

DOM STAREJŠIH OBČANOV LJUBLJANA VIČ-RUDNIK
ENOTA KOLEZIJA



naslikala: ga. Stupica Marlenka

KORENINE

GLASILO DOMA

ŠTEVILKA 8

FEBRUAR 2015



**DOM NI SAMO HIŠA,
DOM SMO LJUDJE.**

Spoštovani,

Vsem, ki ste prispevali članke, misli, pesmi... za glasilo, se iskreno zahvaljujemo.

Želiva Vam prijetno branje. Avtorjem člankov in ostalega gradiva se iskreno zahvaljujemo. Posebej se zahvaljujemo študentoma delovne terapije Daliborju in Evi za pomoč pri oblikovanju.

Obenem Vas obveščava, da smo prenovili spletno stran www.dso-vic.si, na kateri lahko najdete koristne in zanimive informacije o bivanju, prehrani, projektih, dodatnih storitvah in drugih aktivnosti v našem Domu.

Miki , Rozi

Življenje je izzivalna

pustolovščina ali pa nič.

Če se znamo soočiti s spremembami in se

svobodnega duha spopademo z usodo,

smo nepremagljivi.

Helen Keller

Zakorakali smo globoko v zimski čas ter pripravili novo številko kolezijskega glasila Korenine, delno prenovljenega in z novimi zanimivimi vsebinami. Enota Kolezija je stopila v 33. leto delovanja...

Od izdaje zadnjega glasila ob 30-letnici Enote se je veliko dogajalo in tudi zgodilo. Srčno osebje je sledilo poslanstvu, viziji in sloganu Doma ter v skladu z njegovimi vrednotami odlično skrbelo za 192 stanovalcev, katerim smo poleg kvalitetne oskrbe, zdravstvene nege in rehabilitacije ter osnovne zdravstvene dejavnosti ponudili tudi vrsto najrazličnejših prireditev, delavnic, piknikov, krajših izletov, razstav, udeležbe na gibalnih in pogovornih skupinah... in paleto dodatnih dejavnosti (pedikura, frizer, masaža, samoplačniška fizioterapija). Pohvalimo se lahko z dobro razvito zunanjo dejavnostjo, ki vključuje razvoz kosil za zunanje abonente, dnevno družabništvo in prehrano zunanjih abonentov v jedilnici doma. Še vedno smo bili pogumni in upali smo si sanjati, zato smo povečali udeležnost stanovalcev v različnih organiziranih aktivnostih, privabili precejšnje število stalnih prostovoljcev, se udeležili delavnic za vzpostavitev sistema kakovosti E - Qalin in izvedli prvi cikel samoocenjevanja v skupinah za kakovost, začeli s pripravami na vzpostavitev paliativnega tima, pridobili osnovni certifikat Družini prijazno podjetje, posodobili smo spletno stran in še bi lahko naštevala. Veliko volje in energije že od leta 2011 namenjamo urejanju zemljiško knjižnega stanja Enote, ki je pogoj za nekatere načrtovane investicije.



Na področju investicijskega vzdrževanja smo zelo ponosni na urejanje požarne varnosti v Enoti (vzpostavljanje požarnih sektorjev), na vzpostavitev energetskega nadzornega sistema, s katerim bomo lahko skrbno nadzorovali in usmerjali porabo energentov ter posodobitev dvigal v skladu z zahtevami zakonodaje. Prav tako smo v zaključni fazi priprave ustrezne dokumentacije za energetske sanacije stavbe, ki jo bomo izvedli v primeru pridobitve subvencioniranih sredstev.

V okviru izobraževanja smo na podlagi želja iz anket zaposlenih in kot izrečeno priznanje za dobro delo za bolničarke-negovalke in strežnice organizirali dvodnevni delavnici na temo »Jaz, starostniki in moje delo-moje poslanstvo« ter poskrbeli, da so bili strokovni delavci in sodelavci tudi v tem letu deležni vključitve v supervizijski proces pod vodenjem izkušene supervizorke z licenco.

Ponosni smo na to, da je Enota Kolezija znana po kvalitetni negi in oskrbi, da stanovalci in svojci zelo pohvalijo prvi stik z našim domom, da se zaposleni zavedajo, da delajo dobro in strokovno, da imamo čudovit vrt in smo le streljaj odmaknjeni od samega centra mesta.

Pred seboj imamo še veliko izzivov tako na področju strateških odločitev kot dnevnega usklajevanja delovnih procesov in vpeljevanja novih vsebin v delo s stanovalci. O tem bomo še pisali v naslednjih številkah glasila Korenine...

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

*Direktorica
mag. Melita Zorec*

SPOŠTOVANE BRALKE IN BRALCI GLASILA KORENINE

Čas hitro teče in praznujemo že 33. obletnico vselitve prvih stanovalcev v Dom starejših občanov Ljubljana Vič-Rudnik, enota Kolezija.

4. februarja leta 1982 se je v novozgrajeno enoto Kolezija vselilo 24 stanovalcev. Do konca septembra istega leta so postopoma prihajali novi stanovalci do polne številke kapacitete enota Kolezija – 192 stanovalcev. Od takrat pa do danes smo bili neprestano polno zasedeni.

Vseskozi enota Kolezija med okoliškimi prebivalci in v mestu Ljubljana uživa sloves Doma, ki zna in tudi dobro poskrbi za svoje uporabnike ne glede na njihove individualne potrebe po socialni ali pa zdravstveni oskrbi. Med stanovalci in zaposlenimi so se vsa ta leta pletle nevidne vezi povezanosti in naklonjenosti drug do drugega, vezi sočutja in razumevanja. To so tiste vezi, ki so pomembne še posebej zato, ker so obojestranske. Ker smo vedno čutili, da smo med seboj lahko prijatelji.

Na tej podlagi smo v letu 2011 tudi sooblikovali vizijo Doma starejših občanov Ljubljana Vič-Rudnik, kot doma prijaznih, ustvarjalnih, dobronamernih, srčnih, strokovno usposobljenih in motiviranih zaposlenih. Naše poslanstvo je, da osebam, ki zaradi starosti, bolezni in drugih okoliščin ne morejo zadovoljevati osnovnih življenjskih potreb, nudimo nastanitev, socialno oskrbo in zdravstveno nego. Vrednote, ki jih pri tem gojimo do uporabnikov, so pomoč in dobronamernost, etičnost, varnost, spoštovanje, strokovnost, srčnost in človekoljubnost, prijaznost, tovarištvo in ustvarjalnost.

S triintrideset letnim delovanjem enota Kolezija ne spada več med najmlajše domove. In v teh letih smo dozoreli tudi delavci. Mnogi smo že po nekaj desetletij zaposleni v enoti Kolezija. Postali smo očetje, dedki, babice, nekateri so dosegli novo stopnjo izobrazbe, vsi smo razširili stara in pridobili nova znanja in spoznanja. Taka, ki jih lahko izkoristimo tudi v osebem življenju.

Od nekdanj je veljalo, da v enoti Kolezija ni dolgčas, za to skrbijo kolezijci. To so posebne vrste ljudje, stanovalci, delavci in prostovoljci, ki prihajajo v dom, v veselje ter korist vseh.

Še vedno in z največjim veseljem v enoti Kolezija gostimo umetnice iz likovne skupine Arti, ki jo sestavljajo aktivne gospe iz ožje in širše okolice doma, pod vodstvom prizadevne umetnice gospe Marije Cerar. Gospe redno zahajajo k nam, ter

z barvami na platnu ustvarjajo prelepe krajine in podobe, se družijo z nami, skupaj organiziramo slikarske delavnice za stanovalce. Veliko jih že dolgo ni držalo čopič v svojih rokah, ali pa jim je to ostala neizpolnjena želja, ki jo lahko uresničujejo z našimi spretnimi in prijaznimi umetnicami. Kakšno veselje je bilo našim stanovalkam in stanovalcem prvič videti svoja likovna dela okusno okvirjena in razvrščena na pravi razstavi! Po svoji lepoti in sporočilu niso prav nič zaostajala za razstavami znanih in priznanih umetnikov, ki so že razstavljali v prostoru enote Kolezija.

Umetnostno zgodovinski krožek v enoti Kolezija je eden od draguljev, ki ga vestno in vneto lošči spoštovana umetnostna zgodovinarka mag. Olga Pavlič. V enoti Kolezija že vrsto let deluje kot prostovoljka. Koliko znanja in lepote se v krožku pretoči od predavateljice k slušateljem in nazaj, to vedo samo oni, ki redno obiskujejo krožek. Gospa pripravlja tudi čudovita multimedijska predavanja o umetnosti za širši krog slušateljev.

V enoti Kolezija govorimo tudi francosko. Zasluga za to gre tako našim stanovalcem, ki želijo uporabljati znanja, ki so jih v življenju osvojili, kot prizadevni prostovoljki, chère Madame Corinne Yar Sivan iz francoskega govornega področja, ki trenutno živi v Ljubljani. V enoti Kolezija vodi krožek za konverzacijo v francoskem jeziku. Ta šarmantna francosko govoreča dama, je v razstavnem prostoru enote Kolezija razstavljala tudi svoje raznolike, čudovite, subtilne in barvno silovite portrete, ki so nastali ob njenem videnju sveta in ljudi med popotovanji po bližnjih in daljnih krajih. Kolezijski francoski govorni krožek so ob zaključku ciklusa v letu 2014 gostili v francoskem kulturnem centru v Ljubljani, **Institut français Charles Nodier**, kjer so preizkusili spretnost svoje francoske konverzacije.

Še bi lahko našteval, kaj vse se je dogajalo od izdaje zadnjega glasila ob tridesetletnici enote Kolezija. Naj zaključim s pevskim zborom. Naši stanovalci pevci v kolezijskem pevskem zboru dokazujejo, da se kljub križem in težavam, ki jih prinesejo leta, ob odprtem srcu odprejo tudi grla. Radostno zapojejo pesmi, ki izvabijo nasmeh na ustnice in solze v oči poslušalcev.

Le tako naprej, Kolezijci!

Vili Dolenc
vodja enote Kolezija



slika akad. slikarke Mare Kralj, dolgoletne mentorice likovne skupine Arti, darilo prijateljici in sosedi v domu Mici Grdenovi, katero je ustvarila pri 96. letih. Pri delu je uporabila tehniko zlatenja z zlatimi lističi.

LE KAM SE MU MUDI

Nič ne pove
brezbrižno mimo nas leti
in tke življenje naše
enim s sončno zarjo
drugim z viharji življenja
vsak ima svojo čašo življenja
eni izpito drugi razbito
le kam ta čas hiti.

A.Z.

JESEN

DSO Vič Rudnik, enota Kolezija, mi je poslal vabilo na srečanje s stanovalci doma in svojci. Namen srečanja je bil predstavitev modela vodenja kakovosti E – Qalin, s katerim želi uprava doma ustvariti prijazno in kakovostno bivanje za stanovalce. Zelo pohvalno. Dom se trudi napraviti stanovalcem prijazno bivanje in s tem polepšati njihovo jesen življenja.

Na dan srečanja je bil lep jesenski dan. V tem letnem času imamo vsi velika pričakovanja. Kmetje pričakujejo, da jih bo jesen bogato nagradila z pridelki in tako poplačala njihov celoletni trud. Vsi ljudje se veselimo lepih jesenskih barv, ki nam bodo polepšale naš vsakdanjik.

Tudi starostniki pričakujemo, da nam bo narava dala novih življenjskih moči in življenjske energije.

Tako kot narava imamo tudi ljudje svoje življenjsko obdobje, ki mu pravimo *jesen življenja*. Moči nam pešajo. Zdravstvene težave se kopičijo in nam grenijo življenje. Postali smo skromni, nezahtevni in umirjeni. Imamo samo še dve želji: mirno življenje in zdravje. Bolezni starejših so običajno težko ozdravljive. Lahko smo srečni, če uspe zdravniku in zdravstvenemu osebju lajšati naše težave.

Posebno poglavje v domu so zaposleni. Od njih je v največji meri odvisno, kakšno bo počutje stanovalcev. Ni jim lahko. Nosijo najtežje breme. Opravljajo in delajo plemenito delo. Če se tega zavedajo, jim je prav gotovo lažje preživeti delovni dan.

Kvaliteta uslug je odvisna tudi od materialnih možnosti doma. Zaradi finančne krize države so tudi prihodki doma iz leta v leto skromnejši. Tako imenovane notranje rezerve so skoraj izčrpane. Tudi prihodnost ne bo rožnata. Bodimo zadovoljni, če bo upravi uspelo ohraniti nivo storitev na današnji stopnji.

Skoraj dnevno obiskujem mojo soprogo, ki je že stanovalka doma Kolezija.



