

NOVICE

DSO Bežigrad Ljubljana



Pobarvala: ga. Lidija Krajnc

oktober 2020

Izdajatelj: Dom starejših občanov Ljubljana Bežigrad, Komanova ulica 1, 1000 Ljubljana
Literarni krožek, Monika Hozjan, dipl. del. ter., univ. dipl. soc., Maja Kovač, prostovoljka
Lektorirala: 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, nadomešča Tjaša Škurnik
E-pošta: info@dsolj-bezigrad.si

Socialna služba
Tjaša Rošker
E-pošta: tjasa.rosker@dsolj-bezigrad.si

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

Obračun oskrbe
Anja Zavrl
Telefon: 01/589 67 57
E-pošta: anja.zavrl@dsolj-bezigrad.si

Čas obiskov
Vsak dan;
stanovanjski oddelek: 8.00 – 19.30,
negovalni oddelek: 15.00 – 19.30.

Fizioterapija:
Deana Lukanovič
fth@dsolj-bezigrad.si

Delovna terapija:
Urška Brglez, Monika Hozjan
delovnaterapija@dsolj-bezigrad.si

Domski bar
Delavniki: 9.00 - 12.00 ter 13.30 – 17.30.
Vikendi: 13.30 – 17.30.

Frizer
Vsak torek in četrtek od 7.00 ure dalje.
Naročanje na recepciji.

Pediker
Vsak četrtek od 7.00 dalje
Naročanje na recepciji.

Ordinacijski čas ambulante DSO Bežigrad

Ponedeljek

07.00 – 12.00 delo na oddelku

12.00 – 13.00 ambulanta DSO

13.00 – 14.00 amb.za zun. pac.

Torek

07.00 – 10.00 ZD Bežigrad–Trombotična amb.

10.30 – 11.00 DSO-Trombotična amb.

11.00 – 14.00 delo na oddelku

Sreda

07.00 – 12.30 delo na oddelku

12.30 – 14.00 ambulanta DSO

Četrtek

07.00 – 08.00 amb. za zunanje paciente

08.00 – 12.30 delo na oddelku

12.30 – 14.00 ambulanta DSO

Petek

07.00 – 12.30 delo na oddelku

12.30 – 14.00 ambulanta DSO

Malica: 10.00 – 10.30

Kontakt:

Tel.: 01/589 67 50

Tel.: 01/566 14 20 – za zunanje paciente
E-mail: biljana.nikolova-stoilova@zd-lj.si

Knjižnica

Izposoja knjig vsak dan od 13. do 13.30.
Pri izbiri vam z nasvetom pomaga gospod Marko Finec.

Čas obrokov v glavni jedilnici
1. skupina:
zajtrk 8.00, kosilo 12.00, večerja 18.00*.

*Prazniki: večerja 17.30.
Ob nedeljah je večerja v obliki suhega obroka servirana ob zajtrku.

2. skupina:
zajtrk: 8.00, kosilo: 13.00, večerja 18.00

KAZALO VSEBINE

ČASOVNIK	4
VINOTOK Oktober	4
LISTOPAD November	4
GRUDEN December	5
LITERARNI KOTIČEK	6
France Bevk	6
Nobelova nagrada za književnost ameriški pesnici Louise Glück	10
OBELEŽITVE DOGODKOV	11
Dan združitve prekmurskih Slovencev z matičnim narodom	11
Praznik vrnitve Primorske k matični domovini	11
Zaključek 107. Tour de France	12
Evropski teden športa	12
Mednarodni dan starejših	13
DOGAJANJE V DOMU	14
Domski park s cvetličnim vrtom	14
Zelenjavni vrt	15
Rdeči noski	16
Domski piknik	17
September – svetovni mesec Alzheimerjeve bolezni	18
Sprehod za spomin	18
Gibalna aktivnost na vrtu	20
Športni dan	21
Omenjeni smo bili na 24.ur.com	22
Domača lekarna	23
TELOVADBA Z OSNOVNOŠOLSKIMI UČENKAMI	24
Plesna aktivnost stanovalcev z demenco	25
SIMBIOZA SKUPNOST	26
Kaj je simbioza bila in kaj je sedaj?	26
Kaj je simbioza skupnost?	26
Kaj je namen simbioze skupnosti?	26
Simbioza skupnost v DSO Bežigrad	26
Medgeneracijsko druženje	27
Pozdrav jeseni v vrtcu Ajda	27
PRISPEVKI ZAPOSLENIH	28
Muzikoterapija v DSO Ljubljana Bežigrad	28
RAZVEDRILO	30
Napadla nas je korona	30
Življenske modrosti	35
Tožba mila - Zadušnica	35
Vici in šale	36
Sudoku	37

ČASOVNIK

VINOTOK Oktober

Oktober ali vinotok je deseti mesec v gregorijanskem koledarju.

Po starem rimskem koledarju je mesec oktober štel za osmi »octo« (lat. osem) mesec. Papež Gregor XIII. je po nasvetu italijanskega astronoma Luigija Liliija izvedel reformo koledarja. Reformo je razglasil leta 1582, zato se po njem imenuje gregorijanski koledar. Odvečne dneve, ki so se nakopičili zaradi napake julijanskega koledarja, so nadomestili s preskokom dni ob uvedbi koledarja. Po 4. oktobru 1582 je namesto 5. oktobra nastopil 15. oktober (manjkajočih dni ne boste našli v zgodovinskih učbenikih). S tem je bila odpravljena razlika 10 dni in tako se je začetek letnih časov ponovno ujemal s koledarskimi datumi.

Izvirno slovensko ime za oktober je **vinotok**, hrvaško je listopad, prekmursko pa vsesvéšček in tudi oktober. Staro slovensko ime za oktober je poleg vinotoka tudi kozoprsk. Zaradi nespodobnega pomena, saj pomeni parjenje koz, je prevladala oblika vinotok, ki povzema naravne zakone iz rastlinske pridelave. V 15. stoletju je kozoprsk zaznamoval november, a ga je Primož Trubar sredi 16. stoletja določil za mesec oktober.

Ime vinotok, kot ga poznamo danes, se je uveljavilo leta 1847. Večina imen za oktober je bila na slovenskih tleh tudi sicer povezana z vinom, saj so navadno prav v oktobru potekale trgatve in opravila, povezana s pridobivanjem vina. Nekoč so se za ta mesec uporabljala imena vinec, vinščak, moštnik, listognoj, kozoprsk (čas parjenja koz), obročnik, repnik in lukovščak.

LISTOPAD November

V prvem zapisu iz leta 1466 je bil november poimenovan kot kozoprsk, oktober pa kot listognoj. Izraza je v letu 1557 zamenjal Primož Trubar in tako november poimenoval kot listognoj in oktober kot kozoprsk.

Oba izraza sta se uporabljala do sredine 19. stoletja. Tedaj so jima v tako imenovani pratikarski pravdi nasprotovali in zahtevali njihova umika. Kljub temu je izraz kozoprsk še leta 1917 uporabil Ivan Tavčar v Cvetju v jeseni.

Ime listopad, to je čas, ko pada listje z drevja, najdemo že v starih cerkvenoslovanskih zapisih. To ime so prevzeli že Čehi, Poljaki in Malorusi, Slovenci pa so ga pričeli uporabljati v 19. stoletju. »Uradno« je bil izraz listognoj zamenjan z **listopadom** v Novicah 1. novembra 1845.

GRUDEN December

December ali **gruden** je dvanajsti mesec gregorijanskega koledarja, z 31 dnevi. Ime je dobil iz latinske besede decem, ki pomeni »deset«, saj je bil prvotno deseti mesec leta, preden so v koledar vstavili meseca januar in februar. Izvirno slovensko ime za december je gruden. V tem času zemlja na poljih zaledeni v »grude« – od tod ime zadnjega meseca.

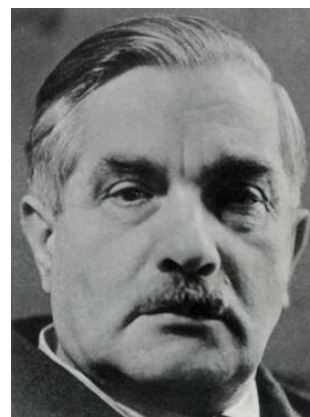


Pobarvala Lidija Krajnc

LITERARNI KOTIČEK

France Bevk

Njegov obsežni literarni opus za odrasle in mladino zajema pesniška, dramska, pripovedna besedila, filmske scenarije, potopise idr. Zlasti v povestih in romanih je tematiziral življenje Slovencev na Primorskem, posebno v času fašizma. Umetniški vrh je dosegel z romanom *Kaplan Martin Čedermac*, v katerem je obsodil raznarodovanje in krepil slovensko narodno zavest pod fašizmom.



