

# Poklon jeseni

Hiša prijaznih ljudi

Glasiło Doma Petra Uzarja Tržič ● September 2020



DOM PETRA UZARJA  
TRŽIČ

Hiša prijaznih ljudi





## VSEBINA

|               |   |
|---------------|---|
| UVODNIK ..... | 3 |
|---------------|---|

|                     |   |
|---------------------|---|
| PROJEKTI DOMA ..... | 4 |
|---------------------|---|

PROJEKT »Preoblikovanje obstoječih mrež ter vstop novih  
izvajalcev za nudenje skupnostnih storitev in

|                              |   |
|------------------------------|---|
| programov za starejše» ..... | 4 |
|------------------------------|---|

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Projekt Gerobus na cilju ..... | 5 |
|--------------------------------|---|

|                                           |   |
|-------------------------------------------|---|
| Senzorna pot z Montessori materiali ..... | 6 |
|-------------------------------------------|---|

|                                              |   |
|----------------------------------------------|---|
| Zakaj imam na steni sobe majhen ekran? ..... | 6 |
|----------------------------------------------|---|

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| <b>Učna baza za študente .....</b> | <b>7</b> |
|------------------------------------|----------|

|                                                              |   |
|--------------------------------------------------------------|---|
| Zakaj je klinično prakso dobro opravljati v DPU Tržič? ..... | 7 |
|--------------------------------------------------------------|---|

|                                                   |   |
|---------------------------------------------------|---|
| Praksa študentke Fakultete za socialno delo ..... | 7 |
|---------------------------------------------------|---|

|                                                            |   |
|------------------------------------------------------------|---|
| Delo družini prijaznega podjetja v Domu Petra Uzarja ..... | 8 |
|------------------------------------------------------------|---|

|                                              |          |
|----------------------------------------------|----------|
| <b>Zgodbe s terena - pomoč na domu .....</b> | <b>8</b> |
|----------------------------------------------|----------|

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Nova aplikacija ..... | 8 |
|-----------------------|---|

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Pomoč na domu v času epidemije ..... | 9 |
|--------------------------------------|---|

|                    |   |
|--------------------|---|
| Občina Naklo ..... | 9 |
|--------------------|---|

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| <b>ZAPOSLENI .....</b> | <b>10</b> |
|------------------------|-----------|

|                     |    |
|---------------------|----|
| Novi med nami ..... | 10 |
|---------------------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| LARA ROMIH, timska sestra ..... | 10 |
|---------------------------------|----|

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| KATJA SKINDER SAVIČ, koordinatorka integrirane oskrbe ..... | 10 |
|-------------------------------------------------------------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| SIMONA ŽEN, timska sestra ..... | 11 |
|---------------------------------|----|

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| SAŠA STARE, medicinska sestra ..... | 11 |
|-------------------------------------|----|

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| ROK MEGLIČ, zdravstveni tehnik ..... | 11 |
|--------------------------------------|----|

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| ANITA MATJAŽ BEVK, delovna terapevtka ..... | 11 |
|---------------------------------------------|----|

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| ROMANA ULČAR, kadrovnica ..... | 12 |
|--------------------------------|----|

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| ANITA MARINKO, socialna delavka ..... | 12 |
|---------------------------------------|----|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| BOŽA LOTRIČ, gospodinja ..... | 12 |
|-------------------------------|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Naše zvezde: Nevenka Ivanc ..... | 13 |
|----------------------------------|----|

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Upokojila se je Joži Meglič ..... | 13 |
|-----------------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Domski dojenčki ..... | 14 |
|-----------------------|----|

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| <b>STANOVALCI .....</b> | <b>15</b> |
|-------------------------|-----------|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Naši stanovalci praznujejo ..... | 15 |
|----------------------------------|----|

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Jožef Zlobec: Primorski tržičan ..... | 16 |
|---------------------------------------|----|

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Metka Kavčič, Robeževa Metka, praznuje 106 let ..... | 17 |
|------------------------------------------------------|----|

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Z roko v roki v hiši prijaznih ljudi ..... | 18 |
|--------------------------------------------|----|

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>PROSTOVOJSTVO .....</b> | <b>20</b> |
|----------------------------|-----------|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Še danes rada hodim v dom ..... | 20 |
|---------------------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Rada sem prostovoljka ..... | 20 |
|-----------------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Pevski zbor »SLAVČKI« ..... | 21 |
|-----------------------------|----|

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| <b>UTRINKI DOMSKEGA DOGAJANJA .....</b> | <b>22</b> |
|-----------------------------------------|-----------|

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Stanovalci Doma Petra Uzarja s svojci komunicirajo preko Skypa ..... | 22 |
|----------------------------------------------------------------------|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Obisk presenečenja ..... | 22 |
|--------------------------|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Obiski v Domu Petra Uzarja ..... | 23 |
|----------------------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Nastop kvinteta trobil ..... | 23 |
|------------------------------|----|

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Tradicionalni izlet na Brezje in Bled ..... | 24 |
|---------------------------------------------|----|

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>DROBTINICE ZA ZDRAVJE .....</b> | <b>25</b> |
|------------------------------------|-----------|

|                      |    |
|----------------------|----|
| Krepimo spomin ..... | 25 |
|----------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Metatarzalgija in vaje ..... | 26 |
|------------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Robeževe bržole ..... | 27 |
|-----------------------|----|

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| <b>Kulturno družabne prireditve .....</b> | <b>28</b> |
|-------------------------------------------|-----------|

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>VSE TEČE, IZTEČE .....</b> | <b>30</b> |
|-------------------------------|-----------|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Od nas so se poslovili ..... | 30 |
|------------------------------|----|

|              |    |
|--------------|----|
| Prišli ..... | 31 |
|--------------|----|

### POKLON JESENI – V hiši prijaznih ljudi

Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič

v.d. direktorja doma in odgovorni urednik: asist. Urban Bole, mag. zdr. nege

Uredniški odbor:

Tina Gatej, dipl. del. ter., Tanja Ahačič, prostovoljka, Maja Olip, mag. soc. dela

Foto: arhiv DPU Foto

naslovnica: arhiv DPU

Oblikovanje in tisk: Ceneter digitalnega tiska ARMA Lendava

Lektorski pregled: Tanja Ahačič

ISSN: 1855 - 685x



## *Spoštovane stanovalke in stanovalci.*

Veseli me, da me je svet doma povabil, da prevzamem vodenje doma kot vršilec dolžnosti direktorja. Starost ima veliko obrazov in vsak jo doživlja drugače, zato vam obljubljam, da bom z vestnim in odgovornim vodenjem skušal zagotoviti kvalitetno, strokovno ustrezno oskrbo, nego in pomoč. Želim si, da bi bili vaši dnevi v našem domu še naprej sončni, da se ne bi počutili osamljene, saj vam ob strani stojimo ljudje, ki nam je mar za vas. Še naprej se bom trudil, da vam popestrimo vsakdan. Nasmeh, pozdrav, topla beseda, so dejanja, ki so nekaj tako preprostega, a tako pomembna, da dom ostane Hiša prijaznih ljudi.

Življenje nas nemalokrat postavlja pred preizkušnje, ki nam niso vedno po godu. Od marca se spopadamo z virusom Covid-19, zato smo bili primorani prilagoditi vašo oskrbo v skladu s kriznim načrtom. Vem, kako težko vam je bilo, ko ste bili prikrajšani za tople stisk roke, objem vaših najdražjih, ko smo morali zapreti dom, da preprečimo vnos virusa. Vrata doma so ponovno odprta, zato menim, da z ukrepi uspešno premagujemo kritične trenutke, saj do danes ni bil še nihče okužen z virusom Covid-19.

Ostanite zdravi in srečni ter zadovoljni na naši skupni poti.

*Vaš v.d. direktorja doma,  
asist. Urban Bole, mag. zdr. nege*

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



prof. Bojana Hočevar Posavec, mag. vzg in menedž. v zdr.

Dom Petra Uzarja Tržič se je skupaj s konzorcijskima partnerjema Osnovno zdravstvo Gorenjske OE Zdravstveni dom Tržič in Lekarno Deteljica d. o. o. prijavil na javni razpis za izbor operacij »Preoblikovanje obstoječih mrež ter vstop novih izvajalcev za nudenje skupnostnih storitev in programov za starejše«, ki ga sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada. Uspešno smo bili izbrani za izvajanje projekta.

Namen projekta je razviti, preizkusiti in implementirati nova orodja, nove storitve ter doseči integracijo storitev in izvajalcev storitev, s ciljem zagotavljanja usmerjene integrirane oskrbe. Namen je tudi vzpostaviti povezavo med sistemi zdravstva in socialnega varstva in s tem doseči kakovostno in varno kontinuirano obravnavo posameznika, graditev modela prenosa kompetenc med različnimi profili in implementacija novih znanj za kompetentno in prožnejše izvajanje storitev v skupnosti.



Cilj je zagotavljanje k upravičencu usmerjene integrirane oskrbe ter vzpostavitev povezave med sistemi zdravstva in socialnega varstva. S tem želimo doseči kakovostno in varno kontinuirano obravnavo posameznika (UL RS, 2019).

