



DOM STAREJŠIH OBČANOV
~Novo mesto~

KO VEŠ, DA NISI SAM



Glasilo št. 22

januar – april 2021

Spoštovane bralke in spoštovani bralci,



pred vami je nova številka našega glasila. Vzroka za malo daljši premor verjetno ni potrebno posebej navajati, kajti skupaj smo preživljali zelo težko obdobje epidemije koronavirusa. Ravno v času, ko smo bili v pripravi za izdajo nove številke, nas je zajel drugi val epidemije in celotno naše delovanje je bilo usmerjeno v preprečevanje širjenja okužb in v čim boljšo oskrbo obolelih.

Zdaj se počasi vračamo v stare tirnice in upamo, da se zadeva več ne ponovi in bo ostala samo še spomin. Seveda pa je koronavirus še vedno prisoten in obstaja nevarnost širjenja okužb, zato se moramo še naprej ravnati po vseh strokovnih navodilih, ki pomenijo tudi cepljenje.

V tej številki smo zato namenili posebno pozornost navodilom in priporočilom strokovnih institucij v zvezi z ravnanjem v času epidemije. Vključili smo tudi veliko zanimivih prispevkov o tem, kako so posamezniki v domu ali doma doživljali čas največjih okužb na Dolenjskem. Ker smo imeli v domu že takoj, ko so se razmere malo sprostile, več dogodkov in prireditev, tudi temu namenjamo pozornost. Obiskalo nas je tudi nekaj zunanjih gostov, ki smo se jih razveselili.

Naša kuharska ekipa se je v tem času še posebno potrudila, tako da smo lahko lepo, na poseben način počastili vse praznike. Poleg tega pa so sodelavke in sodelavci v kuhinji pripravili še tematske jedilnike in organizirali izobraževanje na temo prehrane.

Na koncu glasila smo s spominskim zapisom izrazili poklon naši stanovalki in donatorici DSO, gospe Ani Recelj Gole, ki nas je zapustila v marcu in ravno tako njeni in naši skupni ljubljenci – domski psički Tiši.

Čisto na koncu pa je, kot vedno, kotichek za bistrenje spomina.

Upamo, da nam bo letošnja pomlad naklonjena in bomo v naslednji številki glasila lahko več pisali o lepih doživljajih tako v domu kot tudi zunaj doma.

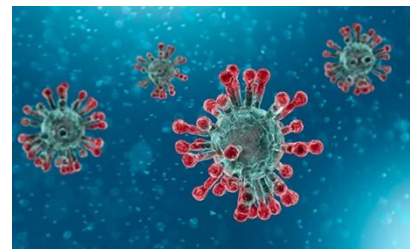
Želimo vam veliko užitkov ob branju in vas vabimo, da svoje prispevke za naslednjo številko glasila pošiljate kar sproti.

Lepo vas pozdravljamo.

Uredniški odbor



Priporočila glede preprečevanja širjenja Covid-19



Ves trud strokovnjakov različnih zdravstvenih smeri je še vedno usmerjen v zaježitev in preprečevanje epidemije s korona virusom (Covid-19).

Tudi v našem domu smo še vedno zelo pozorni in skušamo bivanje stanovalcev in delo zaposlenih organizirati v čimbolj varnem okolju. Sproti in skladno z vladnimi odloki ter priporočili stroke sprejemamo potrebne ukrepe in jih, kolikor se da, prilagajamo našim razmeram.

Strokovnjaki pravijo, da nam bo vsem skupaj pomagalo **cepljenje** proti korona virusu in **ustrezen način obnašanja v družbi, skupnih, zaprtih prostorih** ter z upoštevanjem pravila, da **bolni ne odhajamo na skupna druženja**, se nahajamo v svojih prostorih in ne odhajamo na delo, dokler kažemo znake prehlada.

Nošenje mask in skrb za higieno je postalo že naša stalnica in tako bo verjetno ostalo še kar nekaj časa.

Za vse stanovalce je zelo pomembno, da:

- upoštevate nasvete osebja na oddelku,
- redno prezračujete svoje prostore (vsako uro za 10 minut),
- če ste bolni (prehladni znaki), ostajate v svoji sobi in nosite masko,
- dovolite osebju, da prostore čisti in razkužuje,
- se izogibate večjemu stiku z več osebami v zaprtih prostorih,
- si pogosto umivate in razkužujete roke (ne dotikamo se oči, nosu, pravilno kašljamo ...),
- obvestite osebje na oddelku, če se slabo počutite,
- se odločite za cepljenje.

UPOŠTEVAMO pravila higiene kašlja



Sonja Jurečič





NALEZIMO SE DOBRIH NAVAD



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje



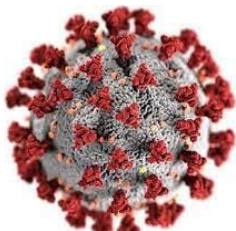
#OstaniZdrav



Cepljenje proti Covid-19

Nacionalni inštitut za javno zdravje je skupaj z Ministrstvom za zdravje in Uradom vlade RS za komuniciranje oblikoval kampanjo za povečanje precepljenosti starejših proti covidu-19 s skupnim sloganom »Nalezimo se dobrih navad – cepimo se«.

Epidemija Covida-19 je povzročila eno največjih kriz v zadnjem stoletju, ki je korenito spremenila naša življenja, in učinkovita cepiva so v tem trenutku edino realno upanje, da se epidemija ne bo ponovila tudi v naslednji hladni sezoni.



Najboljša zaščita je cepljenje

K preprečevanju širjenja virusa lahko pomembno prispeva vsak od nas. Pri tem je najpomembnejše, da upoštevamo priporočena zaščitna ravnanja: vzdržujemo medosebno razdaljo vsaj 2 metra, pravilno nosimo masko, skrbimo za higieno rok, zmanjšamo medosebne stike z drugimi in v primeru bolezni ostanemo doma. Najučinkovitejši ukrep za zaščito našega zdravja in zdravja naših bližnjih pa je cepljenje, ki predstavlja najboljšo zaščito pred boleznijo ter težavami, tveganji in posledicami, ki jih prinaša covid-19.

