

25. Poklon jeseni

V hiši prijaznih ljudi

Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič  Julij 2022



DOM PETRA UZARJA
TRŽIČ

Hiša prijaznih ljudi

UVODNIK	3	12. maj - Mednarodni dan medicinskih sester	21
PROJEKTI DOMA	4	DROBTINICE ZA ZDRAVJE	22
PROJEKT »Preoblikovanje obstoječih mrež ter vstop novih izvajalcev za nudenje skupnostnih storitev in programov za starejše«	4	Nemščina z gospo Boženo	22
Certifikat kakovosti Equalin: anketa o zadovoljstvu stanovalcev za leto 2021	5	Pomladna dokončanka	23
Dom Petra Uzarja bogatejši za defibrilator	6	Vaje za koncentracijo in spomin	24
ZAPOSLENI	7	Vadba za ravnotežje	25
Novi med nami	7	Preprečevanje padcev v Domu starejših občanov	26
Naše zvezde	9	Smernice za cepljenje v domovih	27
Nada Strupar	9	PIŠKOTI	29
Upokojila se je	10	NAKLANSKI ŽEPKI	29
Lang Aleksandra	10	KULTURNO DRUŽABNE PRIREDITVE	30
Domski dojenčki	10	Enota Tržič	30
STANOVALCI	11	Enota Naklo	32
Moji hobiji	11	PRIŠLI, ODŠLI	35
Korenine naših stanovalcev segajo v vse konce	11	V enoto Tržič so na novo prišli:	35
Moie rožice, pisane in bele	12	V enoto Naklo pa:	35
O moji mami!	13	Iz enote tržič so se poslovili:	35
Dogodivščine našega moža	13	Iz enote Naklo so se od nas poslovili:	35
Lovro Bronisav Hladnik "Lorči" "Florč"	14	Zahvala donatorjem	36
Maserka v zrelih letih	14		
Najina sosed - ga. Faganeli Rozman Ludovika	15		
Pozdravljeni!	15		
Zaplata	16		
STANOVALCI PRAZNUJEJO	16		
UTRINKI DOMSKEGA DOGAJANJA	17		
Gregorjevo v Domu Petra Uzarja	17		
Prešernovanje v Domu starejših občanov Naklo	17		
Dan za spremembe	18		
PUSTOVANJE	18		
Nazaj v študentske vrste: udeležila sem se seminarja o Demenci na Fakulteti za socialno delo	19		
Čajanka, predstavitev naklanske butarice – bance ter velikonočnih običajev	20		

POKLON JESENI – V hiši prijaznih ljudi
 Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič
 Direktor doma in odgovorni urednik:
 Domen Rakovec
 Uredniški odbor:
 Tina Gatej, dipl. del. ter.,
 Karmen Klančnik Pobežin, animatorka
 Mateja Matoh Vozelj, animatorka
 Romana Ulčar, kadrovnica
 Foto: arhiv DPU Foto, unsplash.com
 Naslovnica: arhiv DPU
 Oblikovanje in tisk: Tiskarna Kara d.o.o., Tržič
 Lektorski pregled: Romana Ulčar
 ISSN: 1855 - 685x



Spoštovane stanovalke, stanovalci, sodelavke in sodelavci ter ostale bralke in bralci.

Po vsaki nevihti posije sonce in po vsaki zimi pride pomlad. Priznam, zima je bila dolga in naporna. No, saj je pravzaprav vsaka. Dolge noči in manj svetlobe pač ne vplivajo dobrodejno na dušo in telo. Še k sreči, da Dom Petra Uzarja (z obema enotama) stoji v prečudovitem okolju gora, hribov in vedrega neba. Pa vendar, tudi epidemija oz. virus se še nista povsem podela in s tem na žalost zaznamujeta delovanje Doma v zadnjem času. Kljub vsemu je bilo letos drugače kot zimo poprej. Res je, da se tudi letos nismo mogli ogniti zaprtju in omejevanju stikov ter izolaciji, vendar pa smo s premišljenim delovanjem domskih aktivnosti in drugimi odločitvami uspeli dokaj normalno delovati vse do konca januarja. Mesec, ki je sledil, je bil še najbolj podoben lanski zimi, a k sreči je februar najkrajši mesec od vseh. Danes, ko pišem uvodnik, slišim in berem, da pogoja PCT ne bo več potrebno izpolnjevati zaposlenim v socialno varstvenih zavodih in je le ta potreben samo še za obiske. Kot nam kažejo pretekle izkušnje, je jutri hitro lahko spet vse drugače. Ne glede na vse, si rečem - končno, saj so dnevi vse daljši in toplejši in zato z olajšanjem poslušam petje ptic. Mogoče luč vendarle ni več na koncu tunela, kot smo mnogokrat slišali, temveč bo čas, ki prihaja, odslej drugačen oz. spet tak, kot ga poznamo pred epidemijo in se bomo le še sladko spominjali grenkobe, ki je zaznamovala zadnji dve leti.

Življenje v Domu se tako počasi vrača v stare tire. No ja, kolikor je to le mogoče. Verjetno ste že zdavnaj opazili, da se v Tržiču veselo gradi. In se še bo, saj se ravno odpirajo nova dela oz. smo začeli z drugim projektom. Prvi, tako imenovana »Zahodna mansarda«, se počasi približuje koncu (in če bodo birokrati mili, lahko pričakujemo otvoritev jeseni), medtem ko se tako imenovani projekt »Prečna mansarda in obnova kuhinje«, kot sem že dajal, ravno dobro začel, končan pa bo še letos. Ta projekt bo sicer bistveno bolj posegel v domski vsakdan, saj bo potekal znotraj hiše (in ne na podstrehi za razliko od »Zahodne mansarde«) in s tem motil utečen ritem domskega vsakdanjika. Vendar je, kot sam vedno pravim, vredno potrpeti, če veš, da bo sprememba, ki pride, sprememba na bolje. Enota Tržič bo s tem pridobila bistveno boljše pogoje tako za življenje stanovalcev, kot za delo zaposlenih. Sobe stanovalcev bodo narejene po sodobni standardih, prostori kuhinje pa bodo moderni in bolj udobni za delo. Glede na to, da z novimi sobami ne bomo širili kapacitet, se bodo tako izboljšali življenjski pogoji tudi ostalih stanovalcev. Dnevno varstvo naših stanovalk in stanovalcev v poletnih mesecih bomo letos lahko organizirali v enoti Naklo, kjer smo sicer že lani uspešno izpeljali projekt Mobilnih enot. V dogovoru z županom Občine Naklo, si tam lahko v kratkem obetamo preureditev recepcije v recepcijo s kavarno, ki bo prav tako obogatila ponudbo tako s prostorom za druženje, kot s sladkim razvajanjem. In prav slednjega nam po dolgem obdobju epidemije in vsega, kar je bilo s tem povezanega, najbolj manjka. Zato želim vsem nam in našim najbližjim vse dobro, ter obilo sladkosti v življenju, ki je pred nami. Naj bo tokrat za razliko od jeseni, ta številka poklon pomladi.

Domen Rakovec, direktor

Projekt »Preoblikovanje obstoječih mrež ter vstop novih izvajalcev za nudenje skupnostnih storitev in programov za starejše«



Lara Logar, dipl. m. s., koordinator integrirane oskrbe

V občinah Tržič in Naklo poteka projekt – Mreža za starejše. Dom Petra Uzarja in konzorcijska partnerja Osnovno zdravstvo Gorenjske OE Zdravstveni dom Tržič in Lekarna Deteljica d.o.o., skupno izvajamo celostno integrirano oskrbo starejših v domačem okolju.

Do aprila smo vključili 213 uporabnikov, ki prejemajo brezplačne storitve s strani zdravstvenih delavcev in sodelavcev.

Projekt je pričel z izvajanjem storitev na terenu junija 2020 in se s koncem junija 2022 zaključuje. Storitve smo izvajali v domačem okolju pri osebah, ki so starejše od 65 let, ki potrebujejo pomoč druge osebe pri osnovnih in podpornih opravilih ali zaznavajo pešanje telesnih, funkcionalnih ali kognitivnih sposobnosti.

IZKUŠNJE ZADOVOLJNIH UPORABNIKOV STORITEV MREŽE ZA STAREJŠE:

- »Pred nekaj meseci se je moj oče hudo poškodoval pri vsakodnevni domači opravi. Poškodbe so bile hude in posledice so vidne še danes. Po padcu je v trenutku postal odvisen od pomoči drugih. Predvsem nas je skrbelo za njegovo psihofizično stanje. Zato smo bili prijetno presenečeni in veseli, ko so nam ponudili izvajanje terapij na domu. Odvzeli ste mi veliko breme z ramen in smo vam, tako jaz, kot celotna družina smo neskončno hvaležni.«
- »Rada bi se v prvi vrsti zahvalila terapevtu in fizioterapevtki za njuno prijaznost, strokovnost in človečnost pri obravnavi mojega očeta. Boljše pomoči si ne bi mogla želei. Prav tako bi rada pohvalila tako Dom Petra Uzarja, kot

tudi ZD Tržič in vse, ki so kakorkoli prispevali, da je ta projekt prišel v našo občino in posledično v naše domove.«

- »Vsi, ki imamo osebo, ki potrebuje tovrstno pomoč oz. vsi, ki terapijo potrebujejo in jim za to ni treba od doma, smo vam hvaležni za odvzeto skrb.«
- »Ob začetku projekta nisem vedela kaj naj pričakujem, a so me rezultati že hitro pozitivno presenetili. Že prvo uro nama je delovni terapevt predlagal, da dnevne zadolžitve piševa na tablo, kar se je izkazalo za zelo učinkovito.



Prav tako je mojega moža naučil vstati in se usesti brez moje pomoči. Naučil ga je tudi drugih veščin, uporabo možganov. Treba je računati, sestavljati kocke, dopolniti pogovore, telovaditi itd. Naučil naju je kaj vse lahko uporabiva za vadbo, tako fizično, kot miselno. Lahko samo pohvalim in izrazim veliko zadovoljstvo in hvaležnost za vse, kar nama je v pomoč.«

- »Želela bi se zahvaliti vsem sodelujočim v Projektu mreža za starejše za izredno pomoč, profesionalnost in prijaznost, ki smo jih pri vašem izvajanju deležni naša mama in svojci. Mama je bila še do nedavnega v zelo slabem psihofizičnem stanju, ki je bilo posledica bolezni. Odkar pa je vključena v projekt, se ji je stanje neizmerno izboljšalo.«



Certifikat kakovosti Equalin: ANKETA O ZADOVOLJSTVU STANOVALCEV ZA LETO 2021



Kaja Petelin, dipl. fizioterapevtka

V začetku leta 2022 je bila izvedena anketa o zadovoljstvu stanovalcev v našem domu za preteklo leto 2021. Na anketni vprašalnik je odgovorilo 83 stanovalcev. Končna ocena zadovoljstva je znašala 4.28. od 5. V primerjavi z preteklim letom, ko je bila podana ocena 4.33, je bila ocena malo nižja oz. na približno na enaki ravni kot leto prej.

