zelo plitve struge reke na tem predelu. V 18. stoletju je grad prišel v lastništvo družine Jelovšek, ki je svojo zadnjo potomko poročila v družino predvojnih lastnikov gradu, družine Levičnik. Sedanji lastniki gradu so Terme Krka d.o.o.



STARI GRAD

Stari grad pri Otočcu se nahaja v naselju Zagrad pri Otočcu. Stoji nad strmo sotesko potoka Lešnica med vinogradniškima predeloma Grčevja in Trške gore. Stari grad se v pisnih virih prvič omenja leta 1300, ko so bili njegovi lastniki Altenburgi. Leta 1418 so Stari grad podedovali Celjski grofje. V sredini 19. stoletja so Stari grad podedovali grofje Margheri di Commandona, ki so ga v času med obema vojnoma podarili konventu usmiljenih bratov v novomeški Kandiji. Usmiljeni bratje so v njem želeli urediti ubožnico, toda svojih načrtov niso mogli uresničiti, ker so ga ob koncu druge svetovne vojne požgali partizani. Po vojni je Stari grad prešel v last novomeške tovarne z zdravili Krka, ki ga postopoma obnavlja.



DVOREC SOTESKA IN HUDIČEV TURN

Dvorec Soteska se nahaja na poti med Novim mestom in Žužemberkom. Med drugo svetovno vojno je bil požgan in je danes le še ruševina.



Dvorec je v letih od 1664 do 1689 dal zgraditi grof Jurij Žiga Gallenberg. Tedanji lastnik je dal postaviti še renesančno zasnovan grajski park z vrtnim paviljonom, ki danes nosi ime Hudičev turn.

BLEJSKI GRAD

Blejski grad je mogočen grad na strmi pečini nad Blejskim jezerom. Po pisnih virih spada med najstarejši grad v Sloveniji. Grad je poleg Blejskega otočka simbol Bleda in Slovenije. Cesar Henrik II. je leta 1011 z darovnico podaril briksenškemu škofu Adalberonu grad na pečini (castellum Veldes). Ta se tako prvič omenja v ohranjenih pisnih virih. Bled in njegovo lepoto so opisovali mnogi popotniki, med njim je bil leta 1689 tudi Janez Vajkard Valvasor v Slavi vojvodine Kranjske. Danes je Blejski grad v lasti države in ga upravlja Zavod za kulturo Bled. Blejski grad je bil skozi zgodovino prizorišče mnogih protokolarnih in diplomatskih srečanj na najvišjih ravneh.



LJUBLJANSKI GRAD

Ljubljanski grad je mogočna srednjeveška utrdba, ki predstavlja simbol prestolnice. Stoji na robu Grajskega griča, tik nad srednjeveško Ljubljano. Ljubljanski grad je skozi svojo bogato in pestro zgodovino doživel mnogo sprememb ter bil priča mnogim pomembnim



dogodkom, ki so vplivali na razvoj Ljubljane in Slovenije. Ob koncu 18. stoletja so ga takratni lastniki Habsburžani hoteli opustiti, vendar ga zaradi protesta kranjskih deželnih stanov niso porušili. Ljubljanski grad je leta 1905 v imenu Ljubljane od države odkupil takratni župan Ivan Hribar ter ga postavil za kulturno središče. Danes je Ljubljanski grad izredno atraktivna turistična točka in prizorišče mnogih koncertov, kulturnih prireditev, filmskih in gledaliških predstav ter razstav.

Maja Vidrih Verbič

Vsebina teksta o gradovih je povzeta s spletne strani www.kraji.eu.

Oktober – črka H

Hrana

Prvi četrtek v mesecu oktobru smo z našimi stanovalci preživljali urico ob kaminu na temo črke H z izbrano tematiko o hrani.

Z namenom, da bi naši stanovalci dobili kar se da zanimive in poučne informacije, povezane s hrano, se je predavateljica dr. Lea Lukšič, ki se ukvarja s področjem klinične in športne prehrane, odločila, da temo predstavi kot pogovorno delavnico. Na ta način je spodbudila tudi naše stanovalce, da so podali svoja mnenja in razmišljanja na temo hrane, skozi prijeten pogovor pa so se naučili tudi kaj novega.

