

Poklon jeseni

V hiši prijaznih ljudi

Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič  Maj 2021



DOM PETRA UZARJA
TRŽIČ

Hiša prijaznih ljudi



VSEBINA

UVODNIK	3	UTRINKI DOMSKEGA DOGAJANJA	21
PROJEKTI DOMA	5	Domski izlet: Posestvo Brdo	21
PROJEKT »Preoblikovanje obstoječih mrež ter vstop novih izvajalcev za nudenje skupnostnih storitev in programov za starejše«	5	Pisanje pisem	21
Certifikat kakovosti E-Qalin	6	Martinovo	22
Izobraževanje v Vili Podvin	7	Božično – novoletni sejem	23
Demenci prijazen park	7	Proslava ob Prešernovem dnevu	24
Pripravljalnica zdravil	8	Priprava sadno – zelenjavnih napitkov	24
Zgodbe s terena - Pomoč na domu	8	ENOTA NAKLO	25
Maja Olip, mag. soc. del., vodja Pomoči na domu	8	Študentsko delo dijakinj 4. letnika	25
Brezplačna pedikura za uporabnike Pomoči na domu	8	Upokojila se je Vida Zlatkov	25
Zadovoljstvo s kosili	8	Nova stanovalka v DSO Naklo je Marinka Petrinjak	25
Anketa o zadovoljstvu uporabnikov pomoči na domu	9	Življenjska zgodba Jožeta Pungerčarja, stanovalca DSO Naklo	26
ZAPOSLENI	10	Pomoč na recepciji	27
Novi med nami	10	NOVI ZAPOSLENI	27
Kaja Robič, animatorka	10	David Đuran, diplomirani fizioterapevt	27
Alma Košec, diplomirana medicinska sestra	10	Mateja Matoh Vozelj, animatorka	27
Andreja Avsenek, receptorka	10	DOBRODELNOST	28
Sladana Vinčentić, srednja medicinska sestra	11	ČUDOVITA KNJIŽNA KOTIČKA IN BIBLIOTEKARKA HELENA KRAMPL NIKAČ	28
Tarik Denić, diplomirani zdravstvenik	11	DROBTINICE ZA ZDRAVJE	29
Greta Bole, finančno-računovodska delavka	11	Krepimo spomin	29
Kaja Petelin, diplomirana fizioterapevtka	11	Vaje za obvladovanje vrtočlavič - vestibularne vaje	30
Nika Torkar, farmacevtska tehničar	11	Korenčkova juha	31
Tanja Anko, gospodinja	12	Burek gospodinje Halime Pašić	31
Silva Brezar, animatorka	12	KULTURNO DRUŽABNE PRIREDITVE	32
Marjana Brankovič, socialna oskrbovalka na domu	12	PRIŠLI, ODŠLI	34
Naše zvezde : FRANKA JURKIĆ, FRIZERKA	13	Zahvala donatorjem	36
Upokojile so se	13		
MIRJANA SREČNIK, GOSPODINJA	13		
SLAVKA KERŠIČ, NEGOVALKA	14		
DANICA BORKOVIČ, PERICA	14		
Domski dojenčki	14		
STANOVALCI	15		
Stanovalci praznujejo	15		
Jurij Smolej	16		
Naš sosed gospod Bevc	16		
Korona virus mi je prinesel tudi kaj dobrega	17		
Spomini Marije Mimi Plesničar	17		
Pesem, ki je nastala v času epidemije z mislijo na "očija" in hkrati z mislijo na vse, ki so v domovih.	19		
PROSTOVOLJSTVO	20		
Kmalu se snidemo!	20		
Prostovoljka Dragica Kuhar	20		

POKLON JESEN – V hiši prijaznih ljudi
 Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič
 v.d. direktorja doma in odgovorni urednik:
 asist. Urban Bole, mag. zdr. nege
 Uredniški odbor:
 Tina Gatej, dipl. del. ter.,
 Tanja Ahačič, prostovoljka,
 Maja Olip, mag. soc. dela
 Foto: arhiv DPU Foto, unsplash.com
 naslovnica: arhiv DPU
 Oblikovanje in tisk: Tiskarna Kara d.o.o., Tržič
 Lektorski pregled: Tanja Ahačič
 ISSN: 1855 - 685x

Spoštovane stanovalke in stanovalci, spoštovani zaposleni, svojci in vsi, ki spremljate naše delo.

Pred nami je nova številka Poklona Jeseni. Naj bo branje našega domskega glasila prijetno in zanimivo. Theodore Roosevelt je nekoč dejal: »Stori, kar moreš, s tem, kar imaš, tam, kjer si.« In ravno čas epidemije Covid-19 je čas, ko je njegova misel dobila še posebno težo. Menim, da smo storili vse, kar je bilo v naši moči, da smo zajezili epidemijo in pričeli s projekti in deli, ki bodo prinesli velik doprinos domu in ostalim deležnikom.

Z zaposlenimi se trudimo, da z odnosi in delom gradimo okolje, kjer se stanovalci počutite sprejeti v svojem novem domu, sploh v času, ko smo morali korenito spremeniti naše začrtane cilje. Ukrepe smo bili primorani sprejemati hitro in jih prilagajati situaciji iz ure v uro. Pri tem je bila posebna pozornost namenjena prav vam, dragi stanovalci. Vso svojo energijo smo vložili v napore, da uvedemo zaščitne ukrepe in hkrati zagotovimo razmeram primerno domsko življenje.

Dragi stanovalci, ker vemo, koliko vam pomenijo stiki z vašimi najdražjimi, smo ob zaprtju doma nemudoma pričeli prilagajati način stika s svojci in vključili sodobne komunikacijske poti, da ste ohranili vam ljube stike. Ponosen sem, da ste nas razumeli in sprejeli nov način komunikacije, ki vam je bil do sedaj popolna neznanka. Vaši nasmeški so ob novodobnih srečanjih tisto, kar nam daje zagon, da se pri svojem delu trudimo in iščemo vedno nove rešitve.

Kljub epidemiji v letu 2020 nismo stali križem rok. V poletnih mesecih sta bili izdelani multisenzorni poti z Montessori materiali, ki sta namenjeni stanovalcem z demenco in se nahajata na enotah Spominčica in Deteljica. Ob njima stanovalci krepijo in ohranjajo čute, gibalne in miselne spretnosti ter sposobnosti, predvsem pa se ob nalogah, ki jih od njih zahtevata, sprostijo in uživajo.

Julija je v okviru projekta Gerobus v 400 izvodih izšla monografija Lokalno za globalno za aktivno in prijetno staranje, ki je delo strokovnih sodelavcev Doma Petra Uzarja. Namen in cilj projekta je bil povišati kakovost življenja za aktivno in prijetno staranje preko spodbujanja zdravega in aktivnega življenjskega sloga ter socialnega vključevanja.

S septembrom smo prevzeli izvajanje Pomoči na domu v občini Naklo. Pričeli smo tudi z izobraževanjem za Kulturo usklajenih odnosov, kjer gre za dinamičen pristop, na osnovi katerega stanovalci pridobijo na dostojanstvu življenja, zaposleni pa večjo kompetentnost in soodgovornost pri delu. V izvedbi Društva za paliativno oskrbo Palias so se zaposleni udeležili dveh delavnic s področja paliative, delavnici Oskrba bolnika ob koncu življenja in Paliativna oskrba – Odmev spoznanja, kjer so pridobili in izboljšali znanja, veščine in prakso s področja paliativne oskrbe in se naučili razumeti obdobje umiranja ter kako biti opora stanovalcem in svojcem v času umiranja in smrti.

