NOVICE

DSO Bežigrad Ljubljana

Oktober 2022

Izdajatelj: **Dom starejših občanov Ljubljana Bežigrad, Komanova ulica 1, 1000 Ljubljana**

Literarni krožek: **Urška Brglez, dipl. del. ter., Maja Kovač, prostovoljka, Vida Drinovec, Marko Finec, Marija Šemerl**

Lektorirala in uredila: **Maja Kovač, prostovoljka**

Dom starejših občanov Ljubljana Bežigrad
Komanova ulica 1
1000 Ljubljana
TEL: 01/589 67 50
GSM: 041 682 731
FAX: 01/56 82 049
www.dsolj-bezigrad.si
e-mail: info@dsolj-bezigrad.si

Direktorica
Marjeta Maruša Kerč
E-pošta: info@dsolj-bezigrad.si

Tajništvo
Ema Horvat
E-pošta: info@dsolj-bezigrad.si

Socialna služba
Tjaša Rošker in Karmen Bubnič
E-pošta: tjasa.rosker@dsolj-bezigrad.si, karmen.bubnic@dsolj-bezigrad.si

Vodja rač. službe
Sebina Šakonjić
E-pošta: sebina.sakonjic@dsolj-bezigrad.si

Obračun oskrbe
Sabina Adanalić
E-pošta: sabina.adanalic@dsolj-bezigrad.si
Telefon: 01 589 67 57

Zunanja dejavnost
(dnevno varstvo, sklepanje pogodb o dostavi kosil)
Mateja Šebenik – mateja.sebenik@dsolj-bezigrad.si
Telefon: 01 589 67 77
Uradne ure:

- Od ponedeljka do četrtka:
  7.00 -7.45 ter 12.30 do 13.30
- Petek:
  7.00 -7.45 ter 12.15-13.00

URADNE URE:
od ponedeljka do četrtka : od 12:45 do 13:30 ure in v petek od 12:15 do 13:00 ure

Čas obiskov
Vsak dan: 9.00 – 20.00

Fizioterapija: *fth@dsolj-bezigrad.si*
Delovna terapija: *delovnaterapija@dsolj-bezigrad.si*

Domski bar
Delavniki: 9.00 - 12.00 ter 13.30 – 17.30.
Sobota: 13.30 – 17.30.
Nedelja: 10.00 – 17.15.
Frizer
Vsak torek in četrtek od 7.00 ure dalje.
Naročanje na recepciji.
Pediker
Vsak četrtek od 7.00 dalje.
Naročanje na recepciji.

Ambulanta Zdravstveni Dom Bežigrad – Enota DSO Ljubljana Bežigrad

Marjeta Jeranko dr. med. spec.

Telefon: 01 589 67 50 ali 01 566 14 20 – za zunanje paciente

URNIK AMBULANTE:

Delo na oddelkih:

ponedeljek od 7:00 do 12:00 ure

torek od 11:00 ure do 14:00

sreda od 7:00 do 12:30 ure

četrtek od 8:00 do 12:30 ure

petek od 7:00 do 12:30 ure

Ambulanta za obiske stanovalcev: ponedeljek od 12:00 do 13:00 ure, sreda, četrtek in petek od 12:30 do 14:00 ure

Trombotična ambulanta: torek od 7:00 do 10:00 in od 10:30 do 11:00 ure

Ambulanta za zunanje paciente: ponedeljek od 13:00 do 14:00, četrtek od 7:00 do 8:00 ure

Pogovor s svojcem po predhodnem dogovoru: ob sredah in četrtkih med 13:00 do 13:30 uro

Malica: od 10:00 do 10:30 ure

Čas obrokov v glavni jedilnici

1. skupina:
zajtrk 8.00, kosilo 12.30, večerja 17.40.

2. skupina:
zajtrk: 8.20, kosilo: 13.00, večerja 18.00

»Vzemite si čas zase vsak dan, da začutite, kdo ste in kaj si v resnici želite. Vpeljite v svoje življenje več stvari, ki okrepijo vašo energijo, vas pomirijo, razveselijo in odprejo srce. Boljše volje boste, izboljšali boste komunikacijo, imeli boste več energije in volje za korake k spremembam, ki se vam morda ta hip zdijo nemogoče.«

Vsebina

PRIZNANJE DSO BEŽIGRAD ZA SODELOVANJE V SIMBIOZI SKUPNOSTI V LETU 2021/2022 5

LITERARNI KOTIČEK 6

BORIS PAHOR – slovenski pisatelj 6

Mladost in šolanje 7

Vojna in ujetništvo 8

Leposlovje 9

Nagrade in častna priznanja 9

Romani 10

CITATI O ŽIVLJENJU 11

PRISPEVKI STANOVALCEV IN ZAPOSLENIH 12

DOMSKI IZLET V BISTRO 12

Vtisi stanovalcev iz izleta TMS Bistra: 13

ŠPORTNE IGRE V ČASU POLETJA 15

DOMSKI ŽENSKI PEVSKI ZBOR 17

NASTOP PEVSKEGA ZBORA STANOVALK DOMA STAREJŠIH BEŽIGRAD 19

PRAZNOVANJE 100-LETNICE PIRNAT JERCE 21

Voščilo sostanovalcev naši Jerci za visoki jubilej! 22

Praznovanje 100-letnice z vidika stanovalcev 23

KONCERT JANEZA DOVČA 24

OBISK OTROK ZAPOSLENIH V DOMU STAREJŠIH BEŽIGRAD 25

KRMLJENJE PTIC V DOMSKEM VRTU 27

GLASBENI NASTOP GOSPE JOŽICE RUPAR 28

MEDNARODNI PEVSKI ZBOR LIVE 29

Lipa zelenela je 29

OTVORITEV RAZSTAVE SLIKARJA TOMAŽA JAKOPIČA 30

MESEC SEPTEMBER - OZAVEŠČANJE O ALZHEIMERJEVI BOLEZNI! 31

Demenca moja spremljevalka! 33

Kaj je demenca? 33

KVARTET KLARINETOV GODBE LJUBLJANSKIH VETERANOV! 35

RAZVEDRILO 36

KRIŽANKA 37

OSMEROSMERKA 38

PRIZNANJE DSO BEŽIGRAD ZA SODELOVANJE V SIMBIOZI SKUPNOSTI V LETU 2021/2022

LITERARNI KOTIČEK

BORIS PAHOR – slovenski pisatelj

Boris Pahor, slovenski pisatelj, * 26. avgust 1913, Trst, † 30. maj 2022, Kontovel pri Trstu.

Veljal je za enega najpomembnejših slovenskih zamejskih pisateljev, obenem je tudi eden najbolj prevajanih slovenskih avtorjev. Njegova dela so prevedena v francoščino, nemščino, srbohrvaščino, madžarščino, angleščino, španščino, italijanščino, katalonščino, finščino in esperanto. Na prvem mestu med prevodi je Nekropola, roman o pisateljevem življenju v taborišču Natzweiler-Struthof. Večkrat so ga omenjali kot kandidata za Nobelovo nagrado za književnost. Pahor je bil deklarirani antifašist in pričevalec o fašističnem nasilju nad Slovenci v Italiji ter trpljenju v nemških koncentracijskih taboriščih med drugo svetovno vojno. Bil je vztrajni zagovornik nacionalnosti kot primarne socialne identitete.

