



DOM STAREJŠIH OBČANOV
~Novo mesto~

KO VEŠ, DA NISI SAM



Glasilo št. 18

maj - avgust 2019

Naša nova pridobitev na domačiji



RASTOČE URICE OB KAMINU



❖ Čebelarjenje

Devetega maja smo se zbrali v klubu in razpravljali o aktivnosti na črko č, čebelarjenju.

Čebelarjenje je kmetijska panoga, ki se ukvarja z gojitvijo čebel, z namenom pridobivanja njihovih izdelkov, predvsem medu in voska, pa tudi za opráševanje. Najprimernejša in najbolj razširjena je v ta namen domača čebela. Običajno se čebele goji v čebelnjakih. Najbolj pomembni čebelji pridelki so med, pelod, matični mleček in propolis.

Da pa bi o samih čebelah in čebelarjenju izvedeli kar največ zanimivosti, smo medse povabili kar pravega čebelarja. Vsem nam je kar poznana oseba, saj je zaposlen v našem domu in to je Janko Kužnik, ki se je vabilu z veseljem odzval. Janko se že vrsto let ukvarja s čebelah in proizvaja razne izdelke. Med drugim nam je popestril uro s pripovedovanjem o raznih dogodivščinah, kot je npr. srečanje s sladkosnedim medvedom, piki čebel, pomoru čebel in odgovarjal na naša vprašanja. Za zajtrk nam je priporočil med na kruhu, med drugim pa tudi, da uživamo cvetni prah za krepitev odpornosti. Odsvetoval pa je uporabo medu v prevročih napitkih, saj se s previsoko temperaturo uničijo koristne snovi.

Klepetali smo ob toplem čaju, ki smo si ga posladkali z domačim lipovim medom. Strinjali smo se, da je domači med veliko boljši od tistih iz trgovine.

Izvedeli smo, da je naša avtohtona vrsta čebel Kranjska čebela. Odlikujeta jo mirnost in pridnost. Prav zaradi svojih dobrih lastnosti je priljubljena po vsem svetu. Posebnosti pasme v zunanjem izgledu so: vitko telo, temno rjava barva obročkov zadka in sive dlačice na zadku.

Že leta 1857 je dr. Philip Rothschütz v članku z naslovom Aus Unterkrain zapisal: »Obstaja pa ena pridna in utrjena čebela, taka je kranjska.«

Na urico ob kaminu je prišlo 21 zelo zainteresiranih stanovalcev, ki jim ni in ni zmanjkalo vprašanj. In naše srečane smo zaključili z mislijo, da je slovenski narod priden kot naša avtohtona Kranjska čebela.

Melita Udovč

❖ Dom starejših občanov

Čas hitro beži in že je bil tukaj mesec junij in z njim sem bila na vrsti za pripravo uric ob kaminu na črko **D**. Kar nekaj časa sem premišljevala, kaj bi pripravila na to temo: družabništvo, družabne igre ali kaj podobnega. Bolj se je bližal četrtek, manj idej je bilo v moji glavi. Zadnji dan, tik pred začetkom uric, pa mi je šinilo v glavo. Dom starejših občanov se prične na črko D, zakaj pa se ne bi pogovarjali o bivanju v domu, o odločitvi zakaj se je kdo odločil za odhod v dom starejših,...

V klubu se nas je zbralo okrog 30. V kuhinji so nam zelo lepo pripravili pladnje s svežim, zelo dobrim pecivom in za osvežitev še zelo okusno limonado. Najprej sem se predstavila in jim opisala svoje delovno mesto, nato pa sem na kratko povzela malo zgodovine našega doma od začetka do danes. Med pogovorom s stanovalci smo prišli tudi do tematike o delovanju sveta doma in o predstavniku stanovalcev v njem; o svetu stanovalcev, pomenu le-tega in na koga se lahko obrnejo, če se želijo kaj pogovoriti, dogovoriti in urediti morebitne nastale težave.

Vprašanja so se kar vrstila, zanimanje je bilo veliko, tako da nam je čas skupnega bivanja v klubu kar hitro tekel. Ker sem se hotela na koncu dotakniti biti današnje teme, sem jim zastavila tudi vprašanje, zakaj so se odločili za prihod v dom. Pogovor se je za hip ustavil, vendar res le za hip, kajti vsak je moral najprej sam pri sebi premisliti, kaj je bilo že takrat. Nekateri so namreč v našem domu kar že nekaj časa. V glavnem je bil razlog za odhod v dom pri večini udeležencev uric ob kaminu njihovo zdravstveno stanje, bolezen, nemoč za samostojno bivanje v domačem okolju. Kar malo žalosti in nostalgije sem zaznala med njihovim pripovedovanjem svojih zgodb, vendar so se jim na koncu razjasnili obrazi, kajti skoraj vsi so z bivanjem v domu pridobili bodisi na družabnem življenju, bodisi na zdravstvenem področju. Zelo so pohvalili prijaznost osebja doma, od negovalk, sester na oddelku, zaposlenih v kuhinji, pralnici, najbolj pa so bili navdušeni nad službo rehabilitacije in aktivnostmi v njej ter nad prireditvami in družabnim življenjem v domu. Marsikdo je bil doma zelo osamljen in si je tukaj osmisлил življenje na drugačen način.