Ocenjujem, da je dom kot celota zelo urejen. Stanovalci imajo že sedaj izpolnjene pogoje za dobro počutje. Tukaj gre posebna zahvala upravi doma, ki je znala izbrati dober kader, tudi organizacija dela je dobro postavljena, zato se tudi delovni proces odvija kvalitetno.

V Ljubljani poznam tudi ostale domove, ki so novejšega datuma, vendar žal nimajo »duše«. Prispevek zaposlenih je v vsakem domu neprecenljiv. Tega se na Koleziji dobro zavedajo.

Za zaključek še drobna "iskrica".

Poslušal sem monolog strežnice ob postelji ene stanovalke, ki je žal nepomična in je večino časa v postelji ter premišljuje o svoji kruti usodi in nepremično gleda v strop. Strežnica ne odneha. Nadaljuje svoj monolog. Z izbranimi besedami tolaži gospo. In končno se nekaj premakne. Na koščnem obrazu se prikaže odrešujoč nasmeh. Strežnici uspe opraviti plemenito delo. Gospa je bila za trenutek srečna.

Kako malo je potrebno, da osrečimo človeka.

*Janko Živkovič
mož stanovalke Valerije*

PROSTOVOLJSTVO V DSO LJUBLJANA VIČ - RUDNIK

Prostovoljsko delo je pomembno delo iz več vidikov. V Domu starejših občanov predstavlja medgeneracijsko povezovanje, v dom prinaša svežo energijo in ideje ter bogati dneve stanovalcem in tudi samim prostovoljcem. Prostovoljsko delo pozitivno vpliva na klimo v celotnem Domu. Strokovni delavci lahko stanovalcem in svojim ponudijo novo obliko pomoči in po drugi strani pridobivajo pomembne povratne informacije o delu v Domu in vidiku stanovalcev.

V Domu starejših občanov Ljubljana Vič – Rudnik smo v letu 2013/14 prvič izvedli skupno akcijo pridobivanja novih prostovoljcev in jo konec leta 2014 ponovili. Kandidate za prostovoljsko delo smo k sodelovanju povabili preko krovne prostovoljske organizacije Slovenske filantropije – preko portala prostovoljstvo.org, preko naše domače strani in preko kontakta s izobraževalnimi institucijami. Pokazali so se tudi prvi sadovi našega dela, saj je marsikateri prostovoljec k nam prišel tudi po priporočilu kolega ali kolegice. Prostovoljstva se lotevamo precej resno. Tako z vsemi kandidati opravimo Uvodni razgovor, kjer imamo možnost preveriti motivacijo kandidatov za delo v naši ustanovi in kjer kandidati lahko predstavijo tudi svoja pričakovanja do nas in do dela na splošno. Sledi še Uvodno izobraževanje, kjer združimo moči različni zaposleni in tako bodočim prostovoljcem prikažemo posebnosti dela s starejšimi z vidika fizioterapije, delovne terapije in etike prostovoljnega dela ter socialnega varstva. Bodoči prostovoljci na izobraževanju spoznajo rokovanje z invalidskim vozičkom in najpogostejšimi pripomočki za hojo, spoznajo osnove dela s stanovalci z demenco in se seznanijo z načini dela v hiši in zadolžitvami zaposlenih. Za prostovoljce skozi vse leto organiziramo tudi mentorske intervizije, kjer prostovoljci predvsem izmenjujejo svoje izkušnje in dopolnjujejo svoje znanje.

Zelo smo veseli, da se za prostovoljstvo odločajo mladi in tudi starejši kandidati. Verjamemo, da lahko tudi s prostovoljskim delom drug drugemu polepšamo dneve in se eden od drugega učimo življenjskih veščin.

Več informacij o prostovoljnem delu lahko dobite pri Barbari Purkart 01 4770 603, barbara.purkart@dso-vic.si

DRUŽINI PRIJAZNO PODJETJE



V letu 2014 smo v našem Domu pričeli s postopkom pridobitve certifikata Družini prijazno podjetje (DPP). Meseca maja smo imenovali projektno skupino desetih članov iz vseh delovnih enot, tako iz Bokalc kot iz Kolezije, različnih poklicev, različnih pogledov in glede na naravo dela posamezne delovne skupine, tudi različnih želja in potreb. Prav ta različnost je pripomogla, da smo v treh celodnevnih srečanjih in predstavitvi vseh ukrepov izluščili nekaj takih, ki so primerni za naš Dom kot celoto. Smo pa v Domu že do sedaj izvajali kar nekaj aktivnosti, ki sodijo med ukrepe DPP (možnost dopoldanskega dela, dedek Mraz...), ki jih je bilo le potrebno formalizirati. Projektna skupina je poleg že utečenih predlagala še nekaj novih ukrepov, štirje ukrepi pa so obvezni in določeni s strani projekta DPP. S tem je projektna skupina opravila prvi del naloge in Revizorski svet je potrdil vse naše predlagane ukrepe. Dne 10.12.2014 smo bili povabljeni na slavnostno podelitev osnovnega certifikata Družini prijazno podjetje, ki ga bo prejela naša ustanova.

Namen vključitve v projekt DPP je, da zaposlenim omogočimo lažje usklajevanje poklicnega in družinskega življenja. V Domu bomo v naslednjih treh letih implementirali 14 ukrepov, s katerimi bomo omogočili še prijaznejše usklajevanje družinskih in službenih obveznosti. Ukrepi se nanašajo na področje informiranja, komuniciranja, večšine vodstva, delovnega časa, organizacije dela, razvoja kadrov in storitev za družine.

Eden izmed izbranih ukrepov DPP je komunikacija, saj je zelo pomembno, da smo vsi zaposleni informirani in predvsem, da do vseh zaposlenih pravočasno pridejo točne in korektne informacije. Zaposlene tako mesečno ob plači in preko oglasne deske obveščamo o novih ukrepih, prav tako pa tudi o ukrepih, ki se že izvajajo.

Nekaj ukrepov že od poletja uspešno izvajamo, začeli smo z obdaritvijo novorojencev naših delavcev, otroškimi časovnimi bonusom (prost dan na prvi šolski dan od 1. do 3. razreda OŠ, uvajanje v vrtec), v decembru je otroke naših zaposlenih obiskal dedek Mraz in, sestal se je tim za usklajevanje poklicnega in družinskega življenja, v

januarju pa smo uvedli psihološko pomoč in svetovanje, ponovno vključevanje po daljši odsotnosti in izmensko delo.

Želim si, da bodo izbrani ukrepi pripomogli k še boljši kvaliteti življenja in še večjemu zadovoljstvu zaposlenih in bo usklajevanje službenih in družinskih obveznosti s tem vsaj malo lažje.

Suzana Zupan
strokovna sodelavka za
upravno pravne zadeve

MODEL E - QALIN

V DSO Ljubljana Vič – Rudnik smo v lanskem letu začeli z vpeljevanjem modela kakovosti E-Qalin (European quality-improving learning), ki je specifično prilagojen domovom starejših občanov. Model smo izbrali, ker je že preizkušen in ker bo v okviru tega modela naš Dom primerljiv z drugimi Domovi v Sloveniji, ki so že vključeni v E-Qalin. Gre za vseevropski model upravljanja s kakovostjo v ustanovah socialnega varstva, ki je bil razvit v mednarodnem, s strani EU sofinanciranem projektu. V model kakovosti vključujemo vse interesne skupine v Domu – **stanovalce, svojce in zaposlene**. V okviru E-Qalina poteka tudi letno merjenje zadovoljstva s standardiziranimi vprašalniki, ki so jih v lanskem letu že reševale vse ciljne skupine, spomladi zaposleni, septembra svojci in v oktobru stanovalci. Ankete so obdelali neodvisni zunanji partnerji, ki so za vsako ciljno skupino izdelali tudi Individualno poročilo o zadovoljstva. Le-to je vodstvu Doma prineslo nov vpogled na kakovost dela. S skupinskim delom, v katerega bodo v treh letih vključeni skoraj vsi zaposleni, kar nekaj stanovalcev in predstavniki svojcev, smo začeli septembra lani, s postopnim izobraževanjem zaposlenih pa smo začeli že pol leta pred tem. Skupinsko delo bo tako vsako leto potekalo od septembra do decembra, same aktivnosti in izboljšave, pa bomo izvajali skozi vse leto. Do pridobitve mednarodnega certifikata nas čaka še veliko skupnega dela in sodelovanja. V Domu verjamemo, da bomo s prizadevanjem za kakovost dodatno izboljšali naše delo in omogočili še več pozitivnih sprememb ter inovacij, ki jih bodo predlagali svojci, stanovalci ali zaposleni. V procesu pridobivanja certifikata sem prevzela naloge vodje kakovosti

Barbara Purkart
Pomočnica direktorice za strokovne zadeve

DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA V DSO

Diplomirana medicinska sestra, okrajšano DMS, sodeluje pri načrtovanju in izvajanju celotne zdravstvene oskrbe stanovalca. Njeno širše področje delovanja je usmerjeno v pomoč stanovalcu in svojcem.

V Domu starejših občanov na Koleziji sva zaposleni dve DMS, in sicer:

- ♥ ena vodi oddelek A1 in A2
- ♥ druga pa vodi oddelek C in D

Organizirava, da delo na oddelku nemoteno poteka (zdravstveno vzgojno delo, komunikacija, socialni stiki, zadostne količine delavnih pripomočkov...)

Delavce na oddelku seznanjava z novostmi, ki omogočajo bolj kvalitetno delo s stanovalci.

Skrbeti morava, da je higiena na oddelku zadostna in da hitro ukrepava pri pojavu nezaželenih infekcij.

Sodelujeva pri organizaciji in pripravi na različna cepljenja.

Sodelujeva pri vizitah in različnih posegih.

DMS je tista oseba, ki vas »špika« bodisi za odvzem krvi ali vam nastavi infuzijo, posname, kako vam dela srček (EKG), poskrbi, da imate pleničke ali vložke. Seveda vas večkrat povabiva na pogovor k domski psihiatrinji, vse le z dobrim namenom. Pokličeva tudi vaše svojce, če potrebujete spremljanje, ko odhajate na različne preglede. Na naju se lahko obrnete v vsakem trenutku, če imate kakšno težavo, vprašanje, potrebujete nasvet ali enostavno potrebujete le toplo besedo ali tolažbo. Seveda pa se lahko na naju obrnejo tudi vaši svojci.

Poleg vodenja oddelkov pa imava kot DMS še delo v ambulanti, ko nadomeščava ambulantno sestro in seveda v svoji pisarni, kjer opravljava administrativna dela.

*Lepo Vas pozdravljava Dunja in Lili,
dipl. med. sestri*

JESEN

Listje rumeni in počasi odpada,
tudi ne cveti več livada.

Vsa narava se počasi pripravlja, na to,
da se poletje poslavlja
in se na zimo pripravlja.

Mladi se zime vselijo,
da sankanje in kepanje ne zamudijo.

Mi, starejši pa se bojimo, da vse bolečine ne dobimo
in dalj časa obležimo.

Težko pokažemo zimi zobe,
saj se zavedamo, da tako to gre.

Za zimo pride zopet prelepa pomlad,
ki vsak bi jo dočakal rad.

In narava poskrbi za to,
da nam bo zopet lepo.

Seveda, kdor jo dočakal bo!



FANI

SKUPINA VRTNICA

Skupina Vrtnica se srečuje od novembra 2012, in sicer vsak torek ob 13.30 uri v knjižnici našega doma. Glavna dejavnost naše skupine je pogovor.

Ljudje smo družabna bitja – če si osamljen, odtujen od drugih, nazaduješ. Vse gre navzdol, nekako ne znaš vzpostaviti odnosa, začeti pogovora. Menim, da nujno potrebuješ potrditev okolice, le tako si srečen in zadovoljen. Skratka, če si sam, si



negotov – nisi siguren vase in se ne počutiš varnega. Zato so zelo pomembni odnosi med ljudmi. Medsebojne odnose je potrebno nenehno vzdrževati in jih dopolnjevati.

V skupini so zelo pomembni medsebojni odnosi in pogovor. Kako zelo je pomembno, da se poslušamo in smo slišani in da ne poskušamo spremeniti ljudi okrog sebe, ampak delamo na sebi in spreminjamo sebe. Za delovanje skupine veljajo načela in pravila, po katerih skupina deluje. V skupini je temeljna dejavnost pogovor, ki temelji na korektni komunikaciji.

V skupini se srečujemo karakterni različni ljudje in ta različnost članov skupini prinese veliko dobrega. Vsak posameznik prispeva skupini svoj delež, ki je edinstven in zelo pomemben za klimo v skupini.