Po smrti Giuseppeja Teie 17. januarja 2020 je postal najstarejši prebivalec Furlanije - Julijske krajine. Konec avgusta 2021, nekaj dni po 108. rojstnem dnevu, se je glede na podatke spletne strani s podatki o italijanskih "superstarostnikih" uvrstil v skupino desetih najstarejših moških v Italiji. Ob svoji smrti, ki je nastopila na njegovem domu v Kontovelu pri Trstu malo manj kot tri mesece pred njegovim 109. rojstnim dnem, je bil Boris Pahor najstarejši živeči Slovenec moškega spola oz. drugi najdlje živeči doslej, upoštevajoč oba spola pa deveti najdlje živeči vseh časov na Slovenskem ter daleč najdlje živeči Slovenec, ki je bil tudi pomembna javna osebnost. Pokopali so ga na tržaškem pokopališču sv. Ane 7. junija 2022 ob udeležbi njegovih prijateljev, pa tudi najvišjih predstavnikov tržaških civilnih in cerkvenih oblasti ter predstavnikov

zamejskih Slovencev in Republike Slovenije (treh aktualnih ter dveh nekdanjih ministrov).

Mladost in šolanje

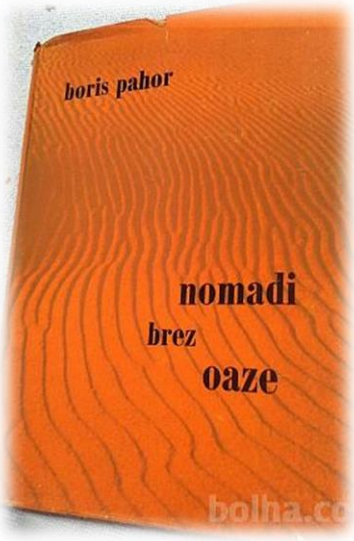
Pahor je bil rojen v slovenski družini v Trstu, tedaj v Avstro-Ogrski. Njegov oče Franc se je v mesto preselil iz Kostanjevice na Krasu in je bil zaposlen kot uradnik avstrijske uprave. Leta 1919 ga je nova italijanska oblast odpustila in je delal kot ulični prodajalec. Mati Marija Ambrožič je bila iz Male Pristave pri Šentpetru (danes Pivka), rodila pa se je v Materiji.

V otroških in mladostniških letih je bil Boris Pahor priča rasti nacionalistične ideologije in fašizma, leta 1920 npr. požigu slovenskega Narodnega doma v Trstu, ki so ga izvedli italijanski fašisti. Spomin nanj je popisan v zbirki Kres v pristanu in v romanu Trg Oberdan (na tem trgu, poimenovanem po Guglielmu Oberdanu, italijanskem iredentistu iz 19. stoletja, je namreč stal Narodni dom). O nasilju nad slovenščino je nazorno pisal v črtici Metulj na obešalniku iz zbirke Grmada v pristanu, kjer fašistični učitelj malo Julko obesi za kite na kavelj obešalnika, ker je govorila slovensko.

V slovensko osnovno šolo v Trstu je začel hoditi leta 1919. 1923 je vse slovenske in hrvaške šole v Julijski krajini odpravila Gentilejeva šolska reforma in je šolanje nadaljeval v italijanščini. 1930 se je vpisal na klasično gimnazijo v škofijskem semenišču v Kopru, kjer je maturiral leta 1935. Za tem je v Gorici študiral teologijo, vendar je študij leta 1938 opustil. Med študijem ga je močno šokiral brutalni napad na slovenskega zborovodjo Lojzeta Bratuža, ki so ga fašisti na božični večer leta 1936 ugrabili in mučili in je za posledicami mučenja v goriški bolnišnici umrl.

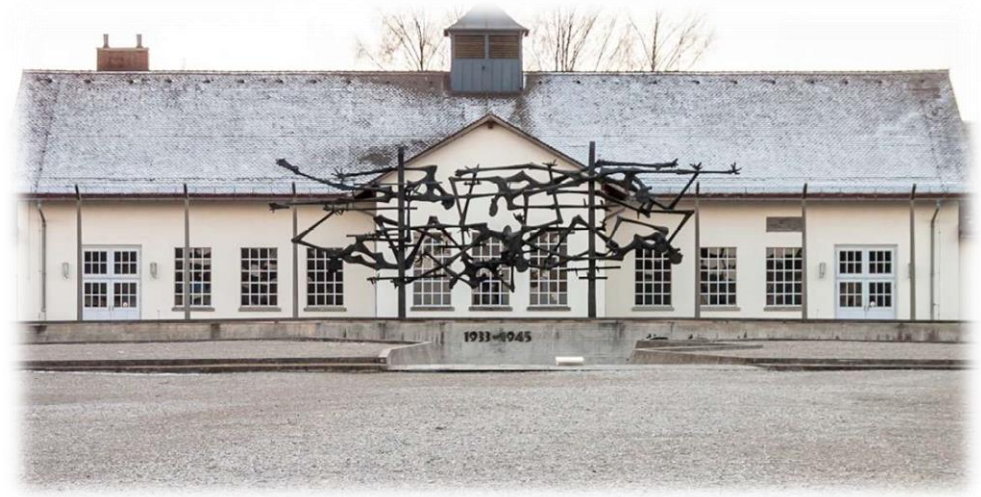
Med študijem se je začel zavzemati za slovenski knjižni jezik. V tem času je bila prepovedana vsakršna javna in zasebna raba slovenščine v Julijski krajini. Pahor je zato objavil svojo prvo prozo v celjski reviji Mladika pod psevdonimom Jožko Ambrožič. Leta 1939 je navezal pisemski stik s pesnikom Edvardom Kocbekom. Ta ga je seznanil s sodobnimi literarnimi smermi in mu pomagal pri knjižnem jeziku. V Trstu je bil v tesnem stiku s slovenskimi antifašističnimi intelektualci in tigrovci, ki so delovali podtalno, npr. s pesnikom Stankom Vukom. Iz tega časa je tudi njegovo urednikovanje revij Malajda (1939) in Dvignjeni iz nedelje strmimo v zemeljski krog (1940); slednja si je naslov izposodila iz Kocbekove pesmi Slovenska zemlja v zbirki Zemlja.

Vojna in ujetništvo



Leta 1940 je bil Pahor vpoklican v italijansko vojsko in 1941 poslan v Libijo (Gars Garabulli, Garian, Tripolis, Cirenaika, Bengazi, Derna). O libijski izkušnji in osebni preobrazbi, ki so jo sprožila srečanja z arabskim svetom in istrskimi vojaškimi sotrpini, priča v romanu ***Nomadi brez oaze***. Pred vrnitvijo v Italijo je ponovno maturiral v Bengaziju, ker mu mature iz koprskega zavoda niso priznali. Leta 1941 je bil kot vojaški prevajalec s činom narednika premeščen v taborišče za ujete častnike jugoslovanske vojske v Bogliacu pri Gardskem jezeru. Na Univerzi v Padovi je vpisal študij italijanske književnosti.

