POD KLOBUKOM

Št. 17

GLASILO DOMA STAREJŠIH OBČANOV
LJUBLJANA VIČ - RUDNIK, ENOTA BOKALCE

Oktober 2017

Dom ni samo hiša,
dom smo ljudje.

DSO
Ljubljana Vič - Rudnik
Enota Bokalce

UVODNO RAZMIŠLJANJE

»Če veš,
kako biti zadovoljen,
si bogat.«

Lao Ce

Nova številka bokalškega glasila Pod klobukom z zanimivimi vsebinami in prispevki naših stanovalcev, njihovih svojcev in zaposlenih je zopet ugledala luč sveta. Izbor vsebin vsako leto izpopolnjujemo in jim dajemo nove poudarke in osebno noto. S prispevki nagovarjamo različne skupine, predvsem pa želimo z vsebinami prikazati, da našim uporabnikom zagotavljamo kvalitetne storitve v duhu spoštovanja, prijaznosti, strokovnosti, srčnosti, etičnosti, dobronamernosti ...

V okviru modela E-Qalin smo zaposlene, svojce in stanovalce že tretje leto aktivno vključevali v soustvarjanje pogojev dela in samega delovnega procesa v Domu. Pregled in izvedba na skupinah za kakovost podanih predlogov krepi zaupanje zaposlenih v aktivno sodelovanje in možnost uresničevanja sprememb. Podane predloge jemljemo resno, ker nam je mar in ker verjamemo v pristen medčloveški odnos, ki temelji na biti slišan, aktivno vključen in pohvaljen za dobro opravljeno delo. Skupina za razvoj je kot projekta za leto 2017 izbrala *dvig bivalnega standarda v novi hiši* ter *razvoj in vzpostavitev programa nege po možganski kapi*. Ankete zadovoljstva vseh treh skupin (stanovalcev, svojcev in zaposlenih) nam omogočajo, da kvaliteto svojega dela nenehno preverjamo in sprejemamo odločitve za uvajanje novih sprememb in uresničevanje podanih predlogov. Na ta način smo dokončali izvedbo senzornega parka z igrali za otroke, senzornimi točkami in fitnes napravami, prilagojenimi za stare ljudi, namestili ogrevalnike za krožnike v čajnih kuhinjah v novi hiši, uvedli mesečna praznovanja rojstnih dni, izbiro pri zajtrku uvedli tudi na negovalnem oddelku, ponudili stanovalcem, ki to želijo, možnost lažje prehrane pri kosilu, na jedil-

nik mesečno uvajali nove jedi, vključili stanovalce v pripravo jedilnika, prestavili čas večerje in stanovalcem omogočili poznejši odhod v posteljo in počitek, prilagajali čas izvajanja jutranje nege izraženim individualnim željam stanovalcev na posameznih oddelkih, izvedli projekt tekstilnih pripovedi in uvedli tematske prireditve.

Veliko pozornosti smo posvečali usposabljanju in izobraževanju zaposlenih tako na področju strokovnih, kot drugih vsebin. Nadaljevali smo z aktivnostmi v okviru promocije zdravja za zaposlene in na ta način spodbujali druženje med zaposlenimi različnih delovnih skupin in enot ter krepili telo in duha za premagovanje vsakodnevnih izzivov. V okviru strokovnih vsebin smo štirim zaposlenim omogočili pridobitev formalne izobrazbe bolničar-negovalec, za vodje smo pričeli z delavnicami šole vodenja, zaposlene vključili v tridnevno izobraževanje na temo bazalne stimulacije ter izvedli moderirano srečanje delitve del in nalog za delovni mesti bolničar-negovalec in bolniška strežnica v skladu s predpisanimi kompetencami. Nadaljevali smo s periodičnimi usposabljanji s področja uporabe delovnih pripomočkov, razkuževanja rok in dezinfekcije, upoštevanja HACCP sistema, temeljnih postopkov oživljanja in oskrbe ran.

V namen boljše prepoznavnosti Doma v okolju smo pripravili načrt komuniciranja z mediji in lokalno skupnostjo, katerega del je tudi intenzivno vključevanje Doma v okolje s širjenjem izvajanja storitev oskrbe in patronažne službe v bližnjih oskrbovanih stanovanjih, novačenjem prostovoljcev, praktikantov in pripravnikov različnih smeri ter s ponovnim uspešnim kandidiranjem na razpis za javna dela. Zaposleni smo skupaj s stanovalci ponovno poskrbeli za ureditev okolice Doma z dvema čistilnima akcijama in na novo z zasaditvijo lončnic in drugih cvetlic, zaradi česar naš Dom ohranja podobo doma.

Svojci stanovalcev so pomemben deležnik pri vzpostavljanju in zagotavljanju dobre komunikacije z našimi stanovalci, zato smo nadaljevali s povabili k vključevanju svojcev v domske aktivnosti

(piknike, predavanja, druženje s stanovalci …), s svojci novo nastanjenih stanovalcev smo se redno srečevali na sestankih in na individualnih pogovorih, aktivno je delovala skupina za samopomoč svojcev stanovalcev z demenco, v individualno načrtovanje za izvajanje storitev smo aktivno vključili tudi svojce, za katere smo uvedli informacijske točke ter nadaljevali s periodično izdajo novičnika, v katerem želimo svojcem na 3–4 mesece približati pomembne dogodke v Domu, aktualne vsebine, prireditve, novosti … Ažurno smo urejali tudi spletno stran http://www.dso-vic.si in objavljali aktualne dogodke na domskem Facebook profilu.

Na področju investicijskega vzdrževanja smo zelo ponosni na namestitev energetskega nadzornega sistema z montažo merilnikov na vseh največjih porabnikih energije, pridobitev nepovratnih evropskih sredstev za energetsko sanacijo depandanse ter izvedbo energetske sanacije in rekonstrukcije ene faze v novi hiši. Na stopnišču stare hiše smo uredili vitrino s predstavitvijo dogodkov iz preteklosti, obnovili smo kavarnico, popestrili ponudbo in namestili računalnik, ki stanovalcem, svojcem in drugim obiskovalcem omogoča dostop do interneta, v novi hiši smo povečali prostore čajnih kuhinj, dokončali nadgradnjo klicnega sistema v 3. nadstropju stare hiše ter zamenjali pohištvo v čajnih kuhinjah na oddelkih 1C in 2C.

Pa vendar smo kljub stari stavbi in večjemu številu triposteljnih sob najbolj ponosni na to, da smo v okolju prepoznani kot Dom z odličnimi storitvami oskrbe in zdravstvene nege ter rehabilitacije, o čemer pričajo tudi pozitivne povratne informacije stanovalcev in njihovih svojcev, saj so našemu delu v individualnih anketah izrekli 166 pohval, precej več kot v preteklem letu. Izrečene pohvale nam dajejo zagon za nadaljnje delo in uresničevanje našega poslanstva in vizije.

Pred seboj imamo še veliko izzivov tako na področju strateških odločitev in adaptiranja starih stavb, kot tudi na področju dnevnega usklajevanja delovnih procesov in vpeljevanja novih vsebin v delo s stanovalci. V naslednjih dveh letih se bomo veliko ukvarjali z energetsko sanacijo in prilagoditvijo bivalnega standarda v novi hiši (umestitev sanitarij s prho v vsako sobo, zamenjava strojnih in elektro inštalacij, ureditev požarne varnosti), v letu 2018 pa načrtujemo pridobitev polnega certifikata Družini prijazno podjetje in certifikata modela kakovosti E-Qalin, vpeljavo novih tehnologij v delo v Domu, nudenje pestrega nabora storitev za stanovalce in zunanje uporabnike, razširitev ponudbe tržnih storitev, organiziranje periodičnih

izobraževanj za svojce … O navedenih vsebinah bomo še pisali v prihodnjih številkah glasila Pod klobukom, zato vas vabim k aktivnemu soustvarjanju naslednjih številk glasila.

Verjamem, da boste novo številko našega glasila vzeli v roke z veseljem in ponosom. Želim vam prijetno branje, ustvarjalcem pa izrekam priznanje za odlično pripravljeno glasilo.

mag. Melita Zorec,
direktorica

ZADOVOLJSTVO SVOJCEV V SISTEMU KAKOVOSTI E-QALIN

Svojci zadovoljstvo s storitvami v našem Domu izrazite v vsakoletni anketi spremljanja kakovosti v okviru sistema kakovosti E-Qalin. V letu 2016 ste nam vrnili 111 vprašalnikov ter naše delo ocenili z oceno prav dobro oz. oceno 4,11.

Vsako leto svojci v okviru ankete podate pohvale, pripombe in predloge. Pripombe in predloge vsako leto skrbno pregledamo ter v največji možni meri upoštevamo. Svojci podate tudi pripombe in predloge, ki zahtevajo vključitev zakonodajalca (več kadra) in plačnika Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije in njihova izvedba žal ni odvisna samo od Doma. Seveda skrbno preučimo tudi te predloge in odgovornim ustanovam podamo pobude in predloge za njihovo rešitev.

V letih 2014, 2015, 2016 in 2017 smo tako preučili pripombe in uresničili naslednje predloge svojcev:

- Da je ponudba prehrane bolj pstra, smo uvedli izbiro pri zajtrku in kosilu, več vrst čaja, »pravo« govejo juho, kruh iz biološke predelave, poleti napitke z limono, mesečno na jedilnik uvajamo vsaj eno novo jed, hrano pa prilagajamo letnim časom in zdravstvenemu stanju stanovalcev. Na oddelkih periodično obnavljamo način postrežbe in donos zaposlenih pri deljenju hrane. Občasno na oddelkih dodatno ponudimo jabolka, ki so na voljo tudi v kavarnici in ostalih skupnih prostorih.
- Svojci ste opozorili, da je hrana na oddelkih velikokrat mrzla. Na vse oddelke smo namestili mikrovalovne pečice, v razdelilne kuhinje v novi hiši pa ogre-

valne krožnike. Zaposlene periodično spominjamo, da je potrebno sprotno serviranje hrane na krožnik.

- Svojci ste opozorili tudi na to, da gredo stanovalci zvečer prezgodaj v posteljo, zato smo na vseh oddelkih premaknili čas večerje ter delo nekaterih negovalk zamaknili na poznejšo uro. Stanovalci imajo sedaj možnost odhoda v posteljo do 20:30 ure.
- Ker ste svojci opozorili, da zaposleni pri svojem delu ne govorijo vedno slovensko, smo zanje organizirali brezplačen tečaj slovenskega jezika in jih obenem opozorili, da je neuporaba slovenskega jezika pri delu kršitev delovnih obveznosti.
- Vsa zdravila stanovalcev smo razvrstili po stanovalcih in ukinili skupno hranjenje zdravil.
- Na vse oddelke smo podali jasna navodila za sporočanje okvar ter uvedli dnevni pregled knjige okvar v recepciji doma, svojcem pa postopek sporočanja okvar razložimo na sestankih s svojci.
- Na oddelkih smo uvedli skupinske aktivnosti, prilagojene zdravstvenemu stanju in počutju stanovalcev (pogovorne skupine, petje, branje …).
- Na oddelkih, kjer je bilo pohištvo v sobah najbolj dotrajano, smo ga zamenjali. Trenutno poteka ureditev bivalnega standarda v vseh sobah v novi hiši.
- Uredili smo senzorni park s sprehajalnimi potmi, klopcami, igrali za otroke in napravami za telovadbo za starostnike ter teraso ob zgornjem vhodu.
- Uvedli smo javna dela (vodenje stanovalcev na sprehode …) in organizirano prostovoljno delo z osnovnošolci, srednješolci in študenti (družabništvo).
- Obnovili smo WC za obiskovalce v prvem nadstropju stare hiše.
- Razširili smo ponudbo kavarnice (jabolčni in sirov zavitek, slaščice, napitki …) ter podaljšali njen delovni čas.
- Stanovalcem, ki bivajo v bivalnih enotah za osebe z demenco in zaradi zdravstvenega stanja potrebujejo stalni nadzor, za potrebe prepoznave zunaj Doma namestimo zapestnice z osebnimi podatki.
- S pohvalami svojcev na različne načine seznanimo vse zaposlene.
- Ker ste svojci opozorili na občasen neustrezen odnos zaposlenih do stanovalcev, smo z vsemi zaposlenimi (zdravstveni tehniki, negovalke bolničarke …) izvedli delavnice na temo komunikacije. V letošnjem letu smo pričeli s ciljnimi izobraževanji na temo odnosa do stanovalca pri izvajanju storitve oskrbe in zdravstvene nege (bazalna stimulacija).
- Očistili in pospravili smo gozdiček pri parkirišču ter uredili nov prostor za smeti bližje Domu.
- Obnovili smo zapornico ob vhodu.
- Namestili smo dva »mačja hotela« (na vogalu stare hiše ob požarnih stopnicah in ob novi hiši).

- Počistili in uredili smo prostor pri zasilnem izhodu (na vogalu stare hiše).
- Ker ste svojci večkrat opozorili na neprijeten vonj, smo naredili načrt naravnega zračenja glede na letni čas in zmanjšali uporabo osvežilcev zraka.
- V bivalnih enotah za osebe z demenco smo uvedli sistematično spremljanje programa aktivnosti, ki jih prilagajamo glede na zdravstveno stanje in dnevno počutje stanovalcev.
- Svojci ste v komentarjih opozorili, da izginjajo oblačila, zato smo na notranjo stran omar v vseh sobah namestili opozorilo, da je potrebno na novo prineseno perilo predati negovalki, ki bo poskrbela za oštevilčenje. Uvedli smo tudi popis oblačil ob sprejemu stanovalca in na novo prinesenih oblačil. Večkrat letno pregledamo omare vseh stanovalcev.
- Ob vhodu v hišo na pobudo svojcev nameščamo seznam aktivnosti v posameznem mesecu.
- Za boljšo prepoznavo zaposlenih smo uvedli identifikacijske kartice in napise 'danes z vami' ob vstopu na posamezni oddelek, na vhodna vrata na posamezne oddelke pa smo namestili kontakte vodij oddelkov oz. tima.
- Stanovalce redno vabimo v vključevanje pri izvedbi aktivnosti (čistilne akcije, urejanje okolice in senzornega parka).
- V vse skupne prostore oz. hodnike postopoma nameščamo klimatske naprave.

