# 28 Poklon jeseni

*V hiši prijaznih ljudi*

Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič • december 2023

DOM PETRA UZARJA
TRŽIČ

*Hiša prijaznih ljudi*

# VSEBINA


**UVODNIK . . . 3**

**PROJEKTI DOMA . . . 4**
Projekt Dobro smo. . . . 4
Preprosta bližina. . . . 5
Skupina za samopomoč svojcem oseb z demenco . . . 6
Mobilni heroji . . . 6
Projekt KOS - ključne osebe . . . 7

**STANOVALCI . . . 8**
Planika . . . 9
Metka Aslani – življenjska zgodba . . . 9
Demenca . . . 10
Dobri ljudje. . . . 10
Arnika. . . . 11
Najpogostejša imena in priimki v Domu Petra Uzarja Tržič . . . 11
Stanovalci praznujejo . . . 12
101. rojstni dan gospe Marjete Pintar . . . 12
101. rojstni dan gospe Zorislave Ahačič . . . 12

**ZAPOSLENI . . . 13**
Novi med nami . . . 13
Naše zvezde . . . 16
Domski dojenčki . . . 16

**UTRINKI DOMSKEGA DOGAJANJA. . . . 17**
Izlet stanovalcev v Ljubljano . . . 17
Izlet na Bled: Po sledeh Arnolda Riklija . . . 17
Aromaterapija . . . 18
Kostanjev piknik . . . 19
Tehnike sproščanja . . . 20
Orientacijski pohod . . . 20
Oktoberfest po naše. . . . 21

**KULTURNO DRUŽABNE PRIREDITVE . . . 22**
Enota Tržič . . . 22
Enota Naklo . . . 24

**DROBTINICE ZA ZDRAVJE . . . 26**
Nemščina z gospo Boženo . . . 26
Vaje za koncentracijo in spomin . . . 27
En nasmeh na dan odžene zdravnika stran . . . 28
Vsak korak več na dan odžene dohtarja stran, drugače pa le na kolo za zdravo telo ;) . . . 29
Vadba za moč . . . 30
Vsak padec je en padec preveč. . . . 31
Recepti naših gospodinj. . . . 32
Čokoladnica . . . 32
Medeni žepki z jabolki . . . 33
Lena gospodinja . . . 34

**PRIŠLI, ODŠLI. . . . 35**
Zahvala donatorjem . . . 36



POKLON JESENI – V hiši prijaznih ljudi
Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič

Direktor doma in odgovorni urednik:
Domen Rakovec, univ. dipl. soc. del.

Uredniški odbor: Tina Gatej, dipl. del. ter.

Foto: arhiv DPU, Aleš Košir, splet, Freepik

Naslovnica: Aleš Košir

Oblikovanje in tisk: Tiskarna Kara d.o.o., Tržič

Lektorski pregled: Tina Gatej

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

S 3. 8. 2023 je stopil v veljavo nov Zakon o dolgotrajni oskrbi. Nov zakon tako ureja pravice in storitve, namenjene širši skupini ljudi, ki potrebujejo osnovno vsakodnevno pomoč in podporo za vključenost v skupnost, pri čemer ni omejen le na starejše, ampak vključuje vse upravičence starejše od 18 let.

Novosti zakona so:

- vzpostavitev vstopne točke na Centrih za socialno delo, ki bo omogočila enostaven dostop do informacij in storitev za vse, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo;
- krepitev storitev pomoči na domu, da se upravičenci čim dlje zadržijo v domačem okolju;
- e-oskrba oz. vključitev elektronske zapestnice za sledenje stanja oskrbovancev in hitro ukrepanje v primeru nesreče;
- institut oskrbovanca družinskega člana, ki prejme ustrezen prejemek in dopust za oskrbo enega ali dveh družinskih članov.

Ena ključnih sistemskih novosti, ki jo uvaja Zakon o dolgotrajni oskrbi je zagotovljen sistem javnega financiranja. Poleg letnega proračunskega deleža bodo delež prispevali tudi delavci, delodajalci in upokojenci.

Uveljavljanje novih storitev dolgotrajne oskrbe bo potekalo postopoma. Prva sprememba bo začela veljati z začetkom leta 2024 in se bo nanašala na status oskrbovancev družinskih članov. Država tako ravno v teh dneh pošilja odločbe o upravičenosti do storitev.

Vse ostale storitve bodo uvedene v letu 2025, in sicer:

- 1. januarja vstopne točke na Centrih za socialno delo;
- 1. julija dolgotrajna oskrba na domu, e-oskrba in prispevek za dolgotrajno oskrbo;
- 1. decembra krepitev področja dolgotrajne oskrbe v instituciji in denarni prejemek.

Zakon se kot tak torej v celoti dotika domov za starejše, ki pa bodo, če ne bo prišlo do sprememb, v večji meri po novem namenjeni osebam, ki potrebujejo zahtevnejšo in najzahtevnejšo nego. Tako se pojavi bojazen, da domovi kot smo jih poznali do sedaj, ne bodo več obstajali, temveč bo večji del njih organiziran v obliki podobni negovalnim bolnišnicam. Namen zakona je tudi, da upravičenci kar se da dolgo ostanemo v domačem okolju, saj naj bi se tam najbolje počutili. Dolgotrajna oskrba na domu bo med drugim zajemala prisotnost zdravstvenih tehnikov, delovnih terapevtov in fizioterapevtov na terenu, se pravi na naslovu upravičenca – nekaj podobnega smo v našem Domu že izvajali, in sicer v sklopu pilotnega projekta Mreža za starejše, ki se je končal lani. Dolgotrajno oskrbo na domu naj bi po zakonu, ki je sprejet, zagotavljala občina sama, kar

pa je v praksi pri nas uresničljivo predvsem v večjih občinah.

Zakon povzroča tudi precej razburjenja v strokovni javnosti, saj zaenkrat ne podaja podrobnejših odgovorov na vprašanja. Za celovito implementacijo je potrebno sprejeti še vrsto podzakonskih aktov. In to pravočasno, ne v zadnjem trenutku, kar se sicer pri nas rado zgodi. Poleg tega se pojavlja vse večje vprašanje na katerega prav tako ni odgovora – namreč kdo bo delal? Tako kot v drugih panogah, se tudi v domovih soočamo z ogromnim kadrovskim primanjkljajem. Po epidemiji covida je sledila vseevropska zdravstvena kriza, ki še vedno traja. Starejše generacije se počasi upokojujejo, medtem, ko se mlajši vse manj odločajo predvsem za poklice bolničar – negovalec, pa tudi zdravstveni tehnik. V zadnjih letih se je odprlo kar nekaj novih domov, ki pa ne zaživijo v celoti ali pa sploh ne zaživijo. Tako je trenutno v državi zaradi pomankanja kadra med 800 in 1.000 nezasedenih kapacitet.

Zdi se, da je pred nami v novem letu kar nekaj zahtevnejših izzivov, časi so in bodo še kar nekaj časa vse prej kot mirni. Verjamem pa, da nam bo skupaj uspelo, saj bomo spremenili tisto, kar lahko, kar je v naši moči, z ostalim pa se sprijaznili in sprejeli kar pač od nas zahteva življenje.

Vam in vašim najbližjim želim vse dobro in lepo v prazničnem času, ki prihaja in v novem letu.

Domen Rakovec, direktor

PROJEKTI DOMA

# Projekt Dobro smo

*Tina Gatej*, delovna terapevtka

V začetku poletja in v zgodnji jeseni smo imeli prav posebne oblike terapij. Izkusili smo terapevtske programe, ki temeljijo na druženju s konji s posebnimi potrebami, ter programe, ki temeljijo na doživljanju gozda. Cilj projekta je izboljšanje kakovosti življenja in počutja ranljivih oseb (starejših, otrok in ostalih oseb s posebnimi potrebami), povečanje njihove vključenosti v družbo ter zmanjšanje neenakosti. Projekt financira Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja.

V društvu za zaščito konj in ostalih živali - Podružnica Center za konje s posebnimi potrebami Alisa, ki se nahaja v Praprotni Polici, smo se spoznali s konji, ki imajo prav posebne zgodbe. Rešeni so iz neprimernih razmer in zaradi svojih posebnih potreb ali pridobljenih poškodb niso primerni za posvojitev, a imajo zato še poseben terapevtski učinek in čut za okolico. Terapija s konji je ena izmed oblik terapije s živalmi, pri kateri je žival, ki ustreza določenim kriterijem, enakovreden terapevtski medij za dosego cilja. Terapija in aktivnosti s živalmi nam nudijo ne-

prestano možnost za senzorno stimulacijo in socialno integracijo. Pozitivno vplivajo na povečanje pozornosti in koncentracije, imajo blagodejen učinek na krvni tlak in srčni pulz, posledično nižajo negativne učinke stresa. Nudijo nam tudi priložnost za ohranjanje in krepitev motoričnih spretnosti.

