



DOM STAREJŠIH OBČANOV

~Novo mesto~



KO VEŠ, DA NISI SAM

Glasilo št. 7

oktober - december 2015



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

*naj vas novo leto obdari s številnimi lepimi trenutki,
obilico zdravja in osebnim zadovoljstvom.*

Vesele praznične dni in srečno v letu 2016.

Milena Dular, direktorica

Spomini na mladost



Rada se spominjam časov, ko sem bila še čisto majhna. Imela sem dolge, v kitke spletene lase, ki so bili na koncu speti z mašnico. Pri sosedovih so imeli deklico, s katero sva se vedno skupaj igrali. Ko sem bila stara tri leta sem dobila bratca. Mama je hodila pomagat sosedovim pri različnih opravilih, jaz pa sem ga morala paziti. Sosedovi so namreč imeli veliko kmetijo. Mama nas je imela zelo rada, mi pa smo imeli radi njo.

Spominjam se dneva, ko sem šla prvič v šolo. Živelimo v vasi blizu meje z Italijo. V šoli smo morali nositi črne halje z belimi ovratniki. Potem so prišli hudi časi in pričela se je vojna. Opazila sem, da očeta večkrat ni bilo doma. Ko smo spraševali mamo kje je oče, nam je govorila, da je odšel v gozd pripravljat drva. Neke noči so prišli italijanski vojaki. S puškami so razbijali po vratih in spraševali po očetu. Mama jim je povedala, da ga ni doma in da ne ve kje je. Drugo jutro so ga peljali vklenjenega mimo hiše v zapor. Bil je izdan od nekaterih meščanov. Obtožili so ga, da sodeluje s partizani. To je bilo težko gledati nam otrokom in materi, ki je prav takrat rodila še enega otroka. Mama je ob tem zelo žalovala, zato je otrok zbolel in kmalu umrl. Očeta so odpeljali v tržaški zapor, kjer je ostal devet mesecev, nato pa pobegnil k partizanom. V zaporu je moral prestati huda mučenja, saj so želeli, da bi izdal še druge.

Očeta smo pričakali šele po koncu vojne. Predlagal nam je, da se preselimo na njegov dom v Tolmin, kjer sta živeli njegova mama in sestra. Naše življenje je bilo težko, oče je delal, vendar smo zelo težko preživeli. Kmalu je oče zaradi izčrpanosti zbolel in je umrl.

Po osnovni šoli sem dokončala nižjo gimnazijo. Takrat je zbolela še mama, tako, da sem morala ostati doma in skrbeti za družino. Po materini smrti so vse skrbi in težave ostale na mojih ramenih in v srcu.

Marija Čufer

Mucka in psička Devi



Moji najljubši živali sta muca in psička Devi. Preden sem prišla v Dom starejših občanov, sva z možem živela v Tolminu, kjer sva imela muco. Bila je izredno pridna in prijazna. Dejala sem, da samo govoriti še ne zna. Večkrat je imela mlade mucke, potem pa sva jo dala sterilizirati. Enega od muckov smo prinesli k sinu v Stopiče, kjer ima veliko prostora za gibanje. Pri hiši so takrat imeli že majhno psičko. Bila je lepa, male rasti, svetlo rjavkaste barve, dolgih uhljev in kratkih nog. Sprva sta se z muco grdo gledali. Pogosto sta se sprli, vendar ju je to kmalu minilo in sta postali dobri prijateljici. Mucek se podi po trati, lovi črve, male kuščarje pa tudi miši. Ko pridem v Stopiče me muca takoj opazi in pride k meni v naročje. Začne presti, s tačkami pa se me oprijema prav tako, kot prej, ko smo bili še doma. Dobro me pozna po glasu in po tem kako jo božam. Tudi psička Devi me takoj prepozna, pride k meni in me liže po obrazu, kot da me poljublja. To me zelo veseli, saj vem, da me imajo živalce rade.