V oktobru smo pripravili prireditev ob zaključku projekta Gerobus, ki pa je bila zaradi epidemioloških

ukrepov zaprta širši publiki, zato je bil možen ogled v živo preko TV Tržič. Oktobra smo tudi oddali vlogo na Javni razpis Ministrstva za zdravje za operacijo »Nabava mobilnih nastanitvenih oziroma filtrskih enot z ustrezno opremo.«, kjer so nam bila dodeljena sredstva. Mobilne enote bodo namenjene prostorom uprave in za obiske svojcev. V mesecu novembru smo se prijavi še na razpis Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, in sicer na »Javni razpis za sofinanciranje vlaganj v infrastrukturo namenjeno izvajanju dnevnih oblik varstva/začasnih namestitvev za starejše«, na katerem smo tudi prejeli sredstva. Namen projekta izgradnje zahodne mansarde in vzpostavitve enote začasne namestitve za starejše je blaženje posledic, ki jih prinaša trend staranja prebivalstva. Z izgradnjo ustrezne infrastrukture se bosta povečala obseg in kakovost skupnostnih, neinstitucionalnih storitev oskrbe starostnikov v občini Tržič.

S 1. 1. 2021 smo prevzeli Dom starejših občanov Naklo in tako povečali število začasnih in stalnih namestitvenih mest iz 181 na 234. V okviru projekta »Preoblikovanje obstoječih mrež ter vstop novih izvajalcev za nudenje skupnostnih storitev in programov za starejše« imamo trenutno aktivnih 74 uporabnikov. Izvajajo se nove storitve v skupnosti, s katerimi uporabnikom in njihovim svojcem, skupaj s konzorcijskima partnerjema, omogočamo lažje življenje v domačem okolju.

V začetku februarja 2021 je Svetu zavoda Doma Petra Uzarja potekel mandat. Zato bi se ob tej priložnosti rad iskreno zahvalil prav vsem članicam za njihovo požrtvovalno in konstruktivno delovanje v vseh letih vašega mandata, še posebej vam, gospe predsednica, Zvonka Pretnar, ki ste vedno znali prisluhniti našim željam in idejam po boljšem delovanju doma. Drage članice, tudi zaradi vašega zavzetega dela je dom danes ustanova, ki stoji na trdnih temeljih. Želim vam vse dobro na vaših življenjskih poteh, novemu Svetu zavoda pa obilo zagona ob nastopu mandata. Nov Svet zavoda bo deloval v naslednji sestavi: Milenko Drobnjak (predstavnik stanovalcev), Tarik Denić (predstavnik delavcev), Nataša Meglič, Ljupka Cahunek, Boris Tomazin, Anže Perčič (predstavniki ustanoviteljice) in Marija Mravlje (predstavnica lokalne skupnosti). Svetu pa bo predsedoval gospod Boris Tomazin.



Tako se tudi moje skoraj enoletno delo na mestu v. d. direktorja Doma Petra Uzarja počasi zaključuje. V življenju smo namreč velikokrat postavljeni pred nove odločitve, tako na osebni kot tudi poklicni poti. In pomlad je vedno začetek nečesa novega. Simbolno se ravno to pomlad začanja moja nova poklicna pot. Kako uspešno je bilo moje vodenje, bodo znali povedati zaposleni, stanovalci in tudi svojci.

Za konec naj se zahvalim še vsem sodelavkam in sodelavcem za vsa vaša prizadevanja, podporo in vaše dobro opravljeno delo.

asist. Urban Bole, mag. zdr. nege

PROJEKT »Preoblikovanje obstoječih mrež ter vstop novih izvajalcev za nudenje skupnostnih storitev in programov za starejše«



Bojana Hočevnar Posavec, strokovna vodja projekta

Dom Petra Uzarja Tržič se je skupaj s konzorcijskima partnerjema Osnovnim zdravstvom Gorenjske OE Zdravstveni dom Tržič in Lekarno Deteljica d.o.o., prijavil in bil izbran na javnem razpisu za izbor operacij »Preoblikovanje obstoječih mrež ter vstop novih izvajalcev za nudenje skupnostnih storitev in programov za starejše«, ki ga sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

Eden izmed ciljev projekta je zagotavljanje k upravičencu usmerjene integrirane oskrbe in vzpostavitev povezave med sistemi zdravstva in socialnega varstva. S tem želimo doseči kakovostno in varno kontinuirano obravnavo posameznika (UL RS, 2019).

V okviru javnega razpisa se zagotovi dostop do novih storitev, s katerimi se krepi možnost, da starejši, ki so po tem javnem razpisu upravičeni do novih storitev, kljub morebitni oviranosti, bolezni ali krhkosti, ostanejo čim dlje v domačem okolju, oziroma izboljšajo, ali čim dlje ohranijo psihofizične sposobnosti in s tem čim večjo sposobnost samooskrbe (UL RS, 2019).

V projekt se lahko **vklučijo osebe, starejše od 65 let**, ki potrebujejo pomoč druge osebe pri opravljanju osnovnih in podpornih dnevnih opravilih, ali zaznavajo pešanje telesnih, funkcionalnih ali kognitivnih sposobnosti. Imajo stalno ali začasno prebivališče v občini Tržič. Niso prejemniki storitev osebne asistencije. Po enotnem ocenjevalnem orodju so ocenjene kot upravičene do storitev v okviru projekta.

Pri projektu so zaposleni različni strokovni delavci: diplomirane medicinske sestre, diplomirani fizioterapevti, diplomirani delovni terapevti, psiholog, diplomirani socialni delavci, bolničarji- negovalci, tehniki zdravstvene nege, magister farmacije, klinični dietetik in zdravnik družinske medicine.

V okviru projekta je vzpostavljena Vstopno-informacijska točka (VIT), kjer lahko oddate vlogo za uveljavljanje pravice do IO in pridobite druge informacije o projektu. VIT se nahaja v prostorih ZZZS (podhod), na naslovu ZD Tržič – VIT, Blejska cesta 10, 4290 Tržič.



Kako se vključim v projekt?

Za vključitev v projekt morate **oddati Vlogo** za uveljavljanje pravice do integrirane oskrbe **in Soglasje** za zbiranje in obdelavo osebnih podatkov. Dobite ju na uradni spletni strani www.mrezazastarejse.si, na spletnih straneh DPU Tržič, ZD Tržič in Lekarne Deteljica. Vlogo in soglasje lahko dobite tudi pri vašem izbranem osebnem zdravniku, v prostorih VIT, ali se obrnete na pristojno patronažno medicinsko sestro. Vlogo lahko ob vašem soglasju odda tudi izbrani osebni ali drug lečeči zdravnik, pristojna patronažna medicinska sestra, koordinator odpusta iz bolnišnice, strokovni delavec pristojnega CSD, ali druga, s strani vlagatelja ali sodišča, pooblaščen oseba. Več informacij najdete na spletni strani <https://mrezazastarejse.si/>.

Kako oddam vlogo in soglasje?

Izpolnjeno ter podpisano vlogo in soglasje lahko oddate osebno v prostorih VIT, po pošti (ZD Tržič – VIT, Blejska cesta 4290 Tržič) ali skenirano po e-pošti na naslov vit@mrezatrzic.si.

Kakšen je postopek po oddaji vloge?

Po prejemu vloge vas bo kontaktiral strokovni delavec VIT, s katerim se boste dogovorili za termin obiska. Obisk se bo izvedel na naslovu, kjer se bodo izvajale storitve. Strokovni delavec VIT bo na podlagi pogovora in ocenjevalnega orodja izdelal Oceno upravičenosti do storitev integrirane oskrbe. V primeru upravičenosti vas bo poklical koordinator integrirane oskrbe (KIO) in se dogovoril za obisk, kjer bo skupaj z vami pripravil

Osebni načrt za izvajanje integrirane oskrbe, v katerem bodo po dogovoru z vami zapisani cilji in storitve, ki jih boste prejemali.

Katere storitve izvajamo v sklopu projekta?