V srcu Jezerskega, v Ravenski Kočni, smo se sprehodili skozi gozd in prisluhnili zvokom narave. Pri izkušnji poslušanja zvokov gozda smo uporabili posebno snemalno napravo, nadgrajeno s posebnim mikrofonskim nastavkom, ter slušalke. Poslušanje naravnih zvokov deluje pomirjujoče in sproščujoče, pripomore k zmanjšanju anksioznosti, depresije, motenj razpoloženja, izgorelosti in stresa. Terapija pa blagodejno vpliva tudi na povišanje krvnega tlaka, bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen, krepitvi splošne imunosti ter na kakovost življenja.

# Preprosta bližina

*Tina Gatej,* delovna terapevtka

Projekt "Preprosta bližina" je študentski projekt za trajnostni razvoj, ki ga izvajamo skupaj s Fakulteto za socialno delo, Fakulteto za šport in Akademijo za glasbo. Namenjen je izboljšanju zdravja in počutja ljudi z demenco, ki bivajo v domovih za starejše, ter zmanjševanju neenakosti, ki izhajajo iz družbene diskriminacije ljudi z demenco. Študentski projekt za trajnostni razvoj je interdisciplinarni projekt, ki ga izvajajo študenti iz različnih študijskih področij pod mentorstvom pedagoških in delovnih mentorjev. Izvedbo smo pričeli v mesecu oktobru 2023.

Z aktivnostmi za ohranjanje in krepitev socialnih mrež, s telesnimi aktivnostmi, gibanjem, ter glasbo in drugimi dejavnostmi želimo ljudem z demenco omogočati trenutke človeške bližine.

Aktivnosti potekajo sproščeno, spontano in običajno, sledijo ritmu poteka dneva starega človeka. Izvajajo jih študenti socialnega dela, kineziologije in glasbe, s podporo mentorjev. Projekt je trajnosten v več strategijah: vključuje lokalno skupnost, upošteva trajnostno skrb za zdravje in dobro počutje, stremi k skromni uporabi naravnih dobrin in souporabi dobrin (npr. skupni prostori, skupni rekviziti, souporaba pripomočkov), stremi k izmenjavi izkušenj in osebnih modrosti ljudi za življenje ter spodbuja k zavedanju o medsebojni povezanosti vseh bitij, ki si delimo ta svet (zmanjšujemo družbeno izključevanje ljudi z demenco).

# Skupina za samopomoč svojcem oseb z demenco

*Manca Bernik*, delovna terapevtka

Demenci prijazne točke (DPT) so točke, namenjene osebam z demenco, njihovim svojcem ter vsem drugim v lokalni skupnosti, vključno s trgovci, policisti, bančnimi in poštnimi uslužbenci, gasilci..., ki zaradi narave dela prihajajo v stik z osebami z demenco. Dom Petra Uzarja Tržič je vključen v mrežo DPT, kjer lahko poiščete informacije v zvezi z demenco, dobite ustrezno strokovno podporo ali obiščete skupino za samopomoč.

Sodelovanje v skupini za samopomoč je namenjeno svojcem, ki se v družini srečujejo s to težko boleznijo, da se z demenco lažje soočijo in se bolje pripravijo na dolgoletno skrb za osebo z demenco. V dragoceno pomoč so praktični nasveti in izkušnje iz življenja tistih, ki so vpeti v vsakdanjo oskrbo osebe z demenco.

Na srečanjih svojci pridobijo znanje in informacije, pomembne za nadaljnje življenje z osebo z demenco, kot tudi informacije za oskrbo ter nego osebe, znanje o ustrezni komunikaciji, načrtovanju prihodnosti, o aktivnostih, ki jih še zmorejo, ohranjanje samostojnosti pri ožjih in širših dnevnih aktivnostih, prilagoditvah domačega okolja ... Sodelovanje v skupini, medsebojna izmenjava izkušenj in pridobljeno znanje pripomorejo k razbremenjevanju osebnih stisk. Svojci v prvi fazi demence spodbujajo samostojnost, v drugi fazi poskrbijo za varnost, v tretji fazi pa za nego in udobje.

Skupina je strokovno vodena in poteka vsak prvi četrtek v mesecu ob 15.00 uri v prostoru delovne terapije ob predhodni najavi na telefonsko številko: 030 479 851 (Manca Bernik, dipl. del. ter.)

# Mobilni heroji

*Katja Justin*, animatorka

V okviru projekta ''Mobilni heroji'' smo v domu v juliju organizirali brezplačno delavnico digitalnega usposabljanja za naše stanovalce, zaposlene in prostovoljce.

Delavnica je bila dobro obiskana in namenjena starejšim od 55 let, ki so se želeli naučiti ali nadgraditi znanje rokovanja s pametno napravo ali računalnikom.

Poleg delavnice je bila na voljo vsa računalniška oprema, če je niso imeli svoje, prav tako pa smo nudili tudi individualno svetovanje.

**Vsebina delavnice:**

- uporaba pametnih telefonov, tablic in računalnikov,
- stik s svojimi najdražjimi preko socialnih omrežij (Facebook, Messenger, ...),
- uporaba interneta in elektronske pošte,
- fotografiranje in urejanje slik.

**Področja:**

- informacijska in podatkovna pismenost: npr. (1) Osnovna raba pametnega telefona ALI tablice ALI računalnika, (2) Družabna omrežja,

- komunikacija in sodelovanje: npr. (1) Google orodja (E-pošta, Koledar, Drive), (2),
- komunikacijska orodja (Viber ALI Whatsapp ALI Zoom ALI Google meet ALI Jitsi Meet, (3) E-storitve (eUprava, eZdravje),
- ustvarjanje digitalnih vsebin: npr. Fotografija na pametnem telefonu/tablici,
- varnost - npr. Varnost in (ne) varna lahkotnost brskanja po spletu,
- reševanje problemov: npr. Power Point, Libre Office Impress, Google predstavitve.

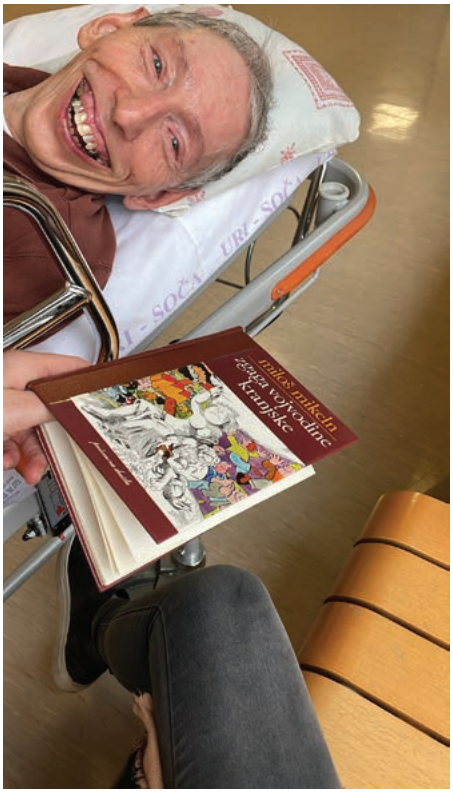
Delavnica je bila prilagojena udeležencem glede na njihovo predhodno znanje in izražen interes za določeno področje.

# Projekt KOS - ključne osebe

*Tina Gatej*, delovna terapevtka

V lanskem letu smo začeli z izvajanjem projekta ključnih oseb, katerega namen je izboljšanje kvalitete bivanja stanovalcev Doma Petra Uzarja, njegov cilj pa je vzpostavitev mreže ključnih oseb. Projekt je nastal v sodelovanju z gospo Vero Grebenc, profesorico na Fakulteti za socialno delo v Ljubljani.

V okviru projekta si vsak zaposleni izbere svojo ključno osebo (stanovalca), s katero izvaja aktivnosti, ki so za stanovalca smiselne in mu prinašajo zadovoljstvo. V okviru projekta pa se izvajajo tudi delavnice in predavanja, namenjena zaposlenim, za bogatenje njihovega znanja o demenci ter njihovi refleksiji.



V lanskem letu je bilo v projekt vključenih 44 stanovalcev, ki bivajo na enotah s povečanim osebnim spremljanjem, 108 zaposlenih pa je skupaj izvedlo kar 252 obiskov. Izvedenih je bilo tudi 6 delavnic in predavanj namenjenih zaposlenim.

V letošnjem letu smo se odločili, da v projekt vključimo tudi ostale stanovalce doma, zaposleni so si tako izbrali enega ali več stanovalcev, s katerimi koristno in prijetno preživljajo svoj prosti čas.

Gospod Stane Savernik, je v poletnih dneh skrbel za našo okolico, predvsem grabil listje in pometal poti, da si je zaposlil misli in čas. Pridružil se mu je tudi g. Ahačič Marko.