Vesela sem bila, da jih je večina sprejela naš dom pozitivno, da so si tukaj ustvarili nov dom, dobili nove prijatelje, nenazadnje ustvarili tudi nekaj zelo pristnih prijateljstev, kar se opaža tudi, ko se sprehodim po domu in opazim, kako se skupaj družijo, popijejo kavico, poklepetajo in se imajo lepo. In spomnim se na naš slogan:

Ko veš, da nisi sam.

Na koncu našega druženja smo pojedli še pecivo, spili limonado in se po uri in pol druženja poslovili z obljubo, da se bomo imeli vsi skupaj še naprej lepo v našem **domu**.

Mira Jerič

❖ Energija

V tokratno srečanje, ki je potekalo v sklopu projekta Rastoča knjiga – abeceda odličnosti, sva se vključili tudi zaposleni iz službe pomoči na domu.

Vodilo le-tega je bila črka E.

Izmed vseh danih predlogov smo se skupaj s prisotnimi odločili, da bomo govorili o **energiji**. Oblikovali smo miselni vzorec, ki so ga stanovalci zapolnili z lastnimi idejami, kaj jim prinaša energijo, kakšne vrste energije poznamo, kako jo delimo in pridobimo. Posebno pozornost smo namenili pozitivni energiji sonca in si na koncu pobarvali magnetke v obliki sonca za spomin na naše druženje.



Simona Špes Šajn in Jasmina Drenik

❖ Fotografija

Mesec avgust je potekal v znamenju aktivnosti na črko **F**.

Na rastoči urici ob kaminu, pravzaprav ob limonadi, smo se pogovarjali o **fotografiji**. O fotografiji je nemogoče govoriti, ne da bi se ob tem dotaknili tudi njene zgodovine in številnih poskusov, ki so privedli do prve fotografije. Od takrat je minilo že skoraj dvesto let in v sodobnem digitalnem svetu je postala fotografija široko dostopna vsakomur, vsak trenutek in kjerkoli. Namen našega srečanja je bil stanovalce seznaniti z digitalno fotografijo in možnostmi, ki jih ponuja.

Na srečanje smo povabili gospo Sandro Ulčnik Gruban iz Pokroviteljskega odbora Krka. Gospa Sandra se z ljubiteljsko fotografijo ukvarja že vrsto let.

Znanja o fotografiji in fotografiranju je pridobivala tudi na fotografskih delavnicah, med drugim pri svetovno priznanem slovenskem fotografu Arneju Hodaliču. Z možem, prav tako ljubiteljskim fotografom, sta imela že več fotografskih razstav, fotografije sta razstavljala tudi v našem domu. Pred leti je v domu vodila fotografsko delavnico za stanovalce. Njen fotografski arhiv je zelo obsežen, fotografski aparat je njen obvezni spremljevalec praktično na vsakem koraku. Za svoje fotografske motive najraje izbira svetlobo, živali, otroke in naravo. Na našo rastočo urico je prinesla delček svojega ustvarjanja v fotografskih albumih, nekaj pa kar v svojem računalniškem fotografskem arhivu, kjer smo se поблиže spoznali tudi z digitalnim urejanjem fotografij.

Gospa Sandra nam je pokazala, kako fotografijo, ki jo je posnela le nekaj trenutkov pred tem, uredi s pomočjo računalniškega programa (odstrani moteče elemente, jo obreže, osvetli, obrača, poveča ipd.). Ob tem so se stanovalcem porajala tudi vprašanja, na katera je gospa Sandra z veseljem odgovorila. Največ navdušenja so stanovalci izkazali nad fotografijami kužkov in izleta stanovalcev na obnovljeni Glavni trg v Novem mestu v letošnjem juniju.

Tudi fotografija na naslednji strani je nastala s sodobnim fotoaparatom, ki je nameščen kar v pametnem telefonu. Fotografija je bila s pomočjo računalniškega programa obdelana v »domači delavnici« - obrezali smo jo, osvetlili, povečali in jo na novo shranili kot spomin na našo avgustovsko rastočo urico in črko F.

Maja Vidrih Verbič



Še nekaj zgodovinskih zanimivosti o fotografiji:

- *Beseda fotografija izhaja iz grških besed φωτος (photos), kar pomeni svetloba in γραφης (graphis), kar pomeni pisalo ali γραφη (graphê), kar pomeni risanje s svetlobo.*
- *Začetki fotografije segajo že v 5. stoletje p. n. š., ko je kitajski filozof Mo-Ti omenjal naravni pojav imenovan »camera obscura«, ki označuje optični pojav, pri katerem se obrnjena slika osvetljenega predmeta skozi točkasto odprtino projicira na nasprotno steno.*
- *Hiter razvoj fotografije se je začel šele v 19. stoletju. Problem prvih fotografij je bil, da se niso mogle ohraniti – na svetlobi so potemnele.*
- *Prva trajna fotografija je iz leta 1826, ustvaril pa jo Joseph Nicéphore Niépce in nosi naslov »Pogled z okna posestva Le Gras«.*
- *Leta 1835 je Louis Daguerre odkril prvi komercialno uspešen fotografski postopek.*
- *Termin »fotografija« je leta 1839 prvi uporabil John Herschel.*
- *Leta 1861 je James Clark Maxwell posnel prvo barvno fotografijo.*
- *Leta 1900 je podjetje Kodak dalo na trg prvi fotoaparatus – imenoval se je Brownie.*
- *Leta 1946 je nastala prva fotografija Zemlje, posneta iz vesolja.*
- *Prvo digitalno fotografijo so posneli leta 1957.*