Starejši izpostavljeni večjemu tveganju

Z novim koronavirusom se lahko okuži vsak, tako starejši kot tudi mlajši, izkušnje pa kažejo, da imajo težji potek bolezni starejše osebe in osebe s kroničnimi obolenji (bolezni dihal, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, rak, ...). Med skupinami, ki jim Svetovna zdravstvena organizacija in Centri za nadzor bolezni še posebej priporočajo cepljenje, so zato tudi kronični bolniki in starejši od 60 let.

Varnost in učinkovitost cepiv

Skrb glede varnosti in učinkovitosti cepiv je odveč. Vsa cepiva morajo namreč skozi enake, točno določene, postopke testiranja in ocenjevanja, kjer se preverja njihova učinkovitost in varnost. Cepiva proti covidu-19 so bila preizkušena v kliničnih testiranjih, v katerih je sodelovalo več deset tisoč ljudi in čeprav bila časovnica strnjena, se je upoštevalo vse pomembne vmesne korake.

Zaščitimo sebe in druge

Odločitev za cepljenje proti covidu-19 je vsekakor v rokah vsakega posameznika, odgovornost do drugih pa je v rokah nas vseh. Ne pozabimo, da je cepljenje proti covidu-19 tudi izkaz odgovornosti do tistih, ki so lahko krhkega zdravja in podvrženi resnim zapletom. Ko bomo na vrsti, se torej cepimo. S tem namreč izkazujemo skrb zase in za vse okoli nas. Pomembno je, da za uspešno obvladovanje epidemije stopimo skupaj. Zato se čim prej nalezimo dobrih navad in se cepimo v čim večjem številu.



Dan žena nekdoč in danes



Ko sem bila v službi smo za dan žena dobile bon in smo si v trgovini kupile, kar smo potrebovali. Doma pa so otroci narisali srčke ali nabrali šopek zvončkov. Praznovali smo tudi v krajevni skupnosti. Pripravili so nam proslavo, zakusko ter nam poklonili rožico.

Za dan žena in materinski dan tudi jaz nisem pozabila na svojo mamo. Obiskala sem jo v Beli krajini ter ji dala šopek rož.

Letos sem za 8. marec prejela en cvet in čestitko od Krke, kar je tudi lepo.

Milena Šegina

Osmi marec

Za dan žena sem bila prijetno presenečena. Letos sem ga prvič praznovala v Domu starejših občanov. Mlad fant, ki je zaposlen v podjetju Krka, je prišel z nageljčkom in čestitko. Bila sem ganjena do solz. Res lepo od Krke. Za kosilo pa smo dobili srce iz keksa.

Po dolgem času sem spet od nekoga dobila darilo ob dnevu žena. V času službe kot učiteljica, sem dobivala darila od učencev. Enega imam še pri sebi. To je prtiček s srčkom, ki ga je učenec naredil sam.

Upam, da bom materinski dan praznovala s sinom, v podobnem vzdušju.

Mija Vintar



VELIKONOČNI TEDEN

NA ODDELKU ZA OSEBE Z DEMENCO

Letošnji velikonočni teden je ponovno potekal v soju trenutnih epidemioloških razmer. In čeprav so odpadla praznovanja velike noči, smo na našem oddelku stanovalcem pričarali vsaj malo velikonočnega vzdušja.

Teden smo začeli z okrasitvijo naših jedilnic, na ozelenele veje smo obesili pisana velikonočna jajčka.

Na veliki četrtek smo pripravili gospodinjski dan. Barvali smo velikonočne pirhe. Marljivo smo se lotili dela in pobarvali veliko rdečih, rumenih, zelenih, modrih in oranžnih pirhov, za vsakega stanovalca našega oddelka po enega. Potem smo jih zložili v velikonočno košarico, kjer so nas počakali do velikonočnega jutra, ko smo jih pojedli z ostalimi velikonočnimi dobrotami.

Letos pa smo se poizkusili tudi v peki velikonočne potice. Dišeče kvašeno testo so nam pripravili v glavni kuhinji doma, nadev pa smo pripravili sami. Naša potica je bila orehova, imela je veliko nadeva, ki smo mu dodali tudi čokolado, da je bila še slajša. Z veseljem smo sodelovali tudi pri mazanju nadeva na potico.

Da nas je pri pripravi dobrot za ta praznik lahko sodelovalo še več, smo se lotili še peke piškotov. Najraje pripravljamo enostavne piškotke, ki jih izrezujemo z modelčki raznih oblik. Takšni vaniljevi piškoti najbolj teknejo zjutraj ob skodelici prave kave. Delo nam je šlo dobro od rok, pri tem pa nam je pomagala tudi gospa Sonja Pirc, ki se nam je pridružila ta dan in nam zaigrala na harmoniko, mi pa smo ob tem zapeli in tudi zaplesali.

Stanovalci
oddelka za osebe z demenco



Obiskal me je koronavirus



Covid-19 je huda bolezen. Ko sem zbolel, so me iz tretjega nadstropja preselili v drugo nadstropje. Najprej nisem vedel za kaj gre. Sestra mi je odpeljala nočno omarico in dejala, naj ji sledim v pižami in naj ne jemljem stvari za preobleči s seboj. Peljala me je v drugo nadstropje, kjer mi je pokazala sobo, v kateri je že bil starejši moški.

Potem mi je narasla temperatura, tako da nisem vedel kje sem in kaj se dogaja z mano. To je trajalo nekaj dni. Nisem vedel zase in okolico. Ko sem to prestal, sem videl, da je sosed umrl. Na roki sem imel plastično zapestnico, na njen pa je bilo napisano moje ime in letnica rojstva. Tako sem preživel en mesec in en teden s stalno kontrolo sester.

Izvedel sem, da sem prebolel Covid. Odpeljali so me nazaj v mojo sobo v tretjem nadstropju.

