



DOM STAREJŠIH OBČANOV

~Novo mesto~

KO VEŠ, DA NISI SAM



Glasilo št. 11

januar - april 2017

Rastoča knjiga

Rastoča knjiga je izvirni vseslovenski projekt, ki je nastal ob prehodu v novo tisočletje. Ima globoke korenine in tudi veliko sporočilno vrednost za prihodnost. Je veliko več kot samo pripomoček za večanje znanja in bogatenje duha.

Rastoča knjiga ponazarja vso našo zgodovino in bivanje. Glavni namen je poudariti pomen knjige, znanja in odličnosti slovenskega naroda ter spodbuditi ljudi k osebni rasti, kulturi in umetnosti. Predstavljene so tudi pomembne osebnosti, ki so pustile globoko sled v slovenski zgodovini. Projekt je prerasel v mednarodni projekt Združene Rastoče knjige sveta, ki temelji na medsebojnem sodelovanju na področju kulture, znanosti in umetnosti.



Simboliko nosi kipec Deklice z Rastočo knjigo, ki stoji v Župančičevi jami tik ob Navju, pokopališču velikanov slovenske kulture in njihovih velikih podpornikov. Podstavek, na katerem sedi, vsako leto oplemeniti nov verz, ki ponazarja ljubezen do slovenske besede, slovenske kulture in slovenskega naroda. Kip deklice s knjigo simbolno vključuje slovenske knjižne mejnike kot so Brižinski rokopisi, Trubarjev Abecedarij in Katekizem, Dalmatinov prevod Biblije, Prešernove Poezije do književnosti sodobnega časa. Dekličina knjiga naj bi vsako leto rasla in se bogatila z novimi imeni. Vsako leto se dvigne za dva centimetra, ob tem pa odkrije novo geslo ali sporočilo o pomembnosti sožitja, strpnosti, izobraževanja, osebne in skupne slovenske rasti v prihodnost.

Del Rastoče knjige, katere idejni vodja je gospod Janez Gabrijelčič, je tudi Abeceda odličnosti, mojstrstva in etike, ki s pomočjo miselnih vzorcev vzpodbuja pomembnost pozitivnih vrednot v življenju.

Petra Mihalič

Rastoča knjiga in abecede odličnosti, mojstrstva in etike Doma starejših občanov Novo mesto

Na povabilo in pobudo dr. Janeza Gabrijelčiča smo se ob slovesnosti 37. jubileja Doma starejših občanov Novo mesto, 10. januarja 2017, simbolično pridružili vse slovenskemu projektu Rastoča knjiga. Ponosni smo, da je v nas prepoznal poslanstvo, ki bo rastle in se razvijalo z nami. V prav posebno čast pa si štejemo, da smo k projektu pristopili kot prvi izmed slovenskih domov.

Ob slovesnosti je v kulturnem programu sodeloval mladinski pevski zbor Glasbene šole Marjana Kozine, pesmi Toneta Pavčka pa je recitiral dramski igralec Pavle Ravnohrib.



Poslanstvo Rastoče knjige je najlepše izrazil naš znameniti pesnik Tone Pavček z besedami: "Rastoča knjiga je več kot knjiga; je skrinja narodne zaveze; je duh, ki se nad časom dviga; je zvezda stalnica: ljubezen."

Na začetku smo se poglobili v večplastno razmišljanje in raziskovanje koncepta Rastoče knjige ter kako jo bomo uspešno vključevali v naše poslanstvo.

Osnova projekta Rastoča knjiga našega doma ni usmerjena samo v preteklost in sedanjost, nadgradili jo bomo še s pogledom v prihodnost, v smislu vseživljenjskega učenja in aktivno preživetega dneva. Želimo rasti, se razvijati in izboljševati svoje sposobnosti skupaj z našimi stanovalci kot knjiga, skozi katero plemenitimo sami sebe in druge.

Vodilo našega projekta je tako tudi misel idejnega vodja projekta Rastoče knjige, dr. Janeza Gabrijelčiča :

»NAJ NE MINE DAN, DA NE BI NAREDILI ČESA DOBREGA ZASE, ZA DRUŽINO, ZA OŽJO IN ŠIRŠO SKUPNOST.«

Simboliko rastoče deklice bo pri nas nosila babica s knjigo, s svojo bogato življenjsko zgodbo, izkušnjami, modrostmi ter vrednotami. Skupaj z nami bo rasla in se razvijala.

Zastavljeni cilji našega projekta:

- spodbujati ter ohranjati pisano besedo, bralno motivacijo in komunikacijo,
- delovati na različnih področjih; besednem, ustvarjalnem, motoričnem, socializacijskem, ki se med seboj prepletajo in nadgrajujejo,
- oblikovati abecedo odličnosti, mojstrstva in etike,
- oblikovati in reševati miselne naloge na tematsko črko in žrebanje nagrajencev,
- izdati publikacijo z miselnimi vzorci, miselnimi nalogami in ostalim gradivom.

