

# 29 Poklon jeseni

*V hiši prijaznih ljudi*

Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič ● junij 2024



DOM PETRA UZARJA  
TRŽIČ

*Hiša prijaznih ljudi*

# VSEBINA



<b>UVODNIK</b> . . . . .	<b>3</b>	<b>SKUPINSKO PRAZNOVANJE</b> . . . . .	<b>22</b>
		Skupinsko praznovanje rojstnih dni . . . . .	22
<b>20. OBLETNICA</b> . . . . .	<b>4</b>	Dokazovanje nasprotij . . . . .	23
20. obletnica . . . . .	4	Praznujejo . . . . .	24
Zahvala . . . . .	5		
Kava . . . . .	6	<b>PRILAGODITEV</b> . . . . .	<b>25</b>
Predstava čarodeja Jana . . . . .	6	Prilagoditev okolja pri slepih in slabovidnih stanovalcih . . . . .	25
<b>DRUŽENJE</b> . . . . .	<b>7</b>	<b>KREPIMO SPOMIN</b> . . . . .	<b>26</b>
Učinki medgeneracijskega druženja na starejše . . . . .	7	Krepimo spomin . . . . .	26
Počitniško varstvo otrok zaposlenih . . . . .	8		
Marmorirana plastična jajčka . . . . .	9	<b>ZDRAVJE</b> . . . . .	<b>28</b>
		Zdravje . . . . .	28
<b>VAS BOLILJO PRSTI</b> . . . . .	<b>10</b>	6 odločnih vaj za ohranjanje in izboljšanje telesne moči . . . . .	29
Če prsti na rokah vas bolijo pridite v fizioterapijo . . . . .	10		
		<b>UMETNOST</b> . . . . .	<b>32</b>
<b>PRIREDITEV</b> . . . . .	<b>12</b>	Likovna umetnost v domu starejših občanov . . . . .	32
Prireditev ob podaritvi 5 slik slikarske go. Tatjane Ferengja . . . . .	12	Pomen glasbe za starejše . . . . .	33
Materinski dan . . . . .	14	Sodelovanje knjižnice z DPO Tržič . . . . .	34
Spomini . . . . .	14	Misli . . . . .	35
Folklorna skupina DU Naklo . . . . .	15	Izlet na Brezje in Bled . . . . .	35
<b>ZAPOSLENI</b> . . . . .	<b>15</b>	<b>PRIŠLI IN ODŠLI</b> . . . . .	<b>37</b>
Novi med nami . . . . .	15	Prišli in odšli . . . . .	37
Domski dojenčki . . . . .	17	Zahvala enoti Tržič . . . . .	38
		Zahvala donatorjem . . . . .	39
<b>NOVE NEGOVALKE</b> . . . . .	<b>18</b>		
Pesem za gospodinje . . . . .	18		
Iz gospodinj v negovalno enoto . . . . .	18		
Petar Pero . . . . .	19		
Pomlad . . . . .	19		
<b>DELO NA VRTU</b> . . . . .	<b>20</b>		
Delo na vrtu . . . . .	20		
Čas je za pripravo visoke grede . . . . .	21		
Sami si vzgojimo sadike . . . . .	22		

POLKLON JESENI - V hiši prijaznih ljudi

Direktor doma in odgovorni urednik:

**Domen Rakovec, univ. dipl. soc. del.**

Uredniški odbor: **Katja Justin, animatorka v enoti Tržič**

Foto: **arhiv DPU, splet**

Naslovnica: **arhiv DPU Tržič**

Oblikovanje in tisk: **Modex IC, d.o.o., Mestinje**

Lektorski pregled: **Mateja Matoh Vozelj, animatorka v enoti Naklo**





*Leto je naokoli in zopet je vkorakalo poletje v naš kraj.* Začeli smo ga v Trziču na soboto s prvim domskim piknikom, po petih letih. Navkljub muhastemu vremenu smo ga vendarle uspešno spravili pod streho. No, naslednji dan je bilo vreme precej bolj sončno in spraševal sem se, kako bi bilo v tem primeru? Verjetno bi bilo kaj hitro prevroče, mazali bi se sicer s kremo za sončenje, pa vseeno bi bila visoka temperatura lahko za marsikoga neprijetna.

Vendar bi ga verjetno ravno tako izpeljali. *Zato, ker ima ta dom srce in dušo, ima zaposlene, ki zmorejo marsikaj, včasih še več, kot si sami mislijo, ima prostovoljce, ki nesebično delijo svoj čas z nami ter številne svoje, ki nam dajejo spodbudo. Poleg naštetih so za uspešno izpeljan dogodek po svojih močeh poskrbeli številni donatorji, katerim se prav posebej zahvaljujem. Pa tudi županu in podžupanju Trziča, ki sta si še enkrat več vzela čas za nas.*

## *Spoštovane stanovalke, stanovalci, kolegice, kolegi in vsi ostali.*

Verjamem, da smo skupaj uspeli narediti dan v Domu drugačen od ostalih in s tem popestrili vsakodnevno doživljanje naših stanovalk in stanovalcev. Navkljub času po epidemiji in zelo zahtevnim projektom investicij oz. glavnim izvajalcem je dom le obdržal karakter in gre naprej.

Hkrati je bil piknik prvi večji dogodek, saj zaradi del dve leti in pol nismo mogli uporabljati zunanjih površin v celoti. *Kjer je volja, je res tudi pot.*

In lepo je kadar nas kljub težkim okoliščinam, ki vladajo na področju skrbi za starejše, povezujejo sodelovanje, empatija in nasmeh. Zdi se, da takrat postane vse zelo enostavno. In tudi je. Če človek le da pozornost na to. Več pozornosti in pravih korakov si želimo tudi s strani t.i. odločevalcev. Država je dolžna poskrbeti za kadrovske in finančne pogoje »kritične infrastrukture«, kot smo bili poimenovani za čas epidemije.

Nenormalna draginja ter vsesplošna kadrovska kriza, ki sta nas močno prizadeli v prejšnjem letu, sta vse prej kot to, kar si želimo, zato, da bi lahko dostojno opravljali svoje delo in zato, da bi bilo lahko za starejše dostojno poskrbljeno.

Ko bi le bil odnos družbe do domov za starejše tak, kot je bil v času epidemije. Tako pa ne moreš mimo občutkov, da smo zopet na robu nečesa kar je še sprejemljivo. Žal se zagotavljanje pogojev odvija prepočasi. Osnova so seveda plače, ki so nesorazmerne glede na samo zahtevnost in odgovornost zaposlenih, ki opravljajo ta plemenit poklic. Mladim je potrebno ponovno približati poslanstvo domov za starejše ter ponuditi stimulacije, da se odločijo za ta poklic.

*Nujno bi bilo poenostaviti postopke zaposlovanja tujih državljanov*, saj so birokratski postopki nelogični, stopnja znanja jezika pa prezahtevna.

Približno dve leti je potrebnih, da si oseba s statusom tujca uredi vse potrebno, da bi lahko delala to, za kar se je doma šolala. Veliko predolgo glede na kadrovski primanjkljaj, ki vlada po domovih v Sloveniji. Kot rečeno, odločevalci so na vrsti. Do takrat pa upajmo, da se ne bo nadaljevalo dolgotrajno zapiranje enot in oddelkov po domovih in da se uredi kvalitetna dolgotrajna oskrba.

*Vsem bralkam in bralcem želim lepo in toplo poletje in najvendarle nemine prehitro.*

*Domen Rakovec, direktor*

## 20. OBLETNICA

### 20. Obletnica pogovorne skupine zimzelen



*ga. Vera Ahačič*, prostovoljka v enoti Tržič

Po temeljitem premisleku sem se po 3 mesecih upokojenskega staža odločila za prostovoljno vodenje skupine za samopomoč v domu, kjer sem delala zadnjih 24 let delovne dobe. **Tako sem 1.marca 2004 ustanovila skupino in na prvem srečanju smo se na moj predlog odločili za ime Zimzelen.**

Ta rastlina na nek način ponazarja trdoživost, upornost, saj ni zahtevna glede podlage na kateri raste in tudi listov po zimi ne izgubi in zato naj bi bil to naš simbol. Srečujemo se redno tedensko, več let je bilo to ob ponedeljkih popoldne, zadnji 2 leti pa ob četrtek dopoldne. V skupini kjer je večina stalnih članov se nas zbere od 12 do 14 in se pogovarjamo o najrazličnejših temah, predvsem taki, ki jih večina pozna.