Pogovorna delavnica je bila sestavljena iz treh sklopov. Prvi del, ki je imel naslov Zdrava hrana je bil namenjen predvsem spoznavanju osnov prehrane. Pogovarjali smo se o tem, kaj si stanovalci predstavljajo pod pojmom »zdrava hrana« in tudi katera hrana po njihovem mnenju ni najbolj zdrava. Pogovor smo nadaljevali s temo poznavanja osnovnih skupin živil. Pogovarjali smo se zakaj moramo uživati raznovrstno in uravnoteženo hrano in kako lahko ta prispeva k ohranjanju in krepitvi našega zdravja in počutja. Predstavili smo posamezne skupine živil in se pogovarjali zakaj so v prehrani človeka pomembne beljakovine, ogljikovi hidrati, sadje in zelenjava, prehranske vlaknine in maščobe in koliko živil iz vsake skupine bi morali zaužiti, da bi bila naša prehrana kar se da uravnotežena. Spregovorili smo tudi o tem koliko tekočine je potrebno užiti na dan, katera tekočina je najbolj zdrava, koliko kave in alkoholnih pijač na dan še predstavlja varno mero za posameznika.



Slika ponazarja za človeka ustrezno in uravnoteženo razmerje različnih skupin živil, kot so ogljikovi hidrati, beljakovine, sadje in zelenjava, maščobe in sladkorji, v vsakodnevni prehrani.

Drugi del delavnice je imel naslov Prehrana in bolezni. V tem delu smo se pogovarjali o tem, kako lahko neustrezen način prehranjevanja vpliva na pojav določenih bolezni in kako lahko pravilen način prehranjevanja zmanjša možnost za nastanek določenih bolezni, oziroma prispeva k zmanjšanju težav, ki so prisotne, če je do bolezni že prišlo. Osredotočili smo se predvsem na bolezni in zdravstvene težave, ki zadevajo populacijo starejših in s katerimi se srečujejo tudi stanovalci v domu. Spregovorili smo o primerni velikosti obrokov in se pogovarjali kako pomembno je spremljanje telesne mase posameznika. Izpostavili smo, da je pomembno opazovati nihanja v telesni masi. Pogovarjali smo se o kaheksiji, ki je presnovna sprememba in se pri starostnikih pojavlja v obliki zmanjšanja telesne teže, atrofiji mišic, oslabelosti in izgubi apetita. Skupaj smo razmišljali tudi o prekomerni teži in tem, zakaj ni varno, da se starostnik na lastno pest odloči izgubljati telesno težo. Prišli smo do ugotovitve, da mora biti izguba telesne teže starostnika vedno nadzorovana s strani strokovnega osebja, kot sta dietetik in zdravnik, z namenom, da preprečimo izgubo funkcionalne mase pri starostniku. Spregovorili smo o pomenu prehrane za zdrave in trdne kosti in zakaj sta pomembna kalcij in vitamin D ter v katerih živilih ju najdemo. Pogovarjali smo se o vplivu hrane na presnovo in prebavo. Zakaj je pomemben holesterol in na katera živila moramo biti pozorni, če ga imamo preveč. Ugotavljali smo, da imajo različne vrste maščob, različen vpliv na zdravje, in zakaj je potrebno biti pozoren na vrsto zaužitih maščob. Strinjali smo se, da so rastlinske maščobe bolj zdrave od maščob živalskega izvora. Ker se stanovalci soočajo tudi s sladkorno boleznijo tipa 2, smo se pogovarjali tudi o pomenu pravilne izbire prehrane pri tej bolezni in zakaj je pomembno, da smo pozorni na količino in vrsto zaužitih živil iz skupine ogljikovih hidratov in sladkorjev.



Ker smo v jesenskem obdobju, ki s sabo pogosto prinaša tudi prva prehladna obolenja, smo razmišljali tudi o tem, kako nam hrana lahko pomaga pri izboljšanju imunosti, ter s katerimi naravnimi pripravki si lahko pomagamo, da bi se zaščitili pred morebitnimi okužbami. Spregovorili smo tudi o pomenu koencima Q10, ki sodeluje v

procesu nastajanja celične energije in pri varovanju organizma pred prostimi radikali, ki so eden izmed glavnih povzročiteljev staranja in številnih bolezni in ga pri osebah nad 65 letom starosti navadno začne primanjkovati, ter zakaj je pomembno, da poskrbimo za njegovo nadomeščanje preko prehranskih dopolnil.

Delavnico smo zaključili s temo z naslovom Miti in resnice o hrani, kjer smo ugotavljali ali so trditve povezane s hrano pravilne ali so morda le plod domišljije oziroma nespretnosti skovanke tržnikov, ki se trudijo prodati prehranske izdelke, tudi če ti nimajo prave vrednosti za zdravje posameznika. Med samo delavnico smo ugotovili, da imajo stanovalci precej znanja o prehrani, saj namreč ni bilo teme, o kateri ne bi imeli

zanimivega in vsebinsko ustreznega znanja. Delavnica je bila informativna in poučna in je omogočila izmenjavo misli, idej in zanimivih ugotovitev med dvema generacijama.