Najvišje ocene so dosegala področja, kot so dogovori glede prevozov na preglede in pravočasni obveščeniosti o pregledih, možnosti storitev, ki so stanovalcem na voljo, glede možnosti udeležbe na verskih obredih, skrbi za njihovo zasebnost ob opravljanju nege, glede popravil iz strani hišnika in urejenosti okolice doma.

Najnižje ocene pa so bile podane pod trditvami o temu, da jim v domu ni dolgčas, o možnosti dogovora glede za časa nege in umivanja, sodelovanja pri odločitvah o svojem življenju v domu in o vprašanju glede zagotovitve prevoza iz strani

doma, če želijo obiskati sorodnika, svojca ali iti v trgovino.

V splošnem je kar 76% stanovalcev navedlo, da so veseli, da bivajo v našem domu. Obenem so podali nekaj pripomb glede prehrane, prežgodnje večerje in premajhnega števila zaposlenih, veliko pohval predvsem gospodinjam in negovalnemu osebju in odličnih predlogov.

Ob tem se zahvaljujemo vsem za sodelovanje. Pridam pa še, da so bile tudi vaše pohvale, pripombe ter predlogi pregledani in obravnavani in se bomo v bodoče potrudili, da ne bodo ostali neopaženi, ter da se čim več le teh realizira v prihodnjem ocenjevalnem obdobju.



Dom Petra Uzarja bogatejši za defibrilator



Karmen Klančnik Pobežin, animatorka v enoti Tržič

Ob koncu meseca marca so nas obiskali člani Rotary kluba Tržič Naklo z namenom obnove znanja prve pomoči. Na galeriji smo se zbrali tako zaposleni, stanovalci, kot tudi krajan. Sprva nam je dr. Tatjana Peharc podala informacije o pravilnem nudenju prve pomoči, nato pa znanje na lutki predstavila tudi praktično. Prisotni smo

kasneje poskusili tudi sami. Predstavili pa so nam tudi delovanje in uporabo avtomatskega defibrilatorja, ki so nam ga podarili. Defibrilator se nahaja na zunanji strani urgentnega vhoda v dom in je na voljo tako uporabnikom doma, kot tudi krajanom.



UTRINKI IZ GRADBIŠČA



ZAPOSLENI

Novi med nami - zaposleni

Katja Frelih, socialna delavka v enoti Tržič



Po končani Fakulteti za socialno delo je bila moja prva zaposlitev prav v domu upokojencev. Po izredno dobri in pozitivni takratni izkušnji dela sem si rekla, da si v domu upokojencev vsekakor še želim delati. Tako sem po 15-letih dela v Varni hiši Gorenjske in na Centru za socialno delo Gorenjska dobila ponovno to priložnost, česar se zelo veselim.

Sem mama navihanemu tretješolcu Vorancu, partnerka, sestra, prijateljica, ljubiteljica morja in hribčkov, ljubiteljica dobre hrane, priseljena Kranjčanka, zagovornica otrok pri Varuhu človekovih pravic, ljubiteljska kuharica in ne nenazadnje vaša nova socialna delavka.

Čaka me veliko novega učenja, spoznavanja novih ljudi in novih izkušenj. Želim si, da bomo skupaj soustvarjali lepe trenutke, iskali drug v drugem tisto dobro in pozitivno in da bomo skupaj stremeli k zadovoljstvu naših stanovalcev.

Veronika Studen, socialna oskrbovalka na domu

Sem Veronika Studen in prihajam iz Podbrezij. V domu sem se zaposlila 1.4.2022, kot negovalka na domu. Vse do zdaj sem delala v tovarni, zdaj pa je čas za kaj novega. V prostem času z možem veliko hodiva v hribe. Veliko časa posvetim tudi svojim trem vnučkom. V svojem delu uživam in se veselim novih izzivov.



Karmen Rozman, socialna oskrbovalka na domu



Sem Karmen Rozman, stara 22 let. V prostem času si rada spočijem možgane nekje v naravi, v družbi mojega fanta in psičke. Tudi kuham in pečem zelo rada.

Predhodna dela, ki sem jih opravljala, so bila vedno povezana z delom z ljudmi. Od malega sem imela željo početi nekaj dobrega za sočloveka. V domu in kot socialna oskrbovalka na terenu, vedno bolj izpolnjujem svojo mislijo. Najlepši občutek na svetu mi je, ko nekomu pomagaš, na kakršen koli način že, tista toplina v očeh, ko vidiš kako zelo ti je oseba hvaležna. To je res nekaj neprecenljivega. To ni samo služba, to je poslanstvo.



Neža Zaplotnik, pripravnica socialnega dela

Sem Neža Zaplotnik in prihajam iz Gorič. V letošnjem letu sem zaključila magistrski študij na Fakulteti za socialno delo in se zaposlila v Domu Petra Uzarja, kot pripravnica socialnega dela na področju pomoči na domu. To pa ni moja prva zaposlitev, saj sem bila prej zaposlena v CUDV Radovljica, kjer sem opravljala delo varuhinje. Tam sem pomagala osebam z težko in težjo motnjo v duševnem razvoju, pri njihovi samostojnosti in ohranjanju le te. Zaposlitvi sta si na videz med seboj različni, vendar je njuna rdeča nit enaka, saj gre v obeh primerih za pomoč osebam, da se njihov poznanost vsakdan in njihova samostojnost ohranjata čim dlje.

V svojem prostem času najraje preživljam čas z družino, enkrat tedensko pa si izborim čas zase in hitro skočim na bližnji hrib. Zelo rada berem, vendar trenutno so v ospredju pravljice. Knjige za dušo in um pa bojo slej ko prej prišle na vrsto. Seveda se ne branim ogleda dobrega filma in kolic, vseeno pa je najlepše ko se skupaj s sinovoma in možem odpravimo po naši lepi deželi in zaidemo tudi v druge koticke našega sveta.

Petra Blažič, bolničarka negovalka v enoti Naklo

Sem Petra Blažič in prihajam iz Britofa pri Kranju. Po poklicu sem bolničarka negovalka. Leta 2010 sem delala v domu Petra Uzarja kot negovalka. Po izteku pogodbe pa me je pot zanesla v druge domove za starejše občane, nekaj izkušenj pa sem vmes dobila tudi kot osebna asistentka. Ker me delo s starejšimi izredno veseli, sem se ponovno zaposlila kot negovalka v domu starejših občanov Naklo. In tu bi rada tudi ostala.



Snežana Nuždić, diplomirana medicinska sestra

V domu Petra Uzarja sem se zaposlila v mesecu marcu kot »polovička«, to pomeni, da sem delno sem zaposlena tudi na projektu »Preoblikovanje obstoječih mrež ter vstop novih izvajalcev za nudenje skupnostnih storitev in programov za starejše«. Prihajam z Jesenic. Sem mati dveh otrok: 13 – letnika in 7 – letnice. Rada potujem in berem kriminalke. V prostem času mi včasih uspe splezati na kakšen hrib, nazadnje sem bila na Komni. Sicer uživam v kolesarjenju, rolanju, sprehajanju. Da razmigam možgane rešujem križanke, sudoku in igram igrice WOW.



Luka Jaklič, zdravstveni tehnik v enoti Tržič

Sem Luka, v DPU sem zaposlen kot zdravstveni tehnik. Prihajam iz Celja. V prostem času rad igram kitaro, imam pa tudi kovaško delavnico, kjer izdelujem nože in okraske. Prav tako sem tudi amaterski gledališki igralec.



Naše zvezde: NADA STRUPAR

V tokratni reviji sveti slaščičarka Nada, k s svojimi sladkimi kreacijami krasi vitrine naše kavarne in razvaja naše brbončice. Ob misli in pogledu na njene slaščice vsi zelo hitro pozabimo na vse diete in zaobljube.

Njeni sodelavci iz kuhinje so zbrali nekaj misli o njej:

“Nadi, si in vedno boš moja vzornica, jaz pa tvoja pridna učenka. Ostani takšna kot si.”
Meta Lužar

“Nadika naša na smeh se drži, zraven pa najboljše sladice v Tržiču naredi.”
Jelka Lombar

“Naša Nadi je resnicoljubna in srčna.”
Dragica Dreflak

“Draga Nadika, dobro delaj še naprej sladice, Minka jih bo pa jedla.”
Minka Krupič

“Je polna življenjskih modrosti in pametnih nasvetov.”
Mojca Dobre

“Draga Nadika, ne vem kje začeti, kako se izraziti ali ubesediti, vsaka beseda bi bila premalo. Super si, srečno.”
Mirjeta Bitiči

“Bog je naredil res nekaj posebnega, ko me je blagoslovil z prijateljico kot si ti. Hvala, da si zvezdica moja. Rada te imam.”
Sanela Biberovič

“Spoštujem jo kot osebo in kuharico, saj zmeraj ve, kaj dela.”
Primož Ropret

“Vedno pripravljena pomagat in dati kak dober nasvet. Delo z njo je vedno zabavno.”
Iza Pogačnik

“Najboljša slaščičarka.”
Matic Mohorč



“Nadi kuhinji zvesta je, saj vse naredi, kar naroči se ji. Nada sladice take naredi, da vsak še prste obliže si.”
Marija Mrak

“Nada je kuhinji predana s srcem in dušo, zato je vse, kar pripravi, zelo dobro. Delo zna organizirati, je dobra učiteljica in hkrati prijateljica.”
Bara Hieng

Upokojila se je

Lang Aleksandra



Nevenka Ivanc, socialna oskrbovalka na domu



V začetku prejšnjega meseca je našo enoto pomoči na domu zapustila naša sodelavka Sandra Lang. Svojo 5 letno izkušnjo na terenu je zaključila v družbi sodelavcev, le ti pa se jo bomo vedno spominjali kot prijazno, zanesljivo, pridno, potrpežljivo in pozitivno osebo. Pred pridružitvijo v našo ekipo je bila zaposlena v tovarni Peko, kjer je zasedala mesto sindikalistke. Z dodatnim nekaj mesečnim izobraževanjem in vztrajnostjo je kasneje pridobila izobrazbo socialne oskrbovalke in se marca 2017 pridružila naši ekipi pomoči na domu. Pozitivno energijo, ki jo je oddajala na delavnem mestu iz dneva v dan je nabirala v svojem prostem času. Rada vrtilčka in skrbi za svoje rože, ki jih je polno pred hišo in tudi v njej. To ji daje dodatno energijo in toplino. V življenju pa ji ne manjka adrenalinskih podvigov, saj se z možem pogosto odpravita na dvonožnega jeklenega konjička in odpeljeta na izlet.

