

NOVICE

DSO Bežigrad Ljubljana



PRIKLICALI SMO POMLAD

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

Literarni krožek: Manca Ogrizek, dipl. del. ter., Maja Kovač, prostovoljka, Vida Drinovec, Marko Finec, Marija Šemerl, Antonija Gospeti

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, Karmen Bubnič
E-pošta: tjasa.rosker@dsolj-bezigrad.si
Uradne ure:
od ponedeljka do petka: od 8:00 do 9:00 ure
v sredo: od 15:00 do 16:00 ure

Vodja ZNO

Azra Suljić
E-pošta: azra.suljic@dsolj-bezigrad.si

Računovostvo

Tatjana Mavrič – vodja, Sabina Adanalić - finančnik
E-pošta: tatjana.mavric@dsolj-bezigrad.si
sabina.adanalic@dsolj-bezigrad.si

Obračun oskrbe

Aleksandra Vukićević
E-pošta: aleksandra.vukicevic@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 četrтка:
7:00 -7:45 ter 12:30 do 13:30
- Petek:
7:00 -7:45 ter 12:15-13:00

Domski bar

Delavniki: 9:00 – 12:00 ter 13:30 – 17:30
Sobota: 10:00 – 17:00
Nedelja: 10:00 – 17:00

Frizer

Vsak torek in četrtek od 7. ure dalje.
Naročanje na recepciji.

Pediker

Vsak četrtek od 7. ure 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

Čas obrokov v glavni jedilnici

1. skupina:

ponedeljek – sobota
zajtrk 8:00, kosilo 12:30, večerja 17:40

nedelja in prazniki
zajtrk 8:00, kosilo 12:00, večerja 17:00

2. skupina:

ponedeljek – sobota
zajtrk 8:20, kosilo: 13:00, večerja 18:00

nedelja in prazniki
zajtrk 8:20, kosilo 12:30, večerja 17:10

Čas obiskov:

Vsak dan: 9:00 – 20:00

Fizioterapija: fth@dsolj-bezigrad.si

Delovna terapija: delovnaterapija@dsolj-bezigrad.si

Vsebina

DUŠA POČKAJ	5
FRANCE PREŠEREN	8
MESEČNA SREČANJA Z GOSPO DIREKTORICO MARUŠO KERČ	12
DOGAJANJE V DOMU	14
DRUŽENJE IN OBDAROVANJE S PODJETJEM COMPETO	14
OBISK DEDKA MRAZA	15
NASTOP SKUPINE GRAD GORI	16
OTROŠKI PEVSKI ZBOR SOVICE	16
OTVORITEV RAZSTAVE MANDAL S ČUDEŽNIM UČINKOM NA POSAMEZNIKA	17
PLESNI KLUB ZEBRA	19
MALA MESTNA MUZIKA	20
POTOPISNO PREDAVANJE: ISTANBUL	21
GODALNI KVARTET KLAS	23
KONCERT JOŽICE RUPAR.....	24
PUSTNO RAJANJE	25
.....	27
POTOPISNO PREDAVANJE : SEVERNA INDIJA.....	28
ROŽANČEVI FANTJIČI	29
ANSAMBEL ROKA KASTELCA	29
PLESNA ELEGANCA V ZRELIH LETIH	30
KULTURNA PRIREDITEV OB DNEVU ŽENA.....	31
GLASBENI KONCERT SKUPINE ANBOT	32
RAZMIŠLJANJA	33
MAJHEN SKEČ TREH STANOVALCEV PRVE MIZE 2. NADSTROPJA - ZAHOD.....	33
NASMEJMO SE	33
DOMSKI VRT SE PREBUJA	34
PRAZNOVANJE OB DNEVU ŽENA NA ODDELKU OMI	35
KO SEM BILA MAJHNA.....	37
SPOMIN NA OTROŠTVO.....	37
MOJ NOVI DOM.....	38
GOLOBI IN ŠE ENKRAT GOLOBI	39
MED NEBOM IN ZEMLJO	40
MOTIVACIJSKI VERZI.....	41
POMEN DRUŽINSKEGA SESTANKA V PRIPRAVI NAČRTA PALIATIVNE OSKRBE	44
RAZVEDRILLO	46

DUŠA POČKAJ



Ena od odločilnih osebnosti slovenskega gledališča in filmske umetnosti, oblikovalka več vlog, se je rodila 16. novembra 1924 v Dolnji Lendavi, v Tomkovi hiši, ki so jo režimski ljudje določili za »stanovanje« njene družine. Njen oče je bil po poklicu uradnik, svoje delo pa je opravljal v Lendavi. Zaradi očetove službe se je bila družina kasneje primorana preseliti v Niš, zato je Počkajeva tam tudi obiskovala osnovno šolo.

Po končani srednji šoli se je vpisala na Fakulteto za arhitekturo, vendar pa si je čez nekaj let premislila in se po koncu druge svetovne vojne prepisala na Akademijo za igralsko umetnost. Tam je bila ena prvih študentk. Študij je uspešno zaključila leta 1949 in že kot študentka je postala članica ljubljanske Drame, kjer je bila nato zaposlena vse do svoje smrti.

Duša Počkaj je bila poročena z Lojzutom Rozmanom, ki je bil rojen v Celju in je prav tako diplomiral na Akademiji za igralsko umetnost, nato pa se zaposlil v ljubljanski Drami.

Čeprav je igrala v mnogih filmih, za vloge v katerih je dobila najvišja priznanja (zlato areno in nagrado kritike, Pulj 1961, nagrado Prešernovega sklada leta 1962, priznanje Metoda Badjure), je bilo njeno pravo okolje gledališče.

Do danes velja že za legendo, da se je v ljubljanski Drami začel moderni teater takrat, ko je nekega dne v petdesetih letih Duša Počkaj prvič na odru spregovorila besedici »Ljubim te!« To subjektivno besedo je izgovorila z globokim, raskavim in zemeljskim glasom, kasneje pa je s pomočjo izvrstnih režiserjev začela upodabljati zapletene moderne ženske.

Igralka, ki je debitirala v Kersnikovi *Jari gospodi*, je po mnenju nekaterih dosegla vrhunec kariere z vlogo v predstavi *Kdo se boji Virginije Woolf?*, spet drugi menijo, da je pomembno zaznamovala slovenski film (*Tistega lepega dne*, *Cvetje v jeseni*, *Ubij me nežno*, *Ples v dežju*), bila pa je tudi imenitna šansonjerka. Oblikovala je več kot 100 gledaliških in filmskih vlog ter nastopila v več kot 100 radijskih igrah, ki jih je prav tako oboževala.

V 60. letih v Drami, v modernih predstavah »novega vala«, kot se je to dogajalo v ameriških in evropskih gledaliških predstavah, dobijo pomembno vlogo problemi iskanja identitete moderne ženske. Igrala je *Abigail Williams* v *Lovu na čarovnice*, *Maggie* v Millerjevem *Po padcu*, vlogo *Marthe* v drami *Edward Albeeja* ter vlogo *Helene Charles* v Osbornovi drami *Ozri se v Gnevu*.

Tem podobam razrvanih in pogosto ciničnih modernih žensk pa ji v nadaljevanju kariere ni bilo težko pridati tudi nekaj imenitnih vlog iz stare in polpretekle dramske klasike, najprej v z življenjsko drznostjo poudarjenih mladostnih junakinjah, nato v karakterno silovitih zrelih, med tragiko in grotesko razpetih likih.

Takšne so *Julija* v tragediji *Romeo in Julija*, *Bianka* v *Ukročeni trmoglavki*, *Goneril* v *Kralju Learu* Williama Shakespearea. Od slovenskih avtorjev *Jacinta*



v *Cankarjevem Pohujšanju* in *Helena* v njegovi komediji *Za narodov blagor*, *Šarlota* v Molierovem *Don Juanu* oziroma *Polly Peachum* in *Jenny* v *Operi za tri groše* B. Brechta, gospodična *Julija* v istoimenski drami A. Strindberga, *Afra* v *Dogodku v mestu Gogi* S. Gruma in njena zadnja vloga *Raise Pavlovne Gurmižske* v *Gozdu* A. N. Ostrovskega. To je bil

obenem tudi igralkin zadnji nastop, saj je umrla na odru.

