

27 Poklon jeseni

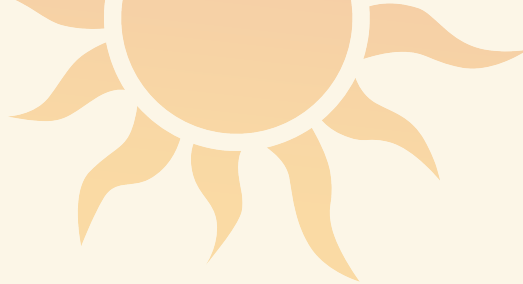
V hiši prijaznih ljudi

Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič ● julij 2023



DOM PETRA UZARJA
TRŽIČ

Hiša prijaznih ljudi



VSEBINA

UVODNIK	3	Velika noč	20
PROJEKTI DOMA	4	Izdelava pustnih mask.	21
Izgradnja in vzpostavitev enote začasne namestitve v Domu Petra Uzarja Tržič	4	Kurentovanje.	21
Ankete o zadovoljstvu stanovalcev.	5	Naši »mali sosedi«	22
Promocija zdravja na delovnem mestu: več zdravja na delovnem mestu	6	Na Bled na Kremšnitno	23
Zmer je fletn	6	DROBTINICE ZA ZDRAVJE	24
Pedikura	7	Nemščina z gospo Boženo	24
ZAPOSLENI	8	Križanka	25
Žiga Rejc, predstavnik delavcev v svetu zavoda.	8	Vaje za koncentracijo in spomin	26
NOVI MED NAMI.	9	Vpliv demence na izvajanje aktivnosti	27
NAŠE ZVEZDE	11	Oddihajmo težave in pridihajmo si zdravje	28
Urška Malovrh.	11	Počep - idealna vaja	29
Eva Bizjak	11	KULTURNO DRUŽABNE PRIREDITVE	30
Domski dojenčki	12	Enota Tržič	30
STANOVALCI	12	Naklo	32
Nada Keršič- predstavnica stanovalcev doma v svetu zavoda	12	PRIŠLI, ODŠLI.	35
Srečanje ob kavi v Domu	13	Zahvala donatorjem	36
Vijolica	14		
O preizkušnji !	14		
Poveš o šahu	14		
Pevska skupina Slavčki	15		
STANOVALCI PRAZNUJEJO	15		
100 letnica Ivanke Vovk	16		
UTRINKI DOMSKEGA DOGAJANJA.	17		
Peka Orehovich rolic/Osjihi gnezdi	17		
Decembrski dogodki.	17		
Mi delamo snežaka	18		
Valentinovi srčki.	19		
Čarodej Jan za bolj čaroben dan.	20		

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.,
Manca Bernik, dipl. del. ter.

Foto: arhiv DPU

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,

kdor čaka, dočaka. Včasih traja dlje kot si mislimo, vendar je vsako potrpljenje poplačano. Z glavo skozi zid ne gre. To velja še posebej takrat, ko smo odvisni od drugih. Trenutno imam v mislih oba investicijska projekta, katerih priča smo zaposleni in predvsem stanovalke ter stanovalci našega doma v zadnjih, sedaj že skoraj 2 letih. Kot je bilo že povedano gre za največji poseg v zgodovini Doma Petra Uzarja. Res je, že v zadnji reviji sem pisal o tem, da se gradnja končuje, res pa je tudi, da si takrat nisem mislil, da bom v naslednji številki ponovno namenil prostor temu. Pa ne gre drugače. Zgodba se je nadaljevala in zavlekla daleč v pomlad in še ni končana. No, velik del pravzaprav je. V mesecu maju smo namreč uspeli pridobiti uporabno dovoljenje s strani UE Tržič in kmalu zatem še soglasje Ministrstva za solidarno prihodnost. Vrata k otvoritvi nove enote namenjene začasnim nastanitvam so bila s tem odprta in po svečani otvoritvi dne 31.5.2023 so bili v začetku junija sprejeti prvi stanovalci.

Tako je po prenovi kuhinje zaključen še en sklop investicij, ostal je le še zaključek rekonstrukcije t.i. prečne mansarde in na koncu ureditev okolice. Predvsem parka, tistega dela, kjer poteka večina

zunanjih aktivnosti in je namenjen izhodom oseb z demenco. Parka, ki tem ljudem pomeni mnogo, mnogo več, kot si izvajalci/gradbinci lahko mislijo. Zdi se, kot da so se vse šibke točke današnje družbe tu zrcalile. Egoizem, pohlep in pomanjkanje empatije izvajalcev v tem projektu ter izkoriščanje zakonodaje, iskanje lukenj v zakonu in prevračanje odgovornosti na ostale je pripomoglo k podaljševanju prvotno postavljenih rokov. Žal pravna država še ne pomeni pravična država. Splošno zavedanje v družbi je pač na taki ravni, da interesi prevladajo nad javnim dobrim ob tem pa ljudje pozabljajo, da bodo verjetno nekoč tudi sami stanovalci domov kot je naš.

Povsem drugo zgodbo v tem projektu pa so pisali tako zaposleni kot stanovalci. Prvi z neizmerno požrtvovalnostjo, drugi pa s potrpežljivostjo in globokim razumevanjem. Zato še enkrat ena velika pohvala in zahvala njim. In hvala podjetju Ingline, za korektno in dobro opravljeno delo, ki so ga opravili v vlogi nadzora.

Kot je bilo nakazano že v začetku uvodnika jabolko pade z drevesa takrat, ko je zrelo. Navsezadnje se vedno zgodi takrat, ko je najbolj primerno. Otvoritev nove enote začasnih namestitev tako lepo sovпада s časom poletja, ki nas je prevzelo. In v luči le tega ter domskega piknika s svojci, stanovalci in zaposlenimi, ki sledi v mesecu septembru vas lepo pozdravljam.

Domen Rakovec, direktor

Izgradnja in vzpostavitev enote začasne namestitve v Domu Petra Uzarja Tržič



Aleksander Žarkovič, socialni delavec

V Domu Petra Uzarja v Tržiču smo s 5.6.2023 odprli nov oddelek začasne, kratkotrajne namestitve. Oddelek je namenjen začasnemu sprejemu starejših oseb za obdobje od 7 do 90 dni. Za ta namen je na voljo sedem enoposteljnih sob, ena dvoposteljna soba in en apartma za dve osebi, kar pomeni, da lahko hkrati biva 11 oseb. Oddelek začasno bivanje je bil povsem na novo zgrajen in omogoča kvalitetno začasno bivanje starejšim osebam. Namenjen je bivanju oseb starejših od 65 let, ki lahko dokaj samostojno bivajo v domačem okolju in potrebujejo kratkotrajno oskrbo zaradičasne odsotnosti svojcev, dopusta oz.časne nezmožnosti svojcev pri nujenju oskrbe svojim najbližjim v domačem okolju, kakor tudi tistim posameznikom, ki potrebujejo začasno oskrbo za krajši čas, ko jim le ta ni zagotovljena. Takšna oblika začasnega institucionalnega bivanja



predstavlja predvsem pomoč pri razbremenitvah družinskih članov ob skrbi za svoje starejše člane. Ciljna skupina uporabnikov ima tako že zagotovljeno oskrbo, le začasno potrebuje institucionalno varstvo po rehabilitaciji po odpustu iz bolnišnice ali začasni odsotnosti svojcev oz. domačih oskrbovalcev.

Začasna (kratkotrajna) namestitev je oblika celodnevnega varstva, ki je namenjena posameznikom:

- ki imajo oskrbo zagotovljeno izven institucionalnega varstva in potrebujejo začasno institucionalno varstvo, ker oskrba izven institucionalnega varstva začasno ni zagotovljena,
- ki potrebujejo storitev zaradi akutnega poslabšanja zdravja in bi ob ustrezni pomoči lahko dosegli vsaj delno samostojnost in zato v nadaljevanju ne bi potrebovali dolgotrajne celodnevne oblike institucionalnega varstva.

Za začasni sprejem v Dom Petra Uzarja Tržič je potrebno podati naslednjo dokumentacijo:

- prošnjo za sprejem,
- zdravniško mnenje, ki ne sme biti starejše od 1 meseca dni,
- izjavo o doplačevanju oskrbnih stroškov,
- izjavo o postavitvi pooblaščenca.

Vso potrebno dokumentacijo je potrebno posredovati bodisi po elektronski pošti na naslov: zacasne.namestitve@dputrzic.si ali na naslov Dom Petra Uzarja Tržič, Ročevnica 58, 4290 Tržič s pripisom začasne namestitve.

Komisija za sprejem, premestitev in odpust obravnava prispele prošnje, ugotavlja upravičenost do storitev začasnega varstva, uvrsti uporabnike na seznam čakajočih za sprejem ter jih obvesti o možnem sprejemu ali pa jim glede na zasedenost kapacitet ponudi kakšen drug datum začasnega sprejema.

Med začasno nastanitvijo so uporabnikom zagotovljene storitve:- zdravstvena nega in oskrba glede na zdravstveno stanje;- fizioterapija in delovna terapija;- možnost vključitve v vse dejavnosti, ki jih nudimo vsem stanovalcem.

E-Qalin certifikat kakovosti Ankete o zadovoljstvu stanovalcev



Kaja Petelin, fizioterapevka

V začetku leta 2023 smo prejeli rezultate anket o zadovoljstvu stanovalcev z bivanjem v našem domu, ki so jih stanovalci izpolnili ob koncu leta 2022. Ankete je izpolnilo 79 stanovalcev. Končni rezultat je bil ocenjen z oceno 4,32. Maksimalna ocena, ki jo lahko dosežemo, je 5. V primerjavi z ocenami preteklega leta se ocena ni bistveno spremenila, le minimalno odstopamo od skupne ocene ostalih domov.