V tako veliki skupnosti, kot je naš Dom, je želja in pobud ter predlogov veliko. Iz njih je razvidno, da svojci želite čim več spoštovanja ter upoštevanja osebnosti in posebnosti vaših najbližjih. Prijaznost in individualna obravnava stanovalcev sta naši vrednoti, po katerih sooblikujemo življenje stanovalcev v Domu. Tudi z vašo pomočjo se zavedamo, da nam to vedno ne uspe. Včasih zaradi »šumov« v komunikaciji, pogosto pa tudi zaradi previsokih pričakovanj, ki jih z našimi viri žal ne moremo izpolniti, zato se vseh predlogov in želja iz takšnih ali drugačnih razlogov žal ne da uresničiti. Je pa prav, da o njih govorimo ter jih umestimo v okvir, na katerega lahko vplivamo – bodisi takoj, bodisi pozneje. Ne glede na to je naša vizija jasna – biti Dom prijaznih, dobronamernih in srčnih zaposlenih, ki zagotavljamo individualno obravnavo vsem našim stanovalcem.

mag. Melita Zorec,
direktorica

OBISK

Nekega dne je v mojo sobo vstopila gospodična Aja Eva Rus. Predstavila se mi je kot študentka delovne terapije na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani. K meni je prišla kot prostovoljka za pomoč in družabništvo. Med nama se je stkalo pravo prijateljstvo in zaupanje. Kar težko sem čakala njen obisk.

Nekega dne sem ji med pogovorom omenila, da bi šla rada v mesto, na tržnico, da bi si kupila kakšen lep kos oblačila. Sama si nisem upala iti, pri padcu sem si namreč zlomila ramenski sklep in medenico. Pri hoji sem uporabljala palico.

Po dogovoru z vodstvom Doma me je Aja pospremila na tržnico. Z budnim očesom je spremljala vsak moj korak. Bil je lep sončen dan, kar me je posebej veselilo. Na trgu je bilo zame precej naporno, moje želje pa velike. Moja skrbna spremljevalka mi je bila v veliko pomoč, bila pa je tudi odlična svetovalka. Ko sva bili že pošteno utrujeni, sva šli na kosilo.

Ko sva na postaji čakali na avtobus za domov, se mi je zgodilo nekaj nepozabnega. Ob meni je stala Aja, obložena z vrečkami nakupljenega. Ob pogledu nanjo, kako skrbno stoji ob meni, jaz pa vsa prosta bremen, me je prevzelo silno čustvo hvaležnosti. Oči so se mi napolnile s solzami, ki niso hotele nehati teči po licih. Čutila sem njeno empatijo do mene. Ta lep občutek bo v meni ostal za

vedno. Aja je zaskrbljeno gledala, kaj se mi dogaja. Potolažila sem jo, da ni z menoj nič narobe. Jokam od sreče, da sem srečala ravno njo, ker ima veliko srce.

Aja mi je polepšala dni v Domu. Tako medgeneracijsko sodelovanje daje nam starejšim upanje na lepšo starost.

Gabrijela Knez Zupančič,
stanovalka

MOJE ŽIVLJENJE V DOMU

Sprejeta sem bila v Dom starejših občanov na Bokalce, na oddelek A v drugem nadstropju. Takrat so tam delale sestra Katarina, sestra Tina, strežnice Dragica, Rafika, Gospova, Radinka in ostale. Sestra Katarina mi je bila v veliko pomoč, zelo sem ji hvaležna. In vsem ostalim tudi.

Potem sem bila premeščena na oddelek C. V začetku mi je bilo zelo hudo, potem pa sem se privadila. V sobi imam še dve sostanovalki in se dobro razumemo. Na oddelku prijateljujemo Eli, Jana in jaz. Skupaj gremo v domsko kavarnico na dobro kavico in klepetamo v prijetni družbi.

Po jutranji negi dobimo zajtrk. Po zajtrku grem trikrat na teden na fizioterapijo, enkrat na teden pa se udeležim pogovorne skupine, ki jo vodita Branka in Jožica. Po kosilu imamo razne prireditve, koncerte, kino, tombolo, piknike …

Sestre in negovalke so zelo prijazne. Polona, Tanja, Laura, Maruša, Tina, Vesna, Zlata, Fatima, Stanica … Največ mi pomeni njihov jutranji vesel pozdrav. Ne smem pozabiti na fante! Narcisa, Draga, Igorja, Miho, kuharja Matjaža, Branka, Janeza … Vsi zaposleni so vredni spoštovanja. Vsem želim veliko zdravja!

Ana Naglič,
nekdanja stanovalka

MOJA ŽIVLJENSKA POT

V Domu na Bokalcah sem 16 let. Tukaj mi je všeč, ker smo blizu narave in je okrog le malo prometa.

Delala sem v vojni bolnici. Bila sem invalidsko upokojena. Sama sem se odločila za odhod v Dom. Otroci so bili proti. Ampak mislim, da je prav tako, mladi in

stari nismo za skupaj. Kot otrok sem od 8. leta živela v sirotišnici, ker sem bila vojna sirota, tako kot moj mlajši brat in mlajša sestra. Država nas je vzdrževala in šolala, dokler oče ni prišel iz ujetništva. Mislili smo, da je mrtev, tako nam je bilo rečeno. Poiskal nas je preko Rdečega križa.

Brat je končal fakulteto. Sebe sem kaznovala, da nisem končala šole, mlada sem se poročila in imela pri sebi mlajšo sestro, da se je izučila za trgovko.

Usoda mi ni namenila sreče; ko se je mož ponesrečil, sem ostala mlada vdova. Poročila sem se še drugič. Imam dva otroka in dva vnuka, dobro snaho in zeta. Ker imajo svoje službe, jih ne morem obremenjevati. Ker imam premajhno pokojnino, pa mi za Dom doplačujeta otroka.

V Domu imamo dobre punce, ki skrbijo za nas. Kljub temu, da imajo vedno veliko dela, so prijazne in ustrežljive. Ivanka, Alma, Slađana, Suada, Renata, Dušanka … Negovalke Rusmira, Mirsada, Sanja, Elisa, Mirjam, Klavdija … In tudi vse ostale. Zaslužijo si pohvalo!

Radmila Premk,
stanovalka

NA ŠMARNO GORO ALI V VOLČJI POTOK?

Letos so Lekovi prostovoljci v okviru Dneva sodelovanja z lokalno skupnostjo pripravili našim stanovalcem poseben dan. Ponudili so jim dva izleta. Tisti najbolj pogumni so se odločili za Šmarno goro. Ne verjamete? Preberite si vtise.

Sem bil sam že stokrat gor, pa grem vedno rad. So nas peljali tile iz podjetja Lek z avti. Smo se imeli zelo dobro. Še kam bi rad šel.

Marjan Križman,
stanovalec

Nikoli še nisem bila gor! Krasno smo se peljali. Vsi so nas gledali, ko smo se pripeljali na vrh. Gor so bili ljubeznivi, lepo so nas sprejeli. Bila sem zelo zadovoljna.

Jožefa Kozlevčar,
stanovalka

Bilo je zelo lepo. Dobili smo čaj, kavo in štruklje, ki so bili zelo dobri. Z vrha smo imeli lep razgled. Na Šmarni gori sem bila že večkrat, ampak mi je bilo lepo, ker smo se družili. Avto je bil zelo zanimiv, šofer pa krasen, sploh nismo občutili, da se vozimo po luknjah.

Bronka Urh,
stanovalka

Lepo je bilo. Dvanajst so nas peljali gor. Tam smo dobili kavico in štruklje. Malo smo poklepetali. Fajn so bili, ker so nas peljali gor.

Viktor Erjavec,
stanovalec

Istega dne, v četrtek, 11. maja, pa je druga skupina stanovalcev obiskala Arboretum Volčji potok.

Bilo mi je zelo všeč, čeprav ni bilo sonca. Spremljal me je prostovoljec iz Leka. Veliko sva se pogovarjala. Malo se mi je smilil, ker me je moral peljati z invalidskim vozičkom po pesku. Potem sva šla kar na vlakec, ki nam je bil na razpolago. Malo mi je bilo žal, ker ni bilo veliko cvetja, saj so tulipani ravno odcveteli, drugih rož pa še ni bilo. Vendar je bilo kljub temu izjemno lepo in smo super izkoristili dan.

Ivka Jurman,
stanovalka

V Arboretumu sem bila prvič. Tulipani so že odcveteli, drugih rož nisem videla. Videla sem ribice in otroke, ki so jih hranili. Tam je tudi razstava dinozavrov, eden je celo migal z glavo in repom. Lepo je bilo.

Marija Horozovič,
stanovalka

zapisala:
Teja Dežman,
dipl. delovna terapevtka

IZ ČASOV JUGOSLAVIJE

»Nikoli jim ni bilo bolje?« se je glasil naslov gostujoče razstave Muzeja zgodovine Jugoslavije, ki je bila v Muzeju novejše zgodovine Slovenije na ogled med 11. 10. 2016 in 31. 7. 2017. Razstava je razkrivala pogled na vsakdanje življenje v različnih delih nekdanje Jugoslavije med letoma 1945 in 1990. Predstavljeno je bilo tedanje šolanje, sprejem med pionirje in mladinsko organizacijo, odhod v Jugoslovansko ljudsko armado (JLA), zaposlitev, upokojitev ter šest najpomembnejših jugoslovanskih praznikov: Novo leto, Dan žena, Praznik dela, Dan mladosti, Dan borca in Dan republike.

Razstavo so si ogledale članice pogovorne skupine Sončnice v spremstvu voditeljic Damijane in Mojce ter treh študentk delovne terapije.

Razstava ni bila tisto, kar sem pričakovala. Premalo je bilo prikazano življenje v letih 1945–1950. To je bila res novejša zgodovina. Vodstvo je bilo v redu, so se potrudili, da bi nam razstavo približali. Nekaj stvari smo sicer pogrešali, vendar v tako kratkem času vsega niti ne morejo povedati. Smo imeli pa lep dan. Veliko je bilo druženja. Spoznala sem prijetnega gospoda, ki je bil profesor matematike v Cekinovem gradu, kjer so po letu 1945 imeli šolo za sirote.

Danica Petraš,
stanovalka

Nad razstavo sem bila malo razočarana. Pričakovala sem več. Premalo je bilo

prikazanega o Sloveniji, predvsem o delovnih brigadah, o drugih bivših republikah SFRJ pa je bilo povedanega in prikazanega preveč. Voditeljico razstave bi pohvalila, saj je veliko povedala. Samo včasih ni dala besede tudi drugim, na primer, gospod zraven mene je želel nekajkrat kaj pripomniti, a ni dobil besede. Prostori so preveč utesnjeni, ne mo-

reš si dobro ogledati stvari. Pohvalila bi organizacijo in trud naših spremljevalk, hvaležna sem.

Marija Hodžič,
stanovalka

Najbolj mi je bilo všeč, da sem bila v dobri družbi. Že sama vožnja je bila zabavna, ker smo se veliko pogovarjale. Razstava me je nekako popeljala nazaj v življenje nekoč in sem se spomnila veliko lepih in malo manj lepih trenutkov. Videla sem, kako je življenje danes boljše in koliko več možnosti imajo mladi. Najbolj mi je bila všeč predstavitev Dneva mladosti. Kako pomemben je bil ta dan! Mirno smo stali ob cesti in mahali z zastavicami. Pa kuhinja mi je bila všeč, še vedno imam doma dva podobna prta in posodo za kuhanje.

Marija Kojek,
stanovalka

zapisala:
Damijana Hudolin,
dipl. delovna terapevtka

HIŠICA IZ GLINE

Letošnji »Teden vse življenjskega učenja« (TVU) je že dvaindvajseto leto zapored ponujal priložnosti za srečanja vseh, ki smo predani učenju. Številne dogodke usklajuje in prireja Andragoški center Slovenije v sodelovanju s stotinami ustanov, skupin in posameznikov po vsej državi, pa tudi onkraj naših meja. Dogodki želijo prikazati različne oblike in možnosti učenja, namenjenega vsem ljudem. Namen teh prireditev je ozaveščanje najširše javnosti o potrebnosti, pomembnosti in vsenavzočnosti učenja, prebujanje radovednosti, razvijanje pozitivnega odnosa do učenja, pa tudi premoščanje različnih pogledov ter gojenje kulture medsebojnega sprejemanja in razumevanja.

Ena od ustanov, ki sodeluje v tem projektu že nekaj let, je tudi naš Dom. Tako so nas 17. maja obiskali mladi iz CUDV Draga. Skupaj z našimi stanovalci so oblikovali

preproste hišice iz gline. Med mladimi in malo manj mladimi ustvarjalci so se prepletali ustvarjalna energija, naklonjenost, duh sodelovanja in zadovoljstvo.

