



DOM STAREJŠIH OBČANOV

~Novo mesto~

KO VEŠ, DA NISI SAM



Glasilo št. 10

oktober- december 2016



Novoletno voščilo

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

*naj vas novo leto obdari s številnimi lepimi trenutki,
obilico zdravja, osebnim zadovoljstvom in
naj vam prinese veliko pozitivne energije, dobre volje in miru.*

Vesele praznične dni in srečno v letu 2017.

Milena Dular, direktorica

Decembrska



Med poljubi sreče
in veselju zimske idile,
se blestijo snežinke.

Le še tu in tam
na šipah starih
ledene rože živijo
in svečke s streh visijo.

V čarobnost odet je
december, kjer vsi hitimo
in si želimo doživeti
Božični čas, ki je za človeka
kakor obliž na dušo in
rane preteklih spominov.

Naj te spremlja
občutek ljubezni
in toplega ognjišča,
vonj svežih potic in
pečenega kruha.

Naj bo kratek čas,
ko iščemo mir,
ko iščemo toplino
in naj veder bo obraz,
ko skupaj proslavimo
novoletni čas.

Jožica Hudoklin





Bazar dejavnosti ob dnevu starejših

V počastitev 1. oktobra, mednarodnega dneva starejših, je Območno združenje RK Novo mesto pripravilo vrsto aktivnosti pod naslovom »Bazar dejavnosti ob dnevu starejših.«

S svojo široko in pestro dejavnostjo smo se med različnimi organizacijam, društvu in podjetji predstavili tudi mi. Ob tej priložnosti smo izdelali nove domske zloženko, plakat o prostovoljstvu ter se na stojnici predstavili z izdelki delovne terapije in tržne dejavnosti. Izjavo za medije je podala Vesna Zorec in tako poskrbela za še večjo prepoznavnost ter promocijo našega doma.

Na okrogli mizi pod naslovom »Ali smo pripravljeni na najlepše življenjsko obdobje«, se je poleg drugih, s svojim prispevkom predstavila tudi naša direktorica. Izpostavila je problematiko domske oskrbe, pomoči na domu in potrebo po dnevnem centru.



Petra Mihalič

Ustvarjalnica

Tudi letos smo nadaljevali zgodbo o medgeneracijskem sodelovanju s Srednjo gradbeno, lesarsko in vzgojiteljsko šolo Novo mesto. V jesenski ustvarjalnici smo skupaj s stanovalci in dijaki ustvarjali, si izmenjevali znanje in izkušnje na področju kreativnosti. Vsi skupaj smo krepili umske in telesne sposobnosti, hkrati pa zopet ustvarili unikatne in uporabne izdelke.



Petra Mihalič

Ustvarjalnica, kot jo je doživela stanovalka doma, gospa Hedvika Prepeluh

Dne 16.10.2016 smo imeli varovanca doma delovno skupino skupaj s študenti gradbene, lesarske in izgojiteljske šole ter njihovim mentorjem, pri sodelovanju so bile tudi glavne terapevte Petra Čihelac in druge. Z različnimi koraki in takimi smo premislili in skupili že narejene risbe za boledenje in razne pozice. Opa boledenje smo ležili, razne risbe izrežene iz knjig. Vse to smo prebrskali in dali v risanje. Tati postopek se bo odvijal z druge strani.

Devo je bilo zornino in pos nam je prav hitro minilo.

Bili smo tudi pogovor z našim prijateljem in pravo Lavo

Prepeluh Hedvig



...pa še nekaj utrinkov



Portret: Marija Nagelj

NAGELJ MARIJA

Rodila sem se pred 89 leti 1. oktobra 1924
v Lovem mestu.

Mlada leta sem preživljala v Bršljinu. V prostem
času sem se potepala s prijatelji po vasi,
bopala v reki Raki, včasih pa palmedla
tudi v težave.



