



# POD KLOBUKOM

Št. 22

GLASILO DOMA STAREJŠIH OBČANOV  
LJUBLJANA VIČ - RUDNIK, ENOTA BOKALCE

Oktober 2022



**Dom ni samo hiša,  
dom smo ljudje.**



## UVODNO RAZMIŠLJANJE

*... Živeti.  
Zmeraj do kraja.  
Preživeti.  
Začeti skraja.*

*(Tone Pavček)*

**Tokratna številka bokalškega glasila Pod klobukom nas je zopet zaznamovala z aktivnostmi zaradi koronavirusne bolezni, ki nas je z več valovi v preteklem letu ponovno postavila pred stare in nove preizkušnje ter od vseh nas še vedno zahtevala spremenjen način življenja in ravnanja.**

Zakrivanje obraza z zaščitno masko, preverjanje zdravstvenega stanja stanovalcev, zaposlenih in svojcev, redna testiranja in izvajanje aktivnosti v manjših skupinah so postali stalnica pri našem delu in življenju v Domu. Cepljenje nam je prineslo vsaj malo olajšanja in nam vlilo novega upanja za vrnitev v življenje pred epidemijo. Aktivnosti smo hitro prilagodili trenutnim potrebam in jih postopoma ter v manjših skupinah tudi pričeli izvajati. Še posebej ponosni smo na to, da v letu 2022 nismo Doma niti en dan popolnoma zaprli za obiske. Pri pojavu posameznih okužb smo ravnali v skladu s strokovnimi smernicami ter ob uporabi osebne varovalne opreme vseskozi zagotavljali tudi obiske v sivi in rdeči coni.

Prišel je 31. maj 2022, ko uporaba zaščitnih obraznih mask ni bila več obvezna. Oddahnili smo si in zadihali s polnimi pljuči. Kako smo komaj čakali ta dan, da po več kot dveh letih stanovalci zopet vidijo naše obraze in naše nasmehе. V Dom so se pričeli vračati prostovoljci, ki se družijo s stanovalci, jim berejo, jih pospremiijo po opravkih. Ponovno je oživila tudi terasa Doma, kjer se zaposleni s stanovalci družimo na piknikih, prireditvah, vsakodnevnih aktivnostih. Na pobudo stanovalke je zaživel tudi bralni krožek, v okviru katerega stanovalke berejo prozo in poezijo ter se družijo.

V preteklem letu smo zasedenost Doma prilagajali številu zaposlenih v zdravstveni negi. Za tovrsten način dela smo

se odločili, ker še vedno želimo in hočemo stanovalcem zagotavljati varno zdravstveno nego, kar pa lahko izvedemo le z zadostnim številom ustrezno strokovno usposobljenega kadra. Kljub skrbnemu nadzoru nad stroški nismo imeli popolnoma nobenega vpliva na izjemno visok dvig cen energentov in živil. Skozi vse leto smo imeli precejšnje izzive z dobavo blaga in materiala za izvajanje storitev oskrbe in zdravstvene nege.

V prihodnjih letih nas čaka še veliko izzivov. Največji bo, da se naučimo z virusom živeti, ga sprejmemo kot del našega vsakdana ter na ta način tudi ravnamo v odnosih tako do stanovalcev kot svojcev in sodelavcev. Da ohranjamo dostojanstvo in omogočamo stike stanovalcem na varen in človeški ter sprejemljiv način. Da ponovno ozavestimo, da je Dom njihov dom, v katerem si želimo, da se počutijo varne in sprejete. V prihodnosti pa nas vsekakor čakajo tudi mnoge strateške odločitve, predvsem glede adaptiranja stare stavbe, dnevnega usklajevanja delovnih procesov, zagotavljanja zadostnega števila kadra za izvajanje storitev in vpeljevanja novih vsebin v delo s stanovalci. V naslednjih letih bomo pozornost usmerjali v ponovno normalizacijo življenja z upoštevanjem varnostnih ukrepov, vpeljavo novih tehnologij v delo v Domu, širjenje pozitivnih praks, zagotavljanje zadostnega

števila zaposlenih, izboljšanje komunikacijskih poti, organiziranje periodičnih izobraževanj za svojce ... O navedenih vsebinah bomo kaj napisali tudi v naslednjih številkah glasila Pod klobukom, zato vas vabim k njihovem aktivnemu soustvarjanju.

Želim vam prijetno branje, ustvarjalcem pa izrekam priznanje za izvrstno pripravljeno glasilo. Iskrena zahvala stanovalcem in svojcem za vašo potrpežljivost, razumevanje, spodbudne besede ter zaposlenim, da ne obupate in da vztrajate. Vsak od vas je pomemben člen v tej zgodbi, zato iskrena zahvala vsakemu od vas in vsem skupaj. Gremo skupaj naprej, dan za dnem, počasi in zagotovo.



Direktorica,  
mag. Melita Zorec

# VIZIJA NAŠEGA DOMA

**Vizijo razvoja našega Doma do leta 2026 smo skupaj oblikovali zaposleni iz vseh delovnih skupin. Novembra 2021 smo se dvakrat srečali na moderiranem srečanju in v sproščenem, a zelo delovnem vzdušju razmišljali, kaj vse lahko v našem Domu izboljšamo, da se bomo v njem še boljše počutili vsi – stanovalci, zaposleni in svojci.**

## **Vizija Doma starejših občanov Ljubljana Vič - Rudnik 2021–2026**

Leta 2026 smo Dom prijaznih, ustvarjalnih, dobronamernih, srčnih, strokovno usposobljenih, športno aktivnih in motiviranih zaposlenih. Imamo zapolnjena vsa prosta delovna mesta. Naši notranji procesi so optimizirani, zato imamo več časa za delo s stanovalci. Zagotavljamo empatičen vzajemni odnos med zaposlenimi, stanovalci in svojci. Na spremembe se odzivamo hitro, ustrezno in profesionalno. V sklopu DPP (družini prijazno podjetje) in PRZ (promocija zdravja) imamo razširjen nabor storitev in aktivnosti za zaposlene z namenom promocije zdravja na delovnem mestu ter dobrega usklajevanja poklicnega in družinskega življenja.

Pri delu izhajamo iz potreb in želja stanovalcev. V delo redno vključujemo prostovoljce, zunanje sodelavce in predstavnike različnih lokalnih organizacij ter ustanov. Uvajamo nov koncept integrirane oblike dela z osebami z demenco. Osnovno zdravstveno dejavnost zagotavljamo v skladu s splošnim dogovo-

rom. V načrtovanje dela s stanovalci sistematično vključujemo njihove svojce. Svojci sodelujejo tudi na družinskih sestankih in pri paliativni oskrbi. Delo s stanovalci v enoti Kolezija poteka na podlagi koncepta kulture usklajenih odnosov. V obnovljenih prostorih enote Kolezija organiziramo delo v gospodinjskih skupinah.

Leta 2026 smo v enoti Kolezija obnovili objekte A, B in delno C, izboljšali kakovost bivanja in pogoje dela. Izdelali smo investicijsko in gradbeno dokumentacijo za novogradnjo v enoti Bokalce. Izboljšali smo energetske učinkovitost zgradb in zmanjšali ogljični odtis. Nadaljujemo z izvajanjem brezpapirnega poslovanja in uporabo sodobnih tehnologij.

Vsak zaposleni je vključen v vsaj eno aktivnost iz nabora E-Qalin in PRZ ali koristi vsaj en ukrep DPP. S svojci stanovalcev aktivno sodelujemo pri izboljševanju kakovosti naših storitev.

mag. Barbara Purkart,  
pomočnica direktorice za  
strokovne zadeve

## MEDICINSKE SESTRE IN PANDEMIJA

V času pandemije je za delovno silo v zdravstvenem sistemu nastala nepredstavljava škoda. Po podatkih Mednarodnega centra za migracije medicinskih sester (ICNM) naj bi do leta 2020 primanjkovalo skoraj šest milijonov medicinskih sester po svetu. Pandemija je obstoječe pomanjkanje medicinskih sester še poglobila in pokazala, na kako krhkih temeljih stoji oskrba z novimi medicinskimi sestrami tako na slovenskih tleh kot na mednarodni ravni.