Glede na podane ocene stanovalci najvišje ocenjujejo čistočo in urejenost okolja, ponudbo prireditev in dogajanj v domu, izlete, možnost terapij ter skrb za zasebnost. Najnižje ocene so bile podane na področju prehrane in storitev domskega zdravnika.

Zaradi želje po izboljšanju smo začeli z rednimi sestanki s stanovalci na obeh enotah. K sodelovanju velikokrat povabimo tudi svo-

jce. Stanovalci se prostovoljno vključujejo v skupine po oddelkih, kjer lahko izražajo pripombe, želje in predloge. Trudimo se, da jih v največji možni meri upoštevamo.

Veselimo se vseh predlogov, zato vabimo vse, da se pridružijo skupinam.



Promocija zdravja na delovnem mestu: več zdravja na delovnem mestu



Urška Malovrh, medicinska sestra



Zmer je fletn

“ Če hočmo bit u službi dobre vole pa fit,
se mormo tud popovodne sprostit.
Zmerek se ns nekej zbere,
de jo mahnemo gorvn.
Umes mau poklepetamo, se zadihamo
in vesel na vrh pridemo.
Velikat kr u kočo stopmo,
pa kej za pod zob naročemo. ”

“ Preden gremo pa dolvn u dolino,
še sliko za spomin nardimo.
Za zdravje skrbemo tud tko,
de se u mrzlo vodo sred zime potopemo,
pa bovinga se tud usi rad udeležemo.
Hej, če z nami migal še nis,
nej te nč ne skrbi,
tempo je glih ta prav,
zato dobrodošel si ti! ”



“Gore, hribi – veliko jih prehodim, sama ali v družbi partnerja in znancev. Z veseljem pa se udeležim pohodov s sodelavci. Takrat je veliko smeha in sproščenega pogovora.”

“Pri vzpenjanju dihamo s polnimi pljuči in ena, dve, tri na vrhu hriba smo mi. Na vrhu malo pokramljamo, se poveselimo, pa z nasmehom nazaj v dolino vsi.”

“Ko ob koncu vsakega pohoda strnem misli, se zavem, kako me taki pohodi navdahnejo z novo pozitivno energijo.”

Vinka Vukotić, negovalka

“Zelo me vseli, da dom izvaja promocijo zdravja na delovnem mestu, ki ga vodi Urška Malovrh, naša Mravljica.”

“Rada se udeležim vsakega pohoda, če je le to mogoče, saj delam na dve izmeni, zato sem zelo hvaležna sodelavkam, ki so na dan pohoda pripravljene z menoj menjati izmeno.”

Udeležba je zaenkrat še bolj skromna, super bi bilo, če bi nas bilo več. Kajti vzdušje je zelo prijetno in sproščeno.”

Gordana Radošević, gospodinja

“Promocija zdravja mi predstavlja druženje izven delovnega časa, v sproščenem vzdušju in športnem duhu. Na ta način se še bolj povežemo s sodelavci iz različnih področij in zraven naredimo še nekaj koristnega zase. Naša druženja so vedno polna dobre volje in smeha, kar me napolni s pozitivno energijo.”

Anita Tarman, FRS

“Promocija zdravja na delovnem mestu mi poleg krepitve telesnega in duševnega zdravja, predstavlja še druženje s sodelavci, izven delovnega časa. Pozitivne vibracije odženejo utrujenost in slabo voljo, kar je v današnjem času še kako pomembno.”

Mojca Dobre, servirka

“Promocije zdravja se rada udeležujem, ker se rada družim s svojimi sodelavci, predvsem pa zaradi naše voditeljice, ki nas zna vedno dobro motivirati.”

“Urška, hvala ker si. <3”

Sanela Biberović, kuhinjska pomočnica

“Vzdušje z Urško je Super. Počutim se bolj zdravo.”

Nada

Pedikura



Klara Galjot, medicinska sestra

Moje ime je Klara in že 10 let delam v DPU Tržič. Strast do nege nog in nohtov sem dobila, ko sem pri delu opazovala kolegico, medicinsko sestro Anito. Pogosto sem uhajala iz svojega oddelka, da sem lahko bila prisotna pri Aniti, in skrbno sem shranjevala vsako informacijo, ki mi jo je dala. Ker sta bili želja in volja za izvajanje tega dela zelo močni, sem leta 2013 opravila 40-urni tečaj za oskrbo diabetičnega stopala. Leta 2018 sem se vključila še v 30-urni tečaj, ki je vseboval sklope, zasnovane po katalogu standardov strokovnih znanj in spretnosti za poklicno kvalifikacijo smeri pediker. Pridobila sem certifikat - NPK pediker.

V DPU Tržič sedaj poleg svojega dela kot medicinska sestra izvajam tudi pedikuro. To delo me zelo veseli, uživam v vsaki negi stopal.



Žiga Rejc, predstavnik delavcev v svetu zavoda

Najprej vsem skupaj lep pozdrav!

Da začnem kar na začetku, se bom na hitro predstavil. Sem Žiga Rejc, star sem 26 let in sem novo zaposlen v Domu Petra Uzarja. Obožujem potovanja, rad kuham in se ukvarjam z rastlinami. V dobro voljo pa me vsak dan doma spravi tudi moja psička Bina.

Če sem iskren, kar ne morem verjeti, da sem se vrnil nazaj v Dom Petra Uzarja, v hišo prijaznih ljudi. Vem pa, da je bila moja odločitev prava, saj v službo prihajam z veseljem, kar pa je najbolj pomembno.

Z nekaterimi zaposlenimi in stanovalci se že poznam iz časov, ko sem v domu delal kot študent. Moje delo v domu se je začelo leta 2015, ko sem moral opraviti obvezno prakso, potem pa sem kot študent v domu delal dobrih pet let. Že takrat sem zelo užival v svojem delu kot negovalec. Kljub temu sem se odločil, da zaključim študij zdravstvene nege in tako lansko leto diplomiral ter prejel naziv diplomirani zdravstvenik. Po zaključku študija me je počasi vlekel nazaj v dom, za kar ste zaslužni tudi nekateri zaposleni, ki ste me k tej odločitvi spodbujali. Priznam, da sem vam danes, ko pišem te besede, iskreno hvaležen. V domu se počutim izredno dobro, delo s starostniki me res veseli, in eden od lepših občutkov je, ko si izmenjamo kakšen objem in se skupaj nasmejimo. Saj veste, smeh je pol zdravja!

Z novim nazivom pa nisem prejel le nove službe, temveč tudi naziv »predstavnik delavcev«. Verjemite mi, da vem, kako težko, a častno delo opravlja vsak v našem domu. Zato mi lahko verjamete, da bom poslušal vaše želje, predloge in kritike (upam, da jih bo čim manj) ter bom VAŠ glas, ki bo slišan. To mi lahko zaupate!

Bi pa vse zaposlene na vseh ravneh prosil, da se zavedate, da brez vas dom ne bi bil takšen, kot je. Vi ste tisti, zaradi katerih se o domu širi dober glas, in vi ste zaslužni za to, da se stanovalci pri nas počutijo dobro. Zavedam se tudi, da imamo lahko kdaj slab dan, da smo utrujeni in da je naporno, ampak v teh



trenutkih dvakrat zadihajmo, pomislimo na vse prednosti našega poklica in verjemite mi, da bo lažje in bomo skupaj zmogli prebroditi tudi težke dni. No, vseeno pa upam, da bodo v ospredju tisti ta lepši. :-)

Hvala, da mi zaupate in ste me izbrali za vašega predstavnika. Zavedam se teže tega naziva in upam, da vas ne razočaram.

Vesel sem, da bom skupaj z vami pisal pozitivne zgodbe!

Žiga Rejc, diplomirani zdravstvenik

Novi med nami - zaposleni

.....

Romina Purič Kollmann, socialna delavka, vodja in koordinatorka socialne oskrbe na domu



Od leta 1988 sem bila zaposlena na Centru za socialno delo Kranj kot socialna delavka na različnih področjih. V letošnjem letu, v maju, sem pa zamenjala ne samo področje, ampak tudi delodajalca. Rada delam z ljudmi, veselim se novih izzivov in pričakujem uspešno delo z novimi sodelavci.

Sicer sem Kranjčanka, vendar sem kratek čas živela tudi v Trzinu in tam naredila prve tri razrede osnovne šole.

Imam dva odrasla sina in že dva vnuka. Če mi čas dopušča, pa obožujem morje, hribe in tudi potovanja.

Neža Rogelj, kadrovnica

Sem Neža Rogelj in prihajam iz vasi Lancovo pri Radovljici. Zadnje leto in pol pa s partnerjem živim na Slovenskem Javorniku. Po izobrazbi sem diplomirana sociologinja. Trenutno zaključujem magistrski študij 2. stopnje in pišem magistrsko delo na temo razvoja mladih talentov v (post)covidnem obdobju.

Delo na kadrovskem področju me veseli že od samega začetka študija.

Svojo poklicno pot na tem področju sem začela kot študentka v Lidlu Slovenija in jo nadaljevala v Psihiatrični bolnišnici Begunje. Sem komunikativna in optimistična oseba, vedno odprta za pridobivanje novih znanj, ki prinašajo strokovno rast in razvoj. Že od nekdaj rada delam z ljudmi, poleg tega pa me odlikuje tudi organizirano delo z evidencami in podatki.



Svoj prosti čas najraje preživljam z družino in prijatelji. Zelo rada potujem, fotografiram, se ukvarjam s športom, občasno pa spečem tudi kakšno sladico.

V Domu Petra Uzarja sem prišla sredi meseca marca. Delo sem sprejela z odprtimi rokami. Sedaj, ko sta za mano dobra dva meseca na novem delovnem mestu, lahko rečem, da sem se odločila prav in sem vesela, da se je izteklo tako, kot se je. Uživam v novih nalogah, znanjih, delovnih izzivih in priložnostih, ter nenazadnje tudi v delu z novimi ljudmi.