Po končani osnovni in meščanski šoli sem se zaposlila v trgovini. Delo v trgovini ali gostilni in stik z ljudmi je bila moja mladostna želja, ki se mi je takoj izpolnila. Žal to moje veselje ni trajalo dolgo. Ker ni bilo veliko ljudi z ustrezno izobrazbo sem po »dekretu« morala zapustiti trgovino in se zaposliti v zdravstvenem domu, točneje v zobnem dispanzerju kot administratorka. To delo me ni najbolj veselilo, sem pa tu spoznala veliko veselih in družabnih ljudi. Skupaj smo se zabavali na izletih in krajših potovanjih. Na enem takih potovanj sem tako spoznala tudi svojega moža. Dom sva si ustvarila v hiši moje mame v Bršljinu. Rodila se nama je hčerka. Leta so hitro minevala. Ko sva z možem kupila fička se je krog najinih potovanj razširil. S prijatelji smo prepotovali vse sosednje države, med poletjem pa smo se po makadamski in ovinkasti cesti vsak vikend odpravila na morje.

V svojem življenju sem se trikrat selila. V Bršljinu so nam hišo zaradi novoteksove tovarne podrli, nas pa preselili v hišo na Grmu. Ko so leta 1970 začeli graditi osnovno šolo so našo hišo odkupili (v njej je še danes šolska ambulanta), z možem pa sva zgradila novo hišo v bližini bolnišnice. Tam sem živela do odhoda v DSO. Veliko srečnih trenutkov sem doživela ob hčerkinu poroki in prihodu vnukov. Dobila sem zeta, s katerim se zelo dobro razumem. Največja sreča zame je bila rojstvo pravnukov Matica in Lane. Bila sem v pokoju, njima sem namenila veliko



časa, družili smo se vsakodnevno, kljub starosti sem pogosto popazila nanju. Občutek, da te nekdo potrebuje je v starejših letih neprecenljiv. Kot družina smo še vedno zelo povezani, domači me vsak dan obiščejo.

Zaradi nesrečnega padca in zloma kolka sem praktično čez noč postala težje pokretna. Odločila sem se, da se do popolnega okrevanja nastanim v DSO, ki sem ga že poznala, saj sem tu leto dni obiskovala svojega moža. Ker sem zelo družaben človek sem si hitro po prihodu našla družbo. Zaposleni so zelo prijazni in ustrežljivi. In tako je v meni dozorela odločitev, da kar ostanem tukaj. Pred kratkim sem dobila tudi svojo sobo, v kateri se odlično počutim.

Celotnemu osebju DSO sem hvaležna za njihov trud, prijaznost in ustrežljivost.

Marija Nagelj

Dom, kot pravi dom



S spomini se vračam v zadnja leta očetovega življenja. Bil je delaven, aktiven, poln energije, narava in gore so mu pomenili vse. Na njegovih poteh smo se mu velikokrat pridružili tudi najbližji družinski člani. Najpogosteje moj najstarejši sin, s katerim sta preživela nepozabne trenutke.

Po dolгих letih dela in garanja, ter nadpovprečnih fizičnih naporov za njegovo starost, po več kilometrov prehojenih in prekolesarjenih poti, dnevno tudi od 40 km do 100 km, je njegovo srce omagalo. S tremi nezavestnimi stanji je opozorilo, da ne vzdrži več. Pred osmimi leti so mu vstavili spodbujevalnik. Zaprl se je vase, verjel v to, da ne bo zmogel več tako živeti, kot je živel in počasi se je v njegovo življenje prikradla tudi demenca. Nekaj časa smo opazovali, ga spremljali fizično in duševno, nato pa poiskali zdravniško pomoč. Vrstili so se obiski pri zdravnikih, prestal je vse možne preiskave. Spoznanje, da ne bo več isti oče, poln življenjske energije, je bilo bridko.



Moja mami mu je ves čas stala ob strani. Najprej ga je samo spremljala na vsakodnevniх sprehodih, ki so bili dolgi po nekaj kilometrov, v vsakem vremenu.

Ob tem smo poizkušali ohranjati tudi njegove vsakodnevne življenjske aktivnosti (samostojno hranjenje, higieno telesa, oblačenje, zavezovanje čevljev...). Sčasoma so postali sprehodi vse krajši in krajši, delovno je postal vse bolj šibak. K temu sta pripomogli tudi dve virozi in neustrezne tablete za srce.