Sandro pogrešajo tako uporabniki kot tudi mi sodelavci. Želimo ji srečen in vsakodnevno zapolnjen pokoj z novimi dogodivščinami. Sandra radi te imamo.

Domski dojenčki

V obdobju ustvarjanja te številke revije, se je svet polepšal kar za 3 male zaklade naših zaposlenih.

Sari Ulčnik, medicinski sestre iz enote Naklo dneve lepša mala Lana.

Domski podmladek pa je bogatejši tudi za dva fanta, ki pa sta žal še zelo sramežljiva, zato slik nimamo, kljub temu pa smo jih zelo veseli.

Timska sestra Antonija Šimič je v začetku leta pozdravila malega Luka, medicinska sestra Blerina pa Butrinta.



Moji hobiji



Rudi Wolf, enota Tržič

Jaz sem se odločil, da opišem nekaj mojih hobijev.

Rojen sem v Slamnikih nad Bohinjsko Belo. Štiri leta sem hodil v šolo na Belo, ker je tam samo 4 letna osnovna šola, sem šolanje nadaljeval na Bledu. Po osnovni šoli sem se zaposlil v Vezeninah Bled, tri leta in pol kasneje pa me je pot zanesla v Niš. Ko sem se vrnil nazaj domov, sem se zaposlil v Gozdnem gospodarstvu Bled, kjer sem delal 4 leta in pol.

Zelo rad imam višave in zrak. V Alpskem letalskem centru Lesce sem 12 krat skočil iz letala. V prostem času pa sem skakal tudi s palico, imel sem svoj slog, iz približno 4 metrov v sneg. Nekoč sem se s helikopterjem peljal tudi na Kredarico, poletel sem z balonom na vroč zrak in z njim pristal na njivi, večkrat pa sem se z avionom peljal tudi okrog Triglava. Če se prav spomnim, je tega okrog 10 poletov.

Ko sem se preselil v Dom Petra Uzarja, sem se navdušil za šah. Najprej sem se učil od občinskega prvaka Sajovic Joža, potem sem igral tudi z drugimi stanovalci. Udeležil sem se različnih turnirjev, v Preddvoru sem trikrat dobil igro in enkrat izgubil. Igral pa sem tudi drugje. V Lešah sem dobil vse partije in si priigral celo priznanje.

Poleg šaha sem veliko delal tudi v gradbeništvu, na polju in v gozdu, vozil pa sem se tudi z monociklom, cirkuškim kolesom. Monocikel je kolo, ki ima samo eno kolo, pedala in sedež na železni palici. V vožnji so se preizkušali in se je učili tudi drugi, tudi kdo od takrat zaposlenih v Domu Petra Uzarja se



je preizkusil. Vozil sem se po marsikaterem kraju v okolici, bil sem tudi v Lešah.

S svojimi hobiji sem navdušil že marsikaterega človeka, kar me še posebej veseli.

Toliko zaenkrat in lep pozdrav za Poklon jeseni.

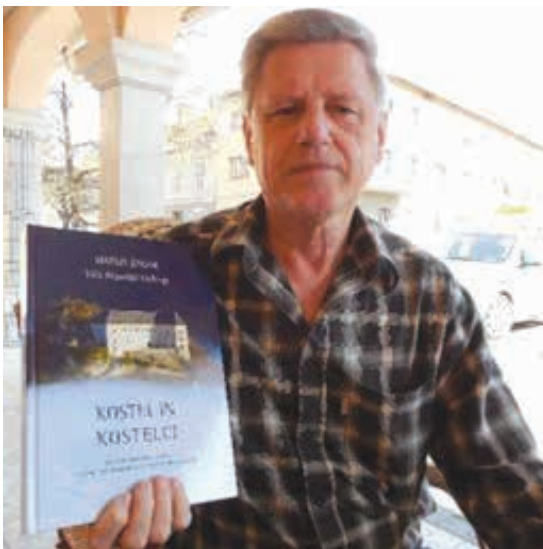
Korenine naših stanovalcev segajo v vse konce



Mateja Matoh Vozelj, animatorka v enoti Naklo

Korenine stanovalcev naklanske enote Doma Petra Uzarja Tržič segajo v vse konce naše ljube domovine. Letos se nam je v domu pridružil tudi Matija Žagar, čigar rodna gruda leži na skrajnem jugu Slovenije,

v malo znani regiji Kostel, ki jo morda nekateri od vas poznajo po idiličnih koticih ob reki Kolpi, nad katero se dviga v zadnjih letih lepo obnovljen kostelski grad.



otročstvo je izoblikovalo njegov trdoživ, delaven in vztrajen značaj, ki je nenehno stremel k iskanju boljših pogojev za življenje.

Vsa leta se je rad vračal v svoje rodne kraje, kjer je ohranjal pristne stike s prijatelji iz otroštva. Naklonjenosti krajem in ljudem ni izražal le z ohranjanjem kostelskega narečja, v katerem je spregovoril, takoj ko je avto zapeljal južno od Kočevja, pač pa tudi z idiličnimi opisi Kostela ljudem, ki tega območja niso poznali. Poskrbel pa je tudi za to, da bodo nekdanji Kostelci, njihovi običaji in kraji ob Kolpi ostali živi v našem spominu za vedno. Večletno zbiranje gradiva, pridobljenega iz lastnih izkušenj in pripovedovanja Kostelcev, je namreč leta 2013 zaživelo v knjigi *Kostel in Kostelci*, takrat ko so še murenčki peli (*Kosteu i Kosteuci, onda ka so iše krikaci popevali*).

Če vas zanima, ali se je življenje ob Kolpi nekoč zelo razlikovalo od življenja v naših krajih, knjigo lahko poiščete v domski knjižnici v Naklem, v njej boste lahko prebrali tudi kako kostelsko zgodbo v kostelskem narečju. Mogoče pa uspemo gospoda Matija prepričati, da nam o svojih krajih pove kaj tudi sam.

Matijevo rojstvo v tej nekdanji odročni in socialno šibki pokrajini je sovpadlo z začetkom druge svetovne vojne, ki je še dodatno otežila preživetje osemčlanske družine. Tako ni nenavadno, da so otroci drug za drugim odhajali v svet z željo po boljšem življenju. Gospoda Matija je študijska pot zanesla v Ljubljano, zaposlitev pa je našel v Kranju, kjer je ustvaril varno zavetje za svojo družino. Trpko, pomanjkanja polno

Moje rožice, pisane in bele



Terezija Tišler, enota Tržič

Sem Terezija Tišler. Doma sem iz Međumurja, rojena 9.10.1931. V Tržič sem prišla zaradi službe leta 1948. Doma smo bili 4 otroci in zgodaj smo šli trehuhom za kruhom.

Rožice delam od mladih nog, v mojem mestu vse punčke so znale delati rožice. Rožice sem delala za Lomski vrtec, za dan žena, kmečki ohcet, poročni šopek in za svate. Rožice so moj hobi, izdelujem jih iz krep papirja različnih barv.

Rada izdelujem rožice za moje stanovalce in jih postavimo v jedilnico.



O moji mami!



Marija Selko, enota Tržič

*Moja mami, dobra mami,
vedno trudi se za me.
Kolk noči je prebedela,
ko sem še v zibeli bla.
Zgodaj vstaja,
vedno naredi kaj za me.*

*Njen obraz je suh in bled,
a jo pozna ves širni svet.
Ko mi mami umrla bo,
lep spomin imela bom na njo.
Dobra mami, zlata mami si bila,
čast in slava naj ti velja.*



Dogodivščine našega moža



Stanovalke enote Deteljica



*Oče veliko joče,
novo ženo hoče.*

*Čaka jo velika koč, ob reki imenovani Soča,
kjer včeraj padala je toča.*

*V dolini zapadel je sneg,
odšli so na sosednji breg,
žena njegova pahnila je v kreg.*

Lovro Bronisav Hladnik “Lorči” “Florč’k”



Andreja Avsenek, receptorka v enoti Tržič

V marcu smo se v Domu Petra Uzarja razveselili novega stanovalca. Vsem dobro znani Bistričan Lovro je v dom prinesel obilo dobro volje, pesem in veselje. Marsikomu nariše nasmeh na obraz že zjutraj, s kako svojo znamenito frazo, ko jo vedno veselo in naglas pove, da se smeh razlega na vse strani doma.

Lovro zase pravi, da je bil vsestranski športnik. Najraje je igral nogomet in rokomet, bil je celo hokejski vratar na Jesenicah. Tudi v smučarskih skokih se je preizkusil. Le za ženskami je bolj malo tekal...

Včasih je pel pri cerkvenem pevskem zboru, danes pa zapoje iz duše in srca. Hladniki so vsi zelo radi peli.

Rad je zahajal v vaško gostilno, kamor ga je spremljal kuža Tar(či). Njega je imel najraje, zato ima danes na kožuščku srčka... Ta je samo za Lovra. Velikokrat ga je prav Tarči pripeljal varno domov.

Lovro je vedno priljubljen, zabaven in nikoli ne zameri. Nikoli se ni pretepal, čeprav pravi, da ga je vzgajala trda, kovaška roka.



Izredno zabavnega Lorčka smo toplo sprejeli tudi mi, ki ga do sedaj nismo poznali. Upamo, da si bomo še dolgo lepšali čas, ki nam je namenjen, da ga preživimo skupaj v domu.

Maserka v zrelih letih



Nataša Pižmoht, stanovalka enote Tržič

Med mojimi znanci, tudi zdravniki, kroži veliko informacij o tem, kako opaziti bolezen, o prehrani bolnikov ter o tem, kako pomembna je za paciente masaža. To pa dobro vem tudi sama. V mladih letih sem se tudi jaz namreč učila masažnih prijemov. Hodila sem v šolo v Škofji loki. Bili sta to teorija in praksa. Takšno delo zahteva celega človeka, čas in potrpljenje. Masaža od maserja zahteva veliko energije. Sedaj, v zrelih letih uporabljam predvsem prijeme in simbole Feng shuija, da lahko pomagam ljudem. Tudi v domu večkrat poizkusim z masažo katerega od stanovalcev in vedno so vsi zelo zadovoljni.