1Vir: DLib, Zbirka upodobitev
znanih Slovencev NUK

Rodil se je 17. septembra 1890, v bajtarski družini kot najstarejši od osmih otrok vaškega čevljarja Ivana in žene Katarine. Končal je ljudsko šolo v Bukovem, bil krajši čas trgovski vajenec v Kranju, nato je šolanje nadaljeval na učiteljski šoli v Kopru in Gorici. Po maturi leta 1913 je učil v vasi Orehek, Cerklje, leta 1916 je bil zaradi pisanja črtic s protivojno tematiko kazensko premeščen v Novake. Leta 1917 so ga vpoklicali v vojsko na vzhodno fronto v Galicijo in Bukovino.

Po vojni je opustil učiteljski poklic, leta 1919 je postal urednik ljubljanskega *Večernega lista*, nato še kulturne rubrike časopisa *Slovenec*. Ob koncu leta 1920 se je iz Jugoslavije vrnil na Goriško in kljub pritiskom italijanskih oblasti sklenil ostati tam. Tudi pozneje, ko so mu na komisariatu svetovali, naj se izseli v Jugoslavijo, je ostal neomajen:

**»Tu je moja domovina, tu imam pravico živeti! Ne pojdem
nikamor. Na vse sem pripravljen.«**

V Gorici je za prihodnji dve leti prevzel uredništvo *Mladike*. Hkrati se je posvetil gledališču; vodil je *Ljudski oder* in režiral. Urejal je tudi politični časnik *Goriška straža* in humoristični *Čuk na pal'ci*, leta 1923 je postal ravnatelj Narodne knjigarne v Gorici, urejal je knjige, zbiral slovstveno izročilo, predvsem pa veliko pisal. Zaradi ene od satiričnih pesmi, objavljene v *Čuku na pal'ci*, je bil štiri mesece zaprt. Po podpisu Rapalske pogodbe je bilo za primorske Slovence vedno težje, še posebej oteženo je bilo kulturno in ustvarjalno delovanje. Tudi za Bevka so sledila leta hišnih priporov, zaporov, konfinacij, ko pa je bil prost, je potoval in dejavno

sodeloval na kongresih kluba PEN (tudi v Barceloni, Parizu in Pragi). Urejal je še Naš glas, Edinost in Razglede v Trstu.

Do leta 1943 je bil po italijanskih zaporih, se istega leta pridružil partizanom in postal eden izmed voditeljev narodnoosvobodilnega gibanja v Slovenskem primorju (predsednik Pokrajinskega odbora OF za Slovensko Primorje in Trst); do konca vojne in po osvoboditvi je deloval v organih oblasti: od februarja 1944 član predsedstva SNOS in izvršnega odbora OF ter predsednik Pokrajinskega narodnoosvobodilnega odbora za Slovensko Primorje (izmenično z J. Vilfanom), po osvoboditvi predsednik Slovensko-italijanske antifašistične unije v Trstu, podpredsednik Prezidija Ljudske skupščine LRS (1947-53), večkrat republiški in zvezni poslanec in bil član delegacij, mdr. na mirovni konferenci v Parizu 1946. Pogosto se je srečeval z mladimi bralci. Od 1950 je bil dva mandata predsednik Društva slovenskih pisateljev, pa tudi predsednik Ljudske prosvete, podpredsednik Slovenske matice in od 1953 član SAZU (1960-66 tajnik njenega razreda za umetnosti).

Po drugi svetovni vojni je sprva živel v Trstu, nato pa v Ljubljani (kjer je na svoj 80. rojstni dan umrl) in Rožni dolini pri Novi Gorici. Pokopan je v Solkanu.

Bil je poročen, a žena Davorina mu ni rodila potomcev, imel pa je več nezakonskih otrok. Njegova sinova sta bila tudi Vasja Ocvirk, ki je bil pisatelj in Marjan Bevk, režiser ter predsednik društva TIGR.

Vir: spletno mesto ZNANJE SVETA



UJETNIK (odlomek)

Sonce je sijalo na porumenelo listje, ki se je že pričelo zvijati in padati s sadjem vred na zemljo. Nebo, polno nemirnih oblačkov, je rdelo ... Od juga se je čulo grmenje topov in s svojim večno groznim glasom glušilo dan. Vrsta rjavih uniform se je leno upogibala in kopala temno prst, lomila kamenje.

»Ne morem.«

»Kaj ne moreš? Delaj!«

»Ne morem.« Sedel je, del obraz v dlani, kot bi jokal in se ni zganil.

»Delaj!«

Ni se zganil, ne črhnil besede.

»Čudovit človek je to. Najrajši ga imam izmed vseh drugih, ki so mi s svojimi sibirskimi obrazi odurni. To je pravi Rus. Toda tak je kot otrok. Včasih se smeje, skače, igra ... Za malo obljubo, za jabolko n. pr. bi prekopal pol sveta in potem je radosten. Včasih dela, ko da mora v enem dnevu dokončati vse, ko da samo od tega odvisi povratek v njegovo domovino ... Pa omaga kot otrok, vrže od sebe vse in takrat ni opravka z njim. Če bi ga tepel, bi jokal, a za delo ne bi prijel takrat. Krčevito bi jokal, vrgel se na tla, pulil travo, da bi mislil, da blazni .. Pa je odrasel človek, inteligenčen celo ... Rad ga imam, a vendar, je — baba ...«

Vsi sibirski obrazi so se medtem ozrli na nas, roke so počivale leno na držajih lopat in silnih krampov.

Nekateri so se režali, eden je čudno mežikal s svojimi malimi mongolskimi očmi.

»No, le urno!«

Sibirski obrazi so se uprli v zemljo, roke so se zganile. On pa ni umaknil rok z obraza, kot bi okamenel.

»Povej, kaj ti je? Ali si bolan?« Odmajal je z glavo.

»Ali se ti toži po domu, po osameli hiši, po materi, po ženi in otroku?«

Ni se zganil.

»Ali si videl morje kdaj in bi zopet rad ob njem zapel, se zazibal na čolnu? Ti sili srce v Moskvo? Če si se vozil kdaj s trojko čez step, je tam tvoja želja? ...«

»Baba je,« je pristavil vojak, razumel vprašanj.

On se ni ganil.

»Kaj ti je tedaj? Česa želiš? imam dovoljenje in postrežem ti.«

Z enim samim pogledom me je pogledal obraz z rahlimi gubami na licih, kot jih še nisem videl pri ruskem človeku, in je vzel kramp ter pričel kopati. Močno telo se je zaganjalo s silo in se zvijalo v ritmu udrihajočih rok. Grude in pesek so pršeli, iskra se je posvetila, on pa ni poznal nikogar, ne videl ničesar, kot svoje delo. Kot da ima s svojo neizčrpno močjo dovršiti nekaj velikanskega, celo njemu samemu nedoumnega, kot bi hotel s tem dopovedati vse, kar ima na srcu ...

Mene je bilo groza pred tem človekom.

»Vidite, zdaj dela za vse. Oni so itak lenuhi. Pa naenkrat, že jutri morda, če ne danes, bo omahnil in bo slab ... Tako čudnega človeka še ne. Če bi ne imeli z njim potrpljenja ...«

Sibirski obrazi so se zopet režali in se rjavo svetili v solncu, kot vel sad. Samo en kramp je padal na trd kamen, da je zvenelo. Na jugu je bobnelo ...



Nobelova nagrada za književnost ameriški pesnici Louise Glück

Letošnjo Nobelovo nagrado za literaturo prejme ameriška pesnica Louise Glück za njen prepoznavni pesniški glas, ki z asketsko lepoto individualno izkustvo prenese v univerzalno.



Louise Glück je objavila dvanajst pesniških zbirk in nekaj zbirk esejev o poeziji, vse pa zaznamuje stremljenje k jasnosti. Njene osnovne teme so družinsko življenje ter odnosi z bližnjimi. Kljub temu, da je zanjo pomembno avtobiografsko ozadje, pa Louise Glück ni osebnoizpovedna pesnica. Upesnjuje

univerzalno izkušnjo, pri tem pa se naslanja na klasične motive in mitologijo. Glasovi Perzefone ali Evridike pripovedujejo o osebni preobrazbi z osebne perspektive, hkrati pa imajo univerzalno vrednost.

Po pretresih, ki so zaznamovali sodobno zgodovino podeljevanja Nobelovih nagrad za književnost, se je švedska akademija odločila za varnejšo pot. Po Bobu Dylanu, netipičnem literatu, je del strokovne javnosti izrazil pomislek, ali so njegova besedila res tako kvalitetna, če jih beremo izključno kot literaturo in torej niso pospremljena z glasbo. Nato je sledilo obdobje spolnih škandalov, kar je zamaknilo podelitev nagrade iz leta 2018 v leto 2019, ko smo dobili torej dva nobelovca – Olgo Tokarczuk za leto 2018 in Petra Handkeja za leto 2019. Handkeja spremlja senca podpiranja Miloševićevega režima, kar je ob dodelitvi najprestižnejše nagrade za književnost vzbudilo kritične odzive in proteste.

Zdaj se je očitno švedska akademija torej odločila za politično korekten izbor in s tem nekako upravičila pričakovanja javnosti. Uresničila se je napoved mnogih, in sicer da bi bila primerna nagrajenka ženska avtorica, ki ni iz Evrope. Z Louise Glück smo dobili tako nobelovko, ki ni kontroverzna, ne nazadnje pa bo zato v ospredje stopila njena literatura, čemur je prvenstveno namenjena dodelitev Nobelove nagrade, na kar včasih pozabimo. Takole zveni njena pesem Teleskop v interpretaciji Drage Potočnjak.