V okviru Rastoče knjige bomo dali poudarek na aktivno sodelovanje naših stanovalcev v povezavi s svojci in zaposlenimi. Vključili bomo tudi uporabnike na domu, prostovoljce, medgeneracijsko sodelovanje in bližnjo okolico.

V abecedo odličnosti bomo vključili vsa področja človekovega delovanja - od spomina, motorike, socializacije, ustvarjanja...

Projekt nam bo dal še dodatno motivacijo, da bomo še bolj delovali na različnih področjih, ki podpirajo višjo kakovost življenja naših stanovalcev.

Vabim vas, da se nam pridružite v tej večplastni zgodbi in da skupaj soustvarjamo edinstveno in unikatno Rastočo knjigo Doma starejših občanov Novo mesto.

Petra Mihalič





Prvi koraki po abecedi odličnosti

Pot smo začeli z odločnimi koraki in začrtali vodilne brazde v nepopisano belino. Za začetno mesečno črko smo izbrali črko **S**. Ta v sebi nosi in neguje globoke vrednote, kot so srčnost, spoštovanje, svoboda... Hkrati pa ponazarja in podpira naš pozitivni simbol **SONČEK** in moto **KO VEŠ, DA NISI SAM**.

Zavihali smo rokave in začeli ustvarjati. V podporo pisani besedi, aktivnosti, branja, pisanja, razmišljanja in aktivnega sodelovanja smo oblikovali dodatne miselne naloge na mesečno črko. Odločili smo se, da stanovalce spodbudimo še z reševanjem miselnih nalog in konec meseca trud nadgradimo z žrebom in nagradami.

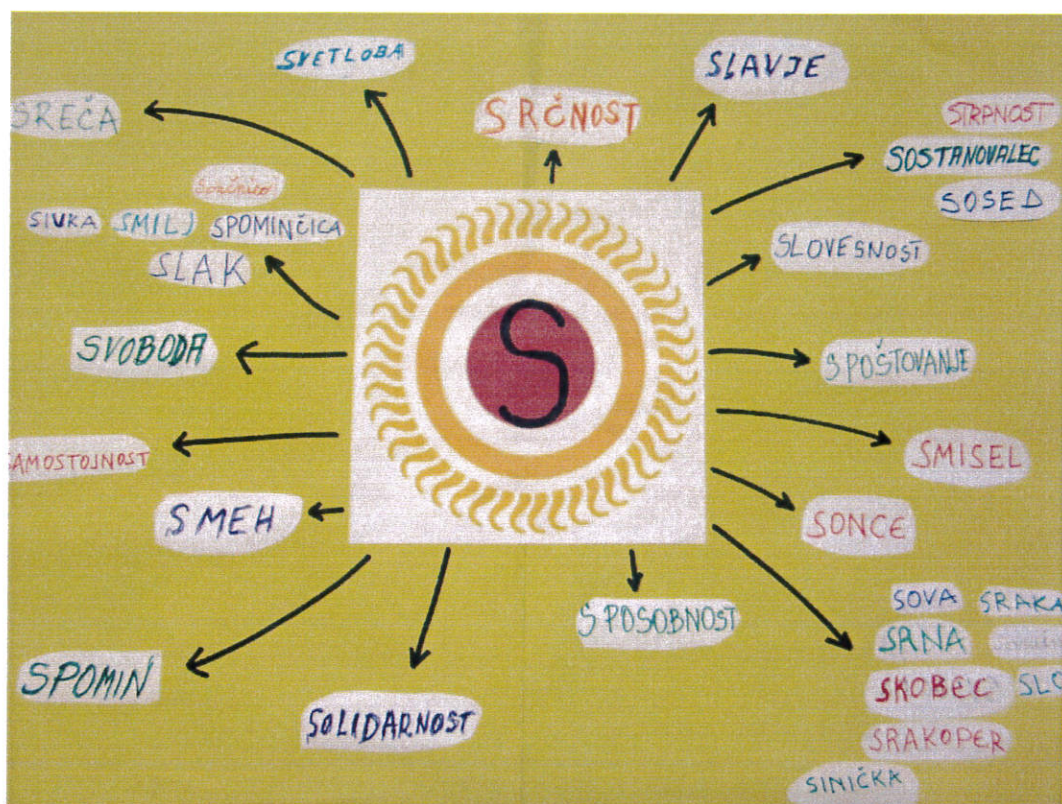
Dejavnosti v duhu Rastoče knjige smo izvajali na različnih domskih skupinah in po različnih oddelkih. Tistim, ki pa so potrebovali več vodenja, pa smo se posvetili individualno. Želeli smo aktivno vključiti čim več stanovalcev, ki to še zmorejo in želijo. Namensko smo v avli opremili oglasno tablo z miselnim vzorcem, tedensko pozitivno mislijo in ostalim gradivom. Tam se nahaja tudi skrinjica, v katero odložijo rešene nagradne miselne naloge.

Dejavnosti, ki so potekale v mesecu januarju na črko S, so se medsebojno prepletale. Oblikovali smo različne miselne vzorce na črko S, ki smo jih razobesili po obvestilnih tablah.