Jana Jan, računovodja

Sem Jana in prihajam iz Radovljice. Po poklicu sem profesorica športne vzgoje, v Domu Petra Uzarja pa sem se zaposlila kot računovodja. Največ prostega časa posvečam športu in uživanju v naravi. Preostanek časa pa izkoristim za vrtnarjenje, gojenje sobnih rastlin, branje in potepanje po prelepih domačih krajih in tujini. Zelo se veselim novih izkušenj, izzivov, poznanstev in nasmejanih obrazov v hiši prijaznih ljudi.

Alen Nedeljko, kurir



Pozdravljeni, sem Alen in prihajam iz Bistrice pri Trziču. Po izobrazbi sem poslovni tehnik, v domu pa opravljam delo kurirja od začetka lanskega decembra. Delo v domu starejših občanov mi ni tuje, saj sem v Domu starejših občanov Ljubljana Poljane služil civilni vojaški rok in opravljal podobno delo kot sedaj. V preteklosti sem si nabiral delovne izkušnje na različnih področjih, a vedno sem veliko delal z ljudmi, s katerimi sem se vedno rad ukvarjal, saj sem zelo družaben in komunikativen. V našem domu je prijetno delovno okolje, moje delo je dinamično, spoznal pa sem že veliko prijaznih ljudi. Sem ekstrovertiran, optimističen, iskren, vedno nasmejan, zelo zgovoren, čustven in odkrit. Sem ustvarjalen in domiseln, znam navdihniti druge, da se mi pridružijo pri delu. Tudi v prostem času sem zelo aktiven, veliko se ukvarjam s športom.

Mitja Benedik, kurir

V DPU Trzič sem se zaposlil lanskega decembra, sicer pa delam že 35 let na različnih področjih. Všeč mi je, da je moje delo raznoliko in pestro. To pomeni, da me najdete po vsej hiši, pa tudi okrog nje.

Sicer sem Trzičan, prosti čas pa najraje preživljam v hribih.



Vojka Gruden, tajništvo



Sem Vojka in v Domu Petra Uzarja v Trziču opravljam tajniška dela. Prišla sem z novim letom in se srečala z meni novim delovnim okoljem doma za starejše. Prvi vtis je bil prijetno okolje, in na vratih sem opazila napis "Hiša prijaznih ljudi".

Zaposleni, stanovalci, prostovoljci in obiskovalci vsi prispevamo k dobri in prijazni energiji doma. Zaposleni smo vključeni v projekt KOS, kjer nas seznani, kako komuniciramo z osebami z demenco, in občasno obiščemo stanovalca, ki nam je določen v projektu. V domu me je marsikaj prijetno presenetilo, poleg prijaznosti in skrbnosti osebja, je tu še veliko število dnevnih prireditev, animacij, obiskov glasbenikov, otrok iz vrtcev, prostovoljcev društva Tačk Pomagačk. Opazila sem tudi pridne stanovalke,

ki lupijo jabolka in čebulo, da potem skrbni kuharji lahko naredijo klasičen jabolčni štrudelj, vključno s pripravo domačega vlečenega testa.

Veseli me, da sem del te ustanove, kjer vse generacije sodelujemo skupaj brez predsodkov in mladi spoštujejo delo starejše generacije.

Imam najboljšo hči na svetu, Anko, in se strinja, da dejanja vsakega od nas štejejo: "Če misliš, da si premajhen, da bi karkoli spremenil, poskušaj spati s komarjem." – Dalajlama

V tokratni številki ste glasovali stanovalci in sodelavci, največ glasov sta zbrali:

URŠKA MALOVRH

Tržiška Mravljica, srčna in vedno pozitivno naravnana medicinska sestra ter vodja promocije zdravja, je prejela številne pohvale in glasove zaradi svojih izjemnih lastnosti:

“Vedno pozitivna in skrbi za promocijo zdravja med zaposlenimi.”

“Zaradi njene zasluge marsikdo z veseljem razmiga svoje kosti.”

“Je top :-).”

“Je odgovorna sodelavka, tako za stanovalce kot tudi za zaposlene.”



EVA BIZJAK

Mlada, talentirana gospodinja iz enote Naklo, si je naziv pridobila, ker:



“Vedno priskoči na pomoč, je vsestranska, prijazna, spoštljiva do stanovalcev in polna idej.”

“Je srčna. Prijazna, kreativna, natančna, skratka nepogrešljiva. Močen člen naše verige.”

“Je izredno topla oseba. V domu skrbi, da je vzdušje pozitivno in v dobro voljo spravi tudi tiste, ki so sitni.”

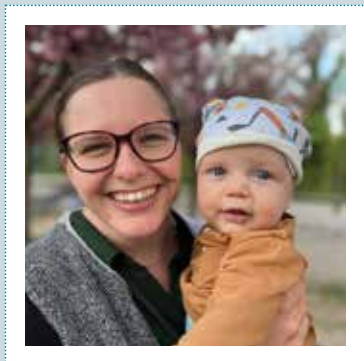
“Je vsestranska, kreativna, prijazna, pozitivna, nasmehljiva, polna elana, srčna. Hvala, ker obstajaš in si del našega tima oz. del ekipe DPU Tržič. Ostani to, kar si, naš velik sonček.”

Čestitke Urški in Evi za njuno izjemno prijaznost in prispevek k prijetnemu vzdušju v našem domu!

Domski dojenčki



Tine Ulčar dneve krajša
mamici Romani Ulčar.



Nal Mencigar pa je drugo
rojenec medicinske sestre in
animatorke Nine Mencigar.



Čisto na koncu, pa je tik
preden smo revijo dali v tisk,
na svet prirojala še mala Elin,
prvorojenka Lare Logar, vodje
enote Naklo.



STANOVALCI

Nada Keršič- predstavnica stanovalcev doma v svetu zavoda



Nada Keršič, stanovalka enote Tržič

*Halo, halo,
Ali slišiš nas,
Ljubeznivo te kličemo
In pozdravljamo
Mogoče se vidimo
Ali slišimo?*

Pozdravljeni,
moje ime je Nada Keršič in sem nova predstavnica
stanovalcev v Svetu zavoda Doma Petra Uzarja Tržič.
Domujem na enoti Planika v Tržiču. Če želite govoriti
o dobrih ali starih stvareh, me poiščite.

Lep pozdrav



Srečanje ob kavi v Domu



Jelka Štefanec, prostovoljka

*Vse naokrog nas že ropota in diši,
spodaj in zgoraj že hrana se deli,
vsi lačni čakajo na svoje kosilo,
kaj se danes v ustih bo cedilo?*

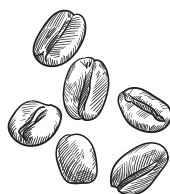
*Poldan že ura v domu našem je odbila,
lačna usta bodo že nekaj dobila,
potem pa kmalu čista je tišina,
vsak v svoj krožnik zadovoljno kima.*

*Ko posoda prazna na mizi ostane,
takrat je nastopil čas za nas izbrane,
takrat Lojzka komando v roke vzame
in po kavi vonj nas vse prevzame.*

*To zgoraj v domu vsak dan se dogaja,
morda zato, ker družba naša se sestaja,
ker tudi kakšna cigareta se pokadi,
kljub mrazu in vetru pod deko se sedi.*

*Ne le po kavi tudi po piškotih zadiši,
saj vedno se od dobrih ljudi kaj dobi.
Ekipo Lojzko, Mari, Marka že kava čaka,
tudi Jelka se pridruži, da je klapa prava.*

*Tudi za Metko, Mari in še koga Lojzka poskrbi,
le, da, sedaj, ko je mraz, notri se sedi.
Ko pa sonce pomladno nas bo obiskalo,
zunaj v večji družbi se bo uživalo.*



*Naše druženje je stalnica postalo,
če ni ga, bi nekaj primanjkovalo;
zato ga bomo kar obdržali,
še kaj lepega zraven dodali.*

*Najprej se kavica dišeča naliže,
potem malo mleka, smetane dolije,
nato se vsakemu po želji da,
enim še sladkorček se doda.*

*Potem ob kavi debata se razvije,
kaj je, kaj bo, vsak svoje razkrije,
prav vse pa ne bomo vam priznali,
da ne boste se nam smejali.*

*Nikoli ne zmanjka nam besed,
vsak dan je nova tema, spet in spet,
sedaj se kar dobro že poznamo,
vsak dan se prav lepo imamo.*

*Potem skodelice Mari ali Lojzka v lijak zloži,
Jelka postreže Metko v sobi, še pomivanje sledi;
to kar Marko je prevzel, se mu pozna,
da verjetno veliko delal je tudi doma.*

*Počitek zaslužen v Domu sedaj sledi,
Marko pa v križanke se poglobi,
Jelka pa se poslovi, domov odhiti,
da kosilo na štedilniku ji ne zgori.*



Vijolica



Bronislav Hladnik, stanovalec enote Tržič in **Petar Šimić**, gospodinjec



*Družčina vesela smo,
vedno rad prepevamo,
nikoli se ne kregamo,
en na druga gledamo,
se slabe volje merkamo.*

*Ker tko smo naravnani,
radi se objemamo,
le kdo nam tega brani,
vsi se mamo radi,
in to si zaslužimo,
mi smo si izbrali srečo, pesem
in dobro družbo.*

O preizkušnji!