V projekt bo vključenih najmanj 200 uporabnikov v občini Tržič, ki potrebujejo integrirane skupnostne storitve.

Do novih storitev v okviru javnega razpisa so upravičene osebe, ki so starejše od 65 let, s stalnim ali začasnim prebivališčem v občini Tržič. Te osebe zaradi posledic bolezni, starostne oslabelosti, poškodb, invalidnosti, pomanjkanja ali izgube intelektualnih sposobnosti pri zadovoljevanju osnovnih in podpornih dnevnih opravil potrebujejo pomoč druge osebe, ali pri sebi zaznavajo pešanje telesnih, funkcionalnih oziroma kognitivnih sposobnosti. Osebe morajo biti po predpisanem ocenjevalnem orodju OLDO ocenjene kot upravičene. Prejemniki pravic po predpisih s področja osebne asistencije niso upravičeni do novih storitev v okviru javnega razpisa.

Storitve bodo za uporabnike, vključene v projekt, brezplačne. Projekt bo potekal do 30. 6. 2022.

**Vlogo** za uveljavljanje pravice do integrirane oskrbe lahko vloži vlagatelj ali njegov zakoniti zastopnik. Ob soglasju vlagatelja pa lahko vlogo odda tudi:

- izbrani osebni zdravnik ali drug lečeči zdravnik,
- pristojna patronažna medicinska sestra,
- koordinator odpusta iz bolnišnice,
- strokovni delavec pristojnega Centra za socialno delo,
- druga od vlagatelja pooblaščen oseba,
- ali druga s strani sodišča pooblaščen oseba.

**Vloga s prilogami je dostopna:**

- na spletnih straneh Doma Petra Uzarja, Zdravstvenega doma Tržič in Lekarne

Deteljica;

- na spletni strani projekta [mrezazastarejse.si](http://mrezazastarejse.si);
- osebno na VIT - stranski vhod pri ZZZS, Blejska cesta 10, 4290 Tržič;
- pri izbranem osebnem zdravniku;
- pri predstavnikih Lokalnega projektnega sveta.

**Vlogo se lahko odda:**

- osebno na VIT - stranski vhod pri ZZZS, Blejska cesta 10, 4290 Tržič;

- po pošti na naslov Zdravstveni dom Tržič – VIT, Blejska cesta 10, 4290 Tržič;
- preko elektronske pošte, podpisano in skenirano na naslov [vita@mrezatrzic.si](mailto:vita@mrezatrzic.si).

Vloge sprejemamo od 2. 7. 2020 dalje.

Vir: Uradni list RS, št. 38/2019 z dne 14. 6. 2019.

## Projekt Gerobus na cilju



Karmen Klančnik, animatorka

V juniju in juliju smo v okviru projekta Gerobus izvedli predavanja oz. izobraževanja za zaposlene v podjetjih. V ponedeljek, 22. 6. 2020, smo se odpeljali v Zavod Svetega Martina v Srednjo vas v Bohinju. Zaradi situacije s koronavirusno boleznijo smo predavanje izvedli v zunanjem parku tamkajšnjega zavoda, in sicer z ena in pol metrsko razdaljo med udeleženci. Predavanja so se udeležili različni profili delavcev zavoda, in sicer socialna delavka, negovalke, srednje medicinske sestre, višje medicinske sestre, strežnice in receptor ter nekaj uporabnikov zavoda. Skupaj se je predavanja udeležilo kar 29 udeležencev.

V četrtek, 2. 7. 2020, smo predavali zaposlenim v Osnovni šoli Križe. Zaposleni so nas zelo lepo sprejeli in nam namenili polno pozornost, predavanja pa se je udeležilo 34 zaposlenih.

Predavanja so vodili strokovni delavci iz Doma Petra Uzarja Tržič, in sicer strokovna sodelavka, animatorka, fizioterapevtka, socialna delavka in

delovna terapevtka. Navzočim smo predstavili preteklo delo projekta Gerobus ter jih ozaveštili o težavah in izzivih staranja ter pomembnosti skrbi zase in za svoje v tretjem življenjskem obdobju s poudarkom na demenci. Razdelili so jim zloženke ter predstavili spletno stran z video in interaktivnimi vsebinami [www.gerobus.si](http://www.gerobus.si).

Julija 2020 je izšla strokovna monografija Lokalno za globalno za aktivno in prijetno staranje-Gerobus, ki jo je uredil doc. dr. Branko Bregar.

Projekt Gerobus je vsem zunanjim sodelujočim, kakor tudi nam, ki smo delali na projektu, prinesel veliko dobrega, novega. Seveda se stvar tu ne zaključí, saj ostajamo Center za aktivno in prijetno staranje, zato le vabljeni k nam po nasvet, na obisk prireditvev, pridružite se raznim športnim ali ročnim aktivnostim, medgeneracijskem druženju, ali pa le na kavo poklepetat z našimi stanovalci. Veseli vas bomo. ●





## Senzorna pot z Montessori materiali



Tina Gatej, dipl. del. ter.

Senzorna pot je nova pridobitev našega doma in je namenjena stanovalcem z demenco, ki ob njej krepijo in ohranjajo čute, gibalne ter miselne spretnosti in sposobnosti, predvsem pa se ob nalogah, ki jih od njih zahteva, sprostijo in uživajo. Najdete jo na enotah Spominčica in Deteljica.

Čutna pot ali senzorična pot, kot ji nekateri pravijo, je skrbno zasnovana pot z didaktičnimi pripomočki, med katerimi najdemo tudi

Montessori materiale. Na poti se stanovalci srečajo z različnimi nalogami, ki od njih zahtevajo uporabo različnih miselnih funkcij, rabo motoričnih spretnosti, pot pa pri stanovalcih izzove uporabo različnih čutil, kot so vid, tip, voh in sluh. Njen namen pa je ohranjanje in krepitev kognitivnih sposobnosti in fizičnih spretnosti stanovalcev ter umirjanje v obdobju nemira. ●



## Zakaj imam na steni sobe majhen ekran?



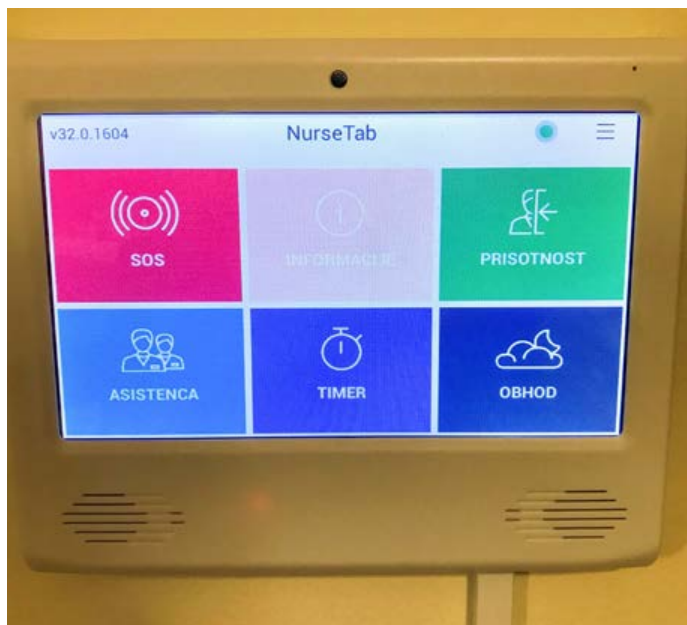
Antonija Šimič, dipl. ms.

V želji po modernizaciji in bolj kakovostnem opravljanju storitev, smo v mesecu juniju v sobe namestili tablice.

Tablice nam omogočajo beleženje vseh storitev, ki jih pri posamezniku opravimo. Omogočajo nam tudi vpisovanje meritev in pregled opravljenih in neopravljenih storitev. Preko tablice opazimo tudi, ko nas stanovalec potrebuje in nas pokliče s pritiskom na zvonec.

Z uvedbo tablic je lahko delo negovalnega tima bolj kakovostno opravljeno. Na ta način lažje sledimo opravljenemu delu pri posamezniku in ugotovimo, kaj bi posameznik še potreboval oziroma česa ne potrebuje več.

S tem stremimo k zadovoljstvu stanovalcev in pa tudi zaposlenih.