Marija Čufer

»Največ, kar lahko narediš za nekoga je, da mu pomagaš odkriti bogastvo, ki je v njem...«

Kako sem postala prostovoljka

Več kot štiri leta sem vsaj trikrat tedensko obiskovala svojo mamo, ki je živel v Domu starejših občanov v Novem mestu. Ob obiskih pri njej sem spoznavala kakšno je življenje v domu, kako stanovalci preživljajo dolge dni sami ali v družbi sostanovalcev, ki so jih spoznali v novem okolju. V vseh teh letih sem spoznavala kakšen je utrip življenja med ljudmi, ki bolj kot kdaj koli prej v svojem življenju potrebujejo ob sebi sočloveka za pogovor, pomoč, druženje, sočustvovanje..., pa tudi svoj kotiček miru.

Videla sem, koliko truda in trdega dela vložijo vsi zaposleni, da je vse postorjeno tako, da je stanovalcem čim lepše. Veselilo me je, da je poskrbljeno za družabno in kulturno življenje v domskem okolju. Lepo je bilo videti zadovoljne in srečne obraze stanovalcev na raznih prireditvah v avli doma. V spomin se mi je vtisnila ena izmed novoletnih zabav, katere smo se poleg stanovalcev lahko udeležili tudi njihovi svojci in na kateri so nastopili prostovoljci. Pripravili so prav prijeten humoristični nastop, kateremu smo se vsi skupaj od srca do solz nasmejali. Takrat sem prvič slišala za prostovoljce v domu.

Ko se je moja mama za vedno poslovila, sem odšla v dom, da se zahvalim in poslovim od dobrih ljudi, ki so zanjo lepo skrbeli. Gospa Jolanda me je ob poslavljanju povabila v družbo prostovoljcev. Nisem se takoj odzvala na povabilo, rabila sem kar nekaj časa, da sem zbrala pogum in se podala v nekaj čisto novega. Sedaj se počasi učim druženja z ljudmi, ki potrebujejo toplo besedo in nekoga, ki jim zna prisluhniti. Začela sem z obiski stanovalke Silve, ki jo že dolgo poznam in sva bili nekaj časa tudi sodelavki. Pred kratkim pa sem sprejela še nov izziv in se pridružila skupini starih za samopomoč Julija kot sovoditeljica. Za mano je že nekaj srečanj s člani te skupine, lepo so me sprejeli v svojo sredino in počasi si ustvarjamo medsebojno zaupanje. Pripravila sem že tudi svojo prvo temo, o kateri smo govorili na srečanju, in tako prebila led.

Želim postati koristen člen te skupnosti, ki se trudi ustvariti čim lepše sobivanje vseh stanovalcev.

Jožica Djukič Miklič

Portret: Jožef Malenšek



V Domu smo imeli že kar nekaj stanovalk, ki so dopolnile sto in več let, moškega pa še ni bilo, zato vam z veseljem predstavljamo gospoda Jožefa, ki bo marca 2016 dopolnil 103 leta. Kljub zrelem letom je gospod še vedno prijeten sogovornik, zelo iskriv in hudomušen.

Gospod Jožef Malenšek se je rodil leta 1913 mami Neži in očetu Martinu. Rodil se je v Črmošnjicah pri Stopičah kot najstarejši od devetih otrok. Imel je pet sester in tri brate, kateri so vsi prišli do poklica, sam pa je kot najstarejši otrok dokončal osnovno šolo in prevzel delo v domačem

mlinu in na žagi. Delo je bilo težko, vendar ga je opravljal z velikim veseljem.

Svojo ženo Terezijo je spoznal v trgovini, poročila sta se leta 1940. V zakonu sta se jima rodila dva otroka, hči Marjeta in sin Jože. Občasno je šel k maši, zgolj iz radovednosti, če bo srečal koga poznanega. Ko pa je bila priložnost, se je s prijatelji rad odpravil v gostilno, nato pa plesat. Do leta 1962 je delal doma, nato pa je domača obrt propadla in je odšel delat na žago Poganci, kjer je delal deset let, do svoje upokojitve. Žena je pred dobrimi dvajsetimi leti zbolela. Skrbel je zanjo leto dni, vse do njene smrti.