Spoznali smo, da samo s pomočjo družinskih članov ne bomo mogli obvladovati njegove situacije. Odločili smo se, da začnemo intenzivno iskati dom za starostnike. Ker smo ga dobro poznali, smo vedeli, da na to, sam ne bi nikoli pristal. Prav za ta namen, so mi na Centru za socialno delo, kot hčerki edinki, dodelili status skrbnice. Intenzivno sem začela iskati dom. Najprej v neposredni bližini njegovega stalnega prebivališča in kmalu spoznala, da bo to nemogoče.

Začasna rešitev je bilo dnevno varstvo v enem od Domov za upokojence v Ljubljani, kjer sem se udeleževala tudi posebnih neformalnih izobraževanj, ki jih je pripravljalo društvo Spominčica, ob prisotnosti družinskih članov in strokovnjakov na področju demence. Spoznala sem, žal že pokojnega dr. Kogoja, ki se je takrat najbolj poglobljeno podal v neznani svet demence. Tisti večer mi je razkril mnogo stvari o tej bolezni. Rekel je, da bo oče srečen, morate poiskati zanj primeren dom. Te besede so mi bile kasneje vodilo, da to tudi uresničim. 

Ko sem spoznala, da v Ljubljani ni takega doma, ki bi bil primeren za očeta, sem poizkusila srečo v okolici Ljubljane. Vse domove sem osebno obiskala in se osebno pogovarjala s socialnimi delavkami. Izgledi, da dobim dom za dementnega očeta, so bili nemogoči. Nato smo se obrnili še v smer proti Dolenjski. Razmišljala sem, da bom mogoče med svojimi rojaki le našla primeren dom. Najprej smo dali prošnjo v Brežice, kjer so zgradili nov dom. Tam je že mamina sestra in bi ju lahko skupaj obiskovali, smo razmišljali. V zadnjem trenutku smo odpovedali, ker je bilo vseeno predaleč za pogostejše stike glede na naše aktivno življenje. Ugotovili smo, da ni povezave med domom in okolico v taki meri, da bi se oče dobro počutil.

Iskali smo naprej, DSO Trebnje in DSO Novo mesto. Ta dva domova sta najbližje njegovemu rojstnemu kraju Mirni Peči in tam ima svoje sorodnike, da bi ga lahko obiskovali.





Bilo je na pragu poletja, ko smo vstopili v prijazno, svetlo avlo s klavirjem, polno živih barv in starostnikov, ki so prijetno kramljali ob kavi. Sprejela nas je prijazna socialna delavka, pri kateri smo se že predhodno naročili. Zaradi obnovitvenih del nam ni mogla razkazati oddelka za dementne. Vendar sem že takoj začutila, da je to dom, ki ga že nekaj let iščem za svojega očeta. Zasedenost na omenjenem oddelku je bila in lahko sem le upala, da bi dobila prostor za očeta v vašem domu.

Minilo je poletje, jesen in celo zimo smo še preživeli skupaj. Bilo je težko. Začasna rešitev je bila še Psihiatrična klinika, kjer je pokojni dr. Kogoj za svoje paciente in sodelavce opremil nekaj prostorov kot domsko varstvo na način, kot so dementne osebe živele doma. S kuhanjem jutranje kavice, pogovorom, telovadno, počitkom...Spoznali smo prijazno sestro, primerno prav za oskrbo takih oseb. To je pravi način dela z dementnimi osebami, ki bi bil primeren za mojega očeta. Vendar, zaradičasne rešitve, smo upali, da bo od nekod le prišla rešitev. In res je prišla. Dobili smo pošto iz DSO Novo mesto. Ne znam vam opisati trenutka, ko sem odprla pošto v katerem je pisalo, da je moj oče sprejet prav v vaš DSO Novo mesto. Glede na to, da je bilo to iznenada, čeprav smo na to že dolgo čakali, smo potrebovali nekaj dni, da pripravimo očeta na odhod. O tem z njim nismo posebej govorili, je pa verjetno nekaj čutil. Zadnji večer pred odhodom je rekel: «Kako bomo pa sedaj živeli?».