*Jurij Smolej je naš domski slikar,*
*letos nam ponovno pripravlja koledar.*
*sostanovalcem vsak dan kosilo pripelje, nekatere tudi na telovadbo odpelje ...*

*Metka Aslani je že prava kuhinjska pomočnica,*
*zelo spretna njena je ročica,*
*sadje in zelenjavo vsak dan lupi,*
*da res veliki so olupkov kupi.*

*Potočnik Violeta,*
*kuhinjo rada pometa,*
*ni ji tuje kako sladico pripravit,*
*po kosilu vedno pomaga oddelčno kuhinjo pospravit,*
*ne pozabi pa tudi za kavo pristavit.*

*Vidic Andrej pridno teraso pometa,*
*pepelnike redno prazni,*
*komaj že čaka, da bo še kaj zime,*
*da še za lopato poprime.*

*Gospod Aljančič v delovni opravi,*
*vedno kaj popravi,*
*res je mož pri pravi.*

*Potem je tu še Jekovec Mojca,*
*ki v pralnici pridno oblačila zlaga,*
*vsak dan pa tudi servirki pomaga.*

*Na Planiki Keršičeva Nada*
*za vrt poskrbi,*
*Markičeva Lidija pa da*
*po kavi zadiši.*

# Planika

**Nada Keršič**, stanovalka enote Tržič

*Smo oddelek pet,*
*Planika je naš cvet.*
*Tu stanujejo mladenke,*
*poskočne, gibčne kot manekenke.*

*Smo pridne kot čebele,*
*od ponedeljka do nedele.*
*Udeležujemo se vseh delavnic,*
*koncertov,*
*pohodov in izletov.*

*Za red v našem skupnem*
*prostoru s pomočjo gospodinje*
*Halime poskrbimo.*

*Najbolj pa se kavice veselimo.*
*To je čas smeha in zabave,*
*pa tudi kakšen stric*
*pove nam dober vic.*

*Tako nam mine dan,*
*nič ni bilo zaman!*

# Metka Aslani – življenjska zgodba

**Lea Vuk**, socialna delavka

Sem Metka Aslani, rojena v Črnučah v Ljubljani. Na otroštvo v Ljubljani nimam preveč lepih spominov, saj smo zaradi očetovega alkoholizma doživeli marsikaj hudega, tudi nasilje. Po končani osnovni šoli sem se takoj zaposlila pri stricu v Trzinu, ki je izdeloval ploščice z mozaiki. Po treh letih sem službo dobila v podjetju IMP kot delavka. Tam sem nekaj časa delala kot čistilka, kasneje pa v proizvodnji s kabli za televizijo.
Ko sem bila stara 23 let, sem odšla na avtobus tako kot po navadi in je do mene pristopil fant Velo in me vprašal koliko je ura. Beseda je dala besedo in povabil me je na zmenek. Leto kasneje sva se poročila in se sčasoma preselila v stanovanje v Tržiču. Zaradi poškodbe noge

sem se že zgodaj invalidsko upokojila. Z možem sva živela lepo, rada sva hodila na morje. Zaradi moževe bolezni sva 5 let živela v Domu v Topolšici. Po njegovi smrti pa sem zaprosila za premestitev v domači kraj.
V Domu Petra Uzarja živim od 5.9.2022. Lahko rečem, da se imam tukaj zares lepo. Ponovno sem v domačem okolju, ki ga poznam, s stanovalci se dobro razumemo. Poleg tega pa se počutim še zelo koristno, saj vsakodnevno pomagam v kuhinji pri rezanju zelenjave in sadja in to mi je v veliko veselje. Najpogosteje režem čebulo, lupim jabolka za kompot pa še kaj bi se našlo. Vsakodnevno tudi prinašam čaj na našo enoto Encijan. Sem zelo skrbna in rada poskrbim za svoje sostanovalce, zato jim vsak dan po kosilu ob 13. uri skuham kavico in ponudim kakšno pecivo. Ob pitju kave si radi izmenjamo dnevne dogodivščine in se ob tem dobro nasmejemo in razgibamo trebušne mišice. Popoldan se odpravim tudi na kakšen sprehod ali pa samo stopim na svež zrak. V Domu zares uživam in mi je v veselje, da sem aktivna in da lahko doživimo še kaj novega.

# Demenca

***Petar Šimić,*** gospodinjec v enoti Tržič

*Demenca je bolezen, na nas ne smeš bit jezen.*
*Mi rabimo ljubezen, nekoga ki je nežen.*
*Nekoga ki razume, da um je naš utrujen.*
*Stvari ki so nam tuje, se nas ne sprašuje.*
*Osebnost in privatnost lepo da se spoštuje.*
*Pač tisto kar ne vemo nikoli se ne kaznuje.*
*Mi smo čist preprosti, ne rabimo veliko.*
*Rabimo nekoga, ki ve to kar bili smo.*
*Trenutno zdaj živimo in se mal zgubimo.*
*Pozabljamo veliko, pa full mamo spominov.*
*Tako da naši dragi, mi vas mamo radi.*
*Če me vidiš tavat, mi pravo pot pokaži.*
*Če me vidiš jokat, me prosim potolaži.*
*In če sem videt srečen mi sreče ne pokvari.*

# Dobri ljudje

***LR,*** stanovalka enote Naklo

*K meni prihaja*
*dobra gospa,*
*Mojca se imenuje,*
*vidi vse,*
*kar potrebno mi je,*
*marsikaj tudi svetuje.*
*Počisti mi stanovanje,*
*en, dva, tri,*
*da se kar sveti,*
*vmes še kaj drugega*
*ponaredi,*
*da mi je lepše živeti.*
*Čudim se res,*
*da so še ljudje,*

*dobri, pošteni, iskreni,*
*na žalost pa*
*vedno manj jih je.*
*Vse hoče le dobro živeti,*
*vse hoče čim manj trpeti.*

*Takšni ljudje kot Mojčica je,*
*so za nas dragoceni,*
*bog blagoslovi*
*njih dela vse*
*in da bi dolgo živeli.*

# Arnika

***Ljudmila Šarabon,***
stanovalka enote Tržič

Če's se kej prekucnu, pa de smo imel rane, smo imel Arnko. Polet smo jo šli na Bistrško nabirat, poj smo jo pa posušil in namočil v šnops, v Bevko. To'j ta pru šnops, k prteče, k so šnops kuhal. Ta ni za pit, je premočn, ma nekej u seb, da je strpen za pit.

# Najpogostejša imena in priimki v Domu Petra Uzarja Tržič

***Manca Bernik,*** delovna terapevtka

Ko smo se nekega popoldneva vozili iz sobotnega izleta, me je 5-letni sin Vid vprašal, kako je ime stanovalcem v Domu Petra Uzarja. Predvsem ga je zanimalo, ali je kdo z imenom Vid ali Bine. Povedala sem mu, da smo imeli stanovalca Vida, ter mu naštela še nekaj najpogostejših imen v domu. Najbolj sta se mu dopadla imena Jurij in Tončka. Zato sem se odločila, da vam na kratko v številkah predstavim, katerih imen in priimkov v Domu je trenutno največ.

Najpogostejše žensko ime je Marija, vse skupaj jih je kar 32.

Najpogostejše moško ime pa je Janez, na katerega sliši 9 stanovalcev. Po vrstnem redu sledijo imena Ivanka/Ivana/Ivan, Jožefa, Ana, Alojz, Vida, Frančiška, Franc, Štefka/Štefanija, Helena, Pavla, Jurij, Anton/Antonija. Presenetljivo je, da imamo v Domu trenutno samo enega Jožeta. Kot zanimivost naj naštejem še stanovalce, ki imajo dve imeni: Frančiška Marija, Ivana Karolina, Veronika Marija, Aljozij Stanislav, Janez Ivan. Vsak nosi najlepše ime, saj so mu starši izbrali za njih najlepšega, premišljenega in s točno določenim namenom.

Pojdimo še na najbolj pogoste priimke. Že od nekdaj je veljalo, da je v Tržiču najbolj pogost priimek Meglič, kar kaže dejstvo tudi v Domu Petra Uzarja. Sledijo mu Ahačič, Markič, Novak, Sušnik, Valjavec, Ovsenek, Šparovec, Perko, Papler, Košir, Zadražnik in Smolej.

# Vse najboljše

Marjeta Destovnik - 90 let

Mihaela Pavlin - 90 let

Emilija Mirt - 70 let

## 101. rojstni dan gospe Marjete Pintar

*Mateja Matoh Vozelj*, animatorka

Gospa Marjeta, po domače Metka je bila rojena daljnega leta 1922 in sicer 13. julija v Podbrezjah. Bila je tretja od sedmih otrok in je imela še dve sestri ter štiri brate. Živeli so na manjši kmetiji, njen oče pa je vodil tudi čevljarsko delavnico, v kateri je Metka pomagala že od malega. Dela na kmetiji se je priučila v zgodnji mladosti in z njim nadaljevala tudi po poroki z možem. Lojze prihaja z Bleda, svojo družino pa sta vzgojila v Podbrezjah.