V Dom je prišel junija 2014, saj ni več zmogel sam poskrbeti zase. V Domu se najraje udeleži tombole, ki je organizirana vsaj enkrat na mesec. Pravi, da je tukaj zadovoljen, vendar je še vedno najlepše doma. Vesel je, da ima veliko obiskov, saj ga vsak dan obišče sin, ki živi v bližini in prav tako ga vsak drugi dan obišče tudi hčerka. Vsako nedeljo pa ga sin odpelje tudi domov na kosilo.

Gospodov nasvet za dolgo življenje je živeti skromno, brez kajenja, alkohola in kave. V današnjem času pa je na voljo tudi vse preveč hrane, včasih so jedli le zelje, žgance, mleko, fižol, ob posebnih priložnostih pa še kakšno jajce. Največ mu pomeni zdravje, saj kot sam pravi, zdravje je največje bogastvo v življenju.

Blažka Andolšek Erjavec

Zgodba za dolge zimske dni

V dneh, ko se narava na vso moč bori s temnimi silami in ljudje na moč prižigamo luči, sem se spomnila zgodbe, ki govori o nas, o ljudeh. Povedala vam jo bom z namenom, da bomo poleg tiste lučke na smrekici, prižgali še kakšno v svojem srcu. Avtor je sicer neznan, a vsebina zgodbe je nadvse zanimiva, poučna, pravzaprav bi jo moral poznati vsak izmed nas.

Naslov zgodbe je : OKNO

Nekoč sta bila dva moža, oba hudo bolna, skupaj v majhni sobi velike bolnišnice. Bila je res majhna, imela je eno samo okno, ki je gledalo v svet. Eden od možakarjev je lahko eno uro na dan sedel ob postelji, ki jo je imel ob oknu, drugi pa je moral ves čas ležati. Vsako popoldne, ko se je mož pri oknu usedel k postelji, je drugemu krajšal čas z opisovanjem tega, kar vidi. Okno je gledalo na park z jezercem. V njem so bili labodi in race, otroci so jim metali kruh in spuščali jadrnice. Mladi zaljubljenici so se z roko v roki sprehajali pod drevesi, v parku je bilo ogromno cvetja, ljudje so se tudi žogali in čisto ob robu se je odstiral prelep pogled na mesto. Moški, ki je moral ves čas ležati, je poslušal, kar mu je opisoval drugi, in pri tem sleherno minuto užival. Slišal je celo, kako bi lahko neki otrok padel v vodo, pa ga je zadnji trenutek rešil mimoidoči. Sosed mu je opisoval prelepa dekleta v poletnih oblačilih. Zdelo se mu je, da vse, kar sliši, tudi vidi. Nekega popoldneva pa ga je prešinilo:« Zakaj naj bi samo možki poleg njega užival v vsem, kar se dogaja? Zakaj ne bi tudi sam dobil priložnosti?» Sram ga je bilo, da je na to pomislil, a kaj kmalu se je zgodilo. Neke noči se je začel njegov sosed dušiti, kašljal je, se davil, dvigoval roke, da bi dosegel stikalo, s katerim bi poklical sestro. Toda sosed ga je le negibno opazoval. Čez čas je njegovo dihanje celo potihnilo. Zjutraj ga je sestra našla mrtvega in tiho so odpeljali njegovo truplo. Takoj, ko se je to že zdelo spodobno, je možakar, ki je ostal sam v sobi, prosil, če ga lahko preselijo v posteljo ob oknu. To so tudi storili. Podložili so mu blazine in poskrbeli, da mu je bilo udobno. Takoj, ko so sestre odšle, se je oprl na komolec, boleče in počasi, ter pogledal skozi okno. Gledalo je le na goli zid.

Zgodbi ni pravzaprav kaj dodati. A ob prebiranju, se vprašanja kar vrstijo.

Kako bi sama ravnala v dani situaciji?

Če bi ležala v postelji ob oknu?

Ali, če bi ležala v postelji stran od okna?

Dileme ni! Prav dobro vemo, kaj je v zgodbi lepega, plemenitega in kaj je strahotna sebičnost, nečimrnost. V vsakdanjem življenju smo nenehno priče podobnim situacijam.