Pred ustanovitvijo skupine me je precej skrbelo, kako bo, predvsem ali bom zmogla, se bom znašla, bom znala pravilno voditi skupino. Pred prvim srečanjem sem se počutila zelo slabo in bilo me je strah. Prvo srečanje mi je bilo najtežje. Med samim srečanjem sem imela kar nekaj težav in mislim, da sem jih uspešno skrila. Tresel se mi je glas, besede so se mi zatikale, vendar le v prvem delu. Ko je pogovor stekel, sem se sprostila in nisem bila več obremenjena s tem, kaj bom povedala, besede so kar tekle. Bila sem vesela, ker je bil tudi odziv zelo dober.

Sedaj grem zelo rada na skupino, ker se tam vedno sprostim, pozabim na vsakdanje službene težave. V skupini se počutim zelo dobro, sprejeto, varno. Občutim, da se tudi člani dobro počutijo in se sprostijo. Všeč mi je, ker se na skupini vedno nasmejim.

Za pripravo teme porabim nekaj časa, to naredim doma in ni mi težko. Z veseljem se pripravljam na skupino. Se mi zgodi, da vsakdanje stvari, ki se mi dogajajo (branje, hobiji, izleti, otroci...), velikokrat v mislih povežem s skupino in poskušam ugotoviti, kako bi se o tej stvari pogovarjali na skupini. Tako dobim temo za skupino.

Vsako srečanje pričnemo in končamo s šalami in vici. Tudi članice pripravijo kakšno



šalo. Na skupini se veliko smejimo. Člani so sprejeli drug drugega, do nikogar niso negativno nastrojeni, se poslušajo in se med seboj dobro razumejo. Vzdušje na skupini je vedno zelo sproščeno, pogovor poteka sproščeno.

Vsi člani so pozitivno naravnani, so polni optimizma, drug drugega poslušajo in se med seboj razumejo. Vsi se zelo glasno smejimo, zato se večkrat zgodi, da kdo pokuka v knjižnico in preveri, kaj se dogaja.

S srečanji bomo nadaljevali in se družili naprej. Trudili se bomo, da nam ne bo zmanjkalo tem za pogovor in dobrih šal.

*Lidija Glivar,
univ. dipl. soc. del.*

JAZ, STAROSTNIKI IN MOJE DELO - MOJE POSLANSTVO: MAKRO POGLED IZOBRAŽEVALKE

Karin Elena Sánchez

KAETRIDA Poslovno svetovanje, izobraževanje in moderiranje

»Kaj vidite sestre? Kaj vidite? Kaj si mislite, ko me pogledate?»

Čemerna starka, ne preveč pametna, negotovih navad, z očmi, zasanjanimi v daljavo. Starka, ki izpljuva hrano in ne odgovarja, ko ji glasno prigovarjate: »Dajte no, potrudite se malo!«

Starka, za katero mislite, da ne opazi stvari, ki jih počnete in kar naprej izgublja nogavico ali čevelj.

Starka, ki vam proti svoji volji ali krotko dovoli, da počnete, kar hočete, jo kopate in hranite, samo da mine dolg dan?

Zato ljudje, odprite oči, odprite oči in pogledjte! Pred vami ni čemerna starka, pred vami sem JAZ!! ...«

iz pesmi Čemerna starka škotske ženice

Jaz, usposabljanje negovalcev, strežnic in bolničarjev ali kako se je vse skupaj začelo.

V januarju preteklega leta ali pa morda že kak mesec prej prejmem pobudo vodstva DSO Ljubljana Vič - Rudnik, da bi pripravila usposabljanje za negovalce, strežnice in bolničarje. Skratka, za ciljno skupino, ki neposredno dela s starostniki – stanovalci. Uf, to bo zanimivo, pomislim. Nikdar še nisem delala česa podobnega, a to mi bo v izziv. Da se moramo pogovoriti v ožji skupini, da kateri so cilji usposabljanja, da potrebujem veliko informacij, da kot vedno, pričakujem podporo in sodelovanje ožjega vodstva (direktorice, pomočnice za strokovne zadeve, obeh vodij zdravstveno – negovalne službe), da ... Potem se prvič sestanemo, sprašujem, zbiram predloge, informacije, tudi sama kaj predlagam ... In sestavim prvo različico programa, predlagam tudi naslov, ki se zdi všečen vsem. In tak tudi ostane. In se sestanemo še enkrat, izčistimo cilje ... Joj, kako so zlate te punce: Melita, Barbara, Vida, Marijana! S srcem in glavo predane svojemu delu. Vsaka s svojimi pogledi, izkušnjami, pričakovanji – kako rada delam s to ekipo, za ta dom starejših občanov! Zdaj jih imam že za svoje in tudi oni mene. Naloga se mi zdi vse prej kot lahka, a po drugi strani me ne skrbi, ker sem tudi jaz z vsem srcem predana svojemu delu. Tako rada delam z naročnikom, ki ve, kaj hoče in ki je pripravljen sodelovati z menoj pri pripravi programa, me poslušati, se ne strinjati z menoj, izražati dvome, dajati konstruktivne predloge, deliti z menoj zgodbe, intimne poglede ... In ki želi narediti nekaj dobrega za ciljno skupino nižje izobraženih, ki je večinoma prezrta. Na 2. pripravljajem srečanju se kar iskri od dobrih predlogov, vprašanj, zgodb .. Komaj uspem vse zapisati. Iskri pa se tudi v moji glavi .. Koščki sestavljanke se počasi sestavljajo v celoto. Razdelim še domače naloge: potrebujem opise del in nalog za sodelavce, za katere pripravljamo usposabljanje, zgodbe in pisma stanovalcev, delovna navodila, na osnovi katerih bom pripravila vaje. In še in še.

Dogovorimo se, da bomo približno 200 sodelavcev razdelili v 6 skupin, vsaka skupina, sestavljena iz kolezijskih in bokalških sodelavcev, se bo udeležila dveh poldnevni usposabljanj, ki se bosta smiselno nadgrajevali. Veliko praktičnega dela, dela v skupinah, pogovora. Kakšen filmček – ga že imam v mislih! Pomembno je, da bo čas, da bodo sodelavci in sodelavke lahko izrazili svoja čustva in občutke, mnenja, predloge. Da bodo prevetrili svoja znanja in veščine ter hkrati ozavestili, kaj vse počno, kako vredni in plemeniti so ... In kako plemenito je njihovo delo. Ker je vsako delo vredno in je prav vsak človek vreden spoštovanja in ima svoje dostojanstvo. Začnemo konec maja in nadaljujemo junija.

Dekleta pošljejo vse, kar potrebujem, zdaj sem na vrsti jaz, da iz koščkov sestavim celo sliko. Lahko bi nastalo marsikaj, toda hočem, da je ta slika res nekaj posebnega. 2 poldnevni usposabljanji – vsako mora biti zaokrožena celota, a hkrati zgodba zase. Sledimo dogovorjenim vsebinam, a pomembno je tudi, da se bomo zabavali, da bo dinamično, da bomo vsi vključeni in, da se bomo tudi česa konkretnega naučili. In še nekaj. To delavnico želim peljati v paru, s prijateljem in sodelavcem, izobraževalnim trenerjem in glasbenikom ter fantom mnogih talentov. Marjanom Jarnjakom. Jasno, da ga uspem takoj prepričati, da bo zraven.

Bogatejša, oplemenitena z novimi informacijami, se začnem svojega dela z negovalci, bolničarji in strežnicami – iskreno veseliti. V mislih imam še prav posebno presenečenje. In resnično želim, da bo to zanje nepozabno doživetje – polno znanj, dobre volje, srčnosti, plemenitih zgodb, spoštovanja in iskrenosti. In tako je tudi bilo.

Usposabljanje sodelavcev Doma starejših občanov – ob glasbi v šestih skupinah

Četrtek, 29. maja 2014. Z Marjanom sva na Bokalcih že ob pol osmih. Vodja vzdrževanja Milan je že skoraj vse pripravil, midva dodava prostoru še svojo noto: razporediva stole v polkrogu ter pripraviva 5 otokov za delo v skupinah, stene polepiva z vrednotami, poslanstvom in vizijo doma, namestiva tudi listno tablo, pripraviva diaproyekcijo in Marjan svojo kitaro – hm, ta bo



za presenečenje. In že prihaja prva skupina. In nato druga ... Tako vse do 11. junija in šeste skupine. Ko si sežemo v roke, se z Marjanom na kratko predstaviva in natrosiva o sebi nekaj resnic ter laži, udeleženci pa poskušajo ugotoviti, kaj je res in kaj ne. Predstaviva program in dogovorimo se, kako bomo delali skupaj. Poudariva, da sva vesela, da lahko delava z njimi in, da je eden izmed pomembnih ciljev delavnice ta, da ozavestijo svojo vrednost in prepoznajo, da njihovo delo globoko cenijo in spoštujejo tudi drugi. Sledi delo na vrednotah in poslanstvu doma: v skupinah udeleženci razmišljajo in se pogovarjajo o poslanstvu in o tem, kako sami živijo vrednote doma: pomoč/dobronamernost, etičnost, varnost, spoštovanje, strokovnost, srčnost/človekoljubnost, prijaznost, timsko delo/tovarištvo, ustvarjalnost. Kaj jim osebno pomeni vsaka izmed njih, kako vedo, da je prisotna, kako se počutijo, ko je kršena, kaj sami počnejo, da jo uresničujejo. Toliko različnih odgovorov, kot je različnih posameznikov. In vsi imajo prav, vsak lahko dobi besedo in vsakomur prisluhnemo.



Nadaljujemo z opisom delovnih nalog strežnice/negovalca/bolničarja. Čeprav v različnih plačnih razredih, opravljajo enake naloge, ki presegajo seznam, zapisan v sistemizaciji delovnih mest: hranjenje; jutranja nega; kopanje; menjava perila; pospravljanje; urejanje prostora stanovalcev; posedanje; vožnja na terapijo, delavnice, dogodke; razkuževanje omaric, prostorov; oblačenje; delitev perila; preoblačenje postelj; britje; pedikura; pomivanje posode; delitev hrane ... Nato naštejejo, kaj jim je najbolj všeč in kaj vse znajo ter v čem so veščji. Skoraj zmanjka papirja in še sami so začudeni nad tem, kakšni multipraktiki so. Več izzivov imajo udeleženci pri naštevanju, čemu so vredni, a na koncu pridemo do naslednjega seznama: ker pomagamo, naredimo dobro za druge, naredimo zase kaj dobrega, pričaramo nasmeh, povemo dober vic, poskrbimo za čisto okolje in da starostniki niso lačni, da so lepo urejeni, zadovoljni, da opazijo rezultate dela (lepa frizura...), povite noge, da pomagamo sodelavcem in oskrbovancem, obojestransko zadovoljstvo, pristop, socialni čut, mimika, dotik, priprava bolnika...

Po odmoru sledi vaja, v kateri v skupinah udeleženci popravljajo delovna navodila za ravnanje s plenjami in perilom; za preprečevanje črevesnih infekcij; prezračevanje, ugašanje luči in varčevanje z vodo ter za menjavo plenj, ki sta jih pripravili njihovi

glavni sestri. No, v resnici se je v času priprave vmešal škrat in v navodila vnesel kup napak. Udeleženci jih v smehu in skozi burno razpravo v celoti najdejo. V eni skupini pa se ena udeleženka pošteno razburi: »Če je pa naša glavna sestra to napisala, potem je pa to katastrofa ...« V smehu še enkrat razložimo, da je glavna sestra že prav napisala, a sem jaz v podobi škrate zadeve priredila. Sledi še vaja, v kateri se dotaknemo pristojnosti in odgovornosti. Skozi zgodbe Mateja, Karmen, Miroslava in Avgušтина razpravljamo o njihovih dejanjih, možnih posledicah, pristojnostih. Dotaknemo se tudi tega, čemu so ravnali tako, kot so in kako bi jim udeleženci dali povratno informacijo v vlogi vodje ali kot sodelavci. Znanja, idej pa tudi različnih mnenj ne zmanjka. Nekateri udeleženci so strogi in nepopustljivi, drugi bolj blagi, vsi pa zelo dobro vedo, kaj je prav in kaj narobe.

Zaključimo z ogledom projekcije *Čemerna starka*, ki izvabi premnoge solze in prebudi številna čustva. Kljub dolgoletnemu delu s starostniki so trdega dela vajeni udeleženci v svojem bistvu izjemno srčni, sočutni, topli ljudje, ki imajo vse te starčke preprosto radi in si želijo, da bi zanje imeli več časa. Iztekel se



je tudi čas naše 1. delavnice in s pesmijo *Ostani z nami*, ob spremljavi Marjanove kitare, se povezani poslovimo. »Kakšen je vaš vtis današnjega druženja, z eno besedo prosim? Super; navdihujoče; nad pričakovanji, nič se mi ni spalo, veliko znanja, enkratna delavnica, motiviran sem za delo; komaj čakam nadaljevanje, zelo sem zadovoljna, ENKRATNO! Bi kar še. Odlično pripravljeno in izvedeno. Veliko sem se naučila. Dinamično; uporabno in energično! Konkretno; aktualno; zelo koristno. Zelo zanimivo. Dobila, kar želela.«

In že je tu junij, ko se ponovno srečamo. Še bolj sproščeni, povezani, gradimo na pozitivnem vzdušju in zgodbah pretekle delavnice. Trije dnevi, šest skupin, skoraj 200 udeležencev. Mine, kot bi mignil. Prehitro, kajti ne rastejo samo udeleženci, rasteva tudi midva.