Rudolf Kopar

Pomoč na domu

Služba pomoči na domu Novo mesto že vrsto let deluje v sklopu našega doma. V tem času smo oskrbovali že mnogo ljudi, ki so potrebovali našo pomoč in dostavili ogromno kosil. Kljub temu, da se pogosto srečujemo z nepredvidljivimi situacijami, pa je preteklo leto tudi našo službo kar dobro pretreslo.



Na začetku epidemije so se naši uporabniki in njihovi svojci obračali na nas v stiski, saj niso vedeli, kaj novi virus prinaša in kako se z njim soočiti. Velikokrat so nas poklicali v pisarno, da smo se pogovorili in jih skušali pomiriti, saj je bila situacija vsem povsem neznana in nova. Naše negovalke so morale poleg osnovne začeti uporabljati še dodatno zaščitno opremo, kar je posamezne uporabnike zmedlo, saj zaradi mask nekateri naših deklet niti niso prepoznali.



Toda vse nejasnosti so bile hitro razjasnjene, saj se negovalke in uporabniki že dobro poznajo in skupaj dobro sodelujejo. Včasih že samo pogovor blagodejno vpliva na človeka in se je lažje spoprijeti z novo nejasno situacijo.

Verjetno res vsem že presedajo spremembe, omejitve in osebne stiske, ki jo je prinesla epidemija, vendar je vse skupaj lažje prenesti, če vemo, da nismo sami. Naša služba skupaj z uporabniki in njihovimi svojci tvori posebno družbo, katere namen je poleg negovanja, kopanja in pomoči tudi socialni stik in človeška bližina, kar marsikdaj človeku prinese veliko več kot si predstavljamo.

Jasmina Drenik

Leto s korono in najinim negovalnim mehurčkom

Bilo je leto šoka, tesnobe, strahu, nujnih in hkrati nesmiselnih omejevanj, cepljenja, hrepenenja po ljubljenih osebah in predvsem leto, ki ga je zaznamovala osamljenost. In vendar je za nami: brez hujših travm in bolezni, z mnogimi stresnimi situacijami, ponižanji, maloštevilnimi osebnimi stiki, težko dostopnimi zdravstvenimi storitvami in še bi lahko naštevala ... To so dejstva, ki so prisotna v sleherni družini, ki ima osebo, potrebno nege in pomoči na domu.

In prav pomoč na domu, ki jo nudi naš tako imenovani mehurček štirih, največ petih negovalk, je svetla plat tega obdobja. Naš negovalni mehurček je svoje delo opravljal strokovno, neprekinjeno, natančno, z visoko mero empatije in humanosti. Bile so najin



pravi prijatelj "v živo", ob upoštevanju svojih in najinih zaščitnih ukrepov. Njim gre najina iskrena zahvala, da v tem obdobju nisva izgubila, zlasti moj mož – oskrbovanec, tako pomembnega človeškega dostojanstva in da sva tudi v odsotnosti najinih najbližjih, ki živijo daleč v drugi državi, imela zagotovilo, da se lahko kadarkoli obrneva na njih.

Jih dovolj cenimo? Poznamo njihovo zahtevno, pogosto fizično zelo naporno, predvsem pa izjemno stresno delo? Spoznajmo ga in spoznali bomo osebe, pri katerih se beseda človek piše z veliko začetnico. Seveda pogrešamo tudi negovalke iz predkoronskega obdobja, vendar razumeva in sva vesela, da v drugih mehurčkih nudijo strokovno pomoč in človeško toplino osebam, ki le-to morda še bolj potrebujejo.

Zahvala gre tudi vodstvu pomoči na domu za občutek odgovornosti do oskrbovancev v tem kriznem času. Zagotovilo je nemoteno izvajanje dejavnosti in nam, oskrbovancem in svojcem, dalo vedeti, da vam je iskreno mar.



Vsem, ki ste nam v tem letu tako nesebično pomagali, hvala in vse lepo.

Vasja in Martin Fuis



Zdrava prehrana



V mesecu aprilu smo se na stanovanjskem oddelku dobili na uricah ob kaminu. Srečanja se je udeležilo sedemnajst stanovalk. Tema, o kateri smo govorili, se je nanašala na prehrano in na to, kakšna bi morala biti zdrava prehrana v domu starejših. Najprej smo se dotaknili posameznih hranilnih snovi, kot so ogljikovi

hidrati, beljakovine, maščobe, vitamini in minerali ter tekočine in spregovorili o njihovih vlogah v naših telesih ter vnosu potrebnih količin posameznih hranilnih snovi. Predstavljena so bila tudi živila, v katerih se slednja hranila nahajajo ter živila, ki jih moramo zaužiti v večjih oz. manjših količinah.

Spoznali smo »zdrav krožnik za starostnike«, na katerem so nazorno predstavljene posamezne skupine živil. Z njim si starostnik lahko na hiter in enostaven način pomaga pri sestavi uravnoteženega obroka.

Stanovalke je tema zelo zanimala in so aktivno sodelovale. Izrazile so svoja mnenja glede jedilnika pri nas in želje glede sestave le-tega. Nekatere jedi si namreč želijo čim večkrat na jedilniku, spet druge pa čim manjkrat. S temo, vezano na posamezne jedi, so obujale spomine na svojo mladost in čas, preden so se vselile v dom. Govorile so predvsem o tem, kaj so za njih pripravljale njihove matere in kaj so same kuhale svojim najbližjim.

Urica je minila zelo hitro in stanovalke so bile zadovoljne, da so spoznale nekatere zelo koristne vsebine.