Igralka, ki je bila odlična pri interpretaciji scenskih del, se je dobro znašla tudi v novem valu slovenske filmske umetnosti, kjer je v po mnenju mnogih »najboljšem slovenskem filmu vseh časov«, omenjanem tudi kot prvi slovenski »depro« ali »noir« film, v filmu Boštjana Hladnika *Ples v dežju* bila nepozabna v vlogi *Maruše*. Temačen film, ki nima zgodbe in je zgrajen na »enem prizoru« ima tudi značilnosti francoskega eksistencializma ter »novega vala«, je pozitivno sprejela tudi mednarodna kritika. V celovečernem filmu posnetem po Tavčarjevem *Cvetju* v jeseni je zaigrala s Poldetom Bibičem, Bertom Sotlarjem ter Mileno Župančič.

Duša Počkaj je bila vsestranska igralka, obdarjena z izjemno žensko privlačnostjo in očarljivostjo, ženska svobodomiselnega duha in z neizmerno osebno energijo, ki jo je vseskozi sevala navzven, ne oziraje se na to, ali je bila na odru ali v nekem svojem vsakdanu – piše v enem od opisov.

O njej so zapisali tudi, da se ji je zaradi karizmatične globine in širine, ki je odsevala iz njene odrske in človeške pojavnosti, dogajalo, da je s slehernim upodobljenim likom, ki bi v svoji dramaturško negativni zunanji podobi moral odbijati, v resnici gledalce vedno znova očarala. V tem je šlo njeno moderno igralsko ustvarjanje onkraj neke fenomenološke prisotnosti, na področje tiste neizmerljive duhovnosti, ki lebdi nad vsakdanjo zemskostjo, dotikajoč se neslutnih razsežnosti človeških odnosov.

Viri:

Spletno mesto: SIGLEDAL, https://sigledal.org/geslo/Du%C5%A1a_Po%C4%8Dkaj. Dostopno 12.2.2024.

Spletno mesto: RTV SLO, <https://www.rtv slo.si/na-danasnji-dan/24-junij-poslovili-smo-se-od-duse-pockaj/332851>. Dostopno 12.2.2024.

FRANCE PREŠEREN



Slovenci smo se s plebiscitom 23. decembra 1990 enodušno izrekli za samostojno državo. Znamenja/simboli državnosti so zastava, grb in himna. Državna himna Republike Slovenije je sedma kitica Zdravljice našega največjega

pesnika Franceta Prešerna, ki se začne z verzom: »Žive naj vsi narodi«. Slovesno je bila zapeta v novem parlamentu 26. decembra 1990 ob razglasitvi samostojnosti. S svojo Zdravljico je Prešeren zaželel Slovincem edinost, srečo in spravo ter oblast in čast, vsem narodom pa mir in prijateljstvo. Besedilo je uglasbil skladatelj Stanko Premrl. Prešeren po pravici velja za našega največjega pesnika. »Kakor velikan nad tropom pritlikavcev se dviguje njegova postava nad malimi Čbeličarji,« je zapisal literarni zgodovinar Ivan Grafenauer. »In to razmerje je toliko bolj čudno, ker je nastopil v našem slovstvu kar nenadoma, brez kakršnih koli predhodnikov.« Lahko bi rekli, da je začel iz nič in ustvaril umetnine, s katerimi se lahko ponašamo pred evropskimi narodi. S svojo poezijo je prehiteval čas. Moralo je preteči dosti let, preden je bil postavljen na mesto, ki mu gre.

ROJSTNA HIŠA JE SPOMINSKI MUZEJ

Rojstni kraj Franceta Prešerna je prijazna gorenjska vasica Vrba. Njej je pesnik posvetil prvega od svojih sonetov nesreče. Malo od vasi proti vzhodu stoji na nizkem hribčku ljubka cerkev sv. Marka, ki ga Prešeren v omenjeni pesmi imenuje "bližnji sosed". Hiši, kjer se je rodil, se je reklo Pri Ribčevih in je do danes v bistvu ohranila tedanjo podobo. Na pobudo pisatelja Finžgarja so jo leta 1937 odkupili in leta 1939 prerredili v spominski muzej. France se je rodil 3. decembra 1800 kot tretji od devetih otrok Šimna Prešerna in

Mine roj. Svetina ter bil še isti dan krščen na Rodinah in sicer na ime Frančišek Ksaverij. V njegovem sorodstvu je bilo kar šest duhovnikov: stari stric Jožef, strica Franc in Jakob, brat Jurij Prešeren, nečak Janez Vovk ter pranečak Anton Vovk, ljubljanski nadškof. Pomembno vlogo v njegovem življenju je odigral stari stric Jožef, župnik na Kopanju pri Grosupljem, ki je sedemletnega pranečaka vzel k sebi. »Njega moramo najbrž zahvaliti za pesnika, ker brez njegove podpore ne bi šel v šole« (I. Grafenauer). Leta 1810 ga je poslal na slovečo osnovno šolo v Ribnico, ki jo je obiskoval dve leti in je kot odličen učenec prišel v 'zlate bukve'. Dve leti zatem je prišel v Ljubljano in 1813 stopil v gimnazijo, kjer je bil njegov sošolec Anton Martin Slomšek. V gimnazijskih letih se je Prešeren pridobil temeljito klasično znanje, seznanil se je tudi z glavnimi evropskimi jeziki. Odločilno je vplival nanj tri leta (po študiju pet) starejši Matija Čop, s katerim sta se družila posebno v počitnicah. Bil je klasični jezikoslovec, izvrsten poznavalec evropske romantike in svojega mlajšega prijatelja je uvajal v pesniški svet.

“UPANJE VAŠE SPOLNIT NE MOREM”

Po končanem liceju se je jeseni 1821 odpravil na Dunaj, kjer je po enem letniku filozofije študiral pravo. Mati in strici duhovniki so želeli, da bi tudi France postal duhovnik. V edinem ohranjenem pismu domačim z Dunaja (24. maja 1824) je zapisal: »Meni je prov zlo de Vam upanje Vaše spolnit ne morem.« Zaradi tega so mu strici odtegnili podporo. On je kot domači učitelj in s Knafljevo štipendijo študij uspešno dovršil. Jeseni 1828 je kot doktor prava nastopil službo odvetniškega pripravnika pri dr. Baumgartnu v Ljubljani. Rad bi se čimprej osamosvojil, vendar je bila vsaka njegova prošnja odbita. Leta 1834 je šel za odvetniškega pomočnika k odvetniku dr. Blažu Crobathu, sošolcu in prijatelju. Jeseni 1836 je prišla h Crobathovim za pestunjo deklica Ana Jelovškova, ki ji je Prešeren začel dvoriti predvsem da bi jezil Primicovo Julijo, ki je gledala nanj zviška. Ko ji je bilo komaj petnajst let in pol, je z njim zanosila. Ob rojstvu otroka je njegovo srce zapelo prisrčno pesem Nezakonska mati. Kasneje je imel z njo še

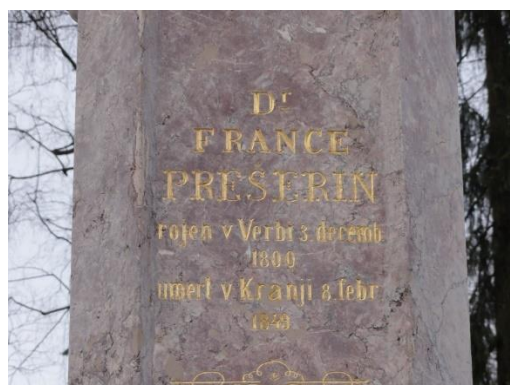
dva otroka, urejene družine pa ni ustanovil zaradi neurejenih gmotnih razmer; pred smrtjo je svoja dva živeča otroka določil za glavna dediča. Sredi leta 1846 je bil Prešeren le imenovan za deželnega odvetnika v Kranju. Ljudje so mu zaupali, ker je bil izkušen pravnik in pošten. Po dveh letih mu je začelo zdravje naglo pešati, od decembra 1848 ni več šel iz sobe. Dal je poklicat dekana Jožefa Dagarina, da mu je podeli zakramente za umirajoče, pred tremi meščani je napravil ustno oporoko, 8. februarja 1849 ob pol osmih je pesnikov srce prenehalo biti. Njegovo smrt so sredi dopoldneva oznanili zvonovi ljubljanskih cerkva. Od leta 1945 je spominski dan Prešernove smrti slovenski kulturni praznik.