Začnemo s pritoževanjem o tem, kaj nas moti pri drugih ljudeh. Z zanimanjem poslušamo zgodbe iz zdravniške ordinacije, s pošte, trgovine, avtomehanične delavnice, srečanja s policisti. Udeleženci zmajujejo z glavo nad čudnimi sosedi in nesramnimi policisti. Ob zgodbah z vseh vetrov se nasmejimo do solz in hkrati

zapisujemo, kakšnega odnosa bi si želeli, kaj bi lahko bilo drugače; razmišljamo o svojih odzivih ter o lastni odgovornosti za komunikacijo. Enotni smo v tem, da si prav vsi želimo spoštovanja, pozornosti, prijaznosti, pomoči, tega, da smo slišani. Želimo razumevanje, zaupanje in dobro opravljeno delo. Moti nas vzvišenost, pozicija moči, nesramnost in pomanjkanje (povratnih) informacij.

Nadaljujemo s prebiranjem pisem stanovalcev, svojcev, obiskovalcev ter osebja. Poslušamo o hvaležnosti, srčnosti, predanem osebju, odlični hrani in domu, ki ni samo dom, pač pa so res ljudje. Osamljenost, nemoč, bolečina pa tudi dobra družba, zabava, veselje, odlična hrana, požrtvovalno osebje, medicinska oskrba, toplina, domačnost, zelenje. »Kaj vse prinašate drugim ljudem na jesen življenja? Se zavedate, kako pomembni ste zanje! Kako radi vas imajo! Zanje ste vi družina!« z Marjanom kar ne moreva skriti veselja ob vseh pohvalah in izlivih čustev. Povedo, da so tudi stanovalci njihova družina, da se navežejo drug na drugega, da radi opravljajo svoje delo in ne bi počeli ničesar drugega. In to trdijo tudi tisti, ki ga predano opravljajo že trideset let in več.



Po malici igrice *Sadje* navduši, nasmeji in razmiga prav vse prisotne, ki željno pričakujemo nadaljevanje. Sledi namreč najbolj zabaven del delavnice, saj udeležence razdeliva v 3 skupine, vsaka pa se skozi igro vlog pripravi na demonstracijo: neprimernega odnosa do stanovalca, neustrezne komunikacije s sodelavci ali celo

kombinacije obojega. Ker se vsi »igralci« vživijo v svoje vloge, pretiravanj ne manjka, a prav to je tisto, kar smo želeli. Solze smeha tečejo v potokih, sprti pa zapisujemo DA in NE odnosov ter komuniciranja. Nasmejimo se ob nepravilnem hranjenju ter pokažemo najslabši možen način, kako obleči nepomičnega stanovalca. V demonstracije sva vključena celo Marjan in jaz, zato je vse skupaj še bolj zabavno. A ne ostanemo samo pri nepravilnostih. Za piko na i udeleženci pokažejo, kako je prav v eni, drugi, v vseh situacijah: z občutkom, s toplino, s spoštovanjem in s strokovnostjo. Laže je tudi v paru in predvsem s spoštljivo komunikacijo ter tako, da vedno ohranimo dostojanstvo človeka, kateremu nudimo pomoč.

Čisto pri koncu smo. Z Marjanom zaprosiva udeležence, da svoje vtise zapišejo na plakate: kaj vam je bilo najbolj všeč, kaj si boste najbolj zapomnili in česa ste se naučili/kaj ste spoznali. (Najbolj) všeč jim je bilo druženje, delo v skupinah, dobro vzdušje, pozitivna energija, sproščenost, veliko smeha, zgodbe, vaje, cela delavnica, predavatelja, da smo vsi enaki. In kaj so spoznali, česa so se naučili? Da je njihovo delo plemenito, vredno in, da naredijo veliko dobrega, da so vredni zlata, da dobro opravljajo svoj poklic, da so cenjeni, da lepa beseda lepo mesto najde, da je njihovo delo pomembno. Naučili so se tudi timskega dela in, da s potrpežljivostjo veliko dosežemo. In še in še.



Ponoviva, da je njihovo delo častno, plemenito, vredno in, da so vse to tudi oni sami. Vsak v svoji različnosti, enkratnosti in neponovljivosti.

Cilji so doseženi, zgodbe in ljudje smo prepleteni. Ustvarili smo medsebojno zaupanje in veliko mero spoštovanja. Z Marjanom sva zadovoljna. Zadovoljni in hvaležni so tudi udeleženci. Stiski rok, prisrčni objemi in nemalokrat solzne oči ob slovesu povedo več kot tisoč besed.

Zahvaliva se tudi midva. Za enkratno priložnost delati z njimi, biti del skupine, jih poslušati in slišati in biti slišana. Da so naju sprejeli, nama dali priložnost, da vstopiva v njihove zgodbe in prineseva svoje. Da smo se lahko nestrinjali, a vseeno razumeli. Da bi morda v enaki situaciji naredili drugače, a nas je zanimalo, kako so ravnali in čutili drugi. Bilo je lepo in mnogo več kot to. In če sva utrujena?. Daleč od tega: polna pozitivnih občutkov, vtisov in SPOŠTOVANJA.

Delo bolničarjev, negovalcev in strežnic – vredno, pomembno, smiselno in plemenito

Polna sem pozitivnih občutkov. Že več kot 20 let delam kot izobraževalka in bila sem prepričana, da me ne more ničesar več presenetiti, da sem doživela skoraj vse, kar lahko doživi izobraževalec. Pa me je presenetilo: toliko srčnosti, dobre volje, skromnosti in veselja do življenja ter hkrati radosti in ponosa na svoj poklic nisem doživela še nikdar.

Delo bolničarjev, negovalcev in strežnic je fizično in psihično naporno, stresno in da, veliko, veliko premalo plačano. Ni pa res, da ni cenjeno ali spoštovano. Daleč od tega: toliko izrazov hvaležnosti do osebja, kot smo ga razbrali iz pisem in zgodb in celo iz naključnih srečanj z znanci v domu, ki imajo v njem svojce, pač ne moremo prezreti.

Neizmerno hvaležna sem za to čudovito izkušnjo, kajti resnično sem po mnogih letih čutila, da je tudi moje delo smiselno. Bili smo z vseh vetrov, iz nekdanjih jugoslovanskih republik, visoki in majhni, suhi in okrogli, mladi, malo starejši in tudi tisti, ki se bodo zdaj, zdaj upokojili. Tako različni, a tako podobni. Zato se še toliko bolj veselim dela z vodji udeležencev v jesenskem času. Skupaj bomo pregledali pričakovanja in pobude ter mnoge pohvale njihovih podrejenih in naredili akcijski načrt, kaj lahko pri svojem vodenju še izboljšajo. Majhna sprememba lahko naredi veliko razliko.

Ko pišem te vrstice, mi je toplo pri srcu. In vem, da je toplo tudi starostnikom v Domu starejših občanov Ljubljana Vič – Rudnik. Zato sem že rezervirala mesto za čas, ko ne bom več mogla poskrbeti zase. Ker dom ni samo hiša, dom ste ljudje! Hvala in še kdaj, dragi udeleženci, s spoštovanjem in naklonjenostjo,

Karin Elena, ki se mi pridružuje tudi Marjan

POIMENSKE POHVALE IZ ANKET O ZADOVOLJSTVU SVOJCEV IN STANOVALCEV ZA LETO 2014

Vemo, da zaposleni dobivamo le malo pohval. Kritike so nekaj, kar zaposleni poznamo in se dnevno srečujemo z njimi, pohvale pa so redkost. Zdi se, kot da ljudje mislijo, da so pohvale prepovedane.

Naša kultura je taka, da velja skromnost pri dajanju pohval. Prejšnje generacije pohvalam niso namenjale posebne pozornosti. Morda je razlog za to mišljenje, da se bodo tisti, ki pohvalo prejmejo, prevzeli in začeli delati manj kvalitetno. Poznamo celo pregovor: »Hvala se pod mizo vala.«

Vendar pa temu ni tako. Pohvale pri zaposlenih vzbujajo samozavest in motivirajo za nadaljnje delo. S pohvalo zaposleni izvemo, na kaj se pri sebi lahko zanesemo.

Ker sem prepričan, da pohvala koristi tako tistemu, ki pohvalo daje, kot tistemu, ki pohvalo sprejme, sem pripravil povzetke individualnih in skupinskih pohval, kot so navedene v letnih anketah o zadovoljstvu stanovalcev in svojcev stanovalcev doma.

INDIVIDUALNA ANALIZA ZADOVOLJSTVA SVOJCEV

V Domu starejših občanov Vič-Rudnik vsako leto izvajamo ankete o zadovoljstvu z bivanjem v domu stanovalcev in svojcev ter zadovoljstvu delavcev z delom v domu. Te ankete smo v okviru projekta uvedbe standarda kvalitete E-Qalin, s katerim smo pričeli leta 2014, v obdelavo poslali zunanjemu izvajalcu, firmi Skupina Fabrika.

V Individualni analizi zadovoljstva svojcev z dne 8.10.2014 je izvajalec analize ankete Skupina Fabrika, v poglavju 7. Analiza odprtih odgovorov, med razvrščenimi odprtimi odgovori, z oznako »1«, ki predstavlja pohvalo svojcev, navedel poimensko pohvalo za naslednje delavce v enoti Kolezija:

- dve individualni pohvali sta namenjeni socialni delavki DSO enota Kolezija Lidiji Glivar, v eni od pohval je izrecno navedena zahvala za trud in prijaznost,
- ena pohvala je namenjena vodji tima zdravstvene nege in oskrbe oddelkov A1 in A11 Dunji Vrhovšek Simon, ena pohvala je namenjena glavni sestri enote Kolezija Vidi Gabrič. V ostalih pohvalah poimenskih navedb delavcev ni, so pa omenjeni delavci različnih služb enote Kolezija, in sicer:
 - ♥ individualno: računovodkinja, socialna delavka, telefonistka,
 - ♥ skupinsko po strokovnih službah: socialna služba, računovodstvo, medicinske sestre, fizioterapevtke, negovalke, receptorke, kuharice,
 - ♥ skupine delavcev: za zdravstveno oskrbo dvakratna pohvala, strežno osebje dvakratna pohvala, osebje za negovalke, oddelčne sestre A1 oddelka, strokovno vodstvo

Osebje Doma v celoti je pohvaljeno enajstkrat.

Skupno število različnih pohval svojcev je 57. Vprašalnike je izpolnjevalo in oddalo 69 svojcev.

INDIVIDUALNA ANALIZA ZADOVOLJSTVA STANOVALCEV

V individualni analizi zadovoljstva stanovalcev z dne 8.12.2014 je izvajalec analize na podlagi zapisov stanovalcev iz anket v 7. poglavju med razvrščenimi odprtimi

odgovori z oznako »1«, ki predstavljajo pohvale stanovalcev, navedel poimensko pohvalo za naslednje delavce v enoti Kolezija:

- dve individualni pohvali sta namenjeni negovalki gospe Željki enkrat kot ljubeznivi in ustrezljivi delavki, enkrat tudi skupaj z negovalko Jelko,
- dve individualni pohvali sta namenjeni Viliju Dolencu, vodji enote Kolezija, v eni od pohval je izrecno navedena prijaznost, v drugi pohvale kot upravniku,
- ena pohvala je namenjena gospe Majdi kot pridni in vljudni snažilki,
- ena pohvala je namenjena sestri Nataši kot najboljši medicinski sestri.

Ostali individualno pohvaljeni delavci brez dodane opredelitve so: gospa Cvetka, gospa Ljubica (blondinka), gospa Neva iz kuhinje, gospa Suzana.

V ostalih pohvalah poimenskih navedb delavcev ni, so pa omenjeni delavci različnih služb. Vsi zaposleni doma so bili pohvaljeni 10 krat.

Ostale pohvaljene službe oziroma skupine delavcev so čistilke, zdravstvena služba, negovalke, osebje v pisarni, osebje kuhinje, receptorke.



Skupno število različnih pohval stanovalcev je 50. Vprašalnike je izpolnjevalo in oddalo 92 stanovalcev.

Stanovalcem in svojcem, ki so ob vseh težavah opazili trud posameznikov ter izrekli pohvale, se iskreno zahvaljujem.

Delavcem, ki so pohvale prejeli pa sporočam, da so lahko ponosni nase in naj črpajo moč za delo v prihodnje tudi iz teh pohval.