Jerneja Ovniček

Prebujanje

*Drevesa zelena, ptice pojo.
Ne zapravljajmo časa,
ker lahko ga jutri več ne bo.
Podaj mi roko, sezi z menoj v nebo.
Dotakni se zvezd, skupaj zmoreva to!*

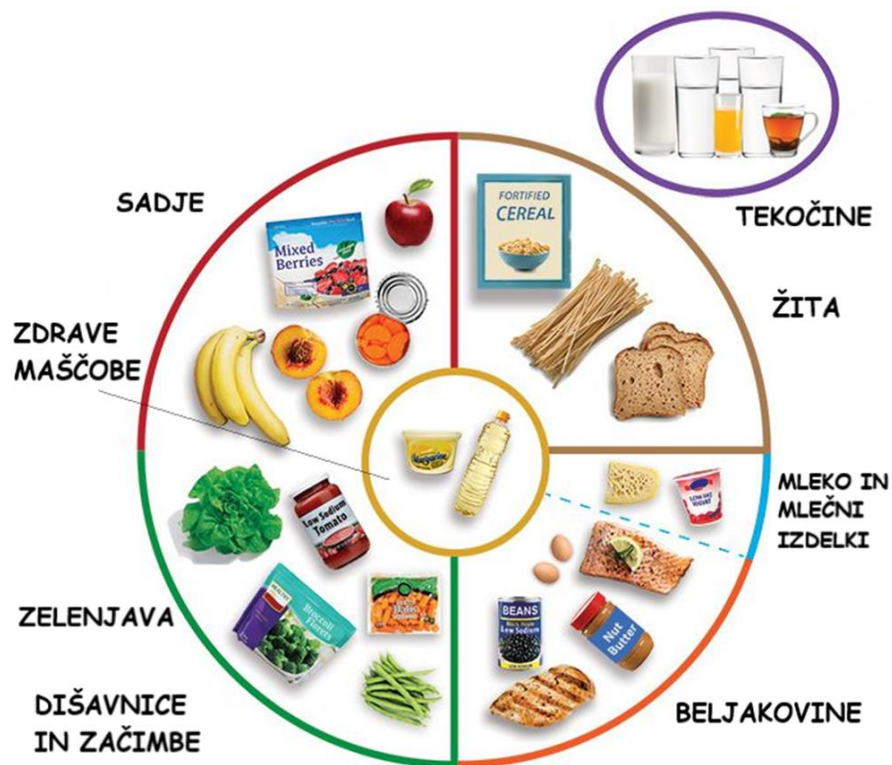
*Čas je za spremembo in nov svet.
Čas je, da naše življenje postane cvet.
Globoko vdahni in dovoli strahu oditi.
Odpri srce, dovoli ljubezni vstopiti.
Sovraštvo naj postane le boleč spomin.
Vojne sveta naj bodo grozen opomin!*

*Narava odpira oči, odprimo jih z njo.
Življenje brez ljubezni ni življenje.
Življenje brez prijatelja je bolj trpljenje.
Zato dovoli ljudem vstopiti v tvoje srce.
Pozabi njihove napake in slabo ime.
Vsak zasluži si priložnosti dve.
Ker napake imajo vsi najboljši ljudje.*

Sara Juršič



ZDRAV KROŽNIK ZA STAROSTNIKE



Prirejeno po My plate for older adults

Za lažjo predstavo so na krožniku grafično nazorno razporejena živila po skupinah:

- polovico krožnika zavzemata SADJE IN ZELENJAVA → sveže ali zamrznjeno sadje in zelenjava, sadni in zelenjavni sokovi. Hranilne snovi: vsebujejo veliko vitaminov in mineralov, prehranskih vlaknin in vode; **uživa se jih v večjih količinah**;
- četrtno krožnika predstavljajo ŽITA → predvsem polnovredna (pira, kamut, oves, rž), kaše (ajdova, prosena), riž, krompir, stročnice (leča, fižol, čičerika, grah). Hranilne snovi: ogljikovi hidrati, prehranske vlaknine, rastlinske beljakovine (stročnice); **uživa se jih v večjih količinah**;
- slabo četrtno krožnika predstavlja BELJAKOVINSKO ŽIVILO → meso, ribe, jajca, stročnice. Hranilne snovi: beljakovine, maščobe, vitamini, minerali, sol; **uživa se jih v zmernih količinah**;
- del beljakovinske četrtnine predstavljajo MLEKO IN MLEČNI IZDELKI → mleko, posneto mleko in mlečni izdelki, (siri, jogurti, kislo mleko, kefir, skuta, namazi, kvark). Hranilne snovi: beljakovine, vitamini, minerali, voda, sladkor (laktoza v mlečnih izdelkih), sol; **uživa se jih v zmernih količinah**;



- MAŠČOBE IN MAŠČOBNA ŽIVILA → maslo, margarina, rastlinska olja, svinjska mast, goveji loj, oreščki, solatni preliv, omake, različni pekovski izdelki. Hranilne snovi: maščobe, sladkor, sol → **uživa se jih v manjših količinah**;
- DIŠAVNICE IN ZAČIMBE → poper, meta, origano, bazilika, lovorjev list itd. – vse sveže in posušene;
- TEKOČINE → voda, naravni sokovi, kompoti, nesladkani čaji; **zaužiti vsaj 1,6 -2 L tekočine na dan.**

Jerneja Ovniček

Primorski dan

Štiriindvajsetega marca smo si v osrčju Dolenjske pričarali Primorsko oziroma smo prebudili vsaj skomine po njej. Celotni dan smo namreč na različne načine posvetili predvsem primorski hrani in poskrbeli za ostale podrobnosti, ki nas spominjajo na morje.



Jed »na žlico« so bili primorski »bobiči«, posladkali pa smo se z goriško »gubanco«, ki je na videz precej podobna potici, vendar se razlikujeta tako po sestavinah kot tudi po sami pripravi. Privoščili smo si tudi kapljico rujnega terana, seveda pa nikakor ni šlo brez dveh ključnih sinonimov Primorske – pršuta in oliv.



Kako smo se prav lepo po primorsko razvajali, si oglejte na spodnjih fotografijah.

Jerneja Ovniček

Skomine po Primorski



Eko zajtrk – ajdovi žganci z jajčkom in ocvirki

Vseskozi si prizadevamo, da bi pri pripravi jedilnika našli ravnovesje med primernostjo in kakovostjo hrane ter obenem ustregli željam naših stanovalcev. Ravno slednje nas je pripeljalo do ideje o »eko zajtrku«, ki je v sredini aprila razveselil stanovalce ter jim pričaral spomine na pristen, okusen, domač zajtrk. Za živila in izdelke, ki jih najdemo pod oznako »eko«, veljajo pri pridelavi in predelavi stroga pravila; spoštovanje narave, trajnostni način pridelave, nadzor, stroge omejitve glede uporabe gnojil ...