Naj naštejemo nekatere; državni in cerkveni prazniki, slovenski narodni običaji in jedi, zdravilna zelišča in njihova uporaba, poljščine oz. njihov izvor, slovenske pesniki in pisatelji, naravne znamenitosti Slovenije, verstva po svetu in še in še.





Občasno pripravim tudi kakšno zdravstveno temo, predvsem odvisno od zanimanja. Seveda se spomnimo tudi na tuje znamenitosti in dogajanje po svetu, ne govorimo pa o veri kot osebnem prepričanju, ne o politiki in ne o razmerah in dogajanju v domu. Včasih bi jih posamezniki želeli izkoristiti za izražanje osebnega opažanja in posledično opravičene ali neopravičene kritike.

Srečanja trajajo običajno dobro uro, pri pogovoru naj bi sodelovali vsi, vendar so eni bolj drugi manj aktivni. Preden se razidemo se rabi še malo nasmejimo in za to poskrbimo tako, da vsakokrat povem nekaj šal, ki jih še nisem ali pa smo jih že pozabili. Na skupino radi hodimo, ker nam vsem pomeni prijetno druženje, malo popestrimo dneve; skratka imamo se fajn.

## Zahvala



ga. **Marija Krajnik**, stanovalka enote Tržič

Spoštovani!

*Zelo sem Vam hvaležna, da tako lepo skrbite za nas, da nam v decembru, ki je mesec veselja, srečanj, obiskov domačih in praznovanje božiča in novoletnih praznikov «ni dolgčas».* Zelo sem Vam hvaležna, da ste povabili pevce DU Tržič, otroški oz. mladinski cerkveni zbor iz Križev in tudi oskrbovance, ter seveda Rdeče noske iz Ljubljane in naš domski pevski zbor, ter žoga band, ki so nam zaigrali in zapeli narodne in božične pesmi. Rdeči noski so nastopali s svojim programom.

Ker zaradi »stome«, sladkorne bolezni in tudi starosti ne morem biti več doma, sem Vam iskreno hvaležna za pomoč, ki jo nudite večkrat dnevno.

V spomin mi prihajajo zato dogodki in praznovanja, tako za adventni čas, obdarovanje ob sv. Miklavžu, obisk koncertov za božič, postavljanje jaslic, praznovanje božičnih praznikov, novega leta in praznovanje z mojo družino.



## Kava



**Katja Justin**, animatorka

Kava je **najprej užitek**, nas zbistri in razvedri, njeno usedlino pa je mogoče tudi reciklirati. Reciklat je odlično gnojilo zlasti za mlade sadike. Kava v kavnih avtomatih ima zato dvojni namen.

*Podjetje SG Guzelj iz Škofja Loke, nam je za novo leto podarilo sadiko rdečega bora. 300 rdečih borov, ki bo krasilo izbrane površine v Sloveniji in med njimi tudi našo.*

Bor bomo posadili v naš domski park.



## Predstava čarodeja Jana



**Mateja Matoh Vozelj**, animatorka

2.februarja smo v domu starejših občanov doživeli pravo čarobno presenečenje. Na obisk nam je prišel čarodej Jan, ki je s svojo predstavo prinesel veselje, smeh in občudovanje.

Jan, ki je znan po svojih izjemnih čarobnih veščinah, je s svojo predstavo presešel vsa naša pričakovanja. S svojimi triki je prebudil našo radovednost in nas popeljal v svet magije in iluzij.

Predstava se je začela z Janovim spektakularnim vstopom. V rokah je držal čarobno palico, iz katere je potegnil pisane rutice, kar je med nami povzročilo val navdušenja. Nato je Jan iz svojega klobuka potegnil plišasto zajčico, kar je povzročilo val smeha in aplavza.

Jan je nadaljeval s serijo neverjetnih trikov, ki so nas pustili brez besed. Iz praznih rok je priklical šopek cvetja in izvedel številne druge optične trike.

Ampak vrhunec predstave je bil, ko je Jan iz občinstva povabil prostovoljca, da mu pomagata pri triku. Naša gospa Lojzka in gospod Jurij sta se odločila sodelovati. Jan je obema v zahvalo napihnil posebna balona, ki ju je oblikoval v uporabno stvar.

Nekaj učencev iz OŠ Naklo je prav tako prišlo na čarodejevo predstavo in trije od njih so se Janu ponudili za pomočnike pri izvedbi trikov. Tudi oni so v zahvalo dobili zanimive pisane balone.

Čarodejeva predstava je bila resnično nepozabna. Jan je s svojo predstavo prinesel veselje in čudenje, ki ga bomo še dolgo pomnili. Hvala, Jan, za čarobno popoldne! Veselimo se ponovnega srečanja naslednje leto.





## Učinki medgeneracijskega druženja na starejše



**Mateja Matoh Vozelj**, animatorka

Medgeneracijsko druženje, ki povezuje starejše in mlajše generacije, je ključnega pomena za spodbujanje razumevanja in spoštovanja med različnimi starostnimi skupinami. Za starejše ima lahko številne pozitivne učinke.

- **Izboljšanje mentalnega zdravja**

Starejši, ki se redno družijo z mlajšimi generacijami, pogosto poročajo o izboljšanem razpoloženju in večjem zadovoljstvu z življenjem. *Mladi lahko prinesejo energijo in optimizem, ki lahko pomagata zmanjšati občutke osamljenosti in depresije.*

- **Spodbujanje učenja**

Medgeneracijsko druženje je tudi priložnost za učenje. Starejši lahko mladim prenesejo svoje življenjske izkušnje in modrost, *mladi pa lahko starejšim pomagajo razumeti nove tehnologije in trende.*

- **Fizična aktivnost**

Mladi so pogosto bolj fizično aktivni in lahko spodbudijo starejše k večji telesni aktivnosti. Skupne dejavnosti, kot so sprehodi, igre ali vrtnarjenje, lahko pomagajo izboljšati fizično zdravje in gibljivost starejših.

- **Občutek smisla**

Sodelovanje z mlajšimi generacijami lahko starejšim da občutek smisla in namena. To je še posebej pomembno za tiste, ki se morda počutijo, da so izgubili svojo vlogo v družbi.

*Vse to kaže, da je medgeneracijsko druženje izjemno koristno za starejše.* Prinaša fizične, čustvene in socialne koristi, ki lahko izboljšajo kakovost življenja v domu starejših občanov.



## Počitniško varstvo otrok zaposlenih



**Klara Galjot**, sr. med. sestra v enoti Tržič

*Moje ime je Klara Galjot v domu sem zaposlena že 12 let, kot srednja medicinska sestra. Sem mama treh otrok, Jakob je star 8 let in obiskuje drugi razred, Žak je star 7 let in obiskuje prvi razred, najmlajši sin pa hodi še v vrtec.*

*Med počitnicami nimam veliko pomoči pri varstvu otrok, zato sem zelo hvaležna, da imamo v DPU Tržič organizirano počitniško varstvo otrok. Jakobu in Žaku zgodnje vstajanje ne dela preglavic in z veseljem prideta z menoj v službo. Vsako jutro ju pocrklijam, peljem v pekarno v kateri si vedno vzameta čokoladno mleko.*

*V domu jima ni nikoli dolgčas, igrajo se različne namizne igre, rišejo, barvajo, sodelujejo pri peki peciva, izdelujejo različne izdelke, pomagata pri vodenju telovadbe, sodelujeta pri žoga bendu, tomboli, animatorki pa nikoli ne zmanjka volje in časa za obisk igral izven doma.*

*Vsakemu, ki povem, da imamo v domu organizirano počitniško varstvo otrok, ne morejo verjeti in začudeno strmijo vame, ter sprašujejo, kako je to mogoče!*

*Z veseljem jim povem, da naš dom lepo skrbi za nas zaposlene in naše otroke, ter da sem nadvse hvaležna za to.*

Lep pozdrav



**Izjava Žak Galjot :** »najraje imam sladoledni dan.«

**Izjava Jakob Galjot :** »nikoli ne bom premagal Rudija v šahu.«





# Marmorirana plastična jajčka



**Katja Justin**, animatorka

## Potrebujemo:

- plastična jajčka
- barve na vodni osnovi
- lesene palčke
- vedro ali posodo z vodo
- kos stiropora ali škatlo
- obešanke
- vrvico



## Postopek:

V vedro ali večjo posodo vlijemo toliko vode, da brez težav potopimo jajce.

S kapalko dodamo nekaj kapljic ene barve, nato nekaj kapljic druge barve, lahko dodamo še tretjo barvo. Barve, če želimo lahko z leseno palčko malo premešamo, da dobimo mavričast vzorec.