Alojzija Štefe, stanovalka enote Naklo

*Moje življenje sem dala
na preizkušnjo,
ker zdravje včasih
bremze vklopi,
in se je treba boriti,
da šlo mi bo na bolje!*

*A jaz sem se odločila,
da zopet se bom borila,
moje sovrstnike s kavico
bom razveselila,
in lep nasmešek nazaj
bom zagotovo dobila.*



Povest o šahu



Rudi Wolf, stanovalec



Povest o šahu je zahtevna, zato sem se odločil, da napišem le del te zgodbe o šahu. Ko sem prišel v dom, sem spoznal občinskega prvaka, Joža Sajovica. Na začetku sem v dvobojih z njim izgubljal veliko partij, a sem postajal vedno boljši. Nekoč sem uspel dobiti dve partiji od desetih. Kasneje sem igral še s svojim sosedom, gospodom Žnidaršičem, ki me je prav tako premagal. Končni izid je bil 8:2 v njegovo korist. Nato sem z rezultatom 7:2 izgubil tudi proti Keršiču. To me je spodbudilo, da sem začel igrati več in sem se pomerjal z mnogimi sostanovalc in drugimi ljudmi. Na povabilo Cveta Bohinjca sem obiskal Leše, kjer sem končno uspel zmagati vse partije. Kasneje sem z rezultatom 3:1 zmagal tudi na turnirju v Preddivoru. Te zmage so mi dale veliko poguma in sem se odločil, da se udeležim turnirja v Lescah. Na tem turnirju je nastopalo 17 igralcev in uspel sem premagati kar 4. Udeleževal sem se različnih šahovskih turnirjev in nabiral točke. Še danes igram šah, vsakič po svojih zmožnostih.

To je zaenkrat vse. Lep pozdrav.

Pevska skupina slavčki



Zdravka Klančnik, prostovoljka



eljek, in petje je odmevalo po vsem domu. Petje zahteva trud in za nekatere tudi pogum ter vztrajnost. Kljub starosti nam je uspelo izvajati kar nekaj pesmi dvoglasno, saj so bile pesmi raznolike in so omogočale zanimive interpretacije. Pevci so bili zelo zavzeti skozi celotno sezono. Upoštevali so navodila, izboljšali izgovorjavo ter napredovali v ritmu in jakosti petja. Pri izvedbi pesmi so vložili svojo dušo, kar je omogočilo, da je petje zazvenelo lepo in uglaseno. Naš namen je bil spodbujati veselje do petja. Skupina se je tekom sezone povečevala, in ob koncu je bilo vključenih že več kot 30 pevcev. Petje smo spremljali s kitaro ali harmoniko.

Pevska skupina, sestavljena iz stanovalcev doma Petra Uzarja Tržič, je s svojim nastopom, zaključila delo v šolskem letu 2022/23. Srečevali smo se vsak poned-

Vse najboljše

STANOVALCI PRAZNUJEJO



Ferdinand Demšar – 80 let



Gabrijela Dežman – 80 let



Jožefa Snedic – 90 let



Marija Kosem – 90 let



Andrej Vidic – 70 let



Mirt Emilija – 70 let



Marija Gorišek – 90 let



Cecilija Grdić - 80 let

100 letnica Ivanke Vovk



Ula Ušeničnik, vnukinja



Češnjici pri Železnikih. Zgodaj je morala začeti služiti svoj kruh in paziti na otroke, med njimi tudi na svojega mlajšega brata in drobni-co. Osnovno šolo je končala v Selcih in kasneje se je izučila za šiviljo. Pred poroko je delala v šiviljski zadrugi, po poroki leta 1950 pa se je z možem preselila na Češnjico pri Podnartu, kjer sta si ustvarila družino. Po rojstvu dveh hčera sta se leta 1963 preselila v novo zgrajeno hišo v Kropi. Tam je skrbela za družino, dom in se ukvarjala s šivanjem. Zelo rada je imela rože in delo na vrtu. Za nekaj časa se je zaposlila v šoli zaradi lažjega šolanja hčerk, kasneje pa še v vrtcu. Njen mož je bil zaposlen v tovarni, čeprav je bil po izobrazbi krojač, zato jima dela ni manjkalo. Po porokah obeh hčerk je njena skrb obsegala dom, razširjeno družino in občasno varstvo treh vnukov. Po smrti moža je ostala sama v hiši, kjer je s pomočjo svojih domačih skrbela zase in za svoj vrt vse do leta 2019, ko se je vselila v dom v Naklem.

22. maja je svoj častitljiv 100. rojstni dan praznovala stanovalka enote Naklo, Ivanka Vovk. Na praznovanju se je ob ritmih tria Frenki zabavala skupaj s svojimi svojci, sostanovalci in zaposlenimi.

Življenjepis mame, Ivanke Vovk:

Ivanka Vovk se je rodila 22. maja 1923 kot nezakonska hči na



Peka orehovich rolic/ osjih gnezd



Eva Bizjak, gospodinja v enoti Naklo

V decembru sem se odločila, da bom stanovalce razveselila z peko osjih gnezd. Priprave smo začeli že ob 14. uri, da smo jih še tople lahko pojedli za večerjo. Tisto popoldne je po celem domu res lepo dišalo. Rada bi se zahvalila kuharici Aniti, ki je verjela v naš projekt in ga podprla. Za ta dan smo odpovedali večerjo, ki je bila sicer na jedilniku.



Dogodki, ki so nam decembra najbolj ostali v spominu



Katja Justin, animatorka

Na god sv. Lucije, 13. decembra, smo na galeriji skupaj s stanovalci sadili božično žito. Pšenico ali seme smo posejali v plitve okrasne lončke, nekatere smo tudi poljubno okrasili. Vanje smo dodali zemljo in po vrhu posejali seme, nato pa smo malo zemlje premešali s semeni. Vse skupaj smo zalili. Bili smo izvirni in smo zemljo dali v najlonske nogavice, jih zavezali ter okrasili z očmi, tako da smo dobili ježke, katerim bodo zrasle bodice. Vse lončke in ježke smo razporedili po oddelkih, kjer so jih stanovalci skrbno zalivali in oblikovali



ter tako dobili novo okrasje na oddelkih.

Jaslice smo letos prvič postavili na galeriji, zaradi prostorskih razlogov. Priprave so potekale že prej, saj smo naravne materiale, kot so lubje, storži in mah, nabrali vsaj mesec dni prej. Mah smo osušili v kurilnici in ga pospravili v škatle. Na galerijo smo prinesli vse potrebno za izdelavo jaslic in se lotili postavitve. Stanovalci so se odzvali povabilu in pomagali po svojih močeh. Jaslice smo postavili v dveh nivojih, poleg pa smo postavili tudi okrašeno smrečico z darili, ki smo jo



nekaj dni prej okrasili s pomočjo stanovalcev. Med krašenjem smo se zabavali ob zvokih božične glasbe in v domu smo pričarali decembrsko vzdušje vsem stanovalcem in zaposlenim.

Konec decembra tradicionalno izvedemo tudi novoletni koncert domskega pevskega zbora Slavčki. Pevci pridno vadijo en-

krat tedensko skozi celo leto, zato imajo v domu kar nekaj nastopov. Sodelujejo na prireditvah, v oktobru so nastopili tudi na praznovanju 100. obletnice naše stanovalke Zorislave Ahačič, saj je gospa članica zbora. Novoletnemu koncertu se je pridružil tudi žoga band, ki je izvajal božično-novoletne pesmi s tol-

kali. Kasneje so Slavčki svoj izbor pesmi zapeli še ob spremljavi kitare, stanovalci pa so skupaj z zborom prepevali in tako v dom vnesli veselo, decembrsko vzdušje.

Mi delamo snežaka



Karmen Klančnik Pobežin, animatorka

V času mladosti naših stanovalcev je bilo pozimi v dolini veliko več snega kot danes. Spominjajo se, kako so popoldneve preživljali zunaj na



snegu, se kepali, valjali po snegu, kopali rove in delali snežake. Takoj po šoli so se odpravili ven na sneg, saj doma pozimi ni bilo veliko drugega dela. Zvečer so prišli domov vsi premraženi in mokri, slekli so oblačila, jih dali sušit, se pogreli ob peči, naslednje jutro pa so ista oblačila oblekli za v šolo, saj drugih niso imeli. Gospa Olga se spominja, kako so pri nekem kmetu vzeli velike sanke, namenjene prevozu sena za živino, jih zvelikli na vrh hriba in se s šestimi otroki spustili po bregu navzdol, čez kuclje in skozi grmovje. Sami sank ali smuči še niso imeli, kasneje jih je imel le kakšen otrok staršev, ki so doma obdelovali les.

Neko januarsko dopoldne, ko je zunaj mirno snežilo, nam je sodelavkam prišlo na misel, da

stanovalce odpeljemo na sneg in jim poskusimo priklicati nekaj spominov na mladost s snežnimi radostmi. Toplo smo jih oblekli in odpeljali ven, čeprav so se nekateri raje opazovali skozi steklo, saj jih je mraz prestrašil. Odstranili smo sneg pred vhodom v dom in z njim na fontani ustvarili velikega snežaka. Dodali smo mu korenčkov nos, oči, usta in gumbe iz kamnov, ter šal, lonec in metlo, kot se za pravega snežaka spodobi. Pri izdelavi snežaka smo se zabavali, kepali in nasmejali, oblačila pa so se nam seveda namočila. Snežak nas je veselo pozdravljal še dolg mesec.



Valentinovi srčki



Karmen Klančnik Pobežin, animatorka

Prvi pomladni dan, kot pravijo nekateri po Sloveniji, ali pa "dan, ko se ptički ženijo", kot pravijo drugi, smo se v našem domu želeli spomniti na lepo medsebojno sodelovanje, radost, povezanost in ljubezen. Animatorki sva se odločili, da izdelava srčke v obliki brošk za vse stanovalce in zaposlene.