Za pripravo »eko zajtrka« smo uporabili ekološko pridelane dobrine z visoko prehransko vrednostjo; mleko iz ekološke kmetije Kukenberger, ajdovo moko in ocvirke iz ekološke kmetije Marka Zabukovca ter domača jajčka s kmetije Damjana Vogrinca.



Jerneja Ovniček

Lokalni zajtrk



Lokalni zajtrk smo ravno tako pripravili z namenom, da bi ustregli željam stanovalcev in obenem zagotovili zdrav obrok z živili lokalnega porekla. Zajtrk je bil sestavljen iz živil oz. sestavin, ki so jih pridelali v lokalnem okolju; mleko in maslo s kmetijske šole Grm, marmelada s kmetije Pleško z Otočca ter slasten kruh, ki smo ga pri nas spretno pripravili iz pšenične bele moke Mlinarstva Rangus.

Lokalno pridelana hrana je znanega izvora, poleg tega pa ni potrebnega transporta več tisočih kilometrov, preden se znajde na naših krožnikih.



Ponudba lokalne hrane je prilagojena letnim časom in je tako tudi bolj sveža. Poleg pozitivnih lastnosti, ki jih ima na zdravje, pa ne smemo pozabiti tudi na okolje ter neposredno pomoč domačim pridelovalcem (kmetom, sadjarjem, pekom, čebelarjem ...).

Jerneja Ovniček



Ah, ta harmonika



V mojo zavest se je beseda harmonika vtisnila, ko sem bila stara tri leta, po operaciji na Očesni kliniki v Ljubljani. Na istem oddelku je bil tudi fant, ki je igral harmoniko. Bila sem prava tečnoba, ko sem prišla domov. Ja, rada bi harmoniko. Na podstrešju sem našla star, raztrgan slamnat cekar, ga držala v naročju in pela na ves glas. To je bila moja prva »harmonika«. Takrat pri nas ni bilo takšnih razmer, da bi mi jo starši lahko kupili in ker sem bila punca, se ni nihče spomnil na orglice. Ko sem šla k birmi, mi je botra kupila uro, jaz pa v jok, saj sem mislila, da so v škatlici orglice.

Spomnim se še enega dogodka. Ko sem bila stara pet let, smo šli iz naše in sosednjih vasi na žegnanje k sv. Ani. Cerkev je nad tunelom Mirna Peč – Trebnje. Po maši pa me kar naenkrat ni bilo nikjer. Mama je bila vsa prestrašena, oče pa se je nasmehnil in dejal: »Vem, kam je šla!« Od ceste se je slišala harmonika. Kako sem sama prišla do tja, ne vem.

Sedela sem na travi pod drevesom in poslušala starega muzikanta, ki je igral. To pišem zato, ker mi je leta 1965 tisto harmoniko oče kupil. Bila je črna, imela je samo dve vrsti tipk, luknjo v mehu, ampak bila je moja.

Igranja sem se učila na paši. Naša krava se je hitro navadila na moj cigumigu. Pasla sem še druge krave od kmeta z vasi. Njihove krave so me pa celo popoldne začudeno gledale. Prignala sem lačne domov. Gospodar je bil jezen. Običajno sem dobila velik kos kruha in jabolka, takrat pa ni bilo nič.

Po končani osnovni šoli sem se vpisala na Nižjo glasbeno šolo v Novem mestu. Pa spet ni bilo nič s harmoniko. Vpisali so me na solo petje in klavir, ki ga takrat nisem marala.



Znanje klavirja pa mi je prišlo prav, saj sem leta 1972 prevzela delo organista in zborovodje v Mirni Peči.

Z zaposlitvijo sem dobila možnost, da sem si lahko kupila novo »fajtonarico« in tudi klavirsko harmoniko, kajti začela sem igrati na ohceti in raznih obletnicah. Takrat je redkokdo igral harmoniko. Posebno na ohceti sem se morala kar pošteno znajti. Večkrat so bile prav smešne, pa tudi neljube situacije. Ko smo šli po nevesto, je bila pred hišo zbrana tudi vsa ženinova žlahta. Pa me je ena gospa zagledala in vzkliknila: »Kristus! A ženska nam bo igrala?« Pa sem jo hitro potolažila: »Gospa, do večera je še daleč in tudi noč bo dolga.«



Ko je proti jutru odhajala, se mi je zahvalila in mi v roke stisnila 100 mark.

Z igranjem sem se resno začela ukvarjati šele po upokojitvi. Do dobrega igranja pa mi še kar nekaj manjka.

Z življenjem v domu starejših občanov sem se spoznala pred več kot petintridesetimi leti. Najprej sem imela nastop z Moškim pevskim zborom Ruperč Vrh, nato z Mešanim pevskim zborom Društva upokojencev Novo mesto. Takrat sem se prvič srečala z gospo Matejo, ki je zelo lepo povezovala naš program, za kar sem ji še danes iskreno hvaležna. Sledili so še drugi zbori in vedno so se pevci veselili nastopov v domu. Eno leto sem vodila tudi domski zbor. Nadomeščala sem fizioterapevtko Hedo Orač, ko je bila na porodniškem dopustu.

Leta pa minevajo in danes sem tudi jaz oskrbovanka v domu. Po nesrečnem zlomu gležnja sem ostala tukaj in ni mi žal. V dom sem prinesla vse svoje instrumente in nekaj dobre volje. Vsak mesec igram na praznovanju rojstnih dni, pri maši in ostalih dogodkih. Pred tremi meseci pa je gospa Petra prišla na idejo, da bi igrala tudi na skupinah po celem domu. Barbara mi je naredila razpored, ki ga morava kar veliko prilagajati in spreminjati, da ga uskladiva z mojim urnikom. Tako imam sedaj kar veliko dela. Sostanovalci so srečni in zadovoljni. Skupaj se nasmejemo. Spomnijo se marsikatero stare pesmi, ki jo skupaj z veseljem zapojemo, ob pomoči terapevtek in varuhinj pa tudi zaplešejo, tako tisti na vozičkih, kot tudi pokretni. Večkrat se utrne tudi solza sreče. Tako vsaj za nekaj časa odrinemo skrbi in težave. Ko premagamo korono pa bo še bolj veselo.

