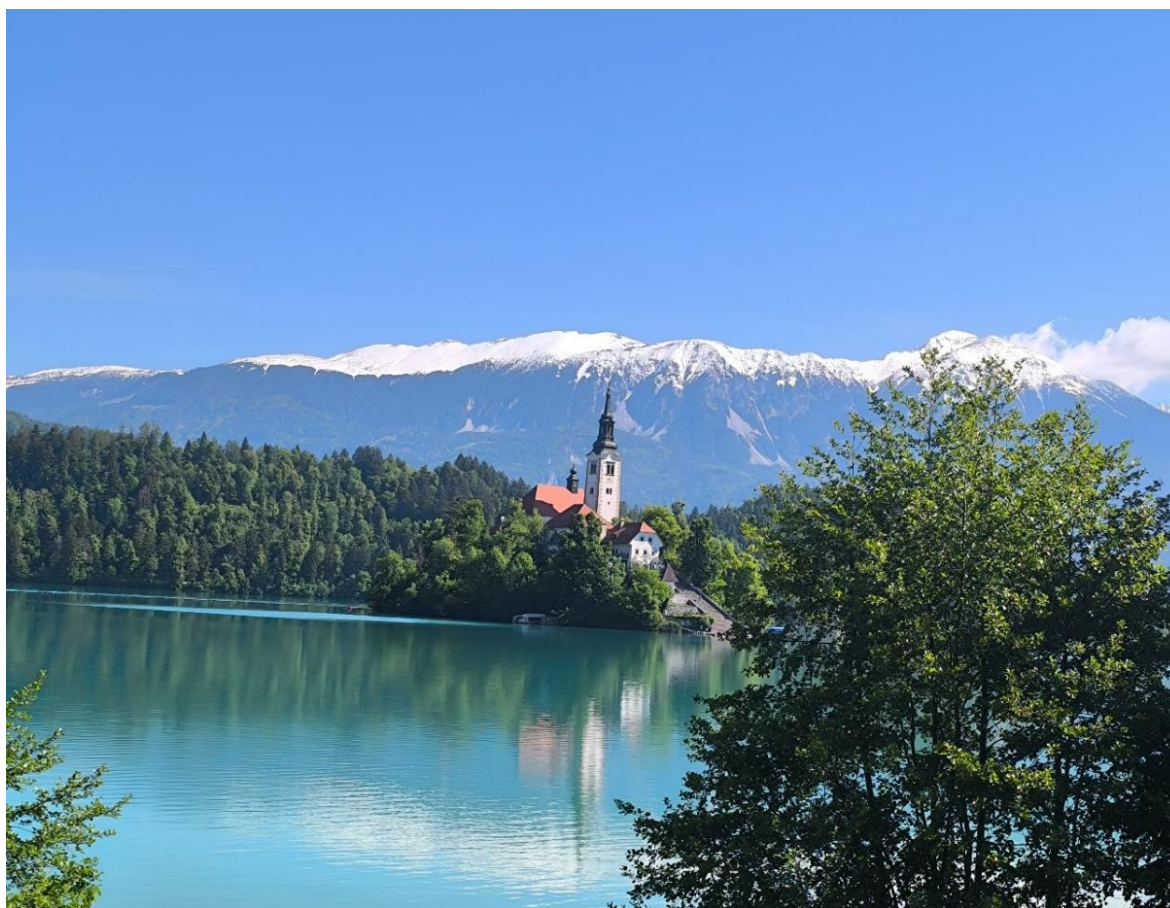


OD POMLADI DO POLETJA

DSO Bežigrad Ljubljana
2026



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

Literarni krožek: Manca Ogrizek, dipl. del. ter., Maja Kovač, prostovoljka, Marko Finec, Marija Šemerl, Marinka Ramovš, Ana Mirtič, Magdalena Lilik

Lektorirala in uredila: Maja Kovač (prostovoljka), Manca Ogrizek, dipl. del. ter.

Kazalo vsebine

ZAPISNIK DRUŽENJA Z DIREKTORICO	5
IVAN CANKAR (1876–1918)	7
SONČNI DAN, KI JE POVEZAL GENERACIJE MED SEBOJ	10
DOGAJANJE V DOMU	12
KONCERT MePZ SENOŽETE.....	12
SVETOVNI DAN ZEMLJE	13
KONCERT »HARMONIJA OPERNIH GLASOV«	14
SVETOVNI DAN PLESA V DSO BEŽIGRAD	15
KONCERT ŽENSKI PEVSKI ZBOR SVOBODA-VIŽMARJE BROD	16
PREOBRAZBA	17
STOP ZAVRŽENI HRANI!.....	18
NEPOZABEN VEČER Z JAKOVOM JOZINOVIČEM.....	19
KONCERT MARKA HATLAKA	20
VAJE ZA SPOMIN IN MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE S KRKINIMI PROSTOVOLJCI	21
SPOMLADANSKI IZLET ZA STANOVALCE: BLED IN RADOVLJICA	22
SAJENJE BALKONSKEGA CVETJA	23
SVETOVNI DAN ČEBEL	24
PROSTOR ZA SPROSTITEV IN DOBRO POČUTJE STANOVALCEV	28
NASTOP OB DNEVU MLADOSTI	30
KONCERT GODBE LJUBLJANSKIH VETERANOV	31
NASTOP LJUDSKIH PEVCEV ŠKURH.....	32
USPEŠEN NASTOP NAŠIH STANOVALK NA 10. SENIORSKEM MARATONU FRANJA	33
OBISK UČENCEV OŠ DANILE KUMAR	35
KONCERT NINE PUŠLAR S POJEKTOM PRIJAZNO ŽIVLJENJE	36
TRADICIONALNI SPOMLADANSKI PIKNIK ZA STANOVALCE	37
SLIKARSKA DELAVNICA Z VODENKAM.....	39
POTOPISNO PREDAVANJE: MAROKO	40
PREPEVANJE Z JOŽICO RUPAR	41
KONCERT TRIA IZ DRAGOMERJA	42
KOPANJE V STARIH ČASIH.....	43
HVALEŽNOST	44
MOTIVACIJSKE MISLI	46
RAZVEDRILO	47

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

Vodja ZNO

Azra Zehić
E-pošta: azra.zehic@dsolj-bezigrad.si

Diplomirane (timske) medicinske sestre:

Tamara Radić: 041 519 980 (1. Negovalni oddelek)
Nina Vranković: 051 218 691 (Vzhod)
Ana Marija Švajger: 051 218 695 (Omi, 2. Negovalni oddelek)
Tina Dumić: 051 312 172 (Zahod)

Računovodstvo

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

Obračun oskrbe

Aleksandra Vuk
E-pošta: aleksandra.vuk@dsolj-bezigrad.si
Telefon: 01 589 67 57

Sklepanje pogodb o dostavi kosil, dnevno varstvo

Špela Vozel – spela.vozel@dsolj-bezigrad.si
Telefon: 01 589 67 75
Uradne ure:
- Od ponedeljka do petka:
12:15-13:00

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

Uradne ure: Od 7.00 do 14.00

Telefon: 01 589 67 50

Antikoagulantna ambulanta deluje od
ponedeljka do petka

Čas obrokov v glavni jedilnici

1. skupina:
ponedeljek – sobota
zajtrk 8:00, kosilo 12:30, večerja 18:00

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 17:00

Domski bar

Delavniki: 9:00 - 17:30
Sobota: 10:00 - 17:00
Nedelja: 10:00 - 17:00

Čas obiskov:

Vsak dan: 9:00 - 20:00

Delovna terapija:

delovnaterapija@dsolj-bezigrad.si

Fizioterapija:

fth@dsolj-bezigrad.si

Animatorka:

barbara.komes@dsolj-bezigrad.si

ZAPISNIK DRUŽENJA Z DIREKTORICO

Datum: 9.6.2026 ob 13.30

1. Prehrana

Stanovalci so izrazili željo po čim bolj raznolikih solatah ter več solatah s paradižnikom.

Predstavljena je bila uvedba suhih večerij, ki bodo potekale prvo in tretjo nedeljo v mesecu. Stanovalci so podali predloge za vsebino paketov, med katerimi so bili salama, ribe, paštete, mesni narezek, sadje in kompoti.

Stanovalci so pohvalili kakovost prehrane v domu.

2. Urejanje prostorov in vzdrževanje

Stanovalci so bili seznanjeni s postopkom prijave okvar in vzdrževalnih del preko recepcije.

Posebej je bilo izpostavljeno pravilno ravnanje s klimatskimi napravami ter vračanje jedilnega pribora in posode v kuhinjo.

Direktorica je stanovalce prosila, naj skrbijo za urejenost kopalnic in omogočijo dostop do pip in tušev, saj je zaradi preprečevanja zastajanja vode potrebno redno spuščanje vode iz pip in tušev.

3. Novi stanovalci

Direktorica je poudarila pomen medsebojne pomoči pri vključevanju novih stanovalcev v življenje doma. Stanovalce je spodbudila, da novim sostanovalcem pomagajo pri orientaciji in spoznavanju doma.