Najina sosedka - ga. Faganeli Rozman Ludovika



Katja Frelj, socialna delavka in Lea Habjan, študentka

Ga. Faganeli Rozman Ludovika, ki se jo je skozi življenje prijel vzdevek Vikca, je ena od mnogih prijetnih stanovalk našega doma. Midve ji praviva, da je najina sosedka, saj biva na enoti Planika, ki je tik ob najini pisarni.

Ga. Faganeli Rozman je prišla v Dom Petra Uzarja konec meseca februarja 2022. Gospa je domačinka, celo življenje je živela v Tržiču. Osnovno šolo je obiskovala v Tržiču, srednjo šolo pa v Kranju. Kar 30 let je delala na občini v Tržiču, več kot 15 let celo pri županu. Gospa ima sina Roberta, ki jo redno obiskuje v domu. Vesela je vsakega obiska najbližjih.

Gospa je uživala v peki. Doma je imela manjši vrtiček, rada je štrikala, brala in kot pravi sama hodila v hribe kot “kratkoprogašica”.

Gospa naju pride vsak dah obiskati. Če ne drugega, se sprehodi mimo najine pisarne in si pomahamo. Kadar se ustavi rade poklepetamo ali pa nama pove kakšno šalo, v tem je prava mojstrica. Gospa je izredno prijetna sogovornica, nasmejana, dobrovoljna in vedno urejena. Kadar jo pohvaliva, ni nič kaj navdušena nad pohvalami in je pri tem zelo skromna. S svojim obiskom in nasmehom na obrazu nama in sostanovalcem vedno polepša ter popestri dan. Dovolj je njena prijazna beseda in nasmeh. Vsak dan na enota s sostanovalci spije kavo, ki jo skuha gospodinja Halima, gospa vsak dan pove, da je to najboljša kava, kar jo je pila.



Pozdravljeni!



Lojzka Štefe, stanovalka enote Naklo

Sem Lojzka, domačinka in v domu za ostarele v Naklem bivam že en mesec. Rada bi vam povedala, kako zelo lepo se imam, saj se v domu vsak dan kaj novega dogaja, prav tako pa mi je v veliko veselje

druženje z drugimi stanovalci. Vsi uslužbenci v domu ostarelih v Naklem so zelo prijazni in ustrezljivi.

Zaplata



Po mamini pripovedi zapisala M. Klanjšek

Slovenija, naša domovina, je v primerjavi z drugimi državami bolj majhna. Je pa lepa, ima ravnine, polja, reke in gore. Gora Zaplata je bližnja soseda Storžiča, ime pa ima zato tako, ker ima nekako na sredini pobočja krpo - zaplato. Sredi te gore je gozd, imenovan Hudičkov boršt, ker ga je pač Hudič gor prinesel.

Bilo je tako: nekega dne sta se dobila v gozdu dva kmeta iz vasi Hraše. Stala sta ob veliki smreki in se pogovarjala. Pa pravi eden od njiju: "Zdaj bom pa jaz to smreko posekal."

"Kako!? Saj ni tvoja, saj je moja, moja, moja!" Pa je rekel: "Naj hudič vzame ta boršt in naj ga nese na vrhu gore."

Ponoči pa je hudič zares prišel in iz žepa vzel velik nož ter zarezal v tla v obliki mize. Odluščil je in nesel, kajti hudič je močan. Ni pa zmoget



priti do vrha gore, ker je pri svetem Jakobu zazvonilo dan. Hudič je moč izgubil in nikakor več ni zmoget. Gozd je tako ostal sredi gore in ta je za to dobila ime Zaplata, ker ima pač na pobočju krpo gozda - zaplato.

Da pa ta krpa obdrži obliko skrbijo preddvorski fantiči, ki krpo vsako leto posekajo, da ne zraste čez mejo.

Stanovalci praznujejo



Papler Jožica 70



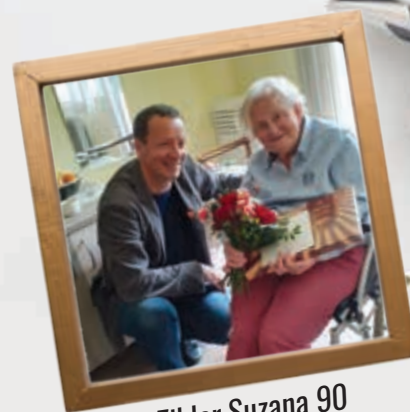
Zupan Marija 80



Lajevec Janez 80



Vidmar Borut 62



Zibler Suzana 90

Vse
najboljše

Gregorjevo v Domu Petra Uzarja



Karmen Klančnik Pobežin, animatorka v enoti Tržič

Tako kot vsako leto, smo tudi letos v domu izdelovali gregorčke. V želji, da bi se naši stanovalci ob pomoči zaposlenih zares potrudili z izdelavo, smo priredili »tekmovalstvo« za najboljšega gregorčka. Tako so nastali zares čudoviti gregorčki, ki smo jih razstavili ob recepciji doma. Glasovanje je z vsečki potekalo na platformi facebook in

tudi na licu mesta. Pred vsakim gregorčkom je stala škatlica, v katero je vsak, ki je želel glasovati, vrget zamašek. Zmagali so ustvarjalci iz enote Spominčica, ki so bili nagrajeni s kilogramom bonbonov. Vse gregorčke smo nato ob pomoči otrok iz vrtca Deteljica simbolično spustili po potoku Blajšnica, na koncu pa jih seveda ujeli.



Prešernovanje v Domu starejših občanov Naklo



Alenka Petrinjak, učiteljica 8. razreda WŠ Gorenjska



Ob slovenskem kulturnem prazniku so osmošolci in devetošolci Waldorfske šole Gorenjska pripravili nastop za oskrbovance Doma starejših občanov Naklo. Kljub razmeram smo obojestransko veseli, da se lahko srečujemo, pa čeprav le preko steklenih vrat. Stanovalce večkrat obiščemo in jim pripravimo kratek glasbeni program ali pa jim prinesemo naše risbe, da popestrijo stene doma. Tako smo se ponovno srečali v sredo, 9. 2. 2022, ob slovenskem kulturnem prazniku. Učenci so recitali Prešernovega Povodnega moža ter zapeli in zaigrali nekaj pesmi. Veselimo se ponovnega snidenja.

Dan za spremembe



Karmen Klančnik Pobežin, animatorka v enoti Tržič

V sodelovanju z Osnovno šolo Tržič smo ob dnevu za spremembe s skupnimi močmi prebarvali domske zelene klopce, ki se nahajajo ob potoku Blajšnica. Na projekt so se prijavile predvsem učenke, ki imajo v sebi ogromno umetniškega duha. Tako klopce niso več samo dolgočasno zelene, ampak jih krasijo čudoviti pomladni motivi. Delavnica, ki je bila prvotno zasnovana tehniško, se je tako spreobrnila v umetniško, v kateri so dekleta zares uživala. Ob tem se nam je porodila ideja, da speljemo še več podobnih delavnic, v smislu »prijetno s koristnim«, ko bodo učenci lahko na plan podali vse svoje skrite umetniške sposobnosti.



Pustovanje



Mateja Matoh Vozelj, animatorka v enoti Naklo

Učenci Waldorfske šole Gorenjska so na pustni torek popestrili dopoldan našim stanovalcem. Namesto učencev prvega in drugega razreda so nas obiskala pravljica bitja, tretješolci so se predstavili v kostumih različnih poklicev, četrtošolci so se prelevili različne živali, petošolci so predstavili oblačila nordijskih bogov, boginj



in bojevnikov, šestošolci in sedmošolci pa so predstavili antične junake in bogove, osmošolci so se v srednjeveških kostumih zavrteli v srednjeveških plesih, devetošolci pa so domišljiji dali prosto pot. Nekaj pesmic so zapeli, nekaj pa odrecitali. Seveda maskare od hiše ne smejo praznik rok. Obdarili smo jih z bonboni.

Nazaj v študentske vrste: udeležila sem se seminarja o Demenci na Fakulteti za socialno delo



Nataša Pižmoht, stanovalka enote Tržič

Dne, 25.3.2022, sem se udeležila predavanja o demenci. Bilo je to na povabilo direktorja.

Udeležencev na seminarju je bilo veliko, v predavalnici številka 3, Fakultete za socialno delo. Bili so to mladi študenti in redki povabljeni.

Teme so bile zanimive, predavanja pa na visoki intelektualni ravni. Motilo me je samo to, da so predavali ljudje z veliko, morda celo preveč, znanja in z malo prakse.

Minilo je kar nekaj let od kar sem nazadnje poslušala toliko ur predavanj. Tokratna tema je bila DEMENCA.

Nihče ni vprašal, kaj je to, kako se to opazi na pacientih, s čim se meri, kako se jo označi, kateri del človeškega telesa je poškodovan. Izvedeli pa smo, da se prvi znaki opazijo že zelo zgodaj.

Ena od predavateljic seminarja je temo obvladala, po mojem mnenju zelo strokovno, s svojimi sodelavci je predstavila kako priti do diagnoze, na koga, na katera vrata moraš potrkati, da prideš do strokovne razlage. Dejala je, da se s tem ukvarja že kar nekaj mesecev.

Sama skrbno prebiram revijo Sensa, katero kupujem že dalj časa, ker je v njej velikokrat objavljenih kar nekaj prispevkov o demenci.

Hvaležna sem vodstvenemu kadru, da sem lahko prisluhnila predavanjem, pa čeprav sem morala

povezati teorijo s prakso, da sem prišla do celotnega problema, da sem videla in razumela smisel, kajti teorija in praksa sta med seboj prepleteni in povezani kot dan in noč.



Čajanka, predstavitev naklanske butarice – bance ter velikonočnih običajev



Mateja Matoh Vozelj, animatorka v DSO Naklo



na tudi stanovalcem našega Doma. Kar nekaj stanovalcev doma iz Nakla se je tudi spomnilo, da so včasih butaricam res rekli banca. Ob predstavitvi bance je KUD LIK Naklo postreglo s pecivom poimenovanim naklanski žepki in že poznanim čajem dr. Voglarja. Oboje predstavlja Naklo in njegove posebnosti.

