

30. Poklon jeseni

V hiši prijaznih ljudi

Glasiloma Doma Petra Uzarja Tržič ● december 2024



DOM PETRA UZARJA
TRŽIČ

Hiša prijaznih ljudi

UVODNIK	3	Skupinsko praznovanje	25
Domski piknik	4	Pevske vaje s stanovalko Ljudmilo Rozman	27
Sladoledni dnevi	5	Sprehod spominov	27
Izlet Brezje - Šobec	6	Jesenski izlet v Škofjo Loko	28
Prijetna druženja ob knjigah	8	Mednarodni dan starjših	29
Na drugi strani sveta	9	Naša mansarda ali prehod	30
Krepimo spomin	13	Kostanjev piknik	31
Nasveti za krepitev možganov	14	Sv. maša z duhovnikom Martinom Golobom	32
Gibanje je vir zdravja in zdravje je vir gibanja	15	Izrezovanje buč in martinovanje	33
Terapevtski ultrazvok	17	Prišli in odšli	34
Življenje v domu	19	Zahvala enoti Tržič	35
Gospodinjske aktivnosti v domu	20		
Novi med nami	22		
Domski dojenčki	23		
Praznujemo	23		

Beseda direktorja

Spoštovane stanovalke in stanovalci, svojke in svojci, sodelavke in sodelavci ter vsi ostali.

Leto je naokoli in december je tu. Mesec v katerem prevladuje adventni čas. Vzemimo si trenutek ali dva in ga namenimo sebi ter našim bližnjim.

Vzemimo si trenutek za to, da pogledamo kaj vse dobrega smo v tem letu naredili za druge in za sebe. Nagradimo se. Naredimo nekaj, kar smo si že dolgo želeli, pa nikoli ni bil pravi čas za to. Poklonimo dobro misel, besedo ali dejanje tudi ljudem, ki jih cenimo, spoštujemo. Izrazimo hvaležnost tistim, ki so naredili naše življenje bolj prijetno, bolj polno. In če nam je za kaj žal ne obžalujmo temveč to storimo sedaj ali pa se opravičimo sebi in drugim, saj časa nazaj ne moremo zavrteti. Prav zato je pomemben vsak trenutek našega dragocenega življenja. Izkoristimo ga v največji meri. Kajti trenutek naprej prejšnjega ni več.

V Domu Petra Uzarja, tako v Tržiču kot v Naklem, smo se po svojih najboljših močeh trudili čim bolj kvalitetno in čim bolj polno preživeti prav vsak dan in vsak trenutek, ki ga delimo z vami. Dnevi so bili pestri, veliko se je zgodilo. Veliko je bilo petja, smeha in teh drobnih majhnih spominov, ki nam dajejo voljo ter krepijo duha našega poslanstva. Le to je tisto, kar nam daje voljo in nas žene naprej. Tako nas, ki smo zaposleni tu, kot vas, ki ste v jeseni svojega življenja. Skupaj nam je lepo že s tem, ko en drugega bodrimo in bogatimo.

V želji in upanju, da se zavemo dragocenosti časa in trenutka ne glede na vse izzive, težave in probleme, ki jih s sabo nosi življenje vam vsem skupaj želim vse dobro v prihajajočem novem letu.



Še posebej pa gre letos zahvala prav vsakemu od sto petdesetih zaposlenih, celotnemu kolektivu Doma Petra Uzarja za sodelovanje, nesebičnost, požrtvovalnost in pripadnost, ki so ga skozi vse leto izkazovali. Srečno!

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'D' followed by a series of loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Domen Rakovec, direktor

Domski piknik - junij 2024

Napisala: Katja Justin, animatorka

V soboto 01.06.2024 na meteorološki prvi poletni dan, ki žal ni bil prav nič poleten, smo po nekaj letih izvedli domski piknik.

Iskrena hvala vsem svojim, stanovalcem in nastopajočim, da so soustvarili piknik in v zakup vzeli muhasto vreme.

V veliko pomoč so nam bili tudi prostovoljci iz ZŠAM-a Tržič, ki so usmerjali promet in nadzorovali domsko parkirišče, študentje in zaposleni, ki so pomagali pri transportu stanovalcev v park in iz njega.

Za uradni del piknika smo pripravili program, ki smo ga žal morali skrajšati, zaradi dežja. Glasbeno nam ga popestrila skupina Robovi, domski žoga band in pa plesna skupina Country ritem.

Na koncu smo vse še pospravili in pripravili gasilke klopi za ponedeljkov odvoz v Križe, Kovor in Brezje. Iskreno se zahvaljujemo gasilcem iz društev Križe, Kovor in Brezje, da so nam brezplačno posodili gasilske mize in klopi.

V upanju, da nam bo drugo leto vreme bolj naklonjeno, se vam vsem še enkrat iskreno zahvaljujemo, da ste se udeležili domskega piknika.

Nastopiti bi moral še domski pevski zbor in pa plesni klub Tržič, a smo ga zaradi dežja in varnosti plesalcev žal morali odpovedati.

Na začetku piknika nas je pozdravil direktor doma g. Domen Rakovec, obiskal in pozdravil nas je tudi župan občine Tržič g. Peter Miklič in podžupanja ga. Metka Gaberc.

Po uradnem delu nam je domska kuhinja pripravila kosilo, nato pa je sledil zabavni del s skupino Robovi. Zabavali, peli in plesali smo do poznega popoldneva.



Sladoledni dnevi

Napisala: Katja Justin, animatorka

Vsako sredo v juliju in avgustu smo stanovalce odpeljali na sladoled v slaščičarno Bistrica, kjer smo se prijetno posladkali s sladoledom. Pri transportu so nam pomagali prostovoljci iz ZŠAM Tržič.



Izlet Brezje-Šobec

**Zadnji petek v
mesecu juniju smo
za naše stanovalce
organizirali izlet na
Brezje in Šobec.**

Na Brezjah smo se slikali pred Baziliko Marije Pomagaj in se udeležili svete maše. Po maši smo si ogledali cerkev, prižgali svečke, se zbrali in prešteli v senci, ter krenili proti avtobusu, ki nas je čakal na parkirnem mestu. Ko smo se posedli na avtobus, smo se prešteli in se odpeljali po avtocesti proti Lescam. V krožišču v Lescah smo si ogledali spomenik postavljen v spomin svetovno znanemu glasbeniku iz Begunj g. Slavku Avseniku. Pot smo nadaljevali proti Bledu in pri krožišču za Šobec zavili proti kampu.



Ogledali smo si en del kampa, se slikali pred brunarico z napisom Šobec, nato pa se posedli v senco na teraso restavracije. Na mizah nas je že čakala ohlajena voda, nato pa so nas prijazno postregli. Nekateri so kavico, drugi sok za sladico smo imeli kremo rezino v kozarcu. Malo smo poklepetali, se posladkali, spočili in občudovali lepote narave.