Vsak torek je prijeten

14. maja smo v klubu Doma starejših občanov praznovali 20 let delovanja skupine KRESNIČKE, ki jih vsa leta vodi neumorna, sposobna in vsem nam draga Nežika But, po vsem mestu znana kot Ciglerjeva Nežka. V teh desetletjih je imela 891 torkovih srečanj, na katerih je vselej pripravila uvodno temo, sledil pa je pogovor, h kateremu je vsak nekaj prispeval. Obravnavane teme so bile kulturnega, zgodovinskega, etičnega področja, vselej pa je del prijetnega druženja zavzemal tudi naš vsakdan, humorno obarvan.

Trenutno je v skupini 10 članov, ki jih pogovorno usmerjata gospa Nežika in njen pomočnik Primož Jazbec. Članstvo se menjava in dopolnjuje, saj se je 34 članom medtem življenjska pot iztekla.

Počastitev obletnice je minila ob prigrizku in pijači za »na zdravje«, enkratno torto pa je spekla nečakinja najstarejše članice Urške. S čestitkami in zahvalnimi besedami so se slavnostni obletnici pridružile tudi vodilne predstavnice Doma. V prijetnem druženju, ki je sledilo, smo izrekli toplo zahvalo voditeljici Nežiki, ki je kot luč nam kresničkam, zahvalo za njeno vodenje bogate domske knjižnice in številne obiske pri oskrbovancih, ki so sami in potrebujejo pozornost in pomoč. Vse to gospa Nežika, sama invalidka, opravlja kot prostovoljka. Zasluži vsaj našo iskreno besedo HVALA!

Ria Bačer



STAROST IN MLADOST Z ROKO V ROKI



V vročem torkovem dopoldnevu so nas obiskali udeleženci poletnih aktivnosti, ki potekajo v okviru Društva upokojencev Novo mesto. Aktivnosti so namenjene otrokom, njihovim staršem, babicam in dedkom. Zbralo se jih je kar dvaindvajset. V senci velike tende so se jim na naši domačiji pridružili tudi stanovalci in manjši

del zaposlenih v službi rehabilitacije. Negotovost ali nam bo z vsebino in izvedbo skupne kreativne delavnice, ki jo je pripravila vodja naše službe Petra, uspelo zadovoljiti tri različne generacije z različnimi pričakovanji in spretnostmi, se je kmalu razblinila. Dan smo pričeli s telovadbo, kjer smo razgibali svoje telo, z elementi možganske telovadbe pa tudi svoje možgane.



Tako smo bili pripravljeni za izvedbo kreativne delavnice, ki je sledila. Motive za ustvarjanje smo iskali v morskih globinah, spominih na trenutke, preživete ob obali ali pa preprosto v svoji fantaziji, ustvarjeni na podlagi fotografij, filmov...



Manjša plahost na začetku in prvi negotovi potegi čopiča so kmalu prerasli v sproščenost, odločnost in izredno kreativnost, ki se je odražala na ustvarjenih izdelkih. Ob ustvarjanju smo si medsebojno pomagali, si svetovali in se sproščeno pogovarjali. Vsak udeleženec je izdelal manjšo sliko na platnu, ki bo krasila sobo ali stanovanje ter spominjala na letošnje poletje in naše druženje na Domačiji.

Po zaključeni delavnici so si naši obiskovalci ogledali še živali na Domačiji. Tu je umirjenost, vnesena v ustvarjalnost, prerasla v mladostno razposajenost in igrivost.

Na koncu druženja smo se posladkali s sladoledom, kjer so se ob sproščnem pogovoru prepletale izkušnje in zrelost starosti z vedoželjnostjo mladosti.

Delovna terapevtka Barbara Čutuk



Obisk Glavnega trga

10. maja smo v Novem mestu praznovali prenovu Glavnega trga, 18. maja pa smo se v Domu starejših občanov Novo mesto odločili, da si to ogledamo na lastne oči.

Peljali smo se z avtobusom, ki smo ga zapustili na parkirišču v Kandiji in krenili peš po mostu. Že takoj na začetku smo začutili zadovoljstvo, kajti videli smo, da je most namenjen prvenstveno pešcem in kolesarjem, avtomobilom pa samo v smeri iz Novega mesta. Končno smo dobili na Glavnem trgu prostor, namenjen pešcem, invalidom, kolesarjem.

Pred Mestno občino nas je namesto župana Gregorja Macedonija pričakala direktorica občinske uprave, Vida Čadonič Špelič. Povedala nam je, da naj bi bil Glavni trg skupno veliko dvorišče celotnega mesta in postalo osrednji prostor za srečevanje in druženje novomeščanov, ki ga bodo z veseljem delili tudi z obiskovalci od drugod.