Izvajamo storitve osnovnih dnevnih opravil in storitve zdravstvene nege, vezane na osnovna dnevna opravila. Te storitve izvajajo bolničarji – negovalci in zdravstveni tehniki. Nudimo storitve za ohranjanje samostojnosti, kamor sodijo fizioterapevtske storitve, storitve delovnega terapevta, psihološka podpora, pomoč pri vključitvi uporabnika v skupnost, skupinske in individualne aktivnosti. Učenje in trening za izvajanje temeljnih življenjskih aktivnosti (gibanje, oblačenje, umivanje, hranjenje, pitje, osebna higiena), s prilagoditvami glede na vaše zdravstveno stanje, izvajajo delovni terapevti in fizioterapevti. Osvojeno znanje nato uporabniki utrjujete v sodelovanju z zdravstvenimi tehnikami in bolničarji – negovalci. Svojem in ostalim neformalnim oskrbovalcem svetujemo pri zagotavljanju kakovostne in varne oskrbe. Izvajamo storitve centralizirane priprave in deljenja zdravil, pregled in svetovanje v zvezi z zdravili.

Kako je s plačilom in obsegom izvajanja storitev?

Storitve so za upravičence **brezplačne**. Izvajanje samoplačniških storitev ni možno. Izvajanje posameznih storitev je opredeljeno s kategorijo upravičenosti po ocenjevalnem orodju.

Projekt bo potekal **do 30. 6. 2022**.

Certifikat kakovosti E-Qalin



Maja Olip, mag. soc. del

Leto 2020 je bilo zaradi korona ukrepov zelo posebno. Zato smo skupine za kakovost E-Qalin iz leta 2020 predstavili v leto 2021. Konec leta 2020 smo s strani strokovne storitvene družbe Bureau Veritas imel vmesno presojo za certifikat kakovosti-E-Qalin. Presojevalka je ugotovila, da smo kljub težkemu letu na dobri poti. Glavna presoja bo v oktobru 2021, ko bodo presojevalci

pogledali, kako dobro smo vključevali zaposlene in kako dobro smo vpeljevali nove predloge v prakso. Letošnja posebnost je, da smo oblikovali skupino za kakovost, katere člani so uporabniki in skupino za kakovost, katere člani so svojci uporabnikov. V obdobju od leta 2019 – 2021 se prvič vključuje tudi Pomoč na domu.

Izobraževanje v Vili Podvin



Matic Mohorč, vodja kuhinje

V poletnih mesecih smo bili deležni prijetne izkušnje v Vili Podvin. Zaposleni v kuhinji in gospodinje smo imeli izobraževanje v sklopu štirih delavnic. Uvodna delavnica je bila bolj spoznavna. Chef Uroš Štefelin nam je predstavil nekaj svojih kreacij, ki smo jih z največjim veseljem degustirali. Dogovorili smo se še, kako bo potekalo naše izobraževanje na naslednjih delavnicah. V drugi delavnici smo pregledali naše jedilnike in vsak zaposleni je predstavil svoj pogled na pomanjkljivosti in težave pri svojem delu. Prišli smo zaključkov, kako izboljšati delo in kakovost prehrane. Na tretji delavnici smo iz teorije prešli v prakso in tako pričeli z delom v kuhinji. Chef Uroš nam je predstavil nekaj novih tehnik kuhanja in izboljšav za naše že obstoječe jedi. Na četrtem srečanju smo povzeli in ponovili naše pridobljeno znanje in zaključili z našim izobraževanjem v Vili Podvin, kar pa ni pomenilo zaključka našega sodelovanja s Chefom Urošem. V novembru smo pod njegovim



budnim očesom pripravili Martinovo kosilo za stanovalce in zaposlene. Zaposleni so kosilo, zaradi epidemioloških ukrepov, odnesli domov. Sodelovanje s Chefom Urošem je bilo zelo poučno in prijetno, zato se že veselimo naslednjega srečanja.

Demenci prijazen park



Tina Gatej, dipl. del. ter.

Prvi topli dnevi letošnjega leta so stanovalce privabili v povsem nov, demenci prijazen, park, ki krasi domsko podobo pred enoto Spominčica.

Park je namenjen predvsem stanovalcem z demenco. V njem so zasajene rastline ne samo užitne, temveč tudi zdravilne in stanovalce z demenco spodbujajo k različnim aktivnostim. Park krasijo barviti cvetovi, drevje, grmičevje, zdravilna zelišča in rastline, ki stanovalce spodbujajo h kognitivnim in telesnim aktivnostim. Krožno urejene poti jim omogočajo brezskrbne sprehode, klopce pa jim omogočajo "martinčkanje" na soncu ali počitek v senci.

Park je odprtega tipa in z veseljem ga obiščejo tudi stanovalci drugih enot doma.

V parku najdemo tudi visoke grede, ki stanovalcem omogočajo vključevanje v aktivnosti vrtnarjenja in zeliščarstva, saj s tem ohranjajo svoje interese in sposobnosti. Vsak oddelek, pod



vodstvom gospodinje, tako skrbi za svoje grede. Stanovalci so se sami odločili, kaj bodo gojili na svojih gredicah in vsi že nestrpno pričakujejo dan, ko bodo zrasli prvi pridelki.

Pripravljalnica zdravil



Nika Torkar, farmacevska tehnica

Z januarjem 2021 smo v domu pridobili nov prostor in na novo zaposlili Niko Torkar, farm. tehniko, ki skrbi za pripravo, skladiščenje in predajo zdravil od škatlice zdravila do oskrbovanca.

V prostoru, ki mu lahko rečemo tudi pripravljalnica zdravil, so shranjena vsa zdravila stanovalcev našega doma. Tu se vsakodnevno

pripravljajo zdravila po predpisani terapiji domskega zdravnika, dr. Lavtižarja.

S to pridobitvijo smo dosegli pravilno skladiščenje zdravil, mirno okolje za natančno pripravo, razbremenitev kadra, ki je do sedaj pripravljala terapije in dobili osebo, ki bo odgovorno opravljala svoje delo.

Zgodbe s terena - Pomoč na domu



Maja Olip, mag. soc. del., vodja Pomoči na domu

Brezplačna pedikura za uporabnike Pomoči na domu

Dobrodelno društvo Petka za nasmeh iz Ljubljane nas je prijetno presenetilo s svojo izvirno donacijo. Enota Pomoči na domu je dobila sredstva, s katerimi je 15 uporabnikov Pomoči na domu dobilo brezplačno pedikuro. Urejene noge so v starosti zelo pomembne, česar se zaveda



tudi Dobrodelno društvo Petka za nasmeh. Nasmeh smo pričarali 15 uporabnikom, v prihodnje pa nas čaka še kakšna akcija skupaj s Petkarji (kot radi poimenujejo sami sebe). Veseli nas, da imajo društva posluh za starejše v občini Tržič in občini Naklo.

Zadovoljstvo s kosili

Enota Pomoči na domu je v letu 2020 pripravila lastno anketo o zadovoljstvu s kosili. Namen ankete je bilo preveriti, kako so naši uporabniki zadovoljni z našimi kosili. V anketi o zadovoljstvu s kosili je sodelovalo 40 uporabnikov, od tega 21 žensk in 17 moških, 2 anketiranci nista podala odgovorov. Najbolj zastopana odgovora glede trajanja storitve sta bila odgovora: od 1 do 6 mesecev in več kot 12

mesecev. Uporabniki so bili v veliki meri o kosilih informirani preko oseb, ki so že bili uporabniki storitev (10). Ostali so izvedeli za naša kosila iz drugih virov.

V spodnji tabeli so prikazane povprečne ocene po posameznih vprašanjih o kosilih, ki jih uporabniki prejema na dom (ocenjevalo se je od 1-5, pri čemer pomeni 1- zelo nezadovoljen in 5-zelo zadovoljen):

VPRAŠANJE	POVPREČNA OCENA
Kakovost hrane	4,1
Količina hrane	4,1
Toplota hrane	3,9
Raznolikost hrane	4,2

Anketa o zadovoljstvu uporabnikov pomoči na domu

V anketi o zadovoljstvu za pomoč na domu je sodelovalo 26 uporabnikov, od tega 17 žensk in 8 moških. Največ anketirancev (12) je uporabnikov pomoči na domu že več kot eno leto. Pri vprašanju o tem, kje so pridobili anketiranci informacijo o pomoči na domu, sta visoko mesto zasedala odgovora: prijatelji/sosedje in osebni zdravnik. Največ uporabnikov (14) prioriteto prejema opravila iz sklopa temeljnih dnevnih opravil.