Uničujoče posledice pandemije se kažejo z izgorelostjo medicinskih sester (ki zapuščajo poklic), z odsotnostjo zaradi bolniških staležev, s krajšim delovnim časom in zgodnjim upokojevanjem (prebolewniki z dolgotrajnimi kroničnimi posledicami). Medicinske sestre so namreč tiste, ki stojijo v prvih vrstah boja proti covidu-19. Imajo ključno vlogo pri aktivnostih za preprečevanje okužb in bodo oporni steber pri okrevanju zdravstvenih sistemov po pandemiji. Po svetu je veliko medicinskih sester, ki so bile izpostavljene velikim, dolgo trajajočim delovnim obremenitvam, stresu in izgorelosti. Izgorelost medicinskih sester pa ne vpliva le na njihovo zdravje, ampak je povezana tudi z nižjo stopnjo varnosti in kakovosti zdravstvene obravnave, nižjim zadovoljstvom pacientov/stanovalcev, nižjo pripadnostjo medicinskih sester ustanovam, kjer so zaposlene, in nižjo produktivnostjo. Skoraj vse države članice Svetovne zdravstvene organizacije so poročale, da je bila oskrba z zdravstvenimi storitvami pri njih motena zaradi pandemije, za prekinitev storitev

pa so bili največkrat krivi dejavniki, povezani z zdravstveno delovno silo.

Medicinske sestre delajo na vseh ravneh zdravstvenega sistema (bolnišnice, domovi za ostarele, dolgotrajna oskrba, primarno zdravstveno varstvo ...). Mediji so pri opisovanju posledic covid-19 pozornost posvečali predvsem bolnišnicam. Dejstva pa pričajo, da je virus prodrl na vse ravni zdravstva, tudi v domove starejših občanov, kjer se prav tako soočamo s pomanjkanjem kadra, veliko fluktuacijo zaposlenih, nižje izobraženim kadrom in nezadostno podporo države za preprečevanje obvlado-



vanja in širjenja okužb, kar posledično pripomore k njihovemu hitrejšemu širjenju v najbolj ranljivi in ogroženi skupini prebivalstva.

Bistvena težava za zdravstvene delavce je, da epidemija ni zgolj kratkotrajni izziv, temveč je postala stalna, izčrpavajoča bitka, ki vpliva na njihovo fizično in psihično zdravje.

Obseg škode, ki jo je utrpela delovna sila v zdravstveni negi, je velik in zajema vse države sveta. Da bi zmanjšali negativne posledice pandemije in izboljšali stanje delovne sile v zdravstveni negi, je treba nujno sprejeti sistemske in učinkovite ukrepe na ravni posameznih držav ter na mednarodni ravni: dobre pogoje za-

poslitve, ustrezno plačilo, strukturirane možnosti za napredovanje, izobraževanje, prizadevanje za varne kadrovske normative v zdravstveni negi, zagotavljanje ustrezne opreme itd.

Pomemben del reševanja te problematike je tudi sprememba perspektive – državni voditelji, odločevalci in delodajalci naj se ne osredotočajo na to, da naj zdravstveni delavci »stisnejo zobe« in še naprej delajo pod nemogočimi delovnimi obremenitvami, ampak je treba poskrbeti, da se ustvarijo in vzdržujejo dobri delovni pogoji ter da se zagotovi zadostno število zaposlenih.

Ana Štefančič, vodja ZNO

## TIM ČIŠČENJA

**V letošnjem letu sem se pridružila kolektivu DSO Ljubljana Vič - Rudnik na področju vodenja čistilnega kadra. Sem sanitarna inženirka in svoje delo rada opravljam. Prisotna sem v obeh enotah, tako na Bokalcah kot na Koleziji. Ker sem z Domom sodelovala že nekaj časa, mi nastop nove službe ni predstavljal prevelike neznanke in je začetek lažje stekel.**

Delovni dan čistilnega kadra se začne ob 6.30 in konča ob 13.30. Ena čistilka je na delo razporejena tudi v popoldanskem času, ko čisti upravne prostore, ki so v dopoldanskem času pretežno zasedeni (pisarne, fizioterapija, delovna terapija ...). Čiščenje se izvaja vse dni v tednu, saj je potreba po tem delu stalno prisotna.

V enoti Bokalce je v čistilnem kadru zaposlenih 12, v enoti Kolezija pa 7 oseb.



Trudimo se, da skrbimo za čiste in urejene prostore, kar se odraža tudi na zadovoljstvu stanovalcev in zaposlenih. Pri svojem delu uporabljamo velike čistilne vozičke, da lahko imamo vse pri roki in si tako prihranimo kakšen korak. V veliko pomoč nam je tudi čistilni stroj, s katerim lažje in hitreje čistimo tla.

Skrbimo za odvoz odpadkov, ki se jih skozi dan veliko nabere. Želimo si, da se vsakdo potruži in odpadke v čim večji meri ločuje, saj bomo le tako skrbeli za čisto in manj onesnaženo okolje.

V zadnjih letih ob prisotnosti epidemije covid-19 velik izziv predstavlja uporaba vseh zaščitnih sredstev, ki so postala obvezna pri delu (maske, plašči ali kombinezoni ...). Poostren je tudi režim razkuževanja površin, s čimer zagotavljamo čim manjši prenos okužbe.

Tako kot ostale službe smo nepogrešljiv člen vseh zaposlenih v Domu in se trudimo, da svoje delo opravimo dobro.

Judita Grenko,  
vodja čistilnega tima

## HVALEŽNA, DA SEM V DOMU NA BOKALCAH

**Konec avgusta 2021 sem bila drugič cepljena poroti covidu-19. Čeprav je bilo takrat poletje s temperaturami okrog 27 stopinj Celzija, je mene vsako popoldne po kosilu tako zeblo, da sem se šla pogret pod odejo.**

V petek, 3. septembra 2021, sem se čudno počutila, vendar ne tako slabo, da bi uporabila zvonec. Po zajtrku se je oglasila moja draga soseda, gospa Iva, in predlagala, da mi izmeri krvni tlak. Ne da bi povedala, kakšen je rezultat, je odhitela iz sobe. Pozneje je povedala, da je odšla v ambulanto, ker je merilec pokazal 250 pritiska. Kmalu je prišla sestra Sladžana, najprej z enim aparatom, potem še drugim, ker nekaj ni pravilno delovalo. Nato je prišla še sestra Ivanka s tretjim aparatom, ki je pokazal 250/130 tlaka. Povedala mi je, da me bodo odpeljali na kliniko.

Tisto popoldne me je nameravala obiskati prijateljica, nekdanja soseda, ki je štiri leta starejša od mene in ima kup resnih zdravstvenih težav. Želela sem ji sporočiti, naj ne hodi, pa nenadoma nisem znala več telefonirati. Potem sem hotela obvestiti še svoji hčeri in prav tako ni šlo. Ko me je reševalec odpeljal

skozi vrata moje sobe, nisem več vedela zase. Bil je okrog poldneva.

Odpeljana sem bila naravnost na Nevrološko kliniko, kjer sem preživela pol meseca.

Če bi bila tistega dne sama doma, se zavedam, kaj pomenijo minute. Domači

bi prišli iz služb ob 16. uri ali pozneje in mene danes ne bi bilo več – ali še slabše, bila bi nepokretna.

Zato sem neizmerno hvaležna sosedi in prijateljici gospe Ivi Novak, ki je prva ugotovila povišan krvni tlak in poiskala pomoč, ter gospe Ivanki Benko, diplomirani medicinski sestri, da me je hitro in pravilno usmerila na zdravljenje.

Zahvala gre tudi vsemu osebju Nevrološke klinike, ki ob tem, da pacienti večkrat izgubimo prisebnost, človeško, strokovno in zavzeto opravljajo svoje humano poslanstvo.