Od lanskega aprila je DSO Novo mesto postal njegov novi dom. Prijazno in strokovno osebje je poskrbelo za to, da se je lepo vključil v novo okolje, soba na koncu hodnika, je bila njegovo zatočišče, kadar se je želel umakniti v mirno okolje s pogledom na park za domom. Dolga hodnika na eno in drugo stran Oddelka za demenco sta se mu ponujala, kot sprehajalna pot, po kateri je šel večkrat dnevno peš. Iz pritličnega oddelka iz jedilnice je imel v poletnih mesecih vstop na varovani del parka. Pod krošnjami dreves se je lahko družil s stanovalci, lahko je telovadil, se pogovarjal ali samo pil čaj ali vodo in čakal na naslednji obrok. Moram priznati, da ga je vstop v dom oživel. Bolje je hodil, bil bolj gibčen, imel je ustrezno prehrano in bil je v družbi ljudi, ki so ga vzeli za svojega, takega, kot je bil. To je bil res dom podoben tistemu, kot ga je zasnoval pokojni dr. Kogoj v Psihiatrični kliniki, vendar v večjem obsegu. V tem oddelku se dementne osebe počutijo varne in varovane.





Zaradi oddaljenosti smo ga v glavnem obiskovali ob koncu tedna, sorodniki tudi med tednom. Vedeli smo, da imajo drugi stanovalci pogoste obiske. Tudi večkrat na dan. Zato so bili naši klici v dom pogosti. Strokovni delavci v domu so nam rekli, da naj ne imamo slabe vesti zaradi tega, saj je zanj za vse poskrbljeno.

Res je bilo tako. Ob tem sem se spet spomnila besed dr. Kogoja.

Danes ga žal ni več med nami. Njegova pot se je po nenadni in kratki bolezni, zaključila v Splošni bolnišnici Novo mesto, v večernih urah, zadnjega dne letošnjega novembra. Upala sem, da se bo njegovo bogato življenje končalo v vašem domu, v njegovi postelji. Tako je pač življenje, tako je bilo verjetno zapisano ob njegovem rojstvu. Moj oče Toni bi rekel:« Življenje gre naprej».

Ostali pa nam bodo skupni spomini z njim, ki smo jih preživeli v vaši, z energijo napolnjeni avli, ob kavici, predno smo se z njim podali na sprehod po vašem prijetnem parku za domom, ki smo ga lahko občudovali v vseh letnih časih. V spominu mi bodo ostali trenutki, ko je kljub demenci povedal kaj smešnega, ali ko je izjavil kakšno pametno, kot bi rekel moj starejši sin, pa druženje s pravnukom, kjer ga je prvič in žal tudi zadnjič pobožal. Ostal mi bo spomin na najin zadnji krog, ki sva ga naredila dan pred martinovim po parku, potem, ko smo se vrnili z obiska njegove rojstne vasi. Pogovarjala sva se o naravi, da se umirja in pripravlja na zimo...



Koliko simbolike je bilo v njegovi zadnji jeseni in sedaj, ko premišlujem, v njegovih zadnjih mesecih življenja. Če bi mogel bi se zahvalil vsem, ki ste mu ponudili nov dom, domač in topel, posebej v oddelku za demenco, vsemu strokovnemu osebju, ki je znalo ravnati z njegovo boleznijo in njegovo osebnostjo.

Postali ste njegova družina, kot dom, oddelek in zaposleni v njem. V očetovem imenu hvala vsem in vsakemu posebej.



Darinka Jurečič

Delovna terapija² malo drugače

Vodja službe za rehabilitacijo je gospa Etra Običalič in imo tu tudi pisarno. V tej sobi izvajamo več vrst Terapije, na telo in mozgane. Imamo tudi Protihumna terapijo.

Gospa Etra je poleg tega dela tudi vse stranske delavke in kar največ nekaj ustvarja. Tako je povezana tudi s rednim gimnazijem, šolsko in vajevalno šolo. Na podlagi profesorje sta se dogovorila, in nam pripravili desice na steno, kolesarje in na lesne rožice. Nekaj mes je bilo tudi iz naše delovne skupnosti in dekleta iz vajevalne šole. Desice

smo malo pobrisali potem pa po navodilih g. Etre in njenih pomočnic poplesali. Na nekaj kolesarjev tudi malečki slonci. Vmes je bila tudi malica. Imeli smo se pravično lepo. Delo pisno dokončali računam, da mes bo še porabila.