Prišel je čas za povratek domov, iskreno se zahvaljujemo vozniku avtobusa g. Andreju iz podjetja Meteor Cerklje, da smo srečno in varno izpeljali ta izlet. Iskreno se zahvaljujemo tudi prostovoljcem Zšam-a, za vso pomoč in pa zahvala tudi mojim sodelavcem, da smo stanovalce varno pripeljali nazaj v dom. Hvala tudi domski kuhinji, da smo imeli kosilo pripravljeno, ko smo prišli v dom.

Imeli smo se čudovito, tako kot je bilo čudovito tudi vreme, družba, skratka vsi veseli in zadovoljni se že veselimo naslednjega izleta.



Prijetna druženja ob knjigah

**Napisala: Eva Bizjak,
gospodinja**

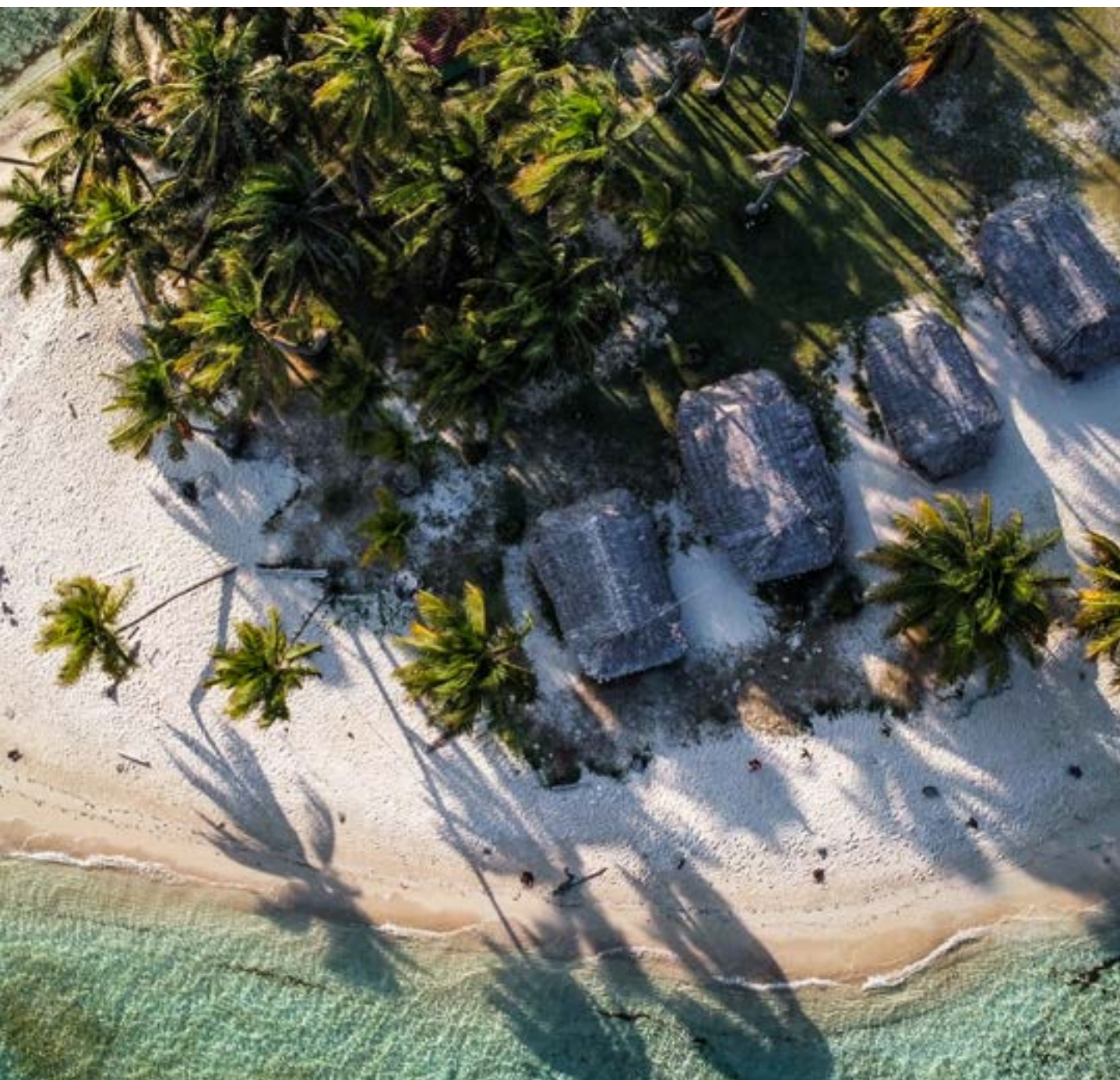
Vsako prvo sredo v mesecu imamo rezervirano za druženje v knjižnici Naklo. Z gospo Heleno Krampf Nikač smo se ponovno zbrali in začeli nov cikel naših srečanj. Veliko novega znanja pridobimo, naše druženje pa zaključimo z ustvarjanjem, kjer urimo ročne spretnosti.



Na drugi strani sveta

Napisal: Žiga Rejc, diplomirani zdravstvenik

Potovanja so od nekdanj moja velika ljubezen. Sam sem si zadal, da bom vsako leto obiskal vsaj eno oddaljeno državo, v marcu pa sem za dva tedna prvič poletel proti Ameriki. Obiskal sem Panamo, državo v Srednji Ameriki, ki meji na Costa Rico in Kolumbijo.



Iz Zagreba sva poletela v Amsterdam in tam zaradi zamude letala panično tekla na naslednje letalo s katerim sva po več kot 11 urah pristala v Panama City. Po pristanku sva potrdila najine domneve, da najine prtljage ne bo, tako sva se brez prtljage odpravila proti hostlu in v trgovino po zobni ščetki in seveda kratke hlače.

Temperature ponoči so se »spustile« na 26°C tako, da je bil 6 urni zamik ure v kombinacij z visokimi temperaturami recept za slabo prespano noč.

Prvi dan sva namenila raziskovanju mesta, obiskala pa sva tudi Casco Viejo (stari del mesta). Na kratko sva se ustavila še na ribji tržnici in si privoščila morsko kosilo, ob sprehodu nazaj proti hostlu pa sva srečala rakuna, ki se je sončil na obrobju mesta. Ker še nisva bila dovolj utrujena sva šla še na sprehod po Metropolitan Nature Rezervatu, kjer nama je pot prekrizal tudi nosati medvedek, žal pa nisva imela sreče, da bi opazila lenivca. No, ta dan je bilo najbolj važno tudi to, da sva zvečer dobila najino prtljago.