Kako izgleda naklanska banca? Na ogrodje iz šibja (običajno vrbovega) so pritrjene košate bršljanove vejice z mnogimi popki, med njimi pa so z lepo vrstico umetelno privezana jabolka. V vrhu pa so za prepoznavnost dodani maklenovi oleseneli poganjki. Zelo lepo in veliko banco sta izdelali Kranjčanki Urška Markič in Francka Jošt.

Obred na cvetno nedeljo, to je na nedeljo pred velikonočno nedeljo, nas spominja na Jezusa, ki je veličastno prijahal v Jeruzalem in bil navdušeno sprejet in pozdravljan. Ljudje so ga pozdravljali z oljčnimi in palmovimi vejami ter cvetjem in jih polagali predenj. Danes pri nas oljčne in palmove veje ter cvetje predstavljajo naše cvetnonedeljske butarice. Običaj na cvetno nedeljo je predvsem blagoslov butaric. Ta navadno poteka pred cerkvijo, nato pa se začne sveta maša.

Butarice so v raznih slovenskih pokrajinah in krajih različne. Najpogostejše so izdelane iz vejic vrbe, brinja, bršljana, leske, bezga, drena in oljke. Ponekod dodajo tudi drugo zelenje, cvetje in veje sadnega drevja ter trte in jih krasijo z jabolki, pomarančami, pecivom in raznobarnim krep papirjem. Izdelovanje butaric je naša živa kulturna dediščina.

Po blagoslovu ponekod butarice razdrejo in dele zelenja položijo po hišnih prostorih. Zelenje dajo tudi v hlev, na polje in vrt. Včasih butarica ostane v hiši do naslednje cvetne nedelje.

Kulturno umetniško društvo KUD Naklo je obudilo star naklanski izraz »banca« za butarico. Ta banca je bila po predstavitvi cvetnonedeljskih butaric v Železnikih in nato na Budnarjevi domačiji v Zg. Palovčah nad Kamnikom prikaza-



Maklen (poljski javor) je nižje drevo, v cvetenju pomembno za čebelarje, znano pa je tudi po tem, da so včasih njegove olesenele poganjke uporabljali za rezanje šil za klobase, seveda tudi za kranjske klobase. Le – ta pa je poznana tudi po slovitosti, iz Nakla izvirajoči ljudski pripovedi o cesarju, ki naj bi v Naklem bil zelo zadovoljen s postreženo kranjsko klobaso.

Velika noč je najpomembnejši krščanski praznik, ko slavimo Jezusovo vstajenje od mrtvih in pomeni praznik veselja in upanja. Praznik ima korenine v judovstvu, pa tudi v prastarih poganskih navadah (praznovanje prihoda pomladi). Po tradiciji je na veliki petek zapovedan strogi post, na veliko soboto se žegnajo jedi, namenjene

za nedeljski zajtrk. Med jedmi je suho meso, ki pomeni Kristusovo telo, rdeči pirhi so kaplje krvi, hren predstavlja žeblje, potica in ostala peciva pa trnjevo krono. Te blagoslovljene jedi, žegen, se na velikonočno nedeljo použijejo kot velikonočni zajtrk. Na velikonočni ponedeljek pa se v naših krajih vse bolj obujajo običaji iger s pirhi – pirhanje. V Naklem rečejo spuščanju in zadevanju pirhov »valicanje«, trkanju pirhov (špica na špico in peta na peto) rečemo »štrucanje«, metanje kovancev v pirhe pa je »sekanje« pirhov.

Te velikonočne igre so bile v živo predstavljene našim stanovalcem takoj po velikonočnih praznikih. Nato pa je sledila še prezentacija in kratek film s to vsebino.

12. maj - Mednarodni dan medicinskih sester



Alma Košec, vodja ZNO

12. maj je mednarodni dan medicinskih sester. Pred 200 leti se je na ta dan, leta 1820, rodila britanska humanistka in medicinska sestra Florence Nightingale, pobudnica ozaveščanja o potrebnosti izobraževanja medicinskih sester. Odpovedala se je bogatemu in udobnemu življenju in se odločila za poklic medicinske sestre, čeprav je bil le-ta v tistem času neugleden. Delo medicinske sestre je opravljala v krimski vojni (1854–1855), od koder je v svojih poročilih poročala svetu o grozotah vojne in opozarjala na nujnost ustrezne medicinske pomoči, posebej zaradi neurejenih higienskih razmer v bolnišnicah. Kasneje je ustanovila šolo za medicinske sestre in babice in s tem pomembno prispevala k ugledu tega poklica in s tem postavila temelje izobraževanja v zdravstveni negi.

Poklic medicinske sestre je naporen, odgovoren, predvsem pa lep in dinamičen. Medicinske sestre smo ena od največjih poklicnih skupin. Poslanstvo medicinske sestre je skrb za sočloveka, skrb za zdrave in bolne na vseh ravneh delovanja, v vseh življenjskih obdobjih, od rojstva do smrti. Pri svojem delu smo medicinske sestre aktiven zagovornik in svetovalec pacientom in njihovim svojcem. Delo medicinske sestre poteka podnevi in ponoči, vse dni v tednu in vse mesece v letu.



Iskreno čestitamo vsem medicinskim sestram in zdravstvenim tehnikom, ter našim srčno iskrim študentkam in študentom zdravstvene nege.

Nemščina z gospo Boženo

Božena Robek, Stanovalka enote Tržič



Ob samostalnik na levi strani tabele pripišite pridevnik iz desne strani tabele. Možnih odgovorov je več.

DER = ER/ON
DIE = SIE/ONA
DAS = ES /ONO

Samostalnik		Kakšne barve je?	
1.	DAS SEE – morje <u>N, K, B, E</u>	A	ROT – rdeča
2.	DER VATER – oče	B	BLAU – modra
3.	DAS KIND – otrok	C	JUNG – mlad
4.	DIE NACHT – noč	D	ALT – star
5.	DIE BANANE – banana	E	DUNKEL – temen
6.	DAS HAUS – hiša	F	GRÜN – zelen
7.	DAS GRAS – trava	G	NEU – nov
8.	DIE SEE – jezero	H	GELB - rumena
9.	DER WOLF - volk	I	DUNKEL/GRÜN – tema/zelena
10.	DER HUND – pes	J	BOSHAFT – zloben
11.	DER MENSCH – človek	K	SCHWARZ – črn
12.	DAS HAAR – lasje	L	GUT – dober
13.	DIE BLUME- roža	M	LANG- dolg
14.	DAS GOLD – zlato	N	REIN – čist
15.	DER SCHNEE – sneg	O	WEIB - bel

Pomladna dokončanka

Romana Ulčar, Kadrovnica

Ko odpravil sem se v pomladni gozdiček,
tam v travi čepel je majceni _____.
Zraven zvončki poslušajo šepet njegovih besed,
se nastavljajo soncu, uživajo _____.
Daleč, daleč se sliši _____ šumenje,
povsod okoli obdaja me pomladno brstenje.

Kar srce mi poskoči, ko se prebuja narava
in iz majhnega zraste velika _____.
Hrepenenje se večja in tudi pričakovanje,
ko zbudim se, čebele napolnijo _____.
Pege mi znova napolnijo obraz,
odšla je za dolgo časa zima in z njo _____.

Najboljša dokončanka bo nagrajena. Rešene zbiramo na recepciji.



Foto: Miro Grajzar, bolničar negovalec, enota Tržič

Vaje za koncentracijo in spomin



Tina Gatej, diplomirana delovna terapevtka

1. Slovenski filmi

Dopolnite naslove slovenskih filmov in jih povežite z letnico izida

Srečno _____!	1913
To so _____	1956
_____ v jeseni	1963
V _____ zlatoroga	1977
Dolina _____	1973
_____ gre na jug	1986
Poletje v _____	1992

2. Črkovni kaos

Iz spodnjih črk sestavite čim več novih besed. Na voljo imate 2 minuti. Vsako črko lahko uporabite samo tolikokrat, kot je napisana, za posamezno besedo ni potrebno uporabiti vseh črk.

A K L E I Š Č A E J M

3. Sestavite poved, v kateri se vse besede začnejo s črko M, lahko uporabite tudi veznike.

4. Brez da goljufate, napišite kaj se nahaja na naslovni sliki revije, ki jo berete.

Vadba za ravnotežje



Kaja Petelin, dipl. fizioterapevtka

Ravnotežje je definirano kot stanje pri katerem so vse sile, ki delujejo na telo v ravnovesju, tako, da je težišče nad podporno ploskvijo. Pomembno je pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti. Tako pri statičnem vzdrževanju položaja kot med gibanjem npr. hojo. Veliko bolezni živčevja in gibalnega aparata privede do motenj ravnotežja. Z gibalno terapijo je možno ravnotežje izboljšati.

Priporočila za izvedbo vaj: zaradi varnosti izvajajte vadbo ob možni opori za oprijem (ograja). Vadbe ne izvajajte sami, če imate pogosto vrto-glavico.

Pripomočki: nestabilna podlaga (manjša nederseča blazina), stopnička nižje višine, nižja ovira.

Postavite se ob ograjo, z eno roko se zaradi varnosti lahko oprimate ograje.

1. STOPANJE ČEZ OVIRO

Postavite oviro nižje višine (npr. knjigo) na tla na doseg, ob ograji. Z eno roko se oprimate ograje, nato najprej oviro prestopite z eno nogo, nato še z drugo. Ponovite 5x.

2. STOJA NA ENI NOGI NA NESTABILNI PODLAGI

Z obema rokama se oprimate ograje. Stopite na blazino. Počasi dvignite eno nogo in zadržite stoji na drugi nogi za 10s. Ponovite 5x z vsako nogo.

3. HOJA STOPALO PRED STOPALO

Z eno roko se oprimate ograje nato pričnete hojo stopalo pred stopalo. Prsti ene noge morajo biti za peto druge noge. Prehodite dolžino razdalje ob ograji.

4. STOPANJE NA STOPNICO

Oprimete se ograje. Izmenično polagajte eno nogo in drugo na stopnico in iz nje. Ponovite 5x z vsako nogo.

5. STOJA NA NESTABILNI PODLAGI Z ZAPRTIMI OČMI

Oprimete se ograje. Stopite na blazino. Zaprite oči. Stoji z zaprtimi očmi zadržite 10s. Ponovite 5x.