Novo mesto
oktober 2016

Žvile
L. Čuček

Melisa

Tretja gospodinjska skupina v pritličju stanovanjskega oddelka, na oddelku za osebe z demenco, se imenuje po znani trajnici, ki je zelo znana pri nas in po svetu – **MELISA**.

Ta skupina je na oddelku najštevilčnejša, saj šteje 16 članov, od tega sta dve gospe v dnevnem varstvu. Skupina ima na vrtu visoko gredico, na kateri imajo zasajeno meliso, ki jo oberejo, posušijo in si skuhajo čaj, katerega z užitkom tudi spišejo.

Iranski raziskovalci so leta 2003 potrdili, da jemanje melisnih pripravkov zmanjšuje vznemirjenost in blaži blage do zmerne simptome Alzheimerjeve bolezni. Paracelsus pa je izjavil, da je to rastlina, ki je najboljša za srce.



ZDRAVILNE SNOVI IN UČINKOVINE: Poleg grenčine, soli in čreslovnice je v rastlini hlapno eterično olje, ki vsebuje geraniol aldehyd, citral in citronelal, ki daje nežen vonj po limonah.

ZNAČILNOSTI: Melisa je trajnica, ki zraste od 30 do 80 cm visoko. Je sorodnica žajblja in sivke. Izvira iz vzhodnih obal Sredozemlja, kasneje pa se je razširila po vsej Evropi. Danes raste v bližini človeških bivališč, mnogi pa jo gojijo na vrtovih. Najraje raste ob poteh, pod živimi mejami, v vinogradih itd. Zahteva suho zemljo in sončno lego. Čeprav ni zahtevna rastlina, ji privoščimo svežo, globoko prst. Njeni beli cvetovi in listi dišijo po svežih limonah in so pravi raj za čebele.

Meliso dvakrat letno porežemo čisto pri tleh, in sicer julija in septembra. Posušimo celo rastlino, in sicer razgrnjeno v senci, na zračnem prostoru. Hranimo jo obešeno v šopkih ali pa shranimo samo liste, ki imajo največjo zdravilno moč. Z mnogimi poskusi so prišli do spoznanja, da liste in cvetove najbolje obirati tik pred cvetenjem, v prvih popoldanskih urah.



KAJ ZDRAVI

Zdravilno moč melise so prvi spoznali arabski zdravniki. Ugotovili so, da zdravi srce, ga krepi, umirja njegov utrip in odganja tesnobo. Ugotovili so tudi, da poživilja, hkrati pa odganja stisko, tesnobo, živčno depresijo, potrlost, glavobol živčnega izvora in izgubo spomina. Lahko jo uporabljamo pri prebavnih motnjah, ki jih povzroča tesnoba in potrlost. Njena eterična olja delujejo kot pomirjevala, sproščajo, preprečujejo stres. Navadna melisa krepi srce in ožilje ter niža krvni tlak. Lahko jo uporabljamo tudi pri boleznih, ki jih spremlja vročina, kot je npr. gripa. Skratka deluje: pomirjevalno, protidepresivno, protimikrobno, protivnetno, spodbuja prebavo, sprošča periferne krvne žile, povzroča znojenje, sprošča in krepi živčni sistem, preprečuje vetrove in krče. Ima protivirusne učinke, blaži npr. učinek herpesa. Prejšnje raziskave pa so potrdile melisin učinek proti virusom. Kot kaže vpliva tudi na ščitnico in jo priporočajo pri prevelikem delovanju ščitnice.

Odlično učinkuje tudi proti krčenju srca, krvnega obtoka, dihal ali katerega koli drugega organa. To pomeni, da učinkuje proti tesnobi, šumenju v ušesih, vrtoglavici, želodčnim in črevesnim krčem, nespečnost, omedlevosti, psihični utrujenosti, migreni, živčnosti, napadom astme, nepremagljivemu kašlju,...

Zdravljenja z meliso so se od arabskih zdravnikov naučili benediktinci in njeno zdravilno moč preučevali v samostanih. Melisine kapljice oz. karmeličansko žganje je postalo znano po vsem svetu. V svet so ga začele pošiljati karmeličanke v Parizu leta 1611.