V Panama City sva ostala še naslednja dva dni, vendar sva jih namenila raziskovanju narave. Drugi dan najinega potovanja je bil tako namenjen raziskovanju Gamboe in Panama rainforest discovery centra. Najprej sva se skozi gozd sprehodila do opazovalnice kolibrijev, pot pa nadaljevala do razglednega stolpa, ki je zgrajen iz materiala, ki je ostal pri gradnji panamskega prekopa pred 120 leti. Videla sva ogromno kolibrijev, opic, nosatega medveda, žal pa so se skrili vsi lenivci. Pred vročino se zatečejo v notranjost krošenj in jih je res težko opaziti. Ker sva bila že dobro utrujena sva želela na kosilo, ampak je bila izbrana restavracija žal zaprta, naju je pa lastnica prijazno peljala drugam, nama svetovala ogled sirotišnice lenivcev in uredila vstopnici.



Tako sva si ogledala še strupene žabe, ki domujejo v Panami, orhideje, različne metulje in pa lenivce, ki so jih rešili. Lenivcev obstaja več vrst, tro- in dvo-prsti, žal pa so zelo ogrožena vrsta.

Naslednji dan sva izkoristila za vožnjo po Panamskem prekopu in obiskala otok opic, kjer smo jim ponudili nekaj banan za posladek. Imeli pa smo tudi srečo, saj smo v naravnem okolju lahko opazovali lenivca, ob vožnji nazaj pa sva videla tudi kajmana.

Zanimivost:

Za vsak zaboj na ladji, ki prečka Panamski prekop morajo plačati okoli \$100, če pomisliš koliko zabojev je na teh ogromnih ladjah pa je jasno, da so cifre ogromne. Ampak vseeno se s prečkanjem preko kanala prihrani kar 5 mesecev potovanja naokoli po morju.



Po vseh prehojenih kilometrih sva za dva dni poletela na manjši otok, kjer ni avtomobilov, niti koles in motorjev, tudi ceste ni. Isla Solarte je otoček, kjer domujejo lenivci, veliki pajki, tudi ogromne kače. Večino časa sva dobro jedla, še boljše pila, uživala v bazenu, sva pa imela tudi veliko srečo, ker so nam en večer družbo delali kar trije lenivci.

Zanimivost lenivcev je ta, da so počasni zato, ker so skoraj slepi. Kakajo enkrat tedensko in takrat se spustijo iz drevesa, s čimer tvegajo svoje življenje, kakec pa za seboj zakopljejo, da jim ni v napoto, z njim pa nasprotnemu spolu nakažejo na katerem drevesu se nahajajo.

Pri kakanju izgubijo kar tretjino svoje telesne teže! Ker so tako počasni pa jih plenilci zelo težko opazijo, kar je za njih seveda zelo pozitivno. Na njihovi dlaki pa se naselijo ostale žuželke, alge in mahovi, zato imajo na sebi svoj ekosistem. Res zanimive živali! Kar nisva dojela, da sva v državi, kjer jih lahko opazujemo v živo! Ko takole potujeva naokoli me vedno kar zamika, da bi se nekoč preselil nekam tja daleč stran, pod palme.

Po dveh dneh na majhnem otočku, ki sva ga prehodila lahko v eni uri, sva dva dni namenila še raziskovanju glavnega otoka province Bocas del Toro. Nastanjena sva bila na glavnem otoku Colon, kjer je mesto polno restavracij in stojnic. Nastanitev je bila res krasna, vodijo jo Francozi, sobo pa sva imela kar na pomolu od koder si lahko zaplaval, tik pred sobo naju je tudi pobral čoln, ko smo šli na izlet. Na otoku je kar nekaj rajskih plaž, midva sva obiskala Drago in Starfish beach, kjer sva opazovala velike morske zvezde. Pot nazaj iz plaže je bila zanimiva, ker sva se peljala z lokalnim avtobusom, ki je bil seveda

(pre)poln. Sva se pa odločila, da se odpraviva še na vodeno turo, kjer je bila končna destinacija otoček Zapatilla. Vmes smo iskali in našli dva lenivca, zapluli skozi Dolphin bay in uživali ob pogledu na jate delfinov. Ko smo že mislili, da smo videli vse pa so nam delfini čez nekaj časa pričarali pravi spektakel s skoki iz vode.

Po čudovitih nekaj dneh sva zopet poletela nazaj v Panama City, od tam pa na Karibsko stran, kjer sva štiri dni uživala na rajskih otokih San Blas. San Blas oziroma Guna Yala je avtohtono ozemlje, ki ga upravlja staroselsko ljudstvo Guna. Ozemlje sestavlja ozek pas zemlje na karibski strani Paname, pa tudi arhipelag 365 otokov. Vsi otoku so v lasti žensk, ki z njimi tudi opravljajo. Otoki gredo iz roda v rod. Predsednik Paname z ozemljem Guna Yala nima ničesar, saj imajo svojo vodjo. Zanimivo je tudi, da so na otokih prepovedani psi, da ne bi ugriznili kakšnega turista. Ne glede na to, so psa imeli na zadnjem otoku, sva pa izvedela, da ga skrijejo, ko vodja pride na ogled. Do mesta od koder smo se vkrcali na manjši čoln smo se peljali po ovinkasti cesti z ogromno vzponov in spustov.

Do tega dne si nisem predstavljal, da takšna cesta sploh lahko obstaja. Po težko pričakovanem prihodu smo se z vso prtljago, prigrizki in vodo vkrkali na manjši čoln in raj je bil tik pred nami. Nekaj od 365 otokov sva obiskala tudi midva in skoraj na vsakem koticu ostala odprtih ust. Priznam, da sem si večkrat moral ponoviti, da sem na Karibih. Prvo noč smo prespali na nekoliko večjem otoku, kjer so doma štiri družine.

Otok sva sicer lahko prehodila v manj kot 10 minutah a še vedno je bil ta največji od teh, ki smo jih obiskali. Že prvo noč naju je zvečer "prijazno" ob postelji pozdravil večji ščurek. Spala sva torej... slabo! Tudi tuš je bil izredno slab, je pa bil pri kopalnici lijak, kar sva kasneje videla, da ni samoumevno. Naslednji dan smo se peljali na več različnih mest, kjer smo snorklali, uživali na plaži, pili kokos, med drugim pa sva se midva tudi zastrupila s hrano. Tudi to ni nič novega za naju, saj sva to potovanje pred tem večkrat ponovila, da sva že dolgo brez kakšnih prebavnih zapletov. Drugo noč smo preživeli na otoku, kjer smo imeli nekoliko boljše spalne pogoje, boljše wc-je in tuše, problem pa je bila hrana. Higienski standardi niso bili ravno na nivoju, otok ni bil najlepši pa še oba sva se res slabo počutila. Skupek vsega je pripeljal do tega, da sva tretji dan izpustila dopoldansko ekskurzijo in upala, da bova kmalu ok. Ko se je najina skupina vrnila iz ekskurzije so naju s čolnom odpeljali na zadnji otok, kjer pa sva bila navdušena že ko sva otok zagledala na daleč. Čisto majhen tropski otok s petimi kolibami tik na plaži. Nekaj palm, topel sprejem domačinov in kasneje tudi hladna Coca-cola. Tudi to, da lahko kupiš pijačo ni samoumevno. Na prejšnjem otoku jim je zmanjkalo vsega, tudi vode! Na zadnjem otoku sva torej poležavala v morju, se pozdravila, spoznala par iz Costa Rice s katerimi smo zvečer poklepetali in si obljubili, da ju obiščeva. Povedala sta tudi, da imajo kar 5 mesecev deževnega obdobja kar pomeni, da dežuje čisto vsak dan. Da ponekod ceste niso prevozne in da je vse totalno