»Tja, do koder je vredno iti, ne pelje nobena bližnjica.«

Beverly Sills



Reševali smo prvo oblikovano miselno nalogo - križanko na črko S. Pot v skrinjico jih je našlo 62.



Sadili smo aloe, s katerimi smo okrasili mize.

Vključili smo tudi našega terapevtskega psa Kana, ki si je prislužil vrednote, kot so sposobnost, srčnost in spoštovanje. Ne smemo pa pozabiti na srečo, ki jo nesebično vsako sredo s terapevtsko vodnico Ljubko razdajata med nami.





Za Valentinovo smo ustvarjali srčke, ki so krasili naše skupne prostore in recepcijo.

Na gospodinjskih aktivnostih smo spekli sladico in jo z veseljem pojedli. Mmm, bila je zelo slastna.

V gibalne aktivnosti in možgansko telovadbo smo vključili številko 19, ki v abecedi objema črko S. Gib smo devetkrat ponovili z desno roko in desetkrat z levo in obratno ponovili.

Ob različnih dejavnostih smo prebirali dela Toneta Seliškarja in največjega slovenskega pesnika Franceta Prešerna. Slovenski kulturni praznik smo počastili z nastopom dijakov Srednje gradbene, lesarske in vzgojiteljske šole. Tudi ostale prireditve v mesecu januarju so potekale v duhu Rastoče knjige.

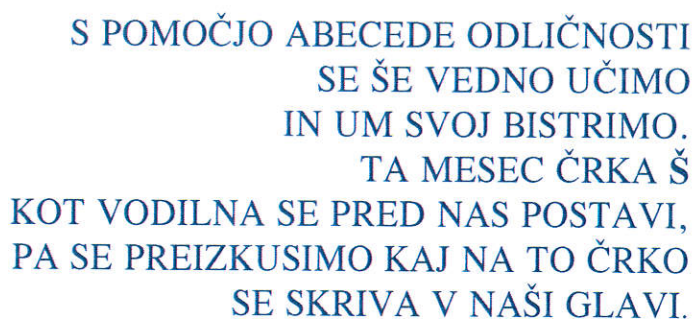
Na oglasni deski pa za lepši dan tedensko, skupaj s stanovalci menjujemo pozitivne misli.

Petra Mihalič

Kaj mi pomeni vrlina - SVOBODA

»Svoboda mi zelo veliko pomeni. Npr.: Sem v svobodni Sloveniji, grem kamor želim. Naredim kar hočem. Vsi imamo svoboda govora, svobodno religijo, svoboden poklic. Svobodno se lahko gibljemo, svobodno izbiramo, kje bomo postavili svoj dom in delali po našo voljo, uživali in se rekreirali. Svoboda je neizmerno velika sreča. Srečni smo, ker smo svobodni. Za svobodo se ne zmeniš, ko ti jo vzamejo, takrat se zaveš, kaj ti je pomenila.



[illegible]

- število 20 (dvajseta črka abecede),
- zvito vrv,
- šolo,
- kačo s krono,
- vprašaj,
- železni kavelj za obešanje mesa.

Najtežje se je bilo spomniti vrednote na črko Š. Na magnetno tablo smo zapisali:

- širokosrčnost,
- širokomiselnost,
- šarmantnost,
- šport,
- šola,
- šaljivost.

Pri nekaterih smo se zadržali malo več časa. Takole smo odgovarjali na vprašanja:

» Kdo je širokosrčen?«

- dober človek,
- tisti ki pomaga ljudem,
- tisti ki ima ljubezen do sočloveka,
- dobrotnik,
- kdor ima usmiljenje do ljudi in živali,
- razumevajoč človek,
- kdor je odprt za potrebe drugih.

Med nami sta bili stanovalki, ki sta povedali da sta se počutili širokosrčni takrat, ko je ena izmed njih posvojila otroka in ko je druga vsak dan dala svoj kos belega kruha mladi ciganki, ki je bila lačna.

»Kaj pomeni šarmantnost?«

- prikupnost,
- lepota,
- dostojnost,
- vljudnost,
- modernost,
- karakternost.

»Šport, ki ste ga imeli radi?«

- lovljenje,
- skrivanje,
- odbojka,
- vožnja s kolesom,
- sankanje,
- smučanje,
- kepanje,
- delanje sneženega moža,
- slikanje v snegu,
- špana, prepletanje vrvi.

Takole smo se spomnili na šolo.

Vedno sem se spraševala zakaj mi matematika ni nikoli šla. Sedaj, ko sem stara, vem odgovor. Bila sem v drugem razredu osnovne šole. Moj oče je bil odbornik, zaradi tega so tudi meni v šoli zaupali. Med matematiko sem morala po naročilu ravnatelja na pošto, da sem prinesla vse prispele pošiljke za šolo. Seveda sem bila takrat ponosna, da so mi zaupali tako pomembno delo, vendar pa sem obenem zamudila vso razlago, kar se mi je kasneje tudi poznalo.