Ob zaključku dodajam še opozorilo – besedo GROM. Za pravočasno zdravljenje je namreč pomembno čim prej prepoznati tipične znake možganske kapi:

**G – govor** (prizadet govor);

**R – roka** (delna ali popolna ohromelost ene roke);

**O – obraz** (povešen ustni kot – asimetrija obraza);

**M – minuta** (takoj pokliči številko 112).



Marija Marolt,  
stanovalka

## LJUBITELJSKI ZBIRATELJ

**Gospod Mikolič je že kot otrok zbiral različne predmete – od kamenčkov, pokrovčkov in plastenkov do različnih pijač, podobnic ... Pozneje se je navdušil nad zbiranjem znamk, značk, diplom, starega denarja in razglednic. Po njegovem mnenju je zbirateljska žilica podedovana po prednikih, nekaj pa seveda naredi tudi vzgoja in zanimanje za tovrstno dejavnost. Zanj je zbirateljstvo hobi.**

Zbirk ima zelo veliko, pravi, da preveč, in to se mu danes zdi problematično. Če bi se ponovno odločal, bi se odločil drugače. Opazil je namreč, da se mu je skozi leta nabralo veliko teh predmetov, preveč! Nima pa zbirke, ki bi bila popolna, kakovostna. Zbirke v večini hrani doma. Najbolj je ponosen na zbirke Smrekarjevih in Gasparijevih razglednic, knjig, ilu-

stracij ... Želi si, da bi ljudje predmete, ki nosijo zgodovino in imajo poseben pomen, bolj spoštovali.

G. Mikolič, danes stanovalec našega Doma, je svoje zbirke razstavljal na različnih krajih, npr. v krajevni skupnosti Hinka Smrekarja. Prav tako je imel pred leti razstavo različnih novoletnih vošči-

lnic, s poudarkom na Gasparijevih, v domski kavarnici na Bokalcah. Julija letos je kopije razglednic, ki ponazarjajo pravoslavno cerkev, slovensko mater Ano Dimnik in narodne domove po Sloveniji (ki so bili za časa Avstro-Ogrske pomembni centri, osrednje kulturne ustanove), razstavil v 1. nadstropju starega dela Doma, enote Bokalce.

Sedaj, ko mu je življenje ponudilo čas za urejanje zbirk, si predmete od doma prinese v sobo, kjer ima urejen kotiček, da jih pregleduje, ureja in že snuje načrte, kako jih bo postavil na razstavo stanovalcem, zaposlenim in obiskovalcem Doma.



Zapisala Teja Dežman,  
delovna terapevtka

## SPOMINI NA OČETA

**Moj oče Anton (Tone) Rajgelj je bil rojen leta 1907 v vasici Orehek pri Kranju. Bil je najstarejši od desetih otrok. Njegov oče je želel, da bi se izučil za mesarja, da bi tako prišli do mesa. Vendar je moj oče zbežal iz šole in rekel, da ne bo mesar. Vpisal se je na Srednjo tehnično šolo v Ljubljani, pozneje na Gradbeno fakulteto. Diplomsko nalogo iz gradbeništva in statike je zagovarjal pri dr. Plečniku. Za nalogo je pripravil nov projekt: mini hotel na Šmarjetni gori nad Kranjem. Vendar ga Plečnik na zagovoru ni spraševal o tem, spraševal ga je o cerkvenih zvonovih po Sloveniji (oče jih je namreč veliko adaptiral). In nalogo je opravil z odliko!**

Oče mi je pripovedoval, kako so nemški vojaki pobirali cerkvene zvonove in jih pretopili za topove. Zato so domačini iz Crngroba, kjer je bil takrat največji zvon na Slovenskem, očeta vprašali, kam naj skrijejo zvon pred Nemci. Rekel jim je, naj najdejo največjo kmetijo v okolišu in zvon zakopljejo v gnoj. Tako so zvon rešili.

Rodbina Rajgelj prihaja z Bavarske. To so bili metalurgi, zato so med vojno prišli Nemci k očetu in mu ponudili, če bi projektiral in izvedel gradnjo štaba (stavbe, kjer je sedaj Upravna enota Kranj). Ko so Nemci po vojni odhajali, so vso dokumentacijo uničili in stavbo minirali.

Oče je kot študent igral violino v neki gostilni na Gorenjskem in tja je nekoč prišla tudi moja mama s sestro. Tako sta se oče in mama spoznala, se poročila in imela tri otroke. Jaz sem najmlajši. Hišo sta zgradila na Laborah, kjer sem potem z lastno družino živel tudi sam. Oče je bil zaposlen na občini kot direktor projektov. Nekoč je dobil od prijatelja ponudbo za zaposlitev v Nemčiji, pa jo je zavrnil.

Ko sem se odločal za šolanje, mi je svetoval srednjo tehnično šolo. »Postani energetik,« mi je dejal, »to je bodočnost«. In res je bilo tako.

Oče je bil delaven, tih in nekoliko strog. Umrl je v 87. letu starosti. Pokopan je v Kranju.

Rad bi se tudi sam predstavil. Letos sem dopolnil 80 let, v Domu sem dobro leto in pol. Ko sem bil še doma, me je dvakrat zadela možganska kap.

Imam se za mednarodnega človeka, veliko sem delal v tujini. Ko sem bil že v pokoju, sem v Ljubljani oddajal sobe študentom iz tujine. Iz tistega obdobja imam še eno fotografijo, na katero sem zelo ponosen.



Peter Rajgelj,  
stanovalec

## BRALNA URICA

**Moja mlajša prijateljica, ki ni stanovalka Doma, mi je priporočila knjigo Skrivni dnevnik Hendrika Groena, starega 83 let in ¼. Kar nekaj časa sem imela rezervacijo v potujoči knjižnici Bibliobus. Ko sem jo neko sredo popoldne dobila, me je tako osvojila, da sem jo do petka zvečer – torej v dveh dneh – že prebrala.**

Nizozemski avtor, upokojeni ravnatelj osnovne šole, je dve leti pisal dnevnik, v katerem je trpke resnice prepletel s hudomušnimi domislicami iz življenja v domu starostnikov. Tam so ustanovili društvo z imenom Starine, ne pa crkovine, ki je imelo devet točk programa, med katerimi se ena glasi: »Udeleženci ne smejo tarnati.«

Dnevnik Hendrika Groena so izšli v 37 svetovnih jezikih in se prodali v milijonskih nakladah, po njih je nastala tudi izredno priljubljena televizijska serija. Avtor je ob neki priložnosti izjavil, da bi rad prebral knjigo o staranju, ki bralca tudi nasmeje. In uspelo mu je!

V Domu imam prijateljico, ki ima le 2 % vida in kljub slušnemu aparatu slabo sliši. Občasno se je oglasila tudi druga stanovalka Doma, da sem ji kaj prebrala, saj sama zaradi okvare vida tega ni mogla. Potem še tretja, ki se je vsako popoldne za krajši čas ustavila pri meni, da sem ji kaj malega prebrala iz časopisa, predvsem nekaj aktualnih šal za dobro voljo.

Knjiga mi je dala idejo, da bi prijateljicam pričela brati in predlagala sem prav omenjeni dnevnik, ki na humoren način opisuje življenje v domu starostnikov. Najprej smo se štiri dobile pri klubski mizici ob dvigalu v drugem nadstropju, kjer pa je bilo zaradi prometa in hrupa dvigala moteče in se je slabše razumelo. Mimo je prišla pomočnica direktorice za strokovne zadeve, gospa Barbara Purkart, ki je takoj videla, da prostor ni primeren, in nam priskrbela prostor pred telovadnico v drugem nadstropju (v prostorih delovne terapije). Še več, že isti dan je od Mladinske knjige pridobila donacijo vseh treh knjig istega avtorja. Potem se je po Domu razširil glas o bralni urici in kadar smo prisotne vse udeleženke, nas je do 11, ki se redno sreču-

jemo. Večje število zaradi slišnosti niti ne bi bilo primerno. Sedanji prostor je miren in ni prevroč, vseh 11 udeleženek pa se zbere v krogu okrog klubske mizice. Gospe, ki slabše slišijo, sedijo tik ob meni in pravijo, da še kar razumejo prebrano vsebino. Če v hiši ni covida, imamo branje vsak dan ob 15.15, razen ob nedeljah.

Na željo katere od udeleženek preberemo tudi kakšen drugi prispevek, ki jo zanima, pa ga sama ne more; bodisi iz njenega rojstnega kraja ali kronike domačega kraja.