Na leseno palčko natakne plastično jajce in ga potopimo v vodo. Med postopkom jajce malo zavrtimo, da poberemo barvo in s tem dobimo zaviti vzorec. Obarvano jajce zatakne v stiropor ali škatlo in počakamo nekaj ur, da se barva posuši.

Posušeni pirhom odstranimo leseno palčko in jim dodamo obešanko in vrvico. Na vejo zavite breze obesimo pirhe in velikonočno dekoracijo postavimo pred vhod ali v dnevni prostor.



# Če prsti na rokah vas bolijo pridite v fizioterapijo, da nekaj vas naučijo



**Kaja Petelin in Nina Žagar**, fizioterapevтки

Dlani in prsti rok so eden izmed najpomembnejših «pripomočkov», ki jih vedno nosimo s seboj in jih najpogosteje uporabljamo pri vsakodnevnih opravilih. So prvi stik in dotik z drugimi.

### Toda kaj storiti, ko le ti bolijo?

Težave malih sklepov so zelo pogoste. Artritis in ostale deformacije povzročajo nemalo težav, zaradi katerih nekatera vsakdanja opravila vse težje opravljamo. Bolečine, otekline, okorelosti, slabša gibljivost in vidne deformacije so eden izmed pokazateljev vnetja v predelu prstov in dlani.

### Kaj pa lahko storimo?

V obdobju hudih bolečin se svetuje počitek in ogrevanje predela s toplotnimi obkladki ali namakanje v topli kopeli. V kolikor vam vročina ne ustreza, lahko pripravite tudi mrzel obkladek.

Ko se stanje umiri, pa lahko pričnete s postopnim razgibavanjem in krepitevijo sklepov z namenom ohranjanja oz. izboljšanja gibljivosti.

*V nadaljevanju imate primere vaj, ki jih lahko izvajate sami.*

### 1.vaja (RAZGIBAVANJE)

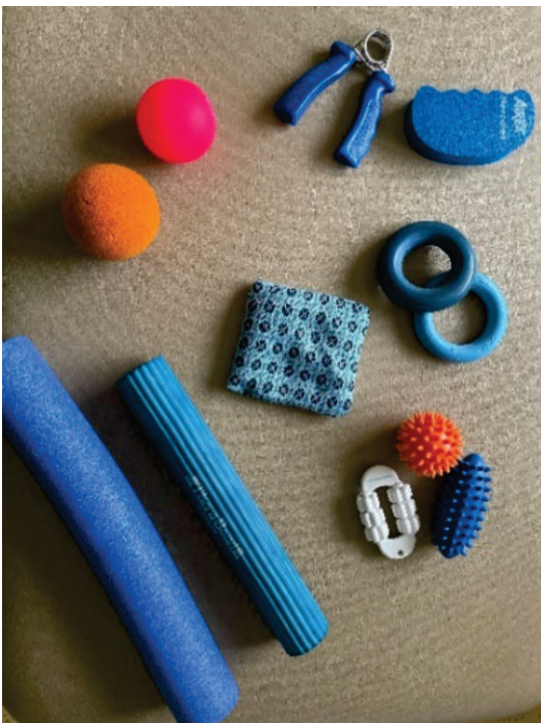
10x stisnite pesti, zadržite 5 sekund in nato počasi razprite dlani in iztegnite prste kolikor je možno.

Vajo ponovite 3x.

### 2.vaja (KREPITEV)

V dlan stisnite pripomoček (žoga male velikosti, proti stresna žogica, obroč za krepitev prstov in dlani, penast pripomoček za stiskanje, kleščice za stiskanje) 10x stisnite, zadržite 5 sekund in popustite.

Vajo ponovite 3x.

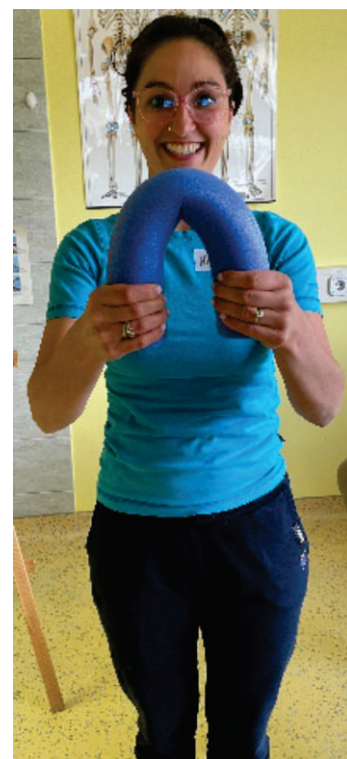




### 3.vaja (KREPITEV)

V obe roki primite vadbenega črva in počasi zavijte zapetji vsako v svojo smer. Ponovite 3x v vsako smer.

Ponovite 3 x v vsako smer.



Z rokama oblikujte črko U in narobe obrnjen U.

### 4.vaja (RAZTEG)



Sklenite prste in dlani obrnete navzven.



Z dlanjo ene roke primite prste druge in jih pritegnite nazaj.

### 5. vaja (SPROSTITEV)

Za konec z ježkom nežno masirajte notranjo in zunanjo stran dlani vse od prstov do zapetja.

V kolikor potrebujete pripomoček, ga dobite na izposajo v fizioterapiji.



## Prireditev ob podaritvi 5 slik slikarke go. Tatjane Ferengja s častno gostjo go. Vlasto Nussdorfer



**Katja Justin**, animatorka

V mesecu februarju smo pripravili prireditev ob podaritvi 5 slik ga. Tatjana Ferengja. Ga. je slikarstvo študirala na visoki šoli in nikoli ni niti pomislila, da bi lahko delala kot mentor osebam s posebnimi potrebami. Gospa Ivica Matko, je bila njena mentorica, ki jo je usmerjala in ji dala možnost, da sodeluje z njimi. 20 let že dela in ustvarja z otroki s posebnimi potrebami. V vseh teh letih so uspeli na mnogih razstavah, ki pa so bile v večini dobrodelnega pomena, saj so denarna sredstva darovali drugim otrokom!

Njeno delo ne zajema samo likovnih delavnic, ampak vodi tudi delavnice z glino, steklom in mozaiki. Steklarstva se je učila pri znanem steklarju-mojstru Zdravku Paplerju, o glini, kamnu in mozaikih pa so ji dali znanje razni mojstri tudi iz tujine. Ustvarjalne delavnice je imela po raznih vrtcih, šolah, zavodih in tudi domovih za ostarele. Veliko je razstavljala samostojno in skupinsko, ter sodelovala pri adaptaciji sakralnih objektov, delala vitraže ..., skratka vsestranska in dobrodelna.

Tudi našemu domu je podarila 5 slik, ki so danes razstavljene na oddelku vijolica in na galeriji. V goste smo s strani go. Tatjane Ferengja povabili Evo Pirnat, dekle s posebnimi potrebami in mnogimi talenti. Je odlična plesalka, nastopa na raznih kulturnih prireditvah po celi Sloveniji, povabilu na nastop se je odzvala tudi bivšemu predsedniku države g. Borutu Pahorju, gostja pa je bila tudi na glasbenih koncertih Tanje Žagar. Na razpolago so nam bile knjigice gospodične Eve Pirnat, katero je napisala ga. Tatjana Ferengja. Eva nam je zaplesala na skladbo Marije Ahačič Polak-Tečejó nitke življenja, za konec pa še na Tosellijevo serenado.

Na tej prireditvi je bila častna gostja go. Vlasta Nussdorfer, predstavitev njene knjige z naslovom Tanka črta in pogovor je vodil direktor g. Domen Rakovec.









## Materinski dan



**Katja Justin**, animatorka

Danes je moje mamice god,  
rožic iskala sem vsepovsod,  
pa je ponoči slana pala,  
cvetje prenežno je zima pobrala.  
Kako naj ji voščim? Kaj naj ji dam?  
Spekla potičko bi, pa je ne znam.

Tople copatke bi ji kupila,  
pa sem za zvezke denar porabila.  
Res, v velikih sem skrbeh....  
težko je, če v godovnih dneh  
pred mamico stoji otrok –  
poln želja, a praznih rok.  
Že vem! Veste, kaj bom naredila?  
Nič ne bom pekla, prav nič kupila,  
saj vredno več kot dva copatka,  
več kot velika potica sladka  
je moje toplo srce in moja ljubezen  
do mamice.

Roke okrog vratu ji bom ovila,  
jo stisnila k sebi in poljubila.  
Ljuba si, moja si, zlata si vsa,  
Bog ti daj zdravja, MAMICA!



## Spomini



**Ljudmila Rozman**, stanovalka v enoti Naklo

Minevajo nam dnevi, leta,  
porečeš: Kako nam hitro čas beži ...  
A, ko ozreš se na preteklost,  
ta vedno znova oživi.