Najprej smo se lotili okraševanja oddelkov in skupnih prostorov v domu. Srčke smo izdelali iz kartona in jih večinoma okrasili s krep papirjem. Pri izdelavi so nam pomagali stanovalci in otroci zaposlenih, ki so bili pri nas v varstvu med zimskimi počitnicami. Broške smo izdelovali iz filca, jih napolnili s polnilno vato, na robovih zal lepili s pištolo na vroči zrak ter na koncu dodali sponko. Izdelovanje brošk je trajalo cel teden. Pomagali so nam otroci iz Mladinskega centra, otro-

ci zaposlenih, stanovalci skupaj z gospodinjo na enoti Planika, medtem ko sva broške dokončali midve, animatorki. Kljub mnogim žuljem zaradi rezanja in nekaj opeklinam od lepilne pištote na vroči zrak smo uspeli napolniti škatlo s čudovitimi srčki.

Nato je prišel 14. februar - Valentinov dan, ko sem zjutraj razdelila srčke med vse zaposlene, ki so bili v službi. Vsak se je lepo nasmehnil in se zahvalil za darilo, medtem ko smo si srčke čez dan pripeli na obleke, da smo se medsebojno spominjali, kako pomembno je imeti radi druge. Ob 10. uri smo se na galeriji zbrali s stanovalci in jih presenetili z glasbenikom Duo Frenky. Stanovalci so bili veseli in tudi sami so z veseljem sprejeli srčke, ki so si jih pripeli na obleke. Začel se je Valentinov ples, ki pa je žal minil prehitro.



Čarodej Jan za bolj čaroben dan



Eva Bizjak, gospodinja v enoti Naklo

V začetku meseca februarja nas je obiskal čarodej Jan, ki nas je zabaval in nasmejal s svojimi triki. Še posebej je znan po tem, da na oder večkrat povabi koga izmed gledalcev, ki postane čisto pravi čarodejev pomočnik. Za nagrado nam je oblikoval tudi figure iz balonov.



Velika noč



Dolinar Marija, Nada Keršič, Langus Ljubomira, Ivana Markič, stanovalke enote Planika



Praznovanje Velike noči se je začelo s petkovo mašo v domu. Prijetno vzdušje je bilo tudi za mizo, medtem ko smo barvali jajca. Po dobrem receptu smo pripravili tudi "büdel" ali "prato".

V soboto je prišel gospod župnik in blagoslovil velikonočne jedi. Z veseljem smo ga pričakovali. Pred blagoslovom smo zmolili še kratko molitev. Preden se je poslovil od nas, nam je namenil nekaj kratkih besed.

Teden kasneje pa smo na pobudo naše gospodinje Halime, za našo sostanovalko Djuko, pripravili prijetno presenečenje za njeno Veliko noč - košarico pirhov. Djuka nam je bila zelo hvaležna. Nato smo skupaj sedeli ob kavici in obujali spomine na velikonočne dopuste.

Praznike doživljamo vsak po svoje, vendar nam je skupaj lepo.

Izdelava pustnih mask



Eva Bizjak, gospodinja v enoti Naklo



S prostovoljnimi prispevki, ki smo jih pridobili z izdelavo decembrskih venčkov, smo nakupili nekaj okraskov, nalepk, barvnega šelešamerja ter svetlečih akrilnih barv ter organizirali delavnico za izdelovanje pustnih mask. Pust, pust krivih ust, mi smo pripravljeni na torkovo rajanje!



Kurentovanje



Eva Bizjak, gospodinja v enoti Naklo



Obisk kurentov iz Ptuja, ki so nam ga omogočili Občina Naklo, PGD Naklo in Tadej Mohorič, je bil nepozaben. Slovenski pustni karneval se je začel s poskokom kurentov in končal s predstavitvijo tradicionalnega kostuma. Zahvaljujoč njihovemu obredu smo odgnali zimo in se pripravili na prihod pomladi v Naklem!



Naši »mali sosedi«



Karmen Klančnik Pobežin, animatorka

Včasih v toplejših dneh samo posedamo na klopcah pred domom ali ob mrazu skozi steklo na galeriji opazujemo okolico. Toda vedno, ko v koloni pridejo na sprehod mimo našega dvorišča ti majhni otroci z rumenimi rutkami, se z veseljem nasmehnemo. Nekaj sto metrov stran od našega doma namreč

skupaj spustili po bližnjem potoku. Večkrat nas pokličejo, da imajo za nas pripravljeno igrico ali plesni nastop, ki si ga z veseljem ogledamo. Nikoli pa od nas ne odidejo praznih rok, vedno si žepe napolnijo z bonboni, ki jih odnesejo s seboj za po kosilu.

Kot se spodobi, jim obisk tudi vrnemo. Vsako leto spomladi v

vrtec nastopi naš žoga bend, ki ga otroci naravnost obožujejo. Čeprav je vrtec le nekaj metrov stran, je za naše stanovalce sprehod do tja kar velik projekt. Pri transportu pomagajo naše terapevte, gospodinje in ostali zaposleni, za pomoč in varnost na cesti pa prosimo člane Zveze šoferjev in avtomekanikov. Za prevoz žog in pručk pa poskrbijo naši hišniki. V aprilu so nas vzgojiteljice povabile v park vrtca, kjer so nam v sodelovanju s folklorno skupino Julijana iz Hrušice pripravile atraktiven folklorni nastop, v katerega so se lahko vključili tudi naši stanovalci in otroci. Kljub napovedi aprilskega vremena nas je razveselilo sonce, in zbralo se je lepo število stanovalcev, kar 40, ki so se v dom vrnili s prijetnimi vtisi.



stoji vrtec Deteljica. Ti otroci večkrat vstopijo v naš dom, z namenom, da stanovalcem polepšajo dan z njihovo otroško energijo. Za božično-novoletne praznike nam kar tako mimo grede narišejo lepe čestitke, zraven pa zapojejo kakšno zimsko pesmico in zaplešejo. Ob pustu nam vsako leto po domu napravijo dolgo kolono lepih maskar in z različnimi inštrumenti ropotajo ter prepevajo »zima preč«. Za Gregorjevo pomagajo izdelovati Gregorčke in navdušeno čakajo, kdaj jih bomo



Na Kremšnito



Tina Gatej, delovna terapevtka

Tudi letošnjo pomlad smo se skupaj s stanovalci odpravili na tradicionalni izlet na Brezje in Bled. Letos smo izlet malo prilagodili in peljali na izlet stanovalce obeh enot hkrati. Peljali pa smo jih kar dvakrat, tako da so se izleta lahko udeležili praktično vsi, ki to zmorejo.

Avtobus je najprej pobral tiste v Naklem, nato pa še Tržičane, in skupaj smo se vsi polni novih pričakovanj podali na pot. Najprej smo si ogledali baziliko Marije Pomagaj na Brezjah, kjer smo poslušali tudi sveto mašo. Potem nas je pot vodila še na Bled, kjer smo se ob kavi in prijetni debati v senci divjih kostanjev v regatnem centru Zaka posladkali še z originalno Blejsko kremno rezino.



Svoje zadovoljstvo pa so stanovalci izrazili tudi sami: "Za včerajšnji izlet na Brezje in Bled se prav vsi, ki smo se ga udeležili, lepo zahvaljujemo. Za pomoč pri onemoglosti se zahvaljujemo strokovnemu kadru. Za prijaznost do vsakega izmed nas tudi

gospodu direktorju! Najlepša hvala vsem udeležencem izleta! Priporočamo se še za kakšno presenečenje. Hvala vsem za vse, kar nam nudite, in naj vam bo stokrat povrnjeno, vaši oskrbovanci!"



Nemščina z gospo Boženo



Božena Robek, Stanovalka enote Tržič



Poveži besede v levem kvadratu z ujemajočo besedo v desnem.

Vsaka beseda ima samo eno ustrezno povezavo.

Der Regenschirm – dežnik	Jung – mlad Die Sonne – sonce Der Regen – dež Der Winter - zima
Das Kleid – ženska obleka	Alt - stara Faul – lena Heiß – vroča Süss - vroča
Die Suppe - juha	Bitter – grenka Lang – dolga Gelb – rumena Kalt - mrzla
Das Wasser - voda	Neu – nova Gefährlich – nevarna Hoch – visoka Sauer – kislá
Florida ist in – Florida je v	Schweiz – Švici Jamaika – Jamajki Kanada – Kanadi USA (Vereinigte Staaten von Amerika) – ZDA (Združenih državah Amerike)
Ritalo-Brücke ist in – Most Ritalo je v	Berlin - Berlinu Paris - Parizu Hamburg - Hamburgu Venedig – Benetkah
Der Bleistift – svinčnik	Schön – lep Leer – prazen Bitter – grenek Rot - rdeč