Preprečevanje padcev v Domu starejših občanov



Alma Košec, vodja ZNO

Poškodbe najpogosteje prispevajo k prezgodnji umrljivosti in so javnozdravstveni problem, ki je enakovreden problemu bolezni obtočil in novotvorb skupaj. Poleg tega mnogo ljudi, ki poškodbe preživijo, trpi posledice ali ostane trajno prizadetih do konca življenja. Izkušnje razvitih držav dokazujejo, da je večino poškodb mogoče predvideti in jih preprečiti. Dober sistem zbiranja in spremljanja podatkov o poškodbah je prvi korak k preprečevanju poškodb, saj omogoča odkrivanje in razumevanje problema nastanka poškodb ter pomaga pri določitvi prednosti, oblikovanja, izvedbe in vrednotenja preventivnih programov. Poškodbe ne nastanejo naključno, ampak so povezane z nekaterimi dejavniki, ki pomenijo večje ali manjše tveganje za posamezno vrsto poškodbe (Preprečevanje padcev in poškodb pri starostnikih. FZAB - Fakulteta za zdravstvo Jesenice, 10.04.2022). Dokazano je, da starostniki, ki prebivajo v domovih, padejo pogosteje kot starostniki v domačem okolju. Podatki kažejo, da v institucijah, kjer jim nudijo dolgotrajno nego, pade med 30 do 50 % ljudi in kar 40 % jih doživi ponavljajoče se padce. Padci so rezultat kompleksnega vzajemnega delovanja dejavnikov tveganja. Ti glavni dejavniki tveganja odražajo številne dejavnike zdravja, ki neposredno ali posredno vplivajo na počutje. Zato je potrebno učinkovito usmerjanje sredstev za preprečevanje padcev in z njimi povezanih poškodb zahteva dobro poznavanje obsega in narave problema, pa tudi pregled uspešnih ukrepov. To zahteva večjo osveščenost o pogostosti padcev med starimi ljudmi, okrepljeno raziskovanje in preprečevanje padcev med starimi ljudmi po

vsem svetu. Padci pacientov sodijo med kazalnike kakovosti zdravstvene nege in širše. Da bi zmanjšali število padcev in s tem povečali kakovost obravnave pacientov, je treba ugotoviti njihove značilnosti in razmisliti o uvedbi morebitnih dodatnih ukrepov za njihovo preprečevanje. Padci spadajo v skupino t. i. opozorilnih neželenih dogodkov in običajno predstavljajo vodilno kategorijo med prijavljenimi neželenimi dogodki (Preprečevanje padcev in poškodb pri starostnikih. FZAB - Fakulteta za zdravstvo Jesenice, 10.04.2022). Biološki dejavniki: spol, starost, rasa, pešanje telesnih funkcij in bolezni, vedenjski dejavniki, stopnja ozaveščenosti o nevarnosti padcev, reakcije na dražljaje v različnih okoliščinah, neprimerna prehrana, prekomerno uživanje alkohola in jemanje številnih zdravil. Okoljski dejavniki: neustrezna gradnja stanovanjskih prostorov, neurejeno stanovanje,

TRDITEV	LESTVICA	OCENA VREDNOSTI
Padec v obdobju preteklih 3 mesecev	NE 0 DA 25	
Spremljajoča(sekundarna) medicinska diagnoza • Navedeni sta dve ali več medicinskih diagnoz	NE 0 DA 25	
Uporaba pripomočkov pri gibanju • ne uporablja pripomočkov, leži v postelji, pomoč svojca • uporablja bergle, hoduljo, palico • pri hoji se upira na pohištvo	0 15 30	
Intravenozna terapija, katetri • IV ali podkožna terapija, vstavljeni različni katetri	NE 0 DA 15	
Hoja/premikanje • normalna, nepokretnost, ležanje • negotova hoja • nesigurna, oslABLJena hoja	0 10 20	
Duševno stanje • zavedanje in ocena lastnih sposobnosti • se precenjuje/pozabi na omejitve	0 15	
VSOTA		

drseča tla in stopnice, nepritrjene talne obloge, neprimerna osvetlitev ter poškodovane in nevarne talne površine. Socialno-ekonomski dejavniki: nizek dohodek, stopnja izobrazbe, pomanjkanje socialnih stikov, omejen dostop do zdravstvenih in socialnih služb.

Dejavniki tveganja:

- Notranji dejavniki: Zgodovina padcev, starost, spol, ali oseba doma živi sama ali z družino, zdravila, medicinsko stanje osebe, kronične bolezni, obstruktivna pljučna obolenja, zvišan krvni tlak, depresija, artritis, mišična oslabeledost, prehranski primanjkljaj, kognitivni primanjkljaj, težave z vidom in s stopali.
- Zunanji dejavniki: Neravna tla, ovire na poti, strmine in klančine, različne konfiguracije tal, strukture tal, ozki prehodi in ovire, ki nastanejo nenadoma ali nepričakovano, neprimerna obutev, bleščeča osvetlitev ter nepričakovana ovira (Preprečevanje padcev starostnikov v domačem okolju. Univerza v Ljubljani – Zdravstvena fakulteta, 10.04.2022).

Morsejeva lestvica padcev, nam pomaga pri oceni tveganja pri posameznemu starostniku, glede na število točk lahko prilagodimo varnost pacienta.

Hoja (LEGENDA):

- (o) hoja je normalna, glava je pokonci, roke prosto nihajo; v postelji umirjen, nepomičen
- (10) hoja je nezanesljiva, ustavljanje med hojo, opiranje na pohištvo, kratki koraki, podrsavanje,

- (20) težave pri vstajanju s stola, nima ravnotežja, glava je upognjena navzdol, opira se na pohištvo ali na zdravstvene delavce, uporablja bergle, hoduljo ali palico, ali sploh ne more hoditi brez pomoči druge osebe (Morsejeva lestvica padcev. Zdravstveni dom Ljubljana, 20.04.2021).

Naloga zaposlenih je, da poskrbijo za varnost stanovalcev. Sodelujejo pri posedanju stanovalcev na voziček, premeščanju v posteljo, pri vstajanju in pri hoji. Stanovalci se premalo zavedajo, kakšno nevarnost predstavljajo padci. Noben padec ni nedolžen, saj lahko zelo vpliva na njihovo vsakodnevno dejavnost. Posebno pozorni moramo biti na nemirne stanovalce, saj je pri njih večja možnost za padce. Menim, da v domu starejših občanov lažje preprečujemo padce stanovalcev, saj izvajamo tudi varnostne ukrepe, ki naj bi preprečili padce.

Varnostni ukrepi, ki jim sledimo v DSO-jih so:

- dvigovanje varnostnih ograjic na postelji,
- uporaba zavor na invalidskih vozičkih in posteljah,
- pomoč pri vstajanju,
- zniževanje postelj na najnižjo možno višino,
- opora ob hoji,
- spremstvo do stranišča itd.

LITERATURA

- Draksler, N., 2020. Preprečevanje padcev starostnikov v domačem okolju: diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.
- Vukmanović, M., 2016. Preprečevanje padcev in poškodb pri starostnikih: diplomsko delo. Jesenice: FZAB, Fakulteta za zdravstvo Jesenice.
- Zdravstveni dom Ljubljana, Morsejeva lestvica padcev. [online] Avaliabale at: https://www.zd-lj.si/cpc/images/gradiva_patronazne/Morsejeva_lestvica_padcev.pdf [Accessed 10 April 2022]

Smernice za cepljenje v domovih



Alma Košec, vodja ZNO

Osnovni cilj strategije je zmanjšati umrljivost zaradi COVID-19, izboljšati zdravje prebivalstva s preprečevanjem težkega poteka koronavirusne bolezni pri posameznikih, razbremeniti zdravstveni sistem ter omogočiti ponoven zagon gospodarstva

ter ponovno vzpostaviti izobraževanje, promet, dejavnosti v kulturi ter socialno življenje in ostale aktivnosti, ki so zaradi krize omejene. Zato je potrebno najprej cepiti skupine prebivalstva, ki imajo največje tveganje za težji potek in smrt

zaradi COVID-19 in nato v čim krajšem času doseči čim boljšo precepljenost prebivalstva, vsaj 60 % (1.200.000 prebivalcev). Za dosego te vizije sprejemamo ustrezno nacionalno strategijo cepljenja proti COVID 19, ki opredeljuje procese, naloge in nosilce nalog na področju izvedbe cepljenja proti COVID-19.

Cepljenje je eden najpomembnejših javno-zdravstvenih ukrepov in je pomembno prispeva k preprečevanju in obvladovanju nalezljivih bolezni pri nas in po svetu. S pomočjo cepljenja so bile obvladane številne nalezljive bolezni (davica, otroška paraliza, rdečke, mumps, okužba s hemofilusom tip B, nekatere bolezni skušajo s cepljenjem odpraviti (eliminirati, npr. ošpice), uspelo pa je tudi izkoreninjenje bolezni (črne koze). Glavni namen cepljenja je zaščita cepljene osebe, posredno štiti tudi tiste, ki prihajajo z njimi v stik, ob visokem deležu cepljenih v populaciji pa cepljenje pri nekaterih boleznih zagotavlja tudi »kolektivno imunost« – posredno zaščito tudi za osebe, ki niso cepljene.

Cepljenje v Sloveniji ureja Zakon o nalezljivih boleznih, ki določa obveznost cepljenja proti: okužbam s hemofilusom influence tipa B, davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, otroški paralizii, ošpicam, mumpsu, rdečkam in hepatitisu B in sicer za vse otroke oz. odrasle; če obstajajo določeni epidemiološki razlogi, pa je cepljenje obvezno tudi proti nekaterim drugim boleznim (steklini, rumeni mrzlici, trebušnemu tifusu, klopnemu meningoencefalitisu, gripi, tuberkulozi in drugim nalezljivim boleznim). Države skušajo na različne načine doseči dovolj visok delež cepljenih v populaciji. Izkazalo se je, da v današnjih časih tudi cepljenje proti SARS-Cov-2.

V skladu z Zakonom o nalezljivih boleznih mora zdravnik, ki opravlja cepljenje, s pregledom osebe, ki se cepi in vpogledom v njeno zdravstveno dokumentacijo ugotoviti morebitne razloge za opustitev cepljenja, zaradi katerih bi se zdravstveno stanje osebe lahko trajno poslabšalo. Razlogi za opustitev cepljenja so navedeni v zakonu: alergija na sestavine cepiva, resen neželen učinek cepiva po predhodnem odmerku istega cepiva in bolezen ali zdravstveno stanje, ki je nezdružljivo s cepljenjem. Zakon o nalezljivih boleznih v zvezi z obveznim cepljenjem določa tudi odškodninsko odgovornost. Oseba, ki ji je z obveznim cepljenjem nastala škoda na

zdravju, ki se kaže z resnim in trajnim zmanjšanjem življenjskih funkcij, ima pravico do odškodnine. Poleg Zakona o nalezljivih boleznih področje cepljenja bolj natančno opredeljujeta še Pravilnik o potrdilih, vodenju evidenc in zagotavljanju podatkov o cepljenju, neželenih učinkih po cepljenju in zdravstvenih napakah pri cepljenju ter vsakoletni Pravilnik o določitvi Programa cepljenja in zaščite z zdravili. Prvi pravilnik določa izdajanje potrdil, vodenje evidenc in zagotavljanje podatkov o cepljenju oziroma zaščiti s specifičnimi imunoglobulini, neželenih učinkih po cepljenju, ki se nanašajo na vsa opravljena cepljenja, ne glede na plačnika in o zdravstvenih napakah pri cepljenju, drugi pravilnik pa vsako leto določi Program cepljenja in zaščite z zdravili.