Emilija Lukšič

November – črka I

Igriva urica ob kaminu

Tokratna aktivnost v sklopu Rastoče knjige in urice ob kaminu je potekala v znamenju črke »I«. Prva misel, ki se mi je porodila ob dani črki je bila misel na igre v otroštvu. Čas smo zavrteli malo nazaj in se pogovarjali o igrah in igračah v otroštvu.

Igra je za otroke zagotovo najljubša dejavnost in tako je bilo tudi včasih, saj daje občutek zadovoljstva in razvedrila, hkrati pa se skozi igro učimo in spoznavamo svet okoli sebe. Ne samo pri delu, tudi pri igri se otrok sreča z različnimi težavnimi situacijami, jih reši in najde pot do cilja. Hkrati se skozi igro izraža otroška domišljija. Na igre ter način igre vplivajo različni dejavniki, kot so letni čas, spol in starost otroka, okolje, lastnosti otroka ter soigralcev.



Namen aktivnosti je bil vzpodbuditi udeležence uric, da se spomnijo, kako so skozi vrsto domiselnih iger in igrač preživljali otroške dni in odraščali. Sprva so povedali, da veliko časa za igro ni bilo, da je bilo potrebno, drugače kot danes, delati doma, na poljih in pašnikih. Pa vendar so po krajšem razmisleku privreli na dan spomini in cilji dneva »igre nekoč«. Predvsem so se igrali doma, s sosedovimi otroki. Če je bilo vreme lepo so se igrali na prostem. Fantje so si med pašo krajšali čas s pripravo

gugalnic iz srobeta, na katerih so se zibali, deklice pa so pletle venčke iz travniških cvetlic (ivanjščic, marjetic, regrata). Sami so si izrezali tudi piščalke in nanje piskali, izdelali vodne mlinčke, ki so jih postavljali ob potokih, pa tudi naredili frače s katerimi so streljali. Lovili so se okrog hiš, se skrivali in igrali slepe miši.





Kadar je bilo vreme slabo in pozimi se zunaj niso veliko igrali, ostali so v hiši, saj niso imeli primerne obleke in obutve. Igrač kot jih poznamo danes niso imeli, veseli so bili žoge ali punčke iz cunj, ki so jih naredili doma. Dolge zimske večere so si krajšali s petjem in pripovedovanjem zgodb, saj otroških knjig ni bilo. Spomnili so se iger: rinčko talat, gnilo jajce, tepežnica, slepa miš, ristanc, toplo-hladno, ali je kaj trden most, zemljo krast. Povedali so tudi, da so sami naredili sani, smuči, loke, celo hodulje.



Na koncu našega druženja smo zbrali sklepne misli in ugotovili, da v starih časih otroci niso imeli veliko prostega časa, saj so pomagali družini pri delu. Najpogosteje so se igrali gibalne igre, pri igranju so uporabljali predmete iz narave ali pa doma narejene igrače.

Ob pogovoru, kramljanju, obujanju spominov in pogledu na polno mizo dobrot nam je bilo vsem zelo prijetno.



Polona Bukovec

December – črka J

Joga

Kot je že v navadi, smo če zbrali v klubu ob kaminu, da bi spoznali jogo. V goste smo povabili gospo Natašo Turk, vaditeljico joge in gospoda Ervina Poredoša, učitelja oziroma guruja joge.



Predstavila sta nam filozofijo joge, ki zagovarja univerzalno energijo, ki drži cel kozmos v ravnovesju. Joga je tehnika za doseganje ravnovesja telesa, duha in uma. Vsako dalj časa trajajoče neravnovesje v našem telesu vodi v bolezen.

Gospod Poredoš nam je razložil, da nad našimi živci potekajo energijski valovi, po katerih potuje življenjska energija do energijskih čakr. Ovire za pretok so sklepi in zakrčene mišice, zato je cilj jogijskih vaj sproščanje vsake telesne mišice in gibljivost sklepov, da lahko energija nemoteno teče po našem telesu.



Z gostoma smo naredili nekaj preprostih vaj, s katerimi smo razgibali in raztegnili naše telo od glave do pet. Vaje so enostavne za izvedbo in primerne tudi za gibalno ovirane ljudi.

Gosta sta nam pokazala načine globokega dihanja, s pomočjo katerega se umirimo in tkiva

preskrbimo s kisikom. Joga pravi, da je človeku odmerjeno število vdihov, ne let, zato je pomembno, da dihamo počasi in globoko.

S telesnimi vajami, dihanjem, koncentracijo in meditacijo uspemo naša čutila odvrniti od nasičenega zunanjega sveta navznoter vase, s čimer dosežemo umiritev in poglobljeno zavedanje samega sebe.