Povedala je, da je kompleksnejši del projekta potekal pod zemljo, kjer je ostal odprt prostor glavne dolenjske telekomunikacijske žile, s katero je povezana vsa širša dolenjsko-belokranjska regija. Globok izkop po celotni dolžini združuje kanalizacijsko, vodovodno, električno in telekomunikacijsko omrežje.



Gostinska ponudba v mestu je dobra in tudi mi smo se kasneje usedli pred gostiščem pri Vodnjaku in ob prijetnem kramljanju popili kavo ali kaj podobnega. Poleg gostišča stoji kamnit vodnjak, na katerem so vklesani verzi Kettejeve pesmi »Na trgu«.

Glavni trg nam je všeč, še posebno novo tlakovanje trga in betonirani pločniki, zasaditev novih dreves, obdanimi s postavljenimi cementnimi postajališči, kjer se lahko odpočijejo utrujeni ljudje in otroci.

Domov smo se vrnili zadovoljni in veselih obrazov, kajti Novo mesto v novi preobleki nam je všeč.

Jelka Berus

ZAHVALA

Zahvaljujemo se članom pokroviteljskega odbora Krka in svojcem za spremstvo stanovalcev na izletu. S tem dejanjem ste omogočili, da so si stanovalci lahko ogledali mesto v novi, prenovljeni podobi. Mesto, ki je tako blizu, a za njih tako daleč.

Iskrena hvala.

Petra Mihalič

Od ideje do rešitve

V četrtek, 11. 4. 2019, smo se dijakinje 3. letnika biotehniške gimnazije, odpravile v Dom starejših občanov Novo mesto. Starejše smo želele povprašati o njihovih težavah, s katerimi se vsakodnevno soočajo, kajti sodelovale smo na 7. podjetniškem izzivu Novega mesta, kjer smo s podjetjem Go4Panda iskali izboljšave, kako bi starejšim izboljšali bivanje v pametni hiši.

Pametna hiša olajša vsakodnevna opravila, kajti s parametriranjem različnih scenarijev v hiši lahko predvidi funkcionalnost, ki zagotovo vpliva na bolj kvalitetno bivanje. Hiše ponujajo nešteto rešitev, med drugimi tudi protivlomne zaščite, detektorje poplav in požarov, pametna senčila in svetila, pametne rešitve za starejše in invalide, npr. senzorji gibanja, pametna stikala in vtičnice, pametne ključavnice, video domofone, možnosti glasovnega upravljanja, temperaturne senzorje,...



Naša ekipa se je po pogovoru s starejšimi v domu osredotočila na problem varnostnih ograjic na postelji. Po pogovoru smo ugotovile, da ograjice zaradi različnih težav (odrevene roke, nemoč v rokah), sami ne morejo dvigniti in morajo zato sredi noči, če želijo npr. uporabiti stranišče, klicati osebje, da jim pri tem pomaga. V domu za starejše občane je to mogoče, saj je osebje dosegljivo 24 ur na dan. Če pa ljudje živijo sami in nimajo nikogar, ki bi jim pomagal dvigniti ograjico, je to nemogoče. Naša rešitev za pomoč pri dvigovanju in spuščanju ograjice na postelji za starejše je ta, da bi se ograjica ob pritisku na gumb avtomatsko dvignila ali spustila, odvisno od zahtev posameznika. Z gumboma za upravljanje ograjice starejši ne bi bili več tako zelo odvisni od drugih in bi lahko ograjo na postelji prilagajali svojim potrebam. Gumba za upravljanje ograjice bi dodale na kontrolno enoto, ki jo ima vsaka bolnišniška postelja, tako da bi oseba imela



vse storitve (npr. dvigovanje posteljne osnove ali nožnega dela, upogibanje hrbtnega in kolenskega dela...) na enem mestu. Kontrolno enoto bi vgradile v samo posteljo. S tem pa bi se izognile daljincu, saj bi ga lahko izgubili ali pa bi jim padel na tla in ga ne bi mogli sami pobrati.

Domu za starejše občane Novo mesto smo izjemno hvaležne, saj brez njihove pomoči ne bi prišle do naših zaključkov, ki so se na zaključni predstavitvi izkazali kot uporabni.

Amadeja Mencin,
dijakinja 3. letnika biotehniške gimnazije

Sreča je v SREČAnju

V ponedeljek, 5. in torek, 6. avgusta, se je 16 novomeških skavtskih voditeljev, v okviru tabora voditeljev, družilo s stanovalci DSO Novo mesto. Tako v ponedeljek, kot torek, nas je na vhodu toplo sprejela delovna terapevtka Petra Mihalič in nam na kratko predstavila življenje v domu in programe, ki jih ponujajo svojim stanovalcem.





Prvi dan smo se zjutraj skupaj s stanovalci razgibavali na domačiji, si podajali žogo, popili dopoldansko kavo in pojedli piškote. Seveda brez kitare in pesmi ni šlo. Popoldne pa smo se lotili izdelovanja več kot 200 voščilnic za rojstne dni stanovalcev doma.