In z njo, sodelavci, učenci,  
prijatelji, vsi, saj si jih rad imel,  
vse hiše tam in jezero, gradovi,  
kot, da za vedno si s seboj jih vzela.

Potem spoznaš, kako je lepo to življenje,  
s trpljenjem, smehom in z zavitimi sledmi,  
da neizmerno si hvaležen Njemu,  
ki ti poslal na pot je te ljudi.





## Folklorna skupina DU Naklo



Eva Bizjak, gospodinja

Večkrat k nam pridejo z namenom, da dvignejo razpoloženje in energijo, preženejo dolgčas ter nas spodbudijo k plesu in petju. Njihovo osnovno poslanstvo je ohranjanje in prikazovanje plesne, pevske, instrumentalne in kostumske podobe. V tem članku bi se radi zahvalili folklornikom, da si vzamejo čas in nas razveselijo z njihovim prihodom, več kot očitno se to kaže na obrazih naših stanovalcev in stanovalk. Široki nasmeški naših stanovalcev nam pomenijo največ. Hvala, zaposleni DPU Tržič – enota Naklo.



## ZAPOSLENI

### Novi med nami



#### Dragica Stjepić, strežnica

Sem Dragica Stjepić, stara 57 let in živim v Tržiču. Imam tri odrasle sinove in sem babica enoletnemu vnuku, ki je moje največje veselje. Rada delam z ljudmi in v domu sem zaposlena kot strežnica. Pomembno mi je, da se zaposleni med seboj razumemo in si pomagamo. V veselje mi je poklepetati z oskrbovanci in jim s tem polepšati dan.

V prostem času sem najraje na svojem vrtu in v krogu družine.

## Jelena in Dimče Bošesko, medicinska tehnika

Sva Jelena in Dimče Bošeski, prihajava iz Skopja kjer sva 27 let delala kot medicinska tehnika. V Slovenijo smo se preselili pred štirimi meseci, ker sva midva dobila zaposlitev v domu.

Poročena sva 26 let in imava tri sinove, najstarejši 25 letni Petar

živi in dela v Ljubljani, srednji sin Dragan tudi živi v

Ljubljani, najmlajši pa živi z nama v Bistrici in

obiskuje srednjo šolo za gostinstvo in turizem

v Radovljici. Hodimo na tečaj slovenskega

jezika v Ljudsko univerzo v Tržiču in upamo,

da se bomo hitro naučili slovenščine zato,

ker nam je pomembno za dobro

razumevanje med sodelavci.

V domu smo zelo dobro sprejeti, vsi so prijazni in

res je Dom Petra Uzarja hiša prijaznih ljudi.



## Manca Prevc, diplomirana delovna terapevtka

Sem Manca Prevc in prihajam iz Škofje Loke. Po študiju na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani, se je moja poklicna pot začela v Centru slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka. Pot me je nato vodila v Radovljico, letos v začetku aprila pa me je pripeljala med vas. Doma mi dneve krajšata navihana prvošolka in živahen 3 letnik. Sončne dneve najraje izkoristimo za sprehode in izlete. Kadar mi čas dopušča, pa zelo rada sedem za slikarsko platno in ustvarjam.

V Domu občutim prijetno energijo, veselim se novih izzivov, ki me čakajo in da spoznam vsakega izmed vas.



## Nina Žagar, fizioterapevtka

Sem Nina Žagar in sem v Domu Petra Uzarja na novo zaposlena kot fizioterapevtka, razpeta med enoto Naklo in Tržič. Stara sem 32 let in prihajam iz Škofje Loke. Delovne izkušnje sem med študijem nabirala v več zdraviliščih po Sloveniji, Splošni bolnišnici Jesenice ter Soči. Pred tem sem bila 3 leta zaposlena v lekarni, saj sem po srednješolski izobrazbi farmacevtski tehnik. S starostniki prej nisem imela možnosti delati, ampak moram reči da sem v tem kratkem času, kar sem zaposlena v domu vzljubila delo s starejšimi. Sem vedno nasmejana in empatična, kar je pri mojem poklicu velikega pomena. Sem pa tudi mamica dveh otrok, starih 2 in 5 let. Največ prostega časa posvetim družini, kar mi ga ostane pa izkoristim za obisk bližnjih planin in kolesarjenje. Kadar si vzamem čas za glasbene dogodke pa zelo rada zaplešem.





## Nika Gregorc, fizioterapevka

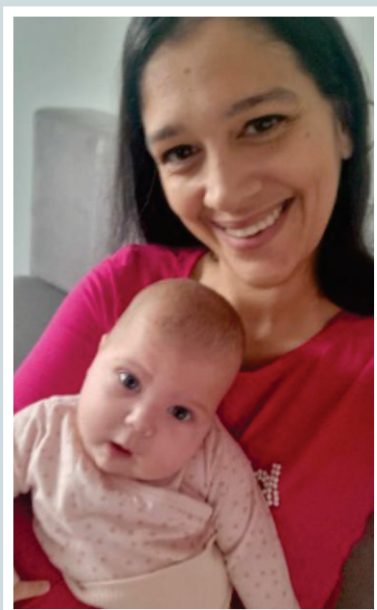
Moje ime je Nika Gregorc in prihajam iz Podbrezj. Zaključila sem srednjo zdravstveno šolo na Jesenicah. Po zaključku srednje šole sem nadaljevala študij prehranskega svetovanja – dietetike na Fakulteti za vede o zdravju v Izoli, ki sem ga zaključila januarja 2020. V tem času sem že študirala na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin smer fizioterapija. S študijem sem zaključila avgusta 2023. Februarja 2024 sem pričela s pripravništvom na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana, v sklopu katerega sem se za en teden pridružila ekipi v DSO Naklo, kjer mi je fizioterapevka Nina predstavila delo fizioterapevta in me tudi vključila v delo.



V prostem času največkrat pomagam na domači kmetiji, kjer nam dela nikoli ne zmanjka.

## Domski dojenčki

Maji Jandrić zaposleni v enoti Tržič pa od novembra lepša dneve hčerka Nikolina.



Kadrovnica Neža Molnar zaposlena v enoti Tržič je decembra postala mamica hčerki Maruši.



## Pesem za gospodinje



**Petar**, gospodinjec v enoti Tržič

Mateja, Alven, Nika, bili smo top ekipa,  
ekipa, da te skipa, smo delal kot se šika.  
Vsaka gospodinja se sigurno strinja,  
da smo se zabaval, lepo imel,  
ko pogledaš iz katerega kol vidika in pika.  
Življenje nas premika, enga desno, družga levo  
in evo, pošteno prišli smo do razpotja,  
kjer se naša skupna pota ločijo in grejo.  
Uspelo nam je nekaj, kar redko se dogaja,  
uspelo nam je tisto, kar večina sploh sam sanja.  
Zato pa enkrat valda, se mora to končati,  
tisto kar lepo je, ponavadi kratko traja.  
Vsi v svoji glavi si ustvarimo spomine,  
v srcu ste zapisane kot naše gospodinje.  
In evo zdej april je in že poganja trava,  
cvetijo naj vam rožice  
in pa ISKRENA HVALA.



DARILO ZA NOVE NEGOVALKE

## Iz gospodinj v negovalno enoto



**Mateja, Alven in Nika**, nekdanje gospodinje v enoti Tržič

Tri pridne delavke kot gospodinje, Mateja, Alven in Nika smo se na pobudo naše Mateje odločile, da se preusmerimo v negovalno enoto. Že prej smo bile predane našim oskrbovancem, jim nudile pogovor, podporo in skoraj vedno smo jih do dobra nasmejale. Odločitev ni bila lahka, saj smo zapustile naš odlični tim. Bili smo povezani med seboj, ampak življenje nam prinese mnogo takih in drugačnih razpotij in včasih je potrebno tudi tvegati.

Nam je v veselje in smo počaščene, da so nas izbrali v negovalno ekipo, saj smo skrbne in poslušne, ustrezljive in se znamo obrniti. Lepo nam je in smo vesele, da lahko pomoč ponudimo še kako drugače.

Ste v dobrih rokah.