Na začetku preberem kakšno šalo, na koncu pa se poslovimo z domačo ljudsko pesmijo. Tako nam šolska ura branja hitro mine.



Ker sem bila julija zaradi posega na srcu odsotna, me je v tem času nadomeščala moja prijateljica, gospa Metka Zadnikar, upokojena profesorica, ki se je rada družila z udeleženkami bralne urice.

Ko vidim, kako udeleženke rade in redno prihajajo, me branje napolnjuje z dobro notranjo energijo. Udeleženk ni potrebno spominjati in če le nimajo kakšnega obiska ali drugega opravka, redno prihajajo. Tako tudi popoldne vsem hitreje mine.

Marija Marolt,  
stanovalka



Nekega dne mi je moja sosedka, gospa Vnuk, povedala, da stanovalka Doma, gospa Marija Marolt, na glas bere dvema stanovalkama, ki zelo slabo vidita. Tudi sama sem zelo slabovidna, zato sem se takoj pozanimala, če se jim lahko pridružim. Kmalu je nastala skupina »poslušalk«, ki se sedaj redno dobivamo in poslušamo šaljive zgodbe nizozemskega pisatelja, ki je tudi sam nekaj let živel v domu upokojencev. In prav tam so njegove zgodbe nastale. Aktualna tematika, zato pa toliko bolj zanimiva!

Iskrena hvala, ga. Marija Marolt, za dobro idejo, za izbrano knjigo in za vaš trud!

Za nas, ki imamo ogromno časa, je to veliko vredno.

Ob vsakem zaključku srečanja skupaj zapojemo kakšno staro domačo pesem ter se razidemo zadovoljne in dobre volje.

Ivanka Todorović,  
stanovalka



Zberemo se vsak dan od ponedeljka do sobote, po popoldanski malici. Gospa Marija najprej prebere kakšen vic iz časopisa, potem pa sledi branje knjige. Na koncu še skupaj zapojemo in se poslovimo. Gospa Marija zelo lepo bere. Všeč nam je, da se zberemo skupaj in se lahko družimo tudi s stanovalkami z drugih oddelkov. Z nekaterimi se poznamo že od prej, ko smo še živele doma, in tako lahko po branju še poklepetamo.

Albina Koprivec, Marija Ogrizek  
in Marija Žgur,  
stanovalke

## STARANJE IN HUMOR

Naša stanovalka gospa Marija Marolt je zbrala nekaj modrih misli kolumbijskega pisatelja. Gabriel José García Márquez (1927–2014) je bil pisatelj, novinar, publicist in politični aktivist. Velja za enega najpomembnejših pisateljev 20. stoletja. Leta 1982 je za svoje romane in kratke zgodbe prejel Nobelovo nagrado za književnost.

Na koncu je ga. Marolt dodala še nekaj kratkih utrinkov iz življenja v Domu.

Nikoli ne bi zamenjal svojih velikih prijateljev, svojega čudovitega življenja, svoje ljubljene družine za manj sive lase ali ploski trebuh.

S staranjem sem postajal vse bolj prijatelj in vse manj kritičen do sebe.

Ne krivim se, da sem pojedel preveč piškotov, da se nisem mogel popraviti v postelji ali da sem kupil kaj neumnega, kar mi ni bilo potrebno.

Imam pravico biti neurejen in ekstravaganten.

Videl sem, koliko dragih prijateljev je prehitro zapustilo ta svet, preden so spoznali veliko svobodo staranja.

Plesal bom ob tistih čudovitih uspešnicah 70. in 80. let, hkrati pa bom zaradi izgubljene ljubezni jokal.

Imel sem srečo, da sem živel dovolj dolgo, da sem imel sive lase in da je mladostni smeh ostal na mojem obrazu za vedno.

Kdo mi bo očital, če se odločim brati ali igrati na računalniku do štirih zjutraj in potem spati do poldneva? Kdo mi bo zameril, če bom ostal v postelji ali pred televizorjem, kolikor hočem?

Manj naj vas zanima, kaj si drugi mislijo o vas.

Spomnim se pomembnih stvari. Seveda se mi je v preteklih letih srce velikokrat zlomilo. Toda zlomljena srca nam dajejo moč, razumevanje in sočutje.

## NIKOLI NI PRAV

Bilo je v času pred pandemijo, ko so bila omizja v jedilnici še polno zasedena. Pri mizi nas je sedelo pet stanovalk. Običajno nam je stregel simpatični zdravstveni tehnik Luka, ki je ob strežbi polglasno prepeval, poplesoval ali si žvižgal. Pri zajtrku smo vsak dan poslušale komentarje ene od stanovalk:

Ponedeljek: joj, kave je preveč!

Torek: kakšna pa je ta kava?

Sreda: danes je kava sladka, je ne morem piti.

Četrtek: kave je preveč, jo težko držim.

Petek: danes je kava tako bela, mleko mi škodi.

Sobota: danes ima kava poseben okus, ki mi ne ustreza.

Nedelja: joj, spet polna skodelica.

In tako teden za tednom.

Druga prisotna stanovalka je želela pomagati, kot je njena navada, in je prvi stanovalki predlagala, naj Luku pove, kaj želi, a jo je ta grobo zavrnila (predvidevam, da bi potem zmanjkalo vsebine za pogovor).

Pozneje se je zgodilo, da je prva stanovalka lahko obedovala v svoji sobi in od tedaj so njej zajtrki – in tudi vsi ostali obroki – vedno odlični.

Obroki so okusni. Hvala vsemu kuharskemu osebju.

## TO JE MOJ STOL

V jedilnico je prišla stanovalka, ki je bila v Domu šele kak teden. Imeli smo jutranjo telovadbo. Stol, na katerem je zadnjičkrat sedela, je bil že zaseden. Prijela je za naslon stola in ga začela krepko rukati in stresati, češ da je to njen stol. Skušali smo ji dopovedati, da ni rezervacij, razen pri obrokih, in da se usedemo na sedež, ki je prost. Nič ni pomagalo. Nisem vedela, ali ne sliši, ali ne razume. Gospa, ki je že sedela na stolu, je preplašeno vstala, rekla: »Pametnejši odneha.« in se presedla na prazen stol.

Žal te nove stanovalke pri naših interesnih dejavnostih nisem več srečala.

## SOBNE RASTLINE IN ZALIVANJE

Jeseni, ko so nastopile jutranje temperature pod ničlo, sem bila svoje cvetlice prisiljena prenesti na okenske police v čajni kuhinji. V notranjih prostorih so cveticam kmalu začeli odpadati listi, nekatere so pričele rumeneti in nasploh so bile videti slabo. Pozneje sem ugotovila, da jih nekdo zaliva, da so stale v vodi in so jim korenine počasi zgnile. Na velik list papirja sem napisala prošnjo, naj jih ne zalivajo, ampak bilo je prepozno, rastline so že propadle.

In kaj naj bi bilo tu zabavnega? Nič. Morda le to, da je isti nekdo zalival tudi umetne cvetlice.



## SPOMINI NA GOSPODA DIREKTORJA FRANCA MAGISTRA

Pred približno 12 leti je bila v dvorani nekdanje občine Ljubljana - Vič na Trgu mladinskih delovnih brigad javna predstavitev projekta Širitve zahodne ljubljanske obvoznice na odseku Koseze-Kozarje, ki jo je vodil DARS.

Pred polno dvorano je bila najprej predstavitev projekta, nato pa so zainteresirani podali tudi svoje pripombe. Oglasil se je tudi gospod Franc Magister, takrat direktor DSO Ljubljana Vič - Rudnik, rekoč: »Vem, da so vam starejši občani na Bokalcah odveč in da bi se jih radi čim hitreje znebili. Zato tudi načrtujete izgradnjo bencinskega servisa in počivališča za tovornjake tik pod Domom. Izkopali boste polovico bokalškega hriba in parkirišče za težke tovornjake locirali tik pod enoto Bokalce, da bodo plini jutranjega ogrevanja tovornjakov lepo zaplinjevali naše stanovalce. Mi smo

ostro proti in uporabili bomo vsa pravna sredstva, da bencinskega servisa na tem mestu ne bo!« Pri tem je večkrat poudaril besedo »zaplinili«.