4. Novi zaposleni

Direktorica je predstavila nove zaposlene, ki prihajajo s Filipinov. Poudarila je, da so pridni, spoštljivi in motivirani za delo ter da bodo vključeni tudi v delo na stanovanjskih oddelkih.

5. Hidracija z vodo

Direktorica je stanovalce spodbudila k rednemu pitju vode, zlasti v vročih poletnih dneh, ter poudarila pomen zadostne hidracije za ohranjanje zdravja in dobrega počutja.

6. Aktivnosti in dobro počutje

Stanovalci so bili povabljeni k udeležbi na kulturnih, izobraževalnih in družabnih dogodkih, ki jih dom organizira z namenom aktivnega in kakovostnega preživljanja prostega časa.

7. Hranjenje golobov

Direktorica je stanovalce prosila, naj ne hranijo golobov, saj imajo v naravi dovolj hrane. Hranjenje golobov povzroča dodatno umazanijo na terasah in fasadi doma ter otežuje vzdrževanje okolice.



Zapisala:

Barbara Komes, animatorka

IVAN CANKAR (1876–1918)



Je vodilni pisatelj slovenske moderne, ki je ob stiku z evropsko književnostjo ustvaril moderno slovensko liriko in pripovedništvo ter konstituiral dramatiko. V literarnih besedilih, esejih in političnih govorih je kritično razmišljal o slovenski družbi in kulturno-politični prihodnosti Slovencev.

Njegovi opisi družbene neenakosti, siromaštva, zapostavljanja revnih, fizičnega in psihičnega nasilja močnejših nad šibkejšimi, izkušnje nenačelnosti, trpljenja ljudi z roba družbe in slabega odnosa do otrok, so zelo zgovorni tudi danes.

Cankar v svojih delih tematizira večne človeške dileme in težave, kot so doživljanje osamljenosti in nepotrebnosti, hrepenenje in obup, strast in obžalovanje, krivda in samomučenje, iskanje odnosa do telesnosti in duhovnega sveta, opiše pa tudi doživljanje bolezni, umiranja ter spraševanje o življenju po smrti, povzema poznavalka Cankarjevega opusa Irena Avsenik Nabergoj, avtorica monografije *Ljubezen in krivda Ivana Cankarja*.

Cankarjev opus presega 30 knjig. V *Beli krizantemi* (1910) je pojasnil svoje nazore o bistvu in pomenu svoje literature in zapisal: "Dokler sem zvest resnici, sem zvest sebi; dokler delam v njenem imenu, bo moje delo rodovitno, ne bo ovenelo od pomladi do jeseni ...!".

Eden izmed štirih stebrov slovenske moderne

Cankarju kot osrednji osebnosti moderne slovenske književnosti se danes brez temeljitejšega poznavanja časa in razmer, v katerih je živel, ni lahko približati. Na Vrhnikih (na Klancu) se je 10. maja 1876 kot osmi otrok rodil v propadajoči obrtniško-proletarski družini trškega krojača. Mladost je preživel na Vrhnikih, kjer je tudi obiskoval osnovno šolo, realko pa v Ljubljani. Po maturi se je vpisal na

dunajsko tehniko, a je študij kmalu opustil. Vendar Dunaja še celih 11 let ni zapustil. Ob izbruhu prve svetovne vojne je bil nekaj časa interniran na ljubljanskem gradu, nato je moral k vojakom. Zaradi slabega zdravja so ga kmalu odpustili; vrnil se je v Ljubljano, kjer je 11. decembra 1918 zaradi pljučnice umrl.

V besedni umetnosti se je najprej poizkusil kot pesnik (zbirka Erotika), a je kmalu spoznal, da se z Župančičem v pesništvu ne bo mogel kosati. Zato se je že v dunajskem obdobju preusmeril v pripovedništvo in se kot literarne zvrsti najprej oprijel črtice. Izdal je kar 9 zbirk črtic (socialne črtice Za križem, nostalgичne Moje življenje, Podobe iz sanj ...). Med obsežnejšimi pripovednimi deli so najbolj znana Na klancu, Martin Kačur ter Hlapec Jernej in njegova pravica.

Ivan Cankar je Slovencem še bolj kot pesnik in pripovednik znan kot dramatik: v komediji Za narodov blagor smeši slovensko buržoazijo, ki s polnimi usti govoričenja o narodu pazi le na lastno zadnjo plat, v Kralju na Betajnovi prikaže propadanje slovenske vasi in rojstvo kapitalizma, farsa Pohujšanje v dolini šentflorjanski pa je satira zoper hlinjeno moralo. V Hlapcih je Cankar ponazoril slovenske politične razmere v prvem desetletju 20. stoletja.

"Otroško skromen", a s polno zavestjo o svojem daru

Cankarjeve osebnosti ni mogoče preprosto označiti. Nanj je močno vplivala revščina domače družine, pozneje ga je pretreslo več dogodkov, verjetno še najbolj materina smrt in grozote prve svetovne vojne. Literaturo je začel pisati že zgodaj in nikoli ni dvomil o svoji nadarjenosti. Kot pravi njegov bratranec Izidor Cankar, je bil zgodaj "samozavesten in piker", z ironijo, ki je imela vzorno logiko, toda obenem je bil "po naravi usmiljen, do samopozabe nesebičen in v dnu svojega srca otroško skromen".

Glas šibkih in izkoriščanih

V kulturnopolitičnem delovanju je bil Cankar kandidat socialdemokratske stranke, zavzemal se je za šibke in na rob potisnjene ljudi, zoper "gnilo družbo, ki izkorišča in izrablja milijone delavnega ljudstva, zato da se bogato redi par stotin ljudi, ki žanjejo, dasi niso sejali". Cankarja in njegova dela so zato, ker je zastavil vso svojo moč za pravice zaničevanih, se zavzemal za pravico do narodovega obstanka, za zedinjeno Slovenijo in s svojimi izvrstnimi literarnimi deli ujel korak s takrat vodilnimi smermi v evropski književnosti, marsikdaj interpretirali ideološko, za svoje potrebe, je prepričana Nabergojeva. V Cankarjevi literaturi ne manjka socialnih in etičnih sporočil, težava pa nastane, še opozarja, če se jih obravnava izolirano, površno, zunaj konteksta njegovega življenja in dela, saj se tako njegova prava podoba izkrivlja.

"Jaz, bratje, pa vem za domovino in mi vsi jo slutimo"

V letih pred izbruhom prve svetovne vojne je bil Cankar kritičen do politike Avstro-Ogrske in si je javno prizadeval za enakopravno skupnost jugoslovanskih narodov. V črtici Lepa naša domovina (1909) je upodobil vizijo drugačne domovine: "Jaz, bratje, pa vem za domovino in mi vsi jo slutimo. Kar so nam siloma vzeli, za kar so nas ogoljufali in opeharili, bomo dobili povrnjeno in poplačano s stoterimi obrestmi! Naša domovina je boj in prihodnost; ta domovina je vredna najžlahtnejše krvi in najboljšega življenja."

Leta 1913 je vojno razglasil za "jugoslovansko veliko noč". Ugotovil je, da so zmage balkanskih držav potisnile jugoslovanski problem v ospredje evropskega zanimanja in da so Slovenci šele zdaj spoznali, "da nismo samo Slovenci, še manj pa samo Avstrijci, temveč da smo ud velike družine, ki stanuje od Julijskih Alp do Egejskega morja". Obenem pa je odločno zavračal novoilirske ideje o opuščanju slovenskega jezika v korist hrvaščine ali srbohrvaščine oziroma o postopnem spajanju južnoslovanskih jezikov in kultur; prav nasprotno, po njegovem bi Slovenci morali narediti več za svoj narodni razvoj in obstoj.

SONČNI DAN, KI JE POVEZAL GENERACIJE MED SEBOJ

Bil je sončen dan.

*Dan, ko so se stanovalci zbrali v avli,
da bi skupaj krenili na potep
z invalidskimi vozički.*

*Počasi, korak za korakom,
so se odpravili proti Vrtcu Ciciban – enota Ajda,
kjer so jih pričakali otroški pogledi,
polni radovednosti in pričakovanj.*

In potem – pesem.

In potem – smeh.

In potem – ples.

*Vse je bilo lahkotno in igrivo,
kot veter, ki se sprehaja med cvetovi.*

Otroci – razigrani.

Stanovalci – radovedni.

*In vmes nekaj najlepšega:
toplina, ki ne potrebuje besed.*

Ob slovesu – objemi,

mehki, iskreni, srčni.

*In risbice – drobni darovi,
kot most med generacijami.*

*Ta dan so omogočili dijaki
Škofijske klasične gimnazije Šentvid,
ki ne prinašajo le pomoči,
temveč tudi bližino.*

Bil je dan, ki ostane.

Dan, ki greje.

Dan, ki povezuje generacije med seboj.