Marija Tonkovič

Hodila sem v šolo v Šmihelu. Učile so nas nune. Ena med njimi me ni marala in me je vedno tepla po prstih. Nekega dne so nune preselili na neko kmetijo. Nekoč sva z očetom šla mimo. Ta nuna je prišla do mene in me prosila, da ji ne zamerim zaradi tega, ker me je tepla.

Marjeta Tomažič

Pri literarnih aktivnostih smo na osnovi prebrane kitice ugotavljali naslove slovenskih narodnih pesmi na črko Š, jih prebrali, nekatere tudi zapeli in se pogovarjali o svojih občutjih.

Brali in prepevali smo: Šivala je deklica zvezdo, Še kikelco prodala bom, Še en krajcarček mam, Šmentana muha, Štirje fantje špilajo, Škrjanček poje žvrgoli, Šla bom na goro visoko.

Izvedli smo tudi prvo žrebanje miselnih nalog v okviru Rastoče knjige. Gospod Gabrijelčič je izmed stanovalcev, ki so v mesecu januarju in februarju sodelovali v nagradni igri, izžrebal šest nagrajencev.

Barbara Čutuk

Kaj mi pomeni vrlina - ŠIROKOSRČNOST

Širokosrčnost je vrlina, ki zna odpuščati, zna prisluhniti drugemu človeku ob njegovih težavah, zna svetovati in sočustvovati z njim. Včasih pa težave drugega tudi nas obremenijo.

Hedvika Prepeluh

»Tistemu, ki vam prevzame ženo, se boste najbolje maščevali, če mu jo prepustite.«

Sacha Guitry

SKRITE BESEDE NA ČRKO Š

Poiščite vsaj 29 skritih besed na črko Š. Iščete jih lahko v vodoravni in navpični smeri od leve proti desni ali od zgoraj navzdol. Ko jih najdete, jih prepišite na črte na naslednji strani.

Š	P	Š	P	E	L	A	D	V	Š
I	T	R	Š	O	J	A	P	Š	I
V	V	Š	P	I	N	A	Č	A	V
A	Š	E	P	E	T	F	M	P	I
N	Š	M	A	R	N	I	C	A	L
K	I	A	Š	M	I	N	K	A	J
A	L	Ž	R	Š	I	P	E	K	A
L	Č	P	Š	I	R	I	N	A	J
Š	E	Š	O	L	A	C	B	E	Š
V	K	O	T	O	Š	A	R	M	A
E	Š	K	O	R	N	J	I	Č	L
D	A	V	R	Š	A	K	A	L	P
S	Š	P	O	R	T	N	I	K	Š
K	A	D	Š	P	A	N	I	J	A
A	K	Š	A	M	P	I	O	N	H
K	Š	E	N	T	I	L	J	K	Š



Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal lines.



T

Toplina, tankočutnost

Kako naglo teče čas... dnevi, ure, minute, sekunde... ki krojijo usodo našega življenja, ki ga dejansko živimo zase in pa tudi za druge in nazadnje se vprašamo ali smo naredili danes kaj dobrega?

Gabrijela Berus

Nadaljevanje zapisa:

Ali smo komu pomagali iz kakšnih težav, ali smo mu kaj svetovali, izrekli kakšno lepo in spodbudno besedo? Ali smo komu pričarali nasmeh na obraz? Ali smo se dovolj potrudili živeti v življenje drugega, z njim čutiti, ko je vesel, še posebno pa, ko je v stiski?

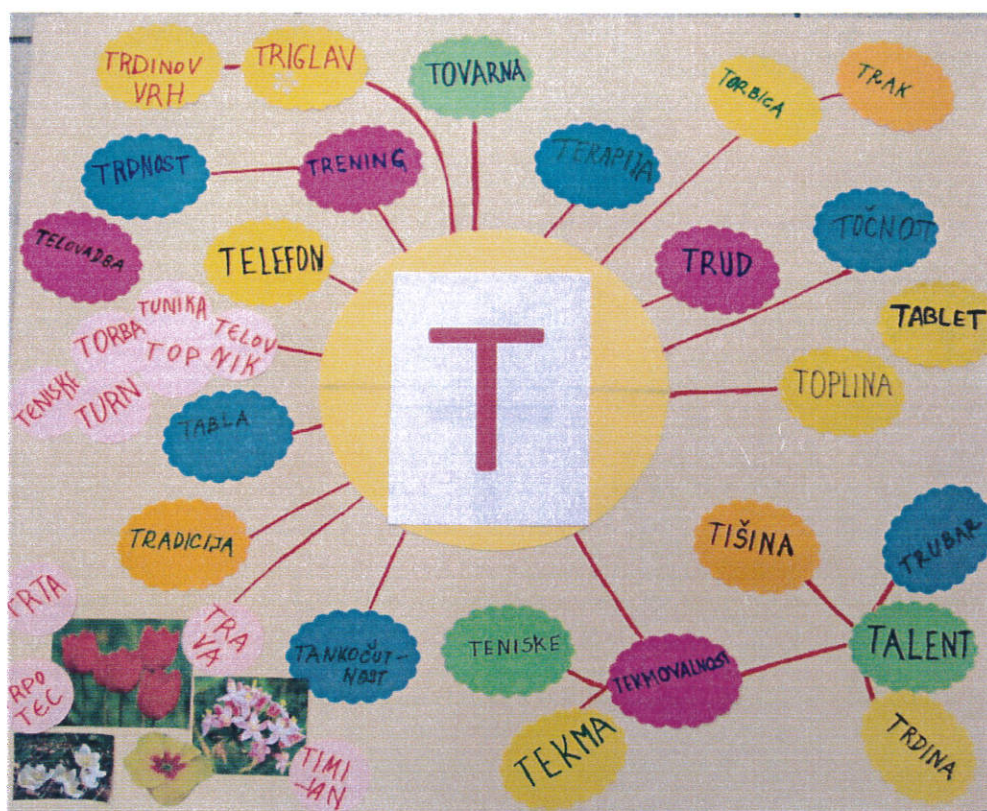
Zavedati se moramo, da moramo sprejemati sebe tudi v svoji nemoči. Tudi sami sebe moramo imeti radi, se spoštovati in se bodriti ter pustiti drugim, da se nam približajo.