Najbolj zasedana odgovora pri vprašanju o pogostosti obiskov je odgovor o prejemanju naše pomoči 5 krat tedensko (8 uporabnikov) in 6 krat tedensko (7 uporabnikov).

Spodnja tabela prikazuje povprečno oceno po posameznih vprašanjih (ocenjevalo se je od 1-5, pri čemer pomeni 1-zelo nezadovoljen in 5-zelo zadovoljen):

VPRAŠANJE	POVPREČNA OCENA
Kako ste bili zadovoljni z informacijami ob začetku izvajanja storitev (obseg in vrsta storitev, cena, oprostitve plačila, itd.)?	4,6
Kako ste bili zadovoljni s prvim obiskom na domu (ko sta vas obiskali vodja in socialna oskrbovalka)?	4,7
Kakšna se Vam zdi cena storitve?	3,1
Kako ste zadovoljni s spoštljivim odnosom socialnih oskrbovalk?	4,6
Kako ste zadovoljni s kakovostjo dela socialnih oskrbovalk?	4,3
Kako ste zadovoljni s potrpežljivostjo socialnih oskrbovalk?	4,5
Kako ste zadovoljni s higieno in zaščito socialnih oskrbovalk pri izvajanju storitev?	4,6
Kako ste zadovoljni z dostopnostjo vodje Pomoči na domu?	4,7



Novi med nami - zaposleni

Kaja Robič, animatorka



Moja poklicna pot se je začela z zaposlitvijo v Domu Petra Uzarja, kjer sem zaposlena kot animatorka. Študij sem zaključila na Fakulteti za šport, kjer sem pridobila naziv magistrica kineziologije. S športom se ukvarjam že od malih nog, aktivno pa sem se 12 let ukvarjala z atletiko. Moji paradni disciplini sta bili skok v daljino in troskok. Študij na Fakulteti za šport me je obogatil z znanostjo o gibanju človeka. Med pridobivanjem praktičnih izkušenj po DEOS centrih za starejše v Ljubljani, pa je moja pozornost pritegnilo delo s starostniki. Delo v domu me veseli in navdihuje, zato sem zelo vesela, da lahko s pozitivnostjo in dobro energijo pripomorem k uspešnosti doma. V prostem času z možem in sinom Oskarjem najraje hodimo v bližnje hribe, ali se odpravimo na daljše družinske izlete, kjer uživamo v raziskovanju narave.

Alma Košec, diplomirana medicinska sestra

Poklic diplomirana medicinska sestra je lep in dinamičen poklic, ki ga odlikuje skrb za sočloveka in prinaša veliko osebnega zadovoljstva. Moja poklicna pot se je pred 17 leti pričela prav tu v Domu Petra Uzarja. Naučila sem se kolegičnosti, solidarnosti in organizacije. Moja radovednost in ambicioznost sta me popeljala v Splošno bolnišnico Jesenice, Dom upokojencev Center- Tabor in Zavod Vitadom. Prepričana sem, da mora mlad človek spoznati različna delovna mesta, se učiti, raziskovati in nadgrajevati svoje znanje. V tem času sem se naučila, da se je za pomembne stvari vredno potruditi ter da je želeti, da bi se nekaj zgodilo, nekaj drugega kot delati v smeri, da bi to naredil. Večino svojega prostega časa preživim z družino. Ljubim morje in hkrati gore. Obožujem pomlad, ko se vse prebuja in zacveti. Živali imajo v mojem srcu prav posebno mesto, so angelčki v kožuhih. Njihova energija ima zame neprecenljivo vrednost.



Andreja Avsenek, receptorka

Sem Andreja Avsenek in prihajam iz Dupelj. V Domu Petra Uzarja sem se zaposlila kot telefonistka-receptorka, zato imam zelo dobro priložnost spoznati naše stanovalce in zaposlene, ki so vsak na svoj način prijetni in zanimivi. Rada poslušam zgodbe stanovalcev, zato me vedno znova kdo preseneti s svojo izpovedjo. Po poklicu sem slaščičarka, moj hobi pa je okraševanje medenih src. Rada hodim v naravo, iz katere črpam pozitivno energijo, rada pa tudi berem in slikam. Sem poročena, imam dva navihana najstnika in dva mala kužka, zato mi ni nikoli dolgčas.





Sladana Vincentić, srednja medicinska sestra

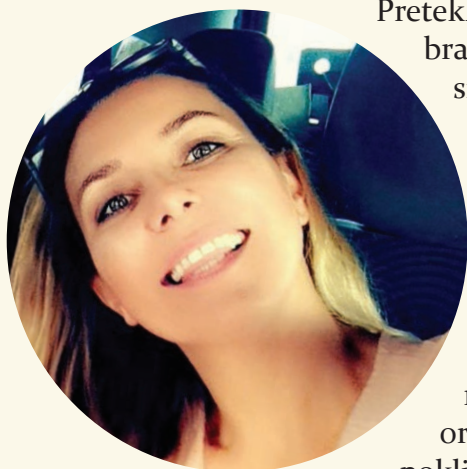
Leta 2020 sem zaradi združitve družine prišla v zelo lepo Slovenijo. V Srbiji sem 34 let delala na urgenci v zdravstvenem domu. Od 18. januarja 2021 delam v Domu Petra Uzarja, v hiši prijaznih ljudi v Tržiču. Sem dobrosrčna oseba in za seboj imam že veliko let izkušenj, kako ravnati s tistimi, ki so odvisni od naše pomoči. Zaposleni v domu so prijetni in sodelavci mi z velikim razumevanjem pomagajo, še posebej mi pomagajo pri moji šibki slovenščini. Veselim se novih izkušenj in znanja, ki ju bom dobila z delom v hiši prijaznih ljudi.

Tarik Denić, diplomirani zdravstvenik

Sem Tarik Denić, rojen na Jesenicah. Srednjo in visoko šolo sem zaključil na Jesenicah. Svoje prve korake kot zdravstvenik sem naredil v Splošni bolnišnici Jesenice. Najprej sem delal na oddelku za zdravstveno nego, kasneje pa sem delo nadaljeval na kirurškem oddelku, kjer sem ostal dobrih 5 let. V Dom Petra Uzarja sem prišel zaradi odličnega kolektiva in zaradi tega, ker me delo s starejšimi veseli. Sem komunikativen in odgovoren. Rad se ukvarjam s športom. V preteklosti sem bil košarkarski trener, saj sem tudi sam treniral košarko. Rad pogledam dober film ali serijo.



Greta Bole, finančno-računovodska delavka



Preteklo leto je zaradi koronavirusa zaznamovalo vse ljudi in nam pustilo različne brazgotine. Kljub mnogim oviram se je zame leto le končalo pozitivno, in sicer z zaposlitvijo v hiši prijaznih ljudi. Že prvi dan sem začutila, da se bom tu prijetno počutila in z veseljem opravljala delo v računovodstvu. Super kolektiv me je hitro sprejel odprtih rok. Dobri medsebojni odnosi s sodelavci so odlika uspešnega dela v domu. Lahko rečem, da se to odraža tudi v prijetnem sodelovanju s stanovalci in njihovimi svojci. Trenutno nimam veliko stika s stanovalci, sem pa zato toliko bolj vesela vsake priložnosti, ko nekoga spoznam in kakšno »rečemo«. Veselim se prihajajočih trenutkov v domu, ko bo »druženje« med malico spet nekaj običajnega. Prihajam iz Radovljice, po poklicu sem diplomirana organizatorica dela, izkušnje sem pridobivala predvsem na samostojni poklicni poti. Moj prosti čas je vedno zelo razigran in aktivno zaposlen z mojimi tremi otroki in s kužkom. Z mojem obožujeva hribe in morje, zato vsak sončni vikend izkoristimo za obisk enega ali drugega.