Vir: Pevec I, Motnikar V, Grahek S, Žvokelj M (2020). *Nobelova nagrada za književnost ameriški pesnici Louise Glück*. Dostopno na spletni strani: <https://ars.rtvsl.si/2020/10/nobelova-nagrada-za-knjizevnost-ameriski-pesnici-louise-gluck/>. <08.10.2020>

OBELEŽITVE DOGODKOV

17. avgust

Dan združitve prekmurskih Slovencev z matičnim narodom

je državni praznik, ko se spominjamo množičnega ljudskega zborovanja v Beltincih 17. avgusta 1919, na katerem so plebiscitarno podprli priključitev Prekmurja matici.

Jugoslovanska vojska je oblast v Prekmurju prevzela 12. avgusta leta 1919, potem ko so velesile po koncu prve svetovne vojne na pariški mirovni konferenci soglašale, da ta del ozemlja pripade Kraljevini Srbov, Hrvatov in Slovencev.

17. avgusta je vojaška oblast upravo nad Prekmurjem prepustila civilni oblasti na zborovanju v Beltincih, na katerem se je zbralo več kot 20.000 ljudi in podprlo priključitev Prekmurja matični domovini.

Dan združitve prekmurskih Slovencev kot državni praznik, ki ni dela prost dan, praznujemo od leta 2006. Državne proslave so vsako peto leto, vmesne pa pripravljajo prekmurske občine same.

Vir: spletno mesto : siol.net

15. september

Praznik vrnitve Primorske k matični domovini

je državni praznik od leta 2005, vendar ni dela prost dan. Prireditve ob prazniku izmenično pripravljajo posamezne primorske občine, saj je državna proslava organizirana le vsakih pet let. Konec prve svetovne vojne je Primorska spadala pod italijansko ozemlje. Prepovedana je bila uporaba slovenskega jezika, petje slovenskih pesmi, branje slovenskih knjig. Pouk v šolah je bil samo v italijanskem jeziku, spreminjali pa so celo slovenske priimke v italijanske.

Po drugi svetovni vojni se leta 1947 zmagovalci vojne srečajo v Parizu in podpišejo tako imenovano Pariško mirovno pogodbo, v kateri so med drugim sprejeli tudi odločitev, da se Jugoslaviji ponovno priključijo nekatera ozemlja, ki jih je po prvi svetovni vojni izgubila. Pod Italijo je prišla Benečija, Rezija, Gorica in Kanalska dolina. Pod Jugoslavijo pa preostali del Primorske, Istra z Reko, vsi otoki in Zadar z okolico. Priključitev Primorske je za Slovence pomenila ponovno oblast nad ozemljem, kjer so živeli Slovenci ter dostop do odprtega morja.

S to odločitvijo se je večina Primorcev, ki so pred tem več kot 20 let trpeli pod fašizmom in od septembra 1943 nacistično okupacijo, pridružila matičnemu narodu v okviru tedanje jugoslovanske federacije. Izven slovenskih meja je sicer ostalo še 140.000 Slovencev.

Vir: spletno mesto : mojaslovenija.net

20. september 2020

Zaključek 107. Tour de France

Zaznamovan je bil z dvojno zmago Slovencev, saj sta prvo in drugo mesto osvojila Tadej Pogačar in Primož Roglič. Slednji je bil do predzadnje etape nosilec rumene majice. Na tretje mesto se je uvrstil Richie Porte. Celoten Tour so prevozili še trije Slovenci: Matej Mohorič, Jan Polanc in Luka Mezgec. Podvig, ki si ga ljubitelji kolesarskih dirk niso upali napovedati.

23. - 30. september

Evropski teden športa

V Sloveniji prvič obeležujemo dan slovenskega športa

Poleg Slovenije praznuje dan športa še sedem držav: Indija, Iran, Malezija, Katar, Turčija, Tajska in Japonska. V Sloveniji segajo začetki organiziranega športa v leto 1863, ko je bilo 1. oktobra ustanovljeno prvo telovadno društvo Južni Sokol.

Za dan slovenskega športa so opredelili datum, ko sta veslaški dvojni dvojec v sestavi Iztok Čop in Luka Špik ter strelec Rajmond Debevec z malokalibrsko puško v trojnem položaju leta 2000 v Sydneyju osvojila prva zlata olimpijska odličja za samostojno Slovenjo.

"Nacionalni praznik slavi šport v najširšem smislu, od prvih otroških korakov na športnih igriščih do vrhunskih športnih dosežkov na največjih tekmovanjih, predvsem pa poudarja pomen redne telesne dejavnosti za zdravje in dobro počutje vseh nas," so zapisali pri Olimpijskem komiteju Slovenije.

Olimpijski komite Slovenije, nacionalne zveze, klubi in druge organizacije, ne le športne, so pripravile številne športne in rekreativne dogodke v državi. Povabljeni so vsi, od najmlajših v vrtcih do upokojencev, invalidov ter tudi zaposleni delavci.

Povzeto po 24.ur.com



*Vir: 24.ur.com, spletno mesto :
<https://www.24ur.com/novice/slovenija/dan-slovenskega-sporta.html>*

1. oktober

Mednarodni dan starejših

je razglasila Generalna skupščina Združenih narodov leta 1990, z namenom, da bi se vsako leto na ta dan s posebno pozornostjo razpravljalo o različnih vprašanjih, povezanih s starejšimi ljudmi. Starostna meja, pri kateri naj bi se na splošno začela starost, ni določena. V Sloveniji običajno označujemo z besedo starejši osebe, stare 65 ali več let (65+).

Osebe, stare najmanj 65 let, predstavljajo skoraj 20 % prebivalstva Slovenije, prevladujejo ženske

1. januarja 2019 je bilo med vsemi prebivalci Slovenije 413.054 ali 19,8 % takih, ki so do navedenega datuma že dopolnili najmanj 65 let; 57 % teh oseb so bile ženske. 189 prebivalcev izmed teh je bilo starih 100 ali več let; od tega 161 žensk. Pričakovana življenjska doba ob rojstvu se daljša; v Sloveniji se je v zadnjih 25 letih podaljšala v povprečju za oba spola za približno 7 let. V enem letu se je število starejših povečalo za skoraj 12.000 oseb ali 3 %. Na ravni statističnih regij je bil delež starejših oseb med celotnim prebivalstvom največji v goriški (22,4 %) in pomurski (22,2 %), najmanjši pa v osrednjeslovenski regiji in jugovzhodni Sloveniji (v vsaki 18,4 %). Samo v treh statističnih regijah je bil delež starejših manjši od slovenskega povprečja, poleg že omenjenih še v savinjski (19,3 %).

Število starejših višje od števila otrok

Indeks staranja prebivalstva, ki opredeljuje številčno razmerje med prebivalci, starimi 65 ali več let, in otroki, starimi manj kot 15 let, se v Sloveniji z leti povečuje; za leto 2019 znaša 131,7 (za ženske še precej več: 155,7). To pomeni, da je med prebivalci na vsakih 100 otrok povprečno več kot 131 oseb, starih najmanj 65 let. Leta 2033 naj bi bil indeks staranja v Sloveniji po podatkih iz projekcij prebivalstva EUROPOP2018 že več kot 200; to pomeni, da naj bi bilo prebivalcev, starih najmanj 65 let, dvakrat toliko kot otrok, starih manj kot 15 let.

Vir: Statistični urad Republike Slovenije

DOGAJANJE V DOMU

Domski park s cvetličnim vrtom



Ob prenovi domskih prostorov je bil prenovljen tudi zaprti domski park. Na novo je bil urejen paviljon – letna uta, cvetlični gredi ter dvignjena zelenjavna greda.

Cvetlične grede so lepo, domiselno zasajene, z raznolikimi cvetlicami, ki nas z bujnim cvetjem razveseljujejo celo leto.

Že zgodaj spomladi nas pod brezo razveseljujejo zaplate malih in velikih zvončkov, nato pa zacvetijo: zimzelen, dišeče vijolice in ob obrobju gred: spomladanski žafrani, primule, hijacinte in druge cvetlice. Prelepi so roza cvetovi magnolije. Na gredah kmalu zacvetijo rumene in bele narcise, pisani tulipani in bele

marjetice. Nato pa vse leto cvetijo žlahtne pisane vrtnice, ob obrobju pa so zasajene zdravilne rastline in dišavnice. Seveda se je treba cvetlicam posvetiti, jih redno čistiti, obrezovati in zalivati. To delo požrtvovalno, skoraj vsakodnevno z veliko ljubeznijo opravlja naša stanovalka ga. Martini Marija. Vsako leto zasadi gomolje gladiol, dalije, potaknjence lepih vrtnic in druge rože iz domačega okolja. Ob jutranjem zalivanju cvetja pa se spopada z brenčanjem nadležnih komarjev in s požrešnimi polži, ki uničujejo sočne mladike rastlin. Po prihodu v dom vrtnarsko delo dopolnjuje še ga. Duh Marija, ki skrbi za cvetno gredo pod srebrno jelko. Zasadila je veliko novih cvetlic, ki jih je prinesla tudi iz domačega vrta.