Po propadu Mussolinijeve Italije in kapitulaciji Italije se je septembra 1943 vrnil v Trst, ki je že bil pod nemško okupacijo, in se pridružil osvobodilni fronti. Leta 1955 je to obdobje popisal v romanu Mesto v zalivu. 21. januarja 1944 so ga aretirali domobranci in ga predali gestapu. Ti so ga strpali v zapor Coroneo v Trstu in ga 28. februarja 1944 skupaj s 600 drugimi deportiranci poslali v nacistična koncentracijska taborišča (Natzweiler-Struthof, Markirch, Dachau, Mittelbau-Doro, Harzungen in Bergen-Belsen), ki je bil osvobojen 15. aprila 1945. Izkušnje iz koncentracijskih taborišč so postale tema Pahorjevih del (npr. Nekropola), zaradi česar so ga primerjali s Primom Levijem, Imrom Kerteszem in Jorgejem Semprúnom. Med aprilom 1945 in decembrom 1946 je bil zaradi jetike (hemoptiza iz desne polovice pljuč) prepeljan v sanatorij Rdečega križa Calmette par Charly v francoskem zdravilišču v Villers-sur-Marne v regiji Île-de-France (o tem piše v romanu Onkraj pekla so ljudje).



(Vir slike: https://www.getyourguide.co.uk/munich-l26/museo-de-dachau-tour-de-1-dia-t46973/?visitor-id=U45Z7EOPJ7FV19VTJULNQGRHGF7V16MR&locale_autoredirect_optout=true)

Leposlovje

Pahorjev stil označujejo kot nacionalno in humanistično angažirani realizem z idealnima vrednotama erosa in etosa. Poudarjal je, da je ljubezen edina vrednota, ki lahko človeka v osebnem in človeštvo v socialnem smislu odreši zla. Jože Pogačnik ga je imel za dediča nove romantike, simbolizma, ekspresionizma, socialnega oz. novega realizma. Pahorjeva proza je bila poudarjeno lirična. Pod francoskim vplivom je razvil slogovni postopek asociativnega toka zavesti. V svetovnonazorskem pogledu je bil agnostik, vitalist, aktivist in pluralist. Venomer je poudarjal nacionalno zavest, ki je nujna za preživetje Slovencev v Italiji ter človeka in človeštva v svetu. Njegova knjiga Nekropola po vseh prevodih (začenši s francoskim, ki je odprl pot prevodom še v druge jezike) in ponatisih velja za eno najboljših pričevanj o taboriščnem življenju v svetovnem merilu.

Nagrade in častna priznanja

- nagrada Vstajenje (Trst, 1970)
- Prešernova nagrada, 1992
- dopisni član SAZU (1993)
- srebrni častni znak svobode Republike Slovenije za življenjski opus, nepopustljivo prizadevanje v prid svobodne Evrope in zoper nacifašizem ter za dobrobit zamejskih Slovencev (2000)
- častni član društva Rojanski Krpan (2001)[9]
- nagrada zlati sv. Just, ki jo tržaški časnikarji podeljujejo mednarodno uveljavljenim someščanom (2003)
- častni predsednik stranke Slovenska skupnost (SSk)
- častni doktorat Univerze na Primorskem (2005)
- red legije časti (Chevalier de l'Ordre de la Légion d'honneur), najvišje francosko državno priznanje (2007)
- častni doktorat Univerze v Ljubljani (2008)
- mednarodna nagrada za književnost Viareggio Versilia (2008)
- nagrada "Latisana per il Nord Est« (2008)
- nagrada Napoli za tuje literature (2008)
- razglasitev Nekropole za italijansko knjigo leta (2008)
- avstrijski častni križ za znanost in umetnost, najvišje priznanje, ki ga lahko dobi tujec v Avstriji (dobil ga je za ozaveščanje o nevarnostih fašizma, 2009)

- francoski znak komturja v umetnosti in humanistiki (Commandeur de l'Ordre des Arts et des Lettres) (2011)
- častna medalja mesta Salzburg (2012)
- častni meščan Trsta (2013)
- Nagrada Sveta Evrope Državljan Evrope (2013)
- Tischlerjeva nagrada (Celovec, 2013)
- častni naziv kulturni ambasador Republike Slovenije (2015, ob 102. letu)
- Meškovo priznanje (Ljubljana, 2016) za publicistično "razbijanje enoumja" kot "glasnik demokracije"
- na Bunčetovi domačiji v Dutovljah so uredili njegovo spominsko sobo (junij 2017)
- vitez velikega križa italijanske republike in
- red za izredne zasluge RS (najvišje italijansko in slovensko državno odlikovanje - podeljena skupaj, julij 2020)

Romani

- Pogled na Trst, »Mesto v zalivu« iz Pahorjevega romana
- Mesto v zalivu (1955); skrajšano v Razgledih 1949-51
- Vila ob jezeru (1955)
- Nomadi brez oaze (1956)
- Onkraj pekla so ljudje (1958), 1978 leta izdan z naslovom Spopad s pomladjo, dramatizacija Igor Lampret in Marko Sosič, prevod v francoščino Printemps difficile
- Parnik trobi nji (1964)
- Nekropola (1967)
- (Zatemnitev (1975)
- Spopad s pomladjo (1978, 1998) (nova izdaja romana Onkraj pekla so ljudje)
- V labirintu (1984)
- V vodoravni legi (1997)
- Zibelka sveta (1999)
- Zgodba o reki, kripti in dvorljivem golobu (2003)
- Trg Oberdan (2006)
- Knjiga o Radi (2012)

Spletno mesto: https://sl.wikipedia.org/wiki/Boris_Pahor Dostopno dne: 21.9.2022

CITATI O ŽIVLJENJU

»Nisem se več trudila in se borila, da bi spremenila nespremenljivo, nisem se živčno oklepala življenja, ki ga nisva mogla obdržati, ali se jezila na avtoritarni sistem,, ki je preveč zbirokratiziran, da bi videl resnico. Vedel sem, da se je vame zalezel novi letni čas, mehkejši letni čas sprijaznjenja.«

Iz knjige Prežeta s soljo: Raynor Winn

»Zahrbtna resnica o življenju: Ne morete iti pomemben dejavnik v življenju nekaterih ljudi, ne da bi bili hkrati tarča posmeha drugih.«

Iz knjige Dom mi visi: Mark Manson

»Kadar se bojujemo za svoje sanje, nam stvarstvo vselej priskoči na pomoč. Pa naj se zde sanje še tako neumne. Zakaj naše sanje so in le mi vemo, koliko nas stane, da jih sanjamo.«

Iz knjige Ob reki Piedri sem sedela in jokala: Paulo Coelho

»Vse kar nas glede drugih moti, nas lahko privede do razumevanja nas samih.«

Carl Jung

»Vse teče in teče in se stiša v tišino. Samo hiša, v kateri duh biva, je neminljiva.«

Tone Pavček

»Edine prave meje ločujejo dan in noč, življenje in smrt, upanje in izgubo.«

Erin Hunter

»Smo kot toki v morju. Med seboj ločeni na površju, a povezani v globini.«

William James

»Kdor premika gore, začne s prenašanjem kamenčkov.«

Kitajski pregovorov

Stanovalka Vida Drinovec

PRISPEVKI STANOVALCEV IN ZAPOSLENIH

DOMSKI IZLET V BISTRO

Covid – 19 je bil za nas veliko presenečenje. Pustil nam je veliko trpljenja in nenazadnje tudi veliko stvari, ki bi jih lahko analizirali in premagali. Premagali smo jih z velikim trudom. V letu 2021 se je organiziral izlet v Postojnsko jamo, kar je bilo zelo zanimivo.