Pa vi? Kako bi ravnali v prvi in kako v drugi vlogi? Morda ste se že znašli v podobni situaciji. Kako ste ravnali? Kako "veliko" je vaše srce in kako velika je sebičnost na drugi strani? Vprašanja, ki si jih ne zastavljamo, pa bi jih morali.

Prihajajo dolgi zimski dnevi. Preberimo zgodbo znova in znova. Morda odkrijemo nekaj, kar skrivamo v sebi, pa ne vemo. Verjemite: človek sam sebe največkrat preseneti.

Beba Srebrnjak



Zdravje je...tudi lokalno pridelana hrana

V dneh, ko postaja vse bolj hladno, ko narava in ljudje postajamo malce bolj lenobni, je zelo pomembno, da skrbimo za svoje zdravje na več načinov. Kljub nizkim temperaturam strokovnjaki zelo priporočajo gibanje na svežem zraku, skrb za osebno higieno ter zdravo prehrano. Pravijo, da so to temelji za preprečevanje nastanka najrazličnejših obolenj.

V našem domu se skupaj z vami trudimo vsi, da ohranjamo zdravje tako stanovalcev, kot tudi zaposlenih.

Eno izmed priporočil za zdrav način življenja je prav gotovo ustrezna in zdrava prehrana, ki ji v Domu namenjamo prav posebno pozornost. Vodijo različne aktivnosti in naj naštejem le najpomembnejše: sestava jedilnikov, spremljanje prehranskih in energijskih vrednosti, sestanki za prehrano (sodelujejo stanovalci in zaposleni), obisk vodje prehrane ob deljenju obrokov ter na koncu, vendar ne najmanj pomembno, pozornost ob nabavi živil.



Nabavi živil namenjamo prav posebno skrb, vendar se nam velikokrat zgodi, da zaradi zakonodaje (zavezani smo k nakupu živil, ki je v skladu z Zakonom o javnem naročanju) ne moremo vedno izbrati živil, ki bi jih želeli. S tem imamo v mislih predvsem poreklo živil. Žalostni včasih ugotavljamo, da moramo kupovati živila z daljnih dežel, ki so na videz sicer zelo kakovostna. Kljub temu, da so prepotovala več tisoč kilometrov, pa so vseeno ugodnejša od živil, ki jih pridelujejo naši lokalni, dolenjski pridelovalci. Pred kratkim nam je bila, z dopolnitvijo Zakona o javnem naročanju, dana možnost za izločitev določene vrednosti živil iz skupnega razpisa. To možnost smo takoj izkoristili, saj verjamemo v večjo kakovost živil pridelanih v našem okolju. Odločili smo se, da znotraj danega obsega kupimo čim več lokalno pridelane zelenjave, sadja, mleka in mlečnih izdelkov. Sodelujemo s Kmetijo Kostrevc, Srednjo kmetijsko šolo Grm Novo mesto, Gozdnim Gospodarstvom Novo mesto in KZ Krka.

Prav vsakega bomo obiskali in preverili način pridelave.

V tem članku pa na kratko o obisku Srednje kmetijske šole Grm Novo mesto. Od njih občasno že kupujemo mleko, jogurte, jabolka, jabolčni sok, kislo in sveže zelje.

Zgodovina te šole sega daleč nazaj, saj so leta 2011 praznovali 125-letnico delovanja. Njen začetek sega v leto 1886 (graščina Grm). Šola je ves čas obstoja tesno povezana s svojim okoljem, odziva se na potrebe časa in sooblikuje razvoj.



Prav takšen vtis smo dobili ob obisku. Ne proizvajajo z namenom velike proizvodnje in zaslužka, temveč je to del njihovega učnega procesa. Imajo veliko posestvo (preko 200 ha), na katerem ne manjka življenja in dela. Za večino del poskrbijo dijaki s svojimi mentorji. Odlikujejo jih poslušnost za naravo in živali ter s tem posledično skrb za ljudi, saj vzgajajo generacije pridelovalcev za bodoče rodove.