razmočeno. Na zadnjem otoku je bivala tudi starejša babica, že krepko v letih. Gospa otoka ne zapusti nikoli. Celo življenje torej že biva na nekaj kvadratnih metrih velikem otoku sredi Karibskega morja. Ostali člani družine se občasno vračajo v skupnost na celini. Tam ti domačini živijo v vaseh, vedno pa nekdo ostane na otoku, da kdo otoka ne oropa. Po treh dneh rajskih plaž, kokosa in driske sva se vrnila nazaj na celino in kot prava Slovenca šla v hribe! Obiskala sva Valle de Anton, mesto, ki je nastalo v nekdanjem kraterju vulkana.

Ob prihodu sva se najprej spodobno stuširala po nekaj dneh življenja na otočkih in dolgi vožnji z avtobusom. Naslednje jutro pa sva se odpravila na goro India Dormida (v prevodu Speča indijanka). Sama pot je sicer na začetku potekala v senci, a glede na visoke temperature sva kaj kmalu sopihala po žgočem soncu. Je bil pa razgled na koncu toliko lepši in je bil s tem poplačan ves trud.

Se je pa s tem pohodom najino potovanje tudi zaključilo in sledil je povratek domov in seveda nazaj v službo. Bilo je naporno, lepo, drugačno, zanimivo in polno.

Če sem iskren pa že komaj čakam, da spet kam poletim.

Krepimo spomin

Napisala: Manca Prevc, dipl. del. ter.

1. VAJA: Nasprotja:

Spredaj - _____

Sladek - _____

Svetlo - _____

Črno - _____

Ozek - _____

Ogenj - _____

Zima - _____

Glasen - _____

Jezen - _____

Trd - _____

2. VAJA: Katera slovenska mesta se skrivajo v spodnjih črkovnih skupinah?

LJBAUJNLA - _____

POKER - _____

KAJRN- _____

PRŽOTORO - _____

RIPNA - _____

CELEJ - _____

LEVEJNE - _____

RAMBOIR - _____

3.VAJA: Dopolni pregovore

Ena lastovka _____

Laž ima _____

Rana ura, _____

Ljubo doma, _____

Lastna hvala _____

Boljša nam domača gruda, _____

Kar lahko storiš danes, _____

Nasveti za krepitev možganov

Napisala: Manca Bernik, dipl. del. ter

Organizirajte se.

Dogodke in stvari, ki jih morate opraviti, si zapišite v poseben zvezek ali rokovnik. Lahko jih tudi na glas preberete, ker si jih tako lažje zapomnite. Izberite posebno mesto za spravljanje denarnice, ključev in drugih pomembnih stvari.

Osredotočite se.

Zmanjšajte število stvari, ki vas motijo, in nikar ne poskušajte storiti vsega hkrati. Če se boste bolj osredotočili na tisto, kar si želite zapomniti, boste ta podatek kasneje lažje priklicali v spomin. Stvari, ki si jih želite zapomniti, skušajte povezati s svojo najljubšo pesmijo ali kakšno drugo stvarjo, ki vam je blizu.

Zmanjšajte stres.

Stresni hormon kortizol lahko v vaših možganih poškoduje del, ki je odgovoren za miselno storilnost.

Naučite se tehnik sproščanja.

Zaprite oči, globoko vdihnite in izdihnite, osredotočite se na posamezne dele svojega telesa in sprostite mišice. V mislih se lahko odpravite na miren, sproščujoč kraj. To vam bo zagotovo pomagalo pozabiti misli, ki vam rojijo po glavi.

Urite spomin.

Učite se tujih jezikov in se na pamet naučite pesmico. Povejte svojemu najbližjemu vsebino knjige, ki ste jo prebrali. Rešujte križanke in igrajte šah.

Redno se družite.

Druženje pomaga pri zmanjševanju stresa, ki lahko povzroča upad miselnih sposobnosti. Kadarkoli je le mogoče, se srečujte s svojimi bližnjimi, prijatelji in drugimi ljudmi.

Ne podcenjujte pomembnosti zdrave prehrane.

Prehrana, ki je dobra za vaše srce, je dobra tudi za vaše možgane. Jejte več sadja, zelenjave in celih zrn ter jedi z malo maščobe (pusto meso, perutnina brez kože, ribe). Pijača je prav tako pomembna. Če pijete premalo vode in preveč alkohola, to lahko vodi do zmedenosti, spomin pa vedno bolj peša.



Gibanje je vir zdravja in zdravje je vir gibanja

Napisala: Nina Žagar, dipl. fiziot.

Z vsakodnevnim gibanjem ohranjamo telesno zmogljivost in krepimo tudi duševno zdravje. S starostjo postaja mišična moč ena izmed najpomembnejših sposobnosti, ki omogoča vse ostale aktivnosti. S starostjo se mišična moč in sposobnost aktivacije mišic zmanjšuje, zato je eden glavnih ciljev vadbe v starosti prav ohranjanje mišične mase in gibljivosti sklepov.

Najbolj priporočljiva je HOJA. To je najlažja vaja z največ koristmi, kjer je aktivno celo telo. S hojo krepimo imunski sistem, krepimo sklepe, mišice in kosti, pospešimo metabolizem, ...

Koliko boste prehodili je odvisno od zmognosti vsakega posameznika. Vsekakor pa velja: vsak korak ki ga naredite, je boljše kot nič. Kadar je hoja onemogočena je odlična alternativa SOBNO KOLO.

Pri sobnem kolesu krepite mišice celotnega telesa, ne le nog. Tukaj pa ne pridobivate le mišične mase pač pa tudi kondicijo, ki posledično pomaga pri lažji izvedbi dnevnih aktivnosti. V fizioterapiji imamo 3 sobna kolesa, prilagojena tudi invalidskim vozičkom, tako da lepo vabljeni na kolo za zdravo telo.