“KOMUR PEVSKI DUH SEM VDIHNIL”

Najmlajša Prešernova sestra Lenka (1811–1891) se je na stara leta spominjala, da je France, odkar ga je poznala, “vsako reč brž na verze naštimal”. Verjetno je Prešeren začel pesniti že v ljubljanskih šolah, gotovo pa na Dunaju. Leta 1832 je prijatelju in umetniškemu vodniku Matiju Čopu pisal, da je zvezek svojih pesmi pokazal uglednemu slavistu Jerneju Kopitarju, ki mu je svetoval, naj jih za nekaj časa pusti v predalu. Kasneje je razen treh (Povodni mož, Lenora, Lažnivi pratikarji) vse sežgal. Kot pesnik se je prvič javno predstavil v ljubljanskem (nemškem) časopisu Illirisches Blatt 12. januarja 1827 s svojo pesmijo Dekelcam v slovenščini in nemščini. V naslednjih letih so se objave množile. Največ Prešernovih pesmi je izšlo v petih zvezkih Kranjske čbelice (1830–1834), s katerimi se je dvignil visoko nad druge pesnike tega zbornika. Po letu 1833, ko se je zaljubil v Primicovo Julijo, ki ga je zavrnila, se je v njegovem srcu porajala ljubezenska poezija – Gazele, Sonetni venec (1834) z akrostihom Juliji, nato še z drugimi ljubezenskimi soneti. Leta 1836 je v samostojni objavi izšel Krst pri Savici, povest v verzih z zgodovinsko snovjo pokristjanjena Slovencev, vendar s težiščem na žrtvovani ljubezni Črtomira in Bogomile. Že pred selitvijo v Kranj je začel misliti na to, da bi svoje pesmi zbral in jih izdal v knjigi. Po hudih bojih s cenzuro so njegove Poezije izšle 15. decembra 1846 (z letnico 1847) v nakladi

1.200 izvodov. Josip Stritar je v znamenitem uvodu v Poezije 1866 zapisal: »Ko bi se sklicali narodi pred sodni stol, naj se izkažejo, kako so gospodarili z določenimi talenti; kako se je vsak po svoje udeležil vesoljne človeške omike; smel bi se mali slovenski narod pokazati med drugimi z drobno knjigo, kateri se pravi: Prešernove Poezije.«

Vir: ČUK, Silvester. *France Prešeren (1800–1849). (Obletnica meseca), Ognjišče, 2020, leto 56, št. 12, str. 92-93.*



MESEČNA SREČANJA Z GOSPO DIREKTORICO MARUŠO KERČ

Mesečno nas direktorica povabi na srečanje ob kavi in piškotih. Srečanj se udeleži približno 40 stanovalcev. Direktorica nam predstavi aktualne teme o življenju v Domu in nas povabi, da tudi mi povemo svoje probleme in predloge za izboljšave. Ko razrešujemo vprašanja glede zdravstvene oskrbe in prehrane se srečanja udeležita tudi vodja zdravstvene nege Azra Suljić in vodja kuhinje Slađana Pumpalović.

Povzemamo trenutno še aktualne informacije:

- V Domu imamo organiziranih veliko dejavnosti, ki so navedene na oglasnih deskah. Vsakodnevno si oglejte plakate.
- V primeru želje po dodatni opremi v sobi (televizija, hladilnik, dodatna omara...) se dogovorite v socialni službi. Priklop in namestitev televizorja izvedejo hišniki.
- Prosimo na pravilno in strpno uporabo dvigala.
- Metanje hrane skozi okno in hranjenje zunaj živečih živali je prepovedano.
- Bodite spoštljivi drug do drugega ter do osebja. Pomagajte si po svojih močeh in se ne kregajte.
- S 1.4.2024 se je povišala cena oskrbnine za 4,4 %.
- V domskem bifeju so se cene zvišale za 4,45 %.
- Izvedli bomo 2 brezplačna izleta za stanovalce, dva piknika (žar), kostanjev piknik, martinovanje.
- Tedenske prireditve se še naprej izvajajo.
- Ponovno se bo izvajala anketa glede Domske prehrane. Prosimo, da jo vsi izpolnite in jo vzamete resno, saj se le tako lahko stvari spremenijo na bolje. Ugotovili smo, da se stanovalci pogosto pritožujete glede prehrane, ko pa imate možnost izraziti svoje mnenje in želje, pa ste tiho.

- Prosimo, da se jedilna posoda in kozarci ter skodelice vrnejo nazaj v jedilnico oziroma bife. Obvezno v bife vrnite tudi vse steklenice

Presenetila nas je informacija o pojavu Legionele v vodovodnem sistemu. To nadlogo je gospa direktorica vzela zelo resno in ukrepala po vseh protokolih. Za hitro, dobro organizirano in uspešno sanacijo vode se ji zahvaljujemo, kakor tudi vsem zato zaslužnim predvsem vzdrževalcema.

Želimo si še nadaljnjih mesečnih srečanj z gospo direktorico.

Literarni krožek



DOGAJANJE V DOMU

DRUŽENJE IN OBDAROVANJE S PODJETJEM COMPETO



V torek, 19. decembra, so nas obiskale Božičkove palčice iz podjetja Competo. Razveselili smo se njihovih daril, ki so jih pripeljali z dvema voziloma. Najprej so se palčice pomešale med stanovalce in z njimi odigrale nekaj partij družabnih iger in malo poklepetale. Gospod Finec

je pripravil zahvalni govor v imenu vseh stanovalcev, ter izrazil lepe želje za prihajajoče leto. To podjetje nas je obdarilo že drugo leto, zato smo se priporočili tudi za naslednje. Nato so Palčice pohitele z razdeljevanjem daril stanovalcem v jedilnici, ker se jim je mudilo nazaj na delo. Domske Palčice so darila razdelile še ostalim stanovalcem po sobah. Posebna pozornost pri obdarovanju je bila namenjena tistim, ki so socialno ogroženi, in tistim, ki nimajo svojcev. Podjetju Competo ter vsem njihovim partnerjem in posameznikom se iskreno zahvaljujemo.

Literarni krožek



OBISK DEDKA MRAZA

21. decembra nas je obiskal Dedek Mraz. Zbrali smo se v jedilnici in ga skupaj priklicali s petjem pesmi Siva kučma. S seboj je prinesel zvrhan koš bonbonov in dobre volje. V jedilnici je izvedel nagradni novoletni kviz. Nato se je skupaj z delovno terapevtko Polono sprehodil po celem Domu in razveselil ter obdaril še ostale stanovalce. Njegovega obiska smo se zelo razveselili in se spomnili na svoje otroške dni.

Literarni krožek



NASTOP SKUPINE GRAD GORI

V sredo, 3. januarja popoldan, je nastopila inovativna skupina Grad gori. V svoj



glasbeni izraz vključuje ljudsko zapuščino iz različnih kotičkov sveta, tradicionalno glasbo s folk motivi in ljudske napeve in pripovedi. Zaigrali in zapeli so nam predvsem tuje pesmi. Za izviren nastop se jim zahvaljujemo.