Stanovalci enote Avrikej in Boža Lotrič,
gospodinja

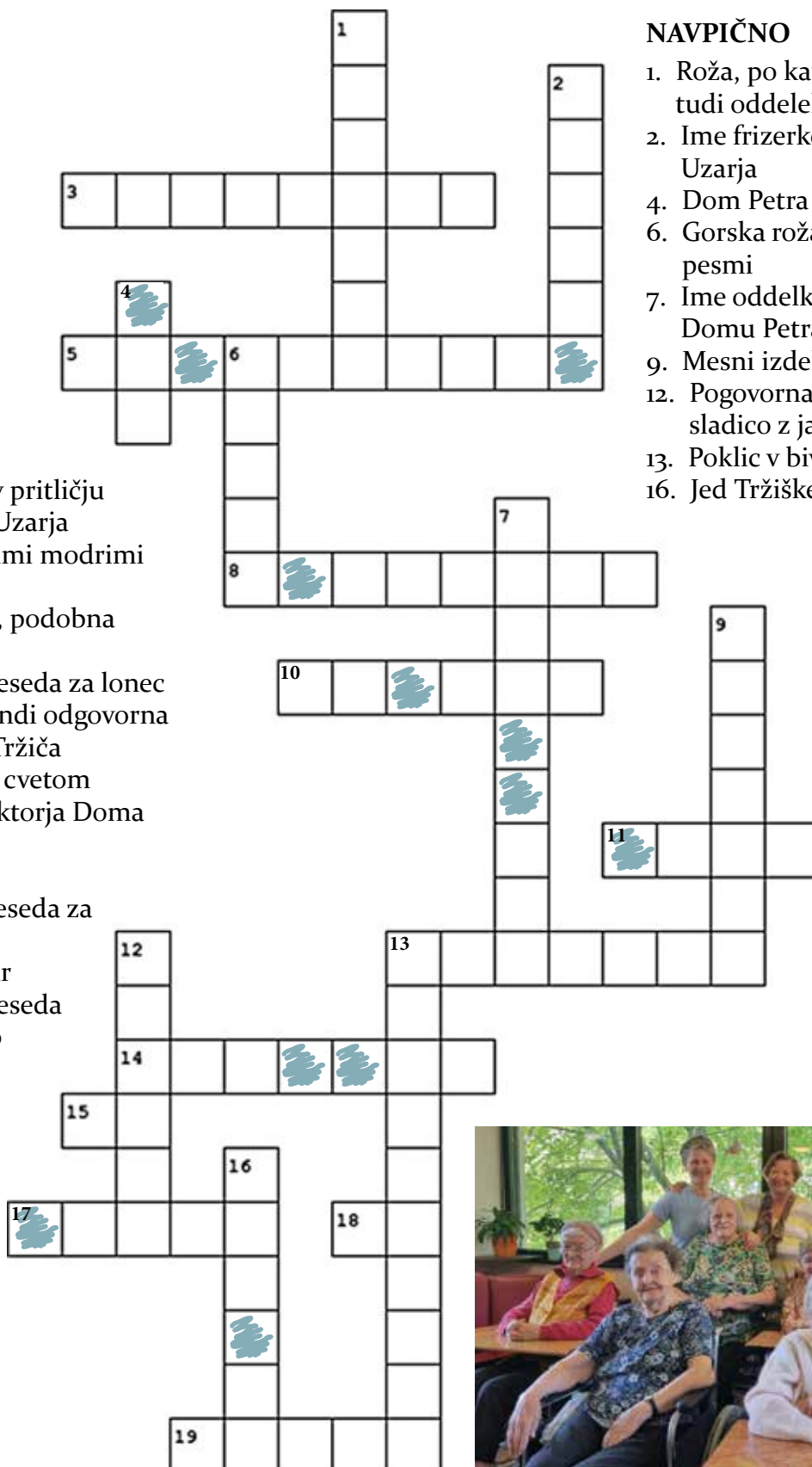
Črke v modrih kvadratih skrivajo besedo, ki opisuje stanje zadovoljnega človeka, njegovo ugodno duševno počutje.

VODORAVNO

3. Ime oddelka v pritličju Doma Petra Uzarja
5. Roža z drobnimi modrimi cvetovi
8. Rumena roža, podobna trobentici
10. Pogovorna beseda za lonec
11. Žival, po legendi odgovorna za nastanek Tržiča
13. Roža z belim cvetom
14. Priimek direktorja Doma Petra Uzarja
15. Peter Uzar
17. Pogovorna beseda za krožnik
18. Borut Vidmar
19. Pogovorna beseda za zajemalko

NAVPIČNO

1. Roža, po kateri nosi ime tudi oddelek v DPU
2. Ime frizerke v Domu Petra Uzarja
4. Dom Petra Uzarja
6. Gorska roža, opevana v pesmi
7. Ime oddelka za demenco v Domu Petra Uzarja
9. Mesni izdelek
12. Pogovorna beseda za sladico z jabolki
13. Poklic v bivši tovarni Peko
16. Jed Tržiške ...



Vaje za koncentracijo in spomin



Manca Bernik, Delovna terapevtka

BESEDE, KI LEPO ZVENIJO:

BESEDE, KI LEPO DIŠIJO:

PRAVLJIČNE BESEDE:

NAJLEPŠE BESEDE:

Napišite 5 povedi. V vsaki povedi uporabite vsaj eno, od zgoraj navedenih besed po posameznih sklopih.

Vpliv demence na izvajanje aktivnosti



Manca Bernik, Delovna terapevtka

Demenca je kronična in napredujoča bolezen možganov, ki prizadene možganske funkcije, kot so spomin, mišljenje, orientacija, razumevanje, računanje, sposobnost učenja, govora in presoje. Posledica je izguba samostojnosti pri izvajanju ožjih in širših dnevnih aktivnosti.

Ljudje lahko z demenco živijo leta, vendar je bolezen napredujoča, zato kasneje pri vsakodnevnih aktivnostih potrebujejo vedno več pomoči, vse dokler niso povsem odvisni od tuje pomoči.

Pomembno je prizadevanje za **ohranjanje** in **spodbujanje**, tistih sposobnosti, ki osebi z demenco omogočajo skrb zase (osebna higiena, hranjenje, oblačenje).

Med najdlje ohranjenimi sposobnostmi so tiste, ki so **rutinske**. Če so te že prizadete, jih lahko z različnimi prilagoditvami kljub vsemu ohranjamo še naprej. Velik pomen imajo tudi **prostočasne** aktivnosti. Pri izbiri aktivnosti moramo upoštevati **veselje**, ki ga aktivnost prinaša osebi. Osebo z demenco bomo lažje pritegnili v dejavnost, če ji omogočimo izbiro. Upoštevamo individualen pristop, aktivnost mora imeti za osebo smisel in namen. Prepričamo se, če je naloga v skladu z njenimi trenutnimi sposobnostmi in spretnostmi.

Začenjamo vedno pri enostavnejših aktivnostih, ki pa jih nato stopnjujemo.

Aktivnosti pa morajo biti usmerjene v :

- **izboljšanje in spodbujanje** socializacije in interakcije, ustvarjalnosti, izboljšanje vsakdana,
- k **zmanjševanju** neustreznega vedenja,
- to da **pripomorejo** k vzdrževanju samostojnosti in
- **spodbujajo** njegovo intelektualnost, dobro počutje...

Tudi navidezno enostavnejša opravila vključujejo več možganskih funkcij, ki so potrebne za realizacijo aktivnosti. Odločitev za izvedbo posamezne aktivnosti zahteva od posameznika **voljo** in **motivacijo**. Za samostojno, ustrezno in učinkovito izvedbo pa so potrebne tudi ustrezne **motorične** in **procesne spretnosti** posameznika.

Primeri aktivnosti: kuhanje čaja, nakupovanje, čiščenje, oblačenje, tuširanje, zlaganje perila, pranje, sprehod, priprava enostavnega obroka, branje, reševanje križank ipd.



Oddihajmo težave in pridihajmo si zdravje



Kaja Petelin, fizioterapevtka

Dihanje ima pomemben vpliv na telo. Že dejstvo, da najkrajši čas od vsega lahko zdržimo ravno brez diha, nam pove kakšnega pomena je.

Dihanje je ritmični proces, pri katerem ne sodelujejo le pljuča, pač pa skoraj celo telo, od glave, vratu, pljuč in spodnjega dela trebuha do medenice. Frekvenca dihanja v mirovanju je od 8 do 10 vdihov in izdihov na minuto. Hitreje dihamo kadar smo vznemirjeni, počasneje pa ko smo sproščeni ali ko spimo. Globina dihanja je odvisna od našega razpoloženja. Kadar smo prestrašeni ali anksiozni, dihamo plitveje.

jše kondicije in več energije, boljšega delovanja uma ter lažjega spopadanja z stresom, pripomore pravilno dihanje, se bomo naučili nekaj preprostih dihalnih vaj.

Pravila za "ta pravo dihanje" so: dihamo skozi nos, izdihujemo počasi in do konca ter upočasnim svoj dih. Če ne zmorete izdihati čez nos, izdih naredite tako, da daste usta v obliko črke O.

1. vaja: Trebušno dihanje (vaja za izboljšanje gibljivosti trebušne prepone)

Vajo lahko izvajate leže na hrbtu z pokrčenimi nogami. Roke položite na trebuh. Ob počasnem vdihu najprej napihnite trebuh kot balon, nato napolnite še pljuča, in ob izdihu počasi spuščajte zrak najprej iz pljuč, nato pa iz trebuha. Ponovite 5-krat.

Težja izvedba: Ob izdihu na glas štejte do deset. Ob vdihu dvignite roki in izdihnite na črko H (hhhhhhh....) ter počasi spuščajte roki.

2. Vaja: Vaja kvadratnega dihanja (vaja za zmanjšanje stresa)

Vajo izvajamo leže na hrbtu ali sede. Naredimo vdih čez nos in v mislih sproti štejemo do 4, zadržimo vdih za 4 sekunde, nato počasi izdihnemo in štejemo do 4, na koncu izdih za 4 sekunde ponovno zadržimo preden ponovno vdihnemo. Ponovimo 5-krat.

Težja izvedba: Izdih podaljšajte na 8.

3. vaja: Dih brenčeče čebele (vaja, ki umiri um)

Vajo izvajamo leže na hrbtu ali sede. Zatisnite si ušesa z rokami. Naredite normalen vdih, pri izdihu pa spustite zvok brenčeče čebele (bzzzzzzzzzz). Ponovite 5-krat.

Težje izvedbe ni, ker so čebelice pridne že ob prvi vaji ;)



Tisto pravilno, globoko, neslišno, počasnejše, trebušno dihanje, ki ga poznajo dojenčki, nam v odrasli dobi zaradi stresa in čustvenih odzivov pogosto postane neznano. Telo postane nezadostno predihano in vse pogosteje v krču, kar pogosto privede do težav z zdravjem in bolečin v posameznih delih telesa.