Kadar je hoja zaradi takšnih ali drugačnih okoliščin onemogočena se lahko poslužujete dveh vaj, ki jih lahko izvajate leže v postelji:

1. VAJA: DVIK MEDENICE

Uležite se na hrbet. Roke naj bodo (na podlagi) poravnane s telesom, kolena in kolke pokrčite, noge naj bodo v širini bokov, stopala postavite na podlago (posteljo). Ko ležite naredite vdih nato pa z izdihom dvignite boke, zadržite ta položaj par sekund in ob izdihu nato boke počasi spuščajte navzdol. Sledi par sekund pavze nato vajo ponovite.

Naredite 10 ponovitev 3-5x na dan vsaj 3x tedensko, odvisno od vaših zmožnosti.



Začetni položaj



Dvig medenice

2. VAJA: STISK ŽOGICE

Uležite se na hrbet. Kolke in kolena pokrčite, noge postavite v širino bokov, stopala postavite na podlago (posteljo). Med kolena postavite žogo in jo rahlo držite, da vam ne pade dol. Ko ležite naredite vdih nato pa z izdihom stisnite žogo s kolena skupaj, zadržite stisk od 5-8 sekund in popustite. Sledi par sekund pavze nato vajo ponovite.

Naredite 10 ponovitev 3-5x na dan vsaj 3x tedensko, odvisno od vaših zmožnosti.

Žoge dobite v fizioterapiji oz. vam jih ob izraženi želji prinese fizioterapevtka



Stisk žoge

Terapevtski ultrazvok

Napisal: David Đuran, dipl. fizioterapevt

Gre za zelo popularno metodo zdravljenja različnih diagnoz. Zdravimo z visokofrekvenčnim zvočnim valovanjem (do 3 MHz), ki ga človeško uho ne zaznava. Ultrazvočne frekvence vplivajo na celice tako, da vzpodbujajo njihovo gibanje. Mehanska energija ki se nahaja v tkivih, skozi katera gre ultrazvočno valovanje, se pretvarja v toploto. Vibracije, ki prihajajo iz ultrazvočne glave, se prenašajo na tkivo.

Na boleče mesto se nanese gel, ki služi kot prevodni medij. Včasih se namesto gela nanese določena zdravila. Takemu postopku pravimo sonoforeza, vnašanje zdravil preko kože z ultrazvokom. V



Pri biomehničnem delovanju gre za pozitivne spremembe biokemičnih razmerij. Pri toplotnem efektu gre za pretvorbo mehanske energije v toploto zaradi pride do globinskega segrevanja tkiv kar ima za posledico povečanje razteznosti kolagenskih tkiv, spremembo hitrosti prevajanja živčnih impulzov, povečanje tolerance na bolečino in povečanja pretočnosti telesnih tkiv. Pri mehanskem delovanju pa za mikromasažo na mestu uporabe. Učinek je olajšano raztezanje tkiv.

nekaterih primerih je terapija poteka v vodi. Voda je v tem primeru medij, metodi pa pravimo subakvalna metoda.

Nastavitev nižje frekvence vpliva na globinsko delovanje ultrazvoka, višje pa na površinsko.

Ultrazvok kot smo prej rekli deluje na tkiva kot mehanska mikromasaža in kavitacija (povečanje mehurčkov okoli tkiva na katerega se ultrazvok aplicira, kar izboljša naravno celjenje poškodovanega tkiva). Ultrazvočni valovi prodirajo v tkivo pri čemer zavibrira ultrazvočna glavica in se s tem sprosti toplota. Ta omogoča večjo propustnost celic.

Ultrazvok ima 3 vrste delovanja na tkiva:

- **Mehansko**
- **Biokemično**
- **Toplotno.**

Možne nezaželene posledice:

Ker se kot posledica delovanja ultrazvočnih valovanj celično nihanje ne dogaja samo v smeri teh valovanj, pač pa se prenaša tudi na oddaljena tkiva, je včasih lahko posledica krvavitev iz nosu ali pa pospešitev mesečnega cikla pri ženskah.

Indikacije za uporabo ultrazvoka v terapevtske namene:

Mišični spazem, nateg tetiv, kronični artritis, brazgotine, poškodbe ligamentov, kalcinacije...

Promocija zdravja na delovnem mestu

Napisal: Simon Roblek, vodja kuhinje

V domu zaposleni skrbimo za svoje zdravje, zato poleg okusne in zdrave prehrane skrbimo tudi za to, da se zadosti gibamo. Enkrat mesečno Sanela in Mojca organizirata pohod, ki je vedno zanimiv in primeren za vsakega, tudi za tiste z malo manj kondicije. Na pohod ste vabljeni vsi zaposleni v Domu Petra Uzarja in DSO Naklo.



Življenje v domu

Napisala: Eva Bizjak, gospodinja

VRTNARJENJE

Letos smo sami vzgojili sadike. Začeli smo s sajenjem plodovnic. Uspešno smo vzgojili približno 150 sadik, ki smo jih kasneje podelili med obiskovalce in svojce ter ostale prijatelje našega doma,.. nekaj pa smo jih zadržali tudi za nas. Po končanem delu si privoščimo zasluženo kavico.



Gospodinjske aktivnosti v domu

Slivov kolač;

po receptu ge. Anite Ahčin

Potrebujemo:

200g zmečkanega masla
150g sladkorja v prahu
1 vrečka vaniljevega sladkorja
limonina lupinica
4 jajca
320 g moke
½ dcl mleka
1 vrečka pecilnega praška
ščepl soli
500 g svežih sliv



Postopek:

Slive očistimo, operemo, razpolovimo. V posodi penasto vmešamo sladkor, maslo in postopoma dodajamo jajca, da dobimo rahlo in penasto zmes.

Presejemo polovico moke in dodamo mleko. Na hitro zmešamo in dodamo še preostanek moke, ki smo ji predhodno dodali pecilni prašek.

Vlijemo v pekač obdan s peki papirjem in po vrhu zložimo slive, lahko pa tudi drugo sezonsko sadje. Pečemo na 175°C cca. 25 min.

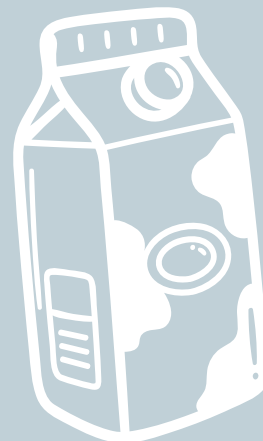
Pa dober tek!