Prenovljen domski park s cvetličnimi gredami, nudi oskrbovancem možnosti za sprostitev v naravi, tudi v času epidemije korona virusa. Z upoštevanjem medsebojne razdalje, je omogočeno gibanje, rekreacija ter telovadba ob postavljenih pripomočkih za razgibavanje. Tako pridobivamo veselje za ohranjanje telesnih in duševnih sposobnosti z namenom krepitve zdravja. Vse premalo pa so aktivni stanovalci, saj potrebujejo ogromno spodbude s strani naših prizadevnih delovnih terapevtk in fizioterapevtk za gibanje.

Marija Šemerl

Zelenjavni vrt

Našim stanovalcem, ki so doma obdelovali zemljo, v domu ponujamo možnost urejanja svojega mini vrtička. Tako se lahko od zgodnje spomladi pa do pozne jeseni mudijo na vrtu in uživajo v sajenju in obdelovanju vrtička.

Zelenjavna greda je dvignjena, da oskrbovanci lahko stoje opravljajo vrtnarska dela. Zasajena je z zelenjavo, od česna, čebule, solate, peteršilja, kumar, paprike, paradižnikov, do dišavnih in zdravilnih rastlin. Že več let pridno vrtnari ga. Rezika Pungerčar, ki z redkvicami in drugimi plodovi razveseljuje oskrbovance. Del zelenjavnega vrta pa obdeluje ga. Sonja Podrepšek. Zanimanja za del grede je še več, kar se rešuje v okviru delovne terapije z go. Moniko Hozjan.

Marija Šemerl



Rdeči noski

Letošnje muhasto poletje smo zaradi korona virusa preživel bolj v osami. Razveselili smo se, ko so nas v torek, 18. avgusta 2020 ob 9. uri, obiskali klovni Rdeči noski. V domskem parku so že zjutraj, na priporočeni razdalji, postavili stole ter pripeljali negibljive stanovalce na invalidskih vozičkih. Medicinska sestra



in delovna terapevtka sta zaščitili vse stanovalce z maskami. Točno ob 9. uri so v park prikorakale štiri klovnese in dva klovna. Razveselili so nas z igranjem na harmoniko, petjem in živahnimi vragolijami. Oblečeni so bili v pisana oblačila, s klobučkom na glavi in pritrjenim simbolom – rdečim noskom. Živahno so korakali, ploskali, poskakovali in šaljivo prepevali poznane narodno zabavne pesmi. Zabavali so nas z različnimi rekviziti in s smešnimi vragolijami. Navdušeno smo jih spremljali s ploskanjem in sodelovali s petjem nam poznanih



pesmi. Bila je vesela sprostitev vseh stanovalcev in kmalu je minilo 40 minut, ko nas je skupina rdečih noskov morala zapustiti. Hiteli so razveseljevati še druge stanovalce v domovih, mi pa smo jih navdušeno in veselo pozdravljali, ter jih s ploskanjem zaprosili, da nas zopet obiščejo. Zahvaljujemo se tudi organizatorjem srečanja. Želimo le, da smo za prireditve obveščeni

predhodno, vsaj dan prej, da se lahko prireditev udeleži čim več stanovalcev.

Marija Šemerl

Domski piknik

V sredo, 26. avgusta 2020, smo imeli domski piknik. Že kmalu dopoldan so Vehid, Janez in Frenk pripravili žar za peko čevapčičev in perutničk. Uradno naj bi se piknik začel ob 12 uri. Že ob 10. uri pa je veliko stanovalcev prihajalo na vrt, da bi dobili čim boljše mesto pri plastičnih mizah in stolih, ki so jih postavili naši vzdrževalci. Glasba iz zvočnikov pa nas je vabila, da smo tudi ostali počasi prihajali na prizorišče. Veliko stanovalcev na vozičkih so pripeljale negovalke, strežnice, zaposlene preko javnih del. Tudi zdravi stanovalci so veliko pomagali. Malo po 12. uri so naše zaposlene v domu, ne bom jih našteval, saj ste jih vsi dobro



videli, nosile na mize dobrote iz žara. Dobili smo čevapčiče, perutnički, paradižnik, čebulo in doma spečeni beli kruh. Še prej pa so prinašale sokove, radensko, vino in po naročilu tudi pivo. Ko smo bili vsi postreženi, smo lahko dobili repete, seveda, kdor je želel in z veseljem so nam zopet prinesli, saj je bilo vsega dovolj. Ko smo se

najedli, pa smo dobili pehtranovo potico. Ob pol drugi uri so pričeli stanovalce voziti na počitek v sobe, ostali pa smo se družili, kolikor časa smo hoteli. Piknik je čudovito uspel, saj je bilo sončno in toplo, pihal pa je zmerni vetrič. Pohvalili so ga skoraj vsi, s katerimi sem govoril, nekaj pa jih je imelo probleme z osami in gospe Sonji se je ena celo utopila v kozarcu s pijačo.

Zahvaljujem se v imenu vseh stanovalcev gospe direktorici, ki nam je to omogočila, ter organizatorjem, da je vse potekalo tako kot je treba in vsemu osebju, ki nam je tako lepo streglo. Nasvidenje na naslednjem pikniku, če bomo pridni in zdravi, bomo mogoče letos dočakali ponovitev.



Marko Finec

Pri ogledu velike oglasne deske opazim velik napis:

September – svetovni mesec Alzheimerjeve bolezni

Kaj to pomeni? Da je bolezen razširjena med starejšimi in mlajšimi. To je tista bolezen, ko ne veš kdo si, ne kje si in ne kdo so ljudje okoli tebe. Izvira pa iz dela naših možganov. Po domače rečemo tej bolezni demenca.

Tudi v našem domu zelo lepo skrbijo za dementne bolnike. Na intenzivnem oddelku imajo odlične terapevte, ki z veseljem pomagajo tem bolnikom.

V ta namen se je vodstvo doma odločilo, da pripravi ustrezno predavanje. Kmalu zatem se je na oglasnih deskah pojavilo vabilo na predavanje o demenci, ki se je vršilo 16. 9. dopoldne. Predavanja se je udeležilo 14 stanovalcev, direktorica doma ga. Marjeta Maruša Kerč in voditeljica predavanja ga. Špela Vozel, strokovna delavka za demenco.

Ga. Špela nam je pojasnila, kaj je demenca, kako živeti z njo od prvih znakov dalje. Pri tem je posredovala nasvete iz knjige »Beležnica«, dopolnjevala pa jo je direktorica doma, ki je tudi čitala odlomke iz knjige »Radost v Alzheimerjevi bolezni«.

Stanovalke so s svojimi pripombami in s svojimi izkušnjami pripomogle k pestremu izvajanju tega predavanja. Mi vsi pa si želimo več strokovnih predavanj, ki bi nam širila naša obzorja.

Vida Drinovec

Sprehod za spomin

Ob mesecu Alzheimerjeve bolezni se nas je nekaj stanovalcev in zaposlenih udeležilo sprehoda za spomin do hipodroma Stožice. V sredo, 9. 9. 2020, smo se zbrali v avli doma in ob 14:30 odšli na sprehod. Pred domom nas je ustavila in fotografirala socialna delavka Tjaša. Stanovalcev se nas je udeležilo 15, od tega 5 na invalidskih vozičkih. Med udeleženci sprehoda so



bili tudi stanovalci z demenco. Na ta način smo s skupnim druženjem dosegli preprečevanje stigme. Za spremstvo so bili: fizioterapevтки Deana in Nataša, Mateja Šebenik, javna delavca Svetlana in Robert in seveda strokovna delavka Špela Vozel, ki je vse organizirala in tudi

vodila. Po lansko leto preurejeni in na novo asfaltirani cesti smo se počasi podali do našega cilja – hipodroma. Do tja smo hodili 25 minut in se usedli na lesene klopi, ki so namenjene za počitek in okrepčilo. Naše spremljevalke so nam ponudile sok in piškote. Gledali smo dve mladenki, ki sta na maneži jahali na konju in preskakovali nizke ovire. Po stezi hipodroma sta se dva kasača vozila in dvigovala prah. Po dobre pol ure smo se odpravili proti domu in tja prispeli v 30 minutah. V avli so nam takoj postregli z vodo, saj smo je bili potrebni. Vreme je bilo sončno in precej vroče. Zahvaljujem se v imenu vseh pohodnikov gospe Špeli Vozel, ki je zares vzorno organizirala in vodila sprehod. Prejšnja leta smo mesec Alzheimerjeve bolezni obeležili z odhodom s taksiji do moderne galerije, kjer je bil program in nato do mestne hiše. Letos je bilo smiselno, da smo se odločili za domski sprehod do hipodroma. Tako smo vsi zdravi prišli v dom, saj se nismo družili z nobenim zunanjim.