Cepljenje je najučinkovitejši preventivni ukrep proti širjenju nalezljivih bolezni, tudi v domovih starostnikov. Namen cepljenja je zaščititi posameznike pred zbolevanjem in vzpostaviti kolektivno odpornost med starostniki. Izvaja se proti boleznim, ki imajo lahko smrtni izid, povzročajo večje težave, pri katerih so možne dolgotrajne posledice ali pa so stroški zdravljenja visoki.

S cepljenjem želimo doseči zaščito cepljene osebe pred boleznijo in njenimi zapleti. Cepljenje izove nastanek individualne zaščite, s cepljenjem dovolj visokega deleža prebivalstva na nekem območju, tako tudi stanovalcev v domovih, pa lahko dosežemo tudi tako imenovano kolektivno imunost, s katero preprečimo širjenje mikroorganizmov med ljudmi in zaščitimo pred okužbo tiste osebe, ki niso bile cepljene ali pa po cepljenju niso razvile ustrezne zaščite. Visoka precepljenost prebivalcev, tako kot tudi v domovih, s katero zmanjšujemo tveganje za vnos in razširjanje povzročiteljev bolezni v določeni populaciji, je pomembna tudi zaradi dejstva, da nobeno cepljenje ni 100% uspešno in da nekatere osebe, kljub cepljenju, lahko zbolijo. Nekatere osebe po cepljenju ne razvijejo zaščite, pri določenih cepljenjih pa s časom upada raven zaščite.

Cepljenje je osnovna in najučinkovitejša preventiva pred nalezljivimi boleznimi, zato k temu stremimo tudi v Domu Petra Uzarja. Stanovalci v domu so cepljeni po priporočilih in smernicah, ki jih narekuje Nacionalni inštitut za javno zdravje in Vlada Republike Slovenije. V domu imamo izdelan sistem cepljenja stanovalcev, kar se je v

domu izkazalo za dobro prakso. S stanovalci in svojci je potrebno vzpostaviti zaupanje, pri čemer nam pomagajo različne komunikacijske veščine. Pred vsakim cepljenjem zaprosimo za soglasje stanovalce in njihove svojce.

LITERATURA

1. Ministrstvo za zdravje, 2021. Nacionalna strategija cepljenja proti COVID-19 Verzija II. Vlada Republike Slovenije. Ljubljana. [Dostopano 7. junij 2021].
2. Grgič Vitek, M., 2018. Cepljenje v Sloveniji. Cepljenje proti nalezljivim boleznim – Ali imamo zdravstveni delavci zares dovolj

informacij? Zbornik. Ljubljana: Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – zveza strokovnih društev medicinskih sestre, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije. [Dostopano 7. junij 2021].
3. Zupan, R., 2018. Pravilno izvedeno cepljenje. Cepljenje proti nalezljivim boleznim – Ali imamo zdravstveni delavci zares dovolj informacij? Zbornik. Ljubljana: Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – zveza strokovnih društev medicinskih sestre, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije. [Dostopano 7. junij 2021].
4. Simonović, Z., & Vuzem, S., 2018. Pomen dobre precepljenosti prebivalstva. Cepljenje proti nalezljivim boleznim – Ali imamo zdravstveni delavci zares dovolj informacij? Zbornik. Ljubljana: Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – zveza strokovnih društev medicinskih sestre, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije. [Dostopano 7. junij 2021].

Piškti

Recept za piškote ob kavi, preverjeno dobri s strani stanovalcev in gospodinje Gordane Radošević

Sestavine:

- | | |
|----------------------------|--------------|
| 200 g moka | čokolade |
| 85 g masla ali margarine | 4 žlice ruma |
| 75 g sladkorja | |
| 1 vaniljev sladkor | |
| 1 jajce | |
| 1/2 žlice pecilnega praška | |
| 160 g sesekljane | |

Postopek:

Penasto zmešamo maslo ali margarino s sladkorjem in vaniljev sladkorjem. Dodamo jajce, rum in zmešamo, nato dodamo moko s pecilnim praškom in nazadnje dodamo še koščke čokolade, ki pa jih umešamo z kuhalnico. Z žličko Oblikujemo kroglice v velikosti oreha, ter jih nadevamo na pekač obložen s peki papirjem. Pečemo pri temperaturi 200 °C, približno 15 minut. Maso lahko tudi podvojite, da bo ostal še kakšen za naslednji dan. Dober tek!



Naklanski žepki

Pikantno pecivo s kranjsko klobaso in medom. Potrebujemo listnato testo, kranjsko klobaso, pikantno čebulno marmelado in jajce za premaz.

Pikantna čebulna marmelada:

- 1000 g rdeče čebule
50 g masla
120 ml jabolčnega kisa
1 žravnana žlička cimeta
1 žravnana žlička soli
po okusu čili, dovolj oster
(sesekljan, lahko čili v prahu)
4 žlice medu



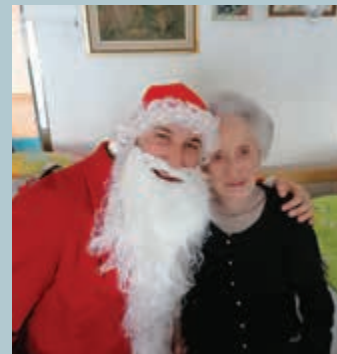
Postopek:

Na maslu počasi pražimo sesekljano rdečo čebulo, da postekleni. Dodamo kis, sol, cimet ter čili po okusu in še malo podušimo. Ko se zmes nekoliko ohladi, primešamo med. Izdelava žepkov: Listnato testo (najboljše je testo v roli) še malo razvaljamo in ga razrežemo na kvadratke 10 x 10 cm. Robove kvadratkov premažemo s stepenim jajcem, na sredino vsakega kvadratka pa damo eno žličko čebulne marmelade in dva ali tri majhne koščke kranjske klobase, ki smo jih poprej zaradi boljšega okusa malo popekli v ponvi. Kvadratke prepognemo po diagonali in tako dobljenim trikotnikom z vilicami stisnemo robove. Po vrhu jih še premažemo z jajcem in nato spečemo v pečici pri 180°C.

Enota Tržič

DECEMBER

- 1.12. Obisk otrok iz Osnovne šole Bistrica
- 3.12. Ogled dokumentarnega filma Tekčeve jaslice v sodelovanju s knjižnico Toneta Pretnarja
- 6.12. Obisk Svetega Miklavža in obdarovanje
- 7.12. Izdelava novoletnih voščilnic
- 8.12. Postavitev novoletnih jelk
- 9.12. Obisk ministra Janeza Ciglerja Kralja, nastop domskega Žoga benda in Slavčkov
- 13.12. Postavitev domskih jaslic
- 14.12. Obisk učencev Osnovne šole Tržič, okraševanje stojnice
- 16.12. Božični koncert z Žoga bandom in s Slavčki
- 20.12. Obisk vokalne skupine Katarince iz Osnovne šole Tržič



- 21.12. Obisk otrok iz vrtca Deteljica z voščilom
- 21.12. Božična Sveta maša
- 22.12. Obisk otrok iz Osnovne šole Tržič
- 23.12. Delavnica izdelovanja angelčkov iz papirja v sodelovanju z Osnovno šolo Tržič
- 24.12. Obisk Božička in obdarovanje stanovalce
- 30.12. Športne igre



JANUAR

- 11.1. Obisk mobilne Senior trgovine
- 13.1. Delavnica pripravljania sadnih in zelenjavnih napitkov
- 18.1. Glasbeno ritmična delavnica
- 19.1. Prireditev in odprtje razstave Tržiških likovnikov v sodelovanju z gospodom Stanetom Bitežnikom
- 20.1. Obisk Tačk pomagačk
- 21.1. Skupinsko praznovanje rojstnih dni – november, december, januar

FEBRUAR

- 5.2. Delavnica kuhanja pravega ingverjevega čaja
- 9.2. Virtualna prireditev ob Prešernovem dnevu v sodelovanju z Občino Tržič
- 11.2. Športne igre v Olimpijskem duhu
- 14.2. Obisk učencev Osnovne šole Tržič za valentinovo
- 23.2. Delavnica izdelovanja pustnih mask



MAREC

- 1.3. Obisk pustnih mask iz okoliških vrtcev in šol
- 1.3. Delavnica izdelovanja kurentov v sodelovanju z Osnovno šolo Tržič
- 8.3. Druženje ob dnevu žena
- 10.3. Delavnica izdelovanja gregorčkov
- 15.3. Špuščanje gregorčkov po potoku Blajšnica
- 24.3. Športne igre
- 30.3. Obisk Rotary kluba Tržič Naklo, predstavitev defibratorja, tečaj prve pomoči



APRIL

- 1.4. Zabavno druženje ob dnevu norcev
- 4.4. Obisk mobilne Senior trgovine
- 6.4. Predavanje o prehrani starostnika
- 7.4. Ustvarjanje butaric za cvetno nedeljo
- 8.4. Barvanje klopov v sodelovanju z Osnovno šolo Tržič ob dnevu za spremembe
- 11.4. Ogled dokumentarnega filma o Ivanu Kermelju v sodelovanju s knjižnico Tržič
- 13.4. Velikonočna sveta maša
- 15.4. Barvanje velikonočnih pirhov
- 20.4. Prireditev in otvoritev razstave Tržiških likovnikov
- 22.4. Skupinsko praznovanje rojstnih dni – februar, marec