Joga deluje po brezčasnih moralnih načelih nenasilja, resnicoljubnosti, poštenosti, zmernosti in spoštovanja sebe, drugih in okolja.

Glavni cilj joge je osvobojenost človeka in zavedanje svoje zavesti, da ima svobodno voljo in se sam odloča za svoja dejanja in se zaveda njihovih posledic.



Marija Bartolj

SPLAVARJENJE PO REKI KRKI

Kot vsako leto smo se tudi letos odpravili na jesenski izlet. Tokrat smo se odločili, da za trenutek izgubimo trdna tla pod nogami, zato smo se odpravili na splavarjenje po reki Krki.

Na meglen in hladen četrtek smo se po zajtrku zbrali v avli doma. Z avtobusom smo se odpeljali proti Gostišču na Loki, kjer nas je že čakal »Rudolfov splav«. Z nami so bili tudi stanovalci, ki so uporabniki invalidskega vozička.

Ko smo odpluli, nas je prijazno pozdravila Primiceva Julija, ki nam je pot krajšala s pripovedovanjem zanimivosti iz njenega življenja in nas seznanjala z Novim mestom. Pred jezom na Ragovski smo se obrnili in počasi začeli vračati proti kraju našega vkrcanja.

Vožnja je trajala dobro uro, v tem času pa je bilo poskrbljeno tudi za žejo in lakoto. Nazdravili smo z dobrim vinom ter sokom, želodčke pa smo napolnili z rogljički, ki so jih spekli v naši kuhinji.

Z nami pa ni bila samo Primiceva Julija. S seboj je imela tudi svoje pomočnike. Perico, pomožnega splavarja in harmonikarja, ki so poskrbeli, da smeha in glasbe ni manjkalo. Kjer je glasba in smeh, so tudi dobri ljudje in to zelo dobro vedo race in gosi, ki so se

nam pridružile in plavale ob splavu. Ena od račk se je opogumila in se nam pridružila na splavu. Veselo vzdušje je priklicalo tudi sončne žarke, ki so nas prav prijetno ogreli. Na koncu pa so člani Julijine ekipe izbrali nekoga od stanovalcev, ki je opravil »splavarski izpit«. Dodelili so mu tudi pomočnico, ki so jo prav tako izbrali med stanovalkami. Prispeli smo na konec naše splavarske dogodivščine. Izkrkali smo se, spet stopili na trdna tla in se napotili proti avtobusu ter nato proti Domu.

Kljub temu, da je bilo hladneje in smo se morali zaviti v toplo odejo ali jopo, smo preživeli čudovito dopoldne. Večina stanovalcev se je na splavu popeljala prvič. Vsem pa je bilo skupno, da so bili z izletom zadovoljni, kar se je videlo tudi na njihovih nasmejanih obrazih.

Nataša Pekolj



NOVA PRIDOBITEV V FIZIOTERAPIJI – IZKAŠLJEVALNIK

Dihanje je osnovna potreba življenja, ki ga večina ljudi dojema kot samoumevno. Šele, ko imamo težave z le-tem, se zavemo, kako pomembno je za naše telo. Za učinkovito in kvalitetno dihanje pa so, poleg drugih procesov, še kako potrebne čiste dihalne poti. Eden izmed pogojev za čiste dihalne poti je kašelj. Kašelj je normalen refleksno-obrambni mehanizem naših dihal. S kašljem odstranjujemo tujke, ki nehotе zaidejo v naše dihalne poti in odvečno sluz.

V naš dom iz leta v leto prihajajo vse težje pokretni stanovalci, z različnimi diagnozami in stanji, ki zahtevajo kompleksno obravnavo. Eni izmed njih so tudi taki, ki se zaradi narave bolezni ne morejo ali pa ne znajo učinkovito izkašljati in tako očistiti dihalne poti, da postanejo prehodne.



V začetku oktobra 2019 je našemu Domu Lions klub Novo mesto namenil donacijo. Ravno zaradi prej omenjenega smo se odločili za nakup izkašljevalnika. To je naprava, ki z neinvazivno tehniko mehanskega asistiranega izkašljevanja pomaga bolnikom sprostiti, premakniti in izločiti izločke iz dihal in s tem očistiti dihalne poti. Bistvene prednosti izkašljevalnika so, da ni veliko stanj pri katerih bi bila njegova uporaba kontraindicirana, zapleti so redki, manjša je potreba po podporni ventilaciji ter zmanjšan pojav bolezni respiratornega trakta (pljučnica, ARI, aspiracijska pljučnica...).