Ker si želimo boljšega imunskega sistema, manj bolečin v mišicah in kosteh, boljše držo, bol-

Počep - idealna vaja



David Duran, fizioterapevt

Počep je vaja za moč, pri kateri vadeči spusti boke iz stoječega položaja in nato vstane nazaj v prvotni položaj. Med spustom se upognejo kolčni in kolenski sklepi, hkrati pa se raztegne hrbtina stran gležnja. Med dvigom se kolčni in kolenski sklepi razmaknejo, sprednja stran gležnja pa se iztegne.

Počepi so vaja, ki pripomore k povečanju moči in velikosti mišic spodnjega dela telesa ter razvoju osnovne moči. Po nekaterih avtorjih pri počepu sodeluje več kot 50% mišične mase celotnega telesa. Nekatere mišice delujejo kot izvajalci giba (mobilizatorji), druge pa jim služijo kot stabilizatorji.

Prednosti počepov

Pri počepu se krepijo in razvijajo mišice celotnih nog. Poleg tega, zaradi vzdrževanja pravilnega položaja, krepijo tudi večino mišic trupa, ki v tem primeru delujejo kot stabilizatorji in nudijo oporo gibu. Ena od prednosti počepa je tudi izločanje sinovialne tekočine. Sinovialna tekočina je tekočina, ki se nahaja v večjih sklepih našega telesa. Njena glavna funkcija je podmazovanje sklepov in oskrba sklepnega hrustanca s hranili. Pri obremenitvi sklepa se sinovialna tekočina izloča, zato je pomembno, da obremenjujemo sklepe v celotnem obsegu giba.

Zakaj je počep zelo uporaben tudi za starejše?

Staranje je neizogiben naravni proces, ki ga spremlja številne biološke spremembe. Ena od najbolj opaznih sprememb je upad mišične mase, znan kot sarkopenija. Ta se običajno začne po 40. letu starosti, še bolj izrazito pa se pojavi po 70. letu. V obdobju do 80. leta človek lahko izgubi tudi do 50% mišične mase. Po nekaterih avtorjih se lahko v spodnjih okončinah letno zmanjšuje tudi za 1-1,4%, kar vodi v izgubo mišične moči. V starosti se pogosto pojavijo degenerativne spremembe gibalnega sistema, ki so posledica obrabe sklepov, poškodb in izgube gibljivosti.

Redna vadba za moč lahko upočasni vse navedene procese. Počep je pri tem zelo koristna vaja, saj ima številne pozitivne učinke. Poleg tega vpliva tudi na povečanje ravnega hormona, ki je odgovoren za rast vseh telesnih tkiv.

Poleg tega je počep koristen tudi za tiste, ki imajo težave pri hoji ali se ne morejo več samostojno premikati ter so odvisni od vozičkov. Ti lahko izvajajo počepe kot del vstajanja in sedenja nazaj na voziček, pri čemer se držijo za ograjo ali oporo. Pravilno slovnечно se počep označuje kot gib, pri katerem se kolki spustijo pod raven

kolen. Zato je vstajanje iz vozička v bistvu polčep. Bili so primeri, ko so si ljudje s to vajo okrepili in razgibali noge do te mere, da so začeli znova hoditi. Počep krepi mišice kolka, kar je odlična preventiva pred zlomi in obrabo. Poleg tega ohranja gibljivost gležnja, prožnost ahilove tetive in predstavlja tudi odlično aerobno vadbo, ki koristi srcu, krvnemu obtoku in pljučem. Počepe naj izvajamo vsak drugi dan.

Kako pravilno izvedemo počep?

Stojte vzravnano in razmaknite noge v širini bokov. Roke iztegnite naprej ali pa se primite za ograjo ali oporo, če potrebujete več stabilnosti. Ramena rahlo potisnite nazaj in stisnite trebuh. Globoko vdihnite in se spustite dokler vam to vaša gibljivost omogoča.

Pri počepu naj kolena sledijo liniji nožnih prstov, kolena naj bodo poravnana s stopali. Kolena gredo malo čez linijo prstov na nogah, ne pa preveč. Ne smete namenoma siliti s koleno naprej, pač pa se spuščate v bokih nazaj in navzdol. Hrbtenica naj bo poravnana, lahko gledate naravnost predse ali celo malo navzgor.

Nato se vrnite v izhodiščni položaj. Ponovite kolikor vam gre. Odmor med posameznimi serijami naj bo vsaj 1 minuto in ne večji od 3 minut.

Pomembno je, da med izvajanjem počepa ohranjate pravilno držo in poslušate svoje telo. Če čutite bolečino ali nelagodje, se ustavite. Začnite z manjšim obsegom gibov in postopoma povečujte, ko se vaša moč in gibljivost izboljšujeta.



Enota Tržič

DECEMBER

- 2.12. Obisk folklorne skupine Šenčur
- 3.12. Obisk Rotary kluba Tržič-Naklo
- 6.12. Prižig lučk in otvoritev božične stojnice
- 6.12. Obisk Sv. Miklavža iz Karitas Križe in pevskega zbora
- 7.12. Postavitev novoletne jelke
- 9.12. Sveta maša
- 13.12. Sajenje božičnega žita
- 14.12. Postavitev velikih jaslic
- 16.12. Obisk Senior trgovine
- 19.12. Novoletni koncert domskega PZ Slavčki in Žoga benda



- 20.12. Novoletni koncert DU Tržič in otvoritev razstave Tržiških likovnikov
- 21.12. Božični koncert prostovoljk po enotah
- 21.12. Prihod Božička in obdarovanje stanovalcev
- 22.12. Božiček za otroke zaposlenih
- 23.12. Božična sveta maša in blagoslov jaslic
- 23.12. Slavnostno božično kosilo za stanovalce
- 27.12. Novoletna tombola
- 28.12. Ogled dokumentarnega filma v sodelovanju s knjižnico Toneta Pretnarja

JANUAR

- 6.1. Obisk Sv. treh kraljev (župnija Lom)
- 11.1. Ogled dokumentarnega filma v sodelovanju s knjižnico Toneta Pretnarja
- 13.1. Sveta maša
- 18.1. Skupinsko praznovanje rojstnih dni z Duo Frenky (december, januar)
- 20.1. Knjižni kviz v sodelovanju s



- 27.1. knjižnico Toneta Pretnarja
Sveta maša

FEBRUAR

- 3.2. Ogled dokumentarnega filma v sodelovanju s knjižnico Toneta Pretnarja
- 3.2. Obisk župana in njegovih sodelavcev iz Občine Tržič
- 6.2. Ustvarjalna delavnica v sodelovanju z Mladinskim centrom Tržič: izdelovanje srčkov za Valentinov dan
- 7.2. Nastop Pevskega zbora LEK ob Prešernovem dnevu
- 10.2. Sveta maša
- 14.2. Valentinov ples z Duo Frenky
- 15.2. Ustvarjalna delavnica pustnih mask
- 21.2. Pustna zabava z Jurjevimi godci
- 23.2. Knjižni kviz v sodelovanju s knjižnico Toneta Pretnarja



- 24.2. Sveta maša

MAREC

- 8.3. Praznovanje ob dnevu žena ter razdeljevanje nageljnov
- 9.3. Ustvarjalna delavnica: Izdelovanje gregorčkov v sodelovanju z vrtcem Deteljica
- 10.3. Sveta maša
- 13.3. Spuščanje gregorčkov po potoku Blajšnica v sodelovanju z vrtcem Deteljica
- 15.3. Nastop DU za Poljansko dolino
- 17.3. Ogled dokumentarnega filma v sodelovanju s knjižnico Toneta Pretnarja
- 24.3. Sveta maša
- 24.3. Obisk otrok iz vrtca Deteljica s spomladanskimi pesmimi ter razdeljevanje srčkov z lepimi mislimi
- 24.3. Nastop Glasbene šole Tržič ob materinskem dnevu
- 28.3. Skupinsko praznovanje rojstnih dni z Duo Frenky (februar, marec)
- 29.3. Nastop otrok iz prve triade Osnovne šole Bistrica
- 30.3. Ustvarjalna delavnica: Izdelovanje butaric za cvetno nedeljo



APRIL

- 4.4. Nastop mladinskega pevskega zbora iz Osnovne šole Bistrica
- 5.4. Obhajanje stanovalcev pred veliko nočjo
- 6.4. Obisk Narodnega muzeja Slovenije v akciji »Mi k vam«
- 7.4. Barvanje pirhov
- 8.4. Blagoslov pirhov in ostalih velikonočnih jedi
- 13.4. Ogled dokumentarnega filma v sodelovanju s knjižnico Toneta Pretnarja Tržič
- 14.4. Sveta maša
- 14.4. Ustvarjalna delavnica: Prenova vrat delovne terapije v sodelovanju z OŠ Tržič
- 19.4. Obisk v vrtcu Deteljica: ogled folklornega nastopa
- 20.4. Knjižni kviz v sodelovanju s knjižnico Toneta Pretnarja
- 21.4. Kulinarična delavnica: Izdelovanje sadne kupe za vse v sodelovanju z Varstveno delovnim centrom Tržič
- 26.4. Kulturna prireditev ob dnevu boja proti okupatorju
- 28.4. Sveta maša



MAJ

- 1.5. Zabavno-kulturna prireditev ob tednu Rdečega križa
- 4.5. Obisk trgovine Ikea v Ljubljani
- 5.5. Pomladna ustvarjalna delavnica
- 12.5. Sveta maša
- 16.5. Knjižni kviz o Radetzskem
- 17.5. Obisk knjižnice Toneta Pretnarja
- 18.5. Sajenje balkonskega cvetja
- 19.5. Skupinsko praznovanje rojstnih dni (april, maj)
- 23.5. Izlet na Brezje in Bled
- 23.5. Obisk trgovine Ikea v Ljubljani
- 24.5. Nastop vokalno-instrumentalne skupine BIS
- 25.5. Sveta maša
- 25.5. Sajenje cvetic in zelenjave v visoke grede
- 29.5. Obisk Senior trgovine
- 30.5. Piknik oddelka Vijolica
- 31.5. Otvoritev začasnih namestitev