Gospa Metka ima dva sinova, Janeza in Lojza, ter hčerko Marjano. Ima tudi tri vnuke in tri pravnuke. Njen 101. rojstni dan smo praznovali, kot se za tako visok jubilej spodobi. Pevski zbor Regine, v katerem poje tudi njena hči Marjana, nam je postregel z venčkom čudovitih pesmi. Glasbeno so svoj delež dodali še fantje iz skupine Trio Frenky. Lep govor pa je poleg domačih pripravil še župan občine Naklo. Dogodek je obelodanila tudi novinarka Gorenjskega Glasa, ki je napisala lep članek. Ob poplavi čudovitih šopkov so njen praznik polepšale tudi številne slaščice ter velika torta, katere se je zelo razveselila. Poudarila pa je, da štejemo ljudje, ki smo zbrani okoli nje.

## 101. rojstni dan gospe Zorislave Ahačič

*Katja Justin*, animatorka

V petek, 20.10.2023, je naša stanovalka ga. Zorislava Ahačič praznovala častitljivo 101. leto. V domu smo ji pripravili praznovanje z ožjimi svojci in stanovalci njenega oddelka. S strani direktorja doma g. Domna

Rakovca sta se v vabilu na praznovanje odzvala še župan občine Tržič g. Peter Miklič in podžupanja ga. Metka Gaberc. Ob izrečenih čestitkah ob tem jubileju in željah po zdravju ter dobrem počutju v našem domu, so praznovanje glasbeno popestrile pevke domskega pevskega zbora Slavček, katerega je bila še do nedavno članica tudi ga. Ahačič. Lepo in okusno torto za slavljenko so pripravili v naši domski kuhinji. Vsi ostali stanovalci, ki niso bili prisotni na praznovanju, so torto dobili ob kavici na oddelku.



# Novi med nami

## Simon Roblek, dietni kuhar

Sem glasbenik in kuhar ter ponosen oče 16-letnega sina. Moja strast do glasbe me navdihuje in izpolnjuje, medtem ko je kuhinja moj kreativni izhod in način izražanja. Z veseljem eksperimentiram z različnimi kulinaričnimi tehnikami in recepti, ter ustvarjam okusne jedi, ki jih lahko delim s prijatelji in sodelavci. Vesel sem, ko lahko združim svojo ljubezen do glasbe in kulinarike.

## Cvetka Koder, kuhinjska pomočnica

Počutiti se koristnega, delati v kuhinji DPU, Z LJUDMI - ZA LJUDI, ki te resnično potrebujejo, je nekaj velikega, najlepšega.

## Zlata Grošič, kuhinjska pomočnica

Sem Zlata Grošič in prihajam iz Tržiča. Do sedaj sem bila zaposlena v trgovini. Ker mi bolj leži delo v kuhinji, sem se prijavila na razpis za kuhinjsko pomočnico.
Z veseljem opravljam to delo in z dobro voljo hodim v službo, saj imam najboljšo ekipo. Dobra sloga, volja do dela in prijateljstvo nas povezuje.

## Simon Prešeren, vodja tehnično - vzdrževalne službe

Sem Simon Prešeren in prihajam iz Pristave. Sem poročen in oče dveh odraslih hčera ter ponosen dedek prvega vnuka. Po poklicu sem trgovinski poslovodja, v Domu Petra Uzarja pa sem zaposlen kot vzdrževalec.

Kot vidite, prihajam iz trgovskih vod, vendar sem imel pri vseh preteklih zaposlitvah, kot dodatno nalogo, še skrb za vzdrževanje objektov. Ker sem priročen in se rad lotim vsakega dela, s tem pa tudi novega izziva, mi je nova zaposlitev v veselje. V ponos pa mi je tudi to, da lahko z mojim delom in odnosom do sočloveka priskočim na pomoč starejšim in bolnim ljudem, ki so jo to najbolj potrebni. V prostem času zelo rad kolesarim in osvajam naše bližnje planine.

## Benjamin Graiser, zdravstveni tehnik v enoti Naklo

Po poklicu sem diplomirani zdravstvenik, vendar sem zaposlen kot zdravstveni tehnik v enoti Naklo. Diplomiral sem med obdobjem covida in nato dve leti opravljal dela, ki so bila aktualna v tem obdobju (triaža, jemanje brisov...) v ZD Šentvid. Že od nekdaj me veselilo delo s starejšimi ljudmi in otroki, zato z veseljem opravljam svoje delo v enoti Naklo. Vesel sem tudi bližine delovnega mesta, saj sem iz Kranja, natančneje s Primskovega.

Zelo rad imam živali, zato je veliko mojega prostega časa posvečenega njim. Nikoli nisem brez hišnih ljubljenčkov; trenutno imam dve papigi.

Zelo rad jaham konje, rekreativno telovadim, poleti rad kolesarim in se potapljam v morju. Z veseljem pogledam kakšno komedijo ali pa fantazijski in akcijski film (ob spremljavi kokic, seveda). V poletnem času pa je veliko dela tudi okrog hiše in na vrtu.

## Lea Vuk, socialna delavka

Moje ime je Lea Vuk in sem v Domu Petra Uzarja Tržič na novo zaposlena kot socialna delavka. Stara sem 32 let in zadnji dve leti živim v Kranju. Študijsko pot sem zaključila na Fakulteti za socialno delo iz področja psihosocialne podpore in pomoči in dolgotrajne oskrbe. Že v prvem letniku sem za praktično usposabljanje izbrala Dom starejših občanov in vzljubila delo s starejšimi. Delovne izkušnje sem pridobila v Domu upokojencev Kranj, kjer sem opravljala pripravništvo in se kasneje tudi zaposlila. Lansko leto, junija 2022, sem postala mamica navihanemu sinčku Lovrotu, s katerim mi zares ni nikoli dolgčas. V prostem času rada veliko časa preživim v naravi, rada hodim v hribe, kolesarim in smučam. Rada tudi potujem in se udeležim kakšnega družabnega dogodka. V Domu občutim prijetno energijo in si želim, da bomo s skupnimi močni uspešno premagovali izzive in pripomogli k ustvarjanju lepih trenutkov.

## Mirela Ličina, dipl. medicinska sestra v enoti Naklo

Sem Mirela Ličina in prihajam iz Kranja. Leta 2016 sem pridobila naziv diplomirana medicinska sestra na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin. Med svojim dosedanjim delom sem pridobila specialna znanja higiene in bolnišničnih okužb. Moje vrline so, da sem delovna, odgovorna, komunikativna, poštena, vztrajna oseba z željami po novih izkušnjah in znanju ter veseljem do dela. Rada delam v timu, kjer se zaposleni razumejo med seboj in si pomagajo. Svoj prosti čas najraje preživim z družino in prijatelji, rada pa tudi hodim na sprehode v naravo.

## Gabrijela Zupan, frizerka - pripravnica

Sem Gabrijela Zupan, stara sem 17 let. Obiskujem srednjo frizersko šolo v Ljubljani.

Kot študentka sem se odločila opravljati počitniško delo v Domu Petra Uzarja. Ko sem začela, sem se ukvarjala samo z britjem. Sedaj, ko je začela šola, imam polletno prakso tukaj, v DPU, kot frizerka. Sedaj pa brijem, pomagam pri navijanju, strižem, barvam...

Rada tudi pomagam ostalim zaposlenim v domu in se pogovarjam ter asistiram stanovalcem.

Vesela sem, da imam možnost opravljati prakso tukaj, saj so me vsi lepo sprejeli in mi vedno pomagajo.

## Elizabeta Zajc

V teh težkih in napornih časih za zaposlene v socialnem varstvu, je zvezda pravzaprav vsak, ki vsak dan še vedno prestopi prag obeh enot in še vedno uspe z nasmehom na obrazu polepšati dneve našim stanovalcem.

Med glasovanjem pa ste bralci revije v enoti Naklo izbrali vedno nasmejano negovalko **Elizabeto Zajc**, v Tržiču pa delovno terapevtko **Tino Gatej**.

## Tina Gatej

## Domski dojenčki

Mamici, medicinski sestri Manci Anko, očku, Petru Šimiću, ter bratcu Oliverju se je pridružila še mala Lana.

Mali Troj pa dneve lepša družini naše kuharice, Mirjete Bitiqi.