Delavnica mi je bila zelo všeč, saj sem bila po poklicu keramičarka in mi je bilo v užitek delati z glino. Otroci so bili zelo prijetni, prav tako učiteljice. Sodelovala sem s punco Esmeraldo, ki je gluhonema, ampak sva se kljub temu odlično ujeli. Vsaka je naredila svojo hišico, jo okrasila in pobarvala. Jaz sem ji tudi malo pomagala, če so se pojavile težave pri oblikovanju hišice. Nek fant je bil tudi zelo prijeten in je večkrat prišel do mene ter me vprašal, kaj delam in če rabim pomoč. Bilo mi je zelo lepo in želim si, da bi še kdaj skupaj ustvarjali in se družili.

Danica Petraš,
stanovalka

Zelo sem vesela, da sem imela pri delavnici z glino priložnost sodelovati z otroki iz CUDV Draga. Vsi otroci so bili zelo prijetni in pripravljeni na ustvarjanje in sodelovanje s stanovalci Doma. Jaz sem oblikovala hišico skupaj z Aljo, ki se je prvič udeležila skupine izven centra v Dragi, zato je bila sprva bolj zadržana in celo malo agresivna. To je bila verjetno posledica novega okolja. Njene učiteljice so mi pokazale, kako jo pomiriti in sva lahko lepo sodelovali. Na koncu nama je uspelo narediti lepo hišico in na Aljinem obrazu je bilo opaziti zadovoljstvo.

Neža Mandelc,
študentka delovne terapije

zapisala:
Gordana Mavrič Trobec,
dipl. delovna terapevtka

ROMANJE Z BOKALC NA BREZJE

Že vrsto let organiziramo romanje stanovalcev na Brezje. Letos se nas je zbralo rekordno veliko število, saj nas je bilo skupaj s spremljevalci skoraj petdeset. Veseli smo bili udeležbe novega viškega župnika p. Pepija Lebrehta, ki nas je ves čas spremljal in je tudi vodil sv. mašo.

Že na avtobusu smo se spomnili vseh tistih, ki se nam zaradi onemoglosti niso mogli pridružiti. V blag spomin smo vključili vse pokojne, ki so v preteklosti romali z nami. Še posebej pa smo v pozdravnih besedah opogumili tiste, ki

so v Dom prišli na novo, da bi v trenutkih osamljenosti zaupali v Božji načrt, ki daje vsemu smisel, tudi trpljenju.

Brezje so za nas poseben kraj, kjer se počutimo doma in se radi spominjamo časov, ko smo še kot otroci poromali na ta za mnoge Slovence sveti kraj. Zato smo že med potjo zapeli litanije Matere Božje in v Marijino naročje položili vse naše prošnje: najprej za zdravje, potem za mir in razumevanje v nas in okrog nas, za osebje Doma in ne nazadnje za zdravo kmečko pamet. Vsak je v srcu dodal še svojo prošnjo, pa tudi zahvalo, da zmoremo nositi ne samo lahkoto dneva, pač pa tudi njegovo težo.

Stanovalce smo med vožnjo seznanili z dvema pomembnima Marijinima dogodkoma, enim v slovenskem merilu, drugim v evropskem. Prvi je tristoletnica kronanja svetogorske Matere Božje, drugi pa stoletnica prikazovanja Marije v Fatimi. Povedali smo jim, da je sveti oče ravno tri dni pred našim romanjem razglasil dva pastirčka, Jacinto in Frančiška, za svetnika. Stanovalce smo pozvali naj jih življenjski zgodbi obeh pastirčkov utrdita v prepričanju, da bolezen in trpljenje nista božja kazen, pač pa posebna milost. Jacinta in Frančišek sta to spoznala že v rani mladosti in bolezen sprejela z vso otroško zaupljivostjo. Naša pobožna želja ob tem je bila, da bi tudi mi imeli takšno vero.

Program je potekal po običajnem razporedu: ob 10h je bila sv. maša, nato pa smo se z zahvalami ter prošnjami za varstvo in pomoč zatekli pred milostno podobo Marije Pomagaj. Po končanih molitvah smo se zbrali v bližini cerkve in se ob pecivu, kavi in čaju zadržali do približno 12. ure. Nato smo se odpravili proti Bokalcam.

Ker vemo, da naši stanovalci ne molijo samo z besedami, pač pa tudi z raznoterimi preizkušnjami, smo tudi tokrat veliko peli, saj kot pravijo, kdor poje, dvakrat moli. Petje cerkvenih in narodnih pesmi, molitev ter blagoslov p. Pepija so nam dali novih moči in zaupanja v Božjo ljubezen, ki nikoli ne mine.

Večkrat sem bila že na Brezjah. Lansko leto sem šla enkrat z Domom, drugič pa me je peljal nečak. Zelo sem vesela, da sem šla. Veliko mi pomeni. Bilo je zelo lepo.

Mihaela Rems,
stanovalka

Fajn je bilo. Malo smo se družili, imeli smo piškote … Super je iti na izlet za štiri ure, malo stran od Doma. Lani sem šla prvič, letos pa spet.

Frančiška Urbančič,
stanovalka

Zelo lepo sva se imeli. Nisva bili prvič, sva že prej hodili, tudi privat. Zelo je treba pohvaliti osebje, ki naju je zelo spodbujalo, da sva šli in sva se res dobro imeli. Odlično je iti na take izlete, malo ven iz hiše, malo naokoli. Hvala tudi prostovoljcem za organizacijo in postrežbo.

Ivana in Marija Zdešar,
stanovalki

Z romanjem sem bila zelo zadovoljna. Veliko mi pomeni. Imela sem spremstvo, bila sem pri maši, šla sem tudi okrog Marijinega oltarja. Še kdaj bi šla.

Ljudmila Rakar,
stanovalka

zapisala: Marjana Grošelj
članica Župnijske
Karitas Ljubljana Vič

TEKSTILNE PRIPOVEDI

Serija delavnic pod imenom Tekstilne pripovedi je nastala z namenom uporabe uporabe medija – tekstila v terapevtsko-izpovedne namene. S tekstilnimi tehnikami so stanovalci Doma starejših občanov pripovedovali zgodbe in upodabljali spomine.

Tekstilna tradicija je starodavna in je prisotna skozi vse generacije. Nekatere tehnike izginjajo in se jih pozablja, medtem ko nastajajo novi pristopi in nameni izdelave tekstilij. Namen tekstila ni le funkcionalnega ali zgolj dekorativnega pomena, lahko je veliko več. Zame in za skupino osmih študentov Oblikovanja tekstilij in oblačil z Nara-

voslovnotehniške fakultete v Ljubljani je tekstil medij umetniškega in osebnega izražanja.

V iskanju prenosa znanja in odnosa do tekstilij in tekstilnih tehnik smo se s študenti odpravili na obisk v DSO, enota Bokalce. Študentje so s skupino udeležencev delavnic izmenjevali znanje o tekstilnih tehnikah in ročnem delu. Pripravili smo različne tehnike, s katerimi so udeleženci lahko delali; številne so že poznali in so bili v njih tudi zelo vešči, nekatere pa so spoznali na novo. Poleg pletenja in kvačkanja, ki ju gospe zelo dobro poznajo, smo jih naučili tkati na grebenčke, polstiti volno in se sprostiti ob slikanju na tekstil in tiskanju s pluto. Aktivno vključevanje stanovalcev DSO in študentov je soustvarilo intimen prostor pripovedovanja, medgeneracijskega druženja in kreativnosti. Poleg dragocenih dni, ki smo si jih preživljali v prostorih doma, so med nami nastali tudi dragoceni trenutki veselja in prijateljstev. Z veseljem smo se vračali, saj smo vedeli, da nas bodo pričakali nasmejani obrazi in nadobudne roke.

Nastali so številni intimni izdelki, ki pripovedujejo o izpovednih doživetjih in dragocenostih, ki bodo ostale tako v mojem spominu, kot v spominih nadebudnih študentov

Lucija Jankovec,
vodja delavnice Tekstilne pripovedi

Sprva sem mislila, da bo šlo za poučevanje različnih tekstilnih tehnik oziroma predajanje znanja starejših nam in obratno, kar je bil verjetno tudi prvotni namen. Porajalo se mi je veliko vprašanj in negotovosti, ali bom zmogla, saj sem se spuščala na neznano področje. Spraševala sem se, ali bom zmogla delati z starostniki. Ko smo se pričeli srečevati in ko so nas iskrivi pogledi iskali, ali je prišla ”moja punca”, kot je dejala moja gospa, pa sem dobila potrditev, da delam prav. Kljub poškodovani roki se je gospa trudila in delala. Občutek imam, da je dala izdelkom, ki sva jih naredili, s svojim trudom dušo. Najbolj pa me je presenetilo to, da se gospa pri svojih letih uči ponovno hoditi s protezo. Zato je delavnica Tekstilne pripovedi, katere prvotni namen je bil učenje in izpopolnjevanje novih tehnik, prerasla v nekaj več: vzpodbujanje drug drugega v življenju. Hvala vam za to izkušnjo.

Neža Cigale,
študentka 2. letnika Oblikovanja tekstilij in oblačil

Tekstilne pripovedi. Kaj vse se skriva za temi besedami, nisem vedela niti sama, ko sem se odločila za sodelovanje pri projektu. Imela sem veliko vprašanj: kako naj pristopim? Kaj naj vprašam, da ni preveč osebno in da hkrati ni le pogovor o vremenu? Kako naj vodim

”mojo” gospo, da mi bo povedala zgodbo in jo bova lahko skupaj prenesli v tekstil? Prvih nekaj delavnic sem se trudila izvleči zgodbo, a sem kmalu spremenila pristop. Bistvo ni v izdelku, ni v zgodbi, ki smo jo dali v izdelek (no, nekoliko že); bistvo delavnice je očem nevidno. To so tiste tekstilne pripovedi in zgodbe, ki smo jih v času delavnic ustvarili skupaj. So novi pleteni copatki, ki sem jih dobila v dar in podarjeni kaktus. To so zgodbe, ki se skrivajo v drugi plasti naslova.

Urška Medved,
študentka 2. letnika Oblikovanja tekstilij in oblačil

Moji vtisi z delavnic so zelo pozitivni. Sodelovala sem s kar nekaj različnih gospemi in mislim, da smo se dobro ujele. Z nekaterimi smo tkale, z drugimi vezle in polstile, vmes pa seveda klepetale in izmenjevale zgodbe. Pozitivno me je presenetilo veselje stanovalk do ustvarjalnega dela in njihovo navdušenje nad novimi veščinami, ki so jih osvojile skozi naše delo. Zdi se mi, da je bilo to za nas študente zelo zanimiva izkušnja, vsaj sama sem se med delom zabavala in spoznale zanimive posameznice. Upam, da je njihova izkušnja podobna in da se še kdaj srečamo.

Pia Požek,
študentka 2. letnika Oblikovanja tekstilij in oblačil

Skoraj vsak petek dopoldan smo zadnje tri mesece skupina študentov NTF pod mentorstvom Lucije Jankovec zahajali v dom starejših občanov Bokalce, kjer smo skupaj z oskrbovankami sproščali ustvarjalnega duha. Ena zgovornejša od druge so nas presenečale s svojo energijo in spravljale v smeh s svojim simpatičnim smislom za humor. Ob ustvarjanju izdelkov so nas z zgodbami popeljale v svojo preteklost, katere so bile navdih za marsikatero umetnino. Ni jim bilo zameriti, če so kakšen dan delo raje prepustile nam študentom, saj besed in šal, zakaj ravno danes ne morejo, ni zmanjkalo. Marsikateri je več kot ustvarjanje pomenila samo družba in moram reči, da mi veliko pomeni, da sem lahko vedno ustvarjala z isto stanovalko, saj mi je to dalo vedeti, da sva se obe imeli lepo tako v medsebojni družbi, kot tudi v družbi vseh ostalih.

Dominika Rozina,
študentka 2. letnika Oblikovanja tekstilij in oblačil

Vtisi stanovalcev:

Celo življenje sem povezana z oblikovanjem tekstilij. Že kot majhna deklica sem sama izdelovala punčke iz cunj in jim šivala najrazličnejše oblekice. To strast sem gojila tudi v poznejših letih. Tudi moja poklicna pot je bila močno povezana z oblikovanjem tekstilij, saj sem delala kot modistinja. S študenti

smo si izmenjali izkušnje in poglede na oblikovanje tekstilij, spoznala sem tehnike, ki so mi bile do sedaj tuje. Sodelovanje v projektu mi je bilo v veselje, delavnice so mi bile pisane na kožo.

Antonija Marija Hribar,
stanovalka

Malo sem tkala. Rada ustvarjam, pa mi je bilo to zelo všeč. Študentje so bili zelo prijazni.

Ana Naglič,
nekdanja stanovalka

Bilo mi je zelo všeč, ker sem počela stvari, ki jih prej nisem še nikoli. Z rokami sem delala, dokler sem lahko, sedaj gre pa bolj težko. Ker sem veliko 'štrikala', mi je bilo to delo v veselje. Volno sem premazala z milom in potem naredila kroglice. Zanimivo.

Gabrijela Kosi,
stanovalka

zapisal:
Miha Papež,
dipl. delovni terapevt

VRTNICE

Sin naše stanovalke gospe Antonije Potokar je mami prinesel v dar vrtnico z idejo, da bi bila posajena nekje v okolici Doma starejših občanov Ljubljana Vič - Rudnik, enota Bokalce. V petek, 24. marca 2017 so se na zelenici ob zgornjem vhodu v staro stavbo zbrali stanovalka gospa Potokar, njena sinova Matjaž in Jurij, direktorica Doma Melita Zorec in Robert Drev, ki skrbi za načrtovanje razvoja parka v okolici Doma. Skupaj so posadili grmasto vrtnico »Prešeren«.

Gospa Potokar ima tako svojo vrtnico, za katero skrbi, jo spremlja in se veseli njenega razvoja. Ko smo jo sredi poletja povprašali, kako kaj raste njena vrtnica, nam je povedala: »Je že dvakrat cvetela! Izgleda, da bo še tretjič, ker ima popke.