## Petar-Pero



**Boža**, gospodinja v enoti Tržič

Petar, Pero, ko gospodinc si ti postal,  
so ljudje odlično te sprejeli,  
tvojih hecov, smeha vedno b'li veseli.  
Ko čez ramo tvoj je srvet pristal,  
takrat si v gospodinjstvo resno se podal.  
Pekel, kuhal, pucal, stregel in pomival  
na oddelku res se fajn je bival.  
Ko v DPU-ju ti si služboval,  
glej, oči dvakrat si postal.  
Za človeka to največja sreča je,  
da z družino, pr'jatli on zastopi se.  
Smo vedno radi v tvoji družbi b'li,  
res, pogrešali bomo vse te dni.  
Ta zadnja kitica ima želje,  
naše in vse kar zraven gre.  
Še naprej življenje uživaj,  
se glih prav sekirat,  
mišice s športom trenirat.  
Za družino dobro skrbet  
in jo vsak dan objet.  
Kaj dobrega pojest,  
vrt ne preveč oplet  
in v DPU kej pr'letet.



## Pomlad



**Nada Keršič**, stanovalka v enote Tržič



Pomlad je tisti letni čas,  
ko vse brsti, cveti in zeleni.  
To naše narave čudovita je  
obleka in užitek za človeka.





## Delo na vrtu



**Nada Keršič**, stanovalka v enoti Tržič

Rada delam na vrtu, najraje z rožami. Lepo je opazovati drobne sadike, ko jih daš v zemljo, potem pa rastejo, rastejo, se razvijajo v zeleno listje in cvetove. Nad vsemi temi rožami se ti spočijejo oči.

Stanovalci tudi pomagamo pri sajenju v visoke grede in balkonska korita, ter si tako polepšamo dom.

Vsaka ura na vrtu mi in nam polepša dan.





# Čas je za pripravo visoke grede



**Eva Bizjak**, gospodinja

Visoke grede so odličen dodatek k vsakemu vrtu ali zunanjemu prostoru. Ne le, da je vrtnarjenje veliko lažje, saj ni potrebnega sklanjanja ampak nudi tudi bolj urejen videz. Vrtnarjenje je aktivnost, ki jo je mogoče zelo dobro prilagoditi potrebam posameznika. Vrtnarjenje pozitivno vpliva na fizično, duševno in kognitivno zdravje. Vrtnarjenje izboljša fizično kondicijo, zmanjša tveganje za padec, ohrani okupacijsko ravnovesje in pripomore k večji samostojnosti. Prav tako zmanjša stres in izboljša čustveno razpoloženje. Pozitivno učinkuje tudi na spomin in koncentracijo posameznika, poleg tega ga tudi senzorno stimulira.

Gospod Stanislav Savernik redno skrbi za domsko okolico in se vključuje v različne aktivnosti, prav tako je bil tudi pobudnik za obnovo domskih visokih gred. Skupaj s hišnikom Tadejem Mohoričem sta se meseca aprila odločila za obnovo in naredila načrt.

Med delom gospod Stane rad zapoje, posebno kadar gredo stvari dobro od rok, največkrat pa si pripeva:

»Ljub'ca moja, pojd' z menoj, kaj se boš držala,  
kar pozabi na prepir, bova zaplesala.  
Ljub'ca moja, se mudi, dirca zunaj čaka,  
zavber se obleci mi, dolga je še pot.  
Ljubček moj, kar pojd' nocoj, še se bom držala,  
ne pozabim na prepir, še bova orala!  
Ljub'ca moja, se mudi, voz že zunaj čaka,  
zavber se obleci mi, k Jožovcu gremo.«



## Sami si vzgojimo sadike



**Eva Bizjak**, gospodinja

Letos smo se odločili, da bomo sadike zelenjave vzgojili sami. S setvijo in vzgojo zelenjave začnemo že, ko je zima. Če si želimo vzgojiti lastne sadike in pri tem uspeti, moramo izbrati kakovostno seme, ustrezno zemljo in poskrbeti za pravo okolje za razvoj sadik v mlade rastline. Strmimo k dobro razvitim sadikam z močnim koreninskim sistemom, čvrsto rastjo in dobro razvitimi listi ter stebлом. Delavnico smo izpeljali tudi za namene medgeneracijskega povezovanja, ki prinaša sodelujočemu novo kvaliteto življenja, zagotavlja občutek sprejetosti in varnosti v kraju kjer živi, lajša osamljenost ter krepi duševno in telesno zdravje. Zmožnosti in znanje starejših so pomemben del človeškega in družbenega kapitala. Aktiviranje in uporaba teh zmožnosti bi utrdila družbeni položaj starejših in kar je še pomembnejše, razbremenila bi mlajše generacije. Za družbeni razvoj je pomembno, da se dosežki preteklih rodov prenašajo na mlajše. Veliko novega znanja so nam predale: Emilija Zupančič, Frančiška Resnik, Gabrijela Jelovčan ter Silva Kristan. Hvala tudi Janezu Vodušku, ki je pridno zbiral jogurtove lončke v katere smo kasneje sadili.



## SKUPINSKO PRAZNOVANJE

### Skupinsko praznovanje rojstnih dni



**Katja Justin**, animatorka

V mesecu januarju smo pripravili skupinsko praznovanje rojstni dni za stanovalce rojene v mesecu decembru in januarju. Na oddelku Planika nam ga je glasbeno popestril g. Brane Klančnik s harmoniko. V mesecu marcu pa smo skupinsko praznovanje pripravili za stanovalce rojene v mesecu februarju in marcu, glasbeno pa sta nam ga popestrila Duo Frenky.

Ravno tako sta nas glasbeno zabavala Duo Frenky tudi v mesecu maju, kjer smo skupinsko praznovanje pripravili za stanovalce rojene v mesecu aprilu in maju. Stanovalci in zaposleni smo se zabavali, peli in plesali, ter se z domsko torto dobro posladkali. Stanovalce je pozdravil in jim zaželel vse dobro direktor g. Domen Rakovec.





## DOKAZOVANJE NASPROTIJ



*Rudi Wolf*, stanovalec enote Tržič

Mi večkrat pretiravamo, delati je potrebno toliko, kolikor zmoremo. Pehanje za rakav je večkrat pretiravanje. Dobro je prej pomisliti, koliko bomo v resnici zmogli. Ali bom res to zmoget ali ne?... Posledice pretiravanja se hitro lahko maščujejo in zelo hitro lahko postaneš odvisen od drugih. Obstaja neka meja, do kam lahko tekmuješ s samim seboj.

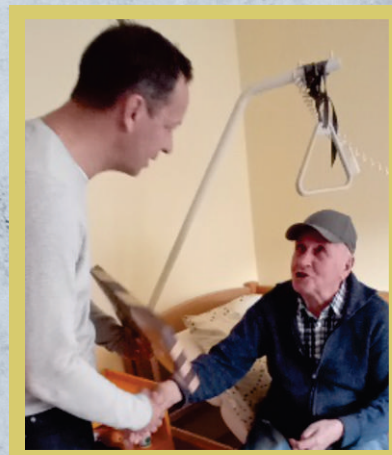
Ali tekmuješ ali ne, to je dokazovanje nasprotij.



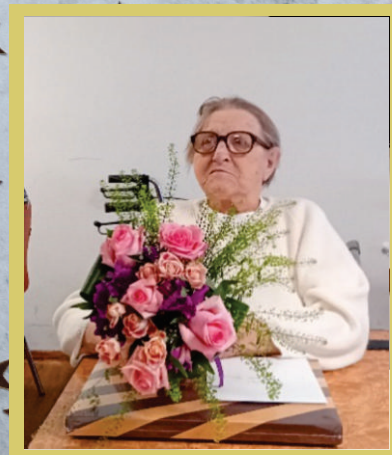
PRAZNUJEJO

# Vse najboljše!

80 let



90 let





## Prilagoditve okolja pri slepih in slabovidnih stanovalcih

---

*Človek je bitje, ki se na svoje okolje in dogajanja v njem odziva s čutili. Z vidom človek celovito in živo dojema okolje:*

- z vidom zajame 83 % vseh informacij
- s sluhom 11 %
- ostalih 6 % z drugimi čutili.

Biti slep lahko zato velikokrat pomeni tudi osamljenost in odmaknjenost od družbe.

**Ločimo:**

- slepe osebe (0 % do 5 % vida)
- težje slabovidne osebe (5 % do 10 % vida)
- slabovidne osebe (10 % do 30 % vida)

### Kako ravnamo ob stiku s slepo osebo?

- oglasite se in se, po potrebi, osebe tudi dotaknite;
- vprašajte slepega, preden karkoli storite, če potrebuje pomoč,;
- ne porivajte in ne vlecite (slepi naj vas prime pod roko, vi morate biti pred njim, saj vi vodite); ne uporabljajte besed tam, tja, tukaj (npr. tam je stol), niti niso potrebne kretnje, mimika (za slepe ti podatki nimajo nobene vrednosti);
- v pogovoru opisujte, podajajte točne informacije: npr. stol je pet korakov pred vami;
- pri odhodu, ko slepega zapuščate ali se vrnete, mu to povejte;
- ne puščajte stvari na neprimernih mestih, če pa že so, nanje opozorite (npr. stop gospa! Pred vami je voziček!);
- posredujte svoje znanje pri ravnanju s slepimi in slabovidnimi tudi drugim!