Spet nas je zajel kovidni preplah in v letu dni odpravil bojazen.

Po enoletnem burnem času se je vodstvo Doma odločilo organizirati Domski izlet. Po nekaj krajevnih prijavah, ki bi lahko prišle v poštev, je obvladalo mnenje, da je najbolj dostopen kraj ogled tehničnega muzeja v Bistri.

Tako se je naslednji dan 30.6. zbralo 13 stanovalcev Doma, od koder smo se odpeljali z avtobusom in sicer z deset minutno zamudo v Bistro. Direktorica Doma Marjeta Maruša Kerč, Zlata kot medicinska sestra ter delovna terapevtka Ana kot vodič. Vozil nas je šofer Bojan. Vozičke in hodulje naše pa je vozil šofer David. Pred muzej smo se pripeljali po 40 minutah udobne vožnje. Ob 9.50 nam je Ana razdelila vstopnice za muzej. V muzeju pa nas je že čakala prijazna hostesinja, ki nam je zelo nazorno in razumljivo podajala dogodke od prenove muzeja do današnjih dni. Dogodki so se vrstili kar naprej z velikim tempom spoznanja tega muzeja.

Ob 12. uri smo končali z ogledom muzeja in imeli eno uro časa do kosila. Šli smo v trgovino in kupovali majice in druge artikle, ki so jih ponujali. Pred trgovino stoji avtomat, ki oblikuje kovanec za 5 centov v emblem starega Titovega avtomobila.

Ob 13. uri smo se napotili v restavracijo Hotela Bistra. Za kosilo smo dobili ribo brancin ali telečjo rolado, s krompirjem kifeljčarjem in solato. Za poobedek vrhniške štruklje. Za pijačo se je lahko odločil po svoji želji. Nekateri so se odločili tudi za kavico. Stregla sta nam perfektni šef strežbe in prijazna kelnarica. Ob 14.30 smo se odpravili proti avtobusu in ob 15.20 uri prispeli pred naš Dom. Za prijetno vožnjo smo se zahvalili šoferju. Nato smo odločili v svoje domske prostore. Kljub vročini je naš izlet uspel. Pričakujemo, da bomo tudi drugo leto odšli na kakšen lep izlet.

Vida Drinovec in Marko Finec

Vtisi stanovalcev iz izleta TMS Bistra:

Napisala bom nekaj mojih nepozabnih dogodkov, ki so se dogajali 30.6.2022 v TMS Bistra. Vreme je bilo v redu.

Ob pristanku pred TMS smo se razdelili, kdor je imel hojco, voziček ali pa nič od tega ne potrebuje. Kmalu se je opazilo, da nam gre hoja bolj počasi in zato je spremljevalno osebje pomagalo, da so nam dali hodulje in invalidske vozičke.

S tem so nam pomagali, saj smo se koncentrirali na ogled in ne na našo zmogljivost hoje. Naštela bi spremljevalno osebje: Ano Pristavec (delovno terapevtko), Marušo Golob (animatorko), Zlato Hodžič (medicinsko sestro) in direktorico Marušo Kerč.

Vsem se še enkrat zahvaljujem, kot celotni organizaciji izleta in omenjenim delavkam. Bile so zelo prijazne, nam prilagodljive in tako smo lahko videli mnogo več stvari. Če ne bi imeli dobre organizacije, bi nam bil ogled razstav onemogočen. Še enkrat hvala.

Stanovalka Lidija Kranjc

Najlepše se zahvaljujem za vso organizacijo prekrasnega izleta v TMS Bistro. Bilo nas je nekaj stanovalcev ter ravno prav zaposlenih, da smo jih bolje spoznali ter nas je seveda spremljala tudi naša direktorica Doma Marjeta Maruša Kerč. Upam, da se bom lahko udeležil še kakšnega izleta.

Stanovalce Berden Jožef

ŠPORTNE IGRE V ČASU POLETJA

Dne 27. julija ob 15.00 uri je animatorka Maruša organizirala športne igre zunaj v parku ter s tem izkoristila napovedane ohladitve v času vročinskega vala. Tekmovali smo v metanju diskov, metanju žoge na koš, badminton ter balinanju. V balinanju smo se pomerili: Marija, Andrej (sin od socialne delavke) in Marko, g. Vinko pa je bil sodnik ter preprečeval možne goljufije.
Navijačev je bilo zelo veliko in vsi so navijali za Marijo, ki je tudi v glavnem zmagovala ter na koncu tudi zmagala.

Organizacija športnih iger je dodala raznolikosti vsakodnevnimi skupinskimi športnimi aktivnostmi, ki jih organizirajo fizioterapevtke in delovne terapevtke. Le te so: v sklopu funkcionalne vadbe – sedeča odbojka, odbijanje žoge s pomočjo platna ter sedeči nogomet. Ta vadba je pretežno namenjena stanovalcem na invalidskih vozičkih, ki so večinoma na negovalnih oddelkih. Te vadbe večinoma opažamo v času našega lahkega sprehoda po parku, saj je res veliko oseb v parku na vozičkih, v telovadbah uživajo, se smejijo nam pa je všeč pogled na njih ter na terapevtke, ki se trudijo jih čim bolje vključiti.

Ostali stanovalci se večinoma udeležujemo ene izmed dveh jutranjih telovadb ter Zumbe (plesa na stolih), ki poteka enkrat tedensko.
Stanovalci se po telovadbi zelo dobro počutimo ter se z navdušenjem nanje vračamo. Med vikendom in prazniki jih pogrešamo, vendar se v tem času sami trudimo telovaditi po svojih sobah.

Opažamo, da so novo sprejeti stanovalci, sprva pred vključitvijo v športne aktivnosti rahlo zadržani, mi jim pa sporočamo:

Telovadba naj vam bo v veselje - *izberite tisto, ki vam je všeč in je po vašem okusu.* ***Vendar ne smete obupati prehitro. Vsak začetek je težak, ste le v novem okolju.*** *In če vam na začetku ne bo šlo, to ne pomeni, da telovadba ni za vas. Potrebujete le nekaj več časa, da jo osvojite ali vzljubite. Le pogumno!*

Stanovalca: Vida Drinovec in Marko Finec.