Res je bil predvideni bencinski servis izpod Doma starejših občanov umaknjen in premaknjen slab kilometer proti severu.

Širitve avtoceste še vedno ni, projekt je v fazi pridobivanja gradbenega dovoljenja, bencinski servis Shell pa je predviden severno od sedanjega avtocestnega priključka Brdo.

Mislim, da v enoti Bokalce ni stanovalca, ki ne bi bil hvaležen za ta dosežek takratnega direktorja g. Magistra.

Marija Marolt,  
stanovalka

## ZOBOTREBCI

**Rodila sem se v vasi Škrilje pod Kureščkom. V naši vasi in okolici (Golo, Zapotok) so ljudje izdelovali zobotrebce. V tistem času je bil to dodaten zaslužek. Vsak večer smo se zbrali na eni od domačij ter ob delu peli, se pogovarjali, si pripovedovali šale in razne zgodbe. Na ta čas imam lepe spomine. Mama je zobotrebce vezala v snopke po 35 in jih peš nosila prodajat v Ljubljano. To je trajalo do začetka vojne.**

Po vojni sem šla od doma, se zaposlila in si ustvarila družino. Moja mama pa se je z izdelovanjem zobotrebcev ukvarjala do smrti leta 1988. Še danes imam njen nožek –

»krivček«, s katerim jih je oblikovala. Tako je »znucan«, da je od kovinskega dela ostal le še majhen košček. Mama je imela tudi »osl'co« za brušenje nožkov. Sama jih je brusila, pogosto tudi drugim iz vasi.

Ko sem se upokojila, sem si v spodnjih prostorih hiše uredila mini delavnico. V njej sta bila mizica z vsem potrebnim orodjem in radiator. Brat, ki je ostal na domačiji, mi je v jeseni nabral primerne leskove veje. Doma sem jih narezala po meri, jih olupila, z nožem razklala in z malim nožkom oblikovala zobotrebce. Imeli smo jih za domačo rabo, marsikomu pa sem jih tudi podarila. Vsak jih je rad vzela.

Z možem sva na dopust pogosto hodila na eno od turističnih kmetij v Robanov kot. Postali smo prijatelji in tudi tja sem vedno nesla zobotrebce. Gospodar jih je bil vesel. Ko sem gospo poklicala in ji

povedala, da sem se »preselila« v dom upokojencev, je bilo prvo vprašanje: »A ne bo več zobotrebcev?«



Pred kratkim me je obšla želja, da bi spet izdelovala zobotrebce. To mi je v veselje, to je neka žilica ... Pa podarila bi jih komu. Če bo vse v redu, bo v novembru »fabr'ka« odprta!

Frančiška Tomc,  
stanovalka

## SPOMINI

**V Dom sem prišla, ker sem v veliki hiši ostala sama. Mož je umrl pred sedemnajstimi leti, otroka sta se odselila in si ustvarila svoji družini. Na družinsko hišo imam lepe spomine iz otroštva in mladosti. Mama je bila modna šivilja in veliko sem ji pomagala, tako da sem se tudi sama naučila dobro šivati.**

Po končani srednji ekonomski šoli sem se zaposlila na banki. Na nekem športnem dogodku v Ljubljani sem spoznala moža, ki je sem prišel na šolanje iz Srbije. Imam sina in hčerko, štiri vnuke in dva pravnuka, še en pa je na poti. Vsi se dobro razumemo in si pomagamo.

Po naravi sem zelo praktičen človek. Spominjam se, kako je nekoč močna nevihta odkrila nekaj strešnikov na naši hiši. Moj oče je bil takrat že pokojni, mama je bila zelo zaposlena s svojo obrtjo, mož pa je bil cel dan v službi ... Ni mi bilo do tega, da bi čakala na kakšne mojstre, pa sem se dela lotila kar sama. Nastavila sem lestev in najprej šla pogledat, kakšno je stanje na strehi. Potem pa sem nekajkrat gor in dol znosila na streho nove strešnike in jih položila, kot je treba. Ko me je zagledala soseda, je zakričala: »Ali kdo ve, kaj delaš?! Nevarno je, pridi dol!«

Sama sem pobarvala vrtno ograjo (zbru-

sila, zaščitila), rolete na oknih (snel mi jih je mož), kosila travo okrog hiše, skrbela za vrt (mož je »poflancal«, jaz sem plela) ...

Imela sem tudi svoj avtomobil, ki sem ga vozila do 89. leta. Nekoč sem na izlet peljala štiri vnuke (stare od 3 do 8 let), ki so si želeli vožnje z vlakom. Do Jesenic smo šli z avtomobilom, tam na vlak do Mosta na Soči in potem še na avtobus do jezera. Na ladjici, ki je vozila po jezeru, smo imeli kosilo. Spominjam se, da je padal dež in smo bili vsi mokri, a zadovoljni in veseli!

Stanovalka Doma

## JURČEK

**V sredo, 24. avgusta, smo imeli na terasi Doma pevske vaje pod vodstvom gospoda Mateja, ko zagledam na brežini kar velikega jurčka. G. Matej je naredil priložene posnetke.**



Letos je gob zaradi izredno sušnega obdobja zelo malo. Upam in želim, da bi jurček ostal na svojem mestu in tako morda tudi za v prihodnje »zasejal« svoje potomce.

V življenju sem uživala ob gobarjenju. V mlajših letih so nam gobe nudile tudi vir za sluzka. Ugotavljam, da mi jurček ob pogledu nanj še vedno vzbudi radost, zadovoljstvo, veselje. Spominjam se tudi dogodka, ko sva s sosedo nabirali gobe na Ključu nad Brezjem. Nabrali sva že dovolj gob, zelo sva bili utrujeni. Ko pa sem visoko v strmem bregu zagledala jurčka, je utrujenost izginila in sem tako rekoč plezala do njega.

Marija Marolt, stanovalka

## SODELOVANJE NA NATEČAJU »NAJ PIRH« SLOVENSКИH NOVIC

Časopis Slovenske novice je letos organiziral že 26. natečaj, na katerem so izbirali najlepše pirhe. Na natečaju je sodelovalo 60 ustvarjalcev iz vse Slovenije, med njimi so bile tudi tri stanovalke DSO Ljubljana Vič - Rudnik, enota Bokalce: ga. Ivanka Todorović, ga. Marija Kojek ter ga. Jana Adamović. Letošnji natečaj je zajemal tri kategorije pirhov: tradicionalne, sodobne in otroške. Umetnine vseh treh stanovalk so bile uvrščene v kategorijo sodobnih pirhov, saj so

bili njihovi pirhi kvačkani oziroma okrašeni s krep papirjem.

Žirija je ocenjevala med več kot 200 izdelki. Vodja ocenjevanja, etnolog prof. dr. Janez Bogataj je bil z letošnjim izborom, tehnikami, motivi, likovnostjo ter kakovostjo izdelkov zadovoljen.



Zapisal Miha Papež,  
delovni terapevt

## MOJA MAMA V DOMU

**Ko me je pred skoraj pol leta prijazni strokovni delavec popeljal skozi Dom, da bi mi pokazal, kje bo bivala moja mama, sem se spomnila na prakso, ki sem jo ravno na tem oddelku opravljala v času študija.**

Takrat si nisem niti predstavljala, da bo ravno tukaj bivala tudi moja mama. Vsak dan je namreč v centru Ljubljane prehodila več kilometrov v trgovino, pa na ljubljansko tržnico in nazaj. A prišel je dan, ko so ji začele najprej pešati noge. Pojavilo se je še več drugih zdravstvenih težav, zato smo bili primorani sprejeti odločitev, da mama potrebuje več pomoči in predvsem dostojno življenje. Svojci si namreč ob službi in otrocih preprosto moramo priznati, da ne zmoremo. Čeprav so še danes občasno prisotni dvomi in občutki krivde, vemo, da smo se skupaj z mamom odločili prav. Vemo, da mama še vedno čuti domotožje, a njen odnos do novega načina življenja je vsak dan bolj optimističen. Razumljivo, da je bila zanjo in za vse nas to velika sprememba. A ko se danes pogovarjava in mi pove, kaj vse lepega tukaj doživi, se zavem, da smo

storili prav. Telovadba, delovna terapija, fizioterapija, pikniki, pogovori z oskrbovanci ter zlatimi zaposlenimi, dobra hrana in izjemna nega so prinesli v njeno življenje več dogajanja in veselja. Najbolj pomembno pa je to, da mama ni več osamljena. Na tem mestu: hvala vsem zaposlenim v bivalni enoti B1 in delovni terapevtki Teji, da je moja mama tudi zaradi vas lažje sprejela novo življenjsko pot. In še njena največja želja, da bi zopet hodila – upamo in verjamemo, da se ji bo nekoč izpolnila. In še besede za našo

mami: ostani takšna borka, kot si to nedavno in že večkrat dokazala!