Njihov način krmljenja živali je povsem naraven, brez uporabe raznih dodatkov, ki povečujejo donosnost.

Lotili so se tudi ekološkega kmetovanja (imajo namreč nekaj ekoloških sadovnjakov, travnikov, ovac) in čebelarstva.

Izdelke, ki smo jih poskusili do sedaj, zaznamuje nekoliko drugačen okus.

Na spodnji sliki so udeleženci uric ob kaminu, ki so poskušali njihov domač jogurt in skuto. Poudarili so, da je okus teh izdelkov domač, poln in zelo dober.



Priprava njihovih izdelkov temelji na naravnem načinu, pa naj bodo to siri, jogurti, sokovi ali kislo zelje.

Na naših jedilnikih boste ta živila zasledili označena kot »domača« ali »lokalno pridelana«. Upamo, da smo naredili korak naprej tako za nas, kot tudi za lokalne pridelovalce, predvsem pa seveda za zdravje in zadovoljstvo vseh.



V naslednjem glasilu pa, upam vsaj, nekaj več o sosedovi solati.

Sonja Jurečič

»Nasmeh darilo je, je poklon, ki vsak lahko ga podari, saj nič ne stane, a veliko bogastvo v sebi ima.«

Suzana Lebar

Vabilo

Pojdiva prijatelj prek trate zelene
v gozd, med bukve in hraste že skoraj rumene,
pojdi, te vabim v veselo jesen.

Kaj praviš opazno ne moreva iti,
saj morem te jaz v srcu nositi,
kot toliko dni do sedaj.

K višku poglej, poletje se izteka,
sveža samo je še jelka in smreka,
kot tvoja so čustva do te.

Anica Jurečič

Sanjarjene

Kopica sena, morje bori,
srce ne nori, ne bij glasneje,
razum pokaži ti meje.

Kje so meje, kje pregrade so do sreče,
tako utrip srca mi zašepče,
vzemi, kar želiš mi reče.

Samo pogled in sij z oči,
srce si močno le želi,
in spet spokojen miren bo utrip,
zdaj vem, pogrešam te vsak hip.

Anica Jurečič

Moj dan v dnevnem varstvu

Ko sem izgubila dragega moža, je moje stanovanje postalo prazno, čeprav sta me vsakodnevno obiskovala moja sinova, vnuki in že tudi pravnuki. Sinova sta mi svetovala naj se odločim za dopoldansko varstvo v Domu starejših občanov, kjer bom imela družbo tudi drugih prijaznih ljudi, sebi primernih.

Upoštevala sem nasvet sinov in odšla v Dom v dopoldansko varstvo. Ni mi žal, sem zadovoljna. Tukaj preživim prijetno dopoldne v družbi ljubeznih ljudi. Imamo razne dejavnosti, poslušamo zanimiva predavanja, vključujemo se tudi v različna dela, kot je kuhanje in druga dela v kuhinji. Sodelujemo pri okraševanju prostorov. Tako mi dopoldne do vključenega kosila mine hitro in že me pride iskat sin Marjan.

Zadovoljna preživim dopoldansko varstvo družbi gospe Fanike.

Milena Menger



Demenca – naš novi družinski član

Dobro jutro, dober dan, dober večer, hvala, prosim, kako si, oprosti,..... Vse to so besede, ki si jih med seboj tako radi izrečemo. Kaj pa, ko pride do tega, da pomen teh besed postane tuj, nerazumljiv,... odziv na te besede boleč, zaskrbljujoč,... In komu postanejo te besede tuje, čigav odziv je lahko begav, boleč in včasih celo agresiven? Vse to se lahko zgodi, ko v družino vstopi demenca.

Zakaj je demenca omenjena, kot nov družinski član? Demenca ni običajen del staranja, je bolezen. In če želiš bolezen sprejeti, jo spremljati in dobro voditi, potem ji moraš podati roko, da skupaj stopita v korak. Se pravi, da bolezen postane del družine. In ker v družini skrbimo eden za drugega, posledično prizadene bolezen ne le tistega, ki demenco ima, ampak tudi vse, ki zanj skrbijo. Vsi pa vemo, da skrb in nega bolnega, še tako močnega in polnega energije, sčasoma izčrpa.