DOMSKI ŽENSKI PEVSKI ZBOR

Covid 19 nam je upihnil veliko lepih dogodkov, ki bi se jih razveselili vsi stanovalci našega Doma v najtežjih dnevih našega življenja, ko smo bili zaprti in prepuščeni kovidnim nevšečnostim.

A vse to je že zdavnaj minilo. Prišli so lepši časi tudi v naš dom. Presenečenje je bilo vsak dan lepše. Začele so se dogajati stvari, kot v starih dobrih časih. Nastajali so novi krožki, zaživela je telovadba in še veliko drugih dejavnosti.

Zbudile so se tudi domske pevke in sklenile, da svoj glas ovekovečijo dne 10.8. v prostorih velike jedilnice.

PA SE JE NEKAJ ZGODILO!

Z uvodno besedo se je predstavila diplomirana medicinska sestra Maja. Med aplavzom so že prihajale naše pevke. Vodila jih je naša animatorka Maruša, ki so pod njenim vodstvom zapele nekaj ljudskih pesmi, s spremljevalko mlade flavtistke Sare in na kitaro Jaka, kot na primer: Marko Skače, mi se imamo radi in drugi sredi dogajanja pa je predstavila tudi njihova imena. Pevski zbor je sestavljen iz desetih pevk.

Spregovorila je tudi naša direktorica Marjeta Maruša Kerč, jih pohvalila, da bi tudi v bodoče zapele našim stanovalcem. Našim pevkam je uprava Doma v znak hvaležnosti podarila šopke cvetja. Na željo Ivanke pa je sledil še duet Ivanka in kitarist Jaka.

Vsi stanovalci, bilo jih je veliko, okoli 40, so z burnim aplavzom spremljali dogodek, ki naj bi se udomačil v našem Domu še velikokrat. Po končani predstavi je osebje Doma ponudilo sokove.

Stanovalci pa se iskreno zahvaljujemo za ves trud, ki je bil vložen s strani nastopajoči, kot tudi naše uprave, ki je omogočila izvedbo tega projekta.

Le tako naprej v tem smislu!

Vida Drinovec in

Marko Finec

NASTOP PEVSKEGA ZBORA STANOVALK DOMA STAREJŠIH BEŽIGRAD

PESEM JE DUŠA NARODA
SLOVENCI SO PELI
LJUDSKE PESMI
ŽE ZDAVNAJ PREJ
PREDEN JE PESNIK
ZAPISAL SVOJE
MISLI IN ČUSTVA.

NAŠA LJUDSKA PESEM
SEGA DALEČ NAZAJ
DO NAŠIH DEDKOV IN BABIC,
KATERI SO SI LAJŠALI
TRDO KMEČKO ŽIVLJENJE.

SLOVENSKA PESEM JE KOT BALZAM
ZA DUŠO IN TELO,
JE KOT ISKRICA
KI ZAŽARI,
KO SE SREČATA
DUŠA IN SRCE.

PESEM VSA ČISTA IN LEPA
JE KAKOR VODA,
KI LIJE ČEZ PLAN,
PESEM KI PRIVRE IZ SRCA
JE MLADA
IMA NA TISOČ
ŽELJA IN UPOV.

10.8.2022 so se nam predstavile pevke pevskega zbora stanovalk Doma starejših Bežigrad. Pridno so vadile vsak četrtek skupaj z zborovodkinjo Matejo Šebenik, ob samem nastopu pa jih je spremljala Maruša Golob. V prostorih delovne terapije prepevajo ljudsko pesem, saj dobro poznajo stari slovenski pregovor: «Kdor poje rad, ostane mlad.« Srečanja pevskega zbora so prijetna, vzdušje je sproščeno, edino vaje prehitro minejo. Med njimi je dosti smeha, saj je smeh pol zdravja. Med drugimi pa taka, srečanja povezujejo prijateljske vezi, kar odtehta

marsikatero bolečino in nepotrebno tableto. Pesem združuje, razveseljuje, ter budi nepozabne mladostne dni. V pevskem zboru stanovalk Doma starejših Bežigrad prepevajo: Ivanka Demšar, Frančiška Dolničar, Amalija Ferenc, Fani Kokalj, Marija Regvar, Ana Lubej, Zvonka Hvastija, Olga Črnugelj, Angela Knafeljc. Zapele so nam pesmi: Marko Skače, Na planincah, Čuk se je oženil, Šmentana muha, Regiment po cesti gre, Moj očka ima konjička dva, Zabučale gore in Lisička je prav zvita zver, ob spremljavi na flavto mlade dame Sare Košatko in ob spremljavi kitare Jake Stuchly.

Vsaka zgodba se enkrat konča, naj bo konec prijeten in vesel, so bile zadnje besede povezovalke Maje Švajger. Za ta čudoviti nastop pa se je še posebno zahvalila direktorica doma Maruša Kerč in podarila šopek rož vsaki pevki Pevskega zbora stanovalk doma, ter se iskreno zahvalila vsem nastopajočim in vsem ki so doprinesli kanček mozaika in naredili čudovito zgodbo, katero pa si jo stanovalke in stanovalci doma želijo ponoviti.

Zapisala: Maja Švajger

PRAZNOVANJE 100-LETNICE PIRNAT JERCE

V petek, 26.8.2022 smo se v DSO Bežigrad veselili ob častitljivi 100-letnici naše stanovalke, gospe Pirnat Jerce. Prepletali so se občutki veselja ter medsebojnega spoštovanja. Poleg voščila direktorice doma, predstavnika sveta stanovalcev g. Finca, je gospe Pirnat spoštovanje v živo izkazal ter ji voščil ljubljanski župan Zoran Jankovič.

Slavje, to praznovanje življenja, je droben košček, s katerimi polnimo sestavljanko njenega življenja. Svoj 100. rojstni dan je gospa Pirnat slavila skupaj s svojimi najdražjimi in s stanovalci svoje gospodinjske skupnosti. Čarobnost praznovanja so s svojim petjem pričarali naši stanovalci, **pevke domskega pevskega zbora**. Sladke trenutke ob torti, ki so jo pripravili naši kuharji in penini, je pospremila melodija izpod rok naše animatorke in vodje pevskega zbora gospe Mateje Šebenik. Šopek izdelan izpod rok naših stanovalk je pa prav gotovo ogrel srce naše slavljenke, posebej ob voščilu vseh prisotnih. Prebrani sta ji bili ganljivi pismi njenih precej mlajših sostanovalcev, iz katerih smo prisotni v trenutku dobili sliko gospe Pirnat na klopi pred domačo hišo izpred mlajših let. Kot je pisalo v pismu, je gospa Pirnat večkrat tudi v živo poudarila, da rada živi in ljubi življenje, v kar niti najmanj ne dvomimo.

Dosedanji prijetni pogovori in spomini, ki jih gospa rada deli z nami, so nam že pričali o njeni dobroti in modrosti. A kljub temu je bila gospa v svoji skromnosti izredno ganjena nad pripravljenim praznovanjem ter izkazano častjo. Dejala je: »Bila sem kot prava gospa!« Takšno zadovoljstvo je smisel naših prizadevanj pri pripravi takšnih in podobnih posebnih dogodkov. Gospe Pirnat še enkrat želimo vse najboljše zaposleni v Domu starejših Bežigrad ter njeni sostanovalci.