Nika Torkar, farmacevtska tehničarka

Sem Nika Torkar, farmacevtska tehničarka iz Lesc. V prostem času najraje s prijatelji pobegnemo v nakupovalna središča in obiščemo še kakšen odročen del Slovenije, kjer po navadi ob dobri pijači in hrani uživamo do poznih ur. Prijatelji bi me opisali kot odgovorno in zmeraj dobre volje. Moja zanimivost: po izobrazbi farm. tehničarka, po duši »picopekar'ca«.



Kaja Petelin, diplomirana fizioterapevtka

Sem Kaja Petelin, diplomirala sem na Zdravstveni fakulteti Univerze v Ljubljani. Moja poklicna pot se je pričela v Domu Petra Uzarja, ko sem pod odličnim mentorstvom Silve Štiherl spoznala, kako »lušno« je delo fizioterapevta v domu. Potem me je pot zanesla še na URI Soča in nato v Dom starejših v Preddvoru. Letos pa me je življenje pripeljalo nazaj v dom, v hišo prijaznih ljudi. Najbolje se vam predstavim, če rečem, da sem tista, ki rada »matra« s telovadbo, tista, ki vas bo še pred zajtrkom priganjala, da se oblečete in z mano naredite nekaj korakov. Ne bo tako hudo, malo ga bomo poganjali na kolesih, trenirali »plezanje po lojtri«, zraven naredili kakšno vajo, da nas ne bo bolel križ in da bodo kolena in kolki tekli kot namazani, popoldne pa skupaj vadili v vadbenem parku na svežem zraku, predihali pljuča z dihalnimi vajami, se sproščali ob relaksacijski vadbi. Predvsem pa upam, da se bomo na terapijah veliko nasmejali, če ne drugače, pa z jogo smeha. Sama najrajši preživljam sončne dneve aktivno na svežem zraku v dobri družbi.



Tanja Anko, gospodinja

Zdravo, sem Tanja Anko, stara sem 28 let in prihajam iz Trziča. V prostem času hodim v hribe in raziskujem naravo, ob skodelici kave pa rada prebiram dobre knjige. Moja strast so knjige z alpinistično- gorsko tematiko. Če že sama ne morem plezati na najvišje vrhove sveta, pa vse to doživljam skozi izpovedi najboljših. Ena mojih najljubših je knjiga Nejca Zaplotnika, Pot. Delo z ljudmi me veseli, zato sem bila zelo vesela, ko se mi je odprlo nekaj novega in sem se zaposlila v domu. Vsak dan pridobivam nove izkušnje na področju dela s starostniki, za kar sem zelo vesela.



Silva Brezar, animatorka

V domu sem se zaposlila 1. oktobra. Nadomeščam animatorko Karmen, ki je na porodniškem dopustu. Na razgovor sem prišla na vroč septembrski dan. Stanovalci so posedali v senci na terasi, pili kavico, klepetali, nekateri so imeli obiske. Od tistega dne prihajam vsak dan z občutkom, da prihajam k njim domov in ne v službo. Delo z njimi me veseli in ko jim polepšam trenutek, me njihov nasmeh ali zahvala izpopolnjuje. Rada se z njimi pogovarjam, jih poslušam in jim z veseljem pomagam. V prostem času uživam v naravi, preberem kakšno dobro knjigo, rada potujem in se posvečam jogi, ki sem jo nekaj let tudi poučevala.



Marjana Brankovič, socialna oskrbovalka na domu

Socialna oskrbovalka v domu sem že skoraj pol leta. Ta čas mi je zelo hitro minil. Rada pridem k oskrbovancem. Z veseljem jim pomagam in se vedno trudim zanje narediti čim več dobrega. Za nagrado pa odidem z veliko življenjske modrosti in dobrimi nasveti, ki mi pomagajo tudi v mojem osebnem življenju. V prostem času rada vrtinarim in sem zelo ponosna na svoj zelenjavni vrt, rože na oknu in ob hiši. Rada preberem kakšno knjigo, pesem in rešim križanko. Nepozabna izkušnja je bila, ko sem vodila tečaj angleščine za petletnike, kjer je bilo veliko igre in smeha. Kadar le dopušča čas, se odpravim na potep. Največkrat na kakšen bližnji hrib ali na morje. Obiskala sem že tudi bolj oddaljene države kot so ZDA, Velika Britanija, Gruzija, Finska, Egipt, Turčija itd in od tam prinesla lepe spomine.



Naše zvezde : FRANKA JURKIČ, FRIZERKA

V tokratni številki revije sije naša domska frizerka Franka Jurkič. Srčna, zabavna in predana gospa spretnih prstov, ne blesti le v vedno urejenem in tematsko okrašenem frizerskem salonu, ampak po celém domu. Svoje znanje, spretnosti in srčnost ter pripravljenost pomagati stanovalcem in sodelavcem je Franka še posebej dobro pokazala v času epidemije Covid-19, ko je na pomoč priskočila negovalcem in gospodinjam.

“Aktivna na vseh področjih. Ko pokažeš, da potrebuješ pomoč, je vedno zraven.”

Branka Lohinski, negovalka

“Topla in sposobna oseba. Med epidemijo je bila zelo pomemben del kolektiva, svoje znanje in sposobnosti je pokazala na vseh področjih.”

Alma Košec, namestnica dir. za podr. ZNO



Upokojile so se



MIRJANA SREČNIK, GOSPODINJA



Valerija Hafner, gospodinja

V zaslužben pokoj je konec decembra 2020 odšla gospodinja Mirjana. V dom je prišla pred tremi leti in najprej pričela delati kot receptorka. Po enem letu je postala gospodinja na enoti Vijolica. Če je bilo potrebno, pa je delala tudi na drugih enotah. Bila je vestna in marljiva, stanovalce je spravljala v dobro voljo, večkrat je skupaj z njimi tudi kaj spekla, da so se lahko potem ob kavici posladkali. S sodelavci se je zelo dobro razumela, saj je imela posluš za vse. Želimo ji čim več zdravih let, ki naj jih uživa v pokoju.



SLAVKA KERŠIČ, NEGOVALKA



Branka Lohinski, negovalka

Z velikim nasmehom je prišla v dom kot negovalka, da bi zadnje desetletje delovne dobe pred upokojitvijo delila z našimi stanovalci. Hitro se je vklopila v kolektiv in še hitreje v delo s stanovalci.

Zelo rada je delala in nesebično nudila svojo pomoč tistim, ki so jo potrebovali. Delala je s srcem in občutkom do starejših, najraje je delala na enoti Deteljica. Vodstvo je za to njeno željo imelo posluh in večino časa je delala na enoti za demenco. Razumevajoča je bila do sodelavcev, vedno pripravljena prisluhniti in pomagati. Ob slovesu je ena od sodelavk dejala: "Domu in sodelavcem pečat si dala, zato boš še mal' ostala." Radi smo delali s teboj, zato smo veseli, da še vedno občasno delaš in pomagaš kot upokojenka. Bodi z nami še toliko časa kot želiš. V zdravju uživaj zaslužen upokojitev, draga Slavka z velikim nasmehom.

DANICA BORKOVIČ, PERICA



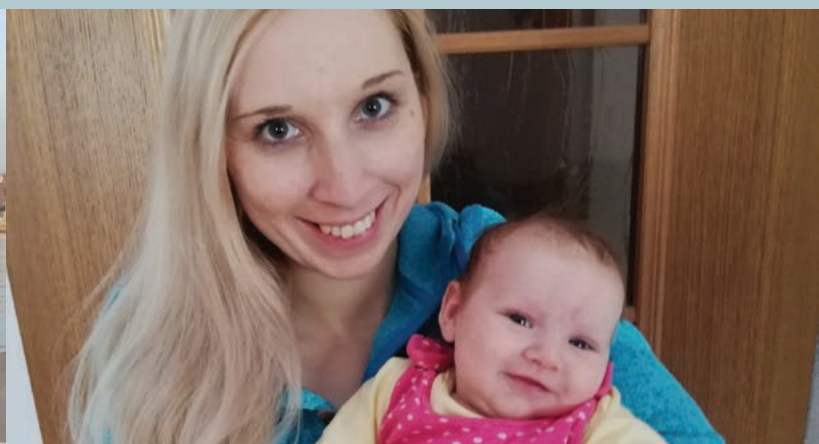
Damjana Meglič, šivilja in Nataša Verderber, perica

Perica Danica Borković je tiha gospa, ki je bila z nami 9 let. Septembra 2020 je odšla v zaslužen pokoj. Pri svojem delu je bila vestna in vedno pripravljena pomagati tako stanovalcem kot tudi sodelavcem. Danica, lepo se ti zahvaljujemo za vsa leta, ki smo jih preživeli skupaj. Nataša in Damjana pa ti želiva dolgo uživanje v "penziji".