# Izlet stanovalcev v Ljubljano

*Katja Justin,* animatorka

Sredi meseca septembra smo naše stanovalce peljali v Ljubljano na izlet. S prilagojenim avtobusom za invalide smo se odpeljali v naše glavno mesto, do Kongresnega trga. Tam smo se izkrcali iz avtobusa in pot nadaljevali peš po Kongresnem trgu vse do Prešernovega trga, kjer smo si v kavarni Tromostovje privoščili počitek in kavico. Sledilo je slikanje pri Prešernovem spomeniku, ki so nam ga popestrili godbeniki Policijsko pihalnega orkestra Ljubljana, ki se vsako sredo sprehodijo po Čopovi ulici do mestnega trga in popestrijo mestni vrvež. Zelo lepo doživetje za naše stanovalce. Pot smo ob lepem sončnem vremenu nadaljevali čez Tromostovje ob Ljubljanici, zavili čez most Ribja brv, kjer smo si ponovno ustvarili spomin z skupinsko sliko. Pot smo nadaljevali ob Ljubljanici vse do Kongresnega trga. Pred Univerzo v Ljubljani smo nekatere stanovalce tudi slikali, saj so jo v svojih študijskih letih obiskovali.

Na postajališču pri Kongresnem trgu nas je že čakal avtobus za povratek domov. Vzdušje je bilo veselo, sproščeno, za nekatere stanovalce tudi nostalgično.

# Izlet na Bled: Po sledeh Arnolda Riklija

*Mateja Matoh Vozelj,* animatorka

Na čudovit oktobrski dopoldan smo se odpeljali proti biseru Gorenjske, Bledu. Le-ta je najbolj prepoznaven po otočku sredi jezera, na katerem stoji cerkvica, obiskovalci pa si ob zvonu želja lahko zaželijo izpolnitev skrite želje. Nanj že stoletja obiskovalce s svojimi pletnami vozijo pletnarji. Na 130 metrov visoki skali nad jezerom, se s čudovitim razgledom bohoti blejski grad. Ta z bogato zgodovino ter pestro izbiro kulturne ponudbe, prireditev in kulinarike pričara srednji vek ob vsakem obisku ali ob posebnih dogodkih.

Nas sta ob našem prihodu na Bled pričakala fijakarja Janez in Jaka s kobilama Lindo in Luno,

ki sta vlekli tradicionalni blejski kočiji. Blejskega fijakerja v jopici, hlačah in klobuku črne barve, beli srajci, telovnik z vezenimi gorenjskimi nageljni ter bordo rdečimi odejami in bundami prepoznamo že od daleč. Njihove kočije so skozi zgodovino ohranile svojo obliko, le pri kolesih so železne obroče na lesenih kolesih zamenjale pnevmatike. Med vožnjo v tradicionalni kočiji obiskovalci doživijo Bled, kot je bil nekoč. Tudi mi smo v vožnji uživali, dobrodošle pa so bile tudi zgodbe fijakerja Janeza. Fijakarja sta nas za konec popeljala prav pred vhod v mestno hišo, kjer nas je že pričakoval blejski župan gospod Anton Mežan. Povabil nas je na znamenito blejsko kremšnito, ki jo po tradicionalnem receptu še vedno pripravljajo v slaščičarni Zima, ter kavico. Razkazal nam je prostore mestne hiše in znameniti razgled z balkona svoje pisarne, kjer oko ujame najvišjo goro Slovenije, Triglav, blejski grad, blejski otok in čudovito v zeleno odeto okolico. Veliko nam je povedal o zgodovini mestne hiše, Bledu, ljudeh pomembnih za kraj, in tako je beseda stekla tudi o znamenitem švicarskem zdravniku in naturopatu Arnoldu Rikliju, ki je bil naš navdih za izlet. Njegov portret visi tudi v županovi pisarni. Arnolda Riklija štejemo za enega najbolj znanih zdravnikov za atmosferične kure ter za začetnika zdraviliškega turizma v Sloveniji, saj je s svojimi sončnimi, zračnimi ter vodnimi kopelmi Bled približal svetu. Med prvimi je spoznal vrednost in prednost podnebnih danosti ter ugodnega položaja Bleda za dolgo kopalno sezono, zato je uredil kopališča, sprehajalne in izletniške poti ter namestitvene zmogljivosti. V

svetu so izvedeli za njegove uspehe pri zdravljenju in začeli prihajati na Bled iz vse Evrope. Poleg Riklijevih pacientov je Bled začel privabljati tudi vse tiste ljudi, ki so hoteli preživeti počitnice v zdravem in lepem okolju. Riklijevo izročilo v regenerativnih programih s helioterapijo, s hidroterapijo in klimatsko terapijo ter metode dela združene s sodobno terapijo nadaljujejo danes v hotelu Golf. Čas pri županu nam je hitro minil, nam pa pusti čudovite spomine.

# Aromaterapija

*Mateja Matoh Vozelj,* animatorka

Posebna umetnost in znanost, ki nas popelje v čaroben svet dišečih esenc rastlin ter nas poveže z naravo na način, ki je hkrati subtilen in močan, je aromaterapija. Le-ta nam, s svojimi dišečimi eliksirji, prinaša priložnost, da se potopimo v globine narave, kjer se vonj, telo in um prepletajo v čudovito harmonijo. Popelje nas nazaj k preprostim užitkom in zdravju na naraven način. Aromaterapija nam omogoča, da harmonijo narave, recimo iz sprehoda po gozdu, kjer vonjamo smreke in cvetoče rastline, ter posledično blagodejne učinke teh vonjav na naše počutje in zdravje, prenesemo v svoj vsakdan, kjer nas dišave lahko pomirijo, poživijo, sprostijo ali osvežijo. Skozi vonjave eseencialnih olj odkrivamo ne samo dišave, temveč tudi zdravilno moč rastlin, ki nam lahko poma-

ga pri soočanju z izzivi sodobnega življenja. V ta svet nas je popeljala priznana slovenska aroma terapevtka, drugače pa diplomirana ekonomistka, gospa Željka Toplek Luzar. Podučila nas je, kako esencialna olja vplivajo na naše telo in um, kako jih pravilno uporabljamo ter kako lahko aromaterapija postane naša zaveznica pri ohranjanju ravnotežja in vitalnosti. Gospo Željko smo povabili tudi v DPU Tržič, kjer bo v sklopu demence vodila predavanja z naslovom "Pomoč aromaterapije pri demenci."

# Kostanjev piknik

*Katja Justin,* animatorka

V mesecu oktobru smo za naše stanovalce in njihove svojce organizirali kostanjev piknik. Piknik je zaradi slabega in mrzlega vremena potekal v prvem nadstropju doma - na galeriji.

Naše priprave na ta dogodek so se odvijale že malo prej, saj so gospodinje skupaj s stanovalci morale izdelati vrečke za kostanj iz časopisnega papirja.

Jedli smo pečen kostanj, ki ga je zunaj pekel šef kuhinje Simon, kuhan kostanj pa so nam pripravili v naši kuhinji. Glasbeno bi nam ga morala popestriti Duo Frenky, a nam je žal njuna bolezen preprečila to srečanje. Vseeno smo poslušali narodno zabavno glasbo, ampak iz spleta. Družili in klepetali smo se s svojci stanovalcev, ki so nam pomagali tudi pri lupljenju kostanja. Kostanj je bil zelo dober in debel, za pijačo pa smo postregli z domačim jabolčnikom.

Vsem zaposlenim, stanovalcem ter tudi svojcem, ki so se udeležili piknika, je to dopoldne hitro minilo v prijetni družbi.

# Tehnike sproščanja

*Mateja Matoh Vozelj,* animatorka

V današnjem hitrem tempu življenja, kjer se vsakdanje obveznosti in stres nenehno kopičijo, se vedno bolj zavedamo potrebe po sprostitvi in ohranjanju notranjega ravnovesja. Zato so tehnike sproščanja kot zlata vez med našim telesom ter umom in nam omogočajo, da se zavestno in zavzeto poglobimo vase, poiščemo tišino v hrupnem svetu ter znova odkrijemo harmonijo v kaotičnih trenutkih.

Tehnike sproščanja koristijo našemu zdravju ne glede na našo starost, natrpan urnik in raven vsakodnevnega stresa. Psihologinja, gospa Jerca Šubic s Centra za krepitev zdravja Kranj, nas je popeljala skozi nekatere tehnike sproščanja, ki koristijo naši kvaliteti življenja, saj nam pomagajo najti notranji mir, umiriti dihanje, urediti misli, sprostiti napetost, ki se je nabrala v naših mišicah, in izboljšati naš vsakdan.

Predstavila nam je različne tehnike sproščanja, kot so dihalne vaje, meditacije, avtogeni trening in joga. Spoznali smo, kako lahko te tehnike izboljšajo naše fizično, čustveno in duhovno počutje. Psihologinja nas je vodila skozi mišično sproščanje celega telesa, kar sedaj s pridom uporabljamo vsakodnevno po jutranji telovadbi. Dihalne vaje smo prav tako ob jutranji telovadbi imeli že prej, psihologinja nas je tokrat le spomnila na njihovo pomembnost. Ko smo se učili vaj imaginacije, to so predstave, ki nas sprostijo, nam je naša stanovalka gospa Jelka zaupala, da te vaje izvaja že vrsto let.