Voščilo sostanovalcev naši Jerci za visoki jubilej!

Draga Jerca!

Na vaši prehojeni poti vas je čakalo veliko neznank, vzponov in padcev. Ko ste prišli pred devetimi leti v naš Dom, niste vedeli kaj vas čaka, dočakali pa ste veliko lepega in manj lepega vaše sedanje tarnanje pa je ovekovečil smeh in dobra volja, ki je bistveni del pri vas.

Hitro ste se vključili v skupino stanovalcev in točno ob uri prišli na kavico v bralno skupino ter na obroke hrane v jedilnic. Večkrat ste omenili, da radi živite in se tudi dosledno ravnate po svojih pravilih »zdravega življenja«, zato pa ste

dočakali toliko let. Razveseljujete se ob sobotno-nedeljskega obiska svoje drage sestre in nečakinje.

Rekli ste, da so za vaša leta poskrbeli tudi skrbno vodstvo Doma, potrpežljive in srčne medicinske sestre in negovalke ter drugo osebje. Vsem se lepo zahvaljujete.
Še enkrat vam čestitamo, želimo zdravje , poguma, dobre volje in še veliko let. Draga Jerca, radi vas imamo.

Praznovanje 100-letnice z vidika stanovalcev

Točno v soboto 27. avgusta je gospa Jerca praznovala stoletnico s svojimi sostanovalci v knjižnici, kjer se vsak dan družimo in popijemo kavico. Na njen rojstni dan smo ji nazdravili in še enkrat čestitali. Bila je zadovoljna in srečna. In od tedaj, ker je dobila vzpodbudo vsak dan hodi na kavico.
Srečni smo, da smo ponovno vsi skupaj, in da preživljamo lepe jesenske dni v Domu.

Marija Šemerl
Marko Finec
Vida Drinovec

KONCERT JANEZA DOVČA

V sredo, 17. avgusta 2022 nas je popoldne v jedilnici obiskal harmonikar, skladatelj in diplomirani fizik Janez Dovč, ki sodeluje z domačini in tujimi Jazz solisti.

V začetku nam je na harmoniko zaigral svoje skladbe, ki zajemajo različne zvrsti, kot so Jazz, Etno, pop tudi klasična glasba. Slušatelje je popeljal najprej z ljudskimi pesmimi v različne slovenske regije, nato pa daleč preko meja po celem svetu, vse tja do Francije, Brazilije in še naprej. Sledil je nostalgičen sklop glasbenega popotovanja prek znanih domačih filmov, zaključili pa smo z slovenskimi narodnimi pesmimi. Stanovalcem je zaigral stare harmonikaške uspešnice in tako spodbudil , da so zaigrala tudi grla slušateljev. Z veseljem smo ga poslušali in mu ploskali, nato pa je igral nam bolj znane viže in smo skupaj z njim tudi zapeli in se zabavali.

Imel je zelo dober nastop in kmalu je spoznal, kaj nam je najbolj všeč. Jedilnico so pripravili v polkrogu, tako, da smo bili zelo blizu njegovemu nastopu. Na začetku nam ga je predstavila animatorka Mateja in sem mu tudi v imenu nas poslušalcev zahvalila za res prijeten nastop. S svojo energijo in ubranimi prsti je resnično polepšal sredino popoldne v Domu starejših občanov Ljubljana – Bežigrad.

Zapisal: Marko Finec

OBISK OTROK ZAPOSLENIH V DOMU STAREJŠIH BEŽIGRAD

V petek, 19. avgusta smo dan stanovalcev popestrili z obiskom otrok zaposlenih. Dan smo začeli s pogovorom o staranju in domovih za starejše. Nekateri so vedeli že veliko saj jim o tem pripovedujejo njihovi starši. Vsak pa je zvedel tudi kaj novega. Potem so se otroci razporedili po različnih aktivnostih in tako obiskali veliko stanovalcev. Skupaj so igrali družabne igre, telovadili, klepetali, ustvarjali, peli pesmi in pekli pecivo. Otroško veselje je popestrilo tako dan stanovalcev kot tudi delovni dan zaposlenih.

VTIS in ZAHVALA enega izmed naših stanovalcev:

»Vsem, ki bilo kakor pomagate nam stanovalcem Doma starejših Bežigrad, od direktorice ter do čistilk najlepša hvala! Izredno ste nas razveselili v petek 19. avgusta s prihodom vaši otrok oz. otrok uslužbencev. Popestrili ste nam dan ter nam vlili novo pozitivno energijo. Iskreno hvala za lep dan.«.

Stanovalec Berden Jožef

KRMLJENJE PTIC V DOMSKEM VRTU

Kljub prepovedi, da se ne sme dajati domačim in tujim pticam hrane, ne velja za nekatere stanovalce Doma. Preslišijo vse pozive, ki jih daje uprava Doma v tej smeri.

Naše ptice so tako iznajdljive, da si hrano lahko poiščejo same , kar tudi delajo brez naše pomoči.

Stanovalci Doma se ne zavedajo kakšne skrbi povzročajo naši upravi v zvezi s tem, da morajo odstranjevati vso nesnago, če hočemo vsaj delno skrbeti za red. Ne zavedajo se, da se s tem redijo druge ogabne živali, kot na primer podgane, ki že napadajo domsko poslopje, predvsem kuhinjo, ogrožajo zdravje stanovalcev, pa tudi strah v nižjih prostorih Doma.

Pozivam vse stanovalce naj upoštevajo alarm, v zvezi s to problematiko.
Poznani stanovalci, ki ljubijo red in čistočo, naj to upoštevajo, drugače jih bomo imenovali kar po imenu!
Vsi ostali stanovalci so istega mnenja in odobravajo navodila, kakor tudi skrb uprave za dobro izvajanje tega projekta. Naj bo to opozorilo resno za dobrobit našega doma.

Stanovalka Vida Drinovec

GLASBENI NASTOP GOSPE JOŽICE RUPAR

Gospo Jožico Rupar smo spoznali ob vodenju otrok izpred leti, ko smo prvič pričeli z osnovno šolo sodelovati. Nastopala je v prijetno pripravljenem prostoru jedilnice, kjer je bilo prijetno sožitje med stanovalci in nastopajočo gospo Rupar.

Takoj je bil vzpostavljen prijeten kontakt, saj nas dobro pozna iz številnih otroških nastopov. Pričela je z venčkom narodnih pesmi, ki so nastale ob številnih kmečkih poljedelskih aktivnosti (ličkanje koruze, prebiranje fižola, obrezovanje poljskih pridelkov, trgatev,..). Petje je bilo spremljano s kitaro, sprva je nastopala solo. S prijetnim nastopom pa je vzpodbudila k sodelovanju tudi nas stanovalce, ki smo se ji z veseljem pridružili. Nastopa se nas je udeležilo veliko stanovalcev, približno 40 s celotnega doma. Gospa Rupar nas je prijazno povprašala o glasbenih željah, ki smo jih imeli mi ter nam je z veseljem ustregla.