# Učna baza za študente

---

## Zakaj je klinično prakso dobro opravljati v DPU Tržič?

---



Anja Bolte, študentka 3. letnika delovne terapije

Za izvajanje klinične prakse v DPU Tržič sem se odločila, saj si tudi v prihodnje želim delati z najstarejšo populacijo. Starostniki skrbijo za nas, ko smo mladi, s časoma pa se situacija obrne in moramo tudi mi poskrbeti za njih. Pogosto se jim namreč pripisuje neke slabe lastnosti s strani družbe, a v Domu Petra Uzarja Tržič ni tako. Dom je postavljen na prijetni lokaciji, prav tako pa je organiziran tako, da uporabnikom omogoča čim bolj svobodno, samostojno in varno bivanje – torej, da se počutijo kot doma. V njem so zaposleni raznoliki strokovni delavci, ki pa se med seboj

lepo dopolnjujejo. Ob nevšečnostih so pripravljeni priskočiti na pomoč in svetovati ob dilemah ali vprašanjih. Na podlagi tega so tudi uporabniki precej pripravljeni na sodelovanje pri obravnavah. Poleg tega v domu poteka veliko aktivnosti, kamor se uporabniki lahko vključujejo in skrbijo za ohranjanje ali krepitev svojega zdravja. V domu je torej precej dinamično, zaradi česar je delo še toliko bolj zanimivo. Zagotovo mi bo DPU Tržič ostal v spominu v pozitivni luči in upam, da bomo tudi v prihodnje lahko skupaj sodelovali. ●

## Praksa študentke Fakultete za socialno delo

---



Lea Habjan, študentka Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani

V študijskem letu 2019/2020 sem v Domu Petra Uzarja Tržič opravljala prakso v okviru študija na Fakulteti za socialno delo. Prakso sem opravljala pod vodstvom mentorice Maja Olip, mag. soc. del., ki mi je omogočila in nudila vso potrebno podporo, me vodila skozi sistem dela v domu, predvsem na področju pomoči na domu in bila z menoj izredno potrpežljiva. Med potekom prakse sem s pomočjo mentorice in drugih zaposlenih v domu pridobila izredno veliko novih znanj in izkušenj. Kljub virusu Covid-19 in omejitvam, ki so bile prisotne tekom študijske prakse so mi vsi zaposleni skušali čim bolj približati njihovo delo in me z njim čim bolj spoznati.

Zahvaljujem se, saj sem kljub prilagoditvam in omejitvam pridobila veliko novega znanja, ki ga bom v prihodnje lahko uporabila. Hvaležna sem, da sem dobila priložnost, da izkusim delo v timu, kjer je sodelovanje ključnega pomena. ●





## Delo družini prijaznega podjetja v Domu Petra Uzarja



Branka Lohinski, koordinatorka DPP

Kljub kadrovskim spremembam v preteklosti se trudimo izvajati vse stare kot nove ukrepe in to nam načeloma tudi uspeva. Pri izvajanju nekaterih novih ukrepov smo bili sicer zaradi epidemije COVID 19 omejeni. Ukrep Varstvo šolskih otrok v času počitnic, katerega program je pripravila delovna terapevtka in je obsegal organizirano 14-dnevno varstvo šolskih otrok v času šolskih počitnic, zaradi zagotavljanja varnosti stanovalcem žal ni bil izveden. Na našo veliko žalost pa letos ne

bomo mogli izpeljati ukrepa Babi in dedi v službi, kjer bi na določen dan delavci, ki so že stari starši lahko pripeljali svoje vnučke na ogled delovnega mesta in se potem družili in zabavali. Vse ostale ukrepe uspešno izvajamo, kar je tudi potrdila revizorka Ekvilib inštituta v oddanem pisnem poročilu. Po opravljenem letnem obisku je podala pozitivno mnenje. Trudimo se delati v sloganu družini prijaznega podjetja in smo odprti za vse nove predloge. ●



## Zgodbe s terena - pomoč na domu



Maja Olip, mag. soc. del.

### Nova aplikacija

V enoti pomoči na domu se od novembra 2019 uvajamo v novo aplikacijo Aleja Onlime. Gre za aplikacijo, ko nam omogoča beleženje obiskov pri uporabnikih, beleženje prevoženih kilometrov, pripravo urnikov itd. Trend nam kaže, da se število uporabnikov iz meseca v mesec povečuje in čas je bil, da smo, kot enota pomoči na domu, naredili korak naprej in se tehnološko podprli. Po več kot pol leta, po sedmih primerjalnih obračunih, nam je uspelo, da smo v juliju 2020 končno uspeli izpeljati obračun v aplikaciji Aleja Soft. Za nas je bil to ogromen zalogaj, za katerega je bilo potrebo trdo delati več kot pol leta. V prvi vrsti so hitro osvojile

mobilno aplikacijo socialne oskrbovalke, ki so bile zelo odprte za nov način beleženja obiskov. Tudi v našem računovodstvu so novi sistem dela sprejeli in zavihali rokave, da je julijski obračun stekel v novem sistemu. Dobila sem povratno informacijo s strani socialnih oskrbovalk, da so dobro sprejeli nov način podpisovanja tudi uporabniki, ki obiske podpišejo enkrat mesečno kar na telefon. Moram biti iskrena, da je na ta način mnogo lažje in bolj natančno možno pripraviti obračun. Celotni ekipi PND, računovodstvu in uporabnikom hvala, ker ste sprejeli novo aplikacijo, ki nam omogoča tudi boljši pretok informacij. ●



## Pomoč na domu v času epidemije

Epidemija, ki se je začela v mesecu marcu, je bila velika preizkušnja tudi za našo enoto pomoči na domu. Velika sprememba, ki se nam je zgodila, je bila izguba naših prostorov v Domu Petra Uzarja. Zaradi nujnosti zagotavljanja sive in rdeče cone smo v Domu Petra Uzarja potrebovali več prostorov, ki smo jih spremenili v sobe za osebe, s sumom na COVID 19 in za osebe, ki so na COVID 19 pozitivne. Na našo veliko srečo do danes nismo imeli nobenega okuženega. Vseeno pa so prostori morali biti pripravljeni. Ekipa pomoči na domu je bila začasno preseljena v garažne prostore, ki pa so se izkazali za neprimerne, zato smo po dolgem iskanju dobili možnost za prostor v prostorih Krajevne skupnosti Bistrica. Gre za stavbo, ki jo večina od vas pozna kot Gasilni dom Bistrica pri Tržiču in je v bližini Doma Petra Uzarja. Krajevna skupnost je prostor, ki ga še danes uporabljamo, brezplačno odstopila in nam s tem močno olajšala delo. Zaradi morebitnega drugega vala COVID 19 smo se odločili, da enota pomoči na domu mora pridobiti nove prostore, zato smo se odločili za najem enega od prostorov v stavbi KS Bistrica. ●



## Občina Naklo

Od julija 2020 vozimo kosila tudi v Občino Naklo. Veseli nas, da nam je župan zaupal to pomembno nalogo, in sicer dostavljati obroke

hrane starim ljudem. V Naklem so nas odprto sprejeli in za okusna kosila in prijazno dostavo smo že dobili prve pohvale, kar nas zelo veseli. ●



## Novi med nami - zaposleni

### LARA ROMIH, timska sestra



Moje ime je Lara Romih. Stara sem 28 let in prihajam iz Lesc. Po poklicu sem farmacevtski tehnik in diplomirana medicinska sestra. V domu sem se zaposlila z letošnjim letom kot timska sestra. Služba tukaj mi je zelo všeč, saj me veseli delo s starejšimi ljudmi. V prostem času zelo uživam v naravi. Vsak vikend se odpravim v hribe, kamor vzamem kužka Žaka. Poleti se vedno veselim morja, kamor se odpravim kar s šotorom. Pozimi pa najbolj uživam v smučanju. ●

### KATJA SKINDER SAVIČ, koordinatorka integrirane oskrbe

Moje ime je Katja Skinder Savič, sem diplomirana medicinska sestra, univerzitetna diplomirana organizatorka in magistrica znanosti na področju managementa. Zaposlena sem na projektu »Preoblikovanje obstoječih mrež ter vstop novih izvajalcev za nudenje skupnostnih storitev in programov za starejše« kot koordinatorka integrirane oskrbe.



Naloge koordinatorja IO so:

- obiski upravičenca na domu;
- izdelava osebnega izvedbenega načrta v sodelovanju z upravičencem;
- timski pristop, aktivna udeležba upravičenca;
- povezovanje izvajalcev na področju zdravstva, socialnega varstva, dolgotrajne oskrbe organiziranih prostovoljcev.

Zaposlena sem bila v Zdravstvenem domu Medvode, kjer sem vodila zdravstveno - vzgojne delavnice na področju preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja in sladkorna bolezen. Na Fakulteti za zdravstvo Jesenice sem koordinirala klinično usposabljanje študentov zdravstvene nege v Domu upokojencev dr. Franceta Bergelja Jesenice, Domu upokojencev Center Tabor Ljubljana, Domu starejših občanov Ljubljana Vič – Rudnik, Psihiatrični kliniki Ljubljana in Psihiatrični bolnišnici Begunje. Bila sem tudi na kliničnem usposabljanju na Finskem, v različnih bolnišnicah in domovih za starejše občane.

Sem soavtorica prisege Angele Boškin za diplomante študijskega programa prve stopnje zdravstvena nega. Prisega pomeni slovesno zaobljubo, da bomo spoštovali sebe, paciente, sodelavce in stroko. ●



### SIMONA ŽEN, timska sestra

Z novim letom se je začela tudi moja zaposlitev v Domu Petra Uzarja. Vsa moja dosedanja poklicna pot je bila namenjen skrbi za starejše. Zelo rada prisluhnem ljudem in njihovim življenjskim zgodbam, predvsem pa mi je delo s starejšimi v veliko veselje.

Z družino živim v Radovljici. Radi imamo živali, najraje pa obiskujemo muzeje in se odpeljemo na kakšen daljši izlet.