JUNIJ

- 2.6. Obisk rdečih noskov
- 6.6. Dramska igrlica OŠ Križe
- 8.6. Ogled filma v sodelovanju z knjižnico Tržič
- 8.6. Oddelčni piknik enote Murka
- 9.6. Sveta maša
- 13.6. Izlet na Brezje in Bled
- 15.6. Izlet na Šmarjetno goro
- 16.6. Delavnica izdelovanje lesenih kaktusov
- 20.6. Oddelčni piknik enote Avrikelj
- 22.6. Zaključna prireditev skupin za samopomoč
- 22.6. Oddelčni piknik enote Planika
- 23.6. Sveta maša
- 26.6. Skupinska delavnica izdelovanje cvetov iz dlani stanovalcev
- 29.6. Obisk Srečomobil-a
- 29.6. Oddelčni piknik enoti Encijan in Arnika

Enota Naklo

JANUAR

- 3.1. predavanje – nekoč in danes
- 4.1. skupina Lastovke – barvanje in ustvarjanje mandal
- 7.1. ustvarjalna delavnica
- 11.1. vroča čokolada v kavarni v bližini doma
- 20.1. Umovadba – medgeneracijski center
- godalni kvartet družine Ostovie
- 25.1. Trio Frenky in praznovanje rojstnih dni učenci OŠ Naklo - Maldivi
- 26.1. učenci OŠ Naklo – harmonika in kitara
- 27.1. nastop Rokovnjačev iz Nakla



FEBRUAR

- 1.2. FSDU Naklo
- 2.2. Čarodej Jan
recital sv. Frančiška – OŠ Waldorfska šola
- 4.2. ustvarjalna delavnica – Valentinovi srčki
- 6.2. nastop očeta Petra in sina Lovra na harmoniki
- 7.2. obisk knjižnice in France Prešeren
- 8.2. recitiranje pesmi in deklamacij F. Prešerna
- 10.2. posnetki in video ogled Prešernovih del, življenja, slovenski kulturni praznik v kvizu, ugankah, križanki in recitacijah
- 15.2. kulinarčna delavnica - palačinke
- 17.2. Umovadba – medgeneracijski center
- 18.2. ustvarjalna delavnica – pustne šeme
- 21.2. pustno rajanje in povorka pustnih mask otrok vrtca Mlinček, učencev OŠ Naklo ter učencev Waldorfske OŠ gorenjska
- 22.2. učenci OŠ Naklo z mentorico Tejo in »priprave na dan žena«
- 23.2. dramatizacija in deklamacije učencev OŠ Naklo
učenci OŠ Naklo z mentorico Tejo in pantomima



- 24.2. Trio Frenky in praznovanje rojstnih dni
- 27.2. Literarno dopoldne z go. Majo Podgoršek in njen literarni prvenec Utrip stihov
- 28.2. plesno pevski nastop otrok vrtca Mlinček

MAREC

- 1.3. čajanka – Voglarjev čaj v sklopu VOGLARJEVEGA MESECA - MAREC
- 2.3. sveta maša
- 7.3. obisk knjižnice
- 8.3. Jurjevi godci in dan žena
- 10.3. nastop otrok vrtca Mlinček
- 15.3. Kamišibaj – Cesar in kranjska klobasa
- 17.3. Umovadba – medgeneracijski center
- 23.3. ustvarjalna delavnica – pomladno cvetje
- 24.3. nastop FSDU Naklo
- 27.3. dramatizacija in deklamacije učencev OŠ Naklo
- 29.3. skupina Ročna dela – pletenje in kvačkanje z gospo Jožico



- 30.3. učenci OŠ Naklo in ustvarjanje s starostniki
- 31.3. Trio Frenky in praznovanje rojstnih dni

APRIL

- 4.4. obisk knjižnice – tema »pomembne ženske v zgodovini«
- 5.4. Jurjevi godci
učenci OŠ Naklo z mentorico Tejo in pantomima
- 6.4. učenci OŠ Naklo z mentorico Tejo in družabne igre



- 7.4. nastop otrok vrtca Mlinček
- 11.4. "Pirhanje"
- 14.4. Umovadba – medgeneracijski center
- 17.4. otroci vrtca Mlinček – talne igre
- 18.4. LIK Naklo – predavanje in film Cesarjev špansir
- 19.4. predavanje g. Damjana Janežiča: Pomembni Naklanci
- učenci OŠ Naklo z mentorico Tejo – glasbeni nastop
- 20.4. učenci OŠ Naklo z mentorico Tejo – skeči in igre



- 21.4. Trio Frenky in praznovanje rojstnih dni
- 24.4. nastop otrok vrtca Mlinček

MAJ

- 3.5. športne igre
- 4.5. sveta maša
- 5.5. tekmovanje v družabnih igrah
- 8.5. obisk otrok vrtca Mlinček
- 9.5. nastop FSDU Naklo
- 10.5. nastop otrok vrtca Mlinček ter igre z Lego kockami
- nastop MPZ Triglav Duplje
- 12.5. nastop Rokovnjačev
- 17.5. MPZ Dobrova Naklo in MPZ Svoboda Stražišče
- 19.5. nastop LUK Kranj v sklopu tedna vseživljenjskega učenja (kitaristke, orientalske plesalke)
- 2.5. Trio Frenky in 100. rojstni dan gospe Ivanke Vovk



- 23.5. izlet na Brezje in Bled
- 24.5. učenci OŠ Naklo z mentorico Tejo in pantomima
- 25.5. učenci OŠ Naklo z mentorico Tejo in pantomima
- 25.5. učenci OŠ Naklo – Maldivi

JUNIJ

- 1.6. sveta maša
- 5.6. Taborske Urške – KD Tabor Podbrezje
- 6.6. LEK – komorni moški pevski zbor
- 7.6. učenci OŠ Naklo z mentorico Tejo in pantomima + tipne igre
- 8.6. Dan Primoža Trubarja – predavanje ga. A. Murn
- učenci OŠ Naklo z mentorico Tejo ter tipne igre
- 9.6. umovadba – medgeneracijski center
- krožek ustvarjanja šopkov z gospo Francko Jošt
- 13.6. izlet na Brezje in Bled
- 16.6. nastop FSDU Naklo
- 20.6. slikarska razstava na domskem vrtu LIK Naklo z naslovom Naklo nekoč in danes
- 21.6. OLIMPIJADA – izmenjava stanovalcev z domom PU Tržič



- 22.6. predavanje o zgodovini Nakla prof. zgodovine ga. Ljuba Brajnik
- 23.6. kulinarčna delavnica – sadni smutiji
- 27.6. ledena kava v kavarni v bližini doma
- 8.6. skupina »Ročna dela« – pletenje in kvačkanje z gospo Jožico
- 29.6. IZLET NA MORJE
- 30.6. Jurijevi godci

V enoto Naklo so prišli:

Marjeta Destovnik, Marija Adamlje, Stanislava Oman, Marija Pipan, Frančiška Gros, Ivanka Dominko, Cecilija Jošt, Angela Jerala, Marjeta Pintar, Vlasta Žagar, Cvetko Marija, Podjed Zofija, Bradač Frančišek, Švab Janez

V Trziču pa so se nam pridružili:

Irena Klöckl, Zlatka Rutar Kajžer, Dragica Čadež, Violeta Potočnik, Ivana Rakovec, Apolonija Papler, Mirko Papler, Mihaela Pavlin, Ana Kopač, Marija Zagmajster, Anton Zagmajster, Ferdinand Demšar, Ivanka Stroj, Vid Sušnik, Vincencij Štilec, Ivana Sušnik, Helena Mušič, Veronika Marija Babič, Tatjana Koštrun, Matko Grašič, Milena Kavčič, Anton Štravs, Šerifa Biberović, Edmund Končina, Janez Meglič, Mihaela Ropret, Ana Meglič, Jožefa Valjavec, Ljubislava Puc, Terezija Ferjanc, Mihael Ovsenek

Iz Enote Naklo so se od nas poslovili:

Terezija Jerala, Marjeta Pečar, Marija Pavlič, Frančiška Gros, Davorinka Novak, Marija Kaltenekar, Marija Nagy, Alojzija Zadnikar, Zupan Marija, Jošt Cecilija, Markoja Alojz, Ritlop Marija, Reba Marta

Iz Trziča pa:

Ferdinand Demšar, Neža Kimovec, Jožefa Valjavec, Tatjana Koštrun, Ivan Kermelj, Milena Kavčič, Marija Pokovec, Vid Sušnik, Darko Martini, Iva Piskernik, Ivana Primožič, Simon Klemenčič, Vladimir Finžgar, Marija Pangeršič, Marija Magdalena Kurent, Marija Primožič, Drago Istenič, Mirko Papler, Viktor Zadnikar, Milena Tomažič, Valentin Jožef Malej, Zlatka Rutar Kajžer, Janez Oblak, Gabrijela Resman, Marija Selko, Zdenka Vidmar, Stanislav Logar, Srečko Studen, Jože Šparovec, Ivana Rakovec, Marija Rozman, Franc Cerkovnik, Ivana Pavšek, Angela Petrovčič, Zdenka Alojzija Bocak

V drug dom se je preselil Ignac Pustovrh, domov pa je odšla Ljubislava Puc.



DOM PETRA UZARJA
TRŽIČ

Hiša prijaznih ljudi



Zahvala donatorjem

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

Domen Rakovec, direktor