Naslednje dopoldne smo se z nekaterimi stanovalci odpravili na nakupovalno središče Qlandia, kjer smo malo »pohajkovali« po trgovinah, si kaj lepega kupili in spili kavo v bližnji kavarni. Popoldne smo se zopet družili s stanovalci in jim predstavili skavtstvo in skavte v Novem mestu ter zapeli nekaj pesmi.

Veseli smo, da smo lahko ta dva dneva preživeli v prijetni družbi stanovalcev, kaj novega izvedeli in vsa nekaterim polepšali vsakdan. Vsekakor bomo še prišli!

Še enkrat hvala za lepo izkušnjo.

Manca Tori



Z ZVOKOM DO SRCA

Zdravilna moč zvoka je človeštvu pozna že od nekdaj. Zdravo človeško telo lahko primerjamo z dobro uglašnim instrumentom. Bolezni lahko definiramo tudi kot razglašenost, porušenje ravnovesja in harmonije v telesu. Zvok, vibracija in glasba so že dolgo načini reševanja bolezni v človeškem prizadevanju za dobro počutje.

Zvok odnaša naša nepotrebna čustva in misli in nas prestavi v stanje notranjega miru, ki ga prenašamo v vsakdanje situacije, sprosti utrujene vibracije vsakdanjika, stres, napetost... Zvok tudi sprošča, umirja, preporaja, uravnoveša, obnavlja in pomlaja. Prebudi kreativno/univerzalno energijo, speče potenciale, notranjo moč in sposobnost organizma

samozdravljenja. Kot globinska masaža zvok sprosti in regenerira celice, kožo, tkiva, organe, mišice in sklepe telesa, izboljša cirkulacijo krvi in limfe, briše celični spomin starih travm in poškodb.

S pomočjo prenašanja vibracij gonga, tibetanskih in kristalnih pojočih posod, kristalnih glasbenih vilic in ostalih glasbil pa lahko dosežemo popolno harmonijo naših možganskih valovanj, se prestavimo v stanje alfa, celo delta, kjer smo popolnoma sproščeni in dojemljivi za našo notranjo inteligenco.



O gongu in ostalih glasbilih



Po trditvah zgodovinarjev in muzikologov se je **gong** pojavil v začetku bronaste dobe na področju Mezopotamije, kjer se trenutno nahajajo Turčija, Irak in Iran. Beseda gong izhaja iz indonezijskega imena za naravni instrument "*bonang*".

Za gong je značilno, da je le-ta najbolj resonančno glasbilo na Zemlji, saj zaradi izredne resonance združi izjemen spekter tonov, ki delujejo zelo blagodejno. Razvrščamo ga med idiofona glasbila, ki vibrirajo in

oddajajo zvoke sami s seboj. Pri enem samem udarcu na gong se proizvede več kot 12 različnih tonov. Gong je sestavljen iz 12 kovin: prevladujeta baker (70 - 80%) in kositer (20 - 30%), z dodatki srebra, zlata, niklja, železa in cinka... Če gong pogledamo s strani, opazimo, da ima več slojev. Zapognjeni rob, ki je poln lukenj, poskrbi, da se zvok, ki nastaja na srednjem delu, odbija nazaj, luknje pa učinkujejo podobno kot kamni na obali in zvočni val raztreščijo. Na sredini je gong mehkejši in občutljivejši, simbolizira srce gonga. Vsak gong ima svojo vibracijo, ki je odvisna od razmerja kovin v njegovi sestavi, vrste udarjala in vibracije človeka, ki nanj igra.

Kristalne sklede so inštrument iz kremenovega peska čistega naravnega kvarca. Kristalno posodo igramo s palico, s katero krožimo po zgornjem robu posode, kar rojeva zvoke zelo čiste krivulje, ki z lahkoto potujejo skozi živo in neživo. Človeško telo je zelo dovzetno sozvočju z nihaji kristalnih posod, saj je samo grajeno iz mnogih kristalnih snovi.



Himalajske posode so gongi v malem, saj so sestavljene iz podobnih kovin kot gongi in ravno tako delujejo podobno kot gongi. Izdelujejo jih ročno ali strojno, največ so jih izdelali v Tibetu. Posode lahko igramo tudi z polaganjem po telesu, pri čemer prejemnik vibracijo zvoka doživlja kot masažo. Zvok se od mesta, kjer je posoda igrana, širi po vsem telesu.

V nežnem zvenu tankih mavričnih in uglašanih valov zvoka **vetrni zvončki oz. »bar chimes«** resonirajo z možgani in prikličejo v telo občutek pravljične lahkotnosti in vsega dobrega.

Oceanski boben je podoben šamanskemu, vendar ima z obeh strani napeto kožo, v notranjosti pa kroglice, ki ob nežnem gibanju drsijo po podlagi in pri tem ustvarijo neskončen šum valov in morja.



»Tingše« ali tibetanske činelice ustvarjajo valove, ki resonirajo z možgani. Po feng šuiju jih uporabljamo za čiščenje prostora. Običajno »tingše« uporabimo za začetek in konec zvočne kopeli.