Veselim se novih poznanstev in uspešnega sodelovanja s sodelavci. ●



### SAŠA STARE, medicinska sestra



Zaposlena, prihajam iz Radovljice in imam korenine v Metliki, sem dobrovoljna rockerica, navdušena planinka in entuziastična sestra. Veliko svojega prostega časa preživim ob knjigah, kjer mi je še posebej všeč Vojna in mir, izpod peresa Leva Nikolajeviča Tolstoja. Po napornih dneh se rada sprostim tudi ob dobrem filmu in moram omeniti, da mi je najljubši Dan po jutrišnjem. ●

### ROK MEGLIČ, zdravstveni tehnik

Pozdravljeni, sem Rok Meglič, vaš zdravstveni tehnik. Star sem 28 let, rad kolesarim, vozim monocikel (enokolesnik), hodim v hribe in se ukvarjam z raznoraznimi športi. Igram kitaro trenutno v dveh glasbenih skupinah (Dobra letina in Komunalika) malo pojem, drugače pa za silo znam igrati še nekaj instrumentov. V avgustu pričakujem prvega otroka.

Poleg dela v domu, sem zaposlen tudi pri tetovirju kot čistilec opreme in včasih težko uskladim vse skupaj, ampak sem zaposlen s stvarmi, ki me veselijo. ●



### ANITA MATJAŽ BEVK, delovna terapevtka



Sem Anita Matjaž Bevk, diplomirana delovna terapevtka. Z možem in dvema otrokoma živim v Mengšu. Svoj prosti čas najraje preživljam z družino. Skupaj velikokrat kolesarimo in hodimo na sprehode. Rada preberem tudi kakšno dobro knjigo. Delo s starejšimi ljudmi me veseli, zato sem z veseljem sprejela službo v domu. ●

## ROMANA ULČAR, kadrovnica



Sem Romana Ulčar in prihajam iz Kovorja. Med epidemijo sem zaključila Pravno fakulteto v Ljubljani, v svojih študijskih letih pa sem izkušnje pridobivala pri odvetnici Petri Smolnikar.

V prostem času rada zahajam v hribe, lani sem prisopihala na Triglav, kar je bila moja dolgoletna želja. Tudi sicer sem rada v naravi. Z možem Primožem in psičkom Ozzyjem najraje raziskujemo skrite kotičke naše domovine.

Ljubiteljsko se ukvarjam s pisanjem poezije, rada pojem (na ves glas pa le v avtu, kjer me nihče ne sliši) in sem v družbi dobrih ljudi.

V Domu Petra Uzarja sem kadrovnica, kar je moja prva prava služba. Všeč mi je, da s(m)o zaposleni pozitivno naravnani in delujemo v smeri izboljšanja našega doma. Sicer nimam veliko stika s stanovalci, se pa zavedam, da na njihovo dobro počutje lahko posredno vplivam tudi sama - preko dobrega odnosa z zaposlenimi in spodbujanja slednjega. •

## ANITA MARINKO, socialna delavka

Anita Marinko, socialna delavka pri projektu Preoblikovanje obstoječih mrež ter vstop novih izvajalcev za nudenje skupnostnih storitev in programov za starejše

Hej! Toni moja prva hiša, v kateri skrbim, da bi sestanovanci v jeseni življenja imeli lepo. Upam, da jim bom tudi tu odtisnila svetel košček sebe. Sem raziskovalka življenja, v vsakem človeku iščem avtentičnost, pristnost. Obožujem naravo in gore, ki jo obdajajo. Od nekdaj obdajajo tudi mene, zrasla sem dobesedno med njimi. Pomembno se mi zdi, da me ne prestando nekaj žene, včasih ni nič narobe, če življenjska volja požene človeka do skrajnosti in prek nje. Opiše me tudi nekaj lepih potovanj, večmesečno bivanje na Finskem, ljubezen do živali. Strinjam se z besedami Nejca Zaplotnika, ki v svoji knjigi Pot piše tudi o tem, da uspeh sam zanj nikdar ni imel pomena, če se za njim ni skrival velik človek, velika samosvoja osebnost. V življenju si želim strme, a hkrati uspešne poti. •



## BOŽA LOTRIČ, gospodinja



Sem poročena, mati štirim otrokom. Živim na vasi pod Jelovico, ki je odlično izhodišče za pohajkovanje po naravi, kar mi je zelo pri srcu. Rada vrtnarim, odkrivam Slovenijo in svoje korenine.

Najpomembnejše stvari v mojem življenju so družina, prijatelji in dobri medsebojni odnosi.

Z babico, ki je doživela skoraj sto let, sva si bili zelo blizu. Preko nje sem spoznala, da mi družba starejših, njihove življenjske zgodbe in izkušnje zelo veliko pomenijo, me obogatijo. Zato sem se odločila, da svojo poklicno pot popolnoma spremenim in jo posvetim starostnikom.

Dom Petra Uzarja me je s svojo lego, parkom in sloganom očaral.

Namenila sem se nuditi stanovalcem tako oskrbo, kot bi jo rada sama nekoč prejela. •



# Naše zvezde: Nevenka Ivanc

Nevenka je v domu zaposlena od leta 2016. Prihaja iz Nakla in ima štiri otroke. V ekipi pomoči na domu je prepoznavna po svojem izrednem čutu za uporabnike in kolegalnosti do kolegov. Uporabniki jo zelo radi sprejmejo v svoj dom, ker za njih vedno najde vzpodbudne besede. Njena delovna vnema se kaže tudi v tem, da uporabnike razveseljuje tudi s posebnimi pozornostmi. Pred leti na primer je gospe, ki je imela zelo rada mačice in je bila že več let nepomična, živela pa je doma, nabrala šopek mačic in ji ga prinesla. Gospa do svoje smrti tega dogodka ni mogla pozabiti. Nevenka v enoto pomoči na domu prinaša pozitivno energijo, ki se hitro širi.

Nekaj misli oskrbovalk o Nevenki:

*»Nevenka je oskrbovalka z najdaljšim staležem na PND Tržič. Je prijazna, skrbna, glasna, ki poleg skrbi za veliko družino, podpira našo PND v vseh stebrih.*

*Nevenka, sodelavke ti sporočijo »Rade te imamo!«.«*



## Upokojila se je Joži Meglič

Spomladi se je upokojila ena izmed prvih zaposlenih v Domu Petra Uzaja. Srčna medicinska sestra se je pri nas zaposlila pri rosnih devetnajstih letih in je domu namenila vseh 40 let delovne dobe. Vedno nasmejana in pripravljena pomagati, pravi, da ji nikoli ni bilo žal, da se je odločila za poklicno pot v Domu Petra Uzarja.

*"Ena najboljših mentoric za mlade. Večno ji bom hvaležna za pomoč na "enki", ona me je uvajala v delo. Svoje delo je opravljala res s srcem."*

Mirjana Srečnik

*"Svoje delo je opravljala s srcem."*

Bernarda Jazbec



# Domski dojenčki



Kmalu za tem se nam je pridružil Max Žepič, sin diplomirane medicinske sestre Jane Ane Žepič.



Najbolj se je na svet mudilo Davidu Galjotu, ki dneve lepša medicinski sestri Klari Glajot.



V koncu julija pa je delovni terapevtki Manci Bernik prinesla že drugi zakladek, sinčka Bineta.



Mamici Tini Kuhar, trem starejšim sesticam in očku se je v začetku poletja pridružila Pia Kuhar.



**Mladim družinam,  
želimo veliko veselja,  
ljubezni in zdravja.**



# Naši stanovalci praznujejo

V obdobju ustvarjanja te številke revije so okrogel jubilej praznovali:



70 let gospod Janez Gašperlin



70 let gospod Jurij Smolej



80 let gospa Marija Kryštufek



80 let gospod Jože Šparovec



80 let gospod Franc Perko



90 let gospod Jože Ravnik



90 let gospa Jožefa Lončar



90 let gospod Marjan Mali



# Jožef Zlobec: Primorski tržičan



Maja Rant, univ. dipl. soc. del.