Tako smo se v soboto, 19. oktobra 2019, fizioterapevti Tina Mežnar, Nikola Kunjadić in Petra Novina, vodja službe rehabilitacije, Petra Mihalič, direktorica, Milena Dular in pomočnica direktorice, Sonja Jurečič, udeležili 7. Dobrodelnega pohoda po Trški gori, ki ga je organiziral LIONS klub Novo mesto, med drugim tudi za nakup »našega« izkašljevalnika.

Bilo je prijetno druženje z mislijo, da nekaj dobrega naredimo, tako za svoje telo, kot tudi z namenom, da zberemo vsa potrebna sredstva in s tem pomagamo marsikateremu našemu stanovalcu ohraniti ali izboljšati kvaliteto bivanja v njegovi jeseni življenja.

Najlepša hvala LIONS klubu Novo mesto in vsem udeležencem 7. Dobrodelnega pohoda po Trški gori, da smo s skupnimi močmi uspeli in zbrali vsa potrebna sredstva za našo novo pridobitev – izkašljevalnik.

Petra Novina

TERAPEVTSKA DELAVNICA

V novembru je bila v domu izvedena delavnica z naslovom »Učenje mobilnosti po postelji in pravilnega transferja.« Delavnica je bila namenjena novo zaposlenim v službi pomoči na domu. Pripravljena in izvedena je bila s strani delovne terapevtke Nataše Pekolj in fizioterapevta Nikole Kunjadića. Izvajala se je v prostorih fizioterapije. Udeleženihi je bilo 11 novo zaposlenih oseb.



Delavnica je bila bolj praktičnega pomena, tako da se na teoriji nismo veliko zadrževali. Pripravljena je bila na način, da sta fizioterapevt in delovna terapevtka najprej praktično demonstrirala vse načine premeščanja, ki so najbolj pogosti pri stiku z uporabnikom. Nato se je skupina razdelila na dva dela.

Vsak od udeležencev je pod nadzorom fizioterapevta in delovne terapevtke praktično preizkusil vse že prej demonstrirane načine premeščanja in transferja. Med izvajanjem praktičnega dela je bilo veliko vprašanj glede njihovega delovnega okolja (uporabnikovega doma) in boljšega načina izvedbe, na katere smo sproti odgovorili in našli rešitev. Ob zaključku delavnice so udeleženci dobili tudi pisno gradivo.

Udeleženci so praktično izvajali naloge kot so: premikanje osebe po postelji navzgor, v stran, obračanje na bok, posedanje preko roba postelje in izvajanje pravilnega transferja na invalidski voziček in nazaj na posteljo. Predstavljena je bila tudi uporaba pripomočkov za transfer, in sicer deska za presedanje in pripomoček za lažje premeščanje, obračanje – „turner“, katerega smo jim pustili, da ga vzamejo s seboj na teren in ga preizkusijo.

Namen delavnice je bil novo zaposlene naučiti, kako pomembna je pravilna in ergonomska izvedba zgoraj navedenih načinov premeščanja in transferja, saj lahko le na ta način preprečimo nastanek poškodb na delu in zaščitimo hrbtenico, ki je ob tem najbolj izpostavljena tveganjem za poškodbe. Vsi položaji so prijetnejši in varnejši, tako za izvajalca premeščanja, kot za uporabnika storitev. Udeleženci so se naučili rokovati z pripomočki, ki izvedbo transferja olajšajo in naredijo varnejšo. S pomočjo pripomočka, se zmanjša breme na izvajalca, uporabnika pa se ob tem spodbudi, da pripomore s sposobnostmi, ki so še ostale ohranjene.

Nataša Pekolj in Nikola Kunjadić

Vadba na delovnem mestu

Telesna aktivnost, da ali ne? Seveda DA, saj je naše telo ustvarjeno za gibanje. Vsi zelo dobro vemo, kako pomembna je telesna aktivnost za naše telesno in duševno zdravje, vendar si vse premalokrat vzamemo čas, da bi zase storili nekaj koristnega. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije odrasli za krepitev in ohranjanje zdravja potrebujemo vsaj 150 minut zmerne aerobne telesne aktivnosti na teden, kar pomeni vsaj 30 min pet dni v tednu. Poleg tega se priporoča vsaj dva krat tedensko izvajanje vaj za mišično moč in vzdržljivost. Redna telesna aktivnost zmanjšuje tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni in srčnega infarkta, izboljšuje presnovo maščob, ogljikovih hidratov, izboljšuje potek sladkorne bolezni tipa 2, nadzoruje zvišan krvni tlak in telesno maso ter preprečuje zmanjševanje kostne mase. Če povzamemo je zadostna telesna aktivnost varovalni dejavnik zdravja.