Barbara Komes, animatorka



DOGAJANJE V DOMU

KONCERT MePZ SENOŽETE

V sredo, 15. aprila nas je obiskal Mešani pevski zbor Senožete. S svojim ubranim petjem so nam polepšali dan in zapeli čudovite narodne pesmi: *Kje so tiste stezice, Gor čez Izaro, Rož, Podjuna, Zila in Moja kosa*.

Posebno veselje nam je prineslo dejstvo, da je med članicami zbora tudi naša frizerka Jožica, ki nas s svojim toplim glasom vedno znova razveseli.

V nadaljevanju nam je ena izmed članic recitirala pesem Toneta Pavčka iz zbirke *Beseda*, s katero je ustvarila prijetno in ganljivo vzdušje. Za konec smo skupaj zapeli še nekaj pesmi in tako sklenili lep glasbeni trenutek.

Nastop Mešanega pevskega zbora Senožete nam je polepšal popoldan in nam podaril veliko lepih občutkov, za kar se jim iskreno zahvaljujemo.

Marinka Ramovš, stanovalka





Ob svetovnem dnevu smo si v Domu Bežigrad ogledali dokumentarni film o slovenski obali. Film nas je popeljal ob Jadransko morje in nam predstavil čudovita obalna mesta, slikovite pokrajine ter naravne in kulturne znamenitosti tega dela Slovenije.

Spoznali smo značilnosti obmorskega življenja, pomen pristanišča ter bogato zgodovino obalnih mest, kot so Piran, Izola in Koper. Posebno pozornost so pritegnili posnetki ozkih uličic, starih mestnih jeder in čudovitih razgledov na morje, ki ustvarjajo edinstveno vzdušje slovenske obale.

Ob ogledu smo se naučili veliko novega in še bolje spoznali ta čudovit del naše domovine. Dogodek je bil prijeten in poučen, hkrati pa nas je navdušil nad lepotami slovenske obale ter nas spodbudil k njenemu spoštovanju in ohranjanju.

Manca Ogrizek, delovna terapevtka

KONCERT »HARMONIJA OPERNIH GLASOV«

V sredo, 22. aprila sta nas obiskala operna pevka Rebeka Radovan in pevec Jure Kušar. Ob klavirju ju je spremljala Irena Zajec. Pred začetkom sta nam razdelila lepo pripravljen program z napisanimi naslovi desetih arij. S petjem je začela gospa Rebeka z Mojčino pesmijo. Zaključil pa gospod Jure s pesmijo O sole mio. Ker sta bila res vrhunska smo ju prosila še za dodatek. Zapela sta nam Po jezeru bliz Triglava.

Nastop nas je ganil in prevzel. Naša animatorka Barbara jim je v zahvalo podarila lepe šopke rož. Obljubili so, da nas bodo še obiskali.

Literarni krožek



SVETOVNI DAN PLESA V DSO BEŽIGRAD

29. aprila po svetu obeležujemo svetovni dan plesa. Običaju smo se pridružili tudi v DSO Bežigrad, saj so nas na ta dan obiskale posebne gostje.

Doživeli smo prijetno in razgibano dopoldne, ki so ga stanovalcem polepšale trebušne plesalke ter pevski zbor Dnevnega centra Ljubljana. Občudovali smo lahko čudovite plesne točke, polne elegance in ritma, ki so v prostor prinesle posebno energijo in nasmeh na obraze.

Pevski zbor nas je razveselil s petimi skrbno izbranimi pesmimi, ki so obudile lepe spomine in spodbudile tudi tiho prepevanje med poslušalci. Skupaj smo ustvarili prijetno, toplo vzdušje, ki ga bomo še dolgo ohranili v spominu.

Iskrena hvala vsem nastopajočim za njihov čas, trud in srčnost, s katero so obogatili naš vsakdan. Veselimo se novih podobnih srečanj.



Simona Urbiha, delovna terapevka



KONCERT ŽENSKI PEVSKI ZBOR SVOBODA-VIŽMARJE BROD

V sredo, 6. maja popoldan nas je ponovno obiskal Ženski pevski zbor svoboda-Vižmarje Brod. Zbor sestavlja 25 žensk v belih oblekah in dirigent. Nastop je povezovala zgovorna članica zbora. Zapeli so nam 12 pesmi. Najbolj nas je navdušila pesem majolka. Tudi mi smo se jim pridružili pri poznanih pesmih.

Petje je bilo odlično usklajeno in prijetno.

Marko Finec, stanovalec



PREOBRAZBA

V sredo, 6. maja so tri naše stanovalke doživele prav poseben dan, poln veselja, smeha in novih doživetij. Na povabilo revije Jana so se udeležile čudovite preobrazbe, kjer so jih strokovnjaki skrbno uredili, primerno naličili in izbrali oblačila, v katerih so zasijale v vsej svoji lepoti.

Dogodek je bil prežet s toplino, prijaznostjo in dobro voljo. Naše stanovalke so z navdušenjem uživale v razvajanju, ob tem pa pridobile tudi veliko samozavesti in nepozabnih spominov. Poseben pečat dnevu je dodala tudi modna revija, na kateri so z nasmehi in ponosom predstavile svojo novo podobo.

Takšni trenutki so dragoceni, saj prinašajo veselje, povezanost in občutek, da so lepe stvari vedno mogoče – ne glede na leta.

Iskrena hvala reviji Jana za prijazno povabilo in čudovito organizacijo dogodka. Posebna zahvala pa tudi ekipi Prijaznega življenja za ves trud, srčnost in toplino, s katero so našim stanovalkam pričarali dan, ki ga bodo še dolgo nosile v lepem spominu.

Simona Urbiha, delovna terapevka



STOP ZAVRŽENI HRANI!

V domu starejših je potekalo zanimivo in poučno predavanje na temo zmanjševanja zavržene hrane. Dogodek je bil namenjen ozaveščanju stanovalcev o pomenu odgovornega ravnanja s hrano ter spodbujanju vsakodnevnih navad, ki prispevajo k manj odpadkom.

Predavateljica je na razumljiv in življenjski način predstavila, kako lahko z majhnimi spremembami dosežemo velike učinke – od pravilnega načrtovanja obrokov do ustreznega shranjevanja živil. Poseben poudarek je namenila tudi uporabi ostankov hrane, pri čemer je udeležence spodbudila k deljenju lastnih izkušenj in receptov, ki so jih prinesli iz svojega okolja.

Dogodek je potekal v prijetnem in sproščenem vzdušju, kjer so stanovalci aktivno sodelovali, postavljali vprašanja in izmenjevali mnenja. Predavanje ni bilo le informativno, temveč tudi povezovalno, saj je spodbudilo občutek skupnosti in medsebojnega učenja.

S tovrstnimi dejavnostmi dom starejših dokazuje, da je skrb za okolje in trajnost lahko del vsakdana vseh generacij. Predavanje je udeležencem ponudilo nova znanja ter jih motiviralo, da tudi sami prispevajo k zmanjševanju zavržene hrane.

Simona Urbiha, delovna terapevka



NEPOZABEN VEČER Z JAKOVOM JOZINOVIĆEM

V soboto, 9.5.2026 so naši stanovalci doživeli nepozaben glasbeni večer v Stožicah, kjer so obiskali koncert hrvaškega pevca Jakova Jozinovića. Dogodek je v okviru projekta Prijazno življenje pričaral čudovito druženje, polno glasbe, veselja in toplih trenutkov.

Dvorano so napolnili prijetno vzdušje, iskreni nasmehi in melodije znanih hrvaških uspešnic, ki so v marsikom prebudile lepe spomine. Naši stanovalci so z navdušenjem prepevali, ploskali in uživali v vsakem trenutku večera, ki je bil prežet z dobro voljo in pozitivno energijo. Da pa je bil večer res popoln so naši stanovalci dobili možnost, da mladega pevca osebno spoznajo in se z njim za kratek čas družijo.

Takšna doživetja našim stanovalcem prinašajo veliko veselja, povezanosti in občutek pripadnosti, obenem pa bogatijo njihov vsakdan z novimi spomini in lepimi izkušnjami.

Iskrena hvala projektu Prijazno življenje za srčno organizacijo dogodka, skrbnost in trud, s katerim našim stanovalcem omogočajo tako lepe in nepozabne trenutke. Hvaležni smo, da skupaj ustvarjamo spomine, ki ogrejejo srce.

Simona Urbiha, delovna terapevka



KONCERT MARKA HATLAKA

V sredo, 13. maja nas je že tretjič obiskal harmonikar Marko Hatlak. Spremljali sta ga hčerki Sofija in Klara. Peli in igrali so nam slovenske narodne pesmi kot so: Daj daj srček nazaj, Igral sem na orglice, Vse že mirno spava, En hribček bom kupil... za konec nam je Marko zaigral Golico, deklici pa sta zapeli Trzinko.

Nastop je bil čudovit in raznolik. Lepo so nam popestrili dan.

Literarni krožek



VAJE ZA SPOMIN IN MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE S KRKINIMI PROSTOVOLJCI

V petek, 15. maja so nas v okviru Krkinega tedna obiskali prostovoljci iz Krke. Pripravili so nam prijetno dopoldne, polno druženja, smeha in miselnih izzivov.