In ravno zato smo 10. decembra 2015 ponovno začeli s srečanji svojcev, obolelih z demenco.

Klub svojcev, ki bo potekal vsak drugi četrtek v mesecu, bo namenjen spoznavanju sveta demence, pristopov in načinov razumevanja obolelih. Srečanja bodo namenjena vsem nam, da si med seboj izmenjamo izkušnje, doživetja, nasvete,.... Hkrati pa so to tudi dragoceni trenutki za nekoga, ki se z novim družinskim članom še spoznava in mu je lahko to v zelo veliko pomoč pri sprejetju diagnoze.

Naslednje srečanje bo 14. januarja 2016, do takrat vam želim vse dobro in srečno v novem letu.

Carmen Papež

Kaj vse se je dogajalo od oktobra do decembra letošnjega leta

V mesec oktober smo zakorakali z eno izmed najbolj priljubljenih iger, to je tombola, sledili pa so še naslednji dogodki:



- kostanjev piknik,
- koncert Glasbene šole Marjana Kozine,
- urice ob kaminu,
- koncert ob prazniku MePZ Dvor in otvoritev likovne razstave.



Novembra je v domu zadišalo po primorskih dobrotah, saj smo imeli dan primorske kulinarike, ki smo ga zaključili s potopisnim predavanjem Bebe Srebrnjak o Primorski.



Naužili smo se:

- martinovih dobrot ob praznovanju Martinovega,
- lepih trenutkov ob igranju tombole,



- prijetnih vsebin na temo starih ljudskih običajev, kulinarike in potopisnega predavanja, ki so bile podane na uricah ob kaminu.

In že smo vstopili v zadnji mesec leta, december, kar je naznanil tudi Miklavžev večer.



Pred iztekom leta smo dneve popestrili še:

- s tombolo, ki so jo z nastopom obogatili dijaki novomeške srednje gradbene, lesarske in vzgojiteljske šole,
- z novoletnim nastopom učencev Osnovne šole Center,
- s silvestrovanjem z ansamblom Pogum.



In še čisto na koncu...

- popoldansko predbožično druženje v avli,
- božična maša,
- prepevanje po hiši.

»Kako malo je potrebno, da nekoga osrečiš. Prijazen pogled, prijazen nasmeh, prijazna beseda, nežen stisk roke te popelje v svet sanj in notranjega miru.«



Domske iskrice

- ❖ Stanovalec pride nazaj iz bolnišnice z izvidom internista: »BOLNIKA IZBOLJŠANEGA IZPUŠČAMO NAZAJ V DSO«.
- ❖ Žena pove na oddelku, da morajo sestre vzeti možu zobno protezo iz ust, kadar bo jedel.
- ❖ Zapis na izvidu specialista: »Gospa se dobro počuti in se ji podaljša dolgotrajna terapija.«
- ❖ Sestra prinese list za vizito, na katerem piše: »Včeraj popoldne padel, glej raportno knjigo.« V raportni knjigi piše: »Na tla je padel kipek Bude. Trije delčki so se zlomili. Vzdrževalec ga vrne jutri, ko ga zalepi.« Zdravnica ne ve, ali naj iz zapisa gleda gospoda ali Budo.
- ❖ Predaja službe na oddelku: » Gospod je spal. Zbujen, da je dobil zdravilo za spanje.«
- ❖ Gospa je za mizo plastične rože. Terapija s strani zdravnice: » rože naj se zamenjajo s svežo zelenjavo. «
- ❖ V DSO so zelo inovativni, imajo spet novo kratico: NOS. To pomeni: naravno odvajalno sredstvo.

Izdajatelj:

DSO Novo mesto

Uredništvo:

Brigita Konček – urednica

Carmen Papež

Jolanda Švent

Mira Jerič

Sonja Jurečič

Sonja Vidmar

Tisk:

IBS BIRO d.o.o., Novo mesto

Naklada:

300 izvodov

Izdaja:

december 2015