Kvašeni flancati;

po receptu Halime Pašić, gospodinja

Potrebujemo:

1 kg moke
3-4 jajca
1 kocka svežega kvasa
ščepl soli
3-4 žlice sladkorja
rum
1 vanilin sladkor
mleko po potrebi





Novi med nami

Emina Aldžić, gospodinja



Sem 41-letna gospodinja, zaposlena v Domu Petra Uzarja od 16. maja 2024. Imam 3 hčere in 1 sina. Prosti čas najraje preživljam v družbi svoje družine, otrok in vnučka. Svoje delo opravljam z veseljem, saj se dobro razumem s sodelavkami in se trudim po najboljših

močeh. Poseben užitek mi predstavlja skrb za oskrbovance, saj se z njimi rada družim, poklepam, pečem peciva in poskrbim, da jim popestrim dneve.

Urška Jenko, socialna delavka v enoti Naklo



Sem Urška Jenko in prihajam iz Šenčurja. V DPU Tržič sem zaposlena od julija letos. Sem socialna delavka pristojna za enoto Naklo, področje demence in začasnih namestitvev. Uživam pri delu z ljudmi, sem komunikativna, veliko mi

pomeni timsko delo in usmerjenost v dobrobit ljudi. Zelo sem vesela, ker sem prišla v kolektiv, kjer so me lepo sprejeli in se podpiramo ne glede na izzive pred nami.

V prostem času rada s partnerjem igram tenis, hodim na sprehode in pogledam kakšen dober film.

Lea Mohorič Iskra; strežnica



Pozdravljeni, sem Lea Mohorič Iskra, stara 23 let. Prihajam iz Podnarta. V DPU Tržič – enota Naklo sem se zaposlila kot strežnica. Veseli me delo z ljudmi ter narava. Uspešno sem končala srednjo šolo BIC Naklo smer hotrikultura. V prostem času z možem hodiva

na izlete, trenirava košarko in igra bobne ter kitaro. V hiši nama družbo dela maček Pablo. V veselje mi je spoznavati stanovalce in jim lepšati dneve.

Selma Zagradišnik, gospodinja



Sem Selma Zagradišnik in prihajam iz Podnarta. Sem mati dveh otrok, starih 13 in 6 let. Opisala bi se kot pozitivna in nasmejana oseba, zato me delo v Domu Petra Uzarja osrečuje. Srečo lahko delim s stanovalci, še posebej, ko spečemo kaj sladkega, ker tudi doma zelo rada pečem z otroci.

Adela Šehić, gospodinja



Sem Adela Šehić, 34-letna gospodinja, zaposlena od 1.6.2024. imam 2 otroke, sina in hčerko, s katerima rada preživljam prosti čas. Rada opravljam svoje delo, se dobro razumem s sodelavkami in rada skrbim za oskrbovance. Družina mi pomeni veliko, zato so trenutki z njimi zame najpomembnejši.

Valentina Brejc, dipl. med. sest., vodja enote Naklo



Sem diplomirana medicinska sestra, s specialnimi znanji iz koordiniranja zdr. obravnave. Svojo kariero sem pričela leta 2014/15 v zasebni ambulanti Zdravje AS, ki je takrat delovala preko Adriatica Slovenice d.d., moja pot se je kasneje nadaljevala v Dializnem centru UKC Ljubljana, kjer sem delovala kot dializna sestra vse do leta 2022. Istega leta sem se preselila v okolico Radovljice in se tam tudi v domu upokojencev zaposlila. Sedaj me je pa pot zanesla v DPU Tržič. Veseli me delo z ljudmi, predvsem rada delujem v timu. V Naklo sem prinesla svežino, malo drugačnosti in veliko pozitivne energije.

Mitra Davidović; dipl. med. sest.



Sem diplomirana medicinska sestra, svojo kariero sem pričela v SBJ – oddelek za kirurgijo, pot sem nadaljevala v DSŌ Mengeš, kasneje v URI Soča, kjer sem se vzporedno vpisala na FZAB in leta 2023 diplomirala. Veseli me timsko delo in delo z ljudmi. V Naklo sem prinesla svež val energije, veliko smeha in pozitivne! Sem mala energijska bombica, a priznam »pikice« dobim, ko me ljudje kličejo izven uradnih ur, zato prosim, če jih upoštevate. Malo za šalo, malo za res! Lp, Mitra

Domski dojenčki



Mali Liam od avgusta lepša dneve
med. sestri Staši Solar, zaposleni v
enoti Tržič



Med. sestra Nina Mulej, zaposlena
v enoti Tržič, se je junija razveselila
hčerke Pie



Mirela Ličina, med. sestra v enoti
Naklo pa se je poleti razveselila
dvojnega zaklada – hčerkic Taire in
Daire.

Praznujemo

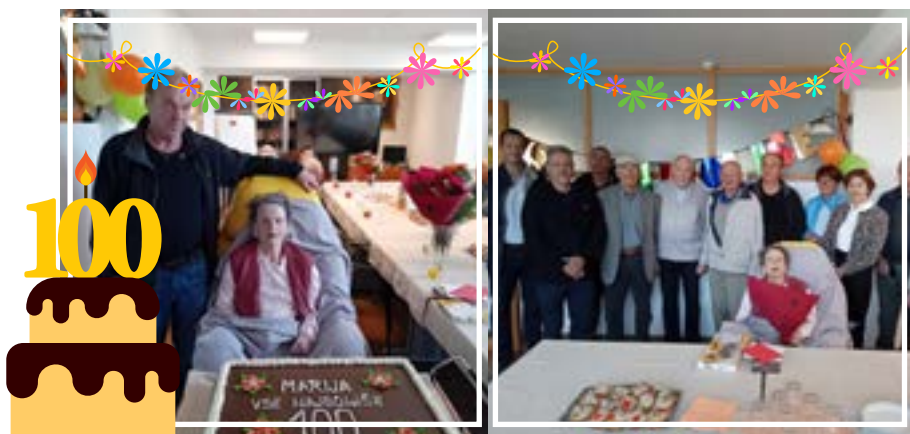


102 let ge. Zorislave Ahačič

20.10.2024 je ga. Zorislava Ahačič v krogu najbližjih praznovala 102 leti svojega življenja. V ponedeljek pa smo ji v Domu pripravili presenečenje. Najprej so slavljenci zapeli pevci domskega pevskega zbora Slavček, nato pa se je skupaj s stanovalci svojega oddelka posladkala še s torto.

Marija Štrukelj je 23. septembra praznovala stoti rojstni dan. Rodila se je v kmečki družini v Trziču, rada je skrbela za živali na kmetiji. Njeno veliko veselje so bile rože, doma je vzgajala nageljne, vseh skupaj jih je imela po oknih in balkonih več kot dvesto. Do prihoda v Dom Petra Uzarja Trzič je sama skrbela zase, njen recept za dolgo življenje pa je sila preprost: delo je veselje. V Domu smo ji pripravili praznovanje v krogu domačih, v čast pa smo ji v domskem parku zasadili sadiko šmarne hrušice, vsestranske rastline, ki z neizmerno lepoto navduši vsaj trikrat letno: spomladi, ko se razcveti, junija, ko razvaja s svojimi slastnimi sadeži in jeseni, ko očara s svojo žarečo, oranžnordečo barvo listja.