Gospod Zlobec Jožef, ki je pri svojih 95 letih še povsem bistrega uma in jasnih misli ter vedno pripravljen na pogovor., Med najinim pogovorom mi je zaupal marsikatero življenjsko izkušnjo. Rojen je bil 18.3.1925 v Ponikvah Pri Sežani, v kmečki družini kot drugi otrok. Imel je še enega brata in tri sestre, od katerih sta dve še živi. Otroštvo je do trinajstega leta preživel doma na Krasu. Ima lepe spomine na otroštvo, dobro so se razumeli tako s starši kot z bratom in sestrami. Po trinajstem letu je odšel v Trst, kjer se je izšolal za trgovca. Z 18 leti se je priključil NOB, kjer je kot borec IX. korpusa dočakal svobodo. Pri 19. letih je bil že oficir, pri svojih vojaki je zahteval red in disciplino. Priznava, da so bili to težki časi, večkrat so bili lačni, pogosto so spali obuti, lasje so bile polne uši. Spomni se, da ko jih je frizer bril, da bi se tako rešili uši, je frizerju po rokah tekla kri, ko je z britvijo rezal uši. Kljub vsemu so se vojaki znali tudi povесeliti, če je bilo le možno so priredili kakšne ples in se tako malo sprostili in povесelili z domačini. Gospod v smehu pove, da so ga v času vojske dvakrat razglasili za mrtvega. Kasneje je prejel tudi častno odlikovanje za oficirske dosežke in je častni član tržiških oficirjev. Po koncu vojne si je želel predvsem miru, prišel je v Tržič, kjer se je zaposlil v Preskrbi Tržič (predhodnica Mercatorja). V Preskrbi bil zaposlen kot poslovodja do odhoda v pokoj leta 1972. Ima lepe spomine na službo, kljub temu, da je bilo delo včasih težko, saj so vsa živila nosili iz tovarnjaka v skladišče ročno, so si vzeli čas tudi za druženje, prirejali so piknike, imeli počitniško hišico na morju. Kmalu po prihodu v Tržič je spoznal ženo, s katero sta si ustvarila družino. Rodila sta se mu dva otroka sin in hčerka. Z ženo sta skupaj preživela 64 let, leta 2011 je umrla. Od takrat je do prihoda v Dom ob pomoči otrok živel sam. Bil je še precej samostojen, avto je vozil do 90. leta. V družini so se dobro razumeli in si medsebojno pomagali, otrokoma je pomagal pri gradnji hiš, onadva sta pomagala njemu. Ponosen je na družini sina in hčere, na rojstvo vnukov in pravnukov in je zelo vesel, ko ga obiščejo. Še vedno ima pa željo in upanje, da bi se postavil na noge in hodil. Ob njegovi veliki volji, energiji in podpori svojcev ter osebja v domu verjamem, da mu bo tudi to uspelo.●





# Metka Kavčič, Robeževa Metka, praznuje 106 let



Karmen Klančnik Pobežin, animatorka



Naša najstarejša stanovalka Robeževa Metka iz Loma pod Storžičem je edina stoletnica v našem domu, ima namreč kar 6 let več kot 100. Še vedno mladostnega videza, polna energije in veselja, je v ponedeljek, 6. 7. 2020, praznovala že svoj 106. rojstni dan. Nekaj dni prej je praznovala v domačem kraju v ožjem krogu družine, v ponedeljek pa je praznovala v parku našega doma v družbi najljubših sostanovalcev z njenega

oddelka. Navdušena je bila nad obiskom pevskega zbora Društva upokojencev Tržič, saj so njej v čast zapeli kar nekaj njej poznanih pesmi. Še posebej je bila vesela obiska gospoda župana mag. Boruta Sajovica, direktorja doma Urbana Boleta in predsednice Društva upokojencev Zvonke Pretnar. Ob okusni malinovi torti naše domske kuhinje besed in lepih spominov kar ni in ni zmanjkalo. Metka, še na mnoga leta! ●



## Z roko v roki v hiši prijaznih ljudi



Tanja Ahačič

Človek pogreša tisto, česar nima, a ve, da obstaja, saj drugi to imajo. Jaz sem v otroštvu pogrešala babico in dedka. Puške in lager so jih zapečatili. Stari starši so bili le črno-bele fotografije. Moja sošolka Breda pa je imela živo babico, priletno ženico, ki ji je palica pomagala, da je vsak dan prišla k hčerini družini in skrbela za vnuka. Njena milina je kot senca spremljala otroke okrog sebe. Mirnost, nobene naglice, preglasnih besed. Po šoli sem šla rada k Bredi in njeni babi.

Šole sem končala in se zaposlila v šoli. Mladi z mladimi. Mladi so bili mladi, jaz pa sem se starala in dočakala upokojitev. Kaj pa zdaj? Rada imam knjige, književnost, ustvarjalnost. Polna energije sem potrkala na vrata Doma Petra Uzarja, da bi tam organizirala literarno dejavnost, ustvarjanje domskega glasila.

Marjeta, srčna ženska, človek z veliko začetnico, se me je razveselila.

»Dobrodošla, prostovoljka!«

Marjeta Šumič, dipl. del. terapevtka, je ob pomoči Ljubke Cahunek, dipl. socialne delavke, orala ledino pri pogovornih skupinah. Marjeta se je razdajala, prehitro zbolela in omagala.

Skupine starih za samopomoč so vseslovenski projekt, glavna botra sta bila mag. Tone Kladnik in prof. dr. Jože Ramovš z Inštituta dr. Antona Trstenjaka v Ljubljani.

V Domu Petra Uzarja se je prva skupina oblikovala 12. 3. 1993, voditeljici sta bili Ljubka in Marjeta. V začetni fazi delovanja skupino oblikujejo naključno izbrani ali povabljeni posamezniki, prijateljsko počutje, sproščenost pa se kaže v tem, da se vključeni dobro počutijo, se poslušajo in spoštujejo. Stanovalci so se počasi navduševali za tako obliko druženja. in nastajale so nove skupine, ki so se imenovala po rožah, rastlinah Marjetice, Zimzelen, Sončnice, Tulipan. Leta 1994 so vodenje prevzele prostovoljke. Gre za stalne skupine starejših ljudi (stanovalci doma), ki se redno družijo: vedno isti dan v tednu, isto uro in v istem prostoru.

Skupino vodita en ali dva prostovoljca (če eden zbolí ali je zadržan, se skupina vseeno sestane). Na Gorenjskem prostovoljke in dva prostovoljca vodijo skupine v domovih v Trziču, Kranju, Naklem, Preddvoru in na Jesenicah. Nad

njimi bedi Medgeneracijsko društvo Z roko v roki, s sedežem v Kranju, in je del Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije. Društvo vodi evidence opravljenih ur prostovoljcev, organizira intervizijska srečanja, predavanja, ekskurzije, družabna srečanja ter izobraževanja v Domžalah in Ljubljani.

Jaz sem se usposabljala na Inštitutu dr. Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje v Ljubljani. Enkrat mesečno poštiri ure, deset mesecev. Predavali so znani slovenski zdravniki, pogovore pa je vodil prof. dr. Jože Ramovš. Ob zaključku izobraževanja je sledila predstavitev naloge. Meni je pri nalogi s strokovnimi nasveti pomagal Blaž Švab (tisti Blaž od Modrijanov). Tema moje naloge je bila pust. Z Marjeticami smo skupaj ob četrtnih in pred pustom je debeli četrtek, kar je odlična uvodna motivacija. Marjetice so imenitne gospe, ki so otroštvo preživele med vojno v različnih krajih Slovenije. V Trziču so prišle, da zaslužijo plačo ne le dnino. Ena Marjetica se je v Trziču pripeljala s prekmurskih ravnic. Ko je izstopila, se ni mogla načuditi pokrajini. Še nikoli ni videla tako visokih gora, ki obkrožajo Trzič. Bala se je, da se bodo zrušile nanjo. Kar dušilo jo je. Pa se je privadila in postala prava planinka. Druga se je rodila na Dolenjskem, bila gospodinja v Ljubljani, kjer je obiskovala opero in gledališče. Družino pa si je ustvarila v Dupljah. Tretja se je že kot petnajstletnica zaposlila v BPT. Ko je zjutraj prihajala proti tovarni, so jo ogovarjali: »Ja, kam pa ti, punčka, tako zgodaj?« »Na šiht!«, je ponosno odgovarjala. Tudi tretja Marjetica je Dolenjka, a se rojstnega kraja le megleno spominja. Skoraj 70 let je že v Trziču, pozna stare tržiške družine, saj je mnogim pomagala pri gospodinjskih opravilih, bila je pedenarica, preden se je poročila. Še ena je Štajerka, ki je živela nekaj časa v Jelendolu, delala pa predilnici. Eno pa je v Trziču pripeljala ljubezen. Bodoči ženin jo je zagledal v domači gostilni in jo prepričal, da je zapustila rodno Zasavje. Še eno je ljubezen iz Ljubljane pripeljala v Trzič, ostale so pa domačinke. Vse so se zaposlile v cvetočih tržiških tovarnah. Pridno so delale, si zgradile domove in družine. Tovarne so odcvetele, zamrle, Marjeticam pa so povesele stebila, a se še držijo. Nič ni večno. Marjetice so vdovele, zob časa je začel glodati po



telesu. Same več niso zmogle. Boleča je odločitev zapustiti dom. Preselile so se v hišo prijaznih ljudi. Ne dajo se.

Dobivamo se ob četrtnih ob 10h. Najmlajša je stara 85 let, dve sta letos dopolnili 90, dve pa 94. Prihajajo samostojno, ob pomoči hoduljice ali pa se pripeljejo z vozičkom. Prej pridno telovadijo, zato jim najprej postrežem vodo. Mira skuha kavico. Na mizi je vedno tudi kakšna dobrotica. Za vsako srečanje pripravim drugo temo, ki se navezuje na aktualne dogodke in praznike. Vsaka pove svoje mnenje ali izkušnje. Obujajo spomine, vesele in tudi trpke. Če je dovolj časa, aktiviramo sive celice z zabavno abecedo in vmes še prepevamo. Včasih se doma temeljito pripravim, a se kar zaklepetamo in za temo sploh ni časa. Nič hudega, da se le pogovarjamo. So zgovorne. Veliko povedo in znajo prisluhniti sogovornici. Govorile so tudi v oddaji Storž na 1. programu Radia Slovenija.