Antični zdravnik Plinij je priporočal mešanico melisinega soka in medu, saj naj bi bilo to najboljše zdravilo za oči, ker preprečuje »potemnitev« oči, pri čemer je mislil sivo mreno.

Sv. Hildegarda o melisi pravi: »Kdor jo uživa, se bo rad smejal, ker njena toplota zajame vranico in razveseljuje srce.«

PRIPRAVA IN UPORABA

Čaji:

- **pri napenjanju:** zmešamo enako količino melise, kamilic in poprove mete. Čaj pripravimo kot preliv, in sicer 1 čajno žličko mešanice na skodelico. Čaj pijemo nesladkan in po požirkih. Po žličkah lahko ta čaj dobivajo tudi dojenčki.



- **za boljši spomin:** zmešamo enako količino melise in majarona. Čaj pripravimo kot preliv, in sicer 1 čajno žličko na skodelico. Pijemo 2 do 3 skodelice dnevno, z dodatkom medu. Pijemo ga dlje časa.

- **pri blagih bolečinah v žolčniku:** zmešamo enako količino melise, gladišnika, krhlikovega lubja in krvavega mlečnika. Čaj pripravimo kot preliv, in sicer 1 čajno žličko na skodelico. Pijemo 2 do 3 skodelice nesladkanega čaja dnevno, po požirkih.

- **pri oslabeledih živcih:** zmešamo enako količino melise in šentjanževke. Čaj pripravimo kot preliv, in sicer 1 čajno žličko na skodelico. Pijemo po požirkih, 2 do 3 skodelice dnevno, z dodatkom medu. Pri stresu in napetosti lahko melisi dodamo še sivko in lipo ter tako okrepimo učinek.

ZANIMIVOST

Melisin čaj je zdravilen za čebele, zato je priporočljivo, da plitke posode z melisinim čajem postavimo pred čebelnjak. Dobro je tudi, da z melisinim čajem operemo notranjost čebelnjaka. Čebelam tako utrdimo zdravje in niso več tako dovzetne za čebeljo grižo ter druge bolezni. Na to je pred približno 2000 leti opozarjal že rimski pisatelj Publij Naso Ovid.

Mira Jerič

Dogodki zadnjih treh mesecev

Oktober

- v avli se je kot vedno zbralo kar veliko število stanovalcev in vsi so z veseljem odigrali tombolo,
- kljub turobnemu in hladnemu vremenu smo na domačiji spekli kostanj,
- v avli smo odprli novo likovno razstavo gospe Metode Turk. Ob tej priložnosti so nastopili člani literarne sekcije Snovanja pri DU Novo mesto in gospa Marija Jerele,
- otroci glasbene šole Lipičnik so pripravili koncert in z njim popestrili dopoldne.





November

- na otok Hvar in v naročje sivke nas je z diapozitivi popeljala gospa Marjanca Antič in vse prisotne za trenutek popeljala nazaj v poletje. Vsak si je lahko dišeče cvetove sivke tudi sam napolnil v svojo vrečico. Da pa je bilo vzdušje zares dalmatinsko so s pravim izborom pesmi in prepevanjem poskrbeli moški člani pevskega zbora Dvor,
- v jedilnici smo martinovali skupaj z pevci pevske skupine »TONAKORD«, ki so poskrbeli tudi za krst vina,
- člani Mešanega pevskega zbora Društva upokojencev Novo mesto so imeli v avli koncert, ki so ga popestrili mirnopeški harmonikarji,
- mesečno praznovanje rojstnih dni so polepšali otroci iz vrtca Stopiče.
- mesec smo zaključili s tombolo.



...in že je tu zadnji mesec v letu, mesec **december**, poln prireditev, veselja, pričakovanja;



- Miklavževu dopoldne so s svojim programom popestrili učenci Osnovne šole Center,
- zadnje letošnje tombole so se udeležili dijaki srednje gradbene, lesarske in vzgojiteljske šole in s svojimi izdelki obogatili dobitke,
- natopili so učenci Glasbene šole Marjana Kozine,
- Marjanca Dobovšek je v avli razstavila svoja likovna dela in

družabno popoldne dodatno polepšala z nastopom Mepz Dvor, čigar dirigentka je,

- kot vsako leto so nas tudi letos obiskali skavti in prinesli betlehemske luč miru,
- z božično-novoletnim koncertom se je predstavil MePZ Revoz,
- skupaj z ansamblom Pogum smo silvestrovali,
- čisto ob koncu leta pa bodo po hiši prepevale članice pevske skupine Mezzo.