V veliki jedilnici smo se skupaj zabavali ob različnih družabnih igrah, v mali jedilnici pa smo krepili spomin in urili možgane s kognitivnimi vajami. Ob prijetnem medgeneracijskem druženju ni manjkalo dobre volje, toplih pogovorov in iskrenih nasmehov.

Takšna srečanja so za nas zelo dragocena, saj prinašajo prijetno popestritev vsakdana ter spodbujajo druženje in miselno aktivnost.

Prostovoljcem se iskreno zahvaljujemo za njihov obisk, prijaznost in čas, ki so nam ga namenili. Ob slovesu smo jih povabili, da nas naslednje leto ponovno obiščejo.

Literarni krožek



SPOMLADANSKI IZLET ZA STANOVALCE: BLED IN RADOVLJICA

V ponedeljek, 18. maja je delovna terapevtka Manca ponovno organizirala izlet za stanovalce. Tokrat nas je pomladna pot vodila na prečudoviti Bled, ki smo si ga ogledali z vožnjo z vlakcem. Po prijetni vožnji smo si privoščili odlično blejsko kremšnito in kavico.

Med vožnjo z avtobusom je Manca predstavila zanimivosti in nekaj zgodovinskih podatkov o Bledu in Radovljici, pot pa je popestrila tudi z zabavnimi vici.

Nato smo se odpeljali v Radovljico, kjer smo se sprehodili skozi stari del mesta do Gostilne in muzeja Lectar. Tam smo se udeležili degustacije, predstavitve in ustvarjalne delavnice, na kateri je vsak okrasil svoje lectovo srce.

Po zanimivem programu je sledilo še odlično kosilo, nato pa vrnitev v Dom. Stanovalci so na izletu zelo uživali, k prijetnemu vzdušju pa je pripomoglo tudi lepo vreme.



Literarni krožek



SAJENJE BALKONSKEGA CVETJA

V torek, 26. maja smo v domskem paviljonu sadili bršljanke, ki bodo lepo popestrile domske balkone. Ob prijetnem druženju in dobrem razpoloženju smo skupaj zasadili cvetje, ter tako poskrbeli za še lepši in bolj domač videz našega Doma. Pisane bršljanke bodo s svojimi cvetovi in bujno rastjo v prihodnjih mesecih razveseljevale stanovalce in obiskovalce ter ustvarjale prijetno poletno vzdušje.



SVETOVNI DAN ČEBEL

Sožitje človeka in čebele

Čebele imajo v naravi pomembno vlogo, tudi za obstoj človeštva. V Sloveniji se njihovega izjemnega poslanstva ljudje dobro zavedajo, zato je čebelarstvo močno zasidrano v slovensko tradicijo. Cvetoči travniki in gozdovi so domovanja kranjske sivke, avtohtone slovenske podvrste čebele. Odlikujejo jo lastnosti, kot so krotkost, delavnost, skromnost in odličen smisel za orientacijo.

Te lastnosti se zrcalijo tudi v ljudeh, ki za čebele skrbijo in z njimi živijo. Dobro poznavanje življenja in dela teh marljivih žuželk so Slovenci skozi zgodovino širili tudi po svetu. Danes lahko slovensko čebelarsko tradicijo in uporabnost čebeljih produktov spoznate na zelo doživete načine. Slovenija diha s čebelami, zato ni čudno, da se je prav tu rodila ideja o svetovnem dnevu čebel.

Slovenija, dežela čebel in čebelarjev

Ste vedeli, da imamo Slovenci največ čebelarjev na prebivalca na svetu? Spoznajte slovensko čebelarsko tradicijo skozi oči britanske novinarke, ekološke pridelovalke, ki nedaleč od Blejskega jezera vodi Vrt okusov, prijazen čebelam, enega vodilnih čebelarjev, ki širi znanje o čebelah po svetu in vodi rejski program kranjske sivke, ter prvega urbanega čebelarja, ki ima panje na strehah več stavb v Ljubljani.

Zakaj je ravno 20. maj svetovni dan čebel?

Pobuda za razglasitev svetovnega dneva čebel je prišla iz Slovenije, izbran pa je bil datum rojstva velikega poznavalca čebel iz 18. stoletja, Antona Janše.





Anton Janša se je rodil 20. maja 1734 na Breznici, v Kuharjevi hiši št. 16 očetu Matiji in mami Luciji. Janševa rojstna hiša je stala do leta 1907. Čebelarско in sadjerejsko društvo za Kranjsko je dalo ob 150- letnici Janševega rojstva na hišo vzidati spominsko ploščo.

Anton je bil zelo nadarjen za slikarstvo kot tudi njegova brata Lovro in Valentin, zato so si na domačem skednju uredili atelje. Anton in

Lovro sta se leta 1766 vpisala bakrorezno risarsko šolo dunajske slikarske akademije. Leto kasneje jima je na Dunaj sledil še brat Valentin. Lovro in Valentin sta na Dunaju postala priznana slikarja in grafika, Anton pa se je posvetil čebelarjenju. Leta 1769 se je prijavil na razpis tamkajšnje Nižjeavstrijske gospodarske družbe za učitelja čebelarjenja, kar je uvajala napredna cesarica Marija Terezija. S svojim znanjem je z lahkoto opravil izpit in tako leta 1770 postal cesarsko-kraljevi učitelj čebelarstva. Poleg poučevanja je čebelaril na vrtu cesarice, potoval po Spodnji Avstriji, Moravski, Češki in predstavljal svoja odkritja povezana s prevažanjem čebel na ajdovo pašo.

Anton Janša je v nemškem jeziku napisal dve temeljni čebelarški knjigi: Razprava o rojenju čebel (1771) in učbenik Popolni nauk o čebelarstvu. Ta je izšel po njegovi smrti, leta 1775. Leto kasneje je knjigo prevedel in dopolnil Peter Pavel Glavar. Janša je umrl 13.septembra 1773 na Dunaju. Cesarica Marija Terezija je po njegovi smrti izdala ukaz, po katerem so morali vsi čebelarški učitelji učiti po njegovih knjigah. Njegove čebelarke nasvete čebelarji upoštevajo še danes.

Kot čebelar je Anton Janša spremenil velikost in obliko panjev, tako da jih je bilo mogoče sestaviti v bloke. Uveljavil je kranjski način umeščanja panjev v za to postavljene stavbe, čebelnjake, kakršne poznamo še danes. Zagovarjal je, da čebel nikoli ne smemo moriti in da jih je treba voziti na pašo. Po vsem svetu je z Janševo

pomočjo zaslovela avtohtona slovenska čebela »kranjska sivka«. Vsa Janševa odkritja so kasneje potrdili znanstveniki.

Tradicijo čebelarstva nadaljujejo številna čebelarska društva, posejana po Sloveniji, ki jih povezuje Čebelarska zveza Slovenije. Čebelarje boste našli predvsem na podežlju, čeprav se v zadnjem času uveljavlja tudi urbano čebelarstvo. Vedno bolj cveti tudi turistična ponudba.

Spletni vir: <https://www.slovenia.info/sl/zgodbe/praznujte-z-nami-svetovni-dan-cebel>. Dostopno: 12.6.2026.

PREDAVANJE O ČEBELAH IN MEDU

V sredo, 27. maja dopoldne nas je obiskal Simon Golob iz Čebelarske zveze Slovenije. Ob Svetovnem dnevu čebel, ki ga obeležujemo 20. maja, je pripravil zanimivo in poučno predavanje o čebelah, čebelarstvu in čebeljih pridelkih.

Predstavil nam je slovensko avtohtono čebelo, Kranjsko sivko, njene značilnosti ter pomen za slovensko čebelarstvo. Izvedeli smo veliko zanimivosti o življenju čebel, njihovi organiziranosti v panju in njihovi nepogrešljivi vlogi pri opraševanju rastlin ter ohranjanju naravnega ravnovesja. Predavatelj nam je predstavil tudi različne vrste medu, njihove lastnosti in uporabo v prehrani. Posebno pozornost je namenil propolisu in drugim čebeljim pridelkom, ki imajo številne koristne učinke za zdravje.

Predavanje je potekalo ob slikovni projekciji, ki je vsebino dodatno približala poslušalcem in pripomogla k boljšemu razumevanju predstavljenih tem. Udeleženci so predavanje z zanimanjem spremljali, saj je bilo podano na razumljiv, strokoven in hkrati prijeten način.

Po predavanju je sledila degustacija dveh različnih vrst medu in prodaja. Dogodek je bil zelo prijeten, poučen in zanimiv ter nas je spodbudil k še večjemu spoštovanju čebel in njihovega pomena za človeka ter okolje.