Najprej je cvet bel, potem pa roza. Hitro odcveti, no, odvisno tudi od vremena.«

Grmasta vrtnica »Prešeren« (Rosa Prešeren) je prva slovenska sorta vrtnice, nam je povedal g. Matjaž Potokar, ki je sam tudi član Društva ljubiteljev vrtnic Slovenije. Njen žlahtnitelj, akademik prof. dr. Matjaž Kmecl jo je javno predstavil junija 2008 na slovenskem dnevu vrtnic v Volčjem potoku. Kot sorta je registrirana pri The American Rose Society. Bližnja sorodnica Prešernove vrtnice, pa vendar drugačna, je Trubarjeva vrtnica, letnik 2014. Njen cvet je belkasto-rumen.

Ljubitelji vrtnic so tudi med nami, zaposlenimi. Ena od teh je fizioterapevtka Janja in tudi ona ima na domski zelenici »svojo« vrtnico. Ko so bile vrtnice po končanih gradbenih delih na ploščadi presajene, je Janja opazila, da se je ena od njih posušila. Pomislila je, da bi posadila novo vrtnico in njeno idejo je vodstvo pozitivno sprejelo. Odločila se je za vrtnico »Eifflov stolp« (Eiffel Tower), ki cveti v rožnatih odtenkih. Pri izbiri ji je svetoval mož, ki je velik ljubitelj vrtnic. Domači vrt jima krasi več kot sto vrst teh čudovitih rož. Kot zanimivost: med njimi raste tudi vrtnica »Tito« (Marechal Tito).

Gordana Mavrič Trobec,
dipl. delovna terapevtka

NIČESAR NE OBŽALUJEM

Monodrama Ničesar ne obžalujem avtorja Vinka Möderndorferja je dobro desetletje in pol od svojega nastanka čakala v predalu na prvo uprizoritev. Izvedbo je končno v roke vzela Metka Pavšič, igralka, s katero se je usoda v ranem otroštvu kruto poigrala, saj je zaradi hude bolezni

oslepela. V zelo realni in aktualni zgodbi, ki je prežeta z veliko mero humorja, Metka Pavšič odigra vlogo tatice, osumljene manjše kraje in privedene na zaslišanje na policijsko postajo. Pravzaprav v svojem nastopu odigra celo več likov, povezanih z dogodkom, ki je nabit s socialno noto, vendar je kljub tragičnosti v njem zaznati veder pogled v prihodnost. Metka Pavšič:

»Gledališče in petje sta drugi, a nadvse radosten in navdihujoč pol mojega življenja. Prvega v polnosti izpolnjuje socialno delo. Petje in gledališče mi ponujata možnost, da raziskujem svoj glas, svoje telo, da z njima vstopam v druge ljudi, drugačne svetove. Sodelovanje v Gledališču slepih in slabovidnih Nasmeh, Dramatičnem društvu Idrija, Linhartovem odru, londonskem muzikalu, vseh pevskih zasedbah in ne nazadnje v podiplomskem študiju na AGRFT pa mi vedno znova predstavljajo izziv, možnost učenja in prijetnega človeškega druženja.«

Monodramo smo si v okviru lanskih oktobrskih prireditev ob obletnici Doma v domski dvorani lahko ogledali tudi stanovalci, njihovi svojci in zaposleni.

»Fantastična je! Do solz me je pripravila njena moč. Toliko časa govoriti brez enega požirka vode. Veliko dialektov obvlada. Mislim, da si zasluži Borštnikov prstan! Poznam ogromno igralcev. Delala sem na radiu, na dramaturškem oddelku. Fran Milčinski je bil nekaj časa moj šef režije.«

Vanda Hodžič,
stanovalka

zapisala:
Gordana Mavrič Trobec,
dipl. delovna terapevtka

ZAPIS O PREDSTAVITVI KNJIGE »SVITANJA«

Nekaj misli modrih mož o staranju:

Starost je kot obrabljena obleka.
Vendar: če je čista, zakrpana, zlikana in jo nosi človek,
ki ljubi življenje, se z njo lahko ponosno razkazuje.
(John O'Donohue)

Ni umetnost postarati se;
umetnost je, kako to prenesti.
(W. Goethe)

Jesen človeškega življenja je lahko čas velikega zbiranja.
To je čas, ko poberemo sadove doživetij.
(John O'Donohue)

Tole je bil uvod v mojo predstavitev knjige Svitanja stanovalcem Doma Bokalci, 7. 2. 2017. Vedno sem spoštovala starejše in njihovo modrost. Imajo izkušnje in znanje, mladi pa energijo in vihravost. Zato je tako pomembno sodelovanje in medsebojno bogatenje med generacijami. Na moji predstavitvi so bile prisotne tri generacije: mama Hilda Avsec, hčerki Metka in Darja ter moja hči Gea.

Podrobneje sem predstavila našo družino, in sicer očeta Toneta, ki je bil gradbenik in je služil vojsko s Tonetom Pavčkom. Ker je delo opravljal po vsej Jugoslaviji, je bila mama pogosto sama in je morala skrbeti za naju s sestro. Oče je potem po Parkinsonovi bolezni umrl leta 2012, mama pa je letos jeseni prišla na stanovanjski oddelek Bokalc, na katerem pravi, da se dobro počuti. Oče je bil bolj blag in »ghandijevski«, mama pa bolj borbena in odločna.

Poudarila sem pomen družine, v kakršnikoli obliki že je, kot tiste osnovne celice, v kateri rastemo, se razvijamo in se podpiramo. Podpiramo se zlasti v težavah, s katerimi se srečamo na svoji poti. Problemov pa seveda ne manjka; imamo jih lahko z zdravjem, denarjem, odnosi itd.

No, stanovalci so na mojo predstavitev prišli v copatih in nekateri na svojih vozičkih, tako da jim je bilo udobno. Neka gospa me je vprašala, če bo treba kaj odgovarjati (*ja, to je ta prastrah že iz šole, da boš vprašan, najbrž bi Jung ali Freud vedela kaj povedati o tem ...*). Počutila sem se kot nagajiva Pika Nogavička,

saj imam nekaj njene samosvojosti in radoživosti v sebi.

Pogovarjali smo se o raznovrstnih težavah v življenju, o pisanju dnevnika kot zaupnih besed, ki nam pomagajo pri premagovanju težav. Sive glave stanovalk so prikimavale. Ker smo socialna bitja, znamo čutiti s sočlovekom in to nas dela velike – ne pa lepa hiša in nov avto.

Pred bližajočim kulturnim praznikom smo prebrali še nekaj verzov našega velikega pesnika Toneta Pavčka in se poslovili v upanju, da smo, kot pravi sam, pregnali sence tega oblačnega jutra. Čez nekaj ur je res posijalo nekaj sončnih žarkov, torej nam je uspelo!

Darja Avsec,
svojka

PRENOVLJENA KAVARNICA BOKALCI

Utrip sodobnega časa prinaša nove smernice tako v modi, prehranjevalnih navadah in tehnologiji, kakor tudi v trendu bivanja nasploh. Pokazatelj, da znamo v Domu slediti času in sodobnemu utripu je tudi decembra 2016 prenovljena kavarnica Bokalci.

Vizualna prenova kavarnice je bila dodeljena gospe Maruši Koželj. Kako se je naloge lotila in na kaj vse je bila pozorna, je opisala takole: »Prenova kavarnice je na prvi pogled enostaven izziv, a seveda samo, dokler se ga ne lotiš. Upoštevati je potrebno ciljno publiko, od stanovalcev do njihovih otrok in vnukov. Stanovalci se morajo počutiti domače in imeti občutek, da so prostoru kos, otroci in vnučki pa potrebujejo pridih nove dobe in mode. Vse to je potrebno upoštevati v že določenem prostoru s skromnimi stroški. Točilni pult in blagajna sta morala postati viden in močan osrednji del kavarnice. Poskrbeli smo, da je svetel in pregleden ter mu nadeli nekoliko moderno obliko črne table in krede v kombinaciji z organskim izpisom kavarnice in zelenega kontrasta, ki poskrbi za zeleno nit DSO Bokalce. Predel mizic smo ovili v močno barvno tapeto v kombinaciji z ilustriranim vzorcem kavnih mlinčkov. Kombinacija je živahna, a vseeno prijetna in domačna. Kavarnica se je kot speča Trnuljčica prebudila in s prijaznim osebjem zdaj bije kot srce doma. Zelo sem vesela, da smo z dobrim sodelovanjem tako uspešno strli ta trd oreh. Brez iznajdljivosti, zaupanja in

trdne volje vodstva tak ljubek projekt ne bi uspel. Hvala za priložnost in na zdravje.«

Novost pa ni le v prenovi kavarnice in živahnih barvah, temveč tudi v daljšem obratovanju kavarnice in svežini ponudbe, ki je prilagojena letnim časom. V kavarnici se lahko posladkate z domačim pecivom, ki ga pripravijo zaposleni v dnevnem centru. Pecivo je narejeno iz naravnih sestavin po tradicionalnih receptih.

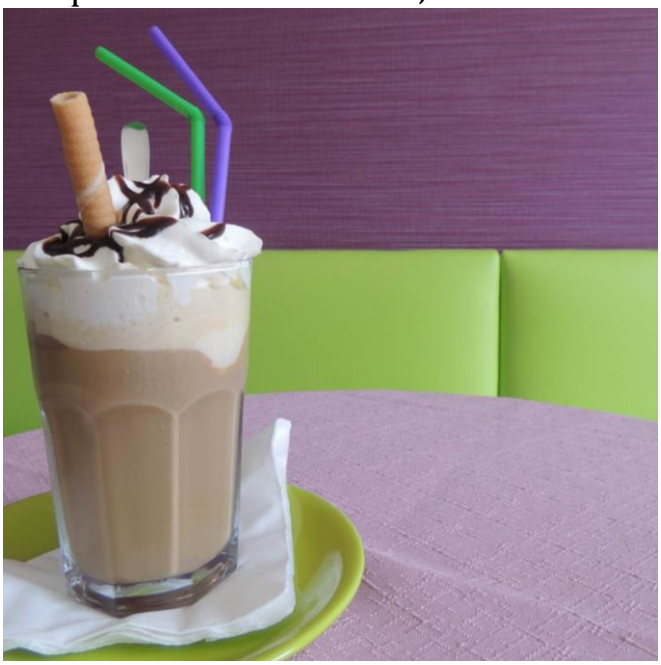
Od začetka letošnjega leta dalje je ponudba v kavarni popestrena s sladicami v kozarcih, ki jih vsak teden v našem dnevnem centru ustvarja nekdanja radijska in televizijska voditeljica, gospa Jelena Vadnjal, ki pravi: »Z veseljem sem se odzvala povabilu direktorice mag. Melite Zorec, da bi za stanovalce pripravljala sladice v kozarcih. Delo mi je v izziv, saj moram biti vedno znova kreativna in upoštevati določene smernice pri pripravi sladic za stanovalce Doma.«

Sicer pa je Jeleno že odkar pomni, zanimalo vse, kar je povezano s peko sladic. »Mama je bila odlična učiteljica na tem področju. Že v osnovni šoli sem začela eksperimentirati z recepti in sestavinami, vedno so me zanimale bolj kompleksne sladice.« Čeprav je vedno rada pekla, si niti v sanjah ni predstavljala, da bo kraljestvo sladic postalo njen glavni karierni izziv. »Slišala sem veliko vzpodbud, da bi morala odpreti svojo slaščičarno, a sem vedno odmahnila z roko in navrgla, da »zdaj še ni pravi čas«. Ljubezen do peke sladic je namreč sprva premagal radijski mikrofon (Moj radio, Velenje) in pozneje televizijske kamere (voditeljica oddaje E+ na Kanalu A). Po rojstvu hčerke Miše Zarje in po 20 letih dela v medijih (radio, televizija, tisk) sem iskala nove izzive in ko sem se vprašala, v čem resnično uživam, je bil odgovor na dlani. Izkazalo se je, da je to peka sladic.« Kraljestvo sladic je danes njen poklic. Čeprav nima lastne slaščičarne, ima polne roke dela s sladicami po naročilu, saj skorajda ne mine dan, ne da bi pekla. Kot pravi, je najbolj ponosna na to, da so vse sladice narejene korak za korakom, brez bližnjic, praškov, umetnih arom in konzervansov.

Kavarnica je s prenovo postala osrednji prostor druženja. Na velikem knjižnem

regalu si je mogoče izposoditi knjige, revije in časopise, vsem obiskovalcem je na razpolago računalnik, v kavarnici lahko uporabljate brezžični dostop do interneta. Stanovalci so nad prenovo navdušeni, posamezniki pa menijo, da so barve preveč žive. Kavarnico vidijo kot prijeten prostor, kamor lahko povabijo svoje obiskovalce in se z njimi družijo, zato si želijo, da bi bila odprta tudi po večerji.

K celoti prenove pripomore tudi nova delovna obleka zaposlenih v kavarnici, ki je barvno usklajena z ambientom kavarnice. Nekaj besed o kavarnici nam je zaupala tudi ga. Helena Bartol, ki zna kot izkušena natakarica poskrbeti za sproščeno in prijetno vzdušje v kavarnici: »Kar lepo število let je že preteklo, odkar sem začela delati v domski kavarnici. Mnogo je bilo prijetnih trenutkov, preživetih na delovnem mestu, ki mi je sčasoma postalo tako domače, da se včasih vprašam, ali sem že preveč navezana na to okolje. Verjetno gre za občutek pripadnosti kolektivu in delovni organizaciji, predvsem pa za občutek, da delam nekaj dobrega za sočloveka in nenazadnje tudi zase. Všeč mi je osebni stik z različnimi ljudmi, ki obiščejo lično prenovljen lokal, ki z oblikovno izvirnostjo človeka vabi v svoje naročje. To je kotiček, kjer se človeku ustavi čas, kjer malo posedi in uživa v prijetnem ambientu. Tu si »padec sladkorja« lahko nadomestimo s slastno tortico ali kakšno drugo v ustih se topečo sladico. Gost v kavarnici lahko uživa v aromi izbranega vina ali v aromi pravkar skuhane kave in poklepeta s svojci, prijatelji, znanci.