S svojo toplino in tankočutnostjo čutimo žalost drugih, vidimo njihovo zaskrbljenost, solzne oči, ... Kako se dobro počutimo, če lahko pomagamo sočloveku, pa tudi če so to samo besede tolažbe ali spodbude. Kako je objem neskončno več od preračunljivosti, kako je jok neskončno več od molčanja in kako je smeh najmočnejše zdravilo, ki zdravi dušo in srce.

Naj bodo naša srca odprta, da bomo videli ljudi, ki so potrebni besede, dotika, pomoči. Vaša bližina in objem naj bosta luč, ki jim pomaga svetiti.

Gabrijela Berus

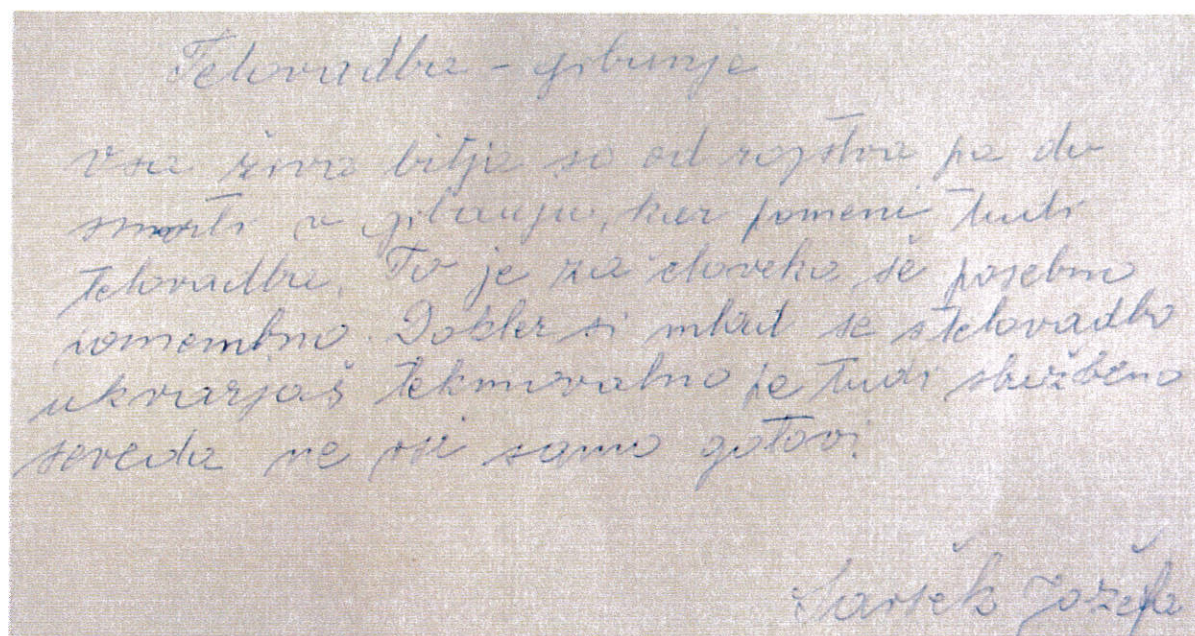
Miselni vzorec v marcu.



Zadišalo je po mini torticah.



Brez telovadbe, tako telesne kot možganske, tudi tokrat ni šlo.



Nadaljevanje zapisa:

Ko si starejši, pa je dodatna telovadba ali gibanje zagotovo potrebno. Še vedno je v prvi vrsti važna hoja. Ko pa ugotoviš, da ta ne gre več, potem so potrebni še drugi pripomočki. Tako imamo tu v domu, kjer živimo, delovne terapevtke, katere za nas zelo dobro skrbijo, da se dobro razgibamo in telovadimo. Ampak to ni dovolj samo enkrat, potrebno je ponavljati vsak dan, dokler nam moči dopuščajo.

Jožefa Savšek



Delovadba in terapija.

Delovadbe se zelo veselim, ker mi pomaga.