Literarni krožek



PROSTOR ZA SPROSTITEV IN DOBRO POČUTJE STANOVALCEV

V Domu starejših občanov Bežigrad smo bogatejši za nov prostor, namenjen sprostitvi, umiritvi in podpori dobremu počutju stanovalcev. Soba za dobro počutje oziroma miren kotiček so v okviru projektnega dela uredile študentke 3. letnika socialne pedagogike Pedagoške fakultete v Ljubljani in s pomočjo donacije počivalnikov svojcev v spomin na gospo Magdaleno Kadunc.

Projekt je nastal v sodelovanju z Domom starejših občanov Bežigrad z željo ustvariti varen, prijeten in pomirjujoč prostor, kjer se lahko stanovalci umaknejo od vsakodnevnega vrveža, si vzamejo čas zase ter kakovostno preživijo prosti čas. Posebna pozornost je bila namenjena ustvarjanju okolja, ki spodbuja občutek varnosti, domačnosti in notranjega miru.

Prostor je urejen v tematiki narave, z mehkejšo osvetlitvijo, udobnimi elementi in skrbno izbranimi dekorativnimi dodatki, ki ustvarjajo prijetno in sproščujoče vzdušje. V sobi so na voljo tudi različni antistresni pripomočki ter računalnik, na katerem si lahko stanovalci ogledajo vsebine za sproščanje in umirjanje.

Pri načrtovanju in urejanju prostora so študentke posebno pozornost namenile potrebam, željam in interesom stanovalcev. Njihov cilj je bil ustvariti prostor, ki bo lahko prispeval k boljšemu počutju, zmanjševanju stresa ter prijetnejšemu vsakdanu stanovalcev doma.

Za podporo, pomoč in prijazno sodelovanje se študentke iskreno zahvaljujejo zaposlenim v Domu starejših občanov Bežigrad, še posebej animatorki Barbari Komes, ki jih je skozi celoten projekt prijazno usmerjala, spodbujala in podpirala. Zahvala velja tudi stanovalcem, ki so s svojimi idejami, predlogi in pozitivno energijo pomembno prispevali k nastanku tega prostora.

Verjamemo, da bo soba za dobro počutje mnogim stanovalcem nudila prijeten kotiček za umik, sprostitev in preživljanje mirnih trenutkov ter tako prispevala k še prijetnejšemu bivanju v našem domu.

Projekt so izvajale študentke 3. letnika socialne pedagogike:

Anja Kocjančič, Katarina Jeram, Dunja Jurić, Eva Vovk



NASTOP OB DNEVU MLADOSTI

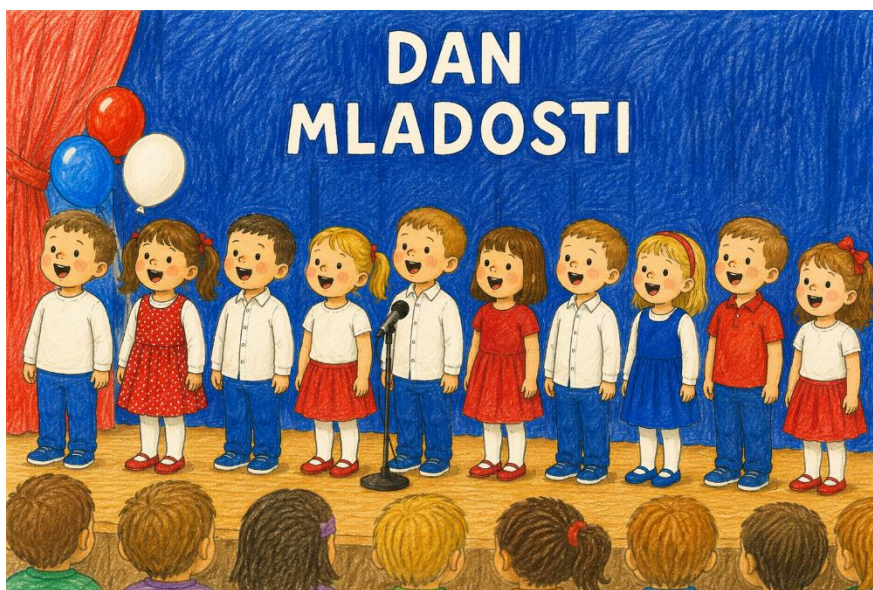
V ponedeljek, 25. maja so nas ob dnevu mladosti obiskali otroci iz enote Znajček Vrtec Ježica. Lep majski dan so nam polepšali s pristrčnim kulturnim nastopom, ki so ga pripravili posebej za to priložnost.

Otroci so zapeli več veselih pesmic o živalih, ki so jih izvedli z veliko navdušenja in veselja. Po petju so skupaj zaplesali ter s svojo razigranostjo, nasmehi in dobro voljo navdušili vse prisotne. Njihov nastop je med gledalci ustvaril prijetno in sproščeno vzdušje ter obudil številne lepe spomine na otroštvo.

Ob dnevu mladosti smo bili še posebej veseli njihovega obiska, saj so nas otroci s svojo iskrenostjo, energijo in pristrčnostjo spomnili na pomen medgeneracijskega druženja in prijateljstva. Njihov nastop je bil lepo darilo, za katerega smo jim iskreno hvaležni.

Po nastopu smo se otrokom in njihovim vzgojiteljicam zahvalili za obisk ter jim zaželeli še veliko brezskrbnih in veselih dni. Dogodek nam bo ostal v lepem spominu.

Literarni krožek



KONCERT GODBE LJUBLJANSKIH VETERANOV

V sredo, 3. junija so nas obiskali člani Ljubljanski veterani. Zasedba je bila zelo številčna, med nastopajočimi pa sta bili tudi dve veteranki. S svojim obiskom so nam pripravili nepozabno glasbeno popoldne.

Njihovo igranje je bilo izvrstno, saj so zaigrali številne priljubljene melodije, med njimi Lepo je biti muzikant, Jadraj z menoj, Zemlja pleše in Kam le čas beži. Ob zvokih znanih pesmi smo se jim z veseljem pridružili tudi poslušalci in skupaj prepevali. Poseben pečat nastopu je dal tudi pevec Peter Pavlin, ki je s svojim petjem navdušil občinstvo.

Dirigent je vsako skladbo posebej napovedal in predstavil, zato smo o pesmih izvedeli tudi nekaj zanimivosti. Nastop so glasbeniki zaključili z znamenito skladbo Golica, ki je požela velik aplavz.

Nad mogočnim nastopom smo bili vsi navdušeni. Glasba, dobro razpoloženje in energija nastopajočih so napolnili prostor z veseljem. Tudi tisti, ki smo bili pred nastopom nekoliko zaspani, smo ob glasnih melodijah hitro oživel. Glasbenikom se iskreno zahvaljujemo za čudovit nastop in prijetno druženje, ki nam bo še dolgo ostalo v lepem spominu.

Literarni krožek



NASTOP LJUDSKIH PEVCEV ŠKURH

V sredo, 10. junija so nas ponovno obiskali ljudski pevci Škurh z dirigentom Mirkom Marzelom.

Napovedovalka je v uvodu napovedala njihovo himno Škurhov iz Škofljice. S svojim ubranim petjem so nam pričarali prijetno in veselo popoldne ter nas popeljali skozi bogato zakladnico slovenskih ljudskih in narodnih pesmi. Ob spremljavi harmonike, ki je nastop še dodatno popestrila, so se številni poslušalci z veseljem pridružili petju. Na koncu smo skupaj zapeli V dolini tihi.

Srečanje je minilo v prijetnem, sproščenem in veselem vzdušju, polnem lepih spominov, nasmehov in dobre volje.

Iskreno se zahvaljujemo Ljudskim pevcem Škurh za njihov obisk, čas in čudovit glasbeni nastop, ki nam je polepšal dan. Veselimo se ponovnega srečanja in upamo, da nas bodo s petjem razveselili tudi v prihodnje.

Literarni krožek



USPEŠEN NASTOP NAŠIH STANOVALK NA 10. SENIORSKEM MARATONU FRANJA

V sredo, 10. junija smo se že drugo leto zapored udeležili 10. seniorskega Maratona Franja, ki je potekal v DSO Fužine. Naše tri stanovalke so ponovno dokazale svojo vztrajnost, športni duh in veselje do gibanja.

Še posebej se je izkazala stanovalka Marija, ki je v desetih minutah prekolesarila kar 5,2 kilometra. Z enakim rezultatom sta se izkazala še dva udeleženca, zato si je Marija zaslužno delila 1. mesto.

Vsi sodelujoči so za svoj trud prejeli medaljo, bidon in nogavice Maratona Franja. Dogodek je minil v prijetnem vzdušju, polnem navijanja, medsebojne podpore in dobre volje. Skupaj so vsi udeleženci prevozili kar 300 kilometrov, kar je izjemen dosežek in dokaz, da aktivno življenje ne pozna starostnih meja.

Ponosni smo na naše stanovalke, ki so tudi letos uspešno zastopale naš Dom in pokazale, da z voljo, vztrajnostjo in pozitivnim odnosom lahko dosegamo odlične rezultate. Iskrene čestitke vsem udeležencem za njihov trud in športni uspeh ter zahvala organizatorjem za prijetno in nepozabno doživetje. Veselimo se že prihodnjega srečanja in novih kilometrov, ki jih bomo skupaj premagovali.