Literarni krožek

OTROŠKI PEVSKI ZBOR SOVICE



V sredo, 10. januarja dopoldan, nas je obiskal otroški pevski zbor OŠ Danile Kumar. Pevski zbor deluje že dobrih 20 let. Zapeli so nam 10 pesmi. V

uvodu so nam zapeli pesmi o živalih in novoletne pesmi. Za konec pa smo skupaj zapeli venček slovenskih ljudskih pesmi. Zbor že vrsto let vodi nam poznana gospa Jožica Rupar, ki nas vedno razvedri. Tokrat jo je spremljala še nam nepoznana kitaristka ter nova zborovodkinja gospa Kristina Štemberger.

Otroci nas s svojo vedrino in živahnostjo vedno razveselijo. Stanovalci radi prisluhnemo otroškemu petju, zato se dogodkov vedno udeležimo v večjem številu.

Literarni krožek

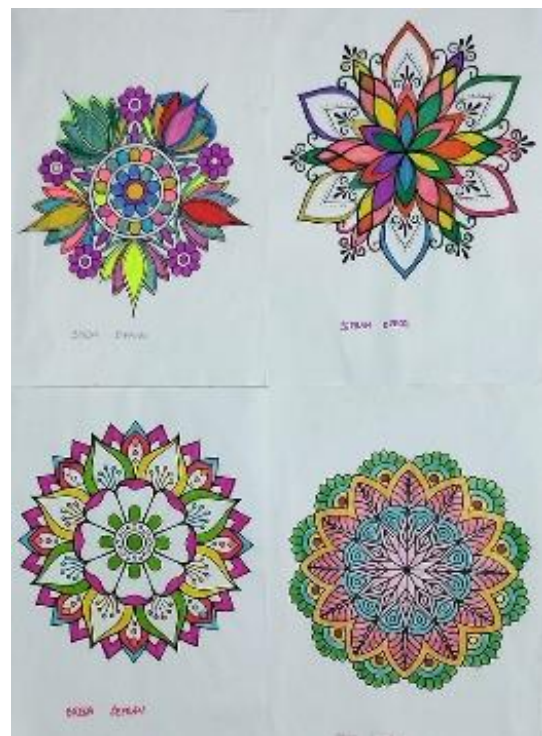
OTVORITEV RAZSTAVE MANDAL S ČUDEŽNIM UČINKOM NA POSAMEZNIKA

Po nastopu otrok smo se udeležili otvoritve razstave mandal stanovalke gospe Brede Šefran in Anice Bizjak. Gospe sta se v delovni terapiji navdušili nad barvanjem mandal in tematskih pobarvank. Te sta pridno in natančno barvali tako v delovni terapiji, kot v prostem času. V uvodu sta nam povedali, da sta nad barvanjem navdušeni, ker ju pomirja in sprošča.



Lepe in barvno usklajene mandale nam lepo popestrijo glavni hodnik.

Literarni krožek



PRAZNOVANJE STO LETNICE GOSPE JERMAN ŠEST

Gospa Jerman Šest Jožefa se je rodila 15.1.1924 v Črnomlju, kjer je preživljala svoja otroška leta skupaj z očetom in tremi brati. Mama je umrla pri njenem porodu.

Med 2. svetovno vojno, ko je dopolnila 18 let, so očeta odpeljali v taborišče na Rab, kjer je tudi umrl. Ona je odšla v partizane, kjer je postala kurirka v Cankarjevi brigadi. Spoznala je svojega prvega moža, Vinka Mojškerca, ki je bil oficir. Rodila je dve hčerki. Nazadnje so živeli v Beogradu, ločila se je in s hčerama prišla v Ljubljano, kjer je dobila službo v Iskri v Horjulu. Pri svojih 65. letih se je drugič poročila.

Ena od hčera je bila ledvični bolnik, zato ji je darovala svojo ledvico. Hčerka je že umrla, a je živela z mamino ledvico 34 let!

Kljub težkemu življenju je pri svojih 100 letih še vedno zdrava, samostojna, vedra in večno optimistična.

V našem Domu živi že 6 let in pol. Ima svojo sobo, z vsemi stanovalci se dobro razume, nikoli se nad ničemer ne pritožuje. Veliko ji pomeni, da ima tu prijateljico, s katero sta bili skupaj v partizanih. Vsak dan imata svoj obred. Skupaj pijeta kavico, poklepetata in sta ena drugi v oporo.

Tjaša Rošker, socialna delavka



PLESNI KLUB ZEBRA

V sredo, 17. januarja popoldan, nas je obiskal plesni klub Zebra. V uvodu nam je plesni učitelj predstavil plesalke na vozičkih, ki so gibalno ovirane že od rojstva. Vsaka plesalka nam je prikazala drugo zvrst plesa. Uživali smo ob prijetni in dovršeni izvedbi plesa. Srečni smo bili, ko smo videli s kakšnim navdušenjem se gibljejo in plešejo. Te plesalke se udeležujejo tudi državnih in mednarodnih tekmovanj plesa na vozičkih. Tudi staršem čestitamo za njihovo vztrajno vodenje na treninge in vzpodbudo. Organizatorke so lepo pripravile jedilnico, da so imele nastopajoče dovolj prostora za gibanje.

Gledalci smo bili nad plesnimi točkami navdušeni, kar smo izkazali z bučnim aplavzom. Plesni učitelj nam je v zaključku predstavil njihov program plesa za starejše.

Literarni krožek



MALA MESTNA MUZIKA

V sredo, 24. januarja popoldan, smo se zbrali v veliki jedilnici, saj so nas obiskali glasbeniki Mala mestna muzika. Zapeli in zaigrali so venček prelepih prekmurskih pesmi. Nastop je bil prijeten in glasbeno lepo usklajen. Izbrali so zanimive pesmi, ki so nam manj poznane in zato še bolj zanimive. Na koncu pa smo skupaj z njimi zapeli dve pesmi.

Navdušenje nad nastopom smo izkazali z velikim aplavzom. Obljubili so, da nas bodo še obiskali.

Literarni krožek



POTOPISNO PREDAVANJE: ISTANBUL

Manca Ogrizek, prizadevna delovna terapevta, je v ponedeljek, 29. januarja, pripravila čudovito potopisno predavanje o Istanbulu. To je veliko turško mesto, ki ima približno 15 milijonov prebivalcev. Skoraj vsi prebivalci so muslimani. Mesto poznamo pod več imeni, in sicer: Bizanc, Konstantinopel, Carigrad in v današnjem času najbolj poznano kot Istanbul. Glavno mesto Turčije pa je Ankara. V uvodu nam je predstavila osnovne podatke o državi. Izvedeli smo, da Istanbul leži na sedmih gričih in dveh celinah (Evropa in Azija), loči ju naravna morska ožina imenovana Bospor. Celini povezuje dolg most. Na velikem platnu je pokazala veliko fotografij in nekaj posnetkov ter povedala zanimive podatke. Pokazala in predstavila nam je vse glavne značilnosti kot so: Hagija Sofija, Modra Mošeja, muzej Topkappi, Cisterna Bazilika, Gelata tower (razgledni stolp), Grand bazar, Deviški stolp (Leandrov stolp), trg Taksim. Grand Bazar je najstarejša in največja pokrita tržnica na svetu, ki vsebuje več kot 4000 trgovin. Letno ga obišče več kot 91 milijonov obiskovalcev. Pokazala nam je fotografije njihovih sladice kot so baklave, turški med, lokum in pravo turško kavo v tradicionalnih skodelicah.

Na koncu pa je na kratko predstavila še glavno mesto Makedonije, Skopje ter Ohrid. Predavanja se je udeležilo kar 27 stanovalcev tako, da je bila knjižnica čisto zasedena.

To je že 4. predavanje, ki ga je pripravila za nas. V preteklih mesecih je predstavila Malezijo, Panamo in obširno potovanje po Turčiji brez Istanbula.

Potopisnih predavanj se stanovalci zelo radi udeležujemo, saj izvemo veliko zanimivih informacij ter si ogledamo mnogo lepih fotografij. Zahvaljujemo se za lepo doživetje dopoldne in pričakujemo še kakšno potopisno predavanje.