Mateja Zelič

*Staro leto že od nas odhaja,
nam novo roko podaja.
Energije nove nam bo vlilo,
čar življenja znova nam odkrilo.*



Trenutek za trenutkom
človek živi.

Vdani možnosti postori
prav to, kar za njega
dobro bi bilo.

So napake in so bridkosti,
a končno v pozni starosti
modrosti polno je srce
in za zmote dosti se ne ve.

Iz obzira do sočloveka
se ustvarja pot,
včasih negotova in
ni brez bridkosti spoznanja,
kar človek lahko le sanja.

Že se trenutek obrne
in srce polno življenja,
zre v širne poljane,
cvetove dišeče in
čudovite sreče.

Jožica Hudoklin

Novoletno okraševanje

Ker želimo, da se v domu prav vsi počutimo varno, vam glede na to, da je praznični čas, ki ga očara še predvsem lepa okrasitev prostorov, podajamo nekaj napotkov.



Kot skozi vse leto, moramo tudi med božično novoletnimi prazniki poskrbeti za požarno varnost, zato vas želimo spomniti, na kaj vse morate biti pozorni pri izbiri in namestitvi novoletne jelke in okraskov.

1. Če boste v sobi postavili jaslice ali novoletno jelko, naj bo ta oddaljena od ognja ali vira toplote. Smreki se ne približujte z odprtim ognjem (prižganimi svečami, kresničkami, cigaretami,...).
2. Pred namestitvijo lučk, preverite kable za morebitne poškodbe izolacije, dotrajanost ali druge poškodbe, saj lahko kratek stik povzroči začetni požar.
3. Za okrasitev smreke ali prostora priporočamo okraske, narejene iz težko gorljivih snovi.



4. Preden odidete iz sobe ali greste spat, izklopite vse lučke in pogasite sveče.

5. Če imate goreče sveče, naj te nikoli ne gorijo brez nadzora. Poskrbite, da so sveče vedno postavljene v negorljiv svečnik ali drugo primerno posodo, na trdno, ravno in negorljivo površino.

6. Gorečih sveč ne postavljajte na prepih, v bližino gorljivih snovi (zavese, papir,...).

7. V primeru, da pa se srečate z začetnim požarom, sledite naslednjim navodilom:

- Ostanite mirni in o nastanku požara obvestite z glasnim vzklikom **POŽAR, POŽAR**, obvestite bližnje stanovalce in zaposlene.
- Če je možno, poiščite najbližji ročni gasilni aparat in poskušajte požar pogasiti, če seveda to lahko storite varno.

- Obvestite vse prisotne o nastanku požara, osebje doma in pokličite na telefonsko številko **112**, če potrebujete pomoč gasilcev ali nujno medicinsko pomoč in ob klicu povejte:
 - kdo kliče,
 - kaj se je zgodilo,
 - kje se je zgodilo,
 - kdaj se je zgodilo,
 - koliko je ponesrečencev,
 - kakšne so poškodbe,
 - kakšne so okoliščine na kraju nesreče,
 - kakšno pomoč potrebujete.

Sonja Vidmar



*Trenutki sreče, lepe misli in doživetja
naj vas v prihajajočem letu pripeljejo
do osebnega zadovoljstva.*



*Zaposleni Doma starejših občanov Novo mesto
želimo vsem stanovalcem vesele božične praznike ter srečno, zdravo in
zadovoljno leto 2017!*

S R E Č N O

Izdajatelj:

DSO Novo mesto

Uredništvo:

Brigita Konček – urednica

Jolanda Švent

Petra Mihalič

Mira Jerič

Sonja Jurečič

Sonja Vidmar

Vesna Zorec

Tisk:

IBS BIRO d.o.o., Novo mesto

Naklada:

250 izvodov

Izdaja:

december 2016