Kot nam bežijo dnevi in leta, tako se menjajo letni časi in terasa kavarnice nenadoma kar zasije v toplem soncu in vonju dišečih rož, v vročih dneh pa je sladoled še pika na i vsemu tistemu, kar v ljudeh vzbuja občutek domačnosti. Tu je mirni pristan, kjer si človek lahko v miru spočije misli od razburkanih valov ne le vsakdana, ampak tudi življenja. Kavarnica je tudi živa knjižnica, zakladnica življenjskih izkušenj, zgodb, izzivov in modrosti ljudi, ki imajo tu svoj dom. Bogastvo, ki ni materialno, a je kljub temu neprecenljivo – le prisluhniti mu je treba. To je naša kavarnica.«

Miha Papež,
dipl. delovni terapevt

POLETJE V DNEVNEM CENTRU

Ponudba dogodkov, festivalov in zabav se je v tekočem mesecu dodobra okrepila in tudi v Domu starejših občanov Ljubljana Vič - Rudnik skrbno sledimo temu trendu. V Dnevnem centru enote Bokalce, kjer izvajamo storitev dnevnega varstva za starostnike, smo zaposleni skupaj z uporabniki očistili teraso in si priredili čisto pravi piknik – po jutranji kavi, sprehodu in telovadbi seveda. Če že topli poletni dnevi niso dovolj velik razlog za zabavo, so nas k praznovanju nagovorili še rojstni dnevi treh gospodov, ki redno prihajajo v Dnevni center. In kje je bolje preživeti rojstni dan, kot pa v dobri družbi ...

Pestra zasedba dam in gospodov v zavidljivih letih se tako med tednom srečuje in razvija svoj lasten prostor druženja. Preko aktivnosti in storitev osnovne ter socialne oskrbe se povezujejo in izmenjujejo življenjske izkušnje. S pomočjo dnevnega varstva lahko dlje časa ostanejo v domačem okolju in tako lažje premostijo čas do morebitnega sprejema v celodnevno varstvo. Druženje z vrstniki in vključitev v organizirane dejavnosti pa pripomore h krepitvi telesa in duha ter razbremeni svojce.

Pri tem pa niso sami. Poleg zaposlenih, prostovoljcev in stanovalcev Doma so se jim tokrat na pikniku pridružili tudi francoski dijaki na izmenjavi, ki smo jih tri tedne gostili v okviru programa Erasmus + European Mobility. Težav s sporazumevanjem praktično ni bilo, saj smo poleg neverbalne komunikacije uporabili tudi univerzalni jezik – jezik glasbe. V prijetnem vzdušju so s petjem skupaj ustvarili miks slovenskih in francoskih narodnih pesmi, kar je zabavo še dodatno popestrilo. Ne glede na to, ali so peli "Les Champs-Élysées" ali "Šuštarski most", jih je ta melodija združila. Preprosto druženje je tako še enkrat postalo "most" medkulturnega in medgeneracijskega sodelovanja, ki uspešno povezuje bregove generacij, med katerimi teče reka življenja. Zadovoljni obrazi pa so bili dober znak, da bo to poletje še toplo.

Matej Peteh,
univ. dipl. socialni delavec

Nekaj vtisov francoskih dijakov iz poklicne šole Maison Familiale Rurale de Perigueux (o delovnih izkušnjah v našem Domu):

»Delo fizioterapije je bilo za nas posebno odkritje, saj fizioterapija za stanovalce domov (v Franciji) ne vključuje takšnih aktivnosti. Vaje so dobro zastavljene in pri-

lagojene. Zaposleni so zelo aktivni, imate tudi veliko pripomočkov. Fizioterapija je bila tudi dober način povezovanja s stanovalci.«

»Metode dela v Dnevnem centru so drugačne kot pri nas (v Franciji), zato cenimo, da smo lahko bili del vseh aktivnosti.«

»Aktivnosti delovne terapije so bile zelo raznolike in premišljene. Terapija z živalmi je bila zares lepa izkušnja. Presenečeni smo bili tudi nad velikim številom prostovoljcev pri vas.«

»Hvaležni smo vam za čas (tri tedne), ki smo ga preživeli v vaši družbi. Bili smo zelo lepo sprejeti. Zaposleni so bili zelo prijazni in dostopni. Izkušnja učenja in dela pri vas nam bo ostala v zelo lepem spominu.«

Doreen, Anna,
Marvyn, Florian,
Estelle, Eva,
dijaki iz Francije

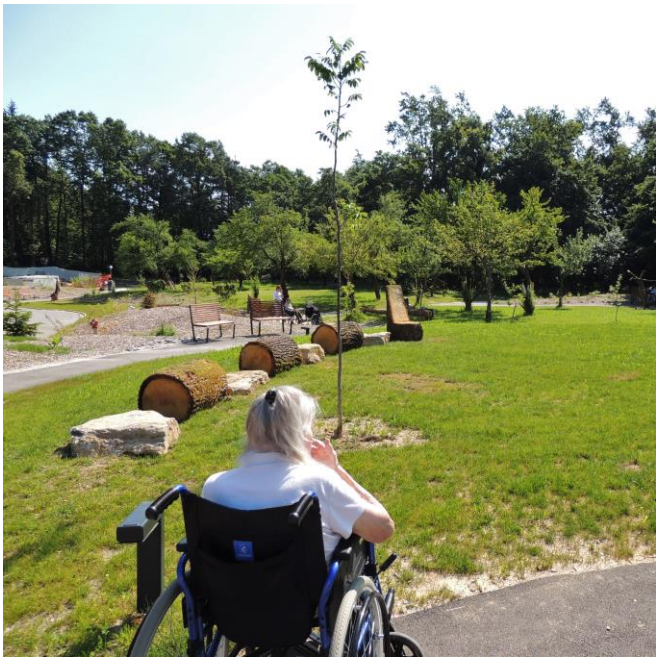
SENZORNI PARK

Pojem 'kvaliteta življenja' danes dobiva na pomenu v vseh družbenih strukturah in na vseh ravneh. In če kvaliteta življenja pomeni, da si ljudje ustvarjamo prijaznejše in prijetnejše življenjske pogoje, potem to do določene mere pomeni tudi vračanje k naravi in njenim pogojem vsakodnevnega ritma skozi vse leto.

Take težnje se vidijo že pri ljudeh, ki polovico budnega dne preživljajo v pisarnah in si na svoja delovna mesta prinesejo vsaj kakšno lončnico. V okolici enote Bokalce Doma starejših občanov Ljubljana Vič - Rudnik je na vzhodni strani ležalo približno 6000 m^2 neizkoriščene kmetijske površine; od tega ena tretjina opuščenega gozda in dve tretjini opuščenega sadovnjaka. Prekrasna kvaliteta, ki bi je bilo škoda, če je ne bi

izkoristili. Razvila se je ideja, da uredimo senzorni park, ki bi stanovalcem Doma omogočal tudi delno bivanje na prostem. Koncept parka je bil vzpostaviti prostor, ki čim bolj spominja na slovenske podeželske vrtove in je do večine točk dostopen po asfaltirani poti, dolgi približno 450 m. Na obhodu parka se menjavajo različna okolja: gozd, sadovnjak in travnik, ki jih spremljajo mnogi značilni vonji, barve in oblike. Ob sami poti se nahajajo senzorne točke iz različnih materialov v namen možnosti občutka materiala pod bosimi nogami ali pa v dlaneh. Izbira rastlin je nabor starih slovenskih okrasnih in uporabnih rastin, ki jih srečujemo na vrtovih naših babic.

Gozd v vročih poletnih dneh ponuja idealno senco, kamor smo postavili fitnes naprave za starejše za vadbo pod krošnjami ter klopi za kratek počitek in



opazovanje okoliških rastlin. Sem sodijo sencoljube rastline, kot so hortenzije, rododendroni, teloh, srčki, božje drevce... V bližnji prihodnosti se bo tu pridružila še knjižnica pod krošnjami. Pri čiščenju zaraslega gozda se je nabralo ogromno lesa, ki smo ga uporabili za izdelavo skulptur – igral, ostanek pa smo predelali v sekance za zastirko. Na ta način smo gozdu in gredicam vrnili hrano za rastline. Igrala so nameščena povsod po parku, da nudijo animacijo in druženje otrok in stanovalcev Doma.

Iz gozda park preide v sadovnjak, ki je obstajal že prej, a smo ga pomladili. Med sadnim drevjem leži travnik, kjer so svoj dom našle travniške cvetlice. Na skrajnem vzhodnem robu pa sadovnjak meji na gozd, kar je idealna lega kot gozdni rob za jagodičevje, ki je namenjeno mimoidočim, da lahko okušajo razne okuse. Iz praktičnega razloga, kot zajetje, je tu nastal še en poseben element, ki je dal možnost močvirskim rastlinam: mlakuža kot vodni element. Posebnost tega predela so čebelnjaki, ki opravljajo funkcijo opraševanja sadnega drevja in ostalega cvetočega rastlinja. V kratkem bo ob vhodu v park postavljen tudi javni pitnik s svežo pitno vodo za osvežitev.

Sadovnjak se prelevi v travnik kot odprto površino za piknik prostor z namenom, da je druženje svojcev s starostniki možno na odprtem. Prostor je

opremljen z mizami in klopmi. V kratkem bodo tu svoj prostor našle tudi visoke grede za vrtnarsko dejavnost stanovalcev v sodelovanju z Zavodom 404.

Odvečno zemljo pri izdelavi asfaltnih poti smo izkoristili za izdelavo obrobnih gred v obliki gričev, ki posnemajo obkrožajočo pokrajino, z okrasnim rastlinjem, med katerim so na sončnih legah našle svoje mesto tudi začimbnice in dišavnice, saj v Domu v okviru delovne terapije potekajo delavnice, na katerih stanovalci izdelujejo šopke sivke, čajne mešanice in podobno.

Park je tako podaljšani bivalni prostor stanovalcev in jim v ustanovi z dodatnimi možnostmi urejanja svojega okolja nudi boljšo kvaliteto bivanja. V preteklem letu so tako na delovni terapiji v sodelovanju z gospo Marjano Šmigoc stanovalci pobarvali ptičje gnezdilnice za celoten park, ki so jih ptice z veseljem naselile in vzele za svoj dom. V letošnjem letu pa so tri stanovalke prinesle svoje rastline z željo, da bi jih imele posajene nekje v okolici in delno skrbele zanje, predvsem pa, da si del svojega okolja prinesejo s sabo in sledijo razvoju svojih rastlin. Tako je danes ga. Antonija Danica Potokar lastnica vrtnice 'Prešeren', ga. Albina Skok lastnica velikonočnice 'Pulsatilla grandis' in ga. Emilija Ana Drev lastnica treh sadnih dreves vrste 'Zwerg'.

Robert Drev

NOVOSTI IZ KUHINJE

Hrana je en pomembnejših dejavnikov pri oskrbi stanovalcev. Dnevno ji v službi prehrane posvečamo veliko pozornosti (pri nabavi živil in razdeljevanju hrane stanovalcem). Zelo pazimo, da so dostavljene sestavine za pripravo obrokov kvalitetne, sveže in v skladu z dogovori javnega naročanja. Pri sestavi obrokov stanovalcem zagotavljamo hranljivo in energijsko pravilno sestavljeno hrano, ki je prilagojena njihovemu zdravstvenemu stanju. Pri tem kolikor je le mogoče upoštevamo načela sodobne prehrane in ponujamo različne obroke, pri čemer upoštevamo tudi želje stanovalcev. Nenazadnje skrbimo tudi za način, kako je hrana postrežena in nudimo možnost izbire direktno pri delitvi obrokov.

Značilnosti starejših ljudi, ki bivajo v Domu, so zelo raznovrstne. To so ljudje z najrazličnejšimi navadami in razvadami, kroničnimi obolenji ter spremembami, ki jih prinaša starost. Dodatni dejavniki, ki jih upoštevamo pri načrtovanju prehrane naših stanovalcev, so:

- slabše okušanje in požiranje hrane,
- slabo žvečenje,
- slaba absorpcija,
- težje rokovanje z jedilnim priborom,
- ustaljene prehrambene navade.

Ker nam je za stanovalce mar in vemo, da je hrana en od pomembnejših dejavnikov oskrbe, smo na področju prehrane tudi na podlagi pobud stanovalcev in svojcev v zadnjih dveh letih uvedli precej novosti tako v vsebinskem, kot organizacijskem smislu.

Vodja prehrane tedensko preverja zadovoljstvo stanovalcev. Spodbujamo jih tudi k podajanju predlogov na mesečnih sestankih ali preko nabiralnika za predloge. Tako se stanovalci aktivneje vključijo v soustvarjanje jedilnika.

Stanovalci imajo v vseh bivalnih enotah po hiši možnost izbire dodatka pri zajtrku, kar so stanovalci in svojci zelo pohvalili. Vsak mesec na jedilnik umestimo novo jed in s tem popestrimo ponudbo in hkrati upoštevamo tudi želje stanovalcev. Stanovalcem od lanskega poletja naprej nudimo različne vrste čajev, prav tako imajo poleti tudi možnost osvežilnega napitka (limonade). Od začetka letošnjega leta imajo možnost izbire lažjega obroka pri kosilu, kar izrazijo direktno osebju, ki streže obroke.