Marko Finec



Gibalna aktivnost na vrtu

Pred nekaj dnevi smo se v majhni družbi pogovarjali o naši telovadbi. Ugotovili smo kako pogrešamo vsakodnevno telovadbo v fizioterapiji. Virus, ki se je razbohotil po vsej Sloveniji nam je omogočil gibanje le enkrat tedensko in to na hodnikih doma. Rekli smo, no nekaj je pa le, da se spominjamo predvirusnega delovanja.

Ko pa hodim malo naokrog nenadoma zagledam na oglasnih deskah letak z napisom: Gibalna aktivnost na vrtu. Kaj pa je to se vprašam? Aho. Telovadba na vrtu. Gledam kako se postavljajo stoli in vozijo vozičkarji na vrt. Zagledam fizioterapevtko Natašo in delavno terapevtko Moniko kako se pripravljata na izvajanje nalog razgibavanja. Tako se je začela enotedenska telovadba, 10. julija ob deseti uri na vrtu doma. Telovadbe se je udeležilo rekordno število obiskovalcev, bilo nas je kar 67. Nataša je vodila telovadbo s travnatega področja, Monika pa na nasprotni strani, da smo lahko vsi spremljali dogajanje.

Bilo je enkratno!

Lepo je bilo gledati vozičkarje kako so se trudili vsaj malo razgibati svoje telo. Nekaterim pokretnim stanovalcem pa se je videlo pomanjkanje telovadbe.

Vsi bi si želeli, da bi se telovadba izvajala vsak dan, kar pa v sedanjem času to ni izvedljivo. Naši neumorni delavki pa sta poskrbeli, da se telovadba izvaja enkrat tedensko na vrtu in enkrat tedensko na hodnikih doma. No, pa smo tudi s tem zadovoljni!

Vida Drinovec



Športni dan

Prizadevni fizioterapevtki in delovni terapevtki so na dan športa, 23.9.2020, organizirale športne igre. Na ta dan smo že zjutraj hiteli v fizioterapijo, kjer so nas razvrščali na kolesa, druge pa usmerjale na hojo po parku.

Na steni fizioterapije so prikazale slikovno gradivo za 12 km dolgo pot iz Kranjske Gore preko Jasne, mimo Ruske kapelice po vzpetinah vse do 1611 m visokega Vršiča. V ozadju je bila fotografija prelepega Prisanka, Okna in Ajdovske deklince v skalovju.

Ko sem začela voziti kolo, sem si postavila za cilj, da bi prevozila vsaj polovico poti - do Ruske kapelice. A vzpodbude so bile močnejše, tako da sem vztrajala in bila že v 31. minutah na vrhu Vršiča. Vesela sem bila.

V parku doma pa smo izvajali Cooperjev test z 10. krogi hoje. Ob vsakodnevnu urjenju hoje s hojico, sem pričakovala, da bom naredila tri kroge. A prijetno vzdušje mi je omogočilo prehoditi pet krogov. Tako smo ob prijetnih, ustreznih vzpodbudah, premagovali vse težave in

dosegali optimalne rezultate tudi pri ostalih meritvah (vstani in pojdi, doseg prstov na nogi, doseg naprej, vstajanje s stola).

V delovni terapiji pa smo naredili še teste spoznavnih sposobnosti, z orientacijo v času in prostoru.

Nekateri so potrebovali več časa za doseg ciljev.

A športne igre so potekale v prijetnem, veselem

vzdušju, z zadovoljstvom večine.

Za čudovito organizacijo in vzpodbude se zahvaljujem prijaznim in strokovnim delavkam doma. Želim si še takih športnih dni.



PRAZNIČNO DAN SLOVENSKEGA ŠPORTA
23. september 2020

Ime in priimek: _____

DEJAVNOST	PRISOTNOST	OPOMBE
DEJAVNOST S KOLESOM NA VRŠIČE		
VSTANI IN POJDI		
COOPERJEV KROG		
DOSEG PRSTOV NA NOGI		
DOSEG NAPREJ		
VSTAJANJE S STOLA		
SPOZNAVNE SPOSOBNOSTI		
REŠANJE URE		



Marija Šemerl



V sredo 23.9.2020 smo imeli v domu športni dan. 23. september je letos prvič državni praznik športa.

Ob pol osmih sem začel s predpisanimi vajami. Dobil sem kartonček, na njemu je bilo predpisanih osem vaj. Te so bile: s kolesom na Vršič, vstani in pojdi, Cooperjev krog, doseg prstov na nogi, doseg naprej, vstajanje s stola, spoznavne sposobnosti in risanje ure.

Vseh osem nalog sem opravil in dobil osem žigov. Sodile in izpraševale so: fizioterapevтки Deana in Nataša ter delovni terapevтки Monika in Urška.

Po uspešnem opravljenem testu sem prosil in dobil podpise vseh štirih sodnic, da bom imel ta kartonček

za spomin na dan športa. Tako sem tudi jaz s športom obeležil ta praznik.

Marko Finec

Omenjeni smo bili na 24.ur.com

V Domu starejših občanov Ljubljana Bežigrad so priredili športni dan za stanovalce. Udeležilo se ga je več kot 50 stanovalcev z različnimi kognitivnimi in motoričnimi sposobnostmi. "Izbrali smo aktivnosti, ki nam pokažejo, v kakšni telesni pripravljenosti so naši stanovalci. Aktivnosti so s kolesom na Vršič, Cooperjev krog, doseg prstov na nogi, doseg naprej v sedečem položaju, vstajanje s stola, spoznavne sposobnosti in risanje ure," so zapisali v sporočilu za javnost.

Z aktivnostmi ocenjujejo koordinacijo, hitrost, ravnotežje, agilnost, gibčnost zgornjega in spodnjega dela telesa, zmogljivost in vzdržljivost mišic nog, aerobno vzdržljivost in kognitivne sposobnosti.

"Zaradi vse hitrejšega staranja prebivalstva se pogostost demence oz. kognitivnega upada povečuje. Potrebno je aktivno iskanje ter spremljanje v tej ogroženi populaciji. Za tako iskanje so najbolj primerni kratki testi kognitivnih sposobnosti, kot sta kratek preizkus spoznavnih sposobnosti in test risanje ure."

Vir: spletno mesto 24.ur.com

Domača lekarna

Letos se je nekaj stanovalk v mesecu avgustu odločilo, da bodo uporabile zelišča, ki rastejo na vrtu za domačo lekarno. Na vrtu so nabrale sivko, pelin, rožmarin, hermeliko, materino dušico, žajbelj, ameriški slamnik, meliso, vinsko rutico in timijan. Spretno stanovalke so izdelale lepe vrečke iz blaga, ki si jih napolnile s sivko, timijanom in materino dušico. Zeliščne blazinice delujejo pomirjajoče in zdravilno za naš organizem.

Nadalje je gospa Jožefa Selan kot glavna organizatorka vsa zelišča pripravila za izdelavo domačih likerjev. Pod njenim vodstvom so gospe zelišča razvrstile v kozarce in jih zalile z domačim žganjem. Tako pripravljene kozarce so postavile na okensko ali balkonsko polico in jih prepustile soncu. Po dobrem mesecu dni so gospe tako pripravljen zeliščni liker prelile v manjše stekleničke.

Domače likerji si bomo ostali stanovalci privoščili za Miklavžev sejem. Zelo pohvalno je kar so naredile in prepričan sem, da bodo te zdravilne tekočine blagodejno vplivale na nas stanovalce in pregnale tudi korona virus. Pri tej domači lekarni so pomagale tudi: Marija Martini, Ana Jamnik, Marija Duh, Marija Galun in seveda delovna terapevtka Monika Hozjan. Naredile so tudi sadne likerje in sicer: limonin, marelični, borovničev in medeni liker.

Izdelke domače lekarne, ki so jih sestavile naše stanovalke, lahko dobite pri delovni terapevtki Moniki ali Urški. Na voljo so različne rastline, iz našega vrta, namočene v domačem žganju.

In sicer:

1. Zeliščni liker (mešanica ameriški slamnik, rožmarin in meta)
2. Zeliščni liker (mešanica ameriški slamnik, lapuh in rožmarin)
3. Zeliščni liker – žajbelj
4. Zeliščni liker – luštrek
5. Zeliščni liker – meta
6. Borovničev liker
7. Marelični liker
8. Limonin liker
9. Medica



Vsi likerji so v lepih stekleničkah in označeni z etiketami. Na razpolago imamo tudi slivovo marmelado.

Marko Finec

TELOVADBA Z OSNOVNOŠOLSKIMI UČENKAMI

V sredo 30. septembra 2020 ob 11 uri, smo imeli stanovalci na našem vetu telovadbo z učenci osnovne šole Danila Kumar. Vreme sončno in še kar toplo in prijetno za ta letni čas.

Svetovalna delavka Maja Majnik, ki je zaposlena v šoli, je pripeljala na telovadbo 6 učenk. Iz 5.c razreda so bile: Vesna, Kimi in Lili, iz 8.m razreda pa: Živa, Rayne in

Marija. Razred 8.m pomeni, da so v mednarodnem razredu.