Tako nas tehnike sproščanja popeljejo na potovanje v svet sprostitve ter posrednih in neposrednih koristi za naše zdravje. Ker nam je bilo podajanje znanja gospe Jerce tako zelo všeč, smo se dogovorili, da nas strokovnjakinje z različnih področij s Centra za krepitev zdravja Kranj večkrat obiščejo.

# Orientacijski pohod

*Nada Keršič,* stanovalka enote Tržič

*Šli smo na orientacijski pohod.*
*Bilo nas je dosti, vsepovsod.*
*Smo pridno sodelovali – uganke*
*brez težav reševali.*
*Za vsako rešeno uganko*
*smo dobili gumb.*
*Vse gumbe zbrane na koncu*
*smo vrnili,*
*zato nagrado smo dobili.*
*Nagrada je za v usta,*
*veselo se pohrusta.*
*Ta dan je bil res drugačen,*
*bil je sončen ne oblačen.*

# Oktoberfest po naše

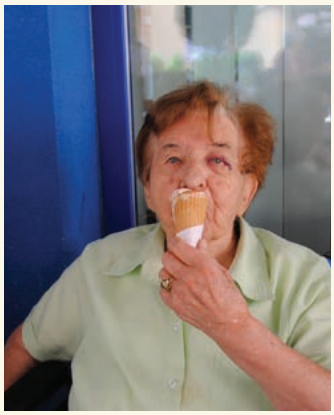
*Mateja Matoh Vozelj,* animatorka

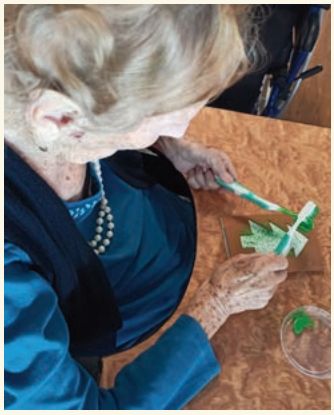
Zagotovo ste že kdaj slišali za Oktoberfest. Še toliko bolj, če ste ljubitelj piva, še posebej tistega pravega iz Münchna. Le tam namreč najdemo originalni, tradicionalni in za mnoge pravi Oktoberfest. Ta praznik je znan po pivu, a njegovi začetki so pravzaprav daleč od tega. Vse se je začelo leta 1810, ko se je princ Ludwig (kasneje kralj Ludwig I.) poročil in priredil veliko petdnevno slavje za svoje someščane, ki je potekalo prvih pet dni oktobra. Danes ta praznik traja 18 dni in se razteza iz septembra v oktober.

Pravega Münchnačana boste le redko slišali reči "Oktoberfest", saj temu prazniku vsi pravijo "Wiesen". Ime izhaja iz področja, kjer se Oktoberfest dogaja, in se imenuje Theresienwiesen. Ime je dobilo po ženi Ludwiga I., katere ime je bilo Theresia, poročno slavje pa se je odvijalo na poljih, po nemško "Wiesen". Ime so skrajšali v "Theresienwiese" ali na kratko "Wiesen".

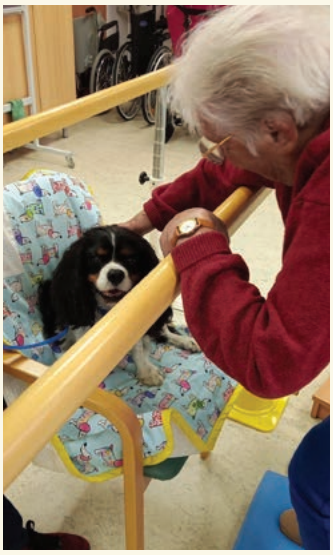
V vašem domu ste Oktoberfest praznovali v domski jedilnici, saj vreme v oktobru ni bilo naklonjeno praznovanju na prostem. Namesto tradicionalnih jedi ste se posladkali z "jabolčnim štrudlom" in domačimi piškoti. Pili ste brezalkoholno pivo ali oranžado. Dopoldan so vam popestrili fantje in dekleta iz FSDU Naklo, ki so bili oblečeni v tradicionalne bavarske noše, ki so na Oktoberfestu obvezna oprema. Moški so nosili usnjene hlače, imenovane "lederhosen", belo-modre ali rdečo-bele srajce ter umazano bele debele pletene nogavice, ženske pa so bile oblečene v elegantne obleke, imenovane "dirndl". Vsi skupaj ste uživali v prijetnem druženju in zabavi, in ta Oktoberfest v vašem domu vam bo ostal v lepem spominu.

# Enota Tržič





# Enota Naklo



# Nemščina z gospo Boženo

*Božena Robek*, Stanovalka enote Tržič

**WIE SPRECHEN DIE TIERE?** Kako govorijo živali?
Poveži številko s črko.

| | | |
|---|---|---|
| 1. | HUNDE – psi | A GRUNZEN – rjovijo |
| 2. | KATZEN - mačke | B SINGEN – pojejo |
| 3. | PFEDRDE – konji | C MIAUEN – mijavkajo |
| 4. | SCHWEINE – svinje | D WIEGERN – rezgetajo |
| 5. | ZIEGEN – koze | E BELLEN – lajajo |
| 6. | VÖGEL - ptice | F BRÜLLEN - rjovejo |
| 7. | LÖWEN - levi | G MECKERN – meketajo |

**WIE BEWEGEN SICH DIE TIERE?** Kako se premikajo živali?
Poveži številko s črko.

| | | |
|---|---|---|
| 1. | FISCHE – ribe | A KLETTERN – plezajo |
| 2. | SCHLANGEN - kače | B FLIEGEN – letijo |
| 3. | VÖGEL - ptice | C TANZEN - plešejo |
| 4. | GIRAFFEN - žirafe | D SCHWIMMEN – plavajo |
| 5. | AFFEN – opice | E KRIECHEN – se plazijo |
| 6. | MÄUSE - miši | F LAUFEN - tečejo |
| 7. | LÖWEN - levi | G MECKERN – meketajo |

FRAGE WÖRTER: WER? WAS? WO? Vprašalnice: kdo? Kaj? Kje?

WER ist das? Kje je to? / Das ist mein Vater. To je moj oče.

WAS ist das? Kaj je to? / Das ist ein Bucsh. To je knjiga.

WO ist das? Kje je to? / Der Vater is dast. Oče je tam.

# Vaje za koncentracijo in spomin

*Manca Bernik*, Delovna terapevtka

**1. Napišite 5 besed, ki se ZAČNEJO na zlog:**

PA _____

MA _____

LE _____

PO _____

MI _____

**2. Nadaljujte stavek:**

Vedno pogledam _____

Tam na hribu _____

Na klopci pod drevesom _____

Otroci so _____

Letos bo zima _____

Sonce sije _____

Ko se zjutraj zbudim _____

Za kosilo najraje _____

V gorah sem srečal _____

V Domu Petra Uzarja _____

Meseca decembra _____

**3. Napišite katerega praznika se najbolj veselite in zakaj.**

_____

_____

_____

_____

# En nasmeh na dan odžene zdravnika stran

*Žiga Rejc*, dipl. zdravstvenik

Za smeh pravimo, da je univerzalen jezik sveta, saj ga razumemo prav vsi, in za njega ne potrebujemo prevajalca. Smeh je tudi eden najučinkovitejših in najboljših načinov komuniciranja. Skupaj z nasmehom na našem obrazu pričara pozitivno čustveno stanje (veselje, sreča, zadovoljstvo itd.).

Dokazano je, da je po gledanju komedije kroženje krvi boljše za kar 50%, kar posledično vpliva na boljši spomin in razširitev žil. Poleg skrbi za dober spomin s smehom porabljamo tudi kalorije. V 10 minutah smeha porabimo 50 kalorij, saj se med smehom poveča hitrost bitja srca in poraba kisika, kar vpliva na izgubo kalorij. Nekaj minut iskrenega smejanja je tako enako 15 minutnem kolesarjenju na sobnem kolesu, zato se čim več smejmo! Potrjeno naj bi bilo tudi, da je srčni utrip med 10 minutami veslanja enak kot med eno minuto glasnega smejanja.

Raziskave so pokazale, da nas smeh sprošča, saj ena minuta smejanja poskrbi za kar 45 minut sproščenosti. Sigmund Freud (nevrolog) pa je ugotovil, da smeh odpravi agresijo, poleg tega pa ustvari občutek ugodja ter povzroči dobro voljo, zdravo razpoloženje in optimizem.