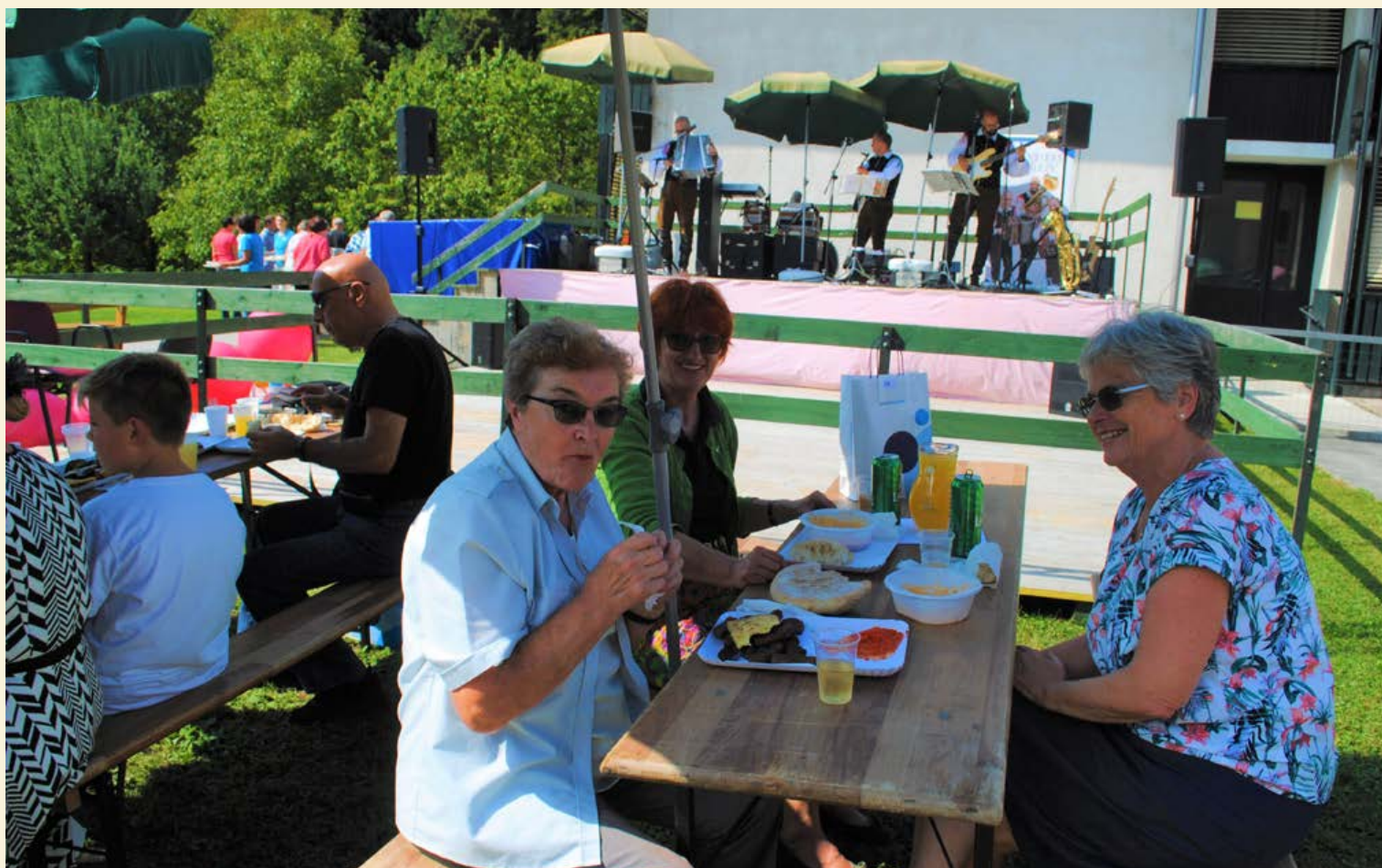
Prej le znanke, s časom postanemo prijateljice. In prijateljici lahko zaupaš svoje težave.

Praznujemo vse praznike: državne in cerkvene. Zelo pristrčno je praznovanje rojstnega dneva. Na mizi šopek, vodo zamenjata sok in buteljka. Kavica s smetano. Dobrote pa prinesejo svojci, navadno se mlade vnukinje posebej potrudijo za babico. Sledijo voščila in »Kol'kor kaplj'c tol'ko let!« Za okrogle obletnice se pa potrudim in vsaki napišem voščilo v verzih.

Hudo je, ko zamre en cvet Marjetic. Pogrešamo ga. Prižgemo svečko v njen spomin.

In pride nova. Veselimo se vsakega novega obraza. In ko dogori, se zavedamo, da nič ni večno. Dobre volje in z eno iskreno hvaležnostjo se razidemo, prepričane, da se naslednji četrtek spet snidemo.

Želja iz otroštva se mi je uresničila. Pogledam se v ogledalo in vidim babico. ●





## Še danes rada hodim v dom



Veronika Ahačič

Konec leta 2003 sem zaključila z aktivnim delom in se priključila upokojenkam. Skoraj 24 let sem delala v Domu Petra Uzarja, zato sem z lahkoto začela s prostovoljnim delom v novi skupini za samopomoč. Srečevati smo se začeli 1. marca 2004 in ravno v času, ko bi začelo teči 17. leto druženja, nas je presenetil koronavirus, ki je temeljito spremenil življenje nam vsem.

Skupina se imenuje Zimzelen, kar nam pomeni

trdoživost, odpornost, moč.

In kako smo se imeli v skupini? Mnenje nas vseh je: prijetno, zanimivo, zabavno. Pogovarjali smo se o stvareh, ki jih vsi poznamo, pri miru smo pustili politiko, vero in probleme, ki jih imajo nekateri v domu. Kot voditeljica sem poskrbela, da smo praznike še bolj čustveno doživljali, zato sem jih ob Miklavžu, novem letu, veliki noči simbolično obdarovala in jih tako še dodatno spomnila na čase, ki so že dolgo za nami. Vsako srečanje smo zaključili s šalami, ki so jih vsi razumeli. S smehom, dobro voljo in željo po naslednjem srečanju, se razidemo.

Manjkajo mi srečanja, ki jih zaradi izrednih razmer ni bilo in močno upam in želim, da se bo stanje izboljšalo in umirilo, da bomo z našimi druženji lahko jeseni nadaljevali. •



## Rada sem prostovoljka



Francka Dolžan

Moje delo, delo prostovoljke, teče že peto leto. Zanj sem se odločila iz čisto preprostega razloga: pomagati oz. družiti se s starejšimi. Po upokojitvi sem se posvečala vnukinjam, sedaj so pa že toliko zrasle, da dedka in babice ne potrebujejo vsak dan.

V dom prihajam kot sovoditeljica skupine Zvončki. V skupini nas je bilo od 8 do 11, glede na EMŠO stanovalk, je bilo potrebno iti ponje v sobe ali skupne prostore. Druženja so se vse resnično razveselile, ker smo obravnavale aktualne teme, kdaj obujale spomine iz njihove mladosti. K prijetnemu druženju in popestritvi je, obvezno, sledila še poživitev s kavico. Pred koncem srečanja

smo se nasmejale šalam in zapele kakšno ljudsko pesem, ki so jo znale prav vse, čeprav je mnogo drugih stvari že šlo v pozabo, pesmi so pa ostale.

Žal pa letošnja pomlad, zaradi znanih vzrokov, našega druženja ni dopustila.

Upajmo, da se bo stanje s koronavirusom umirilo in bova z Vero srečanja lahko nadaljevali, v zadovoljstvo stanovalk in nas, voditeljic skupin. •





## Pevski zbor «SLAVČKI»



### Zdravka Klančnik

Pevski zbor SLAVČKI deluje v domu že vrsto let. Vsi udeleženci smo ljubitelji petja. Srečujemo se enkrat tedensko. Veseli me, ko opažam, da stanovalci prihajajo s pozitivno naravnostjo in veseljem na naša pevka druženja. S predanostjo se lotimo vsake pesmi, izziv nam je tako besedilo kot tudi interpretacija. Ob tem se porajajo nove ideje glede izbire pesmi, saj pevci prenašajo vedenja in izročila iz svoje mladosti, ki nam mlajšim niso

poznani.

Pri petju smo posebej pozorni na jasno izgovorjavo, predvsem na začetku in koncu besede, oziroma posameznega zloga. O interpretaciji pesmi se dogovarjamo skupaj in jo oblikujemo med samim petjem.

V preteklih dveh sezonah smo poudarek namenili tržiškim pesmim ter starim popevkam. Vsi skupaj smo se razveselili spremljave mnogih pesmi s harmoniko, kar nas je dodatno navdihovalo in motiviralo. Pripravili smo nastop za vse varovance doma, ki so nam z veseljem prisluhnili, ter zapeli skupaj z nami.