Ljudje na delovnem mestu preživimo tretjino dneva. V večini primerov pretežno sedimo ali pa smo fizično precej aktivni. Če je naše delo pretežno sedeče je pomembno, da večkrat vstanemo, raztegnemo mišice, ki so zaradi sedenja skrajšane in aktiviramo mišice, ki so zaradi sedenja podaljšane. Na vsakih 50 minut sedenja se priporoča 10–20 sekund sproščene stoje ali hoje, saj bomo s tem razbremenili obremenjene hrbtenične strukture. Če pa opravljamo fizično težja dela, je prav, da si vzamemo čas in razbremenimo dele telesa, ki so izpostavljeni večjim obremenitvam in okrepimo dele telesa, ki so šibkejši. Vedeti moramo, kako se pravilno dviguje težja bremena in si delo olajšati z uporabo pripomočkov.



Odločili smo se, da v sklopu promocije zdravja na delovnem mestu organiziramo vadbo. Pripravili smo plakate s primernimi vajami. Izdelali smo dve vrsti plakatov in sicer za delavce, ki opravljajo pretežno sedeče delo in tiste, ki opravljajo fizično zahtevnejše delo. Na plakatih so fotografije, ki prikazujejo začetni položaj vaje in samo aktivnost. Da

kljub temu ne bi prihajalo do napačne interpretacije vaj smo pripravili še gradivo s podrobnim opisom vaj. Delavnico sta vodili fizioterapevtki Tina Mežnar in Petra Novina. Prisotne so bile tudi vodje služb in diplomirane medicinske sestre.

Delavnici sta bili predvsem praktične narave, saj so bile prikazane vse vaje, vsi udeleženci pa so jih morali tudi sami izvesti. Namen predstavitve je bil seznanitev z vajami in njihovo pravilno izvedbo, osvežitev znanja o pomembnosti telesne aktivnosti, predvsem na delovnem mestu ter prenos naučenega na ostale sodelavce.

Sedaj povečini telovadba lepo poteka po posameznih službah, kar je zelo pohvalno. S tem ohranjamo boljšo delovno sposobnost, zmanjšujemo pretirano odsotnost z dela in preprečujemo določene poškodbe pri delu. Omogočamo boljšo delovno klimo med zaposlenimi, večje zadovoljstvo, motivacijo ter večjo produktivnost.

Tina Mežnar



PRAZNIČNI ČAS

December je mesec, v katerem praznujemo kar nekaj praznikov. Začnemo s praznikom sv. Miklavža, potem pa smo v veselem pričakovanju božiča in novega leta. Mnogim je samoumevno, da je to najlepši čas leta, da je to čas, ko se družimo, si želimo vse lepo in dobro, posedimo ob obloženih mizah in pogledamo nazaj ter kujemo načrte za naprej. Nič ni narobe s tem, dokler ne pretiravamo z materialnimi dobrinami in dokler ne pozabimo ob svojem navdušenju, veselju, pričakovanju na ljudi okoli sebe in tudi sami nase. Vse prepogosto pozabimo, da vsi ne zmorejo čutiti v prazničnih dneh tega veselja, ljubezni, navdušenja,..... Razlogi zakaj je temu tako, so različni.



Nekateri so bili naučeni skrivati svoja čustva in potrebe, drugi nimajo iskrenega sopotnika, s katerim bi si upali podeliti svoja iskrena čustva, tretji so osamljeni in sami, četrti si v vsakdanjem hitenju ne znajo vzeti trenutek časa zase in za svoje bližnje, peti,... šesti,...

Večkrat pa se vprašam, kako je zares čutiti in se počutiti doma v Domu. Predvsem v tem prazničnem času, ko se veselimo toplega domačega prazničnega ognjišča vsi, ki sem prihajamo in odhajamo.

Res je prav, da si vzamemo vsaj nekaj trenutkov tudi za vse tiste, ki so bolni, osamljeni, morda celo zelo blizu nas, pa za njih niti ne vemo, kako preživljajo svoj vsakdan. Pred nekaj leti, sem slišala besede neke predavateljice na seminarju, ki so mi ostale globoko v spominu. Rekla je: »Dotik ima spomin.« S tem je mislila fizični dotik sočloveka. Praznični čas je zagotovo čas, ko lahko sosedu, prijatelju, znancu, sodelavcu podamo roko in se ga dotaknemo.

Dotaknemo pa se lahko tudi drugače in še globlje, s prijaznim pogledom, nasmehom, iskreno besedo, lahko le mimogrede in čisto slučajno. Dan je zato lepši in prijaznejši. Pri srcu je topleje. In nekaj dam in nekaj dobim..... Kako je to lepo.

Med nami so tudi ljudje, ki ne zmorejo z nami podeliti svojih misli in nam podati roko, ampak to zmoremo mi, zato se njih »dotaknimo« in jim polepšajmo ta praznični čas.