Literarni krožek



BOLŠJI SEJEM

V torek, 30. januarja dopoldan, smo v delovni terapiji imeli boljši sejem. V pralnici zbirajo izgubljena in podarjena oblačila. Na približno tri mesece se organizira sejem, na katerem si stanovalci lahko brezplačno izberemo rabljena oblačila. Najbolj varčni stanovalci sejem redno obiščejo in si z veseljem izberejo oblačila, saj tako prihranijo denar in jim ni potrebno oblačil kupovati v trgovini. S tem pa na nek način pripomorejo tudi k ohranitvi okolja.

Redno spremljajte plakate, da naslednjega ne zamudite.

Literarni krožek

GODALNI KVARTET KLAS



V sredo, 31. januarja, je nastopil godalni kvartet Klas. Nastopile so štiri dekleta z dvema violinama, eno violo in enim violončelom. Zaigrale so

kvartet skladatelja Dvořáka. Kvartet je skladatelj napisal v času bivanja v Ameriki. Navduševal se je tako nad obsežno slikovito naravo, kot tudi nad glasbo temnopoltih Američanov. Nato so zaigrale še skladbo Over the rainbow, zapela jo je violinistka Marjetka Šuler Borovšak.

Nad odličnim in kvalitetnim nastopom je bila večina stanovalcev navdušenih. Ker smo si stanovalci različni se nekateri navdušujemo tudi nad klasično glasbo, nekatere pa navdušuje le narodno zabavna glasba.

Za nastop smo se jim zahvalili in jih povabili na pogostitev.

Literarni krožek

KONCERT JOŽICE RUPAR

V sredo, 7. februarja dopoldan, nas je ponovno obiskala nam že dobro poznana in priljubljena učiteljica Jožica Rupar s kitaro. V uvodu je stanovalka Antonija Gospeti odlično recitirala pesem - Nezakonsko mati, gospa Silva Šuc pa Magistrale. V nadaljevanju smo skupaj z gospo Jožico zapeli slovensko himno, poleg tega pa nam je zapela še veliko znanih in čudovitih slovenskih pesmi, ter nas povabila, da se ji pridružimo.

Za nastop smo se ji zahvalili z ogromnim aplavzom in jo povabili, da nas ponovno obišče z učenci.

Literarni krožek



PUSTNO RAJANJE

Priprave na pustno rajanje so se začele že dva tedna prej na delovni terapiji. Stanovalke so pridno pripravile Domsko pustno okrasitev, ki je lepo poživila Dom in poskrbela za pravo pustno vzdušje. Nekaj stanovalcev so dekleta našemila že dopoldan, ostale pa po kosilu. Okrog 14. ure smo se zbrali v jedilnici v pričakovanju obljubljenega presenečenja. Kmalu nas je presenetila velika četica našemljenih učencev OŠ Danile Kumar, katere je pripeljala gospa Jožica Rupar s sodelavci. Učenci so se sprehodili in peli venček pesmi ob spremljavi kitare. Navdušeni stanovalci pa smo jim bučno ploskali. V nadaljevanju pa je sledilo veliko presenečenje, ki smo ga vsi nestrpno čakali. Izenada smo zaslišali glasne zvonce, ki so se nam približevali. Zagledali smo deset ogromnih Kurentov, ki so zaplesali in glasno zvonili. Stanovalke so jim vezale robčke na ježevko. Po starem običaju so neporočene ženske najlepšemu Kurentu zavezale robček. Težka oprema in ples sta jih utrudila zato so si zaslužili obilno pogostitev.

Večina stanovalcev je prvič videla Kurente v živo, zato so bili vsi še toliko bolj navdušeni in veseli. Želimo si, da nas prihodnje leto ponovno obiščejo.

Iskreno se zahvaljujemo animatorki Barbari, ki jih je povabila in priklicala na obisk.

Ko so Kurenti odšli, smo tudi mi dobili slastne pustne miške.



Literarni krožek





POTOPIŠNO PREDAVANJE : SEVERNA INDIJA

V torek, 20. februarja, smo se zopet razveselili gospe Lori Podgornik, ki je za nas pripravili že tretje potopisno predavanje, tokrat o Severni Indiji. To je dežela polna nasprotij, kjer se barve, kontrasti in srčnost ljudi prepletajo v nepozaben raj za fotografe in popotnike. Prijetno, dinamično in profesionalno je predstavila najrazvitejši del Indije. To je gosto naseljena ogromna dežela, kjer prevladujejo kaste. Srečen je tisti, ki je rojen v premožni družini in ima možnost izobraževanja. Veliko otrok iz revnih kast je nepismenih in nimajo možnosti napredovanja. Svoje potovanje je prikazala s fotografijami. Obiskala je najbolj znana mesta in znamenitosti v Indiji. Med njimi je najbolj znan spomenik ljubezni: Tadž Mahal, katerega je v čast svoji najljubši pokojni ženi dal zgraditi šah Džahan. Da bi arhitekturno čudo ostalo edinstveno, je dal vsem arhitektom odsekati glavo, delavcem pa roke. Prikazala je del njihove svete reke Ganges, v kateri se obredno umivajo, spuščajo trupla in pepel. Reka služi za vse namene. Življenjska želja vsakega Indijca je, da bi njihovo truplo počivalo v Gangesu.

Po koncu prezentacije nam je pokazala še spominke, ki jih je kupila na poti, predvsem nakit iz kovine.

Predavanja smo se udeležili v velikem številu in jo prosili še za kakšno.

Literarni krožek



ROŽANČEVI FANTJIČI

V sredo, 21. februarja, so nas obiskali Rožančevi fantjiči iz Železničarskega kulturno umetniškega društva: Tine Rožanc.

Rado Turk je igral violino, Janez Mramor klarinet, Boris Kurent kontrabas.

Rožančevi fantjiči z instrumentalno interpretacijo in triglasnim petjem oživljajo in ohranjajo slovenske ljudske pesmi, v svoj program pa vključujejo predvsem redko izvajane ali že pozabljene ljudske pesmi.

Dvorana je bila polno zasedena.

Literarni krožek



ANSAMBEL ROKA KASTELCA

V sredo, 28. februarja, smo imeli poseben obisk. Obiskal nas je Planet TV z novinarko Laro Medved v sklopu oddaje Jutro na planetu. Novinarka je imela intervju s štirimi stanovalci. Povprašala jih je o življenju v našem Domu, počutju in o našem življenju v mladosti. V nadaljevanju nas je razveselil ansambel Roka Kastelca iz Ivančne Gorice. Ansambel deluje od leta 2018. Nastopili so na mnogih festivalih in pridobili nekaj priznanj in nagrad. V našem Domu so poskrbeli za odlično vzdušje z igranjem na inštrumente in s petjem. Skupaj smo zapeli nekaj znanih narodno zabavnih pesmi. Celoten nastop je posnel njihov snemalec. Prispevek je bil predvajan v oddaji Jutro na planetu.

Z obiskom smo bili izredno počaščeni in želimo, da bi si ta posnetek ogledalo čim več ljudi.

Literarni krožek



PLESNA ELEGANCA V ZRELIH LETIH

Ples je več kot le gibanje, je izraz igrivosti, veselja in zadovoljstva, ki nas združuje v univerzalnem jeziku radosti.

V sredo, 6. marca dopoldan, nas je obiskala plesna šola Wolfy, ki jo vodi nam dobro poznani plesni učitelj gospod Damjan. Poznamo ga že nekaj časa, ker nas vsak torek obiše in nas razgiba z Zumbo na stolih. Stanovalci se vadbe radi udeležujemo, saj je dobro organizirana, dinamična in zabavna. Tokrat nas je obiskal skupaj s svojimi starejšimi učenkami in zelo dobro organiziral uro nastopa. Najprej je aktiviral stanovalce z dinamičnimi vajami Zumbe, nato je skupaj z njim nastopilo šest deklet. Odplesali so štiri različne plese, vmes pa so nas razveselile mlajše baletke z elegantnim plesom. Za umiritev pa smo v zaključku zaplesali na melodijo Dunajskega valčka.

S prijetno sredino prireditvijo smo bili zadovoljni in si takih srečanj še želimo.