Sonja Pirc



Moje misli

Danes je četrtek, 22. aprila 2021. Igrali bomo tombolo. Počasi se zopet privajamo na druženje ob raznih dejavnostih. Želimo si druženja in naše vrle animatorke, delovne terapevtke in osebje nas skušajo z različnimi aktivnostmi pripraviti, da sodelujemo, se pogovarjamo in skušamo priti do starih navad, ki smo jih izgubili v času »Korone«.



Da, misli se mi še vedno vračajo na čas, ko smo bili cele dneve v svojih sobah. Takrat se mi je nekaj težkega spustilo na ramena, kot pravim, duša je postala žalostna. Misli so črnoglede, ni volje za kakšne aktivnosti. Imam sicer to možnost, da pogledam na »google«, facebook, itd. Več različne vsebine je na voljo, razne tematike, ki te zanimajo, te sprostijo in takrat črne misli popustijo vsaj za nekaj časa. Še dobro, da delovne terapevtke znajo tako spretno moje misli usmeriti kam drugam. Gospa Barbara se je potrudila in mi pokazala kaj novega in takoj sem pozabila, kako lepo bi bilo, če bi bila lahko skupaj s sinovoma in vnuki. V teh časih je telefon resnično opravil svojo nalogo. Ostal mi je tudi strah srečevanja izven našega doma. Žal se nikakor ne morem sprijazniti, oziroma

osvoboditi bojazni, da se bom okužila. Neka zavora je ostala v glavi in posledično nisem sproščena in brezskrbna kot nekdam.

Rada bi povedala, da so se v domu vsi do zadnjega trudili, nas spravljali v dobro voljo in polepšali dneve karantene.

Žal pa so posledice tu, ne družimo in pogovarjamo se več tako kot včasih. Bojimo se novih okužb. Smo pa v dobrih rokah. Lahko zaupamo zaposlenim, da se bodo še naprej trudili okoli nas. Tudi njim je potrebna kakšna lepa beseda, saj smo vsi skupaj preživljali obdobje »kovida«. Vsi smo se naučili kaj novega in bomo lažje prestali naslednjo karanteno, če bo potrkala na naša vrata.

Ne smemo pa pozabiti tudi solze sreče, ko so se na nas spomnili otroci iz vrtca in šole. Razne risbice in lepe besede so nam pogrele srca. Tudi pokroviteljski odbor Krke je mislil na nas in nas za novo leto razveselil s toplo odejo, za rojstne dni pa s čestitko.

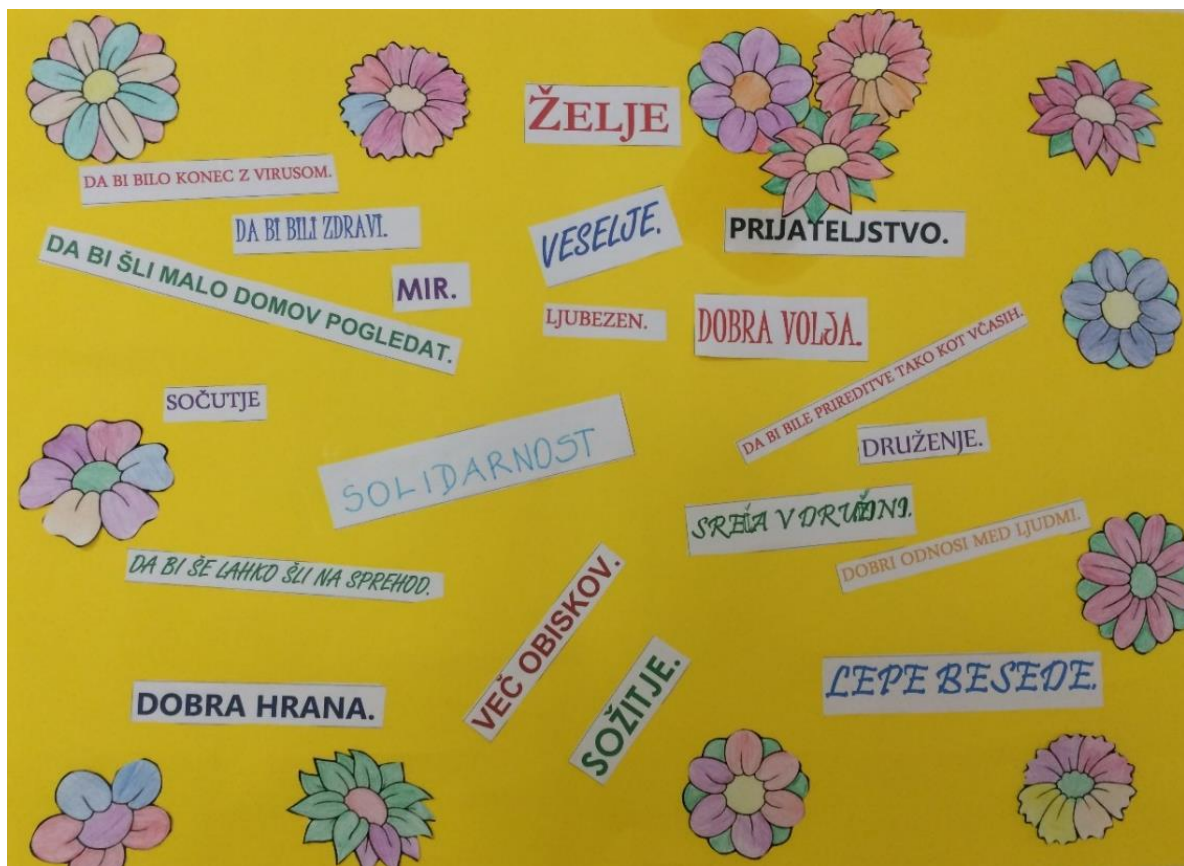
Hvala vsem skupaj za nesebično pomoč, poskrbite zase in ostanite zdravi.