Vili Dolenc
Vodja enote Kolezija

MISLI

Včasih kolovratim osvobojena vseh spon,
kot ptica poletim čez duhovne ravni,
čez neznane cvetove in lovim misli.
Nebo je spustilo bele zavese v belo tišino.
Skrivne misli se prebudijo
z dna, kot hlapi izpuhtijo,
stemnilo se bo, ko bom razgrnila
tančico življenja,
in odprla okno neznanemu.
Končno to so moje rime.

Julij 2013
A.Z.

POVEČANJE ENERGETSKE UČINKOVITOSTI V DSO LJUBLJANA VIČ - RUDNIK

Povečevanje energetske in posredno okoljske učinkovitosti je ena izmed prioritiet Evropske unije. Hkrati to predstavlja najhitrejši in stroškovno učinkovit način zmanjševanja rabe primarne energije in emisij toplogrednih plinov. Eden ključnih dejavnikov za dejansko povečanje energetske učinkovitosti je izvedba energetskega pregleda v povezavi z uvajanjem sistema upravljanja z energijo.

V prvi fazi v sistem upravljanja z energijo sodi vzpostavitev energetskega menedžmenta in energetskih skrbnikov. Z vpeljavo energetskega menedžmenta in upravljanja z energijo v okviru Skupnosti socialnih zavodov Slovenije v letu 2013 smo v Domu pričeli z nadzorom nad energetske učinkovitostjo ter uvajanjem dobrih praks in ustreznih tehnoloških rešitev na energetskem področju. Z vzpostavitvijo informacijskega sistema in baze podatkov, rednim vnosom podatkov v sistem, izobraževanjem zaposlenih, hitro reakcijo v primeru odstopanj od postavljenih

kazalnikov v Domu tako zagotavljamo podlago za učinkovito ravnanje z energijo in ustvarjamo prihranke na tem področju.

Dom se z letno porabo energije v obsegu 6,4 GWh uvršča med večje porabnike energije na področju stavb in tako med manj energetske učinkovite domove v Sloveniji, saj se po specifični porabi toplote uvršča na rep lestvice, po porabi energije za tehnološke namene pa v sredino. Zaradi zavedanja pomena energetske učinkovitosti smo se v Domu tako odločili za energetski pregled, ki je podal smernice na področju oskrbe z energijo, delne rekonstrukcije energetskih sistemov in drugih naprav, promocije, izobraževanja ter s tem izvedbe ukrepov dobrega gospodarjenja. Na podlagi energetskega pregleda, ki ga je delno subvencionirala Energija plus d.o.o., bomo smiselno vpeljali najboljše razpoložljive tehnike (NRT) na tem področju. Šele v zadnji fazi bomo pričeli s projektiranjem novih objektov ali sanacijo obstoječih v povezavi z optimalno umestitvijo zgradb v prostor in hkratni povezavi z obstoječimi lokalnimi energetske koncepti.

V Domu smo se področja oskrbe z energijo in dobrega gospodarjenja lotili aktivno. V ta namen smo izvedli naslednje organizacijske in investicijske ukrepe:

- ♥ optimizirali delovanje in obračun mikrokogeneracij v obeh enotah
- ♥ ukinili ogrevanje sanitarne vode s kotli v enoti Kolezija v poletnem času v primeru delovanja kogeneracije
- ♥ optimizirali vzdrževane temperature v prostoru
- ♥ posvetili veliko pozornosti ustreznemu naravnemu prezračevanju objektov
- ♥ zmanjšali pasovni odjem električne energije z izklapljanjem naprav v nočnem času
- ♥ optimizirali obratovanje prezračevalnih sistemov
- ♥ zmanjšali in/ali prilagodili obratovanje naprav glede na potrebe (razsvetljava, računalniki...).

Na podlagi energetskega pregleda so se tako glede investicijskih ukrepov izoblikovala naslednja prioriteta področja, in sicer:

- ♥ ukinitvev parnega sistema v enoti Bokalce
- ♥ nadgradnja obstoječega sistema upravljanja z energijo z meritvami in izgradnjo energetskega nadzornega sistema v obeh enotah
- ♥ rekonstrukcija in optimizacija systemske regulacije ogrevanja v enoti Bokalce
- ♥ delna rekonstrukcija pralnic

♥ optimizacija odjemnih skupin na področju oskrbe z električno energijo.

Investicijski ukrepi so povezani s finančnimi možnostmi Doma in predvidenim vračilnim rokom investicije, zato smo jih po prioriteti razdelili na obdobje treh let. V letu 2014 smo tako ukinili parni sistem v enoti Bokalce, nadgradili obstoječi sistem upravljanja z energijo z meritvami in izgradnjo energetskega nadzornega sistema v enoti Kolezija (delno subvencionirano), rekonstruirali in optimizirali sistemsko regulacijo ogrevanja v enoti Bokalce ter optimizirali odjemno skupino v enoti Kolezija na področju oskrbe z električno energijo.

Z izdelavo energetskega nadzorno informacijskega sistema bomo na osnovi podrobnejšega vedenja o rabi energije v enoti Kolezija nadalje optimizirali rabo in strošek energije. Sistem ciljnega spremljanja energije CSRE v enoti Kolezija omogoča:

- ♥ natančne evidence in obračun o porabi energije po posameznih obračunskih mestih (kuhinja, pralnica) na dnevnem nivoju,
- ♥ nadzor in kontrolo nad delovanjem energetskega naprav in tehnoloških sektorjev, tako s tehničnega kot operativnega nivoja in
- ♥ neposredne prihranke energije z izvedbo ukrepov v učinkovito rabo energije.

Pričakujemo, da se bo z izvedbo navedenega projekta znižala poraba energije, in sicer električna energija za predvidoma do 7 % ter toplota do 10 %.

V okviru organizacijskih ukrepov nadaljujemo z vzdrževanjem ustreznih temperatur v prostorih, ustreznim naravnim prezračevanjem objektov, s prilagajanjem obratovanja naprav glede na potrebe. Navedene ukrepe nam uspe izvajati in dosegati prihranke le ob aktivni udeležbi vseh zaposlenih, ki se dobro zavedajo, da s temi ukrepi tudi dosegamo boljše bivalno in delovno okolje.

*Direktorica
mag. Melita Zorec*

 **energetika ljubljana**

Oskrbujemo s pozitivno energijo!

»Projekt Energetsko nadzorni sistem je sofinanciran v okviru Programa Energetike Ljubljana za doseganje prihrankov energije pri končnih odjemalcih.«

SPOMINI NAŠE MLADOSTI

Različna so naša življenjska pota. Luč sveta zagledaš na enem koncu zemeljske oble, prehodiš veliko dežel počez in povprek in ko se približuješ koncu, ti ostanejo le spomini in se srečuješ s sebi enakimi na enem mestu, ki ga imenujemo Dom starejših občanov. Do te točke je prišel vsakdo na svoj način: premišljeno, zavestno, zaradi bolezni ali izgube moči.

Začetek novega življenja je bil za marsikoga težak. Potrebno je bilo mnogo potrpljenja: sprememba okolja, novi obrazi, drugačna prehrana in tudi novi ritem življenja. Vsak si je moral urediti svojo pot.

Meni je bila dana sreča, da sem ostal mobilen in da imam še voljo do življenja. V domu sem že več kot osem let. Več kot dve leti pa sem prihajal na druženje v dnevno varstvo.

V tem času sem spoznal kako poteka življenje v takem okolju ter uvidel, da so težave povsod, ampak z dobro voljo in optimizmom se da preživeti. Prilagoditi se moraš okolici in gledati na stvari le z dobre strani in vzeti vse kar se dogaja kot dobro.

V domu deluje delovna terapija pod strokovnim vodstvom in v tistem času se vrstijo razne aktivnosti. Stanovalci smo radi v delovni terapiji saj se v delovni terapiji dogajajo stvari, ki so nam blizu: branje in vključitev v pogovor, reševanje miselne naloge, poslušanje domače glasbe in podobno. Veseli smo tudi kadar pridejo ljudi od zunaj – pevski zbori, folklorne skupine, razni predavatelji, ki so nam predavali in pokazali videoposnetke zanimivih dogodkov po svetu kot so vzponi na najvišje vrhove in reševanje planincev.

Domsko življenje spremljam že več kot deset let in iz vsega tega sem prišel do zaključka, da iz svojega dela življenja po svetu lahko prispevam nekaj utrinkov in vtisov. Zunaj meja Slovenije sem preživel več kot 27 let, in sicer v Franciji 16 let in v Afriki 11 let, med tem časom sem prepotoval del Azije, posebej Tajsko.

Začel sem zbirati fotografski material in na ta način pripravil prvo kratko predavanje o Tajski. Tam sem preživel dober mesec in prepotoval to deželo z družino od juga do znamenitega severa, imenovanega Zlati trikotnik.

Naslednje predavanje sem pripravil iz življenja v Afriki, kjer sem preživel več kot 11 let, deloma tudi z družino. Pot me je tja zanesla po službeni dolžnosti, sprva samo za 3 leta, končala pa se je po enajstih letih. V času bivanja v tej deželi sem imel kar

dovolj priložnosti, da sem zbiral zanimive posnetke iz življenja tamkajšnjih prebivalcev in posebno še s področja dela našega podjetja, ki se je ukvarjalo z gozdarstvom. Imel sem eno kratko predavanje na temo sečnja in spravilo tropskega lesa. Mnogo spominov mi je še ostalo v spominu iz življenja domačinov in domorodcev, s katerimi smo preživeli veliko časa skupaj, kadar smo potovali po deželi in obiskovali razne vasi zaradi nabave različnega sadja in drugih pridelkov.

Če se vrnem na spomine iz otroških let, večkrat razmišljam kako lepo mi je bilo spremljati očeta na delo v rudniku v severni Franciji. V Franciji smo živeli v tistem delu, kjer so bili rudniki črnega premoga. Moj oče je rudaril po rovih premogovnika celih 20 let – 1926 do 1946. Kadar sem ga spremljal na "šiht", so mi ostale v spominu njegove razlage, kako so nastali kupi jalovine, čemu služijo visoka stojala, kjer na vrhu se vrtijo kolesa in po njih tečejo kabli gor in dol. Ko sva prišla do rudnika sva vstopila v veliko stavbo in zagledal sem ogromno halo – dvorano, od koder so iz stropa visele razne obleke. Rudarji so pravili tej sobani "soba obešenih". Oče je šel k eni od verig, spustil po verigi svojo delovno obleko, se preoblekel, potem pa svojo vsakdanjo obleko obesil na isto verigo ter vse skupaj potegnil nazaj pod stropom. Ta ista velika dvorana je služila tudi kot kopalnica s tuši, kjer so se rudarji po končanem delu v jami umili in preoblekli. Tuši so bili nameščeni ob steni. Ko se je oče preoblekel v rudarsko uniformo se je približal ograji in sledilo je starševsko slovo. Oče je vstopil v kabino z ostalimi tovariši in vsi skupaj so se spustili v jašek, v globino.

To je le en del življenja v rudniku tako, da sem dobil pobudo za nadaljevanje pisanja spominov na temo rudarjenje.

V domu razpolagamo z računalniki in sem tako začel iskati po internetu podatke in našel mnogo zanimivosti, ki sem jih potreboval in uporabil pri sestavljanju in pisanju spominov.

V delovni terapiji so praktični pouk opravljali tudi študenti Zdravstvene fakultete iz oddelka za delovno terapijo in nam nudili pomoč pri zbiranju podatkov na temo rudarstva. Ta pomoč mi je še kako prav prišla. Na ta način sem lažje prišel do celotnega gradiva za zadnje predavanje z naslovom Zgodovina premoga, njegovega izvora in razvoj rudarskih bazenov in živelj v njih.

Starost ne prinese nič kaj posebnega, le iz nje potegneš spomine in je za to dobrodošla delovna terapija, ki s pomočjo zunanjih sodelavcev ustvarja delovne skupine ter pritegne stanovalce v različne skupine ali krožke:

- Bralno pogovorna skupina – tu obravnavamo razne članke iz časopisov in revij in se vključujemo v pogovor
- Skupino, kjer rešujemo miselne naloge in na ta način urimo možgane in zbudimo spomin.
- Sestavljanje sličic, ki so medsebojno povezane, da dobimo smiselno vsebino.
- Delujejo tudi manjše skupine, obnova francoskega jezika, kjer urimo izgovarjanje. V tej skupini deluje oseba s profesionalnim znanjem francoskega jezika.
- Likovna delavnica, kjer lahko sodelujejo vsi, ki imajo veselje do risanja, barvanja. Delavnica je pod vodstvom slikarske skupine ARTI, ki jo je ustanovila pokojna ga. Mara Kralj. Skupina Arti prireja tudi slikarske razstave. Ob otvoritvi razstav je manjši kulturni program, kjer nastopa pevski zbor, katerega člani so stanovalci doma.
- Nastal je tudi literarni kotiček, kjer lahko vsakdo, ki rad piše pesmi in prozo, objavi svoje delo.