Domski dojenčki



V mesecu novembru, se je družini naše animatorke Karmen Klančnik Pobežin pridružil mali junak Oskar.



Kot prva med domskimi dojenčki, pa je v letu 2021, na svet prijokala Ema, ki se je pridružila družini Anite Tarman iz finančno računovodske službe.

Okrogle jubileje smo praznovali skupaj s stanovalci:

STANOVALCI



Marijan Mali, 90 let



Brigita Pirc, 90 let



Ana Klančar, 90 let



Anton Kenda, 80 let



Franc Škrjanc, 70 let



Renata Hrnčič, 80 let



Izidora Bizjak, 90 let



Marija Leben, 80 let



Marija Plesničar, 90 let



Marija Silva Zaletel, 90 let



Marija Klančnik, 90 let



Mariška Tramte, 90 let



Janez Gerjol, 80 let



Ivanka Bobnar, 90 let

Vse najboljše

Jurij Smolej



Tina Gatej, dipl. del. ter.

V zadnjih časih stene doma krasijo prav posebne umetnine. V začetku lanskega leta se je namreč v naš dom preselil, Tržičanom dobro poznan lokalni umetnik, gospod Jurij Smolej.

Ljubiteljski slikar, ki je svoj kruh služil z vožnjo viličarja, danes najraje slika portrete, njegova najljubša tehnika pa je akvarel. Navdušujejo ga tudi motivi iz narave, ki jih v času korone prerisuje kar iz slik in razglednic. Za slikanje se je navdušil v osnovni šoli, kjer je za učiteljico slikal portrete znanih moških. Od vseh slik, ki jih je kot otrok narisal, se najraje spominja, kako je nekoč z barvnimi kredami na tablo narisal dedka Mraza s sanmi in živalmi. Slika je bila tako imenitna, da so jo hodili gledat tudi učenci ostalih razredov šole. Na medšolskem tekmovanju v risanju je osvojil tretje mesto in za nagrado dobil barvice. Ko sva se v gospodovi sobi pogovarjala o njegovem delu, se mi je pogled ustavil na portretu Helene Blagne. Pravi, da ga je na pobudo kolegov naslikal kar na veselici, na kateri je nastopala. Ko je zaključila z nastopom, ji je portret seveda pokazal in gospa Helena ga je oplemenitila še z avtogramom. Rad se spomni tudi na poletja, ko je na pomolu na morju slikal sončne zahode, mimoidoči pa so ga z zanimanjem opazovali.

Gospoda Jurija marsikdo pozna tudi kot strastnega zbiratelja starih slik, razglednic z motivi Tržiča in njegove okolice. Zbirka, ki jo dopolnjuje že več kot 30 let, trenutno krasí stene naše galerije.

Tematika slik in razglednic sega vse do obdobja pred začetkom prve svetovne vojne. Zbirka pa ima tudi kulturno – zgodovinsko vrednost, saj gre za vizualna pričevanja o preteklem utripu tržiške občine.

Gospod Smolej ni le ljubiteljski slikar in zbiratelj, je mnogo več kot to. Po srcu zelo dober mož, ki z veseljem priskoči na pomoč sostanovalcem in zaposlenim.



Naš sosed gospod Bevc



Romana Ulčar, mag. prava, kadrovnica

Zaradi novega virusa, ki nas že skoraj leto dni pesti, se je bil primoran iz svoje sobe v domu izseliti gospod Bevc. Trenutno prebiva v sobi za sproščanje, ki nas v časih brez virusa popelje z vlakom med zelene travnike, ali pa po razgibanih koticah naše Slovenije. Gospod Bevc mi z bivanjem na hodniku »kjer je uprava«, polepša dneve. Vedno rada kakšno rečeva, se pozdraviva in se malo nasmejiva. Ko je bil za kratek čas spet preseljen v svojo sobo, je resnično

nekaj manjkalo. Še dobro, da je spet nazaj. Včasih, ko je direktor odsoten, se pošali, da je danes on glavni.

Gospodu Bevcu želim veliko zdravja in dobre volje. In še namig: oblake lahko gledate tudi ponoči.



Korona virus mi je prinesel tudi kaj dobrega



Silva Brezar, animatorka

Zaradi nenehnih vdorov korona virusa v domove za starejše so bili stanovalci prikrajšani neposrednih stikov, zlasti s svojci. Druženja, ki jim je dnevno polepšalo življenje, je bilo zelo malo. Da bi jim v najboljši meri omogočili stik s svojimi bližnjimi, smo jim omogočili telefonske in video pogovore.

Pri gospe Mariji Dolinar pa sta snaha Mojca in vnuk Žan prišla na idejo, da bi imela svojo tablico in bi bili lahko v stiku ves čas, oz. bi se videli in slišali kadarkoli bi si želeli. Prinesli so ji tablico in podrobno napisana navodila za uporabo. Z veliko željo, trdom in malo pomoči se jo je pri 82 letih hitro naučila uporabljati. V največje veselje ji je, da jih lahko vsak dan vidi in sliši. Ko pa ji je dolgčas, pa gleda album s slikami otrok, vnukov in pravnukov, ki jih redno pošiljajo. Redno ji poročajo tudi, kaj se dogaja izven doma.

“Posebno vesela sem bila, ko so mi sporočili, da naj po televiziji gledam Dnevnikov izbor, kjer so pokazali vnuka Žana Dolinarja, ki je kot prostovoljec delal na Golniku in je bil zelo pohvaljen,” s ponosom pove Marija.



Spomini Marije Mimi Plesničar



Silva Brezar, animatorka

Marija Plesničar, rojena Krmelj leta 1930 v Trziču. Obiskovala je Ljudsko šolo v Trziču, ki je bila v Gasi, kasneje pa nižjo gimnazijo Hauptschule. Delati naj bi šla h »Kajtan« (op. današnja tovarna Tokos) ali na banko, ampak ji oče ni dovolil in ji rekel, da bo »šteparka«. Delala je v Obutvi, na Ljubelju in potem v Peku. Tam je bila »šteparka«, potem pa 23 let v pisarni.

Gospa Marija je pisala knjigo spominov. V njej je veliko zgodb iz časa odrasčanja, šolanja, o njeni družini, dogajanju v Trziču in o šuštarjih.

Z vami deli nekaj teh spominov.

OČE ŠUŠTAR

Moj oče je bil Janez Krmelj, rojen leta 1902. Z dušo in telesom je bil šuštar. Ponujali so mu razne funkcije, lahko bi bil šef modelirnice, a ni hotel, ostal je šuštar. Delal je tam kjer je danes Center za socialno delo, prej je bila tam Obutev Trzič. Po



drugi svetovni vojni so tržiške šuštarje združili. V Tržiču, Sebenjah, Dupljah in okolici je bilo ogromno šuštarjev. Delali so v Obutvi. V Tržiču so tej tovarni rekli »dinar fabrika«. Imeli so slabe plače. Kasneje se je preimenovala v Ljubelj, zatem jih je prevzel Peko. Ata je sprva delal pri privatnikih, precej časa pri Pelegrajcu, pisal se je Štefe. Popoldne je delal doma, kjer je imel svoj berštat.