Konec leta 2016 smo prenovili domsko kavarnico in podaljšali čas odprtja ter razširili ponudbo slaščic, ki ne vsebujejo umetnih praškov in so narejene iz naravnih sestavin. V depandansi smo z namenom zagotavljanja tople hrane stanovalcem v vse tri razdelilne kuhinje namestili grelnike krožnikov. V sredini letošnjega leta smo na željo stanovalcev in zaradi podaljševanja časa med kosilom in večerjo prestavili časovni interval večerje za pol ure.

Pa vendar, kolikor je stanovalcev, toliko je tudi želja. Zavedamo se, da vsem naenkrat nikoli ne bomo mogli ustreči. Vseskozi pa iščemo možnosti, kako približati naše možnosti izraženim pričakovanjem stanovalcev in nenazadnje tudi njihovih svojcev. Pogosto se nam zdi, da glede na zmožnosti, ki jih imamo, velikokrat delamo čudeže.

Matjaž Eržen,
vodja prehrane

ODMEVI NA DAN ODPRTIH VRAT NA ENOTI BOKALCE

V torek, 27. septembra 2016 smo doživeli vznemirljiv dan. Poleg lepega sončnega vremena je bilo še nekaj kulturnega doživetja. Opis in namen parka je predstavila direktorica Doma. Pomen te pridobitve sta potrdila s svojim obiskom tudi ljubljanski župan Zoran Jankovič in ga. ministrica Kopačeva. Presenetil nas je »bokavški bend«, ki je ritmično spremljal tri čudovite skladbe. Čestitke vsem sodelujočim!

Sledil je ogled parka po lepo speljanih poteh. Tudi okolica je bila urejena. Gotovo pa bo park zaživel v vsej lepoti v naslednjem letu, ko bo skozi letne čase prišel do izraza v vsej barvitosti. Sledil je piknik, ki se ga je udeležilo veliko število stanovalcev, nekaj njihovih svojcev in že upokojenih nekdanjih delavcev Doma. Tu gre vsa pohvala kuhinjskemu osebju za izviren in bogat obrok ter pohvala požrtvovalnemu »strežnemu« osebju.

Tokrat se je resnično potrdil slogan, da Dom ni le bivališče za ostarele, ampak DOMU dajejo vsebino in življenje ljudje, tisti, ki tu bivajo in vsi zaposleni, ki sobivajo z njimi.

Vsem, ki ste poskrbeli za to lepo doživetje, prisrčna hvala.

Tina in Franc Pevec,
svojca

MOJ MOŽ IGOR

Letos bi praznovala 50. obletnico poroke. Pa je nisva. Igor živi v svojem svetu. Začetki njegovega odmika od nas, njegovih najbližjih, so se začeli pred več kot šestimi leti. Počasi je drsel v nekakšen meglen, odtujen svet, kar mu je povzročalo negotovost in s tem tudi nervozo. Zapiral se je vase, nenehno nekaj iskal in nam dajal občutek, da nas nima več rad. Hoteli smo mu pomagati in se čim več pogovarjati z njim, pa smo ga s tem še bolj odvračali od nas. Kar nekaj let je trajalo do diagnosticiranja Alzheimerjeve bolezni.

Sedaj je Igor že skoraj eno leto v Domu. Pomiril se je, pustijo mu živeti po njegovo, občasno se razjezi, ampak na to tudi hitro pozabi. Rada bi mu bila bližje. Nisem prepričana, da nas pozna. Leto nazaj je bil prepričan, da sem njegova mama. Na moja vprašanja prijazno kima, se smeji ali pa se dela, da ne sliši.

Pa je imel kar lepo življenje. Bil je edinec, starši so ga imeli zelo radi in mu tudi veliko omogočili. Arhitekturo je študiral z veseljem, delal je pri prof. Mihevcu, ki ga je imel zelo rad. Za zagovor diplome mu je prof. Mihevc zavezal okoli vratu svojo kravato. Igor je namreč kravate sovražil.

Po diplomi se je zaposlil na fakulteti kot asistent prof. Mihevca in z njim do njegove smrti res lepo sodeloval. Takrat so gradili Portorož in to delo mu je bilo zares v užitek. Potem je opravil še magisterij in doktorat, to je trajalo kar nekaj let. Vsega se je loteval zelo resno in zavzeto. Ampak za družino in prijatelje si je vedno vzel čas.

Ko sta se hčerki odselili na svoje in si ustvarili vsaka svojo družino, sva z Igorjem ostala sama s kužkom. Več časa sva preživela na morju, veliko sva si obetala od tega obdobja življenja. Pa je bolezen vse obrnila na glavo.

Rada bi popravila svoje napake v tistem obdobju. Igorja nisem razumela, neprestano sem mu nekaj dopovedovala. Jezil se je name, ni mogel razumeti, kaj hočem od njega. 'Starega' Igorja sem hotela nazaj, on pa tega ni zmogel. Po nekaj letih so mu končno postavili diagnozo: Alzheimerjeva bolezen. Po tistem sva nekaj časa bolje sodelovala pri dnevnih opravilih. Počasi sem se zavedala realnosti. Ampak najtežje ga je bilo dohajati. Ko se mi je zdelo, da obvladam neko fazo njegove bolezni, je prišla že naslednja faza, ki ji zopet nisem bila kos, in tako naprej.

Potem smo ga vključili v dnevno varstvo, ki poteka v organizaciji Doma starejših občanov Ljubljana Vič - Rudnik, v enoti na Bokalcah. Sama sem se temu upirala več mesecev, hčerki sta me prepričevali, da sama ne bom zmogla, pa ju nisem hotela slišati. Ko sem končno popustila, sem ugotovila, da je bilo to zame zares nujno. V začetku je bil Igor zadovoljen, potem pa manj in jutranji odhodi od doma so bili vedno daljši, popoldnevi doma pa vsak dan bolj nemirni. Postajal je jezen in hotel ven iz stanovanja. Pojavila se je celo faza, ko je zbiral nože in z njimi grozil. Spoznanje, da tako ne bo šlo več naprej, je prišlo počasi, misel na Dom sem zelo odrivala. Začetek je bil težak, v meni pa žalost, da se vse končuje.

Sedaj je drugače. Ko sem pri njem, sem lahko dobre volje, vesela in veliko bolj sproščena, da o ljubeznivosti zaposlenih sploh ne govorim. Česa takega si nisem predstavljala. Toliko dobrote do ubogih in nemočnih ljudi nisem videla še nikoli. Zaposlene v Domu neskončno cenim in sem jim hvaležna.

Alenka Kalčič,
svojka

ZAHVALA

Spoštovani zaposleni v DSO Ljubljana Vič - Rudnik, enota Bokalce, življenjska pot naše mami Marije Zofije Pevec se je žal končala, a dovolite mi, da se v svojem imenu in v imenu družine najlepše zahvalim za vse, kar ste storili zanjo.

Naša mami je postala vaša stanovalka 3. 12. 2014 po prestani možganski kapi. Sprejeta je bila na negovalni oddelek v drugem nadstropju. Kmalu se je izkazalo, da je poleg kapi nastopila tudi demenca, zato je bila že v januarju 2015 preseljena na varovani oddelek v pritličju (PC). Domači smo sodelovali z vami in upoštevali vaša priporočila, naj jo čim pogosteje obiskujemo, kar se je izkazalo za zelo dobro odločitev. Mami se je hitro vključila v vašo sredino. Ko smo jo aprila 2015 prvič peljali domov, je kljub veselju, da je bila doma, že čez dobri dve uri prosila, naj jo odpeljemo nazaj »domov«. To je bilo meni kot hčeri, ki je z njo živela, zelo težko sprejeti, a sem bila hkrati vesela, da je vaš Dom sprejela za svojega. Vsekakor se to ne bi moglo zgoditi, če vaše osebje ne bi tako lepo skrbelo zanjo. In vsak njen obisk pri nas se je končal enako – želela je nazaj »domov«.

Nikoli ne bomo pozabili skupnih sprehodov po vašem čudovitem parku, obiskov vaše prijetne kavarnice, kjer smo z njo pili kavico, vseh prireditev, ki ste jih pripravili za stanovalce in smo se jih udeležili skupaj z njo. Ti dve leti sta nam dali veliko. Vedno, ko smo prišli k njej na obisk, smo se ji lahko v celoti posvetili, saj ste jo tako lepo negovali in skrbeli za njeno dobro počutje, da nas je vedno pričakala dobre volje, nemalokrat pa tudi poslala domov, ko se nas je »naveličala«. Več kot uro žal ni mogla biti skoncentrirana na obiskovalca, zato nam je večkrat rekla: »Zdaj pojdi pa kar malo domov«. Seveda ne bi bilo tako, če se mami pri vas ne bi dobro počutila. Vse težave in nesporazume, ki jih je bilo zelo malo, smo reševali sproti in brez slabe volje. Resnično lahko zatrdim, da smo bili svojci povsem brezskrbni, ker je bila mami v dobrih rokah. Še posebej velika hvala vsem negovalkam, ki so tako lepo skrbele zanjo in Senji Đurić, ob kateri se je naši mami obraz kar razsvetlil. Hvala medicinskim sestram in tehnikom, ki ste skrbeli za njeno zdravje. Brez vas bi odšla že mnogo prej. Hvala zdravnicam v Domu, ki so se vedno odzvale in bile vedno pripravljene na pogovor z nami. Hvala fizioterapevtkam, ki so po njenem padcu in zlomu kolka skrbele za njeno gibljivost.

Hvala, ker ste organizirali skupna srečanja svojcev stanovalcev z demenco.

Gospa Mirjam in gospod Matej sta nam dala veliko dobrih nasvetov, hkrati pa smo si svojo bolečino vsi lahko olajšali s tem, ko smo poslušali drug drugega in drug drugemu predajali svoje izkušnje. To je bila zame, ki sem se udeleževala teh sestankov, neprecenljiva, zares dragocena izkušnja.

Ko se je mamino zdravstveno stanje poslabšalo zaradi pljučnice, ste storili vse in še več, da bi ostala z nami, a se žal ni izšlo. Vsekakor pa nam ni niti malo žal, da smo se odločili, da je ne premeščamo v bolnišnico, temveč jo pustimo pri vas.

Hvala za vso nego v njenih zadnjih urah.

Odšla je spokojno in brez trpljenja.

Hvala tudi za vaš odnos do nas, svojcev. Omogočili ste nam, da smo bili ob njej v lepih in manj lepih trenutkih ter da smo se od nje dostojno poslovili, ko je odšla od nas.

Vsi njeni jo močno pogrešamo, a hkrati z njo pogrešamo tudi vas in obiske v vašem Domu. Hvala vam za to lepo, čeprav žalostno izkušnjo, prepričani pa smo, da bi bila brez vas in vaše pomoči ta preizkušnja za nas precej težja, če ne celo pretežka.

Pavla Strmšek,
svojka

KOMUNIKACIJA S POMOČJO SPOMINSKEGA ALBUMA

Pri osebi z demenco gre za upad kognitivnih sposobnosti, med katerimi je tudi govor in posledično komunikacija. Pri komunikaciji z osebo, obolelo za demenco moramo upoštevati določena pravila: prilagoditi hitrost govora, upoštevati višino glasu, uporabljati kratke in jedrnate stavke, vzpostaviti očesni kontakt in upoštevati, da določenih višin tonov našega govora ne slišijo in ne razumejo.

Sprva med pogovorom z osebami z demenco opažamo, da težje najdejo posamezne besede, jih izpuščajo, težje sledijo pogovoru z več osebami hkrati in dolgim, zahtevnim pogovorom. Z napredovanjem bolezni si izmišljajo nove besede, ki jih ne poznamo, ponavljajo iste besede, se pogovarjajo z navidezno osebo ali z lastno podobo v ogledalu. Sčasoma verbalno komunikacijo nadomestijo z neverbalno. Da bi bila komunikacija z osebami z demenco lažja in predvsem smiselna, lahko kot pripomoček pri komunikaciji uporabljamo spominski album.

Spominski album je zbirka osebnih fotografij, razglednic, časopisnih izrezkov in spominčkov, kot na primer posušen cvet, koder las … Vse to se vloži v album in pripiše kratek komentar, vendar s slikovnim in ostalim gradivom skušamo zajeti le najpomembnejše dogodke življenja. Tako urejen album je za človeka z demenco poln spominov, ki ga vzpodbudijo k pogovoru, mu pomagajo, da se spomni, kdo je in kaj je v življenju počel, kje je bival, kaj je imel rad … Ob albumu se spominja svojih najpomembnejših trenutkov življenja in si ohranja identiteto ter samospoštovanje, album pa mu vzpodbuja tudi samozavest in mu pomaga k večji sproščenosti.

Tako urejen album je neizčrpen vir pogovora za sorodnika, ki v Domu obiskuje svojega svojca z demenco. Pri stanovalcih v Domu so albumi tudi informacija osebju, kdo so stanovalci, za katere skrbijo in so lahko vir za razgovor in razumevanje posameznih stanovalčevih

odzivov. Stanovalec do osebja dobi občutek varnosti in zaupanja.

Album je mogoče izdelati v različnih oblikah, tudi kot plakat. Da bi se več stanovalcev in njihovih svojcev odločilo za izdelavo spominskega albuma, smo v delovni terapiji izdelali primer albuma in svojcem ponudili pomoč.