*Se sprostim zelo premigam vse ude od prstov
do prstov na nogah. Vedno se bolj po-
čutim, ker sem bolj gibljiva. Delamo različne
vaje z rokami, nogami, glavo, prsti in možgani.*

Nadaljevanje zapisa:

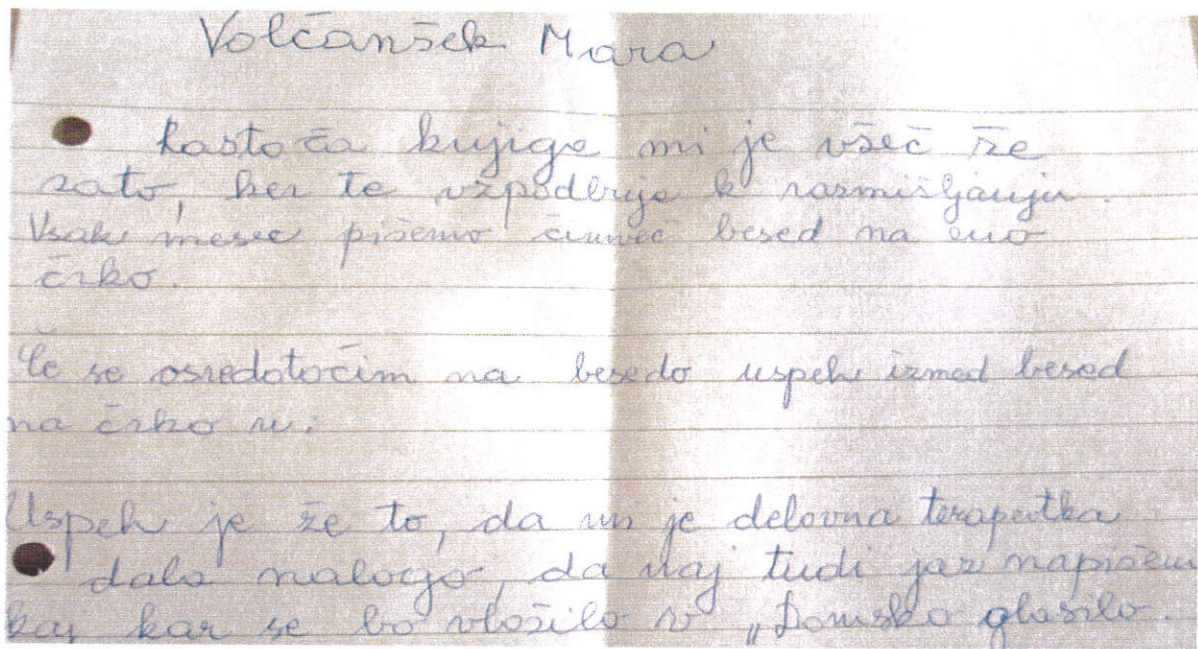
Imamo tudi biosinhron, na katerem zmasiramo podplate, to je ravno tako, kot bi masirali vsak organ posebej. Ni samo masiranje, tudi tapkanje. Na biosinhronu lepo sprostimo ožilje, boljši je pretok krvi po vseh organih, posebno venska črpalka lepo deluje. Če masiramo in tapkamo 15 minut, zadostuje za eno uro hoje. Biosinhron je slovenski proizvod, ki ga je izumil naš strokovnjak. Meni zelo odgovarja, kupila sem ga tudi sama in ko sem doma, ga pridno uporabljam. Biosinhron ima tudi magnet, ki utripa kakor naša zemlja.

Veronika Hočevár



»Treba je delovati kot mislec in misliti kot človek dejanj.«

Henri Bergson



Nadaljevanje zapisa:

Uspeh je tudi to, da imam dva vnuka, ki sta zelo uspešna v šoli. Eden je osvojil že svojo prvo šahovsko medaljo. Pri nogometu pa z veseljem zabijata gole. Uspeh je tudi to, da mi pišeta iz Kranjske Gore, kjer sta z dedkom in babico in povesta, kako lepo se imata. Uspeh je tudi to, da imam dva otroka, ki mi stojita ob strani in sta mi lajšala obdobje po težki operaciji, ki sem jo imela v lanskem letu.

Za vsakega je uspeh kaj drugega, za mene je pa to.

Mara Volčanšek

Sem zelo vesel, da imam vnuka Urbana. Sem zelo vesel.

Izidor Vovk

Najljubša vrednota na črko U:

Urejenost – je zame vrednota, da imaš pospravljeno, urejeno in zlikano perilo.

Uspešnost – je vrednota, da dosežeš svoj cilj, da sta dom in vrt urejena.

Ustvarjalnost – je vrednota, da lahko nekaj postoriš.