Literarni krožek



KULTURNA PRIREDITEV OB DNEVU ŽENA

Na dan žena, 8. marca dopoldan, nas je obiskalo približno 60 učencev nižjih razredov Osnovne šole Danile Kumar. Predstavila sta se dva pevski zbora z novjšimi otroškimi pesmimi. V zaključku pa smo vsi skupaj zapeli venček poznanih pesmi. Celotni nastop je s sintisajzerjem spremljala in napovedovala učiteljica glasbene vzgoje.

Kot vedno smo se prisrčnega obiska otrok zelo razveselili.

Literarni krožek



GLASBENI KONCERT SKUPINE ANBOT

V sredo, 13. marca popoldan, nas je v veliki jedilnici obiskala glasbena skupina Anbot. To ime izhaja iz Istrske besede nekoč oziroma enkrat. Skupino vodi skladatelj Aldo Kumar. V skupini deluje šest glasbenikov, ki igrajo violino, kontrabas, harmoniko, kitaro in orglice. Zaigrali so nam prijetne skladbe, ki so nas razvedrile in sprostile.

Za prijeten nastop se jim zahvaljujemo in si želimo še veliko takšnih srečanj. Zahvaljujemo se tudi animatorki Barbari, ki nam tedensko lepo popestri življenje v domu. Za velik obisk pa so zaslužne terapeutke, ki pripeljejo stanovalce, ki sami ne zmorejo priti.

Literarni krožek



RAZMIŠLJANJA

MAJHEN SKEČ TREH STANOVALCEV PRVE MIZE 2. NADSTROPJA - ZAHOD

MARKO Delaven s kuhanjem kave in pospravljanjem.

MARA Radovedna kot je, vedno gleda na uro.

VIDA Pa kot po navadi pridno posluša pa tudi malo zadrema, če je le treba. Zmanjkalo je stanovalcev, saj smo ostali samo trije, ki pa se nadobudno trudimo pridobiti nove moči. Ko prispejo, bomo veselo nadaljevali naprej. Če je komu dolgčas, so knjige v knjižnici na razpolago.

Po opazovanju pripravila Vida Drinovec

Lepo vabljeni na bralno skupino, vsak dan od ponedeljka do petka ob 9:15 v knjižnico (2. nadstropje, zahod).

NASMEJMO SE

Zelo radi se smejemo, če smo zdravi, veseli in dobre volje. Ljudski pregovor pravi, da je smeh pol zdravja. Res je, vendar nas smeh tudi osrečuje. Za stanovalca je smeh tudi razvedrilo. Če smo stanovalci slabe volje, nam ni do smeha in smo žalostni, nasmeh izgine iz našega obraza. Pojavlja se slaba volja. Pustimo slabo voljo in se vrnimo, k našemu smehu, ki nam prinese dobro voljo. Če je tako, potem se raje nasmejmo naglas, da nas sliši vsa vas. Glasno smejanje nam omogoča zdravje in vedno dobro razpoloženje. Izrazi dobre razpoložljivosti se kažejo na vsakem koraku, ki ga naredimo z veselim smejanjem. Smeh se odraža tudi na vseh poljih našega življenja, če smo ga pripravljene sprejeti. Seveda smo ga, saj je smeh edini vir za naše življenje. Smejmo se, da bomo bolj zdravi in veseli. Smejmo se zjutraj, opoldne in zvečer, ko gremo spat. Ponoči pa tudi sanjamo, da se smejimo. Smeh je naš najlepši dar ljubezni. Ogromno smeha je naša uteha in naj nas spremlja vse življenje. Smeh je pogoj za našo srečo.

Vida Drinovec

DOMSKI VRT SE PREBUJA

Že sredi februarja smo skupaj s kurenti odgnali zimo, kmalu je posijalo toplo sonce in ptički so začeli glasno žvrgoleti. Naša marljiva vrtnarica Marija Martini je takoj poiskala orodje in začela z urejanjem vrta, sadovnjaka in rož. Začela je z obrezovanjem sadnega drevja, grmičevja in počistila zelenice. Pokukali so prvi zvončki, trobentice, narcise, vijolice, jetrnik, hijacinte in druge spomladanske cvetlice. Letos je Mariji v pomoč priskočila nova stanovalka Martina Bodanec.

Obrezali sta že skoraj vse vrtnice pridno pa nanašata zemljo, da bodo le te lepo zacvetele in bomo stanovalci lahko posedali na toplih klopcah in občudovali lepote parka.

Cenimo njuno delo, saj bo zaradi njiju Domski park lepo zaživel, mi pa se bomo po parku sprehajali in uživali v pisanih barvah cvetja. Bliža se Gregorjevo (12. marec), ko ptički najbolj žvrgolijo in se »ženijo«. Vzemite si čas in jim prisluhnite.

PROSIM, DA CVETJE LE OBČUDUJETE IN GA NE TRGATE.

Marija Šemerl



PRAZNOVANJE OB DNEVU ŽENA NA ODDELKU OMI

Mesec marec je čas, ko iz vseh por matere Zemlje sili tok življenja, je pravi čas, ko si lahko pošteno izprašamo vest; Ali lahko kaj naredim, da ta podoba pridobi svoji prvotni lepoti in milini. Topla beseda, prisrčen nasmeh je najmanj kar lahko podarimo. Pa ne samo nekajkrat v letu, v vsakem dnevu je nekaj prostora za drobno prisrčnost.

Premišljevala sem kaj lahko storimo zaposleni za naše stanovalke na odd. OMI. saj se bliža 8. marec, dan žena. In res, ob pogovoru s sodelavko Džemalo, ko mi je pripovedovala o stanovalcih in stanovalkah na odd. OMI, kaj vse so že prijetnega doživeli v vseh letih bivanja na odd. in koliko vloženega truda je osebje prispevalo za dobrobit stanovalk in stanovalcev in njihovih svojcev na odd. OMI.

Kmalu je prišel ta čas. Džemala se je za prijetno presenečanje za stanovalke odd. OMI dogovorila s svojci za nepričakovani obisk na dan žena. Poskrbela je za tortico, sokove in priboljške ter rumene vrtnice. Na dan praznovanja se hitro zberemo v sobi delovne terapije, ki jo imenujemo Glina. Pristopim k stanovalkam pevskega zbora Doma starejših občanov Bežigrad, če bi bile pripravljene zapeti dve pesmici. Z velikim veseljem se odzovejo; ga. Golja Rina, katera poda ideje katere pesmi bomo zapeli, za intonacijo glasu poskrbi ga. Zobarič Rozalija, pridruži se ji ga. Dolničar Frančiška, kmalu za tem se pridružita še stanovalki ga. Golinar Marija in ga. Lubej Ana, ter animatorka Barbara. Še pripravimo prostor, ter povabimo naše gospe iz odd. OMI na praznovanje ob dnevu žena. Pridružijo se nam ga. Janjevak Sonja in njen mož ter teta, ga. Gorjanec Neda kasneje še njeni svojci, ga. Zajc Betka in njena sestra, ga. Grdjan Slađana in zaposleni iz odd. OMI sodelavke Amela, Kristina in Danijela, kmalu zatem pa se nam pridruži še direktorica doma gospa Maruša in socialna delavka gospa Tjaša.

No in pride trenutek, ko je potrebno kaj lepega spregovoriti. Tu pa je moja malenkost. Ob prijetnem pozdravu in voščilu ob dnevu žena vseh navzočih

povabim naše pevke Domskega pevskega zbora, da zapojejo prijetno pesem, katerim se pridružijo vsi navzoči in veselje se nadaljuje ob vrisku in smehu, ter druženju. Hvala vsem.

Maja Švajger, dipl. medicinska sestra



KO SEM BILA MAJHNA

Ko sem bila majhna, smo doma imeli zajčke in dve kozici. Zajčki so imeli dolga ušesa, kozici pa veliko mleka, saj smo vsi otroci skrbeli zanju. Hodili smo po njivah in nabirali razne dobrote. Kozici pa sta nam vračali z dobrim mlekom, katerega smo prodajali sosedom. Kozici sta lepo skrbeli za svojo čistočo, tako je bilo mleko čisto in neoporečno. Ker sta nam dali toliko mleka smo bili pri podaji zelo uspešni.