Med preučevanjem smeha so prišli do naslednjih sklepov:

- Smeh znižuje krvni tlak.
- Zmanjša raven sladkorja v krvi.

- Pretok krvi poveča za 22%.
- Izboljša spomin in druge funkcije možganov.
- Po smejanju boljše spimo.
- Smejanje zmanjša občutek bolečine.
- Krepi odpornost.
- S smejanjem dobimo v pljuča več kisika kot z normalnim dihanjem.
- 15 minut glasnega smeha na dan pomeni 2 dneva življenja več.
- Pozitivno deluje na spremembo obnašanja v neprijetni situaciji.
- Ublaži potek ali zaključek hudega prepira.
- Smeh zmanjša stres za kar 35 %. Po dolgem smejanju se količina hormona stresa močno zmanjša.

Poleg zgoraj naštetega je potrjeno tudi, da so ljudje, ki se pogosto smejijo in imajo pozitiven pristop k življenju, bolj zdravi od tistih, ki na življenje gledajo črno in se smejijo le redko.

Sklep: **ČIM VEČ SE SMEJMO!**

Konec koncev nikogar od nas nič ne stane da drug drugemu podarimo nasmeh na hodniku, parkirišču, v sobi, na sestanku, jedilnici. S smehom bomo vsi poskrbeli za še boljšo klimo v domu in se posledično počutili še boljše.

# Vsak korak več na dan odžene dohtarja stran, drugače pa le na kolo za zdravo telo ;)

*Kaja Petelin*, fizioterapevtka

Za naše telo, mišice, srce, pljuča in možgane, za ves organizem in zdravje je pomembno, da smo vedno dovolj gibalno aktivni. Tudi, ko so naše možnosti za fizično aktivnost malce omejene se najde alternativa, ki zadosti potrebam telesa, da krepi odpornost in vzdržuje telesno kondicijo.

Vadba mora biti prilagojena zmožnostim posameznika. Mora biti redna in varna. Najboljše je da kombiniramo aerobno vadbo, ki lahko vključuje hojo, stopanje na stopnico, kolo ali sobno kolo) in anaerobno vadbo, ki je vadba za moč in vzdržljivost.

Vsako vadbo začnemo z vsaj 10.15 minutnim ogrevanjem. Zadostuje hoja, tek na mestu ali pa intenzivnejši gibi kot so počepi, vstajanje iz stola, kroženje v ramenih ali predklon.

Glavni del vadbe so kombinacija vaj, ki spodbudijo srčno-žilni in dihalni sistem. Zelo primerna je krožna vadba pri kateri izmenjujemo 4-6 vaj, ki jih izvajamo eno za drugo z vmesnimi odmori. Izvajamo 10-20 ponovitev ali pa vajo izvajamo 30-45 sekund. Serije ponovimo od 3-5x. Odmor med vajami pa naj bo tako dolg, da se naše srce popolnoma umiri.

Da je vadba še bolj zabavna lahko uporabite žoge, elastike ali pa kar svojo težo.

Za konec pa si vzemite 10-15 minut zase, da se umirite in sprostite. Lahko izberete dihalne vaje ali 3 vaje za raztezanje, ki jih ponovite 2-3-krat za 15-20 sekund.

V primeru, da imate zdravstvene težave se glede vadbe posvetujte z fizioterapevtom. Drugače pa dobrodošli, da se vključite v domski program skupinske vadbe, vadbe za zdravje, vadbe za ravnotežje, vadbe za gibljivost, vadbe za sprostitev ali razgibavanje na kolesu.

Pa naj bo peš ali s kolesom glavno, da je za zdravje :).

# Vadba za moč

*David Đuran*, fizioterapevt

Vadba za moč je zelo pomembna za ohranjanje funkcionalnih sposobnosti globoko v starost. Drznem si reči, da je najmanj enako pomembna kot vadba, ki je usmerjena v vzdrževanje srčno-žilnega sistema, kar običajno prevladuje v domovih za starostnike.

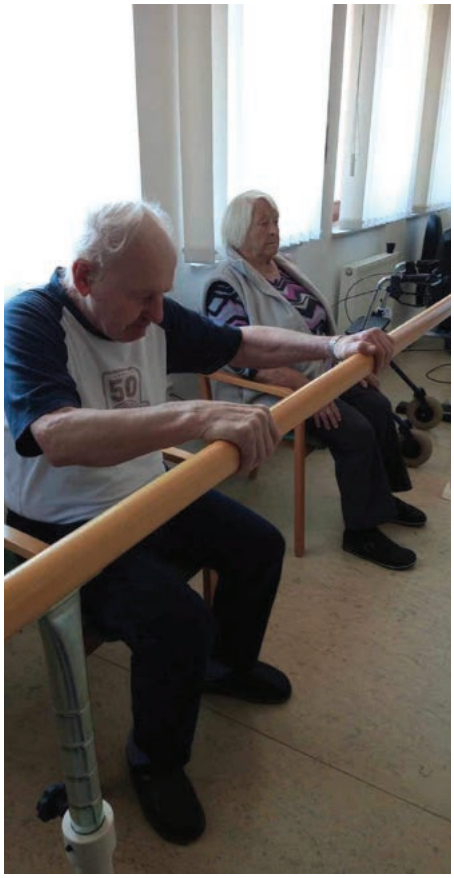
Vadba za moč je najbolj primerna za ohranjanje mišične moči, vzdržljivosti, mase, ravnotežja in gibljivosti. Seveda pa je ob tem pomembna tudi zadostna in ustrezna prehrana.

Zadostna mišična moč nas varuje pred posledicami zmanjšane mobilnosti, padci, zlomi zaradi osteoporoze ter pred splošno oslabelostjo. Trening moči nam pomaga tudi pri ohranjanju močnih kosti, saj se z delovanjem obremenitve na kost sčasoma poveča gostota kosti in s tem zmanjša tveganje za osteoporozo. Vadba moči je zelo učinkovita tudi pri lajšanju kroničnih obolenj, kot so artritis, bolečine v križu, bolezni srca, debelost, sladkorna bolezen in številne druge. Raziskave kažejo, da vadba moči tudi koristi izostritvi spomina in mišljenja, saj izboljša prekrvavitev možganov in celega telesa. Prav tako je vadba pomembna za zaščito sklepov pred obrabo in kosti pred zlomi zaradi padcev, prispeva pa tudi k boljšemu ravnotežju.

Mišična sila s starostjo upada, najpogosteje po 50. letu, še pospešeno pa po 70. letu starosti. Glavni dejavnik zmanjšanja moči je zmanjšanje mišične mase, imenovane tudi sarkopenija. To se da uspešno zavirati z ustrezno vadbo. Tudi v višji starosti je mogoče povečati mišično maso ali vsaj upočasniti izgubo. Pri vadbi pa je v izogib poškodbam potrebno zelo postopno in kontrolirano povečevati obremenitve. Prilagojena vadba moči je pomembna tudi za zelo oslabele osebe, saj jim pomaga ohranjati osnovne gibalne vzorce.

Pri vadbi za moč gre vedno za gibanje, ki se mu zoperstavlja neka zunanja sila, zaradi katere se mišica napreza in postane močnejša. Ta zunanji upor lahko dosežemo z različnimi pripomočki, kot so uteži, elastični trakovi, lastna telesna teža ali teža ter vadbeni partner ali terapevt.

Najbolje je vadbo za moč za določeno mišico ali mišično skupino izvajati vsak drugi dan. Če v eni vadbeni enoti ali vsaj v enem dnevu treniramo vse mišične skupine, to pomeni, da vadbo za moč izvajamo 3 do 4 krat na teden.



# Vsak padec je en padec preveč

*Tina Gatej,* delovna terapevtka

Padci so najpogostejši razlog hospitalizacij starostnikov zaradi negozdnih poškodb, so vzrok za 95 % vseh zlomov kolka pri starejših, vodijo v odvisnost od tuje pomoči, socialno izolacijo, zmanjšano kakovost življenja in so glavni vzrok smrtnih poškodb starejših odraslih zaradi nezgod. Kdor pade enkrat, ima dva do trikrat večjo možnost za ponoven padec v istem letu. Z višjo starostjo se tudi pogostost padcev poveča.

**Dejavniki tveganja za padec:**

**Notranji:** spol, starost, predhodni padci, strah pred padcem, krhkost in mišična šibkost, težave pri hoji in motnje ravnotežja, ortostatska hipotenzija (padec krvnega tlaka v prvih 15 sekundah po vstajanju), okvare vida in sluha, kronične bolezni, debelost, demenca, simptomi depresije, urinska inkontinenca. **Bivalno okolje:** navlaka na tleh, drseča tla, slaba osvetljenost, zavihane in nepritrjene talne preproge, prehod na preprogo oziroma razlika v višini tal, stopnice. V zunanjem bivalnem okolju nevarnost predstavljajo različne ovire (veje, kamni, vlečne kljuke), stanje talne površine (drseča, mokra, neravna tla, pokrita z listjem, luknje, strmina) in slabo stanje stopnic na vhodu, klančina na vhodu (pri tistih, ki hodijo brez pripomočka).