Točno ob 11 uri nas je delovna terapevtka Monika Hozjan pozdravila in nam zaželela lepo telovadbo z učenkami. Prve vaje je Monika pokazala kar sama, nato pa so se ojunale tudi učenke in pokazale nekaj vaj, seveda pa ni šlo brez naše fizioterapevtke Deane.

Dve učenki 5. razreda sta pokazali kako sta gibčni in naredili stojo ob drevesu ter telovadno prvino kolo.



To srečanje je bilo medgeneracijsko, tako da smo se stanovalci družili z mladimi. Seveda za varnost pred okužbami smo bili predpisano daleč od učenk in gospe Maje.

Na koncu smo učenkam zaploskali, zahvalili da so nas obiskale, Monika pa jim je razdelila sokove in piškote, te je

prispeval naš stanovalec Vinko Majer, saj je nastopala tudi njegova vnukinja Kimi.

Marko Finec

Plesna aktivnost stanovalcev z demenco



Pri plesu ni starostne omejitve, zato plešemo tudi pri nas v Domu. Nekaj običajne telovadbe stanovalcev z demenco smo zamenjali s plesno vadbo v prostoru fizioterapije in jo izvajamo enkrat tedensko. Za vključitev take vadbe smo se odločili, ker ples pozitivno učinkuje na čustva in miselne funkcije. Med plesom se aktivirajo možganski centri za motorične sposobnosti, centri za pozornost, načrtovanje in nadzorovanje gibov. Glasba deluje motivacijsko, je učinkovita pri ohranjanju dobrega počutja in obnavljanju zdravja.



Pri naši plesni aktivnosti se posedemo v krog in se najprej pogovarjamo o plesu, glasbi in njihovih spominih v zvezi s tem. Sledi nekaj vaj za raztezanje, da se razgibamo in ogrejemo. Potem se prepustimo glasbi, plešemo sede in stoje. Stanovalci vmes zapojejo, v ples lahko vnesejo svoje gibanje. Zplešemo tudi polko in valček, se spodbujamo s ploskanjem in kdaj zavriskamo. Ob koncu se pogovorimo o naših občutkih, se umirimo in sprostim.

Ne gre samo za gibanje, ampak za družabni dogodek, ki ga spremljajo občutki pripadnosti in povezanosti, navezovanje stikov in obujanje spominov. Stanovalci se tega veselijo in v plesu in ob njim poznani glasbi neizmerno uživajo.
Vir: Špela Vozel, spletna stran DSO



SIMBIOZA SKUPNOST

Kaj je simbioza bila in kaj je sedaj?

Simbioza je v treh letih (2011-2013) povezala več kot 15.000 starejših in 9.000 mladih po vsej Sloveniji v vseslovenski akciji računalniškega in internetnega opismenjevanja. Akcija Simbioza je razvila model računalniških delavnic za starejše, kjer se le-ti učijo od mladih in v enem tednu spoznajo osnove uporabe računalnika. Delavnice so bile brezplačne in so temeljile na medgeneracijskem sodelovanju in prenosu znanja z mladih na starejše.

Kaj je simbioza skupnost?

SIMBIOZA SKUPNOST je mreža organizacij in posameznikov, ki v lokalnih skupnostih preko različnih aktivnosti spodbujajo medgeneracijsko sodelovanje in povezovanje. Projekt Simbioza Skupnost je nadgradnja projekta Simbioza Šola (2014-2020), ki je v mrežo vključeval osnovne in srednje šole. Projektu se sedaj lahko priključijo tudi vrtci, knjižnice, društva, domovi za starejše občane in ostale organizacije, ki lahko v lokalnem okolju izvajajo različne medgeneracijske aktivnosti. ZAKAJ? Simbioza med generacijami – sožitje med generacijami, ki izhaja iz dejavnega sodelovanja, komunikacije in partnerskega odnosa med generacijami – je ključen gradnik trajnostnega družbenega razvoja, ki ga ne smemo in ne moremo več prepuščati naključju. Razvijanje in promoviranje medgeneracijskega sodelovanja vodi k uspešnosti ne le v ekonomskem smislu pač pa predvsem v medčloveških odnosih in oblikovanju novih družbenih vrednot.

Kaj je namen simbioze skupnosti?

Graditi pravično družbo – družbo enakih možnosti za vse generacije.

Simbioza skupnost v DSO Bežigrad

V našem Domu se tako zaposleni, kot stanovalci zavedajo pomena medgeneracijskega druženja. Razumemo ga kot izmenjavo izkušenj in spoznanj, učenja novih in starih veščin, prenašanja izkustev med generacijami, ustvarjanja in širjenja socialnih mrež ter ohranjanja kulturne dediščine. Druženje med mlajšo in starejšo generacijo predstavlja dobrobit, v smislu kvalitetnejšega preživljanja prostega časa, lajšanja osamljenosti in pomaga krepiti tako duševno, telesno kot socialno zdravje, hkrati pa omogoča občutek sprejetosti in varnosti v ožjem družinskem okolju.

Medgeneracijsko druženje

V DSO Bežigrad tesno sodelujemo z OŠ Danile Kumar, OŠ dr. Vita Kraigherja, Vrtcem Ciciban ter Srednjo šolo za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo v Ljubljani.



Pozdrav jeseni v vrtcu Ajda

V letošnjem letu sta dve skupini iz vrtca Ajda (Ciciban) zaradi obsežnih obnovitvenih del na objektu vrtca premeščeni v prostore OŠ Danile Kumar. Ker tokrat niso imeli na voljo svojega vrta, so si »sposodili« igrišče med bloki in v objemu dreves pozdravili letošnjo jesen. Mi pa smo jim za pozdravni »obred« prispevali storže z



našega vrta, ki so jih stanovalke slikovito pobarvale. Z vrtci letos sodelujemo na prilagojen način, ker zaradi epidemije niso dovoljeni osebni stiki. Ampak do naslednje jeseni bo sigurno že vse po starem!

Monika Hozjan



PRISPEVKI ZAPOSLENIH

Muzikoterapija v DSO Ljubljana Bežigrad

V našem Domu se zavedamo pomena glasbe na človekovo telesno in duševno počutje, zato smo v zadnjem času temu posvetili več pozornosti. Pri svojem delu imamo sedaj na voljo dva predvajalnika glasbe in dvojce slušalk, ki so brezžične in jih povežemo z računalnikom. Na ta način lahko glasbo približamo stanovalcem, ki se manj vključujejo v aktivnosti in več časa preživijo v svojih sobah, v posteljah. Glasba v ljudeh vzbudi veliko emocij, spremlja nas skozi veselje in žalost, ponuja nam zabavo in ples, sproži močna in globoka čustva, priključuje spomine in poveže ljudi. Veliko naših stanovalcev je veselih, ko slišijo glasbo. Velikokrat jih spomni na lepe dogodke iz preteklosti, zbudi prijetne občutke in pozitivno vpliva na njihovo počutje. Sama že od začetka svojega dela na skupini za demenco, ki jo vodim vsak dan, dajem določen poudarek glasbi. Vedno skrbim, da je v dnevnem prostoru na radiu izbrana radijska postaja, kjer se predvaja glasba, ki je stanovalcem blizu in jim je domača. To opazijo. Včasih radio ugasnem in preko računalnika predvajam glasbo narave - petje ptic, šum vode ali pomirjujočo instrumentalno glasbo. Najbolj se zabavamo ob zvokih ptic. Kar nekajkrat se je tudi kdo od mojih sodelavcev ustavil in resno spraševal, od kje se sliši ptice. Zelo radi, skoraj vsak dan, na skupini tudi zapojemo. Naučila sem se kar nekaj zame novih pesmi, ki so stanovalcem domače, zato se ob petju sprostijo, pesmi jih ponesejo v spomine. Večkrat povedo, katero pesem bi radi zapeli, vsak izmed njih ima kakšno njemu najljubšo. Brezžične slušalke, ki jih povežem s prenosnim računalnikom, uporabljam zaenkrat večinoma jaz na skupini za demenco. Stanovalcem, ki se v aktivnosti ne zmorejo več vključevati in so pasivni, ponudim poslušanje glasbe. Prednost je, da lahko na računalniku izberem katerokoli glasbo želim in tako se lahko prilagodim vsakemu posebej. Od stanovalca poskušam izvedeti, kakšno glasbo rad posluša, včasih dobim namig svojcev. Nekdo je vse življenje poslušal klasično glasbo, drugi obožuje Slaka in tretji se najbolj sprosti ob starih slovenskih ljudskih pesmi v izvedbi kakšnega zbora. Če prisluhnem stanovalcu in ga spoznam, potem je lahko učinek veliko boljši. Slušalke so se izkazale kot odlične za stanovalko, ki je vsakodnevno prisotna na skupini za demenco, vendar jo zelo pogosto moti glasno govorjenje in hrup, zato postane nemirna, lahko celo zapusti skupino. Sedaj ji ponudim slušalke, ki si jih namesti kar sama, njen obraz se sprosti, ziba se, večkrat z njimi zapleše po prostoru in mrmra zraven melodijo. Predvajalnika glasbe sta še bolj priročna, saj delujeta kjerkoli v Domu. Na njem je glasba različnih zvrsti, tako se za vsakega

kaj najde. Skupaj s sodelavkami skušamo popestriti dneve stanovalcem, ki so zaradi slabega zdravstvenega stanja večino časa v postelji in so večkrat osamljeni ter bi si želeli poslušati glasbo. Opažamo, da so odzivi zelo pozitivni. Glasba jih pomirja in sprošča. Sama imam občutek kot da kmalu pozabijo na mojo bližino tako jih prevzame glasba. Takrat se za nekaj časa umaknem in se vrnem kasneje ter preverim, kako so se počutili, ali jim je bilo všeč. Mislim, da pri vsem tem ne gre samo za glasbo. Stanovalca obiščemo v njegovi sobi, z njim se pogovorimo, mu podarimo nasmešek. S svojo prisotnostjo in s tem, da smo si vzeli čas zanj, stanovalcu pokažemo, da nam je mar.