Kaj smo se iz te zgodbe naučili?

Naučili smo se skrbeti zase in za druge.

Napisala po resničnem dogodku

Vida Drinovec

SPOMIN NA OTROŠTVO

Rojena sem bila v začetku 2. svetovne vojne. V družini nas je bilo 9 otrok, dva sta kmalu po rojstvu umrla. Oče je bil sezonski delavec, delal je na reki Savi le tri mesece v letu, tako so ga našli in odpeljali v taborišče »Gonars«. Doma smo ostali le otroci z mamo. Bilo je zelo hudo, ker ni bilo nobene hrane. Takrat so nas imenovali »bajtarji«. Mama naju je s sestro, ki je bila dve leti starejša od mene, prosila, da greva v sosednjo vas, kjer so bili bogati kmetje, da nama bodo dali kruh, krompir ali kaj drugega. Potrkali sva na kmetiji, ven je prišla ženska in vprašala, po kaj sva prišli. Ko sva ji povedali kaj želiva, je zavpila, da naj zgineva, drugače bo spustila psa na naju, ki je že vseskozi lajal in se hotel strgati z verige. Prijeli sva se za roke ter jokajoče stekli proti domu, kolikor so naju nesle noge. Mami sva povedali kaj sva doživeli. Objela naju je in dejala, saj bo še dobro, ne jokajta!

Antonija Gospeti

MOJ NOVI DOM

Sem Martina Bodanec. V DSO Bežigrad sem prišla 17. oktobra 2023. Pred prihodom v DSO sem živela na Ježi pri hčerki. Ker sem bila osamljena in zaradi varnosti, sem se odločila priti v DSO. To je bila težka, vendar prava odločitev. Stanujem v 5. nadstropju z odlično sostanovalko Ivanko. Tudi ona je nova v Domu, zato sva ena drugi v pomoč in oporo. Redno se udeležujem telovadbe, kreativne in gospodinjske skupine, čajanke ter skupine za krepitev spomina.

V domu se počutim odlično in mladostno. Osebjemu doma se najlepše zahvaljujem za prijaznost, solidarnost in pomoč.

Martina Bodanec



GOLOBI IN ŠE ENKRAT GOLOBI

Na zahodni strani Doma smo dobili pritožbo od stanovalcev sosednjih hiš, ker hranimo golobe s kruhom. Golobi onesnažujejo njihova pročelja, kar pa ni v skladu z zdravjem. Mnogokrat je bilo že napisano o hranjenju golobov, vendar se stanje ni izboljšalo. Zato naprošamo vse, da opozorijo posameznike naj tega ne počnejo več, saj s tem privabljajo druge živali, predvsem podgane. Malo za šalo, malo zares, naše podgane imajo »mašnice«, ki jih naši stanovalci še niso videli. Prosimo, da golobov ne hranite več, da ne bomo prejeli novih pritožb iz sosednjih blokov.

Zahvaljujemo se jim za uvidevnost in vso skrb zaradi hranjenja takšnih in drugačnih živali, ki nam otežujejo življenje. Prebivalci sosednjih blokov in stanovalci doma naj skupaj rešujejo probleme glede omenjene težave.

Hvala za sodelovanje vsem stanovalcem bližnjih blokov. Upam si trditi, da bo zadeva kmalu urejena, če jo bomo vsi podprli in upoštevali. Intenzivno obveščanje in upoštevanje pravil je pogoj za dobro sodelovanje.

Vida Drinovec



**PREPOVEDANO
KRMLJENJE
GOLOBOV**

MED NEBOM IN ZEMLJO

Od nekdaj sem opazovala »plavajoče ptice pod nebom«, kako so se spuščale proti zemlji. Imela sem to srečo, da sem lahko od blizu opazovala pristanek padalcev, ki so skakali iz Kriške Gore pri Tržiču. Ker sem radovednica sem takoj vzpostavila stik s padalcem in mu zastavila zanimiva vprašanja. Ko sem hodila proti domu, se mi je porodila želja, da bi tudi jaz to doživela. Nekaj let kasneje me je prijateljica poklicala po telefonu in mi sporočila, da me pelje v Bohinj na polet v tandemu iz Vogla. To je bilo za moj 80. rojstni dan (3 leta nazaj). Prijateljici sem zelo hvaležna, da mi je izpolnila življenjsko željo. Glede na moj EMŠO so skok prilagodili in me opremili temu primerno. Za razliko od ostalih udeležencev, ki pred vzletom zatečejo, sta mene in mojo spremljevalko iz sedečega položaja dvignila dva moška in nato sva že bili nad smrekami. To se je odvijalo tako hitro, da se sploh nisem zavedala, da sva že v zraku. Ko sem to dojela sem uživala v



tišini in občudovala vse okrog sebe. Zelo sem bila presenečena, ko sem v jezeru zagledala male pike. Spremljevalko sem vprašala kaj je to, odgovorila je, da so to kopalci in ljudje v čolnih. Zavedala sem se kako majhni smo

ljudje. Pogled na gore in slap mi je dal vedeti kako čudovito naravo imamo v Sloveniji. Od navdušenja sva med poletom zapeli pesem - Slovenija od kod lepote tvoje. Ta 40 minutni polet iz Vogla me je napolnil z energijo in navdušenostjo tako zelo, da sem se odločila izkušnjo ponoviti 29.9.2023. Ta polet sem doživela malo drugače, saj nisem imela nobenega strahu in sem se med poletom bolj sprostita in še z večjim zanimanjem opazovala okolico in posamezne vrhove gora.

Vsem zaposlenim v domu in tudi pogumnim in vitalnim stanovalcem priporočam takšno enkratno in nepozabno doživetje med nebom in zemljo.

Rina Golja



MOTIVACIJSKI VERZI

»Nihče ni otrok, ki bi živel sam zase. Živimo v vesolju, kjer so vse stvari medsebojno povezane. To ni zgolj metafora, ampak fizikalno dejstvo. Tako, kot radijski oddajnik, tudi mi oddajamo svoje valove, ki se širijo na vse strani sveta. Vsako storjeno dejanje in vsaka misel, ki se nam porodi, zapusti vtis. Zavedajte se, da nekaj pomenite.«

Douglas Bloch

Verjemi, da zmoreš in si že na pol poti do cilja.

Theodore Roosevelt

V starosti se naučiš mnogo reči, ki jih v mladosti nisi hotel razumeti.

Karl Julius Weber

Nikoli ne bi smeli zaupati ženski, ki pove po pravici, koliko je stara. Ženska, ki bi povedala kaj takega, lahko pove še kaj hujšega.

Oscar Wilde

Tu pa tam naredite nekaj reda v svojih spominih. Pometite tiste nepotrebne, zažgite žalostne, osvežite prijetne in izbrusite vesele dogodke iz svoje preteklosti.

Anatole France

»Samo s slovensko besedo boste lahko izrazili svoja najgloblja čustva, slutnje, sanje... Samo v našem jeziku lahko rečemo midva ... Naš jezik je torej jezik ljubezni. Dveh in vseh.«

Tone Partljič

Vsak od nas ima svojo prav posebno pomanjkljivost. Vsak od nas je na nek način poškodovana posoda. Toda prav te napake naredijo naša življenja zanimiva in vredna. Sprejmimo se take, kot smo in z veseljem ugotavljajmo pozitivne lastnosti soljudi, prijateljev in sodelavcev. Ugotovili bomo, da ima čisto vsak kaj pozitivnega v sebi.

Vlasta Nussdorfer

Prav nič se nisem sekiral, ker nama ni uspelo. Z veseljem se bom še kdaj vrnil in poskusil znova.

Viki Grošelj

STAROST

Konec nekega obdobja,
Konec je vitalnih dni,
starost kuka izza obzorja
In zato srce boli.

A načrtov je še mnogo,
mного tudi je želja,
če življenje ne bo prestrogo,
se vse napraviti še da.