Starost resnično ne prinaša nič kaj posebno vznemirljivega in tako lahko le zaključimo

LETA BEŽIJO, MINEVAJO, A SPOMINI LE OSTANEJO.



Martin Kežman
stanovalec

ŽOGA BAND NA ENOTI KOLEZIJA

V lanskem letu smo v fizioterapiji pričeli s posebno obliko vadbe s pomočjo glasbe in velikih žog, katere cilj je spodbujati senzorične, motorične, kognitivne in perceptivne, spretnosti pri starejših.

Ideja je v svetu v fitness centrih in centrih za starejše že nekaj časa poznana kot »skupinska vadba s pomočjo stabilno pozicioniranih velikih žog« (»DrumsAliveclasses«), pri kateri ima vsak udeleženec pred seboj eno žogo-nameščeno na primeren podstavek, ki preprečuje, da bi se le-ta odkotalila. Gre za zabavno in razvedrilno obliko gibalne aktivnosti za vse generacije, ki je kot alternativa klasični vadbi doživela velik uspeh. Združuje tradicionalne elemente aerobne vadbe, podprte z ritmičnimi udarci (s pomočjo lesenih palic) na žoge, ki služijo v tem primeru kot bobni.

V DSO Preddvor se je porodila ideja o priredbi omenjene oblike vadbe za skupino starostnikov z večjimi omejitvami gibanja, ki niso pri vadbi sposobni niti stati, kaj šele, da bi bili sposobni varne vadbe ob žogah. Gre za starostnike, ki so zaradi okvar lokomotornega aparata, težav z ravnotežjem in prisotnih bolezni, ki vplivajo posredno ali neposredno na gibalno sposobnost, podvrženi k večjemu tveganju za padce. Zaradi navedenega je večina od njih tudi vezana na uporabo različnih ortopedskih pripomočkov, kot so hodulje, bergle, palice, invalidski vozički.



Fizioterapija in delovna terapija sta torej uspešno združili svoje znanje in moči ter prilagodili program vadbe, ki se izvaja sede na stoli ali invalidskih vozičkih in ustreza povprečnim stanovalcem slovenskih Domov za starejše občane. Namesto lesenih palic se uporabljajo (še bolj zabavne in predvsem cenejše) lesene kuhalnice. Kot primer dobre prakse je s pomočjo usposabljanja terapevtov v obliki delavnic vadba zaživela tudi v našem Domu.

Tako je nastala posebna oblika podporne dinamične aktivnosti, ki je podkrepljena z izbrano glasbo, ki je večini udeležencem blizu. Žoge pri tem služijo kot bobni, na katere se ritmično udarja s privlačno porisanimi lesenimi kuhalicami. Vadba prinaša predvsem veliko zabave, smeha in sprostitve ob sočasnem učinku terapevtske vadbe, ki izboljšuje gibljivost in koordinacijo, krepi motorične spretnosti ter vpliva na boljšo predihanost pljuč in splošno prekrvavitev.

V enoti Kolezija vadbo izvajava z ustrezno prilagojeno koreografijo ob glasbeni spremljavi fizioterapevtki Zvezdana in Milena. Vadba poteka enkrat tedensko ob sredah, stanovalci pa so glede na program ostalih domskih aktivnosti naključno izbrani, tako da je naša zasedba vsakič malo drugačna. Sproti se prilagajava sposobnostim in željam izbrane skupine ter se ob tem tudi sami zabavava.

Žoga band je med naše stanovalce prinesel malo svežine, predvsem pa novo priljubljeno obliko gibalne aktivnosti, ki je obogatena z glasbo in petjem. Stanovalci se veselijo naših srečanj, saj potekajo v zabavnem in sproščenem vzdušju, ki dopušča veliko kreativnosti.

*Milena in Zvezdana
fizioterapevtki*

ŠPORTNE IGRE PTUJ 2014

V petek 6.6.2014 se je 31 članska športna ekipa DSO VIČ RUDNIK udeležila delavskih športnih iger.

Tekmovanja so se odvijala v idiličnem okolju Term Ptuj.

Naši tekmovalci so se zagrizeno borili v skladu s sloganom »višje, hitreje, močnejše« in temu primerno dosegli odlične rezultate.

Mešana tekaška štafeta v postavi (Katarina Perič, Barbara Purkart, Alenka Sporiš-Loboda, Tadej Kogoj, Primož Puhan, Matjaž Eržen) je v konkurenci 42 Domov iz cele Slovenije prepričljivo osvojila 1. mesto

Prav tako je 1. mesto med vsemi sodelujočimi v veslanju osvojil po mnenju mnogih tudi najlepši dvojec v postavi (Aladin Seferagić, Alma Duraković).

Za nameček smo tudi v disciplini plavanje 50m prosto osvojili dve posamični odličji (2. mesto Barbara Purkart, 1. mesto Matjaž Eržen), vsi ostali plavalci pa so srečno priplavali do cilja.



Po končanem tekmovanju je bil organiziran družabni večer z razglasitvijo rezultatov, večerjo, plesom in obilo zabave.

Matjaž Eržen

OBISK FRANCOŠKEGA INŠTITUTA CHARLES NODIER V LJUBLJANI

Vendredi 24 octobre, nous avons eu le plaisir d'être reçus et de visiter L 'Institut Français où nous avons été chaleureusement accueillis par Madame Duruflésa Directrice. Nous lui avons offert des présents dont elle a été très touchée, Elle a été heureuse de constater que la langue Française est toujours vivante et cultivée dans

notre maison de retraite. Effectivement, tous les lundis, nous nous retrouvons autour de Rosi notre thérapeute dans des exercices d'entretien mental pour partager des souvenirs, des lectures et des bons moments en français. Nous garderons un excellent souvenir de cette visite et de Madame Duruflé que nous remercions cordialement....



V petek 24 oktobra 2014 smo imeli zadovoljstvo, da smo obiskali Francoski inštitut v Ljubljani, kjer smo bili toplo sprejeti pri gospe Duruflé, direktorici Inštituta.

Izročili smo ji darila, ob katerih je bila zelo ganjena. Bila je vesela ugotovitve, da je francoski jezik živ in gojen v našem Domu.

Dejansko, vsak ponedeljek se zberemo okrog Rozi, naše delovne terapevtke pri vajah vzdrževanja umskih sposobnosti, da delimo spomine, lepe trenutke in beremo v francoščini.

Obisk nam bo ostal v prijetnem spominu. Gospe Duruflé se srčno zahvaljujemo.

Skupina za francoščino

DROBCI IZ SKRINJE SPOMINOV

Ko smo pred davnimi leti iz mesta odhajali v Mestni log po razno rastlinje za herbarij, ki smo ga morali imeti v šoli pri botaniki, smo prečkali nastajajoči naselji Mirje in Kolezija. Ob naših stezicah smo še videvali ostanke zelja, repe, ohrovta, na

opuščajočih njivah, na katerih so se začele dvigati nove, takrat moderne hiše z ograjenimi vrtovi, na katerih je začela rasti okrasna zelenjava.

Po dveh brveh, na tem mestu sta danes dva solidna mostova, smo prišli v Kolezijo.

Zanimiva je bila tista brv, ki nas je čez Gradaščico pripeljala v Kopališko ulico, kjer stoji današnji Dom Kolezija. Pri brvi, danes mostu, blizu njega na desnem bregu Gradaščice, je stal konec 15. in začetkom 16. Stoletja mlin. Njegov lastnik je bil Peter Kolesia. Od tod tudi ime za naselje, kopališče in naš dom. Na njegovem mestu so v 19. stoletju naredili kopališče,



čepprav je Gradaščica še dolgo neregulirana služila v vročih dneh za osvežitev kot na primer tudi Mali graben v Mestnem logu.

Ob kopališču je bila gostilnica, ki jo je vodila gospa, ki so ji rekli teta Pavla. Domači možakarji in mimoidoči sprehajalci so lahko uporabljali balinišče, ki so mu rekli »balin plac«. Na njem so preživljali sobotne večere in nedelje in zadovoljni odhajali domov. Teta Pavla je redila tudi kokoške in marsikdaj se je lahko pri njej dobil kakšen jajček, svež, še topel, za bolnika, za hitrejšo ozdravitev.

Enkrat na leto pa so nam pomladne sapice prinašale prijeten vonj, še predno smo prečkali Gradaščico. To je bil omamen vonj po cvetočih lipah, ki so cvetele vzdolž cele Kopališke, desno in levo, ki pa jih zdaj, žal, ni več. Ata Štefan, domačin, je vsako leto nabiral lipovo cvetje za številno sorodstvo, sosede, znance in prijatelje. Pa še soseda Mina ga je, cvetje, na cizi, poleg svoje zelenjave odpeljala na trg. Pa je imel ata nekajkrat za dva dečka v sosednji Gerbičevi. Mama je sicer godrnjala, ampak cvenka ni bilo toliko, da bi šlo še kaj v »šparkaso«.

V Kopališki se je pojavil tudi prvi avto v Koleziji. Trgovska družina pač. Bila je velika zabava za mularijo, ko je sredi vročega poletja gospa vrtela volan z orokavičenimi rokami.

Skupina gospa, ki so vedno z vsem na tekočem in jih najdemo povsod po svetu, so tudi vedele povedati, da se je tisti odrasel, pameten sinko opogumil in jih nekaj

krepkih povedal svoji mami in tetki, se spakiral in se odselil k svoji življenjski ljubezni v Rožno dolino, kjer je srečno in mirno živel do svoje smrti.

Res je, da so v vročih, poznih, poletnih večerih neusmiljeno pikali komarji, ampak kljub temu so po napornem delavniku mnogi zadovoljni zaspali ob poslušanju prijetnega, zazibavajočega »sottovoce« petja takratnih hitov Tosseljeve serenade, Valencie, Creole in drugih. Peli so Božo iz Kopališke, Čiko iz Valjavčeve in Vitomil iz Trnovega ob spremljanju kitare. Vsi že pokojni. Naj jim bo lepo, kjerkoli so in kamorkoli so se preselili s svojimi sanjami, če jim je bilo dano.

Kopališka se podaljša v zeleno pot in čez cesto v Mestni log v prave Murglje. To je bil drevored murv. Murva je drevo, na katerem se hranijo Sviloprejke. Napoleon in njegovi gospodarstveniki so hoteli razviti svilarstvo. Na Kranjskem in to zaradi hladnejše klime ni uspelo kot na primer v Lombardiji in na Goriškem. Ampak spomin na to neuspelo dejavnost je ostal le, da so iz besede murva ali murve nastale ljudske Murglje, te prave v podaljšku zelene poti, ne tiste nove v Mestnem logu.

Na koncu zelene poti levo, kjer so danes stanovanjski bloki, je bil Centralni vrt, na katerem so mestni vrtnarji za vzorec gojili tudi zelenjavo, da so lahko ljubljanski šolarji pod vodstvom svojih učiteljev videli, kako raste korenček, peteršilj, solata in drugo. Če bi šli v sosednje Trnovo, bi gotovo vse poteptali, kar so pridelale pridne roke znamenitih trgovskih solataric na imenitni rodovitni zemlji.

Pri vhodu v Murglje levo je bil šintar ali pravilno konjederec, ki je po mestu pobiral mrhovino in lovil potepuške pse in mačke. Kako se jih je znebil, ne vem. Voz za odvoz teh nepotrebnih stvari v mestu je bil »unikum«. Ogromna lesena škatla z majhnim okencem na dveh kolesih, in vse to je vleklo potrpežljivo kljuse.

Na Kolezijo so prišli in tam živeli ljudje iz raznih koncev Slovenije. Bili so raznih poklicev. Od delavcev do visoko-šolanih. Doma in v svetu priznani umetniki, glasbeniki, zdravniki in obrtniki, trgovci, telovadci, borci in med njimi tudi en Tigrovec, ki še živi. Želim mu še naprej trdno zdravje, da bi še kaj napisal o svoji mladosti.

Spomini so se prebudili in kar vrejo iz skrinje s svojimi štorijami. Jih je kar za knjigo ali več. Če bo gospa Matilda prizanesljiva, bo morda še kakšen spomin ugledal luč sveta. Za danes dovolj. Lepo in radi se imejte. Pomagajte pomoči potrebnim ter zatirajte egoizem v svetu.

Zapisa vaša Andreja, 3.12.2014

VALOVI

Nad mano razpeto nebo
v vrhovih dreves dah vetra
v daljavi meglen pajčolan
svetlikajoče rose
petja ptic
jutranje zarje.

Bosonoga stečem v objem tej lepoti
umirim korak, postojim
razmišljam o spominih, ki pišejo pesmi
in valovijo okrog mene
v jutru, dnevu in nočeh.