Dežna palica je kos bambusa, ki ima v notranjosti v spirali zapičene zobotrebce po katerih pada riž in pri tem ustvarja neskončno dolg zven kapljic, ki nas popeljejo tam, kjer je mir.

Aromaterapija

Aromaterapija je ena od oblik zdravilstva, ki uporablja hlapne tekoče rastlinske snovi, znane kot eterična olja in druge aromatične sestavine rastlin. Njen namen je vplivati na človekovo zdravje in počutje. Danes aromaterapijo delimo na štiri skupine: medicinska aromaterapija, popularna in ezoterična aromaterapija, holistična aromaterapija in znanstvene raziskave dišav. Največ se uporablja holistični pristop k zdravljenju, kar pomeni, da ne zdravi zgolj simptomov ampak splošno telesno stanje – dušo in telo kot celoto.



Sem spadajo tudi navodila za zdrav način življenja, prehranjevanje ter telesne in druge dejavnosti za krepitev zdravja. Pri aromaterapiji velja, da so bolezenska znamenja posledica porušenega energijskega ravnovesja, zdravljenje z eteričnimi olji pa pomaga pacientovemu telesu, ki se skuša samo pozdraviti. Aromaterapevt skuša s celostnim pristopom ugotoviti prave vzroke bolezenskih težav in jih s pravilno izbiro kombinacije eteričnih olj odpraviti (*sl.wikipedia.org*).

Aromaterapija postaja v zadnjih desetletjih vedno bolj priznana, raziskana in uveljavljena veja holistične medicine. V državah, kjer ima aromaterapija daljšo tradicijo, le-ta naglo prodira tudi v zdravstvene ustanove: bolnišnice, zdravstvene domove, hospice, ambulate, domove za starostnike, zdravilišča in podobno. Omenjeni trend je še zlasti zaznati v Franciji, Nemčiji, Belgiji, na Nizozemskem, v Južni Afriki in v Avstraliji.

Razvoj aromaterapevtskih storitev je v veliki meri pogojen z aktivnimi posamezniki, ki so osebno motivirani, da v svoje delovno okolje vključijo uporabo eteričnih olj.

To so lahko medicinske sestre, ki jih zanima holističen pristop, ter se želijo izobraziti na tem področju ali vodstvo ustanove, ki je naklonjeno alternativnim pristopom ter želi svojim klientom ponuditi moderne in atraktivne storitve.

Najbolj pogosti primeri uporabe aromaterapije v zdravstvenih ustanovah so: difuzija v prostoru, masaža rok, masaža celotnega telesa, kopeli in obloge.

Aromaterapija kot terapevtska pomoč. V večini primerov gre za uporabo eteričnih olj, ki so večini ljudi všečni po vonju, njihovo delovanje pa je dobro raziskano in klinično dokazano. To so eterična olja sivke, pomaranče, limone, bergamotke, evkalipta, čajevca, kamilice, smilja, rožmarina itd. Iz njih praktikanti sestavljajo preproste mešanice za lajšanje različnih težav. V nekaterih ustanovah se aromaterapije lotijo tudi bolj drzno in uporabljajo pripravke z zelo specifičnimi terapevtskimi delovanji. Z njimi lajšajo težave ob demenci, motnjah spanca, pomanjkanju apetita, tesnobi, depresiji, slabši prekrvavitvi, bolečinah in preležaninah. Uporabljajo jo tudi v paliativni oskrbi in na področju onkologije.

Difuzija v prostoru. Razprševanje eteričnih olj v prostoru je izjemen način uporabe aromaterapije v zdravstvenih ustanovah. V ta namen se uporabljajo električni difuzorji, ki so preprosti in praktični. Običajno delujejo tako, da se eterično olja dodajo v vodo, difuzor pa jih kontrolirano razprši v zrak. Osebe običajno pripravi (ali pa dobi že pripravljene) mešanice eteričnih olj, ki so kreirane za različne namene: sprostitvev, razkuževanje, prijetnejši vonj, mirnejši spanec ipd.



Zvočna terapija z gongi in aromaterapija na oddelku za osebe z demenco

Na oddelku, kjer prebivajo stanovalci, ki so zboleli za demenco, se trudimo, da bi stanovalcem življenje v njihovem zmedenem svetu čim bolj olajšali. Med drugim iščemo tudi načine in metode dela, s katerimi bi pri stanovalcih zmanjševali nemir, ki ga občutijo.



Dokazano je, da glasba pozitivno deluje na človeški organizem. Pomirja, spodbuja domišljijo, krepi voljo, lajša bolečine, znižuje krvni tlak, odpravlja stres... Prepevanje ljudskih pesmi, katerega se pogosto poslužujemo v okviru dejavnosti na oddelku za osebe z demenco, stanovalce ponese v njihovo mladost. Mnogi stanovalci, ki so večino časa v III. stadiju demence in vse manj govorijo, ob tem, ko zaslišijo znano pesem, zapojejo.



Tudi frekvence drugih zvokov človeka pomirjajo (npr. poslušanje ptičjega petja, šumenje vetra, pretakanje vode,...). Tako smo se pred dvema letoma odločili, da preizkusimo tudi zvočno terapijo z gongi. Zvočno terapijo izvajamo predvsem v zimskem času, ko ne moremo več posedati na vrtu. Pozimi so zvoki narave naši gongi. Zvočne kopeli z gongi potekajo vsak ponedeljek od januarja do aprila in od novembra do konca leta. Zvočnim kopelim smo v lanskem letu dodali še aromaterapijo.