### Prilagoditev bivalnega okolja

Osebe z motnjami vida doživljajo veliko težav, tako pri orientaciji kot pri vsakodnevnih opravilih. Z enostavnimi prilagoditvami lahko pomembno povečamo njihovo samostojnost. Pri slabovidnih, ki imajo še ostanek vida oziroma vidijo pod drugačnimi pogoji, je nujno, da ta potencial izkoristijo. Zato jim moramo pomagati, kot je zanje najbolj primerno.

**Za prilagoditev se največkrat uporabljajo:**

- različna vrsta in jakost svetlobe oz. razsvetljave
- barvne kontraste – kontrast med tlemi in steno
- različne pripomočke – oznake, napisi v povečanem tisku, tipne oznake prostorov, povečevalno steklo,
- umestitev držal in ograj v prostor
- steklene površine je treba označiti z barvnimi in dovolj kontrastnimi trakovi
- ustrezni materiali – izogibanje izrazito belim površinam
- akustika prostora
- zvočno dvigalo
- talne, taktilne in vizualno kontrastne oznake – označitev začetka/konca/robov stopnic, vhodov v stavbo in prostorov v stavbi, sprememb v nivoju tal

Zaposleni slepih in slabovidnim stanovalcem nudimo spremljanje, pomoč pri pisanju pošte, branju, urejanju osebnih stvari ter spoznavanju in nakupu različnih aparatov in naprav. Pozorni smo da predmete v bivalnem prostoru vedno odlagamo na mesto, kjer smo jih dobili.

## Krepimo spomin



Manca Bernik, dipl. del. ter.

### 1. Pretvorite številke v črke, da dobite besedo (npr. 13, 22, 4 = LUČ)

12, 22, 18, 6, 15, 21 =  
17, 16, 14, 13, 1, 5 =  
17, 16, 17, 12, 10 =  
6, 15, 1, 12, 16, 15, 16, 4, 11, 6 =  
17, 21, 10, 3, 6 =  
17, 10, 18, 9, 1, 15, 11, 6 =  
17, 16, 6, 24, 10, 11, 1 =



### 2. Katere barve se skrivajo v spodnjih črkovnih skupinah?

DEČRA –  
ADOMR –  
NRAČ –  
NLEEZA –  
URNAEM –  
AELB –  
VIAS –  
ŽNOANR –  
ZORA –  
VJRAA –



### 3. Vpišite manjkajoče črke in dobili boste več vrst zelenjave!

PA\_\_R\_\_K\_\_  
K\_\_LE\_\_A\_\_A  
G\_\_A\_\_Č\_\_SE\_\_  
CV\_\_TA\_\_A  
B U\_\_A  
PA\_\_A\_\_IŽ\_\_I\_\_K  
O\_\_E\_\_A\_\_A  
B\_\_OK\_\_L\_\_





#### 4. Ugani kaj?

Pregreti vodni hlapi:

60 minut:

Državni simbol:

Rek:

Kralj živali:

Naša celina:

Brezbarvna tekočina brez okusa:

Temni del dneva:

Ločilo na koncu stavka:

Čas brez pouka:

Trava druge košnje:



## Kaj je promocija zdravja na delovnem mestu?



**Katja Justin**, animatorka

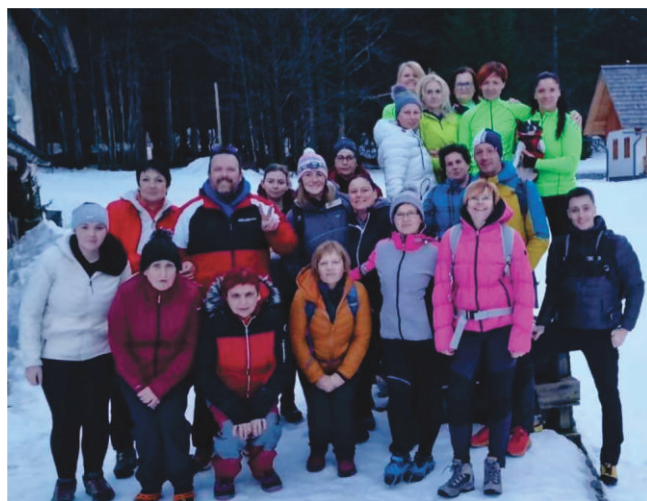
Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki so namenjeni vsem delavcem in se izvajajo za vse delavce pod enakimi pogoji, z namenom ohranjanja in krepiteve telesnega in duševnega zdravja zaposlenih.

Gre za kombinacijo sprememb fizičnega in socialnega okolja ter z zdravjem povezanega življenjskega sloga. Promocija zdravja na delovnem mestu je skupno prizadevanje delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri njihovem delu. Pri tem procesu je bistvenega pomena, da so vsi zaposleni pod enakimi pogoji, vključeni v ta proces in da se upoštevajo njihove potrebe in stališča glede izboljšav organizacije dela in delovnega okolja.

Delovno mesto je ena od najpomembnejših vstopnih točk za komunikacijo z zaposlenimi glede varnega in zdravega načina življenja, ne samo na delovnem mestu ampak nasploh. Zaposleni pridobijo znanje o varnem in zdravem načinu življenja na delovnem mestu, ki ga lahko prenesejo tudi v svoj življenjski slog in tako izboljšajo svoje zdravje. Bolj zdrav delavec je bolj zadovoljen, hkrati pa pomeni tudi manjše stroške za delodajalca in zdravstveno zavarovalni sistem zaradi bolniških odsotnosti. Naše aktivnosti od meseca decembra 2023 pa do meseca maja 2024 so bili pohodi, saj nam vreme v zimskih mesecih ni dopuščalo, da bi se v dolino lahko peljali s sanmi.

Organizacija pohodov Sanela in Mojca;

- 20.12.2023 pod Storžič
- 15.01.2024 stari Ljubelj
- 14.02.2024 Tamar ( Planica )
- 15.03.2024 Prevala
- 25.04.2024 Pot treh zvonov
- 27.05.2024 Križna gora





# 6 odličnih vaj za ohranjanje in izboljšanje telesne moči v tretjem življenjskem obdobju po mojem izboru



**David Đuran**, dipl. fiziot.

Pozdravljeni. Moje ime je David, sem diplomirani fizioterapevt in diplomirani profesor športne vzgoje. Zaposlen sem že četrto leto v Domu Petra Uzarja, enota, kjer pretežno delam je manjša enota - Naklo. V svojem večletnem delu v štirih različnih domovih kot tudi še prej ko sem s starejšimi delal kot kondicijski trener oziroma fitnes terapevt, sem prišel do odkritja da vzdrževanje in povečanje funkcionalne moči in mišične mase v vseh življenjskih obdobjih pomeni boljšo kakovost življenja. Kot terapevt si drznem reči da je vadba za moč v samem vrhu po pomembnosti za človekovo zdravje, funkcionalnost in dobro počutje.

Po 50., še bolj pa po 60. letu, je poleg uravnotežene prehrane pomemben dejavnik preprečevanja izgube mišične mase (sarkopenija), izgube kostne trdnosti (osteoporozo), pa tudi posledično omejene gibljivosti, bolečin v sklepih, slabšemu ravnotežju in koordinaciji. Vaje ki bodo prikazane so namenjene pretežno zdravim in nepoškodovanim. Ta prispevek je zgolj informativne narave, ne priporočam ga osebam ki dolgo ali nikoli niso telovadile v življenju, ki imajo bolečine mišičnoskeletnega sistema, probleme s krvožiljem, vrtoglavico, povišan krvni pritisk ali katere koli zdravstvene težave zaradi katerih bi bila vadba lahko težavna. Pravzaprav bi tudi za tiste najbolj zdrave priporočal, da vaje vsaj prvih nekaj seans izvedejo pod kontrolo fizioterapevta. No, pa pojdimo navaje.

## 1. Vaja: Vstajanje s stola

Sedite pokončno in vzravnano, malo bližje robu stola. Kolena razmaknite v širino bokov. Težo telesa prenesite na cela stopala, le ta naj bodo bližje nogam stola in počasi vstanite. V primeru težav z vstajanjem se nagnite z ravnim hrbtom naprej, tako boste nekoliko razbremenili noge in lažje vstali. Nato se počasi usedite nazaj v obratnem vrstnem redu. Usedanje naj bo mehko in kontrolirano. Ponovite koliko krat lahko, do 20x. v primeru da je vstajanje težavno, si pomagajte z rokami držeč se za ograjo ali letvenik, kot na sliki. Vaja ima podobne učinke kot počep (opisano dve številki te revije nazaj). Je tudi funkcionalna - za vsakodnevno življenje.