Maja Pajk

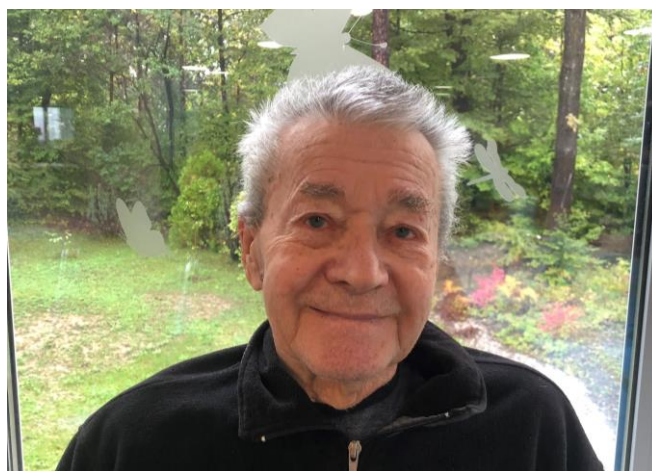
## NAŠ ATA

**V očetovem 93. letu starosti smo zaradi prevelike obveze in njegovega slabega stanja sprejeli odločitev, da ga namestimo v dom starejših. Precej hitro smo prejeli klic, da imajo na Bokalcah prosto posteljo. Sprva veselje, nato pa strah, kako bo oče to sprejel.**

No, sedaj je minilo že nekaj mesecev, odkar skrbite zanj. Na naše veliko veselje in olajšanje se mu je splošno stanje lepo popravilo. Postal je bolj aktiven, hodi na pevske vaje, redno se sprehaja s »hojico«, ob tem pa pohvali prav vse: osebje, hrano in »cimra« Petra. Zelo pomembno je namreč, kakšnega sostanovalca imaš!

Zdaj ga z veseljem in brez slabe vesti obiščemo, tudi nekajkrat tedensko. Pogovor, kavica, kakšen priboljšek in seveda veliko ljubezni.

Hvala vsem, ki skrbite za očeta ... In, ata: še na mnoga leta.



Sin z družino Tršek

## ČLOVEK ČLOVEKU

Za delo, ki ga opravljate vi,  
hvaležni smo vam vsi.  
Koliko dni ste tukaj pustili,  
kako bi vas ljudje imeli.

Poseben je vsak izmed vas,  
ne glede na dolžnost, ki je samo imenu okras.

Bolničar je človekov prijatelj,  
njegova druga družina,  
tudi, ko človek umira.

Na pomoč prihaja sestra,  
to ni le dolžnost njena.

Vse naše sestre so empatične,  
stanovalcem in svojcem simpatične.

Zdravnika vidijo malo,  
zato so tukaj vsi ostali,  
ljudje nikoli niso sami,  
ne le nego, ljubezen smo jim dali.

Anđela Stoilković,  
dijakinja srednje zdravstvene šole

# OBČUDUJEM SKRBNOST, ODGOVORNOST IN ZAVZETOST ZAPOSLENIH

**S sodelavci enot Bokalce in Kolezija Doma starejših občanov Ljubljana Vič – Rudnik se zadnjih nekaj let pogosto srečujem, sploh s sodelavci, ki imajo odgovornost vodenja. Z delavnicami, izobraževanji in individualnimi svetovanji na področju strateškega in kriznega managementa, odnosov in vodenja skupaj krepimo vodenje, odnose, sodelovanje in ustrezno komunikacijo. Tako lahko od blizu opazujem, kako se tudi skozi težke preizkušnje krepijo vezi med sodelavci in kako se krepijo zaposleni v smislu odgovornosti, zavzetosti in skrbi za stanovalce.**

Delo zaposlenih v DSO je težko, odgovorno, intenzivno in čustveno zahtevno, zato si direktorica mag. Melita Zorec z ekipo prizadeva, da zaposlene opremi s potrebnimi znanji in socialnimi kompetencami, da bi lahko uspešno in odgovorno poskrbeli za stanovalce in ob tem ohranili nekaj življenjskih moči in energije tudi zase in za izzive, ki jih v domovih nikoli ne zmanjka. Ne smemo pozabiti, da se zaposleni srečujejo tudi z žalostjo, jezo in nemočjo svojcev, ki so prizadeti in nemočni ob tem, da kljub vsem prizadevanjem ljubljenu očetu, materi pojemajo moči. Sprejeti, da se življenje bližnjega izteka, ni preprosto. Dom omogoča svojcem vrhunsko strokovno in človeško pomoč v obliki družinskih sestankov pod vodstvom dr. Figlja, kjer se je v varnem in zaupnem okolju mogoče vnaprej pogovoriti o tem, kaj si starostnik želi oz. kaj bi si, če bi še zmožel odločati o sebi, želel v zadnjem

življenjskem obdobju in kako lahko svojci ter zaposleni to podprejo. Svojci starostnika se nenehno srečujejo s težkimi preizkušnjami in odločitvami, vključno z neizbežnim spoznanjem, da je za bližnjega najboljša in mnogokrat edina možna rešitev domska oskrba. Svojci se ob tem soočajo s pritiski okolice in tudi z lastnimi pritiski in pričakovanji. Seveda ne bo tako kot doma, drugače bo. Kot je bilo drugače, ko smo otroka iz varnega družinskega objema pospremili v vrtec in šolo. Kot je drugače in težko za svojce, ko mladostnik na pragu odraslosti sam odide v svet in spoznava veselje in žalost, zbliževanja in razhajanja. Tako se moramo hočeš nočeš že zgodaj naučiti izpuščati in sprejemati ta prva odhajanja kot del življenja. Na koncu nas čaka najtežja naloga: sprejeti, da bližnji ne zmore več sam in ustrezno poskrbeti zanj. Ko ne gre več, pa sodelovati z domom in zaposlenimi, ki se vsak dan trudijo za

naše svojce, ob zavedanju, da lahko tudi sami – z obiski, skrbjo, pomočjo, ustrezno komunikacijo in spoštljivim odnosom – pomembno dodajamo svetlobo letom in dnevom, ki so še preostali. Tudi svojim, kajti jutrišnji dan ni nikomur obljubljen. Zato poskusimo čim bolj odprto sprejemati neizbežne spremembe in življenja krog. Z zaupanjem podprimo prizadevanja ljudi, ki nam in svojcem pomagajo na prelomnicah življenja, ob zavedanju, da se bodo neizbežno dogajale tudi napake in nepopolnosti. Marsikateri zaplet smo že reševali skupaj in marsikaterega še bomo. A dokler nas vodi zaupanje in dobronamernost, se

lahko o vsem pogovorimo. Vesela in ponosna sem, da lahko sodelujem z vašim Domom. Ob razmisleku o staranju in smrti mi je v uteho zavedanje, da si vodstvo in sodelavci z vsem svojim znanjem, izkušnjami pa tudi s srcem prizadevajo poskrbeti za stanovalce tako kot je prav in tako, kot bi si tudi sami želeli, da bo poskrbljeno za nas, ko ne bomo zmogli več. Zavedanje o minljivosti je lahko tudi povabilo, da se tudi sami vsak dan znova zavestno potrudimo živeti polno in velikodušno ter odgovorno delati zase in za druge.