- 26.4. Prireditev ob dnevu boja proti okupatorju
- 29.4. Sveta maša

MAJ

- 1.5. Prvomajska budnica s Pihalnim orkestrom Tržič
- 6. in 9.5. Delavnica izdelovanja obleke iz in recikliranega materiala – sešili smo obleko za kandidatko za Miss Earth
- 10.5. Prireditev ob tednu Rdečega Križa
- 12.5. Predavanje študenti stanovalcem ob dnevu medicinskih sester
- 13.5. Sveta maša
- 18.5. nastop glasbene šole Tržič
- 19.5. Delavnica sajenja balkonskega cvetja in ureditve visokih gred
- 20.5. Sveta maša
- 23.5. Nastop pevskega zbora Slavček Lesce
- 24.5. Nastop plesne skupine Country ritem in pevk ljudskih pesmi pri kulturnem društvu folklorne skupine Karavanke
- 26.5. Skupinsko praznovanje rojstnih dni – april, maj



- 27.5. Ogled dokumentarnega filma o Ivu Kokalju v sodelovanju s knjižnico Toneta Pretnarja

Enota Naklo

JANUAR

- 6.1. LIK Naklo – razstava
- 7.1. Ogled slovenskega filma
- 8.1. Kulinarična delavnica
- 10.1. Nastop učencev OŠ Naklo
- 11.1. Športne igre
- 12.1. Obisk učencev 5.razreda Waldorfske OŠ Gorenjske
- 13.1. Nastop Country Colorado Line dance – modra skupina, predavanje zgodovinarke Ljube Brajnik
- 14.1. Nastop folklorne skupine FSDU Naklo
- 15.1. Ustvarjalna delavnica
- 17.1. Tekmovanje v družabnih igrah
- 18.1. Obisk lokalne knjižnice – predavanje arheologinje Judite
- 19.1. Obisk učence OŠ Naklo
- 20.1. LIK Naklo – razstava
- 21.1. Trio Frenky in praznovanje rojstnih dni s torto
- 22.1. Kulinarična delavnica
- 25.1. Športni dan
- 26.1. Tekmovanje v pregovorih in ugankah
- 27.1. Nastop folklorne skupine FSDU Naklo, Country line dance (konjeniški klub Kovač Naklo)



- 28.1. Ogled slovenskega filma
- 29.1. Ustvarjalne delavnice
- 31.1. Velika tombola

FEBRUAR

- 1.2. Čarodej Toni
- 2.2. Obisk kavarne v bližini doma (kava in vroča čokolada)
- 3.2. Sveta maša, tekmovanje v miselnih igrah
- 4.2. LIK Naklo ustvarjalna delavnica
- 7.2. Skupina Lastovke in France Prešeren
- 9.2. Obisk učencev Waldorfske OŠ Gorenjska (slovenski kulturni praznik), kviz na temo Franceta Prešerna
- 10.2. Tačke pomagačke
- 11.2. Nastop folklorne skupine FSDU Naklo
- Od 12.2. do 17.2. – karantena zaradi okužbe
- 18.2. Ogled slovenskega filma
- 19.2. Kulinarična delavnica
- 21.2. LIK Naklo razstava
- 22.2. Obisk lokalne knjižnice in predavanje bibliotekarke Helene



- 23.2. tekmovanje v miselnih igrah, zankah in ugankah
- 24.2. Nastop folklorne skupine FSDU Naklo
- 25.2. Pustno ustvarjalna delavnica
- 26.2. Pustna kulinarična delavnica
- 28.2. Kreativna delavnica – pust

MAREC

- 1.3. Pustni program Waldorfske OŠ Gorenjska
- 2.3. Tekmovanje v miselnih igrah, program Waldorfske OŠ Naklo – srednjeveški plesi v srednjeveških oblačilih
- 3.3. Sveta maša
- 4.3. LIK Naklo delavnica gospe Francke Jošt (Voglarjev šopek)
- 8.3. Nastop učencev OŠ Naklo ob praznovanju dneva žena
- 9.3. Kviz na temo dneva žena, predstavitev najbolj znanih uspešnih žensk
- 10.3. Nastop folklorne skupine FSDU Naklo, Tačke pomagačke
- 11.3. Čajanka (Voglarjev čaj) – v sklopu: marec je Voglarjev mesec
- 12.3. Ustvarjalna delavnica na temo praznikov
- 14.3. Kreativna delavnica (les in volna), muzikal – Zvezdica zaspanka
- 15.3. Športni dan
- 16.3. Obisk lokalne knjižnice – tema prazniki v mesecu marcu in idrijska čipka kviz – življenje dr. Gregorja Voglarja
- 18.3. Obisk otrok vrtca Mlinček, ogled slovenskega filma
- 21.3. Ustvarjalna delavnica na temo pomlad
- 22.3. Obisk lokalne knjižnice in predavanje bibliotekarke Helene, kulinarična delavnica orehovi rogljički
- 23.3. delavnica - sajenje sončnic, nastop skupine Pikice
- 24.3. Tekmovanje v logopedskih igrah, pregovorih in ugankah
- 25.3. Nastop folklorne skupine Naklo ob



- materinskem dnevu ter torta za vse ob prazniku
- 26.3. Ustvarjalna delavnica ob materinskem dnevu
- 28.3. Tekmovanje v družabnih igrah
- 29.3. Obisk lokalne knjižnice in predavanje bibliotekarke Helene, ustvarjanje zvončkov in ptičkov za okrasitev doma
- 30.3. LIK Naklo – ogled filma dr. Gregor Voglar
- 31.3. Sveta maša

APRIL

- 1.4. Šaljive zgodbe, zanke in uganke ob 1.aprilu, nemi film
- 2.4. Ustvarjalna delavnica
- 4.4. KUD Visoko, Milje – gledališka igra in glasbeni nastopi
- 5.4. ustvarjalna delavnica na temo: Svetovni dan Zemlje (22.4.)
- 6.4. Obisk knjižnice, branje zanimivih šaljivih zgodb
- 7.4. Nastop folklorne skupine FSDU Naklo
- 8.4. LIK Naklo – razstava, slovenski film
- 12.4. Ustvarjalna delavnica – LIK Naklo
- 13.4. Film – Običaji v velikonočne času,



- 14.4. Velikonočna sveta maša
- 15.4. Umovadba v Medgeneracijskem centru Naklo, kulinarična delavnica – velikonočne pletenice
- 16.4. Velikonočno ustvarjalna delavnica – barvanje pirhov
- 19.4. Velikonočni običaji – igre (pirhanje, trkljanje,...)
- 20.4. Obisk lokalne knjižnice – velikonočni prazniki, prodaja oblačil za starostnike pomlad-poletje
- 21.4. Trio Frenky in skupinsko praznovanje rojstnih dni s torto
- 22.4. Svetovni dan Zemlje – razstava Country line dance (konjeniški klub Kovač Naklo)
- 26.4. LIK Naklo – razstava



- 27.4. Državni praznik – dan upora proti okupatorju (program TV Slovenija)
- 28.4. Nastop otrok vrtca Mlinček
- 29.4. Bralni maraton (pod okriljem svetovnega dneva knjige)
- 30.4. Kulinarična delavnica

MAJ

- 3.5. športne igre
- 4.5. svetovni dan gasilcev – obisk gasilcev in predstavitev gasilske opreme ter predavanje o zgodovini PGD Naklo
- obisk knjižnice – bralne in ustvarjalne delavnice »Čebele«
- 5.5. sveta maša
- 6.5. LIK Naklo – razstava slik »Čebele in čebelnjaki«
- 7.5. kulinarična delavnica
- 9.5. svetovni dan Evrope – kviz in križanke
- 10.5. športni dan
- 11.5. simbioza giba – obisk v vrtcu Mlinček
- velika nagradna tombola
- 12.5. svetovni dan medicinskih sester
- ogled slovenskega filma
- 16.5. kreativna delavnica – sešili smo obleko iz recikliranih materialov za kandidatko Miss Earth
- 17.5. FSDU Naklo – nastop in predstavitev različnih narodnih noš
- 18.5. svetovni dan muzejev – obisk Muzeja mlinskih kamnov
- 19.5. ogled dokumentarnega filma
- 20.5. svetovni dan čebel – razstava del stanovalcev doma
- 21.5. svetovni dan kulturnega razvoja – bralno dopoldne
- 23.5. predstavitev avtorske knjige »Kostel in Kostelci« našega stanovalca g. Žagar Matija



- 24.5. Tačke Pomagačke – obisk terapevtskega psa
- molitvene urice
- 25.5. obisk knjižnice – bralne in ustvarjalne delavnice »Cvetoče«
- 26.5. izlet na Brezje in Bled
- 27.5. skupinsko praznovanje rojstnih dni s skupino Trio Frenky
- 28.5. svetovni dan sonca – ustvarjalna delavnica
- 30.5. Umovadba – sodelovanje z Medgeneracijskim centrom
- družabne igre – tekmovanje
- 31.5. svetovni dan športa – športna olimpijada

PRIŠLI, ODŠLI

Venoto Tržič so na novo prišli:

Štefe Marija, Kokalj Vida, Mlakar Frančiška, Peternelj Pavla, Špendal Marija, Bodlaj Ivana, Tolar Marija, Zupan Matilda, Štrukelj Hedviga, Perko Marija, Bračič Marija, Ošljaj Jožef, Bizjak Marija, Šarabon Frančišek, Šarabon Marijan, Kogoj Danijela, Studen Olga, Markič Frančiška, Petrovčič Angela

Venoto Naklo pa:

Fedran Ana, Križnar Gabrijela, Bezlaj Marta, Pečar Marjeta, Valant Pavlina, Križaj Ana, Jerala Terezija, Činč Marija, Bida Marija,

Iz enote Tržič so se poslovili:

Boštar Marija, Brešič Cecilija, Perko Ana, Mohorč Frančiška, Repe Gizela, Drobnjak Ana, Horvat Sonja, Čabraja Pavla, Koren Dragica, Eler Rudolfina, Zlobec Jožef, Studen Katarina, Zibler Zagorka, Tišler Jože, Simonović Muharema, Novak Frančiška, Barabaš Ana, Mlakar Frančiška, Zupan Matilda, Duraković Slavka, Ribnikar Marija, Kryštufek Marija, Drobnjak Milenko in Šarabon Marijan sta odšla domov.

Iz enote Naklo so se od nas poslovili:

Pogačar Frančiška, Švab Avgust, Rozman Marija, Jošt Ciril, Jereb Vida, Mauser Olga, Likožar Terezija, Frančiška Pagon, Tomažin Frančiška, Pungercar Jožef



DOM PETRA UZARJA
TRŽIČ

Hiša prijaznih ljudi



Zahvala donatorjem

Zahvaljujemo se vsem podjetjem in posameznikom za vse donacije v denarni in materialni obliki, z vašo pomočjo smo lahko stanovalcem polepšali njihovo bivanje v domu.

Domen Rakovec, direktor