November 2014, A.Z.

RECEPT ZA DOLGO ŽIVLJENJE

"Daj vsakemu dnevu priložnost, da bo najlepši v tvojem življenju!"

(Mark Twain)

Gospa Marija Punčuh bo februarja letos praznovala 102 leti. Na moje vprašanje kakšen recept nam ponuja za dolgo življenje pove, da ne ve, če je to ravno recept, ampak pri meni je bilo v ospredju delo in šport, »biti v naravi, se čim bolj gibati«. Hodila sem v hribe, in sicer čez teden na Katarino, Šmarno goro ali Sv. Jošt, čez vikend pa kam višje, ampak v vsakem vremenu, tudi v slabem. Rada sem hodila tudi na morje, imela sem strica, ki je bil živinozdravnik in je živel v Kotorju, tako da sem bolj pogosto hodila tja. Sem tudi veliko potovala, bila sem na Švedskem, na

Norveškem, v Franciji, v Švici ... Potovala sem z družbo v glavnem preko turističnih agencij. Tudi gledališče sem rada obiskovala, imela sem abonma za Mestno gledališče. Obiskovala sem tudi Šentjakobsko gledališče, kdaj pa kdaj sem šla na kakšno prireditev v Zagreb, pa tudi na kakšno operno predstavo. Rojena sem v Avstriji, hodila na ljudsko šolo v Radovljici, potem v Ljubljano. Delala sem na banki na oddelku za tujino, uvoz iz Nemčije.



V domu sem že 5 let in se tukaj držim bolj zase. Redno obiskujem kino predstave, vseč so mi filmi, ki imajo podnapise, ker slabo slišim. Že prej, ko sem bila aktivna, sem bila v komisiji za izbiro filmov. Večkrat smo šli tudi v Beograd zato, da smo si ogledali kopije kakih filmov. Rada poslušam tudi nastope pevskih zborov. V prostem času tudi veliko berem, naročena sem na časopis Delo.

Po pogovoru zapisala delovna terapevtka Rozi

POEZIJA V DOMU UPKOJENCEV

Ko sem se selil iz domačega stanovanja v dom upokojencev, si nisem mislil, da bom prišel med tako zanimive ljudi. Pričakoval sem, da so tu večinoma preprosti ljudje, nekdanji delavci, prodajalci, uslužbenci, vrtnarji, tu in tam kak uradnik, učitelj oziroma delavke, prodajalke, uradnice, učiteljice itd. tako je tudi bilo in je. Vendar sem takoj naletel na presenetljive izjeme – na znanstvenika teatrologa in literarnega zgodovinarja, avtorja številnih knjig, na matematika in strokovnjaka za grafologijo, na grafika.

Ker sem ali sem bil po poklicu književni prevajalec in založniški uradnik, od časa do časa pa sem deloval tudi kot literarni kritik, sem se še najbolj razveselil, da živi v

domu upokojencev tudi prava, globoko čuteča in plemenito čustvujoča pesnica. Kot mlad študent sem tudi sam pisal pesmi in kot kritik sem posebno rad analiziral pesniške zbirke. Zato mi je nadvse dobro delo, ko se je izmed stanovalk doma obrnila name gospa Ana Zaviršek, pesnica, o kateri govorim. Kot si vsakdo, ki piše literaturo, pesmi ali prozo, želi odziva med ljudmi, med bralci, tudi ona ne piše samo zase, ampak za ljudi sploh. Ko je zvedela zame kot novega stanovalca doma, ki je bil vse življenje in je še zdaj globoko zavezan literaturi, je takoj navezala stik z menoj in izrekla željo, da naj bi ne samo bral njene pesmi in povedal o njih svoje mnenje, ampak da bi ji tudi svetoval izboljšave, če bi se mi zdelo to primerno.

Rad sem privolil. Da sva se še bolj zblížala, sem ji tudi podaril malo zbirko svojih Drobni pesmi. Z veseljem jih je prebrala. Tako sva drug pri drugem odkrila sorodni duši.

Gospa mi odtlej prinaša drugo za drugo svoje nove pesmi, sproti, kakor nastajajo in nastajajo kar naprej. A takoj moram reči, da z njimi nimam posebnega dela, le tu in tam dodam ali prečrtam kako vejico. Glede stila pa ji svetujem, naj uporabi raje manj kakor veliko besed, ker se z manj besedami pove več. Gospa Ana je takoj razumela, kaj hočem reči, in pri priči so njene pesmi začele postajati bolj redkobesedne in še učinkovitejše, kot so bile že poprej. Veseli me, da sem tako dobro vplival nanjo.

Njene pesmi so polne čustva, zdaj tihe in nežne, zdaj vroče in strastne. Preveva jih zadržana žlahtna melanholija človeka, ki se zelo dobro zaveda svoje starosti, a je zrelo sprijaznjen z njo. Ve, da tako mora biti, da pa je kljub temu na svetu še vedno lepo. Tudi v bolečini je nekaj lepega. Te pesmi izvirajo, vro iz velike duševne moči, iz katere se napaja vse njeno življenje. Vse njeno življenje usmerja poezija.

Koliko ji pomeni poezija, kako kot vrela voda brbota v njej, se kaže v tem, kako jo vidim dan na dan. Nekaj dni prihaja med nas stanovalce doma mirno, dostojanstveno, z zadržanim nasmeškom. Potem pa se nekega dne pojavi skoraj čisto enaka, le v očeh ji nekaj žari, obraz ima razsvetljen z neko posebno samozavestjo. Takrat mi je takoj jasno: gospa je v tihoti svoje sobe imela navdih, napisala je novo pesem ali dve. In res – po kosilu vljudno in prijazno pristopi k meni in pove, da ima novo pesem. Reče mi: »Saj jo boste prebrali in jo morda popravili?«

Pesmi so vedno boljše in kmalu jih bo za obširno pesniško zbirko.

Tudi takšne stvari se dogajajo v domovih upokojencev. To ni samo dom počitka, zadnja postaja v življenju. Tu ni vsega konec. Stanovalci se povečini še vedno

ukvarjajo z marsičem. In ko bo kdo nekoč pisal zgodovino doma na Koleziji, bo lahko dal enemu poglavju naslov: Poezija v domu upokojencev.

Vital Klabus

Stanovalec

IZLET NA LJUBLJANSKI GRAD

Kar nekaj časa smo mleli, kam bomo šli na izlet. Vreme kar ni hotelo biti lepo, da bi zaposleni organizirali dolgo pričakovani izlet. Tisti dan, 24.9., smo končno zbrali moči in se nismo zmotili. Vreme je bilo kot naročeno, ne pretoplo ne prevroče. Zjutraj po zajtrku smo se zbrali v avli doma. Naši vodiči so nas šteli, vsakemu so dali en voziček in »šoferja«. Dobila sem gospo Slavko, likarico, ki me je že vozila. Zunaj pred vhodom je bila kar dolga vrsta. Peljali so nas ob Gradaščici do izliva v Ljubljano. Ob Ljubljani smo šli do Šentjakobskega mostu, po starem trgu do mestnega trga in naprej do Krakovega trga. Ni bilo gneče in hitro smo bili pred Mestnim trgom. Čakali smo gondolo. Bilo je še nekaj turistov, ki smo si jih ogledovali. Bili so z vzhoda, majhne rasti, rumene polti. Ko smo se začeli dvigovati v gondoli, nismo nič čutili, le zunaj gondole se je vse premikalo, stene hriba, drevje, skale.... Prestopili smo že v dvigalo in že smo bili pred grajskim dvoriščem. Žal nam razgled ni pokazal vsega. Le del mesta pod nami in nekaj hribov v ozadju: Šišenski hrib, Rožnik, malo Polhograjskih hribov je bilo lepo vidno. Ostalo so zakrivali nizki oblaki. Kamniške Alpe in Julijci so bili nevidni. Škoda. V smeri proti Krimu smo pa videli Trnovo, cerkev, šolo, nov dom za starejše in tudi naš dom Kolezija ob Gradaščici. Kako zanimiv je pogled z vrha hriba navzdol. Tik pod nami je staro naselje, strehe so temne, stare, šele daleč proti zahodu so nove stavbe, bloki. Tudi ceste pod nami so ozke, z malo prometa. V daljavi pa so široke, promet na njih je gost in hiter. Le živilski trg pod nami je bil kot mravljišče. Križem-kražem kupci, klopi obložene s solato, zeljem in sadjem. Skratka, res je škoda, da nismo videli lepe pokrajine do visokih gora v ozadju. Pa drugič!

Premaknili smo se na grajsko dvorišče. Lepo je obnovljeno. Posedli smo se ob mizah in se spočili ob pitju kav, sokov in še čem. Kar klepetali smo o starem gradu, njegovi zgodovini, sedanjem pomenu, naši fotografi pa so nas veselo fotografirali.



Žal z vozički ne moremo v stolp, od tam bi bil razgled še veliko lepši.
Vračali smo se po isti poti, dvigalo, gondola, Mestni trg, ob Ljubljanci do Trnovega.
Bili smo polni vtisov. Naši vozniki so pa morali kar paziti, saj je na pločnikih kar dovolj prometa, na prehodih pa še več.
Srečno smo se vrnili in se zahvalili svojim vrstnikom, se porazgubili v svoje sobe.
Hvala tudi vodilnih za lep izlet!

*Terezija Krajnik
Stanovalka*

NAŠ VRT

Z jutranjo roso in žarki sonca narava ponosno odpira vrata v zeleno oazo našega vrta. Tlakovane poti nudijo lep sprehod, smreke, bori, češnje vabijo v krošnje zlate plamene sonca in pod njim v senci mize in stoli čakajo na družbo za klepet in samotni prostor pod smrekami za nežne spomine.

Sprehajalec postoj, oglej bujno lepoto grmov.

Dolgo v poletje je del vrta posejan s cvetovi marjetic, trobentic, zvončkov, okras je samotni grm lepe vrtnice in posebnost, da ob vremenskih spremembah vzklije goban s tremi klobuki.



Svoj čar daje vrtu stari voz in kozolec okrašen z lončki cvetic.



Ob ograji s košato gozdno praprotjo se slinijo polžki v svojih hišicah.

Ob sprehajalni poti je gredica barvnih cvetic, sprehajalec tudi svojo cvetlico lahko posadiš.

Življenje vrtu daje žvrgolenje vrabčkov, kosov in nepovabljeni golobi se družijo. Za popestritev vrta daje trta v poletni vročini senco, jeseni žlahten grozd. V globinah korenin vrta, šumenju vetra se piše življenje stanovalcev Doma. In na koncu ostane pajčevina spominov "in šepet" sedaj si tu. Bodimo ponosni na svoj vrt!

A.Z.

SREČANJE S PREDSEDNIKOM GOSPODOM PAHORJEM -

09.01.2015

Razveselilo me je obvestilo gospe Fani, da sva povabljeni na srečanje preživelih tovarišev iz koncentracijskih taborišč Nemčije in Italije iz druge svetovne vojne 1941 – 1945.

Ko smo se zbrali iz raznih krajev Slovenije v sprejemni dvorani, nas je gospod Pahor pozdravil, se z nami rokoval in povabil, da se preselimo v Kristalno dvorano.



Počasi smo vstopali v polno dvorano mladine in drugih gostov. Bili smo ganjeni ob prisrčnem sprejemu, aplavzu, bliskanju fotoaparatorov in kamer. In v tem častiljivem vzdušju nam je poletel spomin v našo daljno mladost.

S spoštljivim govorom nam je predsednik povedal, zakaj nas je povabil in omenil, da bo to srečanje poslano po šolah in nas prepušča pogovoru z mladimi.

S toplimi besedami nas je pozdravil tudi predsednik Zveze združenj borcev NOB. In pomešala se je med nas mladost, dijaki Gimnazije Vič so nas radovedno spraševali, zakaj so bila zgrajena taborišča in zakaj smo bili prisiljeno zaprti v njih. Kar veliko se nas je oglasilo in povedalo, ker smo ostali zavedni Slovenci in nismo sodelovali z okupatorjem naše domovine, zato smo bili kaznovani in poslani v pekel, tukaj se je končalo človeško dostojanstvo. Postali smo le številke v spremstvu puškinih kopit, palic, pendrekov, jermenov, kazenskih kolov in marsikatero oko tej mladosti se je orosilo, ki ni vedela nič, kaj se je dogajalo onkraj žic.

Srečanje s predsednikom, ki se je družil ves čas z nami je bilo sproščeno, prisrčno. Počasi se je iztekel čas druženja in prišel je trenutek, da se poslovimo in zahvalimo predsedniku za srečanje. Prišla sem na vrsto, da se zahvalim. Izrabila sem priložnost in ga povabila, da obišče dom Kolezija. Vprašal me je, kje je ta dom in sem mu povedala. Obljubil mi je, da se bo potrudil in nas obiskal.