100 let ge. Marije Štrukelj



100 let ge. Avrelije Ropoša

Ponedeljek 12.9.2024 je bil prav poseben dan za našo stanovalko, go. Avrelijo Ropoša. Na ta dan je dopolnila častitljivih 100 let svojega življenja. V domu smo ji pripravili praznovanje v krogu njenih najbližjih. Povabilu na praznovanje sta se odzvala tudi župan občine Trzič, g. Peter Miklič in podžupanja ga. Metka Gaberc. Praznovanje je glasbeno popestril g. Jože Tišler s harmoniko. V domski kuhinji so za slavljenko pripravili okusno torto, s katero so se ob kavici posladkali tudi ostali stanovalci.



V čast visokemu jubileju pa smo v domskem parku posadili še sadiko rdečega bora.

Skupinsko praznovanje rojstnih dni

V mesecu juliju smo pripravili skupinsko praznovanje rojstnih dni za stanovalce, rojene v mesecu juniju in juliju. Praznovanje sta popestrila Duo Frenky. Prav tako sta nas Duo Frenky glasbeno zabavala v mesecu septembru, ko smo pripravili praznovanje za stanovalce rojene meseca avgusta in septembra. Zadnje skupinsko praznovanje rojstnih dni v letošnjem letu pa smo pripravili v novembru za stanovalce, ki so rojeni v mesecu oktobru in novembru.



Praznovali smo 70 let

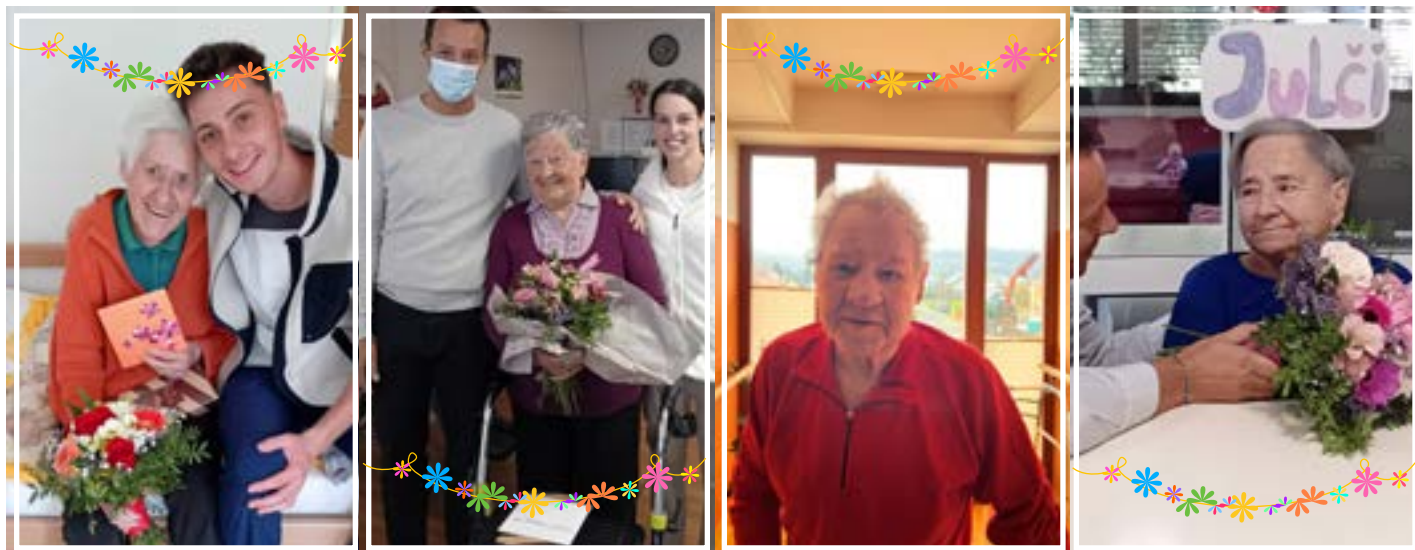




Praznovali smo 80-letnice



Praznovali smo tudi 90-letnice



Pevske vaje s stanovalko Ljudmilo Rozman:

Z mesecem oktobrom smo pričeli z pevskimi vajami, ki jih vodi naša stanovalka gospa Ljudmila Rozman. Začeli smo z lažjimi ljudskimi pesmi, kot so »Mi se imamo radi«, »Tri planike«, »Zabučale gore«,... krepimo samozavest, samospoštovanje, občutek varnosti in sprejetosti predvsem pa skrbimo za dobro psihofizično počutje. Posebej bi se radi zahvalili ge. Ljudmili, ker nesebično pomaga in vodi oz. povezuje pevsko skupino!



Sprehod spominov

Ob mednarodnem dnevu Alzheimerjeve bolezni, ki ga obeležujemo 20.9., smo tradicionalno izvedli sprehod za spomin, katerega so se udeležili stanovalci z demenco. V prijetnem vzdušju smo naredili krog po Bistrici in Ročevnici.



Jesenski izlet v Škofjo Loko

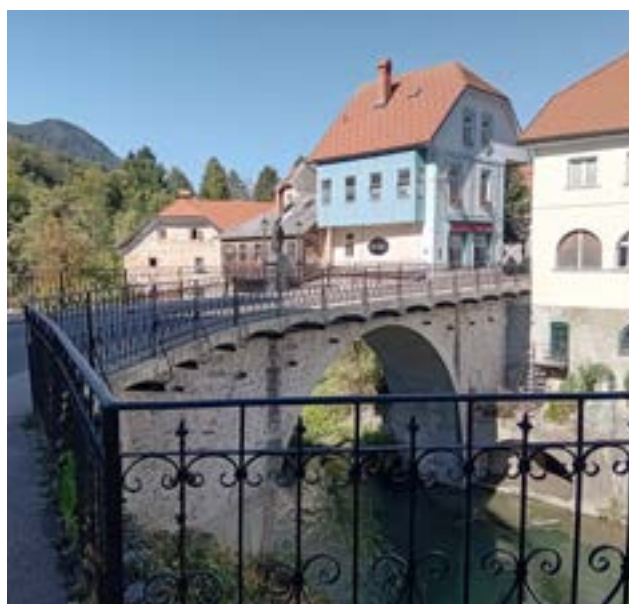
Napisala: Manca Prevc, dipl. del. ter

Zadnji septembrski ponedeljek je bil obsijan s soncem. Kot naročeno za naš jesenski izlet. Ob 8.30 uri smo se pred DPU Tržič vkrcali na avtobus in se odpeljali proti enoti Naklo. Tam so se nam pridružili še ostali stanovalci in skupaj smo se odpeljali proti Škofji Loki.