## 2. Vaja: Dvig pokrčenih nog sede na stolu

Sedite nekoliko bolj proti robu stola. Z rokami se primite za stranske robove stola. Pokrčene noge v kolnih dvignite kar se da visoko. Spustite noge na tla. Ponovite kolikor gre. Priporočljivo je 10 do 20 ponovitev, odvisno od zmogljivosti.

Vaja krepi trebušne mišice in blaži bolečine v križu.



## 3. Vaja: Drža v položaju skleka na višji opori ali skleki na višji opori (za zmogljivejše)

Postavimo se čelno na fiksno oporo. Če nimate naprave na sliki, je to lahko kaka ustrezna polica, ograja ali težka in fiksirana miza. Stopite dva korak ali dva nazaj od opore. Iztegnite roke in se naslonite na oporo. Poskušajte jo držati 30 sekund. Če vam gre lahko, poskusite s krčenjem komolcev spustiti prsni koš nižje, če gre do opore in jih iztegnite nazaj gor (skleki).

Vaja krepi mišice iztegovalke rok, mišice ramenskega obroča. Drža trupa naj bo ravna, v ta namen je treba nekoliko napeti trebušne mišice skozi ves gib ali držo. Pri težavah z zapestjem ali rameni ter križem se odsvetuje oziroma se jo izvaja pod strokovnim nadzorom.



## 4. Vaja: Priteg na letveniku

Stopite na prvo stopničko letvenika ali ostanite na tleh. Primite z obema rokama za letvico v višini ramen ali malo višje. Iztegnite se v rokah nazaj in pritegnite spet naprej. Gibanje je kontrolirane, ne hitro ali sunkovito, velja za vse vaje. Vaja krepi prste. Mišice podlahti, upogibalke v komolcu in hrbtne mišice. Obvezno osebno varovanje za hrbtom vadečega. Ponovimo 10x do 20x.





## 5. Vaja: Vstajanje na stopnico na 1 nogi:

Z roko bližje ograji se primemo za ograjo in stopimo na prvo stopničko. Nato se dvignemo na to stopničko. Potem zopet stopimo dol na isto nogo. Ponovimo 10x do 20x in nato zamenjamo nogi.

Vaja krepi predvsem stegenske in zadnjične mišice.



## 6.vaja: Odmik noge:

Stopimo bočno na oporo v višini nekoliko nižje od rame. Primemo se z bližjo roko za oporo in dvignemo oddaljeno nogo. Izvedemo gib odnoženje in se vrnemo v začetni položaj. Močnejši lahko poskusijo izvajati vajo s trakom. Hrbet je raven, trebuh napet, gibanja v trupu ne sme biti. Ponovimo 10-20x z vsako nogo. Za drugo nogo se obrnemo na drugo stran in primemo z drugo roko. Vaja krepi zadnjične mišice in ravnotežje.



## Likovna umetnost v domu starejših občanov



**Mateja Matoh Vozelj**, animatorka

Slikarstvo je oblika umetnosti, ki ima moč, da nas navdihuje, pomirja in povezuje. V domu starejših občanov je slikarstvo lahko dragocena dejavnost, ki prinaša številne koristi.

### Izražanje in ustvarjalnost

Slikarstvo omogoča izražanje čustev, misli in idej na vizualen način. To je lahko terapevtsko in lahko pomaga pri obvladovanju čustev. Poleg tega spodbuja ustvarjalnost in inovativnost, kar je pomembno za ohranjanje mentalne agilnosti.

### Spodbujanje motoričnih veščin

Slikanje zahteva fino motorično koordinacijo in ročno spretnost, kar je koristno za ohranjanje in izboljšanje teh veščin, ki se pogosto s starostjo poslabšajo.

### Socialna interakcija

Slikarske delavnice ali skupinske kreativne delavnice lahko spodbujajo socialno interakcijo. Skupno ustvarjanje umetnosti pa posledično pripomore k občutku skupnosti in pripadnosti.

### Učenje in odkrivanje

Slikanje je tudi priložnost za učenje in odkrivanje. Starejši se lahko naučijo novih tehnik, raziskujejo različne stile in se celo naučijo nekaj o zgodovini umetnosti. Na tem področju nam je v veliko pomoč gospa Alojzija iz društva likovnikov in kulturnikov Nakla.

Vse to kaže, da je slikarstvo in ustvarjanje dragocena dejavnost v domu starejših občanov. Prinaša fizične, čustvene in socialne koristi, ki lahko izboljšajo kakovost življenja naših stanovalcev. V našem domu radi posežemo po slikarskem materialu in ustvarjamo edinstvene umetnine. Zelo pogoste so pri nas tudi slikarske in fotografske razstave za katere v večini poskrbi društvo LIK Naklo.





# Pomen glasbe za starejše



**Mateja Matoh Vozelj**, animatorka

Glasba ima moč, da nas premakne, navdihuje in pomirja. Za starejše je lahko še posebej koristna, saj prinaša številne fizične, čustvene in socialne koristi.

## Spodbujanje spomina

Glasba lahko sproži spomine in občutke nostalgije. Pesmi iz preteklosti lahko prikličejo spomine na mladost, kar lahko izboljša razpoloženje in splošno dobro počutje.

## Izboljšanje razpoloženja

Glasba ima moč, da izboljša naše razpoloženje. Poslušanje prijetne glasbe lahko povzroči sproščanje dopamina, hormona sreče, kar lahko pomaga zmanjšati občutke tesnobe in depresije.

## Fizična aktivnost

Glasba lahko spodbuja fizično aktivnost. Ritmične pesmi lahko spodbudijo ples ali telovadbo, kar je odličen način za ohranjanje fizične kondicije in gibljivosti.

## Socialna povezanost

Glasba lahko pomaga tudi pri vzpostavljanju socialnih povezav. Skupno poslušanje glasbe ali petje lahko spodbuja socialno interakcijo in občutek skupnosti.

## Terapevtski učinki

Glasba se pogosto uporablja tudi v terapevtske namene. Glasbena terapija je priznana metoda, ki se uporablja za izboljšanje kognitivnih sposobnosti, izboljšanje motoričnih veščin in izboljšanje čustvenega počutja. V domu imamo v ta namen skupino Žoga Band, ki jo vodi delovna terapevtka Manca Bernik.

Vse to kaže, da je glasba dragocen del življenja v domu starejših občanov. Prinaša veselje, tolažbo in povezanost, ki lahko izboljšajo kakovost življenja naših stanovalcev. V naš dom so tako povabljeni številni moški, ženski, mešani, otroški pevski zbori ter solisti in seveda številni inštrumentalisti, ki igrajo na harmoniko, ustno harmoniko, kitaro, klaviaturo, citre, violino, violo, kontrabas, violončelo, Orffova glasbila in številna druga. Tak razpon nastopajočih obsega od klasične do narodno-zabavne glasbe. Prav tako nam številne plesne skupine ob spremljavi različne glasbe polepšajo dan in tudi tukaj je razpon kar obsežen, največkrat pa nas obiščejo različne folklorne skupine in skupine, ki plešejo Country Line Dance (k



## Sodelovanje knjižnice z DPO Tržič



Knjižničarji iz Knjižnice dr. Toneta Pretnarja

Knjižnica z Domom Petra Uzarja sodeluje že vrsto let. Najprej je del svoje zbirke prenesla v dom in s tem stanovalcem omogočila tedensko izposajo novega gradiva. Knjige je dolga leta izposojal naš upokojeni sodelavec Janez Bohinec. Danes je izposoja gradiva mogoča ob obisku potujoče knjižnice vsakih štirinajst dni. Z leti se je sodelovanje razširilo na Bralni krožek, zadnja leta pa skrbimo tudi za ogled posnetkov z domoznansko vsebino in urjenje sivih celic z reševanjem kvizov.

V knjižnici hranimo videoposnetke, ki s svojo vsebino izpričujejo bogato dediščino Tržiča in Tržičanov. Da njihova vsebina ni skrita na policah, si jih enkrat mesečno ogledamo. Začeli smo s Filmskimi portreti tržiških ljubiteljskih kulturnikov, sedaj pa si posnetke dogodkov izposojamo iz arhiva ZKO in JSKD Tržič. Vsebina dogodkov s predvajanjem ponovno oživi, stanovalci pa so na ta način seznanjeni s kulturnim dogajanjem v občini.