Mirjam Režek,
viš. delovna terapevtka

DRUŽINSKI SESTANEK – POMEMBEN ELEMENT V PROCESU IZVAJANJA PALIATIVNE OSKRBE

Letos mineva tretje leto, odkar smo se v našem Domu začeli bolj intenzivno ukvarjati s pripravami na uvajanje integrirane paliativne oskrbe v naše vsakdanje delo.

S paliativnim pristopom smo želeli našim stanovalcem in njihovim svojcem ponuditi nekaj več tudi v obdobju napredovale kronične bolezni, ko je breme bolezni zaradi številnih težav za stanovalce in tudi za njihove svojce še težje, kot sicer. To obdobje s seboj prinaša številne tegobe, z njimi povezane potrebe po njihovem lajšanju in tudi številne odločitve o poteku aktivnosti v zvezi z napredovalo boleznijo v prihodnosti. Breme odločitev je težko tako za stanovalca in njegove svojce, kot tudi za zdravstveno osebje, ki pri takem stanovalcu izvaja zdravljenje in zdravstveno nego.

Temeljno načelo dobre paliativne oskrbe je vključevanje bolnika in njegovih svojcev v sam proces na podlagi enakopravnega, partnerskega odnosa – vse odločitve o obravnavi so sprejete v sodelovanju z bolnikom in njegovimi svojci in v največji možni meri odražajo življenjske vrednote obravnavanega.

Da bi dosegli zastavljen cilj in našim stanovalcem ponudili kakovostno paliativno oskrbo, smo v Domu v letu 2016 pričeli z organizacijo in izvajanjem družinskih sestankov, s to aktivnostjo pa nadaljujemo tudi v letošnjem letu. Družinski sestanki trenutno še potekajo pod vodstvom Matjaža Figlja, dr. med., spec. int. med., na sestankih pa smo redno prisotni tudi člani tima za paliativno oskrbo v Domu (domska zdravnica, diplomirana medicinska sestra, socialna delavka).

Pred vsakim družinskim sestankom je potrebna temeljita priprava, ki se prične

z izbiro kandidata za obravnavo (po kriterijih za vključitev v paliativno oskrbo). Sledi pogovor s stanovalcem in svojci. Če je odziv pozitiven, določimo termin za družinski sestanek in povabimo svojce. Če stanovalec v procesu ne zmore sodelovati, poteka komunikacija samo s svojci. Del priprave na družinski sestanek je tudi priprava dokumentacije za predstavitev (zdravstvena, socialna anamneza, ocena motečih simptomov …).

Na družinskih sestankih so bili v naših primerih večinoma prisotni samo svojci, ker stanovalci niso zmogli sodelovati. Svojci imajo v pogovoru možnost svojega najbližjega predstaviti iz svojega zornega kota in podati svoj pogled na bolezen in način, kako jo obravnavati (zdraviti, lajšati) ter izraziti svoja pričakovanja in bojazni. Pogovorimo se tudi o vrednotah in željah stanovalca ter o njegovem pogledu na bolezen. Vsak družinski sestanek je tudi priložnost za pridobivanje informacij o bolezni, ki jih doslej niso dobili ali iskali.

Dobra informiranost je pogoj za lažje soodločanje svojcev pri pripravi načrta za oskrbo v prihodnosti. Ključne točke načrta se nanašajo na odločitve v zvezi z diagnostično obravnavo, prehranjevanjem z medicinsko pomočjo, hospitalizacijami, izvajanjem postopkov oživljanja in mehanske ventilacije. Načrt vsebuje tudi vse druge dogovore, ki so bili sprejeti na družinskem sestanku. Načrt obravnave, ki ga na sestanku oblikujemo, se dokumentira v obliki zapisnika, ki ga podpišejo vsi prisotni na sestanku. Podpisan načrt je del stanovalčeve zdravstvene dokumentacije in se hrani v zdravstvenem kartonu. Seveda pa tak načrt ni dokončen in se lahko kadarkoli spremeni.

Čeprav na področju izvajanja družinskih sestankov še nimamo veliko kilometrine, nas veselijo pozitivni odzivi svojcev. Praktično vsi doslej vključeni so izrazili zadovoljstvo in olajšanje, ker so na sestanku lahko izrazili svoje mnenje in sprejeli odločitve na podlagi dobrih informacij, ki so jim jih posredovali strokovni delavci. Večkrat so omenili tudi, da je pogovor pomagal razbliniti njihov strah in dvom, ker so za svoje stališče dobili ustrezno strokovno in čustveno podporo. Razveseljivo je tudi, da je paliativna oskrba v domskem okolju prepoznana in sprejeta do take mere, da so posamezni svojci sami izrazili željo po sodelovanju.

Družinski sestanki so tudi domskim zdravnicam dobrodošla pomoč pri odločanju o poteku bolezni – ali diagnostika in zdravljenje ali samo lajšanje, ko bolezen napreduje do točke odločitve. V primeru jasnih odločitev s strani svojcev (in/ali stanovalca) ni potrebe po enostranski odločitvi, ker so stališča in

pričakovanja znana. Prav tako je za stanovalca vnaprej pripravljen načrt za lajšanje motečih simptomov s pomočjo medikamentozne terapije in drugih paliativnih načinov zdravljenja. Pripravljen načrt je še posebej koristen v terminalnem obdobju bolezni, ko se simptomi hitro spreminjajo in je potreba po njihovem fleksibilnem obvladanju še posebej pomembna. Doslej so se pozitivni učinki vnaprej pripravljenega načrta zelo izkazali v primeru bolnic z rakavo boleznijo, ki sta v Domu zaključili svojo življenjsko pot.

Zdravstvena nega stanovalca z napredovalo kronično boleznijo je še posebej v terminalnem obdobju bolezni velik strokovni in osebnostni izziv tudi za medicinske sestre, ki neposredno izvajajo nego in oskrbo takega stanovalca. Tudi medicinskim sestram je vnaprej pripravljen načrt v pomoč in razbremenitev, saj so pri svojem delu pogosto v situaciji, ko morajo določene odločitve sprejemati same, ker zdravnik v Domu ni vedno prisoten. Ob jasno postavljenih smernicah glede terapije, izvajanja negovalnih postopkov in jasno izraženih stališčih svojcev glede hospitalizacije lahko medicinska sestra ukrepa mnogo bolj suvereno, za organizacijske postopke porabi manj časa in se lahko bolj posveti težko bolnemu ali umirajočemu stanovalcu in njegovim svojcem. Ob tem ima občutek, da je za stanovalca storila tisto, kar je prav in dobro.

Marija Modrijan,
dipl. medicinska sestra

POKLIC BOLNIČAR NEGOVALEC

Strokovni področji delovanja bolničarja negovalca sta nega in oskrba. Naziv bolničar negovalec pridobi oseba, ki konča triletno srednje poklicno izobraževanje. V izobraževanju odraslih je možna tudi prekvalifikacija, kjer šola prizna splošne predmete iz izobraževanj na drugih poklicnih področjih, oseba pa opravlja samo strokovne predmete. V času šolanja pridobi znanja in veščine za opravljanje del in nalog bolničarja negovalca.

Po končanem šolanju pozna načine za preprečevanje infekcij, pravilno uporablja zaščitna sredstva, izvaja higiensko umivanje rok in vzdržuje varovančevo okolje, kar zajema postiljanje in prestiljanje nezasedene postelje in zasedene postelje, čiščenje

postelje in žimnic, čiščenje in razkuževanje raznih zidnih in talnih oblog, bolniške opreme, jedilnega pribora in pripomočkov za nego, primerno ravnanje s čistim in umazanim perilom in drugimi pripomočki ter pripravo in uporabo čistil ter razkužil.

Bolničar negovalec pomaga pri zadovoljevanju psihičnih in fizičnih potreb stanovalca (komuniciranje, pomoč pri izvajanju osebne higiene, pomoč pri izločanju, pomoč pri hranjenju ter skrb za izrabo prostega časa), pomaga pri urejanju položajev stanovalca (nameščanje stanovalca v sedeči, polsedeči in ležeči položaj) in sodeluje pri oskrbi za preprečevanje razjed zaradi pritiska. Izvaja transport, ki zajema pomoč pri vstajanju stanovalca, spremljanje stanovalca, pomoč pri prelaganju in prenašanju stanovalca, ter nameščanje stanovalca v sedeči, polsedeči in ležeči položaj.

Bolničar negovalec je zdravstveni delavec, ki opravlja plemenit poklic. Veseli smo, da so se v naši enoti kar tri zaposlene odločile za prekvalifikacijo.

mag. Marjana Kastelic,
vodja ZNO

V Domu sem zaposlena 20 let. Opravljam delo strežnice. Za prekvalifikacijo sem se odločila zaradi višjega plačilnega razreda in s tem tudi višje plače, pa tudi zaradi pridobivanja novih znanj glede svojih kompetenc. S šolanjem sem končala, čaka me še zaključni izpit. Moj strokovni naziv bo bolničarka negovalka.

Z načinom in z vsebino predavanj sem zelo zadovoljna. Upam, da bom to znanje lahko uporabila tudi v praksi.

Irma Mujakič,
strežnica

V Domu na Bokalcah kot oskrbovalka delam dve leti in pol. V službi so mi ponudili triletno šolanje za bolničarko negovalko, kar sem z veseljem sprejela tako iz osebnih razlogov, kot tudi zaradi boljše plače.

V življenju si rada postavim cilje in potem delam na tem, da jih uresničim. Prihajam iz Bosne, kjer sem dokončala šolo za poslovodjo. Bila sem odlična učenka. Delala sem v trgovini kot trgovska poslovodja. Pri tem izobraževanju so mi tako nekaj predmetov že priznali. Opravila sem še strokovne predmete. Zaključni izpit bo potekal pisno in praktično, saj komisija pride v Dom. Potem sledi še pol leta pripravništva in na koncu še strokovni izpit. Ker sem imela pri slovenščini dobre končne ocene, mi zaključnega izpita iz tega predmeta ni treba opravljati.

Sedaj, ko poslušam predavanja in vaje, se res učim delati na pravi način, kar mi pomaga pri vsakdanjem delu. Videli smo način dvigovanja stanovalca, kako se postaviti, da si ne škoduješ (hrbtenica), bolje smo spoznali bolezni, se naučili nuditi prvo pomoč … Bolj si prepričan vase, da delaš prav. Pridobiš na samozavesti in veš, da delo bolje opraviš.

Rada bi se zahvalila vodstvu Doma za to priložnost šolanja. Čeprav je to študij ob delu in imam doma še družino, mi je izobraževanje v izziv. Imam željo in voljo. Če bi imela možnost, bi šla študirat še naprej.

Adrijana Resanović,
oskrbovalka

V Domu kot strežnica delam že 20 let. V novičniku za zaposlene sem prebrala, da bo omogočeno šolanje za bolničarja. Pred leti sem se že želela šolati, pa nas je bilo preveč kandidatk, zato so se šolanja udeležile samo tri sodelavke z Bokalc. Tokrat mi je uspelo. Hvaležna sem sestri Marjani in direktorici, da sta mi omogočili tovrstno šolanje, saj ga finančno sama ne bi zmogla.

Šolanje sem zaključila, naučila sem se veliko novega, marsikaj bolj razumem in več vem. Poklic bolničarja mi je všeč, ker sem lahko z ljudmi in jim pomagam.

Alma Šarič,
strežnica

IZ SREČANJA V SREČANJE ŽE 30 LET

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije je 1. 6. 2017 s slavnostno akademijo obeležila 30 let programa Skupine starih ljudi za samopomoč. V ta program so vključene tudi štiri domske pogovorne skupine. Skupine Mavrica, Sončnice in Bor delujejo v enoti Bokalce, v enoti Kolezija pa deluje skupina Vrtnica.

Tako kot se vse članice in člani skupin radi srečujemo na naših tedenskih pogovorih, smo se tri voditeljice – Jožica, Gordana, Branka in voditelj Miki ter dve članici – stanovalki Doma Kolezija, radi udeležili slavnostne prireditve. Ta je potekala v dvorani Golovec v Celju. Udeležencev iz cele Slovenije je bilo 1200.

Najprej nas je nagovorila predsednica Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije ga. Zorica Škorc. Poudarila je, da je program Skupine starih ljudi za samopomoč glede na demografske pokazatelje in gospodarsko situacijo vedno bolj aktualen in da skupine kot socialna inovacija v slovenskem prostoru pomenijo povezovanje generacij, izmenjavo izkušenj, zmanjševanje osamljenosti in pripravo na starost. Sledil je pozdravni nagovor častnega pokrovitelja, predsednika Republike Slovenije g. Boruta Pahorja. Vsem zbranim je ob jubileju čestital in nam izrekel zahvalo, ker uspešno prispevamo k bolj kakovostnemu življenju nas vseh.

Kulturni program se je začel z glasbeno-plesnim nastopom, ki se je imenoval Škatlice z gumbi. Z njim so izjemne mlade pevke zbora Junior Carmina Slovenica prikazale bogastvo izkušenj in zgodb, ki jih starejše generacije prenašajo na mlade. V spominu nam bo ostala tudi srčna zdravnica dr. Sanela Banović z gastroenterološkega oddelka UKC Ljubljana, ki je poudarila izjemen pomen osebnega stika komunikacije. In ta zagotovo izboljša kakovost življenja v vseh obdobjih. Slovesnost se je končala z nastopom vokalne skupine Sonus.

Po končni prireditvi nas je v Šentjurju čakalo okusno kosilo, imeli pa smo tudi še dovolj časa, da smo si v tem kraju ogledali še Muzej Južne železnice.

Na koncu lahko zapišem le še to, da smo uživali v druženju z vsemi temi čudovitimi ljudmi in da smo se imeli lepo.