PANCERJI

Moj ata je po drugi svetovni vojni med drugim delal tudi pancerje za smučarje. Tržiški smučarji so bili na tekmi v Garmisch-Partenkirchenu. Slavko Lukanc je prinesel mojemu očetu na enem listu papirja narisane pancerje, ki jih je videl tam. Rekel je: »Krmelov ata, zej vam pa to pokažem.« Iz žepa je vzel list, ga pokazal in rekel, da bi rad imel take. Naš ata je dobro risal, modele je vse sam naredil in hitro sta se sporazumela. Ata je izrisal model, ukrojil in izdelal. Tako so nastali prvi pancerji. Ne vem sicer, če so bili prvi izdelani za Slavca Lukanca, vem pa, da jih je potem izdeloval tudi za druge. Z Jesenic sta prišla brata Praček, da sta jih naročila.

V DOMAČEM BERŠTATU

Vedno je bil vrvež. Ata je delal čevlje, ljudje, za katere jih je delal in drugi, so hodili v berštat, da so bili ob njem. Bratje so imeli kolege, ki so prihajali k nam. Doma sva bili dve dekleti, pri šuštarjih je bilo vedno živahno. Najprej je ata delal sam, potem mu je pomagal mlajši brat, ki se je tudi izučil za šuštarja. Ata gornjih delov obutve ni šival sam. Nosil jih je k eni ženski, ki je stanovala v hiši na Plac, kjer je bil urar Kristan. Imela je eno sobo, notri je šivala gornje dele. Zmeraj je rekla: »Janez, ti imaš spet ene fršlajse.« S tem je mislila, da ima spet nekaj svojega in drugačnega, ničvrednega. Ata



pa ji je rekel: »Mila, pomujajte se.« In se je. Zašila je, tako, kot je želel. Pozneje sem sama kupila mašino za šivanje gornjih delov in sem mu šivala. Stala je v kuhinji, kjer smo imeli berštat. Imela je že motorček, da je nisem poganjala na nogo.

SKAKALNICA NA SV. JOŽEFU

Skakalnico na Sv. Jožefu je odprl Joža Krmelj. Bil je prvi, ki je skočil na njej, ko je bilo odprtje. Stara sem bila 10 let. Ogromno ljudi je prišlo. Tedaj v Tržiču ni bilo druge zabave in prireditev, kot so danes. Spomnim se, da je igrala tržiška godba, slovesno je bilo. V njej je nek Francelj igral na velik bas. Bilo je tako mraz, da mu je zamrznil. Tam je bila branjevka, ki je imela štant s čajem, raznimi sladkarijami in takimi drobnimi stvarmi. Francelj je šel do nje, vzel šalco vročega čaja in jo nalil v bas, da ga je odtajal. Zmerjala ga je, a ni pomagalo. Na bas pa je potem le lahko igral.

Brat Janko Krmelj je najraje vozil slalom. Brat Jože Krmelj pa je imel rad smuk in smučarske skoke. V Tržiču so bili tedaj znani smučarji še brata Lukanc in Janko Štefe. Teh pet je bilo tedaj najboljših.

Nekaj tekmovalj v smučarskih skokih je bilo na Sv. Jožefu, a sčasoma je skakalnica propadla. Ni bilo pravega interesa. Spomnim se, da je prišel skakat tudi Danilo Pudgar, znan smučarski skakalec, ki je nastopil tudi na olimpijskih igrah.

Brat Joža je skakal s smučmi, ki so bile dolge gotovo dva metra. Sem včasih, ko sem šla smučat na Brčev rot, na katerega se gre tam za farovžem in mimo Pavčkove skale, vzela njegove skakalne smuči in se peljala z njimi. Težke so bile, lepo so se peljale, le pasti nisi smel.

Pesem, ki je nastala v času epidemije z mislijo na “očija” in hkrati z mislijo na vse, ki so v domovih.



KATJA PREMRL

*Tale pesem, oči, je zate
in za vse tete in strice,
babice in dedke,
mame in očete,
v domovih ujete.*

*Vsak dan se sprašujem, kako si?
Kako si, ko nas zraven tebe ni?*

*Vsak dan zaprem oči in s tabo govorim,
vsak dan božam tvoje roke in meni ljubo lice,
vsak dan v tišini sedim,
da lažje te moja misel doseže,
da lažje srce te moje objame
in upam,*

*da okoli tebe so dobri
ljudje, ki namesto mene ti zašepetajo,
da te radi imajo.*

*Vsak dan čakam dan,
da bom tam,
ob tebi sedela.*

Kmalu se snidemo!



Simona Bukovec, izvajalka programa Veriga psiho-socialne oskrbe in druženja pri Združenju invalidov Forumu Slovenije

Že od začetka epidemije Covida-19 sem stalno mislila na to, kdaj se spet snidemo in veseli me, da bo to kmalu. V tem času sem se velikokrat spomnila na vse vas v domu, ki sem vas tedensko obiskovala skupaj z Albino Peternelj, parapleginjo iz Škofje Loke, ki se je tudi udeleževala vseh naših aktivnosti. Saj se še verjetno spomnite tombole, ki je bila za vse tiste, ki ste jo obiskovali zelo prijetna, čeprav so bile nagrade skromne, a kljub temu je bila udeležba in tekmovalnost prav izjemna.

Tudi v prihodnje bomo organizirali tovrstna srečanja in Albina Peternelj tudi komaj čaka, da se mi bo pridružila pri vseh igrah in igricalah, ki smo jih izvajali v domu. Seveda pa sem in bom še vedno našla čas tudi za vse pogovore s tistimi, ki so želeli malo utehe in razumevanja, ko so bili osamljeni, ali pa jih je prevečala žalost zaradi kakšne osebne zadeve.

Spominjam se tudi vseh tistih uporabnikov programa Veriga psihosocialne oskrbe in druženja iz vašega doma, ki jih ni več. Za vse, ki sem jih v teh osemnajstih letih obiskovala, sem vedno našla lepo besedo in jim tudi pomagala, kolikor je bilo mogoče. Veselim se spet snidenja v prijetnem Domu Petra Uzarja v Trziču, ki mi je skozi vsa ta leta postal kar nekakšen drugi dom.



Prostovoljka Dragica Kuhar



Kaja Robič, animatorka



Dragica je odraščala v Preski, kasneje se je preselila v Bistrice pri Trziču, kjer je od 15 leta naprej in vse do upokojitve delala v Peku. V tovarni čevljev je delala z veseljem, saj ima na to obdobje veliko lepih spominov.

Po upokojitvi je svoj čas rada preživljala z mamo Štefko Kuhar. Skupaj sta hodili na Bistriško planino,

dolge sprehode po Trziču, v cerkev, poleti pa na morje. Ko je Štefka postajala starejša, je Dragica skrbela, da je mama imela vse, kar potrebuje. V Domu Petra Uzarja je z veseljem obiskovala teto Justo Kuhar. V domu ji je bilo vseč vzdušje in dogajanje. Po hodnikih se je slišalo prepevanje in pravi, da se do danes ni veliko spremenilo.

Po smrti mame Štefke in tete Juste, ki je v domu dočakala 100 let, se je Dragica odločila, da želi v domu s pomočjo starejšim nadaljevati. Na enoto Vijolica, kot prostovoljka, prihaja vsak dan, tudi med vikendi, prazniki, pomaga med 7.30 in 13.30 uro. Temu sta se prilagodila hči in vnuk, ki jo zato obiskujeta v popoldanskem času. Dragici pomoč starejšim veliko pomeni, rada se družijo z njimi in si s tem krajša čas. Pravi, da si ne predstavlja dneva brez druženja v našem domu. Stanovalci in zaposleni se zelo dobro razume, med njimi so se stkala tudi prijateljstva.

Vsi zaposleni jo spoštujemo in občudujemo njeno dobro voljo, marsikomu pa predstavlja tudi zgled za kvalitetno preživljanje prostega časa po upokojitvi.

Domski izlet: Posestvo Brdo



Tina Gatej, dipl. del. ter.

Kljub vsem križem in težavam, ki so nas v letu 2020 pestile, nam je uspelo izpeljati jesenski izlet stanovalcev. Z invalidskim vozičkom prilagojenim avtobusom smo se na sončen jesenski dan odpeljali v smeri Kranja. Pot nas je peljala čez Golnik na Posestvo Brdo.