Z uvedbo zvočne terapije z gongi smo predvsem zmanjšali nemir pri stanovalcih. Nemirni in glasni stanovalci so se ob poslušanju gongov umirili. Tisti, ki so nagnjeni k nenehni hoji naokoli (»tavajoči«), so vsaj za kratek čas obsedeli in spočili svoje noge. Izkazalo se je, da ima zvok gongov učinke tudi na stanovalce, do katerih drugi zvoki (npr. besede, ropot glasba na radiu) niso več prodrli. Tudi ti stanovalci so se umirili, med zvočno terapijo je marsikateri zaspal. Določene frekvence zvoka smo zelo nemirnim stanovalcem, ki so bili zaradi slabega zdravstvenega stanja in nepokretnosti v postelji, posredovali v sobi. Tudi tu se je zvočna kopel izkazala za pozitivno v smislu zmanjševanja notranjega nemira.

*»Ni pomembno, v katerem stadiju demence se naši stanovalci nahajajo.
Pomemben je pristop, razumevanje in sprejemanje. Vsi ljudje potrebujemo topel
objem ljubezni, pa naj si to priznamo ali ne.«*

Irena Zupančič, zvočna terapevtka, gongistka
Mateja Zelič, sred. med. sestra, učiteljica inovativne validacije

Skodelica kave



Jutro se je prebudilo s prvimi sončnimi žarki, ki so se prerinili izza belih ovčic, ki so se pasle na umitem nebu. Drobni žarki so nežno poljubili Zemljo v pozdrav in začeli topiti rahle dežne kapljice včerajšnjega dne, ki so spolzele po zelenem listju. Nekaj trenutkov zatem, voda na štedilniku zavre in že ko zakuham kavo, ne morem mimo tega, da se ne bi spomnila vsaj nekaj čudovitih trenutkov iz svojega otroštva. Babice, njenega velikega srca, prijaznosti... In njene skrivnostno dišeče kave. V tistih porcelanastih skodelicah z modrim cvetličnim vzorcem, ki so bile namenjene le izjemnim priložnostim. Ki jih je babica vedno skrbno čuvala.

Seveda, pomislim. Babičina skodelica! Pozabila sem že nanjo. In ko potem držim v rokah tisto skodelico, ki mi jo je nekoč davno podarila babica, in ko kuhinjo napolni čarobni vonj kadeče se kave, se pred oči vrne davni, že nekoliko zbledel prizor.

Kuhinja, tista domača in topla, kjer je dišalo po prijaznosti. In moja babica sredi nje, v belem predpasniku tistega čudovitega nedeljskega popoldneva. Ko so prišli vsi njeni otroci in vnuki, ko jim je podala toplo, hrapavo roko in si vsakega posebej privila na srce... In tisti čudovit obred, ko je pristavila kotiček z vodo in s police nad štedilnikom vzela počrnel mlinček z medeninasto ročko, ki ga je prinesla, ko se je omožila v to hišo. Pa zvok, ko je vsula majhna zrna, ki jih je kolesje mlinčka zmlelo v rjav prah. Spominjam se, kako je nato iz stare, oguljene pločevinaste posodice v vodo vsula sladkor in nato še sveže zmleto kavo iz predalčka. In zdi se mi, da se nato ne spominjam ničesar več, kot le to, da je kuhinjo napolnil vonj po babičini dišeči kavi, ko jo je vlila v porcelanaste skodelice, za posebne priložnosti, iste, kot je bila ta, ki sem jo držala v rokah. In potem vse tisto veselje in nasmejani obrazi. Pa vonj po kavi... In spomini na minule dne. Kot bi bil vonj, ki je lebdel v zraku tisti, ki je pregnal misli na vsakdanje skrbi, ki so se v topli kuhinji zdele tako oddaljene. In moja babica sredi vsega tega z nasmehom na ustnicah, žarečih temnih očih, srečna.

Moja skodelica z modrimi cvetlicami je že zdavnaj prazna. In kot se iz kuhinje počasi izgublja vonj po kavi, tako blede tudi slika pred mojimi očmi. Čas za jutranjo kavo je minil. Potovanje v otroške spomine je končano. Vsaj za danes. Skodelico ponovno vrnem nazaj v omaro. In ko si bom naslednjič zaželela dragocenih otroških spominov, in predvsem spominov na mojo zlato babico, bom iz omare ponovno vzela babičino skodelico, vanjo vlila dišečo kavo in potovanje se bo začelo.

Maja Vidrih Verbič

Naše druženje, ...