Špela Vozel, Strokovna delavka storitve



RAZVEDRILO

Napadla nas je korona

NAPADLA NAS JE KORONA 1. poglavje

JUPIIII! Napočil je ta dan !!

Domov sem pritekla vsa vesela, odklenila vrata in začela klicati mami, da bi ji povedala veselo novico. Na moj glas se ni nihče odzval, nihče ni zatulil: Pusti me, saj vidiš, da sem v službi in nihče ni zatulil: Mjaaavv! Takrat se je nad oblaki pojavil mesec, nebo je bilo črno kot ponoči. Kar naenkrat je vse obmolnilo ura pa je bila točno poldne. Na nebu se je prikazala čudna senca. Stekla sem v sobo, pograbila nahrbtnik in vanj začela tlačiti vse mogoče stvari. Od daleč se je zaslišal tih in prestrašen: Mjavvvv. Bila sem presrečna, Avli ni izginila. Tudi njo sem posadila v enega izmed petih nahrbtnikov. Stekla sem na ulico stran od naše hiše. Gledala sem naokoli nikjer ni bilo nikogar, senca pa mi je bila ves čas tik za petami. Kmalu sem zašla v gozd. V ta gozd kakršnega bi videli samo v pravljici. Tekla sem in tekla po prečudovitem gozdu nakar sem omagala. Hitro sem si postavila šotor, ki je bil v enem izmed mojih nahrbtnikov, zlezla vanj in upala na najboljše. Čez stene šotora sem videla senco, ki se mi je bolj in bolj približevala. Na lepem je spregovorila z učenim vendar prestrašenim glasom: Spusti me noter, kaj ne vidiš, da tudi jaz bežim pred kraljico Korono. Jaz sem ga prijazno spustila noter čeprav nisem vedela ne kdo je on, ne kdo je kraljica Korona. V moj šotor je vstopil čarovnik. Bila sem presenečena, ko je iz nikoder spregovoril še tretji glasek: Spusti me ven trapa saj se bom še zadušila. Govorila je moja Mačka. Hitro sem jo spustila iz nahrbtnika in jo vprašala: Kdo pa je kraljica Korona?

Pogovarjali smo se v noč potem pa zaspali saj nas jutri čaka naporna misija.

NAPADLA NAS JE KORONA 2. poglavje

Zjutraj nas je zbudil hrušč in trušč zunanjega sveta. Hitro smo ustali se pripravili in odpravili na dolgo pustolovščino.

Avli je tokrat pot preživljala izven nahrbtnika. Hodili smo v neznano več ur skupaj, ko smo prišli do velike ograje. Avli je vsa pogumna začela plezati po ograji navzgor za njo pa še midva s čarovnikom. Pripravljeni na boj smo prišli čez ograjo a tam ni bilo nikogar. Oddahnili smo se. Nakar sta z Avli ugotovili, da je čarovnik pogrešan. Prestrašeni sva nadaljevali pot do

mraka. Tokrat sva si šotor postavili ob potočku in se vrnila. Nameravali sva iti spat, a je iz neba nekaj priletelo. KRALJICA KOOORONNNAAAA!!!

Mimo naju je švigalo na stotine stvari: veje, listje, gobe,... na kar je priletelo 25 korona virusnih vojščakov in 15 korona virusnih podanikov, navsezadnje pa tudi kraljica Korona. Poglej, poglej, poglej je dejala. Koga pa imamo tukaj, še enega prijateljčka? Izza dolgega hrbta je potegnila zavezanega čarovnika. Pomagajte mi! Je šepetaje vpil čarovnik. Ti zloba! Sem rekla ti bova že pokazali!. Tako se je začel dolg boj. Avli se je bojevala s podaniki jaz pa z vojščaki. Kraljica pa je v megli počasi izginjala. Uspelo nama je premagati vse korona viruse. Kraljica Korona nama je končno pustila priti do čarovnika, ki je ležal na tleh. Vsi vemo, da je kraljica že izginjala v megli je pričel čarovnik ampak vaju je vseeno držala stran od mene. Zlezli smo v šotor in še malo tuhtali kako naprej. Vsi smo bili zelo izmučeni zato smo po tuhtanju zelo hitro zaspali. Nismo pa ugotovili, da so korona virusi roboti in se lahko regenerirajo. Zato smo spali v veliki nevarnosti.

NAPADLA NAS JE KORONA 3. poglavje

Ne vem kako ampak zjutraj smo se zbudili v čudnem zaporu. Tak, ki je bil že malo razdrt po drugi strani pa čisto nov. Zunaj sta stražila dva korona virusna vojščaka. Čarovnik je bil tokrat poleg mene pa vendar tudi Avli. Čez zaporniška vrata smo dobili zajtrk. Na tu imate ničvredneži! Je zatulila kraljica Korona po mikrofону na vratih. Pojedli smo zajtrk, ki je bil presenetljivo dober. Na vrata nas je prišlo pozdraviti veličanstvo. Kdo vam ga kuha? Je vprašala Avli. Kuhar, kdo pa drug je odvrnila. Si res tako neumna, da ne razumeš, seveda da kuha kuhar saj je menda kuhar! Sprašujem kdo je ta kuhar? Aja je odvrnila kraljica Korona. Nič aja, aja se ponoči! Je razdraženo odvrnil čarovnik. Veste, niste tu, da bi me učili slovenščine vendar pa, da me častite kod vašo kraljico je važno rekla kraljica Korona. Nato spregovorim jaz vaše veličanstvo ali nam prosim poveste kateri kuhar kuha te perfektne jedi. Seveda! Potem je začela. Te perfektne jedi kuha nihče drug sam kuhar Žare. In če se vam kdaj kaj zahoče vas čaka na mizi še vroče in je odšla. V zaporu smo preživljali več ur, dnevov in tednov, ko nam je uspelo priti do ključa zaporniške celice. Veseli a zelo, zelo previdni smo se izmuznili korona virusnim stražarjem. Prišli smo do velikanske stene. Bila je točno taka kot tista na začetku. Bili smo pripravljeni na karkoli bo za to steno. Splezali smo čez njo in zagledali velika lesena vrata. Ves ta čas smo bili še v gradu in ne na prostosti zato je bilo to dosti logično. Za vrati je stal veeeellik stol in veelikkaaa miza. Mi smo poleg tega gromozanskega pohištva izgledali kot mravlje. Tekli smo in tekli, da smo prišli na drugo stran

sobe. Tam nas je čakala kraljica Korona. Kam pa mislite, da greste? je vprašala. Čarovnike je izrekel: ALAKAZALABUM! In samo izginil v neznano. Kaj, kako, kdo? Je jecljala Avli. Pomiri se no mačka saj nisem duh ali kaj takšnega jaz sem čarovnik in čarovniki pač čarajo je rekel čarovnik. Kam si pa nas poslal? sem vprašala. Tristo metrov naprej je naš šotor je modroval. Pojdimo, da bomo tam do mraka potem pa jutri naprej. S tem smo se vsi strinjali. Do šotora smo hodili potem pa zaspali kot ubiti.