Branka Drobnič,
socialna delavka

ŠPORTNE IGRE SOCIALNIH ZAVODOV

V petek, 2. 6. 2017 smo se zaposleni udeležili 26. letnih športnih iger Socialnih zavodov Slovenije v Strunjanu. Športne igre socialnih zavodov ob tekmovalnem druženju predstavljajo predvsem možnost za sprostitev in zabavo. Zaposleni v domovih za starejše si to po izjemno napornem in odgovornem delu vsekakor zaslužimo.

Športno aktivni zaposleni iz obeh enot (Bokalce in Kolezija), ki smo željni tekmovanja in lačni zmag, smo se (tako kot vsako leto) tudi letos pomerili v naslednjih disciplinah:

Kros – ženske in moške skupine
Starostne kategorije:
a) do 1988
b) od 1987 do 1978
c) od 1977 do 1968
d) od 1967

Tekmovanje v krosu je potekalo na tekaški poti po pretežno ravnem terenu. Dolžina proge je bila približno 1200 m.

Oviratlon – mešane skupine.
Ekipo je sestavljalo pet članov + ena rezerva. Ekipa je bila lahko ženska ali mešana. V primeru mešane skupine sta morala biti v posamezni ekipi vsaj dva predstavnika nasprotnega spola.
a) tek na 400 metrov,
b) poligon z ovirami,
c) tek do cilja.

Odbojka na travi – mešana skupina (šest tekmovalcev + dve rezervi).

Lokostrelstvo – ženske in moške skupine. Za tekmovanje je štelo pet strelov. Vsak tekmovalec je imel na voljo dva poskusna strela.

V močni konkurenci domov iz cele Slovenije smo v posameznih disciplinah in starostnih kategorijah tako kot vedno osvojili kup odličij. V skupnem seštevku vseh disciplin pa smo ponovno **zmagali in osvojili skupno 1. mesto** ter tako ubranili naslov prvaka. Še več – ker smo zmagali že tretje leto zapored, smo prehodni **pokal prejeli v trajno last!**

Po končanem tekmovanju je bil organiziran družabni večer z razglasitvijo rezultatov, večerjo in plesom. Podjetje ADS-Efekt d.o.o., ki je dogodek organiziralo, je tako svoje delo opravilo več kot uspešno.

Vsem tako ali drugače udeleženim iskrene čestitke in hvala za sodelovanje. Hvala vsem zaposlenim, ki ste tekmovali in prispevali točke za skupno zmago. Hvala vsem navijačem, ki ste nas pri tem vzpodbujali in nam vlivali moč. Hvala vsem zaposlenim, ki ste na ta dan delali v Domu in nam tako omogočili sodelovanje na športnih igrah. Prejeti pokal je last vseh nas in je plod povezanosti kolektiva, naše borbenosti ter tudi učinkov programa promocije zdravja na delovnem mestu. Bravo, ekipa!

MI SMO NAJBOLJŠI, MI SMO DSO VIČ, DOBRI KOT HUDIČ!

Vse zaposlene vabimo, da v prihodnjih letih prav tako sodelujete na športnih igrah. Gremo na nove zmage! Vesel športni pozdrav vsem!

Matej Peteh,
univ. dipl. socialni delavec

Kratek pregled rezultatov in medalj zbranih na športnih igrah 2015–2017

	2015	2016	2017
Datum	12. 6. 2015	10. 6. 2016	2. 6. 2017
Prizorišče	Ribno pri Bledu	Zagorje ob Savi	Strunjan
Kros	zlato – Tadej Kogoj srebro – Matjaž Eržen bron – Vili Dolenc bron – Joži Štefanič	zlato – Tadej Kogoj zlato (2×) – Alenka Sporiš Loboda v starostni skupini C in skupno (ženske) bron – Joži Štefanič	srebro – Tadej Kogoj zlato – Alenka Sporiš Loboda
Odbojka na travi	/	/	4. mesto v postavi: Ana Štefančič, Sebastijan Bišof, Ismet Halilović, Tadej Kogoj, Miha Papež in Matej Peteh
Lokostrelstvo	bron – Barbara Purkart	bron – Brane Murn	srebro – Vili Dolenc
Oviratlon	zlato v postavi: Tadej Kogoj, Brane Murn, Miha Papež, Matej Peteh, Primož Puhan in Barbara Purkart	zlato v postavi: Tadej Kogoj, Brane Murn, Matej Peteh, Alenka Sporiš Loboda in Barbara Purkart	/
Končno mesto	1. mesto	1. mesto	1. mesto
Skupno število točk	791	827	849
Prednost pred drugo uvrščeno ekipo	+ 62 točk	+ 206 točk	+ 18 točk

DOGODKI V ZADNJEM LETU, SEPTEMBER 2016 – AVGUST 2017

SEPTEMBER 2016

- 21.9. Predavanje ob Svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni in predstavitev poti za aktivne
- 27.9. Dan odprtih vrat DSO Ljubljana Vič Rudnik, enota Bokalce in otvoritev senzornega parka
- 28.9. Udeležba Festivala za 3. življensko obdobje v Cankarjevem DOMU
- 30.9. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev rojenih septembra

OKTOBER 2016

- 6.10. Zabava z jubilanti ob obletnici Doma v spremljavi zvokov ansambla Hit
- 13.10. Nastop otrok iz Vrtca Brdo
- 19.10. Nastop MePZ Mlada srca
- 20.10. Monodrama »Ničesar ne obžalujem« v izvedbi gospe Metke Pavšič
- 21.10. Kostanjev piknik

- 26.10. Nastop MPZ Barje
- 28.10. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev rojenih oktobra

NOVEMBER 2016

- 9.11. Nastop Članov folklorne skupine Pušlc in krst vina
- 11.11. Martinova tombola
- 15.11. Nastop MePZ Sončki - Klub upokojencev Telekoma, Pošte Slovenije in PBS
- 16.11. Spevoigra »Fant išče nevesto« - Ljudski pevci iz Police
- 17. in 18.11. Delavnica fuzije
- 22.11. Srečanje skupin starih za samopomoč društva Tromostovje
- 23.11. Delavnica adventnih aranžmajev
- 25.11. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev rojenih novembra

DECEMBER 2016

- 2.12. Nastop MePZ Pevci izpod Rožnika
- 5.12. Miklavžev sejem
- 6.12. Miklavžev koncert - varovanci in zaposleni CUDV Draga

- 8.12. Medgeneracijsko druženje z dijaki Živilske šole iz Ljubljane
- 22.12. Novoletna zabava s srečelovom in ansamblom Smer
- 24.12. Božična maša
- 29.12. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev rojenih decembra

JANUAR 2017

- 10.1. Medgeneracijsko druženje z učenci OŠ Vrhovci (družabne igre)
- 10.1. Nastop gledališke skupine Impropiflarji
- 26.1. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev rojenih januarja
- 31.1. Medgeneracijsko druženje z učenci OŠ Vrhovci (družabne igre)

FEBRUAR 2017

- 6.2. Koncert MePZ Litostroj ob dnevu kulture
- 7.2. Predstavitev knjige Svitanja - ga. Darja Avsec
- 13.2. Medgeneracijsko druženje z učenci OŠ Vrhovci (družabne igre)
- 17.2. Potopisno predavanje o Transibirski železnici - ga. Marija Kojek

- 23.2. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev rojenih februarja
- 28.2. Pustovanje z ansamblom Hit

MAREC 2017

- 8.3. Obisk otrok iz vrtca Vrhovci
- 14.3. Medgeneracijsko druženje z učenci OŠ Vrhovci (družabne igre)
- 22.3. Nastop MePZ Mlada srca
- 23.3. Delavnica fuzije
- 28.3. Nastop pevk is skupine Trlce
- 30.3. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev rojenih marca

APRIL 2017

- 1.4. Medgeneracijsko srečanje s člani Leo kluba
- 5.4. Delavnica za urjenje spomina - prostovoljci Krke
- 6.4. Izdelovanje butaric
- 7.4. Tombola - prostovoljci Pozavarovalnice Sava-Re
- 7.4. Medgeneracijsko druženje z učenci OŠ Vič - Dan za spremembe
- 12.4. Delavnica pirhov

- 13.4. Izdelovanje rož iz krep papirja - študenti delovne terapije
- 18.4. Nastop citrark, kitaristk in plesalcev folklorne skupine Lipa
- 19.4. Lutkovna predstava - študenti delovne terapije
- 24.4. Nastop dijakov Gimnazije Vič
- 25.4. Medgeneracijsko druženje z učenci OŠ Vrhovci (družabne igre)
- 25.4. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev rojenih aprila

MAJ 2017

- 4.5. Nastop Romana Končarja
- 11.5. Izlet v Arboretum Volčji potok in na Šmarno goro - v organizaciji prostovoljcev Leka
- 15.5. Vaje za spomin - Gerontološko društvo -TVU
- 16.5. Romanje na Brezje - v organizaciji Karitasa Vič
- 16.5. Predstavitev terapije s pomočjo psa v DSO Bokalci – TVU
- 16.5. Nastop ŽPZ Medenke
- 17.5. Delavnica gline - v sodelovanju z učenci iz Drage – TVU

- 18.5. Obisk muzeja novejše zgodovine v Ljubljani
- 18.5. Nastop MPZ Barje
- 19.5. »Romeo in Julija« igra v izvedbi učencev OŠ Danile Kumar - TVU
- 25.5. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev rojenih maja

JUNIJ 2017

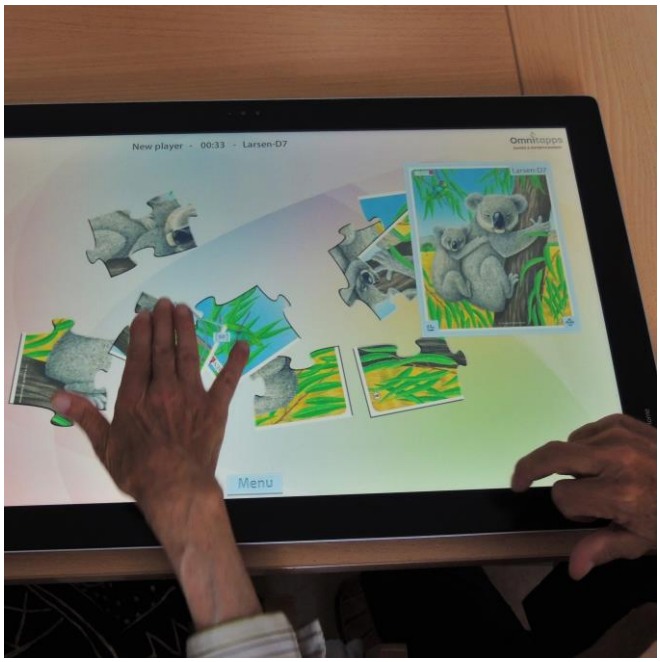
- 7. in 8.6. Delavnica »Vaje za spomin v gibanju« - ga. Mojca Šoštarko
- 13.6. Piknik na ploščadi
- 16.6. Predavanje o čebelah - g. Žiga Logonder
- 19.6. »Učenje sočutja-možgani in zdravje« - g. Janez Sečnik - TVU
- 20.6. Nastop otrok iz mednarodnega vrtca Fridolin
- 21.6. Nastop kvarteta Barje
- 28.6. Nastop MePZ Pevci izpod Rožnika
- 29.6. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev rojenih junija

JULIJ 2017

- 5., 6. in 7.7. Sladoledni piknik na ploščadi

- 11. in 12.7. »Računalniške igre za spodbujanje sprejema digitalnih veščin« - sodelovanje v raziskovalnem projektu v sodelovanju z Inštitutom Jožef Štefan

- 27.7. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev rojenih julija



AVGUST 2017

- 31.8. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev rojenih avgusta

Krkin teden humanosti in prostovoljstva

Tudi dobrodelnost je del nas.

ZAHVALO

prejme

DSO Ljubljana Vič - Rudnik
Enota Bokalce

S plemenitimi dejanji smo med 3. in 8. aprilom 2017 vnovič dokazali, da je tudi dobrodelnost del nas. Hvala, ker ste prispevali k uspehu akcije.

Jože Colarič
predsednik uprave in generalni direktor

KRKA

Andrej Rozman Roza:

NEKAJ TI MORAM POVEDAT

Za vsakogar mora obstajat nekdo,
kateremu tako zaupa,
da se mu lahko zaupa,
ko mu je težko.

Za vsakogar mora obstajat nekdo,
ki ga razume in posluša,
ko mu je zmrznjena duša
in mu je v srcu slabo.

Nekdo, kateremu lahko zaupa tudi tiste težave,
ki bi jih najrajši izbrisal iz glave,
in mu lahko pove tudi to,
kar ni povedat lahko.

A pogovarjanje je za človeka
še bolj pomembno kot obleka
in hkrati danes redka stvar,
za katero ni potreben denar.

Pogovarjanje ni le za zabavo,
zdravilno je tudi, ko imamo težavo
in se v lastnih mislih dušimo,
dokler jih še z nekom ne delimo.

Pogovarjanje je bližina in toplina,
s pogovarjanjem smo družina in skupina.
S pogovarjanjem se človek s človekom prepleta,
s pogovarjanjem smo mreža tudi zunaj interneta.

POD KLOBUKOM
OKTOBER 2017, št.17

Izdal: **Dom starejših občanov Ljubljana Vič - Rudnik, enota Bokalce**
Zanj: mag. Melita Zorec, direktorica
Uredniški odbor: mag. Melita Zorec, Gordana Mavrič Trobec, mag. Barbara Purkart, Branka Drobnič, Matej Peteh, Marija Modrijan
Oblikovanje in prelom: Miha Papež
Lektoriranje: Tine Vučko
Fotografije: domski arhiv
Natisnil: Vezava Gormat
Naklada: 150 izvodov