Ob zaključku nastopa se je animatorka Mateja prijazno zahvalila v imenu stanovalcev za lep nastop, kar smo ge. Rupar tekom nastopa dokazali z navdušenim aplavzom.

Literarni kotiček

MEDNARODNI PEVSKI ZBOR LIVE

V sredo, 14. septembra 2022 nam je popoldne polepšal mednarodni pevski zbor »Live«. Je 10 članska zasedba, sedmih mladenk in treh moških. Zbor sestavlja skupina ljudi, ki jih druži ljubezen do glasbe in prihajajo iz: Francije, Japonske, Kanade, Španije, Italije in Slovenije.

Ustanovila ga je kolumbijski zborovodja Juan Zuleta, ki je tudi vodil program seveda v angleščini, prevajal pa je naš novi pripravnik, v naši socialni službi Jan. Zapeli so nam sedem pesmi iz raznih držav, tudi iz Slovenije.

Zanimivo je bilo poslušati pesem iz raznih dežel, seveda v angleščini. Samo Slovensko pesem »Lipa zelenela je« pa so vsi zapeli v slovenščini. Za vsako pesem so dobili zaslužen aplavz, saj so peli zelo lepo.

Lipa zelenela je

Lipa zelenela je, tam v dišečem gaju,
s cvetjem me posipala, d'jal sem da sem v raju.
Veje raztezavala, k nebu je visoko,
meni pa je do srca, segala globoko.

Spavaj draga lipica, večno ne bo spala,
nova pomlad zelena, nov cvet bo pognala.
Zopet pomlad zelena, ptičice vesele,
pesmi nam prepevale, pesmi žvrgolele.

Na koncu pa sta se jim zahvalila za nastop animatorka Mateja in pripravnik Jan.

Stanovalec Marko Finec

OTVORITEV RAZSTAVE SLIKARJA TOMAŽA JAKOPIČA

V sredo, 31. avgusta smo ob 15.00 uri, v avli Doma otvorili slikarsko razstavo. Nastala je na pobudo gospoda Tomaža Jakopiča, ki je sin naše stanovalke gospe Ivanke Jakopič. Slike so poživele našo avlo ter se z veseljem ustavimo, da jih občudujemo.

MESEC SEPTEMBER - OZAVEŠČANJE O ALZHEIMERJEVI BOLEZNI!

Ob mesecu septembru Alzheimerjeve bolezni so v našem Domu organizirali v sredo 14.9. Alzheimer Cafe, z naslovom: »Z demenco lahko dobro živimo!«. Predaval je gospod David Krivec, generalni sekretar Spominčice. Predaval je zelo strokovno, istočasno pa na nek način preprosto, s projekcijo na televizorju tako, da ga je bilo užitek poslušati in tudi razumeti.

Žal se je Cafeja udeležilo samo nekaj stanovalcev in tudi svojcev je prišlo malo, čeprav so bili lepo vabljeni in me je to presenetilo.

V sredo, 21. septembra pa smo imeli »Sprehod za spomin«, ki ga je organizirala gospa Špela, ki vodi oddelek za demenco v našem Domu. Ob 10. uri se nas je zbralo v avli 23 stanovalcev in 7 spremljevalcev. Nekateri smo hodili normalno peš, drugi z hojcam, tretji pa na vozičkih.

Po petindvajsetih minutah smo prispeli na naš cilj, se posedli po klopeh, ki so tam postavljene za vse obiskovalce Hipodroma. Opazovali smo konje in dve mladenki, ki sta jahali v maneži.

Špela, Ana, Urška in Veronika, so med nas pohodnike razdelile sokove in mafine, ki so jih za to priložnost spekle naše kuharice. Po petinštiridesetih minutah počitka, smo se odpravili nazaj proti Domu in do tja smo prepešačili v tridesetih minutah.

Vreme nam je bilo za ta sprehod naklonjeno, sončno in ne preveč vroče. Zahvaljujem se gospe Špeli, da je tudi letos organizirala ta pohod in to odlično. Pohvalil pa bi tudi tiste pohodnike, ki zelo težko hodijo a so vseeno zdržali do Doma.

Od gospe Špele, pričakujem, da bo tudi drugo leto organizirala takšen ali podoben sprehod.

(Dostopno na: https://www.posta.si/landing/svetovni-dan-alzheimerjeve-bolezni <27.9.2022>)

Stanovalec Marko Finec

Demenca moja spremljevalka!

Kaj je demenca?

Demenca je skupek simptomov in znakov, ki se pojavljajo pri bolniku in so lahko posledica različnih bolezni. Prizadene možganske celice, odgovorne za spomin, mišljenje, orientacijo, razumevanje, računske in učne sposobnosti, sposobnosti govornega izražanja ter presoje. Najpogostejša oblika demence je Alzheimerjeva bolezen, ki predstavlja več kot 2/3 demenc.

Zgodnja diagnoza demence:

- omogoča pravočasno iskanje pomoči in podporo ter nasvete o tem, kako z njo boljše živeti,
- pripomore k boljšemu soočanju z boleznijo tako osebe z demenco kot njihovih svojcev ter k izboljšanju kakovosti življenja,
- bolnik lahko izrazi svoje želje glede zdravljenja in urejanja osebnih zadev (bančne zadeve, odhod v dom…).

Pri osebah z demenco se ne sprašujemo, česa vsega ti bolniki ne zmorejo več, temveč se je bolje vprašati, kaj še zmorejo in kaj mi lahko storimo za razvoj preostalih funkcij, da bi bila kakovost njihovega življenja čim boljša.

Prvi znaki demence:

- postopna izguba spomina,
- težave pri govoru – iskanje pravih besed,
- osebnostne in vedenjske spremembe,
- upad intelektualnih funkcij,
- težave pri vsakodnevnih opravilih,
- iskanje, izgubljanje in prestavljanje stvari,
- težave pri krajevni in časovni orientaciji,
- ponavljanje istih vprašanj v neskončnost,
- spremembe čustvovanja in vedenja,
- zapiranje vase in izogibanje družbi.

Komunikacija z osebo z demenco:

- zagotovimo mirno, prijetno okolje,
- držimo se rutine in enostavnosti,
- izgovarjamo jasno in dovolj glasno,
- uporabljamo preproste besede, kratke stavke,
- ne popravljamo, sodimo in ne prepričujemo,
- ne prekinjamo,
- ne silimo bolnika v izbiro,
- vzamemo si čas in aktivno poslušamo,
- bolnike spoštljivo poimenujemo,
- pogovor spremljamo z naklonjenim obraznim odzivom ter umirjeno držo telesa,
- ne vztrajamo, če bolniki ne znajo, ne zmorejo odgovoriti ali se ga ne spomnijo.