NAPADLA NAS JE KORONA 4. Poglavje

Zjutraj smo se zbudili in se odpravili na pot. Čarovnik se je vsake toliko časa ustavil in se ni mogel premikati naprej. Verjetno ga je nadzorovala Kraljica Korona. Na roki je imel zapestnico. Trudila sva se in trudila pa se je ni dalo sneti. Nato je prišla zraven še Avli zapestnico je še parkrat ugriznila in je odpadla. Pot smo nadaljevali brez skrbi. Na poti smo se borili z vremenom. Pet minut je snežilo, potem je sijalo sonce nato pa močno deževalo. Tako smo vedeli, da se bližamo gradu. Tokrat nismo plezali čez ograjo vendar smo poiskovali iti čez glavna vrata. Ni nam uspelo priti prvič, ne drugič in ne četrtič končno. V peto nam je uspelo priti čez. Na nas je čakalo trikrat več korona virusnih vojščakov kot prejšnjič. Podali smo se v boj. Bojevali smo se dolgo, dolgo kot še nikoli. Čarovnik je zamahoval s svojo palico in vojaki so kar leteli stran od nas. Končno nam je uspeli. V grad smo vstopili in zagledali senco, ki je hodila gor in dol po dooooooolllgeeeeeem hodniku. Ustrašili smo se in zašli kar v prvo sobo tu je zagotovo laboratorij je zinila Avli a takoj, ko je končala stavek so prišli stražarji in nas odpeljali v kraljevi zapor. Spet smo tukaj, daj čarovnik odpihni nas nekam drugam v grad. Ne morem zaradi tega mladeniča, ki je z nami v celici. Z nami je bil v celici mladenič in ne to tak lep in postaven mladenič vendar velik in nagnusen trol. Mladenič smo mu rekli, da ga nebi razburili Avli pa ga je vseeno nagovorila takole. Hej ti stara grdoba zakaj se pa tako kislo držiš? Trol je začel renčati in kričati, kot da nas želi požreti. Na koncu pa se je vrgel na svojo veliko zadnjico in se začel cmerati. Že štiri, smrk ušive, smrk mesece ždim tule notri, smrk čisto sam. VEEEEEE, VEEEEEE, VEEEEEE. Ne joči, ne joči ga je pomirjal čarovnilk. Zakaj pa si tu notri? Sem ga vprašala. Smrk, zaradi tega ker mi je Kraljica ukazala naj pojem celo vas smrk. Potem pa me je vrgla v ječo smrk. Aha, tako torej kako ti je pa ime? Ga je vprašala Avli jaz sem COVID 19 je rekel potem pa zaspal. Mi pa za njim tudi nismo kar dolgo bili pokonci. Zaspali smo že z načrtom za naslednjo in končno misijo.

NAPADLA NAS JE KORONA 5. poglavje

Danes je pomemben dan! Je zakričala Avli navsezgodaj zjutraj. S tem smo se vsi strinjali čeprav smo bili malo razburjeni in še vedno zaspani. Hitro smo se uredili in pripravili. Vzeli smo naše bojne obleke, ki nam jih je čarovnik pričaral v sekundi in se usedli na tla. Trola smo izprašali vsa možna vprašanja. Katero vas je požrl? Zakaj jo je požrl? In kako vas spraviti izven njegovega trebuha? Na vsa vprašanja je odgovoril razen na enega. Ne vem kako bomo vas spravili izven trebuha lahko pa vprašam doktorja Vsemogočnega. Odlično, odlično! Smo pritrdjevali vsi v en glas. Trol je odšel v skrivno sobo mi pa smo ga strpno čakali v zaporniški celici. Ni se dolgo obiral. V celico je prišel z dobrimi novicami. Doktr Vsemogočni mi je rekel, da vas lahko čarovnik pomanjša in zlezeta vame, potem pa pomanjšata vidvi celo vas. Zakaj nam je pa treba vse pomanjševati, če pa je vas že zdej normalne velikosti je radovedno spraševala Avli. Zato, da bo šlo lažje je odvrnil Trol. Aha, potem pa ne zapravljajmo časa, lotimo se tega pa bo kar bo, ko bo, če bo je modroval čarovnik. Pričeli smo. Cela celica se je bliskala med tem, ko je čarovnik izgovarjal čarobne besede: ČIRULEČARULE postanite miši! In sva postali drobni. Tako drobni.... kot miši. Pogumno sva odšli na pot v Trolov trebuh. Kmalu sva zagledali našo vas. Cela vas je tičala tam vsa prestrašena. Hitro sva jih pomanjšali. Hvala bogu tokrat brez vseh čarobnih besed, vendarle z napojom. In to drobnim napojem. Vsak je dobil točno en požirek. Odhajali smo iz trebuha in kmalu prišli na prostost. Juhu, juhu! Uspelo nam je. Zdaj se moramo le še prikrasti izven gradu in pokončati Kraljico Korono. Na žalost smo se nazaj povečali, urok pa ni deloval. Tudi napoja nam je zmanjkalo. Vas je čakala v celici mi pa smo odšli v boj. In z Mi mislim Avli, čarovnika, Trola, doktorja Vsemogočnega in sebe. Na poti do Kraljice Korone smo premagali 1000 korona virusnih vojščakov in 300 korona virusnih podanikov. Končno smo prišli do sobe v kateri prebiva Kraljica Korona. Odprli smo vrata in se začeli bojevati. Kraljica je bila trikrat močnejša kakor vsi korona virusi. Bojevali smo se pet ur, ko je čarovnik Kraljici čez glavo poveznil žakelj in jo porinil čez balkon. Ko je Kraljica Korona padla na tla se je razletela na milijone koscev v podobi korona virusa. Vsi smo odšli domov. Srečni, zdravi in veseli ter z novo dogodivščino v žepu.

JUUUPIII!!!!!!!!!!!!!!!

Napočil je ta dan. Domov sem pritekla vsa vesela in začela klicati mami, da bi ji povedala veselo novico. Na moj glas se je hitro odzvala. Povedala sem ji veselo novico in že je bil pri meni moj mjav. Stekla sem po ulici stran od naše hiše. Gledala sem naokoli. Povsod je mrgolelo ljudi in živali, jaz pa sem tekla proti gozdu. Proti takšnem gozdu kakršen bi bil le v pravljici. Ulegla sem se na tla in zaprla oči in jih spet odprla. Pred mano so stali čarovnik, Trol, doktor Vsemogočni in seveda Avli. Brez vas mi ne bi uspelo. Vemo so odvrnili in smo odšli vsak na svojo stran srečni in veseli.

Maruška Sedlak, vnukinja ge. Lidijs Krajnc



Pobarvala: ga. Lidija Krajnc

Življenske modrosti

1. Sreča je imeti dobrega prijatelja. Dober prijatelj te nikoli ne razočara. A prijateljstvo je treba gojiti, ceniti in ljubiti!
2. V življenju je pomembno kakšnega sosedu imaš. Sorodstvo ti je dodeljeno, a sosedstvo ne. Sosed te lahko rešuje v vsakdanjih stiskah, težavah in nesrečah, zato je potrebno gojiti dobre medsosedske odnose.
3. Življenje je lahko mirno ali razburkano. Smo kot ladja, ki plove po mirnem ali razburkanem morju. Vedno pa moramo zbrati moč in vztrajnost, zlasti na razburkanem morju, da srečno priplujemo do zaželenega cilja. Pogumnim pomaga sreča!

Marija Šemerl

Tožba mila - Zadušnica

Darim ti petje upov izgubljenih,
Ovrzi ga, če veš, da ni te vredno!
Morda očitki slišijo se bedno,
Obšla vede postave si poštenih,
Vzredila goltnih si mamonov vrsto.
Izdala žrtve z lastnega oltarja.
Nemočen čakam Harona brodarja,
Izprosi solzo naj na mojo krsto!

Ideja »optima fide et forma« virusa reši svet!
Načelni kapital »orodje pravo« vsem jamstvo za obet.

Evrope krist na križ pribit – izdaja.
Volilo NATO-ve demokraCIE.
Rojstvo »corona« je diplomacije.
Alah -- kaj tvoje vernike razdvaja.
Zakaj »nov Marx« je evro-utopija.
In »nacionalkam« le duha zabloda.
Je zdrs človeštva končen – brez izhoda.
In raj osončja »miljarder« razbija?!

(a.willem rogi)

Vici in šale

Kakšna razlika je med rusko ohcetjo in ruskim pogrebom?

Skoraj nobena. Ruska ohcet ima veliko ljudi, ruski pogreb pa enega manj.

Ko bi jaz vedela, bi ti povedala. ker pa ne vem, ti pa ne povem.

Župnikovo opozorilo

Župnik in mežnar stojita ob vaški cesti in zabijata v tla tablo z napisom:

“Konec je blizu! Obrnite se, dokler še ni prepozno!”

Mimo pridrvi avto, voznik skozi okno zavpije:

“Pustita ljudi pri miru, vidva, verska fanatika!”

Čez nekaj trenutkov se zasliši cviljenje zavor in nato glasen pljusk.

Mežnar se obrne k župniku:

“Ali misliš, da ne bi bilo bolje, če bi preprosto napisala: “most je podrt?”

Želja za Božička

Schuster, skakalni trener, bled in prepoten pakira potovalno torbo za odhod v Švico. Freund nekaj časa molči, potem pa se le odloči povprašat trenerja kaj ga je tako znerviralo.

"Kaj je šefe? Nisi najboljše volje a ne?"

"Ne!" Zabrusi Werner.

Freund se ne da kar tako odgnati: "Kaj je bilo... Povej no..."

"Mah, eden od teh bratov Prevc..."

"Ja in? Saj se nisi nič pogovarjal z njim... Kolikor vem, ste se samo pogovarjali, kaj si želijo za Božička..." Se čudi Freund.

Schuster jezno: "Ja! Točno, samo to. In veš kaj so mi rekli?!"

Freund razmišljujoče: "Ne vem... Si želijo avto? Računalnik?"

Werner: " NE! BRATCA! BRATCA SI ŽELIJO!"



Sudoku

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

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