Avtobus nas je zapeljal do glavne avtobusne postaje, kjer smo počakali na turistično vodnico. Pripovedovala nam je o zgodovini kraja in mestnih znamenitostih. Sedli smo na teraso lokala – »na štenge«

in uživali ob dobri kavici in sladici s pogledom na cerkev Sv. Jakoba. Kasneje smo si cerkev tudi ogledali. Sprehodili smo se še mimo cerkve Marije Brezmadežne (Nunske cerkve), kjer je bil včasih samostan klaris, kasneje pa so ga prevzele uršulinke. Za konec smo se sprehodili še čez Kamniti oz. Kapucinski most, ki velja za najstarejši ohranjeni most v Sloveniji.

Dobro razpoloženi smo se odpravili nazaj proti domu.



Mednarodni dan starejših

Ko človek se rodi,
kdo ve kaj ga čaka,
kdo ve v kakšne ga smeri
vodijo poti...
Zdravja si vsak srčno želi.
Če si zdrav, se tudi dan oblačen
lep in sončen zdi.
Želimo vam še veliko lepih in zdravih dni!
Vse najboljše ob mednarodnem dnevu starejših!

1.10.2024 smo imeli prireditev ob mednarodnem dnevu starejših. Nastopili so mešani PZ društva upokojencev Trzič. Stanovalci in gospodinjje pa

so posebno za to priložnost spekli različno pecivo, burek in potico, s katerim smo se posladkali po prireditvi



Naša mansarda ali prehod

Napisala: ga. Nada Keršič, stanovalka enote Tržič

Prvega oktobra 2024 ob mednarodnem dnevu starejših smo imeli proslavo v krogu stanovalcev in nekaj povabljenih.

V uporabo smo dali del doma, ki se imenjuje mansarda. Ta prostor je dolga leta služil raznim dejavnostim. Tu so bila ročna dela, izdelava raznih okraskov, butaric, adventnih venčkov, praznovanje rojstnih dni in sveta maša. Tudi občani smo hodili na telovadbo in to dolgih 35 let.

Sedaj je iz tega prostora nastal manjši, sodobno opremljen oddelek. Tukaj so spalnice, velika kopalnica, moderno opremljena kuhinja, kjer bomo s pomočjo naših gospodinj razvajali naše brbončice. Je tudi prostor, kjer se lahko družimo. Hvala vsem, ki ste nam to omogočili!



Kostanjev piknik

Oktobra je v Tržiču in v Naklem dišalo po pečenem kostanju in jabolčnem soku...





Sv. maša z duhovnikom Martinom Golobom

Napisal: Žiga Rejc, dipl. zdravstvenik

Torek 15.10.2024 je pri nas potekal malo drugače. Že od jutra smo komaj čakali obisk duhovnika Martina Goloba, ki nas je obiskal. Martin Golob sicer prihaja iz kmečke družine, ki domuje blizu Šmartna pri Litiji, trenutno pa deluje v župniji Grosuplje. Pri nas je izpeljal sveto mašo, navdušen pa je bil nad velikim številom, saj se nas je zbralo zares veliko. Maša je potekala v sproščenem vzdušju, vmes nas je tudi iskreno nasmejal, še posebej zadovoljni pa so bili naši stanovalci. Vsekakor si je vredno zapomniti kar nam je duhovnik predal, da moramo vsak dan znova najti moč in si deliti nasmeh. Na koncu smo čas izkoristili še za nakup knjig, podpisovanje in fotografije.



Izdelovanje buč in martinovanje



Prišli in odšli

V Tržiču so se nam pridružili:

Ravnik Ana, Jekovec Marija, Stritih Silva, Zadnikar Rozalija, Krsnik Milan, Anko Helena, Fišić Fatima, Osmić Jožefa Ana, Knific Stanislava, Hafner Erika, Krapež Vida, Švegel Cecilija, Žakelj Ana, Bešter Ana, Horvatić Stjepan, Petrovič Mara, Kraševac Ana, Dovžan Rozalija, Švab Viktor, Bohorč Ksenija, Trlep Ana, Kristan Edica, Kranjec Ana, Zelnik Vera, Pirc Angela

V Naklem so se nam pridružili:

Bogataj Ana, Čufer Ivana, Ferjanc Terezija, Toporš Bernarda, Krabonja Frančiška, Jovanović Vojko, Hvala Ema

V Tržiču so se poslovili:

Kokalj Vida, Benedik Marija, Blažič Barbara, Pivk Magda, Novak Peter, Tramte Mariška, Ribnikar Marija, Sušnik Ivana, Pečnik Alojz, Očko Jožefa, Ahačič Ignac, Klockl Irena, Meglič Ana, Snedic Jožefa, Kopač Ana, Eršte Ivanka, Mrvar Ciril, Klančar Ana, Babič Veronika Marija, Tegovski Gorgi, Butara Pavla, Perne Frančišek, Stritih Silva, Jerman Miro, Murnik Marija, Brovč Valentina

V Naklem so se poslovili:

Jenko Marija, Jug Irena, Ahačič Stanislava, Pipan Marija, Golorej Zvonka, Jerič Frančiška, Jerala Angela, Štular Franc

Zahvala enoti Tržič

Prišel je dan solz, spominov, ko smo se v Kamni Gorici 12.8.2024 poslovili od naše drage mame Jožice Očko.

Od 1.3.2021 je bila vaša oskrbovanka, nič se ni pritoževala, bila je zadovoljna z vsem kar ste do brega naredili zanjo.

Bila je skromna, tako je živela vse svoje življenje. Res, dočakala je častitljivih 96 let, zadnji dve leti pa sta bili za vse težki. Ko smo jo obiskovali, smo ji

poskušali narediti, kar je bilo možno. Biti Z NJO, OB NJEJ nam je veliko pomenilo, kljub temu, da smo velikokrat odhajali s solzami v očeh.

Radi bi se zahvalili VSEM, ki ste kakorkoli delali okrog nje, z njo! Naj ostanejo vaši dnevi SRČNI, LJUBEZNIVI in da se zavedate, da bomo mogoče tudi mi nekoč potrebovali tako pomoč.

HVALA VSEM!

Sin Viktor z družino

Zahvalili bi se vašemu osebju, ki je resnično pripomoglo k temu, da je naša mama živela in nato odšla v družbi skrbnih in ljubečih ljudi.

Velika zahvala s strani celotne družine Ane Kopač. Z iskrenim spoštovanjem!

Vsi njeni



DOM PETRA UZARJA
TRŽIČ

Hiša prijaznih ljudi



DRUŽBENO
ODGOVORNO
PODJETJE



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.