Potreba po komunikaciji je ena od osnovnih človekovih potreb pomembna za kakovost življenja in za ohranjanje identitete. Komunikacija ni le govor. Velik del sporazumevanja se odvija s pomočjo telesne govorice. Alzheimerjeva bolezen in druge oblike demenco sčasoma prizadenejo besedno komunikacijo. Oteženo sporazumevanje spravlja v stisko tako osebo z demenco kot tiste, ki zanjo skrbijo. Komunikacija s takšno osebo zahteva potrpežljivega, zavzetega in pozornega poslušalca in opazovalca.
Od vsega pa je predvsem najbolj pomembno, da so ljudje, ki skrbijo in se srečujejo z osebam, ki imajo demenco, **prijazni, čuteči, strpni, ljubeči, da razumejo, da ljudje s to boleznijo niso hudobni, da ne pozabljajo nalašč, da spremembe značaja in osebnosti izvirajo iz bolezni.**

(Dostopno na: https://www.spomincica.si/wp-content/uploads/2017/07/SPOMINCICA_avgust-2015.pdf <26.9.2022>)

KVARTET KLARINETOV GODBE LJUBLJANSKIH VETERANOV!

V sredo, 21. septembra 2022 nas je popoldan v naši jedilnici obiskal kvartet klarinetov – godbe Ljubljanskih veteranov.
Pozdravila jih je naša delovna terapevtka Ana, nato pa je njihova vodja predstavil vse člane in napovedal skladbe, ki so jih nato izvedli.

Zaigrali so 11 skladb, največ je bilo zelo znanih, ki izvirajo iz različnih koncev Slovenije, in sicer: S primorske, Koroške, Gorenjske. Slišali smo največ Avsenikovih skladb, od pokojnega Bojana Adamiča »Lepa Ljubljana«, nato »Zemlja pleše«, »Triglav moj dom« in ostale. Meni je bila najbolj všeč Avsenikova »Pastirček«, ki jo je zaigral voditelj kvarteta in to čudovito, seveda ob spremljavi ostalih dveh klarinetov in basklarineta.

Vsi štirje veterani, so bili simpatični, saj smo se z njimi tudi pogovarjali. Vprašali so nas ali nam je bilo igranje všeč in če jih bomo še kdaj povabili. Z navdušenjem smo jim pritrdili ter jim v bližnji prihodnosti neučakano pričakujemo.
Po nastopu smo jih pogostili v delovni terapiji s sokom in jabolčnim zavitkom, kot naša zahvala za lepo izvedbo nastopa.

Stanovalec Marko Finec

RAZVEDRILO

	8	2	5	1				7
						3		8
3	1	9						
1		5		7				
	7						5	
				8		7		1
						9	4	6
6		7						
9				2	6	8	7	

		9	6		3			2
5			9				8	
8		1	2		4	3		
1							5	8
2	3							4
		2	3		8	1		5
	8				1			9
4			5		6	8		

KRIŽANKA

AVTOR: JOŽE BERDON | NOČNO ZABAVIŠČE | INVALID Z ENIM OČESOM | DOGODIVŠČINA | SREDIŠČE SLOVENSKIH GORIC | PSEVDONIM PESNIKA JOSIPA MURNA | AMERIŠKI TV KOMIK LENO

NAŠ JEZIKOSLOVEC (FRANCE) | POLITIČARKA MERKEL | ANGLEŠKI NOGOMETAŠ (WAYNE)

HRVAŠKI SKLADATELJ (KRSTO) | REDOVNICA, SAMOSTANKA | PRIPADNICE ILIROV | GRŠKA ČRKA

HAZARDER | KONEC OKUPACIJE | SOSEDNJI ČRKI | ATLANTSKA RIBA Z ORANŽNIM MESOM | POKOJNI ČASNIKAR VRBIČ | IGRALKA GARDNER | NAŠA NAJVIŠJA GORA | ZMIKAVT DELAVEC PRI ŽGANJU APNA

ZADETEK GORANA DRAGIĆA | NAŠA PISAVA | PANIČNO DVIGANJE BANČ. VLOG | NATRIJ | POKOJNA SOPRANISTKA (ONDINA)

GRAŠČAK Z GRADU SVIBNO | TALNA OBLOGA | AMERIŠKI PEVEC GARFUNKEL | IRSKA REPUBLIKANSKA ARMADA

CENE VIPOTNIK | ŠPRINTER BOLT | NASPROTJE POMANJŠAVE | AM. FOLK GLASBA | JUNAK IZ *MAHABHARATE*

SUHI DEL ZEMELJSKE POVRŠINE | STROJ ZA ELEKTRIKO | PLOŠČA IZ DROBLJENEGA LESA

ŠVEDSKO IME ZA FINSKI TURKU | SOSEDA OTOKA OLIBA | RASTLINA ZA KRMO

HODNIK POD ZEMLJO | POKOJNI ZDRAVNIK INTERNIST (BOJAN) | OZNAKA KRŠKEGA | VELIK BEL VODNI PTIČ

NAŠ PESNIK (MILAN) | PESNICA NOVY | VOJAŠKO VAROVALO

LUPILEC LISTOV S STORŽEV KORUZE | NACE ŠUMI | OZNAKA REKE

IGRALKA RINA | FEVDALNI "POLICAJ" | KIM NOVAK

BELA KRVNA TELESCA

HRVAŠKI FILMSKI REŽISER (BRANKO) | EMMA THOMPSON

Zelišča, začimbe in dišavnice obogatijo okus jedi in so praktično brez kalorij. Zelo koristni so peteršilj, timijan in origano, saj vsebujejo za zdravje nepogrešljive vitamine in minerale. Če je le mogoče, si privoščite sveže – dodajte jih tik pred koncem kuhanja ali pečenja ali celo kar na krožnik. Zlata vreden je tudi tale nasvet: Uporabljajte domači jabolčni kis, ki je naravni antibiotik, poleg tega pa spodbuja in ureja prebavo ter vašemu telesu pomaga iz hrane vsrkati kar največ odličnih snovi.

? **GENERATOR** - stroj za pretvarjanje mehanske energije v električno, **OSTROVRHARJI** - nekdanja kranjska plemiška rodbina, **VARL, Bojan** - naš zdravnik, organizator nuklearne medicine

Dostopno na: https://cdn.kme.si/public/files/2020/03/24/5e79c51584782.pdf <21.9.2022>

OSMEROSMERKA

V OSMEROSMERKI POIŠČI BESEDE, KI SO ZAPISANE NA DESNI STRANI.
ČRKE, KI OSTANEJO, PO VRSTI PREPIŠI NA ČRTICE POD OSMEROSMERKO.

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

BOR
DIHUR
DIVJI KOSTANJ
GOBA
IGLAVCI
JAZBEC
JELEN
JEŽ
JURČEK
LEŠNIK
LISICA
LIST
LISTAVCI
MARELA
MEDVED
MUŠNICA
PRAPROT
PRAVI KOSTANJ
SMREKA
SRNA
VEVERICA
ZAJEC
ŽELOD
ŽIR

_ _ _ _ _ _ _, KI JESENI _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _, JE [ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ].

IGLICE MACESNA RASTEJO V ŠOPIH.

MACESNOVI STORŽI

MACESEN LAHKO DOSEŽE STAROST DO 600 LET. VČASIH TUDI VEČ.

Dostopno na: https://ucilnice.arnes.si/mod/folder/view.php?id=1104318 <26.9.2022>