Simona Grgovič

Pišemo z roko



V drugi polovici leta 2019 smo se pridružili izvajanju aktivnosti v sklopu projekta Pišemo z roko.

Cilji projekta so:

- Ohranjati kulturo pisanja z roko pri mlajših in starejših osebah.
- Osveščati o prednostih pisanja z roko in škodljivosti pretirane uporabe tipkovnice v pisnem komuniciranju in opozarjati na pomen izvirnosti pri pisanju z roko.

K sodelovanju so delovne terapevte doma povabile in vključile deset stanovalk z različno doseženo stopnjo formalne izobrazbe in različnih poklicev, oziroma z različnim strokovnim znanjem. Projekt vodita gospa Elvira Medved, doktorica veterine, zaposlena kot vodja Službe za odnose z javnostmi v Krki, tovarni zdravil in upokojenka Sandra Ulčnik, nekdanja delavka tovarne na področju raziskav, izobraževanj in računalništva.

Prvo uro smo se druga za drugo predstavile s kratkim opisom svoje življenjske poti. Sodeč po starosti udeleženk naj bi bili cilji projekta dosegljivi, saj se večina od nas v času, ko smo bile še zaposlene, nismo posluževale računalnikov. Zase osebno pa sem nekoliko v dvomih, saj je moj rokopis zaradi parkinsonizma čedalje slabše čitljiv in sicer do te mere, da svojih zapisov večkrat ne uspem niti sama prebrati, za nameček pa postaja še čedalje manjši. Zato sem prešla na pisanje s velikimi tiskanimi črkami.

Drugo naše srečanje ja gospa Sandra posvetila opisovanju pobiranja kmetijskih pridelkov, zlasti takrat aktualne trgatve. Sledila je ura zapisovanja nekaterih modrih misli, njihovih razlag in podobno. V začetku novembra nam je gospa Elvira na uri predstavila obsežnost humanitarnega delovanja Krke in njenih term, ki sega že šest desetletij nazaj. Vanj se vključuje že petina zaposlenih in se jim zadnja leta pridružuje še veliko novih prostovoljcev (letos okoli sto).

Zadnja ura je bila praznična. Gospa Elvira nas je obdarovala z okraski in nas pozvala naj opišemo načine decembrskih praznovanj, kakor se jih spominjamo. Za konec naj bi še napisale želje za prihodnje leto sebi in drugim.

Ana Recelj Gole



PIKNIK

V želji stanovalcev, da bolje spoznajo zaposlene v kuhinji, se je kolektiv službe prehrane odločil, da za njih priredi kosanjev piknik. Ker v dnevni rutini tega ne utegnemo, smo tako lahko v miru poklepetali, le po koncu delavnika, v našem prostem času.

Priprava na piknik se je začela že z nabiranjem kostanja, za kar smo seveda poskrbeli zaposleni kuhinje.

Ko je zadišalo po prvem kostanju, so stanovalci že začeli prihajati na domačijo. Da je šel kostanj lažje »dol« nam je naš dobavitelj vina, gospod Cvelbar in naši kuhinjski vinogradniki, preskrbeli okusen mošt. Poleg kostanja smo pripravili tudi različne sladke dobrote. Piko na i našemu pikniku pa je dodal naš kuhar, ki je prinesel svoje domače



izdelke s kolin. Stanovalci so poskušali mesnine, poleg pa še topel domač kruh. Druženje se je končalo pozno popoldne.

Stanovalci in delavci smo skupaj preživeli nepozabno prijetno popoldne ob prijetni domači glasbi.

Jerneja Ovniček

Decembrska kuharska delavnica - peka piškotov in priprava pečenic

Na našem prvem druženju s stanovalci, kostanjevem pikniku, je prišlo do kar nekaj pobud za organizacijo naslednjega srečanja.



Na željo stanovalcev smo pripravili delavnico peke medenjakov. Kar nekaj stanovalcev se je vključilo pri peki in krašenju medenjakov, za katere smo porabili 9 kg moke in 3 l medu, sladkorja, sode bikarbonate, cimeta, klinčkov,...

Beli led za krašenje medenjakov je bil pripravljen iz sladkorja v prahu in soka limone.

Naši kuharji in kuharice so se s pomočjo stanovalcev na drugi strani lotili priprave pečenic. Priprava je potekala od začetka pa vse do končnega izdelka, pečenice. Za pečenice smo porabili 40 kg svinjskega plečeta in 10 kg slanine, 125 metrov črev, začimbe (sol, poper, česen in belo vino). Pečnice, ki smo jih pripravili, smo nato spekli za večerjo, poleg pa ponudili domač kruh. Tako so lahko pečenice poskusili tudi ostali stanovalci, ki se delavnice žal niso mogli udeležiti.