Dr. Damjana Pondelek

## VTISI PROSTOVOLJNEGA DELA

**Kot študentka socialne pedagogike imam za nadaljnje delo v življenju odprte mnoge poti in smeri, kjer se lahko zaposlim. Ena izmed njih je tudi populacija starejših. Ker pa med izobraževanjem nisem imela veliko izkušenj z delom s starejšimi, se mi je zdelo prostovoljstvo v domu starejših občanov dobra izbira.**

S prostovoljstvom sem želela dobiti vpogled v delo, ki poteka v domu, hkrati pa pridobiti tudi izkušnje z delom s starejšimi osebami. Pred tem sem imela izkušnje le z delom z otroki, zato mi je to prostovoljstvo predstavljalo izstop iz cone udobja.

Kar je bilo prvotno mišljeno le kot poklicna izkušnja, se je skozi čas in druženje z





gospodom Brecljnikom spremenilo v marsikaj več. Z gospodom sem se iskreno povezala in navezala dober odnos. Od njega sem se veliko naučila, s čimer ne mislim samo stvari, ki mi bodo prišle prav pri poklicnem delu (te so zame res neprecenljive, saj želim s svojim delom čim bolj in čim bolje pomagati ljudem, s katerimi bom delala), ampak tudi v osebnem življenju. Vedno se že vnaprej veselim najinih vsakotredenskih srečanj in jih ob moji morebitni odsotnosti pogrešam. Četudi ne zaideva v dolge filozofske pogovore o kakšni izmed tem, ki jo spontano odpreva, mi je tudi branje časopisa ali pomoč pri manjših opravkih zanj v veselje.

Gospod Brecljnik mi je skozi najina srečanja pokazal, kako pomembna sta vse-življenjsko izobraževanje in iskreno zanimanje za učenje, kako pomembne so malenkosti v posameznikovem življenju, četudi se drugim zdijo trivialne, kako pomembni so ljudje, ki skrbijo za nas, ter kako pomembni so dogovori in obljube, ki si jih podeljujemo. Znanje in izkušnje, ki sem jih pridobila skozi najina srečanja, me bodo za vedno spremljala skozi nadaljnjo pot v življenju, za kar sem gospodu neizmerno hvaležna.

Špela Resman,  
prostovoljka

## ASERTIVNA KOMUNIKACIJA

**Na kratko in preprosto je to iskrena, primerna, spoštljiva in direktna komunikacija. Biti sposoben uspešnega komuniciranja je ena najbolj pomembnih življenjskih veščin. Komunikacija je prenos informacije z enega na drug konec, naj bo to ustno, pisno, vizualno ali neverbalno.**

Cilj asertivne komunikacije stremi k temu, da sva po končanem pogovoru oba s sogovornikom v redu. To pomeni verodostojno, odkrito in spoštljivo izraziti svoje mnenje (in/ali čustva) ter prositi za nekaj, kar potrebujemo ali si želimo. Je sposobnost odkritega izražanja lastnega mnenja, prepričanj, pravic, potreb ali čustev, pri čimer hkrati upoštevamo sogovornika ter njegove potrebe in želje. Ni preprosto, lahko pa se tega naučimo.

Lansko jesen nas je obiskala gospa Tatjana Zidar Gale, univ. dipl. dramaturginja (NLP trenerka in NLP coach, certificirana integrativna relacijska psihoterapevtka in

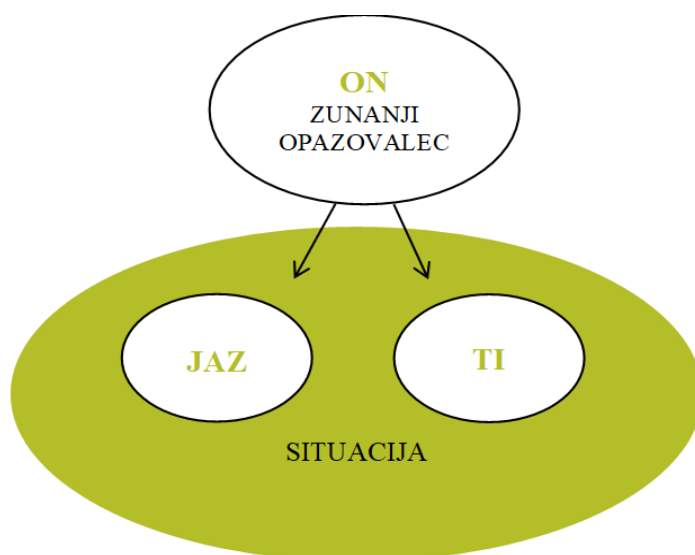
učiteljica čuječnosti). Na zanimiv in slikovit način nas je popeljala skozi nekaj praktičnih primerov, kako naj bi si v službi (doma, kjerkoli) pomagali z asertivno komunikacijo. V nadaljevanju povzemam nekaj njenih smernic.

Ljudje niso vzrok za naše odzive, so samo sprožilci. Mi sami izberemo, kako se bomo odzvali. Odzvali pa se bomo glede na naša prepričanja, misli, čustva, želje, pričakovanja ... Vse to se je v nas oblikovalo skozi leta, iz otroštva dalje, na to so vplivali tudi naši bližnji in okolje (zahteve, prepovedi, pravila ...). Ljudje se odzivamo iz treh ego stanj: otrok, starš, odrasel. Med njimi lahko iz sekunde v sekundo preklapljam.

- Rodimo se z ego stanjem otroka, ki deluje po principu ugodja. To pomeni, da želimo med delovanjem iz tega ego stanja v trenutku zadovoljiti svojo potrebo (npr. ne počakamo, da drugi pove do konca).
- Z razvojem mišljenja in ponotranjanjem družbenih pravil, ki nam jih posredujejo starši, učitelji in druge avtoritete, se razvije ego stanje starša. Zato ne potrebujemo več drugih, da nas opozarjajo, kaj smemo in česa ne, saj to nalogo sedaj opravlja naš notranji starš. Ego stanji starša in otroka sta si nasprotni, saj eden zahteva upoštevanje pravil, drugi pa deluje po principu užitka.
- Zato se sčasoma razvije še vmesno ego stanje odraslega. Ko delujemo iz tega ego stanja, sprejemamo najbolj racionalne

odločitve v danem trenutku (npr. če najstnik naslednji dan piše kontrolno nalogo, a bi rad danes šel s prijatelji na pijačo, se bo odločil glede na to, koliko časa je že namenil učenju).

Dobra stran poznavanja obstoja različnih ego stanj je zavedanje, da lahko v vsaki situaciji različno reagiramo. Izberemo lahko različna, bolj ali manj ustrezna vedenja. Tako je ob tem, ko se šef jezi (reagira iz ego stanja starša) na nas, varneje mirno reagirati iz ego stanja odraslega, kot pa da ga »nahrulimo« nazaj (reakcija iz ego stanja starša) ali da pričnemo jokati (reakcija iz ego stanja otroka). Ko naš štiriletnik ne želi deliti svojih igrac z vrstniki, ga iz ego stanja starša opozorimo, da takšno vedenje ni primerno in mu razložimo, kako lahko ravna drugače. Ko pa se družimo s prijatelji, se običajno sproščeno zabavamo in šalimo iz ego stanja otroka.



Kadar se znajdemo v manj prijetni situaciji, je pomembno, da nanjo pogledamo s treh različnih zaznavnih položajev.