V pretekli sezoni smo vse prostovoljke doma ob decembrskih praznikih pripravile koncert, ki smo ga izvajale po oddelkih in prepevale stanovalcem doma, ki so nepokretni.

Letošnja sezona se je zaradi pandemije zaključila predčasno. Mislim, da vsi, tako pevci kot prostovoljci, ki pevsko skupino vodimo, naša tedenska druženja pogrešamo in se sprašujemo, kaj bo prinesla nova sezona. ●



DOM PETRA UZARJA  
TRŽIČ

*Hiša prijaznih ljudi*

## Stanovalci Doma Petra Uzarja s svojci komunicirajo preko Skypa



Karmen Klančnik Pobežin, animatorka

Ob pojavu korona virusa v Sloveniji smo bili zaradi zaščite naših stanovalcev primorani dom zapreti za vse obiske. Zavedamo se, koliko obiski svojcev in prijateljev pomenijo našim stanovalcem, zato smo jim želeli v čim boljši meri približati stik s svojimi bližnjimi. Najboljša rešitev je video pogovor preko Skypa, za kar je bilo že v prvih dneh po zaprtju doma ogromno povpraševanja. Telefon

naše animatorke je skoraj pregorel. Z velikim zadovoljstvom smo opazovali stanovalce, ki se preko dovolj velikega ekrana na prenosnem računalniku, pogovarjajo s svojci. Na drugi strani se zbere cela družina, tudi z novorojenčki, nato pa so si mahali, se ljubčkali in božali po ekranu. Velika zahvala gre tudi Telekomu Slovenije, ki nam je za tri mesece brezplačno posodil 3 pametne telefone, ki smo jih razdelili po oddelkih.



Klicali smo tudi v Španijo in celo v Kalifornijo. Ko so svojci izvedeli, da je možen pogovor preko videoklica, smo jim omogočili, da so se videli s sorodniki, ki živijo v daljnih krajih. To je bilo šele veliko presenečenje. Odločili smo se, da bomo našim stanovalcem tudi z vnovičnim odprtjem doma omogočili pogovor preko videoklica, pa naj bo to bodisi zaradi oddaljenosti bodisi zaradi pomanjkanja časa za obisk v živo. ●

## Obisk presenečenja



Karmen Klančnik Pobežin, animatorka

Bil je čas epidemije, vse skupinske prireditve, druženja, skupinska telovadba in pogovorne skupine so bile odpovedane, stanovalcem je bilo odsvetovano druženje, pri obrokih so bile jedilnice bolj prazne kot običajno, stanovalci so jedli v svojih sobah. Pa vendarle nismo mogli izpustiti slavlencev, ki so praznovali v marcu in aprilu. Tako nas je s svojim obiskom presenetil ansambel Zarja iz Loma pod Storžičem, ki je igral zunaj pred vhodno ograjo v dom. Prednost so imeli slavljenji, seveda pa so se lahko pridružili vsi stanovalci. Nekateri so bili zunaj v parku, drugi so glasbo spremljali z balkona, tretji skozi okna. Slavljenji so kasneje odšli v glavno jedilnico na okusno torto velikanko, ansambel pa se je preselil v park za domom, kjer je

bilo še vse do kosila veselo. Zadovoljni smo lahko, da imamo tako lep in velik park za domom, da se lahko stanovalci gibljejo zunaj na soncu in svežem zraku ob primerni varnostni razdalji. Ansamblu se za njihovo presenečenje zelo lepo zahvaljujemo. ●





# Obiski v Domu Petra Uzarja



Karmen Klančnik Pobežin, animatorka

Po slabih dveh mesecih se je dom končno odprl za obiske. Zelo lepo je bilo opazovati stanovalce z iskricami v očeh, ko so po tako dolgem času spet videli svojce. Obiski potekajo po predhodni telefonski najavi ob določenih terminih preko celega tedna. Stanovalca v domu lahko obiščeta do dve osebi naenkrat za pol ure ob primerni varnostni razdalji v parku pred domom. Vstop v dom zaenkrat ni dovoljen. Obiski pri stanovalcih, ki zaradi zdravstvenega stanja ne morejo iz postelje, so prav tako mogoči, in sicer v dopoldanskem času od ponedeljka do sobote in s primerno zaščitno opremo (obrazna maska, plašč, pokrivalo za lase in zaščita za čevlje).

Stanovalcem je omogočen izhod iz doma po opravkih, kar nekaj stanovalcev pa so svojci odpeljali domov, da so po dolgem času ponovno videli svoje domače in domačo okolico. Stanovalce smo seveda ozavestili, kako skrbeti za lastno zdravje in se ogniti okužbam, zato si pridno razkužujejo roke, za opravke pa so jim v domu na voljo obrazne maske. V domu se zavedamo, da je ohranjanje stikov s svojci izjemnega pomena, zato doma ne bomo kar tako zaprli, razen v primeru, da se bo krivulja okuženih v okolici obrnila močno navzgor. ●



# Nastop kvinteta trobil



Tina Gatej, dipl. del. ter.

Kvintet trobil simfoničnega orkestra RTV Slovenja pa nam je z malo drugačno glasbo kot smo je vajeni, polepšal prvo junijsko sredo. Zbrali smo se na vrtu enote Deteljica, balkonih in oknih ter se zazibali ob melodičnih zvokih trobent, roga, tube in pozavne. Ob večnih zimzelenih melodijah je njihov obisk še kako hitro minil. Vendar nič ne de, kdo bi jim zameril, kajti tudi naši stanovalci tisti dan niso ravno botrovali s prostim časom, saj so v naglici opravljanja zamujenih opravkov in preloženih srečanj vsi hiteli v lokalno skupnost. Prav na ta dan je namreč dom sprostil enega izmed ukrepov za preprečevanje širjenja virusa COVID – 19, ukinjena je bila namreč prepoved gibanja izven domskega okolja. ●





## Tradicionalni izlet na Brezje in Bled



Karmen Klančnik Pobežin, animatorka



Ko smo že mislili, da bomo letos morali, poleg mnogih spomladanskih prireditev, odpovedati tudi tradicionalni izlet na Brezje in Bled, so se ukrepi le toliko sprostili, da nam je direktor dal zeleno luč. Odziv je bil presenečeno pozitiven, veliko stanovalcev je želelo zraven. Najeli smo veliki avtobus z dvigalom za vozičke, tako je lahko šlo na izlet veliko več stanovalcev kot doslej, in sicer 41 in še 10 spremljevalk. Pridružilo se nam je tudi 8 stanovalcev na vozičkih. V torek, 16. 6. 2020, se nam je prikazalo jasno, ne prevroče vreme, ki je

skozi okna avtobusa ponujalo čudovito panoramo po gorenjski avtocesti. Prva postaja je bila na Brezjah, kjer smo šli k sveti maši. Seveda smo stanovalcem nadeli obrazne maske, se razkužili in ohranjali varnostno razdaljo v cerkvi. Po obredu nas je avtobus zapeljal še na Bled na slastno kremno rezino. Naužili smo se svežega zraka in lepote, ki jih ponuja Blejsko jezero in njegova gorata okolica. Utrujeni, a prepolni lepih vtisov čudovitega dne, smo se vrnili domov na kosilo. ●





# Krepimo spomin



Anja Bolte, študentka delovne terapije

## 1. Poimenujte 10 hišnih predmetov:

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  |
| 2. _____ | 7. _____  |
| 3. _____ | 8. _____  |
| 4. _____ | 9. _____  |
| 5. _____ | 10. _____ |

## 3. Podan je začetni del ljudskih modrosti, vi pa poimenujte nadaljevanje:

- |              |              |
|--------------|--------------|
| DEČRA .....  | ADOMR .....  |
| NRAČ .....   | NLEEZA ..... |
| URNAEM ..... | AELB .....   |
| VIAS .....   | ŽNOANR ..... |
| ZORA .....   | VJRAA .....  |

## 3. Poiščite barve, ki se skrivajo v premetanih črkah:

- |                     |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| TIHA VODA .....     | KDOR VISOKO LETA, .....        |
| RANA URA, .....     | KDOR DRUGEMU JAMO KOLJE, ..... |
| PES, KI LAJA, ..... | KAR LAHKO STORIŠ DANES, .....  |
| LJUBO DOMA, .....   | IZ TE MOKE .....               |
| BREZ MUJE, .....    | KJER SE OSEL VALJA, .....      |

### 4. Naštejte čim več prevoznih sredstev:

---

---

---

---

---

### 5. Podane so države, vi pa določite, kateri jezik govorijo v posamezni državi:

SLOVENIJA .....

JAPONSKA .....

ISLANDIJA .....

PORTUGALSKA .....

ČRNA GORA .....

NIZOZEMSKA .....

FRANCIJA .....

ANGLIJA .....

AVSTRIJA .....

TUNIZIJA .....



## Metatarzalgija in vaje



Neža Meglič, dipl. fizioterapevtka

**Metatarzalgija** pomeni deformacijo stopala, pri kateri se spusti sprednji prečni stopalni lok. Z leti pride do popuščanja mišic, nato ligamentov, stopalo pa se ob tem razširi in splošči, medtem ko se palec primakne k ostalim prstom ali celo 'zleze' pod drugi prst. Zaradi pritiska lahko nastanejo tudi otiščanci.