• Maj

- Že povsem tradicionalno nas je 1. maja prebudila Novomeška godba s prvomajskimi poskočnicami. Jutro je bilo kot nalašč obsijano s sončkom, zato smo še toliko bolj z veseljem prisluhnili. Dogodek so popestrile spretnke mažoretke.
- A avli so odmevali ubrani glasovi Ljudskih pevcev iz Vrhpolja.
- V klubu smo obeležili rojstne dni stanovalcev, ki so praznovali v maju. Za prijetno vzdušje so s kratkim nastopom poskrbeli otroci Osnovne šole Drska.
- Odpeljali smo se v Belo krajino, natančneje v Metliko, na srečanje stanovalcev domov Dolenjske regije. Sodelovali smo v različnih družabnih igrah in kar malo potekmovali med seboj. Čas je hitro minil in z zadovoljstvom že pričakujemo naslednje srečanje.
- Na domačiji smo imeli Šentjernejski dan. Obiskali so nas predstavniki občine Šentjernej, Društva kmečkih žena, ki so s seboj prinesli priboljške in predstavniki Vinogradniškega društva, ki so poskrbeli za to, da nismo bili žejni. Srečanje je popestril Šentjernejski oktet. K organizaciji tega dogodka je velikodušno pristopil naš pokroviteljski odbor Krke, tovarne zdravil d.d., Novo mesto.
- Torkovo popoldne, 28. maja, smo namenili igranju tombole in žrebu nagrajencev pri Rastoči knjigi.



• Junij

- Prisluhnili smo mešanemu pevskemu zboru »AJDA« iz Orehovice. Prijetno popoldne je poleg petja popestril tudi zvok harmonike.
- Na domačiji smo otvorili novo pridobitev, tendo, zaradi katere bo naše druženje še prijetnejše.
- Otroci iz glasbenega vrtca Ringa raja so v avli s pesmijo in plesom razvedrili dan.
- Ogledali smo si prenovljen Glavni trg v Novem mestu.
- Obiskali smo otroke v vrtcu Kekec in v njihovi družbi preživeli prijetno dopoldne.
- Praznovanje junijskih rojstnih dni so s svojim nastopom popestrili otroci iz vrtca Kekec.



• Julij

- Kar trikrat smo v mesecu juliju zajtrkovali na domačiji in bili med drugim tudi zelo presenečeni nad široko ponudbo pripravljenih jedi.
- Odigrali smo tombolo, ki je sledila po zajtrku na domačiji, katero je popestrila osemletna deklica Lia iz Cerknice.
- Z ubranim petjem nas je v avli navdušila pevska skupina Mavrica, ki deluje v okviru Društva slepih in slabovidnih Dolenjske in Bele krajine





Avgusta pa smo si privoščili malo počitnic. Srečali smo se le v zadnjem tednu, ko smo praznovali rojstne dni, odigrali tombolo z žrebanjem abecede odličnosti in zajtrkovali na domačiji.

Pa pogledjmo še, česa se lahko veselimo v **septembru**:

- otvoritve razstave slik Duška Bojanca, ki bo krasila našo avlo,
- uric ob kaminu v okviru projekta Rastoča knjiga,
- zajtrka ali večerje na domačiji,
- popoldanskega izleta s splavom,
- praznovanja rojstnih dni,
- koncerta pevskega zbora naših stanovalcev – Prijatelji,
- tombole z žrebanjem nagrad abecede odličnosti pri Rastoči knjigi,
- uric ob kaminu.

Se vidimo kmalu. 😊

Mateja Zelič

PREMETANKE

Premešajte črke in dobili boste besede, ki se začnejo na črko G.
Vpišite jih v prazno polje poleg premetanke.

PREMETANKE	BESEDE
MAGS	
HRAG	
IČJAGR	
ASILGEC	
VITAGRACIJA	
ROGA	
GETRA	
PAGERD	
ŽENJGLE	
TRONGASOMIJA	
DALOGO	
TINAGILJO	
ORGILA	
DIČGONASPO	
ZELAGA	
DONEZG	
ODLECGLA	
NAMIGSTIKA	
GORGRE	
RJAGOČA	
RALOGFOG	

IME IN PRIIMEK:

DATUM:

ŠTEVILKA SOBE:

PREGOVORI

Pregovori so v nekaj besedah izražene misli. V njih so v kratki in jedrnatih oblikah povzete življenjske izkušnje in modrosti rodov skozi čas. Običajno so se pregovori širili in ohranjali v obliki rim, da so se jih ljudje lažje zapomnili.

Pa se spomnimo nekaterih. Da pa boste pri tem še malo razmišljali, vam bomo zapisali le del pregovora, vi pa ga dokončajte.

Brez muje se še _____.

Če z malim zadovoljen nisi, _____.

_____ ne pade daleč od drevesa.

_____, sam vanjo pade.

Ljubo doma, _____.

Kdor prej pride, _____.

Ne hvali dneva _____.

_____, zlata ura.

Ni vse zlato, _____.

Nobena juha se ne poje tako vroča, _____.

_____, kakor golob na strehi.

Ura zamujena _____.

_____, a doma je najlepše.

_____, lepo mesto najde.

Izdajatelj:

DSO Novo mesto

Uredništvo:

Brigita Konček – urednica

Jolanda Švent

Maja Vidrih Verbič

Mira Jerič

Petra Mihalič

Polona Bukovec

Sonja Jurečič

Vesna Zorec

Tisk:

IBS BIRO d.o.o., Novo mesto

Naklada:

250 izvodov

Izdaja:

avgust 2019