Vida Mikec

Ustvarjalni utrinki - izdelava velikonočnih pirhov



*»Težave so potrčale na vrata ..., vendar so zaslišale smeh in pobegnile.«
Benjamin Franklin*

Prostovoljsko delo

Prostovoljstvo v takšnih in drugačnih oblikah obstaja od začetka človeštva, čeprav ne uporabimo vedno tega izraza. Naravno je, da si ljudje med seboj pomagamo. Ko vidimo koga v stiski, mu nudimo oporo in podporo. Ko vidimo nekoga, ki potrebuje pomoč, mu jo ponudimo. Ko slišimo, da se je zgodila kakšna nesreča, se zberemo in skupaj rešujemo nastalo situacijo.



Še ne tako dolgo nazaj je bilo medsebojne pomoči veliko. Veliko več, kot je vidimo danes. Bilo je povsem običajno, da so ljudje razna dela opravljali skupaj, da je sosed soseda prosil za pomoč in da mu je ta na pomoč tudi priskočil. Bilo je običajno, da je kdo pomagal starejšim in onemoglim. In bilo je običajno, da je nekdo pazil otroke. Tudi, da je kdo skrbel za okolico, gozdove, izvire in potoke je bilo povsem vsakdanje.

Danes so časi malo drugačni. Sami sebi smo velikokrat dovolj. Odmikamo se drug od drugega in od narave. Sodobni način življenja nas je pozabil naučiti, da v skrbi za druge poskrbimo tudi zase. Namesto, da bi se odpirali za življenje, smo se zanj začeli zapirati. Namesto, da bi med seboj rušili zidove in gradili mostove, raje dvigamo zidove in rušimo mostove. A kljub temu, da so časi drugačni, ostajamo ljudje še vedno ljudje. Polni sočutja in želje po skrbi za druge. Naravno je, da si med seboj pomagamo, se podpiramo, si podelimo izkušnje, se drug od drugega učimo in se družimo.



Da bi te naravne človeške lastnosti okrepili, poznamo organizirano prostovoljstvo, ki je v našem domu še kako živo. Vsi poznamo skupine za samopomoč, ki delujejo že vrsto let in se srečujejo vsak torek, vodijo pa jih prostovoljci. Ti torkove dopoldneve polepšajo s pogovori na različne zanimive teme in pesmijo. Prav tako nas v domu obiskujejo prostovoljci dijaki, ki obiskujejo stanovalce v sobah. Ti mladi prostovoljci vnesejo v naš dom in srca stanovalcev veliko sveže in mlade energije. V druženju z njimi pa tudi oni pridobijo mnoge dragocene izkušnje in modrosti, ki jih delijo z njimi.

V začetku aprila so poleg prostovoljcev, ki nas redno obiskujejo, v naš dom prišli tudi prostovoljci našega pokrovitelja, Tovarne zdravil Krka d.d., ki so nas obiskali v okviru 6. Krkinega tedna humanosti in prostovoljstva. Obiskalo nas je okoli 40 prostovoljcev, ki so skupaj s stanovalci sodelovali v aktivnostih delovne terapije, na skupinah za samopomoč, pomagali pri hranjenju stanovalcev in jih peljali na sprehod, na oddelku za osebe z demenco pa so pekli piškote. Na domačiji so postavili planetariji in obiskovalci so odšli na potovanje po našem osončju, spoznali Sonce, planete in lune, pa še kaj.

Obiskali so nas tudi prostovoljci Zavarovalnice Sava d.d., ki so se pridružili delovni terapiji pri ustvarjalnicah, kjer so skupaj s stanovalci izdelovali velikonočna jajčka, pa pri spominskih in gibalnih aktivnostih na domačiji. Skupaj s stanovalci na oddelku za osebe z demenco so zasadili visoke grede, pri kosilu pa pomagali pri hranjenju in druženju s stanovalci.

Oba dneva smo zaključili polni dobrih občutkov in hvaležnosti za nova spoznanja in poznanstva.

Prostovoljsko delo nas uči, da je vsa sreča v srečanju.

Vesna Zorec



Rožmarin – zdravilna začimba z vonjem za spomin

Rožmarin je za spomin, opevajo v pesmih. Ni le lepo dišeč in uporaben v kuhinji, izvrsten je tudi kot domače zdravilo. Njegovo ime »ros-marinus« pomeni »roža, ki raste ob morju« in tako dobro opiše njegovo prvotno rastišče, saj ga največ najdemo prav na sončnih kamnitih območjih Sredozemlja.

Raste po vsej Evropi, kamor so ga čez Alpe s Sredozemlja prenesli menihi. Že stari Grki in Rimljani so ga posvetili boginjama ljubezni, Afroditi in Veneri. Grki so verjeli, da njegov vonj osvobaja duha in če je duh svoboden, tudi ljubezen lahko prepoji telo. Za stare Rimljane je simbol regeneracij, pa tudi simbol neminljivosti in pomlajevanja.



Rožmarin v slovenskih pesmih

Slovenci smo ga vtkali v mnoge ljudske pesmi. Njegove dišeče vejice so zaradi eteričnih olj namreč simbol zvestobe in spomina na ljubo osebo. Tako nastopa že v samem naslovu pesmi npr.: Rasti, rasti rožmarin; Cvete dekletu rožmarin; Lani sem plela rožmarin; Beri, beri rožmarin zeleni ... V mnogih pa je vpleten v samo besedilo, npr.:

- Jaz bi rad rdečih rož ... jaz bi rožmarina rad...
- Tam na vrtni gredi raste rožmarin...
- Dekle, daj mi rož rdečih, rožmarina tudi daj...
- Dekle, zakaj tak žalostno ... usahnil mi je rožmarin...
- Jaz pa vem, da ti si moja ... kje dobil sem rožmarin...