OBISK UČENCEV OŠ DANILE KUMAR

V petek, 12. junija nas je obiskalo približno 80 otrok iz OŠ Danile Kumar. Za naše stanovalce so ob koncu šolskega leta pripravili različne plesne in glasbene točke. S svojim nastopom so nam lepo popestrili prijeten junijski dan v domskem parku. Za obisk se jim iskreno zahvaljujemo. Naši stanovalci so vedno veseli, ko nas obiščejo otroci, saj njihova energija in nasmehi prinesejo veliko veselja in topline.

Manca Ogrizek, delovna terapevka



KONCERT NINE PUŠLAR S POJEKTOM PRIJAZNO ŽIVLJENJE

V petek, 12. junija sva bili s sostanovalko Rino Goljo povabljeni v Medvode na koncert Nine Pušlar. Spremljali sta naju Alenka in Damjani Pangerčič iz projekta Prijazno življenje. Pridružile so se nam tudi upokojenke iz DSO Vrtojba, gospa direktorica Ana Petrič, ter igralka Aleksandra Balmazović.

Najprej so nas peljali v Gostilno Mihovec, kjer so nas postregli z izvrstno večerjo. Po večerji smo se odpravili na koncert Nine Pušlar, ki nas je tudi osebno pozdravila. Uživali smo v čudovitem glasbenem večeru in prijetnem vzdušju.

Po koncertu nas je pozdravil še župan Medvod ter nas povabil, da se dogodka udeležimo tudi prihodnje leto. Ves čas so nas s kamero spremljali tudi snemalci Planet TV.

Za tako prijetno in nepozabno doživetje se iskreno zahvaljujem Patriciji, Alenki in vsem ostalim sodelujočim, ki so nam omogočili ta čudovit večer.

Ana Mirtič, stanovalka



TRADICIONALNI SPOMLADANSKI PIKNIK ZA STANOVALCE

V sredo, 17. junija smo stanovalci uživali na tradicionalnem domskem pikniku. Priprave so se začele že dan prej, ko sta Vehid in Janez pripeljala mize, stole, senčnike in žar. V delovni terapiji so stanovalke pripravile lepo okrasitev, s katero so popestrile domski park.

Na dan piknika so zaposleni že zgodaj zjutraj pripravili mize in stole, stanovalci pa smo se v parku začeli zbirati okoli 11. ure. Za prijetno vzdušje je poskrbel harmonikar Nejc Kastelic, ki je z narodno-zabavno glasbo razveseljeval vse navzoče.

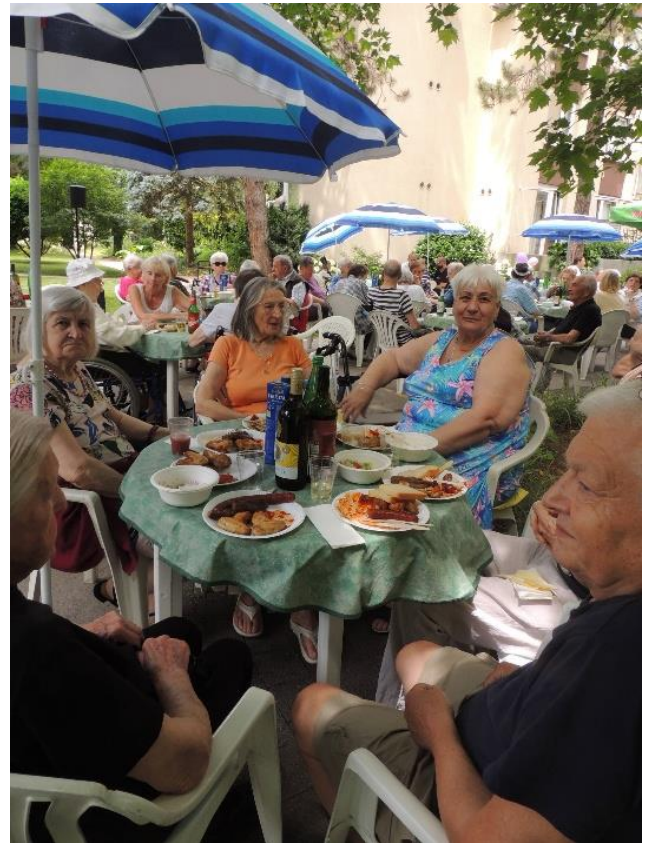
Prizadevni zaposleni so poskrbeli, da se je piknika udeležilo veliko stanovalcev, ter nas že pred kosilom postregli z osvežilno pijačo. Ob 12. uri so skupaj z direktorico začeli streči okusno hrano. Najprej smo uživali v sveži solati, nato pa so na krožnikih zadišali čevapčiči, pikantna klobasa, perutničke, ajvar in domač kruh, ki so ga spekle naše pridne kuharice.

Za sladico smo dobili domačo pehtranovo potico in skodelico kave. Med stanovalci se je našlo tudi nekaj pogumnih plesalcev, ki so se zavrteli ob zvokih harmonike, harmonikar pa se jim je za sodelovanje še posebej zahvalil. Za obilo smeha sta poskrbela tudi naša vzdrževalca, ki sta s svojim veselim plesom ponovno nasmejala stanovalce.

Piknik je bil tudi letos odlično organiziran. Ob izvrstni hrani, prijazni postrežbi, prijetni glasbi in sproščenem druženju smo preživeli čudovit dan, ki nam bo še dolgo ostal v lepem spominu.

Iskreno se zahvaljujemo naši direktorici in vsem zaposlenim v domu, ki so s svojim trdom, dobro voljo in skrbnostjo poskrbeli za tako lepo organiziran piknik ter nam omogočili prijetno in nepozabno druženje. Hvala vsem za čudovit dan! In smo že v veselem pričakovanju jenskega piknika.

Literarni krožek



SLIKARSKA DELAVNICA Z VODENKAM

V sredo, 24. junija je po zajtrku v veliki jedilnici potekala slikarska delavnica. Stanovalci so se z velikim navdušenjem preizkusili v slikanju z vodenkami ter pri tem pokazali veliko mero ustvarjalnosti, potrpežljivosti in umetniškega čuta.

Ob prijetnem druženju in sproščenem vzdušju so nastajala prava mala umetniška dela. Nastali izdelki so dokaz, da ustvarjalnost ne pozna let in da lahko umetniško ustvarjanje prinese veliko veselja, zadovoljstva ter občutek ponosa.

Iskrena hvala voditeljicama delavnice za njuno predanost, prijaznost, strokovno vodenje in spodbudo, s katero sta prispevali k uspešni izvedbi ustvarjalnega dopoldneva.

Manca Ogrizek, delovna terapija



POTOPISNO PREDAVANJE: MAROKO

V ponedeljek, 29. junija dopoldne smo se udeležili potopisnega predavanja o Maroku. Ob zanimivi slikovni projekciji nam je svoje potovanje predstavil Marko Pekolj. Na pot se je odpravil skupaj s sinom in prijateljem.

V Maroko so prileteli v glavno mesto Rabat, kjer so začeli raziskovati to raznoliko severnoafriško državo. Izvedeli smo, da je Maroko približno dvaindvajsetkrat večji od Slovenije in da ima okoli 37 milijonov prebivalcev. Predavatelj je poudaril, da je prebivalstvo zelo mlado, saj je povprečna starost prebivalcev približno 29 let.

Med potovanjem so obiskali številna zanimiva mesta, zgodovinske znamenitosti in slikovite pokrajine. Ogledali so si tudi Univerzo Al Karauin v mestu Fes, ki velja za najstarejšo neprekinjeno delujočo univerzo na svetu. Ustanovljena je bila leta 859 in je pomemben kulturni ter izobraževalni spomenik.

Na svoji poti so prevozili več tisoč kilometrov, občudovali puščavske pokrajine, gorovje Atlas, živahne tržnice, tradicionalna maroška mesta in spoznali gostoljubnost domačinov. Predavatelj je pripoved obogatil s številnimi fotografijami, zanimivostmi in doživetji, zato smo si življenje, kulturo in naravne lepote Maroka lahko zelo dobro predstavljali.

Predavanje je bilo zelo zanimivo, poučno in bogato z novimi informacijami. Izvedeli smo veliko o zgodovini, kulturi, naravi in vsakdanjem življenju v Maroku ter z zanimanjem prisluhnili pripovedim s potovanja.



Literarni krožek

PREPEVANJE Z JOŽICO RUPAR

V sredo, 8. julija dopoldne nas je obiskala gospa Jožica Rupar. Tokrat s seboj ni pripeljala učencev, temveč svojega vnuka Tima. Njeno petje je spremljal z različnimi tolkali.

Zapela nam je skoraj dvajset dobro znanih ljudskih pesmi, katere smo z veseljem prepevali z njo. Za konec nam je zapela še pesem Bleda luna.