V predprazničnem vzdušju smo poslušali božično glasbo, pili domače kuhano vino in okusen čaj. Tako smo stanovalcem pričarali prečudovit spomin na zimske dni njihove mladosti.

Peke medenjakov in priprave pečenic so se udeležili tudi člani Lions kluba Novo mesto, ki so po končani delavnici pokramljali s stanovalci ob kuhanem vinu in pravkar pečenimi pečenicami in piškoti.

Jerneja Ovniček

Kratek povzetek dogajanj v času od septembra do decembra

September:

- otvoritev slikarske razstave Duška Bojanca s koncertom Zagriških fantov,
- kosilo na domačiji,
- popoldanski izlet z Rudolfovimi splavom,
- praznovanje septembrskih rojstnih dni,
- tombola z žrebanjem nagrad pri Rastoči knjigi.



Oktober:

- otvoritev Aninega vrta s kosilom na domačiji,
- kostanjev piknik,
- praznovanje 25. obletnice kapele sv. Jožefa,
- koncert pevske skupine Trškogorsko srce,
- revija pevskih zborov stanovalcev domov v Šmarjah pri Jelšah,
- tombola z žrebanjem nagrad pri Rastoči knjigi,
- literarno popoldne s člani literarne sekcije Snovanja pri DU Novo mesto.



November:

- blagoslov mošta in martinovanje,
- koncert MePZ Revoz,
- praznovanje stoletnikov, gospoda Rudija Mraza in gospe Štefanije Petan,
- otvoritev Demenci prijazne točke,
- koncert MePZ DU Trebnje,
- praznovanje rojstnih dni,
- čajanka z učenci OŠ Center,
- koncert skupine Ješča vešča,
- tombola z žrebanjem nagrad pri Rastoči knjigi.



December:

- Miklavžev koncert Tamburaške skupine Klasje,
- božično-novoletna tombola z dijaki ŠC Novo mesto,
- kuharska delavnica z zaposlenimi v kuhinji, stanovalci in člani Lions kluba Novo mesto
- otvoritev razstave Mojce Gomišček Vesel s koncertom pevskega krožka pri RIC-u
- silvestrovanje stanovalcev
- ogled praznično okrašenega Zavinka.



Mateja Zelič

**BOLJ ALI MANJ ZNANE ŽIVALI NA ČRKO K V NEPRAVI KRIŽANKI Z GESLOM.
ČRKE PIŠITE SAMO NA BELA POLJA. ZA POMOČ SO SPODAJ NAVEDENE BESEDE.**

geslo



KOKOŠ V ŠALJIVEM TONU		K				D				
ŽIVOBARVNA PTICA V AMERIKI				L						
DIVJI KOZEL	K				R					
ŽUŽELKA ZELENE BARVE				B				C		
SAMICA JELENA			Š							
BREZNOGI PLAZILEC				Č						
UDOMAČENI ZAJEC						C				
SLOKA, PTICA VLAŽNIH GOZDOV		K			U			Č		
ČOPASTA PAPIGA			K							
VELIK TROPSKI PLAZILEC					O			L		

Sestavila: Ana Recelj Gole

BESEDE: KAKADU, KUNEC, KROKODIL, KOKODAJSA, KOZOROG, KAČA, KOŠUTA, KOLIBRI, KOBILICA, KLJUNAČ

Rešitev oddajte v skrinjico, ki se nahaja v avli doma. Vse bralce glasila vabimo k reševanju miselnih nalog v okviru projekta Rastoča knjiga in s tem k sodelovanju v nagradnem žrebanju ob koncu tekočega meseca.

IME in PRIIMEK ŠT. SOBE

POBARVAJ ME





*Vsaka beseda, vsak pogled,
vsako dejanje in vsak nasmeh
prinese srečo drugim ljudem.*

Dragi naši stanovalci,

*želimo, da vas prihajajoče leto obdari z lepimi trenutki, obsijanimi
s srečo in veseljem.*

*Naj vam nakloni obilico zdravja, miru, dobrega počutja
in medsebojnega spoštovanja.*

*Lepe praznične dni in srečno v letu 2020 vam želimo
zaposleni Doma starejših občanov Novo mesto*

Izdajatelj:

DSO Novo mesto

Uredništvo:

Brigita Konček – urednica

Jerneja Ovniček

Jolanda Švent

Maja Vidrih Verbič

Mira Jerič

Petra Mihalič

Polona Bukovec

Simona Grgovič

Sonja Jurečič

Vesna Zorec

Tisk:

IBS BIRO d.o.o., Novo mesto

Naklada:

250 izvodov

Izdaja:

december 2019