Kot je rožmarin opevan v pesmih in glede na njegove zdravilne učinke, smo tudi v našem domu na oddelku oseb zbolelih za demenco po njem imenovali četrto, zadnjo gospodinjstvo skupino. V njej prebiva 14 stanovalcev, od tega 10 žensk in 4 moški. Tudi v tej skupini radi pojemo, kaj dobrega spečemo, se spominjamo lepih trenutkov in pogledamo z nostalgijo slovenske filme, najrajši Kekca z botro

Pehto, ki je zelo dobro poznala zdravilne učinke rastlin. Smo zelo homogena in usklajena skupina, ki se med seboj dopolnjuje in pomaga.

Zdravilni učinki rožmarina

Rožmarin pomaga na več področjih, tako povrne izgubljeno moč, okrepi živčevje, izboljša vid, okrepi želodec, sprošča telo in duha, zniža krvni pritisk, zdravi kožne bolezni, lajša težave ob gripi in prehladu, zdravi ženske bolezni, omili revmatizem, pomaga pri delovanju srca, bolezni jeter, zaprtju ter pri nevrozi in depresijah.

Vendar pa opozorilo – kot zdravilo se ga ne sme uporabljati med nosečnostjo. Prav tako se eteričnega olja ne sme uporabljati pri dojenčkih. V večjih odmerkih pa lahko povzroči drisko.

Namesto jutranje kave si lahko privoščimo osvežilni čaj za poživitev. Pripravimo ga kot poparek iz ščepca rožmarina, ščepca, timijana ali materine dušice in ščepca citrone.



Rožmarinova kopel

Če imamo čas, se zjutraj lahko osvežimo z rožmarinovo kopeljo. V kopel lahko damo šopek svežih listov ali pa 50 g listov poparimo z litrom vrele vode, pustimo stati pol ure, precedimo in nato dodamo kopeli. Takšna kopel pomaga pri nizkemu krvnemu pritisku, pri živčnih obolenjih ter splošni utrujenosti. Kopeli naj bi se izogibali zvečer, saj poživlja in preganja spanec.

Rožmarinova sol

Rožmarinova sol pomaga pri nizkem krvnem pritisku. Pripravimo jo tako, da posušene vejice tega zelišča stremo in zmešamo s soljo, ki bo preprečila oksidacijo in nase pritegnila aromo. S to soljo nato začinimo krompir, gobe in druge jedi. Po jedi bo utrujenost bistveno manjša.

Mira Jerič

Družabni dogodki ; januar – april

JANUAR:

- praznovanje 37. obletnice doma,
- nastop otrok Glasbene šole Marjana Kozine,
- druženje na uricah ob kaminu,
- tombola.



FEBRUAR:

- nastop dijakov Srednje gradbene, lesarske in vzgojiteljske šole ob kulturnem prazniku,
- razstava pletenic, ki jo je pripravila Dragica Janškovec,
- ogled predstave »Čaj za dve« v izvedbi KUD Straža ob valentinovem,
- nastop ljudskih pevk »ROŽCE« iz Dolenskih Toplic,
- tombola, z žrebanjem nagrajencev v miselni igri pri Rastoči knjigi,
- obisk maškar.





MAREC:

- koncert moške pevske skupine »DECI« ob osmem marcu,
- urice ob kaminu z Nežko But na temo Primicove Julije,
- obisk članov »KARITAS« Škocjan in nastop otrok,
- nastop čarodeja,
- urice ob kaminu z gongi,
- predstavitev golfa - člani pokroviteljskega odbora Krke, tovarne zdravil d.d., Novo mesto,
- tombola z žrebanjem nagrajencev igre pri Rastoči knjigi.



APRIL:

- Krkin dan humanosti in prostovoljstva,
- nastop folklorne skupine KRES,
- dan prostovoljstva Zavarovalnice Sava, pod geslom »Nikoli sami«,
- otvoritev likovne razstave likovne sekcije »JUTRO« in nastop MePZ DU Novo mesto,
- koncert »ZAGRIŠKIH FANTOV«,
- dan zemlje z LIONS Klubom Novo mesto,
- koncert ljudskih pevcev iz Vrhpolja,
- tombola in žreb miselnih nalog Rastoče knjige.



In kaj nas čaka v prihajajočem mesecu maju:

- obisk pevskega zbora iz Šentvida pri Stični in pevskega zbora iz Škofljice,
- otvoritev razstave in nastop otrok Osnovne šole Dragotina Ketteja,
- ogled čebelarstva Brenča na Velikem Trebeljevem.

Mateja Zelič

Vsem želimo lepe prvomajske praznike.

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:

april 2017