Lepo smo se ji zahvalili, da nam je s svojim obiskom in petjem polepšala dopoldne. Obljubila nam je, da nas bo naslednjič obiskala skupaj s svojim pevskim zborom.

Literarni krožek



KONCERT TRIA IZ DRAGOMERJA

V petek, 17. julija dopoldne je nastopil ženski trio iz Dragomerja, ki ga sestavljajo Emilija, Lilijana in Valerija. Ob spremljavi kitare so nam zapele manj znane ljudske pesmi iz različnih slovenskih pokrajin.

Posebej zanimiva je bila pesem Ljubim planine, ki jo je napisala Angležinja, zaljubljena v slovenske gore in čudovito pokrajino. S svojo ljubeznijo do Slovenije je pesmi dala posebno toplino in iskrenost.

Za zaključek so pevke zapele še hudomušno ljudsko pesem Moja mati kuha kafe, ki je med poslušalci pričarala nasmeh in dobro voljo.

Nastop je bil zelo prijeten. Pevke so bile simpatične, ubrano so prepevale in s svojim nastopom ustvarile sproščeno ter prijetno vzdušje. Občinstvo je njihov nastop nagradilo z iskrenim aplavzom.

Literarni krožek



KOPANJE V STARIH ČASIH

Kaj prinaša otrokom več veselja kot čofotanje v topli reki, potoku ali mlakuži? Že v soboto smo vaški otroci nabirali sadje in ga shranili za naslednji dan. Velikokrat smo med »robutanjem« naleteli na soseda, ki je skrbno čuval svoje sadno drevje. Otroci smo se hihitali, ko nas je zagledal, saj je mislil, da so se v češnjah zbrali škorci. Gospodinja pa se je ob vsem skupaj le nasmehnila in držala z nami.

Naslednji dan smo se odpravili na kopanje. Ob reki smo slekli svoja oblačila in se goli podali v vodo, saj takrat kopalk še nismo imeli. Plavati je znala le peščica otrok, a to nas ni motilo pri igri in veselju v vodi.

Za malico smo pojedli sadje, ki smo ga nabrali prejšnji dan. Za priboljšek smo včasih imeli tudi štrudelj, ki nam ga je spekla mama. Ko smo se naužili osvežilne vodne kopeli in se okrepčali, smo se oblekli ter veselo odšli domov.

Doma so nas pričakali starši in se nam smejali, saj smo se s kopanja vrnili še bolj umazani, kot smo bili pred njim. A to nas ni motilo. Kaj bi lahko vaškim otrokom prineslo več veselja kot kopanje v bližnjem potoku, čofotanje v vodi in brezskrbno preživljanje poletnih dni v družbi prijateljev?

Magdalena Lilik, stanovalka



HVALEŽNOST

Izražanje hvaležnosti je nekaj, kar lahko vadimo in krepimo. S hvaležnostjo je namreč podobno kot z mišicami: bolj in večkrat ko jih krepimo, večji bo njihov učinek. Za nameček je v kateremkoli trenutku stvar naše odločitve, ali bomo čas in energijo namenjali rečem in ljudem, za katere smo hvaležni, ali pa rečem, ki nam vzbuja nejevoljo in zavist.

Gojenje hvaležnosti je ena najbolj preprostih, obenem pa ena najbolj izpolnjujočih stvari v življenju. Kar nekaj preprostih vaj in priporočil je, ki jih lahko preizkusimo:

- **Napišemo zahvalno pismo osebi**, ki smo ji iskreno hvaležni, in v njem zapišemo, kaj nam ta oseba ali njeno dejanje pomeni. Potem pa poskrbimo, da zapis pride do naslovnika.
- **Privoščimo si minuto za hvaležnost**, nekaj trenutkov za razmislek o prijetnih stvareh, ki so se nam zgodile v tem dnevu, in za premislek o tem, zakaj, komu, čemu smo hvaležni.
- **Pišemo dnevnik hvaležnosti**, v katerega redno zapisujemo stvari, za katere smo hvaležni.
- **Vzamemo si čas za hvaležnost pred spanjem** in podoživimo trenutke v preteklem dnevu, za katere smo hvaležni.
- **Urimo se v čuječnosti**. Različne vaje, ki spodbujajo čuječnost in osredotočeno pozornost, lahko krepijo občutke hvaležnosti za stvari, ki jih doživljamo.
- **Urimo se v izrekanju besede »hvala«**, gojimo in krepimo navado, da se zahvalimo ljudem okrog sebe, tudi za rutinske stvari. Izražanje zahvale krepi odnose, dviguje razpoloženje in povezuje. Usmerja nas k drobnim pozornostim in je nalezljivo.

- **Predlagamo skrinjico ali tablo za zahvale.** Deljenje hvaležnosti v skupini spodbuja občutke povezanosti in pripadnosti.
- **Omejimo brskanje za katastrofičnimi novicami;** če se zalotimo, da nas zanese v brskanje za novicami, ki dvigujejo napetost, tesnobo in pritisk, se zavestno ustavimo in raje poiščemo spodbudne, prijetne, pozitivne novice.
- **Omejimo primerjanje.** Vsakogar tu in tam zanese v primerjave z drugimi. A jih je dobro omejevati.
- **Spodbujamo druge k izražanju hvaležnosti,** na primer z vprašanji: Kaj te je danes nasmejalo?, Komu si danes hvaležen?, Kaj je najboljšo, kar se ti je zgodilo v tem tednu?
- **Iščemo priložnosti za hvaležnost.** Ko nam kaj spodleti, se lahko vprašamo, kaj se lahko iz tega naučimo oziroma ali obstaja kaj, za kar smo lahko hvaležni, čeprav je težko. Na primer: »Opravil sem razgovor za službo, a me niso vzeli. Je kljub temu v tej izkušnji kaj dobrega in koristnega?«

Musek Lešnik, K. Majhni koraki za lepše dni: Priročnik za preživetje z nasmehom in ščepcem hvaležnosti. Ljubljana: Mladinska knjiga.



MOTIVACIJSKE MISLI

“Vse, kar pošljemo v življenje drugih, se spet vrne v naše.”

Edwin Markham

“Če bi radi živeli polno, se moramo naučiti izkoriščati stvari in imeti radi ljudi, ne pa imeti radi stvari in izkoriščati ljudi. “

John Powell

“Šele ko se zares zavemo in doumemo, da nam je na zemlji namenjen le določen čas, bomo začeli polno živeti vsak dan posebej, kot da bi bil edini, ki nam je na voljo.”

Elisabeth Kübler Ross

“Eno mojih najbolj tragičnih spoznanj o človeški naravi je to, da vsi preradi odlašamo z življenjem. Vsi sanjarimo o čudežnem rožnem vrtu tam za obzorjem namesto da bi uživali v vrtnicah, ki danes cvetijo pred oknom.”

Dale Carnegie

Veliko mirneje bi živeli, ko se ne bi obremenjevali s tem, kaj mislijo in počnejo drugi.

Tomaž Kempčan

Razvijte občutek hvaležnosti. Recite hvala vsem, ki ste jih srečali v svojem življenju in za vse, kar so storili ali za vse, kar naredijo za vas.”

Brian Tracy

Nikoli nisi dovolj star, da bi si postavil nov cilj ali sanjal nove sanje.”

C.S. Lewis

RAZVEDRILO

OSMEROSMERKA

V **osmih** smereh: vodoravno, navpično, in poševno, brano naprej ali nazaj, se skrivajo imena slovenskih mest in krajev.

Vsako ime, ki ga najdeš, prečrtaj v spisku in liku. Na koncu ti ostane še nekaj črk. Preberi jih v vodoravnih vrstah in dobiš še dva imeni slovenskih mest.