Olga Slanc



ŽELJE

Mesec april smo v sklopu aktivnosti, povezanih z Rastočo knjigo in Abecedo odličnosti, posvetili črki Ž. Na jutranjih skupinah 2. nadstropja stanovanjskega dela smo na predlog stanovalcev izdelali plakat na temo »Želje«. Želje vseh prisotnih smo najprej napisali na računalnik, ena od stanovalk je izdelala plakat, druga pa pobarvala rože, s katerimi smo ga dodatno obogatili.



Želje, ki smo jih zapisali na plakat so bile:

- Da bi bilo konec z virusom.
- Da bi šli malo domov pogledat.
- Da bi bili zdravi.
- Mir.
- Prijateljstvo.
- Dobra volja.
- Sreča v družini.
- Druženje.
- Veselje.
- Ljubezen.
- Lepe besede.
- Sožitje.
- Več obiskov.
- Dobri odnosi med ljudmi.
- Dobra hrana.
- Da bi še lahko šli na sprehod.
- Da bi bile prireditve tako kot včasih.
- Sočutje.
- Solidarnost.



Nekateri stanovalci pa so vzeli v roke svinčnik in želje zapisali kar sami:

Jaz in želim samo še malo
zabravo, da bi saj še lahko malo
živela med svojimi otoci ker kam
sinom, vnukom in pravnukom, a
jih imam res zelo rada

Želim si, da bi bili
odnosi med nami vsaj taki
kot so bili pred pre-
tem Putin rusom

Da bi bila krovica in naša skupina
se manjšaj skupaj.
ostanimo kolegi ce manjšaj

SLAŠA ŽELIM MED NAMI V DOMU IN MESTO



Dobili smo nalogo napisati nekaj
svoje želje, povedati svoja počutja in
občutja v domu. Kot veste smo prejeli
druge vol, korone "v sobah". Tisti, ki smo
bili mešanici, smo as preživel v svoji
sobi. Medtem ko plav za cel dan, potem
pa se počne. Svoje občutke zelo težko
opisem. Vem samo to, da so posledice
zelo velike. Od tega, da stimo v pravo,
stoh te je vseh nove, ki to je vseh vseh
na tv, zelo veliko to doja misli članki
na facebook, zato svoje želje prelopiš
trudimo se ne doli. Vse želje so se stihle
one to, da so želje sono prečane z vojno
beliznami. To je edina svetla luč, ki nam mi
kroja dom. Tu v domu, se tudi jo prelopiš in
skrojaš dom zato jim vsa hrota, da sem
prezrelo in doli skozi se to.

TEŽKO PRIČAKOVANA DRUŽENJA, DOGODKI, ...

- Takoj v začetku januarja smo se zelo razveselili razposajenih, igrivih in nasmejanih klovnov, ki so nas obiskali. Rdeči noski so nam na naši domačiji s kratkim programom popestrili dopoldne in s tem, poleg ta dan težko pričakovanega zajtrka v jedilnici, polepšali celoten dan.



- Konec februarja nas je s svojim obiskom počastil predsednik Republike Slovenije, Borut Pahor.

Pred vhodom je vse prisotne toplo pozdravil in spregovoril nekaj besed. Skupina stanovalcev ga je pričakala tudi na domačiji.



- Ob dnevu žena so naše stanovalke z nageljčkom obdarili predstavniki pokroviteljskega odbora Krka, tovarna zdravil, d.d.

- Materinski dan je bil nekaj posebnega. Z lepimi zimzelenimi in tudi novejšimi popevkami je naša srca pobožal Marijan Novina. Stanovalci so kakšno znano pesem skupaj z njim tudi zapeli.
- Mesečno smo se srečevali na tomboli in izžrebali nagrade pri Rastoči knjigi ter praznovali rojstne dni.
- Urice ob kaminu pa že nekaj časa potekajo po nadstropjih in stanovalci so zadovoljni s takšnim načinom druženja.



Poslovila se je gospa Ana Recelj Gole

Sredi marca se je v 87. letu poslovila gospa Ana Recelj Gole. Čeprav ni imela več sorodnikov, bo za vedno ostala v srcih mnogih ljudi, ki jim je tako ali drugače pomagala.

Rojena je bila v Franciji, kamor sta njena starša odšla s trebuhom za kruhom. Ko je bila stara 12 let, se je družina vrnila domov; oče se je zaposlil v kočevskem rudniku, Ana pa je postala gimnazijka. Po maturi se je odločila za študij ekonomije; ob tem je pogosto dodala, da si je tudi njen oče želel postati ekonomist, če bi le imel možnost za šolanje.



Življenje je ni razvajalo, je pa kasneje našla svojo srečo ob možu Janku Reclju iz znane šentjernejske družine. Kot diplomirana ekonomista je učila na novomeški ekonomski šoli. Po upokojitvi in po moževi smrti pa je prodala imetje in se odločila za bivanje v novomeškem domu starejših občanov.



Gospa Ana je imela velik socialni čut – borila se je za ponižane, spregledane in nemočne in vključila se je tam, kjer je začutila, da lahko pomaga. Vedela je, kako težko je zaslužiti denar, zato ga je cenila in ga je preudarno namenjala predvsem za širše dobro; še zlasti je imela posluh za potrebe starejših in na drugi strani mladih ljudi ter za pomoč živalim; ne pa sebičnim individualnim interesom. Za sterilizacijo zavrženih muck je namenila lepo vsoto, prav tako je v domu namenjala posebno pozornost muckam in kužku. Že ob prihodu v dom starejših pa je želela donirati denar za »kakšno trajnostno vsebino« in tako je z njeno donacijo nastal vrt s petimi visokimi gredicami za zelišča in rožice, poimenovan Anin vrt, ki se ta čas prebuja in z vonjavami in novo rastjo sporoča, da »nič v nič ne gre, nič ne umre, nič ne odmrne, samo prehaja ...«, kot je napisal Tone Pavček. Na njo nas bo spominjalo tudi novo dvigalo, za katerega je dala pomemben prispevek in bo zgrajeno v letošnjem letu.