To lahko povzroča bolečine pri stopanju in hkrati spremeni normalen vzorec hoje in s tem slabo vpliva na ravnotežje.

Sami lahko poskrbimo za ustrezno obutev, leta naj bo dovolj široka in ne premajhna; v lekarni pa lahko povprašamo za blazinice, ki pomagajo vzdrževati prostor med prsti.

Še posebej pomembne pa so **vaje**, ki okrepijo miškulaturo in tako razbremenijo pritisk na stopalo:

1. V sedečem položaju z iztegnjenimi nogami

poskusite povleči stopala čim bližje k sebi.

2. V sedečem položaju s pokrčenimi nogami poskusite približati palec palcu, ne da bi pri tem premaknili pete.

3. V sedečem položaju s pokrčenimi nogami poskusite povleči prste po podlagi čimbolj k sebi, ne da bi odmaknili pete.

4. V sedečem položaju s pokrčenimi nogami, dajte pod stopala tanko tkanino in jo poskušajte s prsti vleči k sebi.

5. V sedečem položaju s pokrčenimi nogami, dajte pod stopalo tanko tkanino ali manjši predmet (npr. pisalo) in ga poskušajte s prsti pobrati in prenesti na drugo mesto.

V skrajnih primerih, ko zgoraj navedeno ne učinkuje več, je potrebno operativno zdravljenje, kjer poskušajo sklepe med stopalnicami zopet naravnati. ●



# Robeževe bržole



Zapisala Metka Kavčič – Robeževa, povzeto iz publikacije Tržiške bržole

Imenujemo jih tudi zelene bržole, ker jih ne pečemo, ampak samo kakih 20 minut dušimo na žlici masti, šetraju in čebuli, da se meso navzame teh dišav. Za Robeževe bržole potrebujete dobro ovčje meso. Meso iz naših krajev je najboljšje. Torej Gorenjska, Jezersko, Mozirje. Iz spodnjih krajev meso je pusto, leseno. Ni sočno, kakor temu rečemo.

## Kako skuhamo bržole?

Biti mora ovčje meso, toda ne premlada žival, ker ne da pravega okusa, je presladko. Mlada žival je le za pečenje. Ovčje meso je lahko stegno ali krmonatliji (kotleti). Na osebo računamo 20 dkg. Če je meso premastno, ga obrežemo in loj uporabimo za prežganje.

V kozico položimo najprej na kose zrezano meso, vejico šetraja in dve na debelo zrezani čebuli (za eno porcijo), dušimo pol ure, da se meso navzame vonja začimb. Nato zalijemo z mrzlo vodo, ampak le toliko, da voda pokrije meso. Ker med kuhanjem vode ne smemo dolivati in ker jo bo med kuhanjem nekaj povrelo, jo dolijemo še malo.

Ko bržole zavrejo, dodamo česen, brinove jagode in poper. Po približno eni uri kuhanja (vre naj na najmanjšem ognju) dodamo še muškatni orešek, nariban ingver in piment.



Po dveh urah v ponvi naredimo prežganje iz masti in moke. Prežganje mora biti srednje rjavo, svetlo ne sme biti. Moke ne sme biti preveč, za 1 kg mesa le 1/2 žlice. Potem na majhnem ognju vremo še eno uro.

No, recimo, da se po starem kuha 3 ure. Izkušnje kažejo, da se tudi po novem ne kuha kaj dosti manj. Če bržole potem še malo postojе, so še boljše. Meso mora biti mehko. Ko je kuhano, poizkusimo kakšen je okus. Če vleče na sladko, je včasih kriva čebula. Za odpravo te težave obstaja odličen pripomoček: belo vino. Po okusu in občutku ga prilijemo omaki in prevremo, okus mora biti zelo podoben divjačini.

Omako lahko precedimo ali pa tudi ne. V vsakem primeru mora v bržolah plavati par zrn črnega popra. Če nič drugega, zaradi lepšega videza.

Priloga k bržolam je samo cel kuhan in olupljen krompir. Pri bržolah je namreč pomembno predvsem meso.

Porcija se servira v globokem krožniku, 20 dkg mesa, par velikih krompirjev, prelito z omako do roba krožnika.

Pijača: rdeče vino

## Kulturno družabne prireditve

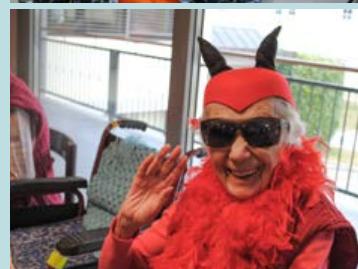
### JANUAR

- 7. 1. Prstomet z Društvom upokojencev Tržič
- 10. 1. Sveta maša
- 17. 1. Dramska igrlica vzgojiteljic Vrtca Tržič
- 23. 1. Nastop pevskega zbora LEK
- 24. 1. Pogled v leto 2019
- 31. 1. Kulinarična delavnica (priprava tržiških bržol)



### FEBRUAR

- 4. 2. Prstomet z Društvom upokojencev Tržič
- 5. 2. Krožek prostovoljstva (ustvarjanje pustnih mask)
- 6. 2. Kulturna prireditev za Prešernov dan v sodelovanju z Občino Tržič
- 7. 2. Kino dan
- 13. 2. Skupinsko praznovanje rojstnih dni
- 14. 2. Sveta maša
- 19. 2. Ustvarjalna delavnica z Mladinskim centrom Tržič (pustne maske)
- 21. 2. Ustvarjalna delavnica z Varstveno delovnim centrom Tržič (gregorčki)
- 25. 2. Pustna zabava
- 28. 2. Kino dan



### MAREC

- 3. 3. Prstomet z Društvom upokojencev Tržič
- 4. 3. Tekmovanje v kuhanju tržiških bržol





## APRIL

22. 4. Praznovanje rojstnih dni in obisk ansambla Zarje



## MAJ

6. 5. Delavnica (sajenje balkonskega cvetja)

15. 5. Kino dan

22. 5. Kino dan



## JUNIJ

3. 6. Nastop kvinteta trobil RTV Slovenija

5. 6. Kino dan

12. 6. Sveta maša

16. 6. Tradicionalni izlet na Brezje in Bled

19. 6. Skupinsko praznovanje rojstnih dni

22. 6. Predavanje za projekt Gerobus

26. 6. Kino dan



## JULIJ

2. 7. Predavanje za projekt Gerobus

6. 7. Praznovanje Metkinega rojstnega dne

10. 7. Sveta maša

17. 7. Kino dan

24. 7. Sveta maša

31. 7. Kino dan





## Od nas so se poslovili

*Krsnik Ciril, Ribnikar Vinko, Košir Marija,  
Zečević Bosiljka, Ravnik Marija,  
Zaplotnik Stanko, Zupan Franc, Vogrinc Sonja,  
Perkman Kristina, Podrekar Marija, Pegrin Jožef,  
Prašnikar Jože, Beganović Marija,  
Veselinović Branko, Dornig Margareta,  
Shewchuk Mary, Ahačič Anton, Cvek Jožefa,  
Mikuš Anton, Pezdirnik Marija, Blažič Miroslav,  
Gladek Peter, Patarič Marijan, Zagožen Angela,  
Filipovič Elizabeta, Mavrič Ervina, Česen Ana,  
Gajski Ana, Debevec Ida, Srečnik Jožefa, Anko Ana,  
Patarič Ana Ivana, Homan Franc, Slovič Desa,  
Knific Angela, Lazukič Dušan, Gojšič Ana,  
Jekovec Alojzija, Mokorel Veronika,  
Lončar Antonija, Gril Fani*

*Ne hodi stran od mene, o, ne hodi!  
Tesno kot prej se k meni spet privij,  
Molčanje tvoje vame prelij  
In bom kot rožni list na mirni vodi.*

MILA KAČIČ





DOM PETRA UZARJA  
TRŽIČ

*Hiša prijaznih ljudi*

### K nam so prišli

Ahačič Janez, Hladnik Marija, Beganović Marija, Ahačič Anton, Papler Jožica, Gajski Ana, Bogdanić Katarina, Švab Marija, Gašperlin Janez, Tišler Terezija, Gorišek Marija, Škrjanc Franc, Mikuš Anton, Kryštufek Marija, Smolej Jurij, Kosmač Marija, Pirc Brigita, Doberlet Vincencij, Blažič Miroslav, Markič Ana, Pirc Brigita, Perne Frančišek, Kurent Marija Magdalena, Pavšek Ivana, Klofutar Silvestera, Bevc Anton, Meglič Kristina, Slović Desa, Kunej Jovanić Marta, Premrl Rajmund, Studen Katarina, Bešter Izidor, Rozman Marija, Klančar Ana, Mandelj Ivan, Florjanič Marija, Leben Marija, Meglič Janez, Plesničar Marija, Strgar Julijana, Zibler Zagorka, Brus Ana





# DOM PETRA UZARJA TRŽIČ

*Hiša prijaznih ljudi*