Marija Smolej

POMLAD

Pomlad je trobentic polna livada,
pomlad je, ko plašč v omaro spada,
pomlad je, ko so bukve v zelenju,
pomlad je, ko vse kliče po življenju.

Pomlad je, ko ptički veselo žgolijo
in otroci na travi se neutrudno podijo,
pomlad je, ko vsaka zel bujno kali,
ko vsak, ki je sam, si ljubezni želi.

Pomlad je, ko češnje in breskve cvetijo
in stari pred hišo na soncu sedijo.

Pomlad smo jaz, ti in vsi,
polni upov na boljše dni.

Marija Smolej

POMEN DRUŽINSKEGA SESTANKA V PRIPRAVI NAČRTA PALIATIVNE OSKRBE

V decembrskih novicah sem se dotaknila Paliativne oskrbe in družinskega sestanka, saj le ta izboljšuje kakovost življenja stanovalcev z boleznijo v terminalni fazi in nudi podporo njihovim svojcem.



Pri izobraževanju o Paliativni oskrbi katerega nam je omogočila vodstvo doma v letu 2023, ki sta ga izvedla dr. Matjaž Figelj in njegova soproga dr. Jana Harej Figelj. Predala sta nam znanje in veščine za preprečevanje in lajšanje trpljenja, kako omogočiti udobje stanovalcu, ter kako izraziti iskreno in sočutno sporazumevanje, ki omogoča čustveno podporo stanovalcu in njihovim svojcem.

Priprava načrta paliativne oskrbe je element kakovosti celostne paliativne oskrbe. Načrt se pripravi individualno, glede na stanovalčeve potrebe, oziroma na njegovo trenutno zdravstveno stanje, pri tem se vključijo tudi njegovi bližnji. Vključitev stanovalca in njegovih bližnjih je pomembna na začetku priprave načrta paliativne oskrbe, saj se s tem omogoči vključitev želja, potreb in pričakovanj, ki jih ima stanovalec.

Namen družinskega sestanka je izboljšati komunikacijo med stanovalcem, njihovim bližnjim in osebjem, pri čemer pride do izmenjave informacij. Domski zdravnik pojasni dvome o poteku zdravljenja, diagnozi ter medicinski vidik paliativne oskrbe. Timska medicinska sestra in socialna delavka, ter ostali člani tima se s stanovalcem in svojci dogovorijo o paliativnem načrtu, katerega cilj je lajšanje trpljenja stanovalca, vzpostaviti čustveno povezavo in poskrbeti za psihosocialno podporo.

Cilj zdravstvene oskrbe je vzpostaviti zaupni odnos, izboljšati kakovost življenja stanovalca in njegovih bližnjih pri obvladovanju vsakdanjega življenja z neozdravljivo boleznijo.

Družinski sestanek naj bi potekal v dovolj velikem prostoru za vse člane in brez motečih dejavnikov. Če stanovalec ni sposoben zapustiti sobe, se uredi vse potrebne pogoje za izvedbo družinskega sestanka v sobi stanovalca.

Družinski sestanek je načrtovano komunikacijsko sredstvo, ki celotnemu zdravstvenemu negovalnemu timu, stanovalcu in bližnjim omogoča celosten vpogled v potrebe stanovalca in bližnjih ter priložnost za skupno odločanje o poteku zdravljenja oziroma lajšanja bolečin, ter udobnega počutja stanovalca v Domu starejših občanov Bežigrad.

Maja Švajger, dipl. medicinska sestra



RAZVEDRILO

Navedene besede, mednje smo tokrat umestili pojme s področja iskanja (pre) hitrega zaslužka, loterije, poiščite in prečrtajte v osmerosmerki, v vseh osmih znanih smereh. Neuporabljene črke, prebrane vodoravno od zgoraj navzdol, vam dajo končno rešitev. Uživajte.

ATOM (del molekule), **BLACKJACK** (igralniška bančna igra), **EPIKA** (pri-povedno pesništvo), **GUPI** (drobna ribica iz skupine živorodnih zobatih krapovcev), **HUDA RENTA** (srečka Loterije Slovenije), **IGRALNE KARTE** (delivec je razdelil ...), **KAZINO** (prostor za hazardne igre, igralnica), **KOCKA** (... je padla), **KOVANEC** (kovan denar), **KRUPJE** (nameščenec v igralnici, ki vodi igro), **KSILOZA** (lesni sladkor, dobljen s hidrolizo lesa), **LOTERIJA** (igra na srečo), **MADŽONG** (igra za štiri igralce, izvira iz Kitajske), **MAE** (kitajska violinistka, Vanessa), **NAPOVED**



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




(... rezultata), **NART** (zgornji del stopala, anat.), **NOMAD** (pripadnik pastirskega plemena, ki se s čredo seli iz kraja v kraj), **OBET** (obljuba), **OBUP** (čustvo brezizhodnosti), **RADUHA** (2.062 m visoka gora v vzhod-

nem delu Kamniško-Savinjskih Alp), **RULETA** (hazardna igra), **SREČKA** (loterijski listič), **STAVE** (športne ...), **ŠESTICA** (po novem, najvišji dobiček v igri Loto), **TIKITAKA** (igra Loterije Slovenije), **TOMBOLA** (vse

izžrebane številke na tombolski srečki), **VIKINGLOTTO** (vplačal je listek za ...), **VLOŽEK** (vložen denar), **ZASVOJENOST** (stanje zasvojenega človeka), **ŽETON** (nadomestilo za določeno vsoto denarja).

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Rešitev:

	DOPOLDAN. PRIREDITEV, NPR. KINO PREDSTAVA	LUTKAR	AMERIŠKI IGRALEC (JOHN)	PISEC LJUBENZENSKIH PESMI	IZJAVA, KI KOGA PRIDAZENE				
UMAZANO MESTO, PACKA									
DALMATINSKO ŽENSKO IME									
AVSTRISKA ZVEZNA DEŽELA									
LEPO JE ... NEKOGA RAD									
IZDELKI ZA OKRAS TELESA									
LATINSKI VEZNIK			OBŽALOVANJE (KNJIŽNO) PODEŽELSKI DVOREC			GLAS, ZVOK Z DOLOČENO VIŠINO	TRIPRSTI BRAZILSKI LENIVEC	RAZDVOJEN, RAZKLAN ČLOVEK (KNJIŽNO)	MOZOLJAVICA
HALOGENI ELEMENT (J)				SUZUKIJEV TERENEC VULKANIZIR. KAVČUK					
JUŽNO-AMERIŠKA ŽELVA, TARTUGA					PRIPADNIK VOJSKE RUSKI ŠAHIST (MIRON)				
	GRAPA, PO KATERI TEČE VODA	SL. IGRALKA (SILVA) NEKD. PREBIVAL. TRAKIJE					CINK IZOLATOR		
POLOŽAJ, STATUS (KNJIŽNO)						JAMAJŠKA GLASBA IZDELOVALEC VRVI			
»ZAČETEK« TRZENJA			NEMIR, HRUP KRAJ V POLJANSKI DOLINI						LJUDJE ISTE BARVE KOŽE
MORSKA RIBA ROMBOIDNE OBLIKE					VOZNIK LADJE ORIENTAL. BARVILO				
SNOV, KI UČINKUJE ZDRAVILNO									
RUSKI PISATELJ (NIKOLAJ, 1852-1906)						MESTO NA JUGU FRANCIJE			
SKUPINA HALO: ... NI NIKOLI						NAJZAHODNEJŠA TOČKA EVROPE			

ALES - mesto v Franciji, **DEREK** - ameriški igralec (J.), **GARIN** - ruski pisatelj (N.)

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

Zmalo napora



S pomočjo že vpisanih številke zapolni lik tako, da bodo v vsaki vodoravni vrstici in v vsakem navpičnem stolpcu ter v vsakem kvadratu 3×3 (glej odebeljene črte) vpisane vse številke od 1 do 9. To pomeni, da se v omenjenih »conah« nobena številka ne sme ponoviti. Veliko užitek ob reševanju vam želimo.



2

Za čisti užitek

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