Reševanje kvizov z literarno vsebino je bilo v prvi vrsti namenjeno osnovnošolcem. Ker pa zgodbe ne poznajo starosti bralca ali poslušalca, smo jih začeli pripovedovati tudi v Domu. Začeli smo z Butalci in Martinom Krpanom, z leti pa smo izbor razširili na domoznanske vsebine. Tako v letošnjem letu poslušamo o zgodovini šolstva v Tržiču, Gutenbergih, Petru Kozini ... Sledi reševanje kviza, katerega vprašanja so povezana z vsebino, ki je podana pred tem. Na srečanju po navadi podelimo tudi svoje spomine in zgodbe v povezavi z vsebino.

Na bralnem krožku se dvakrat mesečno srečujemo ob knjigah – takšnih in drugačnih. Beremo tako zgodbe, ki se nanašajo na pretekli čas, zgodbe z domoznansko vsebino, na primer o Tržiču, zgodbe, ki se odvijajo v sodobnem času, ter zgodbe, ki prinašajo življenjske resnice. Radi prebiramo tako slovenske kot tuje ljudske pripovedi, občasno pa si privoščimo tudi kakšno pesem. Včasih kakšna zgodba obudi spomine in spodbudi pogovor, spet drugič o prebranem premišljuje vsak pri sebi.

Naša druženja bogatijo čas, ki ga preživimo skupaj. Prav vsak stanovalec je dobrodošel, da se pridruži katerikoli dejavnosti.





## Misli



**Ljudmila Rozman**, stanovalka v enoti Naklo

Česar mladost v previdnosti ne da,  
to prihajajoča nam starost podarja  
in če srce sprejeti to bogastvo zna,  
življenje v polnosti se nam ozarja.

Če hočeš videti nebo z vso lepoto,  
potrebno je,  
da čutiš najprej zemljo  
z vso trdoto.

## IZLET

### Izlet na Brezje in Bled



**Mateja Matoh Vozelj**, animatorka

Izlet na Brezje in Bled nam je v celoti uspel kljub dežju...

Po zajtrku v domu smo se dokaj hitro vkrkali na avtobus. Pot nas je iz Nakla vodila na avtocesto od koder pogled najpogosteje na taborski vzpetini ujame cerkvico Žalostne Matere Božje. Dvignjen pogled zazrt v daljavo nad taborsko vzpetino razkrije mogočnost Triglava. Pot hitro odpelje skozi tunel in mogočen most Peračica. V daljavi s pogledom proti desni se odkrivajo Brezje. Vasica na Gorenjskem, katere največja znamenitost je bazilika Marije Pomagaj, je hkrati največji romarski kraj v Sloveniji. Uspešno se izkrcamo z avtobusa in že sledi skupinsko fotografiranje.

Opazi nas starejši gospod, ki pove, da piše članek o Brezjah in poleg okolice fotografira tudi nas. Pred sv.mašo nas glasno pozdravi župnik, ki je tudi pridigo prilagodil nam. Hvaležni smo za podobice, ki smo jih prejeli za vse. Ob odhodu s temnih oblakov prične padati dež. Naš prostovoljec svojo harmoniko razpotegne, naši glasovi se združijo in po avtobusu veselo odmevajo slovenske viže.

Z Brezij se odpeljemo po zeleni Gorenjski proti Begunjam, čudoviti vasici, kjer domuje tovarna smučič in jadrnic Elan in Alpski smučarski muzej Elan. A nas je pot do Begunj pod goro Begunjščico vodila sem zato, ker je to rojstni kraj slovenske narodno-zabavne glasbe in kraj navdiha za številne pesmi Slavka Avsenika.

Pot smo nadaljevali mimo Letališča Lesce ter skozi vas Radovljica, ki je poznana po Čebelarskem muzeju, Lekarniškem in alkimističnem muzeju, Lectovem srcu, Festivalu čokolade, številnih drugih znamenitostih in zanimivostih. Spomnili smo se tudi tovarne čokolade Gorenjka. Malo pred turistično zelo poznanim Šobcem smo si lahko ogledali Hipodrom Konjeniškega Centra, takoj za njim pa novejši kamp Rivers Camping Bled.

Končno nas je pot pripeljala do slovenskega bisera Bleda. Z avtobusom smo naredili pol krog ob jezeru in si v daljavi ogledali kljub dežju čudovit blejski grad, otoček sredi jezera, smučišče Stražo in številne blejske hotele.

Na koncu smo se zapeljali v Malo Zako do Veslaškega centra, kjer so nam v restavraciji pripravili blejske kremšnite, dišečo kavico ter sok. Vse skupaj smo prinesli na avtobus, kjer smo imeli pravi piknik, saj zaradi dežja nismo želeli izstopiti z avtobusa. Saj veste, "čez komot ga ni".

Piknik je v celoti uspel in vsi smo se strinjali, da takega piknika nismo še nikoli doživeli. Ob vižah harmonike, petju, klepetu, smehu in prijetnem druženju, smo se veselo vrnili v dom. S pomočjo dvigala za invalidske vozičke, smo bili hitro vsi izkrcani z avtobusa, ki





*V Tržiču so se nam pridružili:*

Leontič Barbara, Grašič Emilijana, Urbanc Valentina, Kuzmič Alojzija, Polajnar Marija, Lokar Martina, Murnik Marija, Klanjšek Marija, Perko Stanislava, Ahčin Marija, Erjavšek Marija, Žepič Antonija, Lovrec Justina, Šnobel Jožef, Markun Terezija, Borič Frančiška, Buček Jožefa, Beguš Stanislava, Ležaja Filipina, Resman Marija, Ahačič Ignac, Petkovič Živko.

*V Naklem so se pridružili:*

Remic Darinka Marija, Mejač Franc, Zupan Antonija, Kristan Silva, Kosič Andrej, Hladnik Ivana, Mihelčič Marija, Thaler Jožefa, Štular Franc, Ribnikar Antonija.

*V Tržiču so se poslovili:*

Markič Frančiška, Čadež Dragica, Peharc Marija, Bezlaj Marta, Prešern Sonja, Grašič Emilijana, Bodlaj Ivana, Markič Ana, Podgoršek Dragotin, Zagmajster Anton, Bogdanič Katarina, Pirc Brigita, Eržen Marija, Kunstelj Doroteja, Laussegger Viktorija, Štravs Anton.

*V Naklem so se poslovili:*

Šmuc Bojan, Štular Štefanija, Remic Darinka Marija, Zupan Antonija, Bradač Frančišek, Pintar Marjeta, Jarc Jolanda.

# Zahvala enoti Tržič

13.05.2024 smo se na pokopališču na Kokrici poslovili od našega Tončka. Solze v očeh, stiski rok in obujanje spominov.

Sprevod proti grobu so spremljale kapljice dežja. Tudi nebo je zajokalo. Počivaj v miru Tonček.

Rada bi se zahvalila za VSE kar ste storili zanj. Odšel je prehitro, res nisva pričakovala, ker se je stanje izboljševalo, ampak žal je prišla njegova ura odhoda.

HVALA VAM za tople poglede, tople stiske rok ob izreku sožalja, ko sva se prišla posloviti od njega.

HVALA VSEM od negovalnega in medicinskega kadra!

HVALA socialni službi in HVALA delavkam na recepciji.

## Hvala vsem

Vem da je HVALA premalo, VEM da je srce tisto s katerim delamo dobro; naj pri vas tako ostane in da se zavedamo, da je življenje minljivo. Je pa zelo pomembno kakšne ljudi imamo okrog sebe!

Bodite srčni, pomagajte po svojih močeh in ostanite ZDRAVI. Ker vas rabimo!

Lep pozdrav, Marjeta in Viktor Očko



# 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

---

Soča oprema d.o.o.

Ecolab d.o.o.

Lekarna Deteljica d.o.o.

Čevljarstvo Brodi,  
Marko Brodar s.p.

Cash&Carry,  
Mercator d.o.o.

Macuka d.o.o.

Avtokleparstvo Žibert,  
Danijel Žibert s.p.

Caretronic d.o.o.

Engrotuš d.o.o.

Kvibo d.o.o.

Gorenjski tisk d.o.o.

Simps d.o.o.

Nova KBM

Policija Tržič

Medicep d.o.o.

Zadruga Križe

Pekarna Pečjak d.o.o.

Kontakt P d.o.o.

Ga. Leontič

Avto Žagar d.o.o.

Algida d.o.o.



# DOM PETRA UZARJA TRŽIČ

*Hiša prijaznih ljudi*