- 1. položaj (jaz)

Vprašam se, kaj se dogaja v meni, kako situacija vpliva name? Opazujem lastna čustva, občutke, misli, želje, potrebe. Naučim se vse to prepoznati in neposredno izraziti z besedami. Govorim o sebi. (»Neprijetno mi je, kadar ...«, »Zame je sprejemljivo to: ..., tega pa ne morem/ne želim sprejeti ...«, »Tvoje besede so me prizadele ...«, »Nastalo situacijo razumem tako: ...«)

- 2. položaj (ti, sogovornik)

Najprej sprašujem, da dobim informacije. (»Kdaj se je pa to zgodilo ...?«, »Kako je prišlo do tega ...?«) Nato slišano ponovim in potrdim s svojimi besedami. Stopim na sogovornikovo stran in ga spremljam. Preverim, kako je situacija

vplivala nanj. Sem empatičen. Ne svetujem, ne kritiziram. (»Mhm, pravite, da to ni pošteno.«, »Razumem, gospa, to je res neprijetno.«, »Težko ti je.«)

- 3. položaj (on, zunanji opazovalec)

Pojasnim zunanje zaznave in dejstva (zakone, postopke, predpise, standarde, pravila ...). Sem objektivni, nevtralen, brez čustev. Zato se je pomembno naučiti govoriti o sebi (torej, pravilno »izpustiti paro«) in pravilno voditi notranji dialog. (»Če pogledate na ..., boste našli ..., kjer piše ...«, »Naš dogovor je bil ...«, »Postopek zahteva ...«)

Gordana Mavrič Trobec,  
delovna terapevtka



**SOČUTNA  
TOČKA**

## **SLOVENSKO DRUŠTVO HOSPIC**

**Sočutna točka je mesto, kjer se lahko ustavite,  
izrazite svojo stisko in ste slišani. Ob tem pa prejmete  
podporo ali informacijo, ki jo potrebujete.**

*...Podpremo glede tem, ki jih prinaša Življenje... pri soočanju z izgubo zdravja, sprejemanjem slabšanja  
zdravstvenega stanja, umiranjem in minljivostjo ter v procesu žalovanja ...*



**Namenjena je tako stanovalcem Doma  
in informiranju strokovnih delavcev,  
kot tudi svojcem.**

**Poteka tedensko – vsako sredo od 9h do 12h  
v prostorih DSO Vič – Rudnik, enota Bokalci**

# DOGAJANJE V ZADNJEM LETU

## SEPTEMBER 2021

- ♣ Zaradi situacije s Covid-19, se zaposleni v DSO nismo mogli srečati na športnih igrah, kot je bilo to v navadi prejšnja leta. Športne igre so tako potekale v posameznih Domovih en dan v tednu od 13. 9. do 19. 9. 2021. V sredo, 15. 9. 2021 smo tako zaposleni DSO Ljubljana Vič-Rudnik (enoti Bokalce in Kolezija) organizirali športne igre v disciplinah: nogomet, odbojka, balinčki in badminton.
- ♣ Zadnji septembrski dan je bil prazničen. Dopoldne so nas obiskali »Fantje z vasi«, iz Rogaške Slatine, ki so s prepevanjem ljudskih pesmi po slovenskih Domovih zaokrožili 120. nastop.



## OKTOBER 2021

- ♣ V petek, 1. 10., na Svetovni dan starejših, so nas obiskali prostovoljci iz družbe Petrol d.d. in v okviru projekta »Vračamo družbi«, poskrbeli za osvežitev dobre polovice naših klopc v parku. Korporativne akcije prostovoljstva, ki jih organiziramo v sodelovanju s Slovensko filantropijo, so za nas vsakokrat znova lepa in dragocena demonstracija sodelovanja.

- ♣ 4. 10. smo se spomnili vseh stanovalcev, ki v našem Domu bivajo 5 let in več. Vsak jubilar je prejel skromno pozornost in čestitko izdelano v delovni terapiji.

## NOVEMBER 2021

- ♣ V tednu pred prvo adventno nedeljo so potekale delavnice izdelovanja adventnih venčkov in dekoracij.

## DECEMBER 2021

- ♣ Pevci izpod Rožnika so v enoto Bokalce prihajali vrsto let in s prepevanjem pesmi med stanovalce prinesli dobro voljo. Koronavirusna bolezen je nastope letos ohromila, kljub temu pa Pevci izpod Rožnika niso pozabili na stanovalce Doma. Člani zbora so pripravili pletenine in jih 6. decembra prinesli v Dom.
- ♣ V ponedeljek, 6. 12. nas je obiskal Miklavž. S seboj je tokrat pripeljal tudi dijake Elektrotehniško-računalniške strokovne šole in gimnazije Ljubljana (Vegova).
- ♣ V adventnem času so se stanovalci lahko udeležili svete maše. Pater Pepi je v dvorani Doma maševal trikrat. Stanovalcem so bile na ogled tudi jaslice, postavljene na mostu, ki povezuje novo in staro hišo.
- ♣ Božično novoletni prazniki so čas, ko se ljudje radi zazremo v preteklo obdobje in si zaželimo obilo dobrega za prihajajoče leto. Kljub »drugačnim« časom so v drugi polovici decembra, po posameznih bivalnih enotah potekala predpraznična druženja.
- ♣ Ga. Lilijana Gornik, ustanoviteljica Zavoda zaliv želja, nas je obdarila z zabojem sadja in janeževimi upognjenci.

- ♣ Pomočnica direktorice za strokovne zadeve mag. Barbara Purkart je dan pred božičem stanovalcem v skupnih prostorih in po sobah z violino zaigrala skladbo Sveta noč.
- ♣ Prejeli smo veliko število voščilnic, ki so jih za stanovalce Doma izdelali učenci OŠ Vrhovci v projektu »Radi vas imamo, čeprav se ne poznamo!«, prostovoljci vse-slovenskega medgeneracijskega projekta »Mala pozornost za veliko veselje« ter prostovoljci podjetja Petrol.



- ♣ 29. 12. 2021 so nas obiskali pevci Moškega pevskega zbora Triglav Lesce-Bled in stanovalcem pričarali praznično vzdušje.

## MAREC 2022

- ♣ Na Bokalcih so pustne maškare na vseh vogalih odganjale zimo, viruse in slabo voljo. Tudi slastnih krofov ni manjkalo!

## APRIL 2022

- ♣ V tednu pred cvetno nedeljo so stanovalci po posameznih bivalnih enotah izdelovali butarice in velikonočne dekoracije. Ob ustvarjanju so se stanovalci spominjali običajev izdelovanja butaric in se pogovarjali o različnih navadah iz področja Slovenije, kjer so odraščali.
- ♣ Kot vsako leto smo se tudi letos pripravili na velikonočne praznike. Pirhi so nastajali na različnih bivalnih enotah našega Doma. Ob tem so naši stanovalci obujali spomine na čas, ko so doma pripravljali jedi za "žegn".

## MAJ 2022

- ♣ 11. maja 2022 je v okvirju 9. Krkinega tedna humanosti in prostovoljstva potekal nastop Pihalnega orkestra Krka.
- ♣ Konec maja so v več delih potekala druženja stanovalcev in zaposlenih ob ledeni kavi.

## JUNIJ 2022

- ♣ Tudi pri nas je v mesecu juniju zadišalo po čevapčičih...



- ♣ 15. in 17. junija so v organizaciji Gerontološkega društva Slovenije potekale delavnice z naslovom »Vaje za vadbo spomina in zbranosti za stanovalce Doma starejših občanov«.

## JULIJ 2022

- ♣ Ali že veste, da je tretjo nedeljo v mesecu juliju, svetovni dan sladole-da? Privoščili smo si ga v prijetni senci okolice našega Doma.



## PREŠEREN

Danes praznujemo Prešernov dan.

Že dolgo je, kar je pokopan,

toda v naših srcih še živi.

Natočim si kozarec vina,

na zdravje, domovina! ...

## PRVI MAJ

Prvi maj je praznik dela,

praznik delovnih je rok.

To naj bo ženska, moški ali otrok.

Saj v slogi je lepo vse,

vsi nabrusimo orodje in delati začnimo,

da rešimo domovino.

## VELIKA NOČ

Prišel bo Jezus med nas,

to ve vsako mesto in vas.

Zajčki bodo pirhe nosili

in blagoslova prosili.

Da bi Jezus že naredil mir na tej zemlji,

da bi vsakdo imel za jest' in pit'

in se veselit'.

Zakaj si dopustil, da je svet tako krut,

nadut?

Vsi nekam hitimo – če sploh vemo, kam.

Bo ta hitri čas še dolgo obstajal?

Marija Taljan Sušinski

### **PEVSKI ZBOR ZAPOSLENIH**

**Letos spomladi se nas je zbralo  
nekaj zaposlenih, ki radi  
pojemo.**

**Vsak četrtek ob 13h imamo  
pevske vaje pod vodstvom  
Natalije Banić.**

**VABLJENI da se nam pridružite  
vsi, ki vas petje veseli!**



## **POD KLOBUKOM**

OKTOBER 2022, št.22

**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

Oblikovanje in prelom: Miha Papež

Lektoriranje: Tine Vučko

Fotografije: domski arhiv

Natisnil: Grafični studio ART32 d.o.o.

Naklada: 150 izvodov