Sicer se iskreno skromna gospa Ana ni hotela izpostavljati, zavarovala pa je tudi dostojanstvo tistih, ki jim je pomagala; teh pa ni bilo malo!



V največje veselje pa ji je bilo, da jo je pot pripeljala do mladih glasbenikov šentjernejskega Orkestra Ave, ki je bil zelo slabo založen z inštrumenti. Presenetila in ganila jih je z znatno donacijo, ki jim je omogočila nove inštrumente, gospa Ana pa se je s to donacijo poklonila spominu soproga Janka.

Priznanje Ljudje odprtih rok, ki ga je gospa Ana prejela lansko leto, tako ne bi moglo priti v bolj prave roke. Bila je velika dobrotnica, ki je denar namenila za splošno dobro, posameznike okoli sebe pa je vedno znova razveseljevala z drobnimi pozornostmi in prav ničesar ni pričakovala v zameno. V domu je imela krog prijateljic, ki so veliko časa preživele skupaj. »Rada sem malo v družbi, zelo rada pa sem tudi malo sama. Vendar nikoli nisem osamljena, saj je toliko stvari za razmisliti, toliko še za narediti ...« je pogosto rekla.

Njeno življenje je bilo izpolnjeno z dobroto, s skrbjo za boljšo družbo in srečnejše ljudi. Vse to je odseval tudi njen pogreb, na katerem so ji zaigrali mladi glasbeniki skladbo, ki si jo je sama izbrala za slovo – skladbo, ki je orisala njeno etično držo, njen pogum, pokončnost in dostojanstvo ter željo in upanje po lepšem in pravičnejšem svetu. Veliko vsega lepega in dobrega nas bo spominjalo na vas, draga in spoštovana gospa Ana. Hvala vam in počivajte v miru.

Milena Dular



TIŠA

Dolgih 13 let je življenje v našem domu z nami delila tudi naša psička Tiša. Bila je ljubljenska vseh stanovalcev, ki so obiskovali našo domačijo, še posebej radi pa so jo imeli na oddelku, kjer prebivajo stanovalci, ki so zboleli za demenco. Krajšala jim je čas v dopoldnevih in prinašala veselje. Tiša je bila prijatelj in terapevt, bila je hišni kuža in mnoge stanovalce je spominjala na njihove ljubljence, ki so jih imeli doma. Zato so jo na oddelku klicali tudi z različnimi imeni.



Človek je v sobivanju z naravo že od pradavnine povezan tudi z živalmi. Njihova prisotnost človeku vedno dobro dene, ukvarjanje s hišnimi ljubljenci človeka pomirja, sprošča, razveseljuje in daje pozitivno samopodobo in sposobnost aktualizacije ob skrbi za kosmate štirinožne prijatelje.

Prisotnost hišne živali sicer vpliva na različna področja človekovega telesnega in duševnega zdravja, kot so: socialna podpora, osamljenost, večja telesna dejavnost in številna druga.



Domače živali so pogosto odličen partner za starejše ljudi, zlasti pa za tiste, ki trpijo zaradi osamljenosti, slabe samopodobe, neaktivnosti in upada motivacije. Za te ima stik z živalmi neizmeren učinek, saj nam s svojo prisotnostjo, ki ne obsoja in nezmožnostjo pogajanja za ljubezen ustvarjajo neogrožujoče okolje. Žival pomaga tudi pri zmanjšanju občutkov depresije in zaskrbljenosti.

Leta 2008 smo tako v naš dom sprejeli mladička mešanca – majhno psičko, ki so jo že prejšnji lastniki poimenovali Tiša. Bila je pravi prijatelj marsikateremu stanovalcu na oddelku, ki je zbolel za demenco. Vračala jim je spomine na njihove ljubljence doma.



Zadnje leto je bilo tudi za Tišo težko. Ni imela več rednih stikov s stanovalci, saj zaradi epidemije ni smela na oddelek in tudi ostali stanovalci niso mogli do nje na domačijo.

V drugi polovici meseca februarja letos je začela kazati znake bolezni, dobila je napad, ki ga je veterinar diagnosticiral kot epilepsijo. Kljub zdravljenju se je Tiša v prvi polovici marca od nas poslovila.



Bila je svetel žarek pri obujanju spominov na našem oddelku in topla prijateljica marsikomu med nami.

Mateja Zelič



»Človek, ki nikoli ni imel psa, je zamudil čudovit del življenja.«

B. Barker



Pozorno preberite spodaj naštete besede na črko A, jih ustrezno označite in vpišite po kategorijah na črte na drugi strani.

Imena obkrožite, države podčrtajte, rastline podčrtajte dvakrat, živali podčrtajte s črtkano črto, poklice prečrtajte in prevozna sredstva prečrtajte dvakrat.

ANANAS ANICA AMARILIS AVTOMEHANIK

AVION ARANŽER ARGENTINA AZALEJA

ARA ANDREJA ALPAKA AVTOLIČAR

ANTILOPA ALENKA ALJA ARTIČOKA

ANTON AVSTRIJA AFGANISTAN AVTOBUS

AVTO ANDORA ALIGATOR ARHITEKT

AMFIBIJA ARHEOLOG AMEBA ARNIKA

ADMINISTRATOR ALBANIJA ANAKONDA

ARMENIJA AZRA ANEMONA ANDRAŽ

AVSTRALIJA ARHIVAR ALEKSANDRA

ALŽIRIJA ALBATROS ALGE ARONIJA



RASTLINE

IMENA

POKLICI

DRŽAVE

ŽIVALI

PREVOZNA SREDSTVA



Izdajatelj:

DSO Novo mesto

Uredništvo:

Brigita Konček - urednica

Jasmina Drenik

Jerneja Ovniček

Katarina Rakuša

Maja Vidrih Verbič

Milena Dular

Petra Mihalič

Polona Bukovec

Simona Grgovič

Sonja Jurečič

Tjaša Urbanč

Vesna Zorec

Tisk:

IBS BIRO d.o.o., Novo mesto

Naklada:

200 izvodov

Izdaja:

maj 2021