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

AJDOVŠČINA
APAČE
CELJE
CERKLJE
COL
ČEPOVAN
ČRNOMELJ
DOBRNA
DOMŽALE

DRAVOGRAD
IDRIJA
IZLAKE
IZOLA
JESENICE
KAMNIK
KOBARID
KOČEVJE
KOZINA

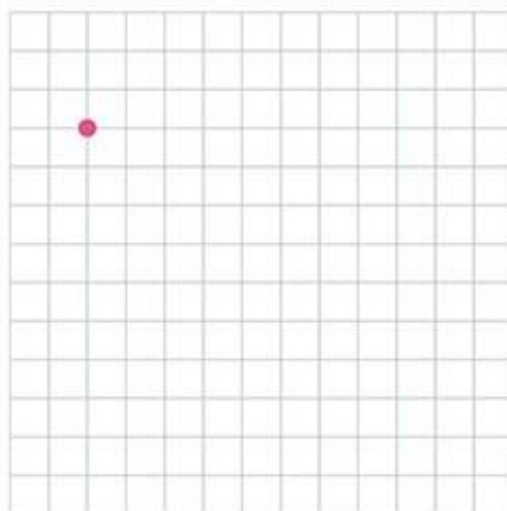
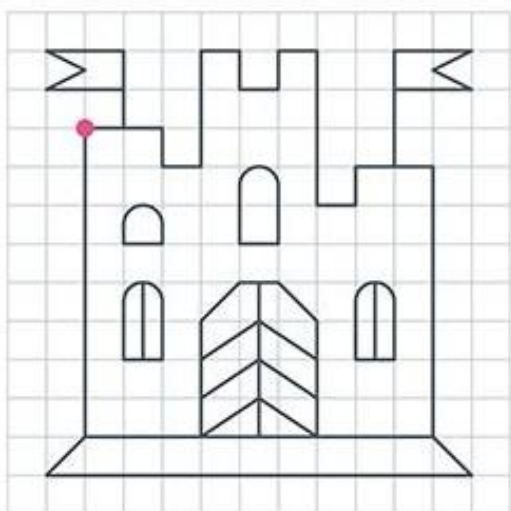
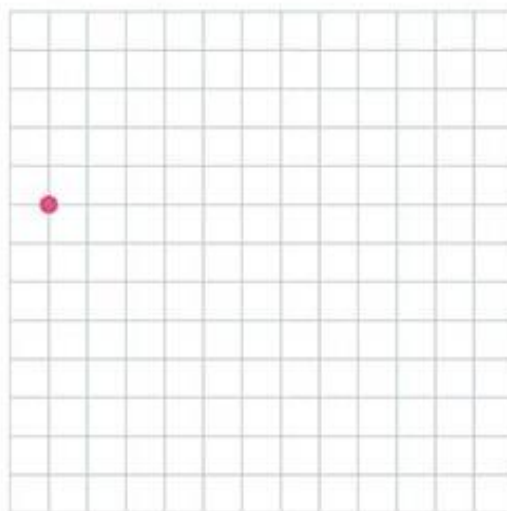
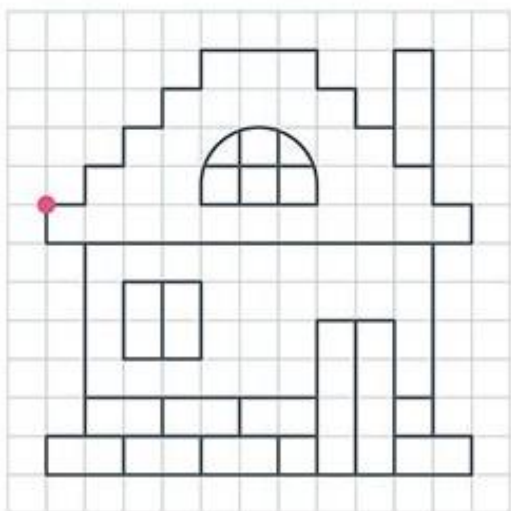
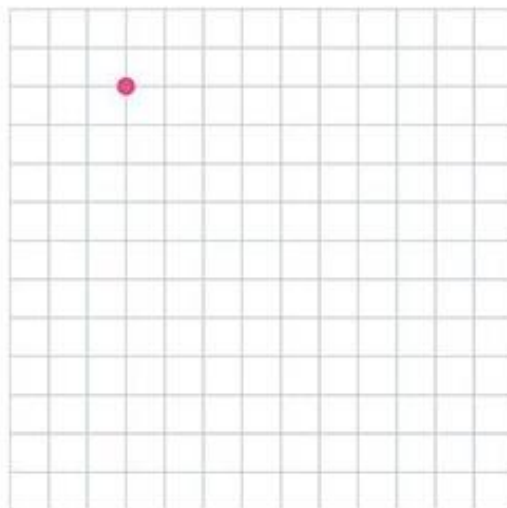
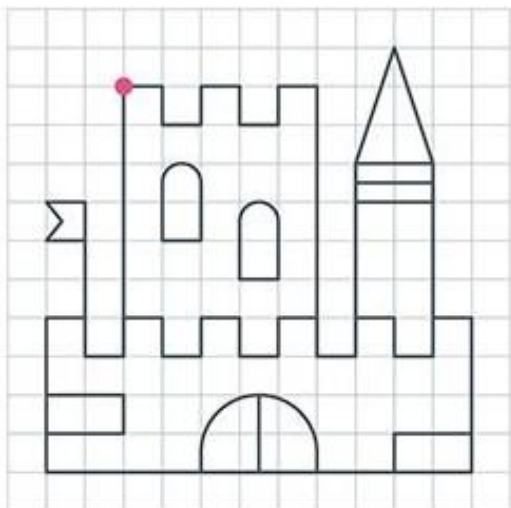
KRANJ
KRŠKO
LAŠKO
LENART
LENDAVA
LITIJA
LJUBLJANA
LJUTOMER
MAJŠPERK

MARIBOR
MURSKA SOBOTA
NOVO MESTO
ORMOŽ
PIRAN
POLZELA
POSTOJNA
PTUJ
RADEČE

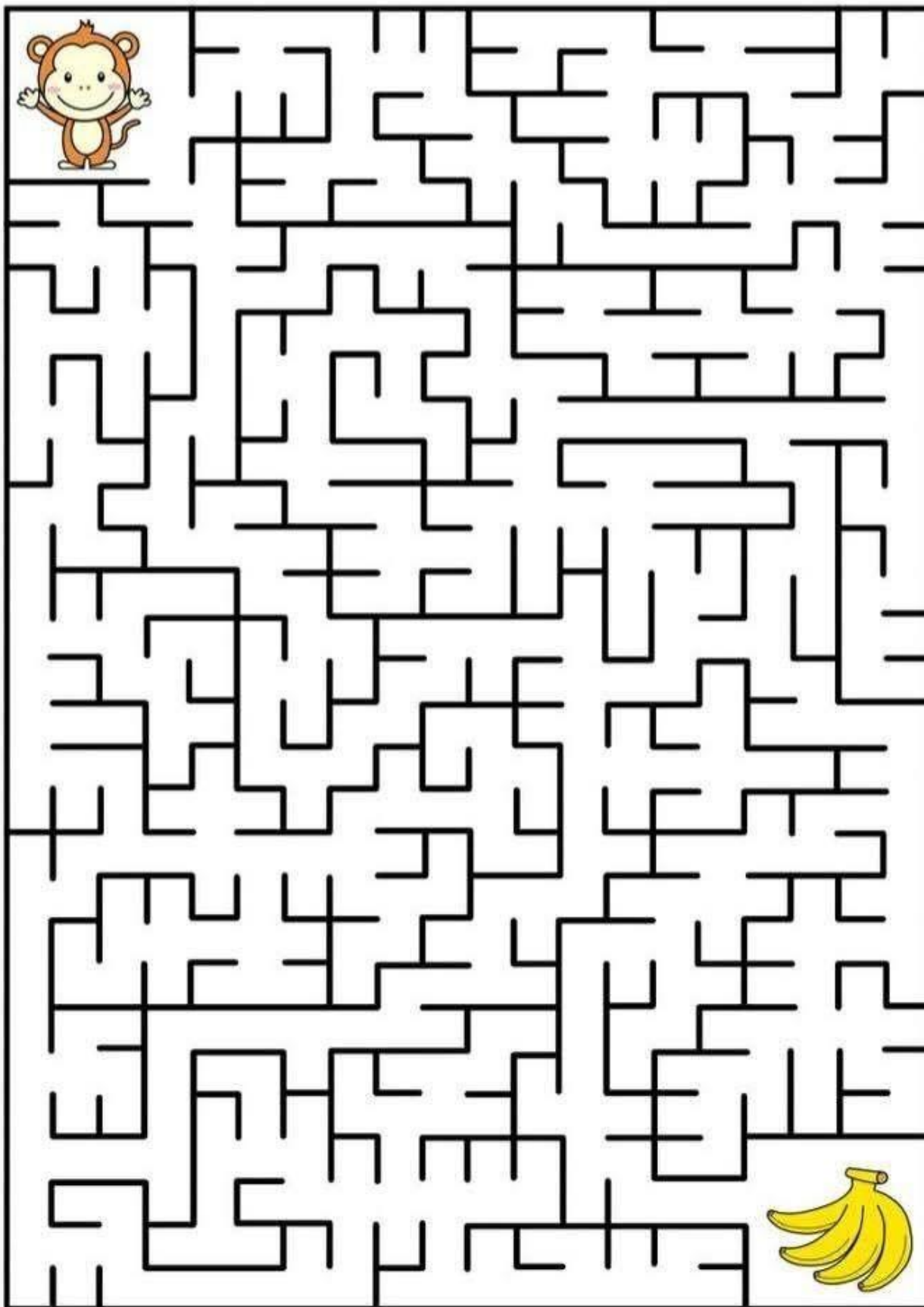
RAKEK
RIBNICA
SENOVO
SEŽANA
SLOVENJ GRADEC
SOLKAN
ŠEMPAS
ŠKOFJA LOKA
ŠOŠTANJ

ŠTANJEL
ŠTORE
TOLMIN
TOMAJ
TRŽIČ
VAČE
VRHNIKA
ŽELEZNIKI
ŽIRI

PREZRCALI SLIKE



PRIPELJI OPICO DO BANAN



POIŠČI 10 RAZLIK MED SLIKAMA