*Ana Zaviršek
stanovalka*

ZUNANJI UDELEŽENCI

Prijetno je pisati o ljudeh, ki jih obiskuješ in vidiš vse tisto, kar marsikje ne vidiš – prizadevnost zaposlenih v domu starejših Kolezija.

Tu se vedno nekaj dogaja. Prizadevna delovna terapevtka, gospa Rozi, se vedno trudi, da delo teče tako, kot mora. Enkrat tedensko pripravi nekaj stanovalcev, da pridejo k pevskim vajam in vidim, da radi pridejo. Naučili so se veliko pesmic in prav radi zapojejo ob kaki otvoritvi slikarske razstave in podobnih dogodkih, da malo popestrijo dogajanje.

Tudi v delovni terapiji so nekatere stanovalke zelo pridne in ustvarijo zelo lepe izdelke.

Da je bolj pestro, poskrbi tudi gospa Lidija (socialna delavka), enkrat na teden organizira skupino, v kateri se stanovalci pogovarjajo o zanimivih temah, vsak pove kaj zanimivega iz svojih izkušenj.

Tudi jaz, ki nisem stanovalka Doma, rada pridem tako k pevskim vajam kot v skupino, v kateri se pogovarjamo, saj se vedno čutim dobrodošla in mi je prav prijetno.

Z vsem spoštovanjem do vseh

Menči Klančar

prostovoljka

SPOMINI PLEŠEJO

Dežuje. Poslušam dežne kaplje, ki udarjajo po oknu in nadstrešku. V veliki tišini pojejo skrite misli. Kdor slabo vidi, sliši zelo dobro. Deset dni bom v zatemnjeni sobi prisluškovala zunanjemu svetu. Po operaciji edinega očesa so mi strogo svetovali nič branja ...

Kot vedno poslušam žepni radio, ta hudi prvi program in Ars. Prisluhnem, ko napovedovalec napove anketo med srednješolci. Vprašanje se glasi: "Kam na zimske počitnice"? Odgovori so zelo različni. Eden bo šel na podeželje, k starim staršem. Dekle bo preživljalo dneve na smučanju, v Franciji. Pri tretjem odgovoru sem dobila kurjo polt: "Na Bahame"! Novinarka je še dalje spraševala "Kdo ji bo počitnice plačal"? Ona je naduto in minuciozno odgovorila: "Ta stari"! Halo! Ali so me, v gimnaziji, kaj učili o Bahamih? Ali o siromašenju siromašnih? Svet se spreminja...

Celo znanstveniki so ugotovili, da verbalna inteligenca nujno ne upada s staranjem. S testi.

Zato bom zapisala, kako sem preživljala zimske počitnice. Toplo priporočam, namesto Francije in Bahamov, nekaj bolj pametnega in tudi cenejšega in prav zato minornega in etičnega. Že naš pesnik Srečko Kosovel je ostro razlikoval med stvarjo in predmetom. Važna je stvar in ne objekt, kot med slovensko mladino, žal. Ali so med njimi izjeme? To je velika skrivnost! Resnica je lepota!

INTEGRIRANA PALIATIVNA OSKRBA V ENOTI KOLEZIJA

Lansko jesen sva se udeležili izobraževanja o paliativni oskrbi za domove starejših občanov, ki ga je organiziral DSO Fužine. Izobraževanje je vodila dr. Urška Lunder, ki je na tem področju strokovnjakinja in 'orje ledino' v Sloveniji. Namen udeležbe izobraževanja je bil, da preneseva paliativno oskrbo tudi v naš dom med sodelavce, stanovalce in tudi svoje.

Kaj je paliativna oskrba? Po definiciji svetovne zdravstvene organizacije je paliativna oskrba dejavnost, ki izboljšuje kakovost življenja bolnika in njihovih bližnjih, ki se soočajo z neozdravljivo boleznijo, s tem da preprečuje in lajša trpljenje, tako da zgodaj prepozna, oceni in obravnava telesne, psihične in duhovne probleme.

Z izvajanjem paliativne oskrbe se simptome lažje prepozna in nato tudi blaži.



Pomembno je tudi, da se stanovalca in njegove bližnje v obravnavo vključi dovolj hitro. V paliativno oskrbo se ne vključuje samo bolnikov z rakom, temveč tudi bolnike z drugimi boleznimi, ki jim simptomi povzročajo trpljenje, npr. kronična srčna okvara, kronična obstruktivna pljučna bolezen, demenca... Najpogostejši simptomi so

bolečina, oteženo dihanje, kašelj, slabost, bruhanje, nemir, zaprtje, delirij... Te simptome je treba prepoznati, jih izmeriti, opisati in načrtovati njihovo obravnavo.

Paliativna oskrba vključuje multidisciplinarni tim (zdravstvene in socialne delavce, psihologa in po potrebi duhovnega svetovalca, prostovoljca). Paliativna oskrba zahteva natančno komunikacijo v samem timu, s stanovalcem in njegovim bližnjim. Poudarek je na individualni obravnavi stanovalca in njihovih bližnjih. Paliativna oskrba zagotavlja spoštovanje veljavnih etičnih in pravnih norm, in sicer človekove pravice, pravice bolnikov in umirajočih.

To znanje in izkušnjo, ki sva jo pridobili na tem izobraževanju, bova poskušali prenesti na sodelavce, saj je paliativna oskrba zelo aktualna in nujna tema. Zato bo potrebno še veliko znanj in dobre volje. Torej je pred nami velik izziv.

Lidija Glivar, univ. dipl. soc. del.

in Barbara Goličnik srednja medicinska sestra

O PRAVLJICAH IN MODROSTI, KI JO PRINESE STAROST

Vse moje življenje se suče okrog zgodb in knjig, v katerih so zgodbe zapisane. Pravljice v otroštvu, napete dogodivščine in prve ljubezni, ki so spremljale moje odraščanje, so bile ves čas pomemben del mojega sveta. Zato je bilo skoraj samo po sebi umevno, da sem si izbrala poklicno pot knjižničarke. Najlepši del mojega poklica je bila možnost, da sem vse tisto, kar sem lepega in dobrega prebrala, lahko posredovala drugim, tako otrokom v knjižnici kot kolegicam in kolegom na šoli. V veliko veselje mi je bilo iskanje različnih poti, kako navdušiti otroke za branje. Od ur pravljič, branja in pripovedovanja do torte za najbolj uspešen razred. Leta so tekla in z izkušnjami, ki jih prinese življenje, sem čedalje bolj cenila in občudovala nadčasovno modrost, ki jo prinašajo pravljice z vsega sveta. Dostikrat sem si želela, da bi jih lahko delila z drugimi starejšimi, pa ni bilo priložnosti. Toda priložnosti pridejo, včasih prav nepričakovano. Tudi po upokojitvi še vedno uživam ob pripovedovanju pravljič otrokom. Ker pa imajo ti poleti počitnice, sem junija pred dvema letoma ostala brez «dela». Nenadoma sem se spomnila, kaj če bi pripovedovala zgodbe in pravljice starejšim, končno bi imela poslušalce, ki zaradi dolgoletnih življenjskih izkušenj čisto drugače razumejo in cenijo bogato modrost pravljič, pa še v veliko veselje bi mi bilo spoznati nove ljudi. In tako sem začela pripovedovati pravljice in zgodbe V DSO Bokalci, DSO Kolezija in DSO Moste.

Sam naslov, ura pravljič, je mogoče malce zavajajoč, saj na srečanjih ne pripovedujem samo pravljič, ampak v povezavi z določeno temo vsak mesec poslušamo zgodbe, anekdote, zgodovinske pripovedi, legende, odlomke iz knjig, kakšno pesem zapojemo in zraven še kaj ugibamo ali si ogledujemo slike na predvajalniku. Teme so zelo različne: pravljice z različnih dežel, ljubezen, humor, življenjske vrednote, slovenske pokrajine in narodopisna dediščina ...itd.

Zelo rada pridem na srečanja, saj smo postali po dveh letih druženja že stare znanke in znanci. Sama delim z njimi svoje veselje ob branju in pripovedovanju zgodb, ki nosijo modrost. Moje poslušalke (in kakšen poslušalec) pa mi bogato vračajo z mislimi ob pogovoru o zgodbah, s svojimi mnenji in spoznanji.

Upam, da se bomo še velikokrat srečali, saj je na svetu še toliko lepih in zanimivih pravljic ter zgodb, ki komaj čakajo, da jih povemo.

Lucija Magajna
pravljíčarka



NEKOGA MORAŠ IMETI RAD

Nekoga moraš imeti rad,
pa čeprav trave, reko, drevo ali
kamen,
nekomu moraš nasloniti roko na
ramo,
da se, lačna, nasiti bližine,
nekomu moraš, moraš,
to je kot kruh, kot požirek vode,
moraš dati svoje bele oblake,
svoje drzne ptice sanj,
svoje plašne ptice nemoči
nekje vendar mora biti zanje
gnezdo miru in nežnosti
nekoga moraš imeti rad,
pa čeprav trave, reko, drevo ali
kamen
ker drevesa in trave vedo za
samoto

kajti koraki vselej odidejo dalje,
pa čeprav se za hip ustavijo,
ker reka ve za žalost
če se le nagne nad svojo globino,
ker kamen pozna bolečino
koliko težkih nog
je že šlo čez njegovo nemo srce,
nekoga moraš imeti rad,
nekoga moraš imeti rad,
v isto sled
o trave, reka, kamen, drevo,
molčeči spremljevalci samotnežev in
čudakov,
dobra, velika bitja,
ki spregovore samo,
kadar umolknejo ljudje.

IVAN MINATTI



RAZVEDRILO

- 😊 V gostilni že cel večer pijejo trije Gorenjci. Ko pride čas za plačilo, noče nihče plačati. Natakár prinese posodo z vodo in pravi pijančkom: "Glave boste dali v vodo in kdor jo bo prvi dvignil ven, bo plačal." Naslednji dan piše v časopisu: "Sinoči so se trije Gorenjci utopili v posodi vode."
- 😊 Trije Slovenci se zmenijo da bodo imeli piknik. Primorec obljubi, da bo prinesel pršut. Dolenjec obljubi, da bo prinesel cviček. Gorenjec pa obljubi, da bo s sabo pripeljal nekaj svojih prijateljev.
- 😊 Človek teče za avtobusom in vpije: "Počakajte prosim, zamudil bom v službo!"
Potniki začnejo vpiti vozniku:
"Počakaj ga, zaustavi!"
Voznik: "Ne smem na cesti..."
Potniki: "Ne bodi kreten, ustavi vendar!!!"
Voznik res zaustavi in človek vstopi. Ko avtobus odpelje, se človek oddahne, potegene izkaznico in pravi:
"Karte na pregled!"
- 😊 Zakaj na zadnjih volitvah Črnogorci niso izvolili Momirja Bulatoviča za predsednika?
Ker je Črnogorcem obljubil 30 000 novih delovnih mest...



MALE SIVE ČELICE

Rešeto (besede v desnem okvirčku so v vodoravni in navpičnih vrsticah rešeta oz. tabele)

J	P	I	Š	Č	A	P	N	E	T	C
L	A	S	P	A	T	O	R	V	K	A
Č	K	Z	E	J	P	A	V	O	E	S
E	R	A	G	O	S	C	A	V	L	V
B	A	J	T	G	K	O	E	N	J	I
K	O	Z	E	O	O	U	C	C	M	A
M	U	L	L	L	S	R	A	A	C	A
E	V	E	I	E	E	A	M	I	Š	N
L	A	C	N	O	K	N	P	E	S	J
A	K	O	K	B	L	O	Š	O	E	A

ČEBELA, GOLOB, GOS, KOKOŠ, KONJ, KOZA, KRAVA, LASTOVKA, MIŠ, MUCA, OSEL, OVCA, PAV, PES, PETELIN, PIŠČANEC, PURAN, RACA, SVINJA, TELE, ZAJEC

Iz ostalih besed dobimo rešitev, hrano pridelano na kmetiji:

Naštetim izrazom poiščite še drugo poimenovanje, ki je knjižno in ima enak pomen (sopomenka).

Izraz	Sopomenka
stara mama	
avion	
radost	
stena	
aktovka	
kuža	
plot	
brati	
šofer	
vigred	
končati	
vpiti	
zrcalo	



KORENINE

JANUAR 2015, št. 8

*Izdal: Dom starejših občanov Ljubljana Vič - Rudník, enota
Kolezija*

Zanj: mag. Melita Zorec, direktorica

Uredila: Rozi Micevska in Miki Radosavljevič

Oblikovanje in prelom: Miki Radosavljevič

Fotografije: domski arhiv

Natisnil: ITAGRAF d.o.o.

Naklada: 100 izvodov