**Zdravila:** stranski učinki povzročajo nevarnost za padec. Neprimerna obutev: neprimerna velikost, visoke pete, odsotnost vezalk ali drugega načina zapenjanja na obutvi in majhna površina podplata, mehki in debeli podplati, obutev brez opetnika, bosa hoja in hoja v nogavicah.

**Nepravilna uporaba pripomočkov** za hojo in ne uporaba le-teh.

**Alkohol:** Pri vnosu alkohola so starejši odrasli posebej občutljivi za sedacijo, motnje ravnotežja in presoje.

S primernimi pristopi, prilagoditvami okolja, izvajanjem aktivnosti in rehabilitacijskimi strategijami za izboljšanje tako motoričnih kot procesnih spretnosti lahko preprečimo nastanek padcev.

**Kaj lahko storimo sami?**

**Telesna vadba:** Reden program telesne vadbe za ravnotežje, hojo in moč.

**Pregled zdravil:** Kadar je mogoče, bi morali zdravniki zmanjšati skupno število zdravil in omejiti predpisovanje zdravil, ki povečujejo tveganje za padec.

**Varnost bivalnega okolja:** Odstranitev talnih ovir, uporaba nedrsečih talnih oblog, odstranitev kablov iz tal, namestitev držal v kopalnici in stranišču, namestitev držal na stopnicah, označitev robov stopnic, raba notranjih vrat brez zaklepanja, primerna višina postelje in kavča, izboljšanje osvetlitve v notranjih in zunanjih delih bivališča. Odstranitev nevarnosti v zunanjem okolju s popravilom neravnih talnih površin, razpok in izboklin, odstranitev kamnov in peska, vidna označitev oz. obarvanje robnikov, izboljšanje osvetlitve ter pravočasna odstranitev gradbenih ostankov in snega.

**Ocena in korekcija vida.**

**Primerna obutev:** Z opetnico, s peto in višino ter trdoto podplata manj kot 2,5 cm, nedrseča, stopalu in gležnju naj nudi primerno oporo. Priporočajo se nizki čevlji na vezalke s podplati standardne trdosti z narezanim profilom ali brez, ker omogočajo optimalno dinamično stabilnost pri hoji na ravnih in neravnih površinah.

# Čokoladnica

*Mateja Srečnik*, gospodinja

**Za testo potrebujemo:**

3 lončke jogurta
3 lončke moke
1 lonček sladkorja
3 žlice kakava
1 žlica sode bikarbone
1 lonček ojla

**Za preliv:**

100 g čokolade
60 g margarine
100 ml mleka
3 žlice sladkorja

**Postopek:** V posodi zmešamo jogurt, sladkor, olje, nato dodamo moko v katero smo vmešali kakav in sodo bikarbono. Vlijemo v pekač, katerega smo predhodno obložili s peki papirjem in pečemo 20 minut na 180 °C. Nato še po vročemu biskvitu vlijemo čokoladni preliv.

**Dober tek!**

# Medeni žepki z jabolki

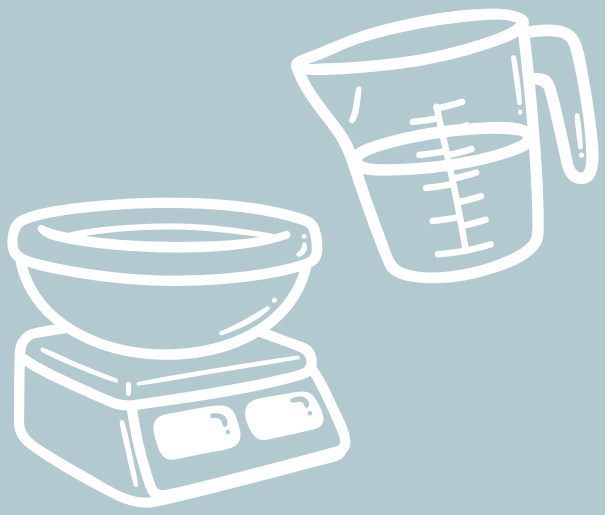
*Julijana Bubanja*, gospodinja

**Sestavine:**

1 kg moke
500 g masla
100 g sladkorja
1 kvas
3 vanilijeve sladkorje
6 jabolk
100 g medu

**Postopek:** Zgnetemo testo, pustimo v hladilniku 30 min. Razvaljamo in zrežemo na kvadratke. Neolupljena jabolka narežemo na krhlje, položimo na peki-papir prelijemo z medom in prekrijemo s kvadratkom iz testa. Pečemo 15 min. na 200°C. Ko so pečeni pustimo da se ohladijo, posujemo s sladkorjem v prahu in uživamo v odlični sladici.

**Dober tek!**



# Lena gospodinja

*Nika Gliha*, gospodinja

**Sestavine:**

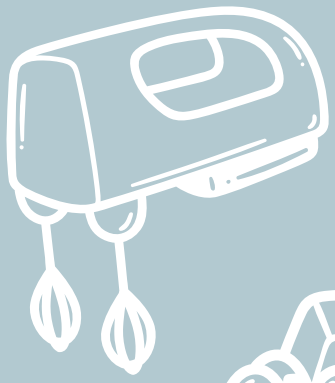
1000 g skute
4 jajca
400 ml kisle smetane
400 ml navadnega jogurta
14 žlic moke
14 žlic olja
2 pecilna praška
2 vanilijeva sladkorja

**Za preliv:**

400 ml kisle smetane
1 jajce

**Postopek:** Pečico nastavimo na 200°C. V večjo skledo zmešamo skuto, jajca, kislo smetano in jogurt. Nato dodamo z žlico olje, sladkor, pecilni prašek, vanilijev sladkor ter moko. Mešamo z mešalnikom, da dobimo gladko zmes. Pekač globoki namažemo z oljem in čez posujemo moko, lahko pa uporabimo tudi peki papir. V pekač vlijemo zmes in jo poravnamo z žlico. V isto posodo, kjer smo mešali zmes, je nič ne operemo, notri stresemo kislo smetano ter jajce. Premešamo z mešalnikom, da dobimo čisto tekočo zmes. To zmes prelijemo čez maso v pekaču. V ogreti pečici na 200 stopinj Celzija pečemo 50 minut. Ko je biskvit pečen ga pustimo, da se ohladi nato pa ga razrežemo in postrežemo.

**VRAŽA:** Lena gospodinja naj bi bila vraža, saj so se ljudje hecali, da je gospodinja lena, ker ni ničesar delala oz. so drugi videli da ne dela nič, ona pa jim je nalašč spekla pecivo, ki pa je bilo odličnega okusa, polno bogato ter nasitno, na koncu je to poimenovala pecivo lene gospodinje, ljudje pa je nikoli več niso 'hecali', da nič ne dela.



## V enoto Naklo so prišli:

Marija Jenko, Veronika Obradović, Jelka Lakner, Stanislav Savernik, Jožef Sintič, Ljudmila Rozman, Angela Premrl, Bojan Šmuc, Irena Jug, Emilija Zupančič, Marija Magdalena Leben, Silvestra Logar, Slavica Šilak

## V Tržiču pa so se nam pridružili:

Jekovec Mojca, Štefe Frančiška, Aljančič Helena, Zadražnik Majda, Krajnik Marija, Pangrc Ivana, Crnić Smail, Ovsenek Mihael, Lavtar Alojzij Stanislav

## Iz Enote Naklo so se od nas poslovili:

Marija Čuden, Zofija Podjed, Ivanka Dominko, Janez Švab, Pavlina Valant, Marija Pestotnik, Jožef Sintič, Gabrijela Ribnikar, Emil Hafner, Veronika Obradović, Vlasta Žagar, Vovk Ivanka, Silvestra Logar, Saša Slavec

## Iz Tržiča pa:

Lukanc Zupan Marija, Zaletel Jožefa, Zupan Marjana, Mali Marjan, Štefe Frančiška, Tolar Marija, Steiner Walter, Meglič Janez, Debevec Ivan, Florjanič Marija, Piber Jerca, Dolenc Kristina, Ovsenek Mihael, Perko Marija

Foto: Miro Grajzar, negovalec

DOM PETRA UZARJA
TRŽIČ

*Hiša prijaznih ljudi*

E-Qalin

DRUŽBENO ODGOVORNO PODJETJE

DEMENCI PRIJAZNA TOČKA

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

# Zahvala donatorjem

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

Domen Rakovec, direktor

04 598 03 00 • info@dputrzic.si • www.dputrzic.si