Na toplem jesenskem soncu smo se ob obujanju spominov, sprehodili po parku z bogato zgodovino, si ogledali Račji otok, občudovali čudovite barve jesenskega listja, uživali ob pogledu na okoliške gore, pobožali lipicance in se ustavili v Kavarni Zois, kjer smo se v dobri družbi okrepčali s kavo in sacher torto.

Polni vtisov in s polnimi želodci smo se vrnili nazaj v dom, kjer nas je čakalo še kosilo.



Pisanje pisem



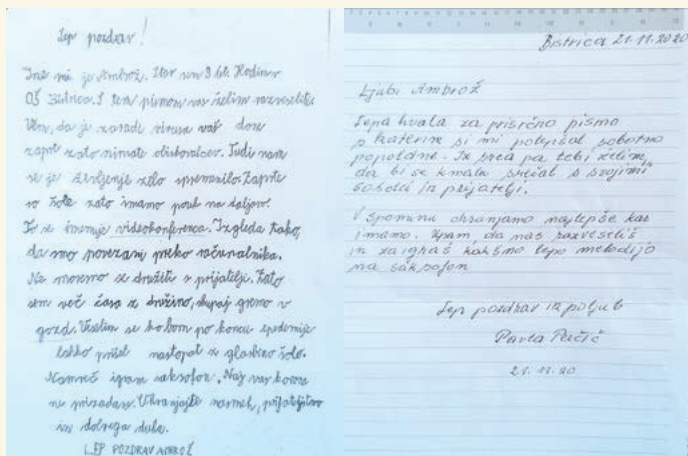
Kaja Robič, animatorka



Medtem ko je število okuženih s korona virusom po Sloveniji in svetu strmo naraščalo, smo tudi v domu morali sprejeti ukrepe za zavezitev širitve virusa in s tem umiritve stanja. Z zavedanjem, da lahko ukrepi vplivajo na monotonost, smo se zaposleni na vse načine trudili, da bi stanovalcem polepšali dni v času epidemije. Kljub napornemu in negotovemu položaju so se rojevale nove ideje in načini, ki so popestrili preživljanje časa v domu.

Stanovalce, ki so zaradi epidemije večino časa preživljali v sobah, smo spodbujali k pisanju pisem. Večina jih nima telefona, zato je bilo pisanje, poleg pozitivnih vplivov na kognitivne in finomotorične sposobnosti, tudi zelo priročno. Med bivanjem v domu so se med stanovalci stkala iskrena prijateljstva, zato so se z veseljem odzvali in drug drugemu pisali pisma. Nekateri so pisali tudi svojcem, oziroma znancem izven doma.





V nadaljevanju so učenci 4. razreda Osnovne šole Bistrica, v sklopu projekta Popestrimo šolo, našim stanovalcem napisali pisma. V njih so jim zaželeli vse dobro, predvsem pa veliko zdravja in dobre volje. Ob prebiranju pisem so se stanovalci takoj počutili bolje in dobili motivacijo, da jim odpišejo nazaj.

Stanovalci so zelo lepo sprejeli tudi idejo belih tabel, na katere so napisali sporočila za svojce. Z veseljem so sporočali pozitivne misli in pošiljali pozdrave tako domačim kot tudi širši javnosti. Kljub situaciji so ostajali optimistični, zadovoljni in z dobrimi občutki za naprej. Nastale slike smo nato objavili na družbenih omrežjih in s tem polepšali dan tudi svojcem.



Vsak teden smo se spomnili kakšne nove ideje, da zapolnimo njihov vsakdan in idej nam še zdaleč ne bo zmanjkalo.

Martinovo



Silva Brezar, animatorka

Na martinovo nas je obiskal Chef Uroš Štefelin iz Vile Podvin, ki je tudi lastnik prestižne Michelinove zvezdice. Kuhinja Chefa Uroša je tradicija, ljubezen do doma, kvaliteta, svežina, skrb za zdravo in polno prihodnost. Po navdih se obrača v čas svojega otroštva, ko je v domači kuhinji dišalo po slovenskih jedeh. Odkriva lokalna živila, jih spozna do potankosti in kreira iz njih nove jedi na svoj edinstven način. Z našo kuhinjsko ekipo je pripravil Martinov meni za stanovalce in zaposlene: bučno juho, piščanca s kostanjem, trdinko in sotiran korenček. Posladkali smo se z bučnim ganachem v jabolčni omaki. Stanovalci pa so še nazdravili s kozarčkom modre frankinje iz vinske kleti Vina Huba Martinčič.



Božično – novoletni sejem



Kaja Robič, animatorka

Letošnji adventni čas je bil nekaj prav posebnega. Božično – novoletnih sejmov, ki potekajo po starih mestnih središčih, se zaradi omejitve gibanja izven domačega okolja stanovalci niso mogli udeležiti. Sijaj tisočeri luči, vonjave kuhanega vina, piškotov in glasba, ki ustvarjajo čarobno božično vzdušje, smo se odločili prenesti v domski park.



Čeprav je za trenutek izgledalo, da smo si zadali kar precejšno nalogo, smo zaposleni stopili skupaj in drug drugemu pomagali do uresničitve cilja. Najprej smo izrisali načrt naše božično-novoletne vasice, nato smo se lotili nakupa dekoracije. Podjetje Elektrolift d.o.o. nam je v park brezplačno pripeljalo



in postavilo tudi nekaj visokih smrek, ki jih je daroval gospod Borut Sajovic, Krajevna skupnost Sebenje pa nam je brezplačno posodila dve stojnici, za kar se jim zahvaljujemo. Ob pomoči naših hišnikov, pridnih stanovalcev in nekaj prostovoljcev je sejem

počasi postajal to, kar smo si zamislili. Čez dan so sejem spremljali smeh in občudovanje prazničnih figur, zvečer pa je vasica zablestela ob prižigu lučk.

21. decembra se je naš domski božično – novoletni sejem pričel. Dopoldan je potekal med 9. in 12. uro, popoldan pa med 14. in 17. uro. Na stojnicah smo stanovalcem postregli s piškoti, ki so jih spekli skupaj z gospodinjami po posameznih enotah in kuhanim vinom ali čajem, ki so ga pripravljali v kuhinji. Ob božični glasbi so se na svežem zraku sprehodili, plesali in ob klepetu družili drug z drugim. V času sejma vsekakor nismo pozabili na epidemiološke ukrepe.

Prav posebni trenutki v adventnem času so bili obiski svojcev, ki so stanovalcem narisali nasmeh na obraz. Z veseljem so jih popeljali v praznično vasico, kjer so na svežem zraku obujali spomine na praznični čas mnogo let nazaj.



Proslava ob Prešernovem dnevu



Kaja Robič, animatorka



Tržiški župan, mag. Borut Sajovic, je v sodelovanju z Ekipo Boruta Sajovica pripravil program ob slovenskem kulturnem prazniku. Za stanovalce doma je to postala prava tradicija, saj se pripravljajo vsako leto, že od leta 2004 naprej. Letos zaradi epidemije prireditve ni bilo mogoče izvesti v živo, kljub temu so našli možnost, voljo in čas ter nastop posneli. Zaposleni v domu smo poskrbeli, da so si lahko vsi stanovalci prireditev ogledali na zaslonih.

Stanovalci so s ponosom v oči spremljali

prireditev, se je začela z recitiranjem Prešernovih pesmi, nato je sledil govor tržiškega župana, ki nas je nagovoril s spodbudnimi besedami. Rekel je, da Slovence kulturni praznik povezuje, še posebej v obdobjih, ko je težko in da smo eni redkih na svetu, ki imamo kulturni praznik in obenem dela prost dan. Stanovalce so med proslavo, ob igranju narodno-zabavne glasbe, navdušili tudi nastopi glasbenikov.

Po prireditvi, ki smo jo spremljali na zaslonih, je sledila pogostitev, ob tej priložnosti z značilnim suhim sadjem, figami, pecivom ter kozarcem domačega vina. Nekateri stanovalci so se po prireditvi opogumili in recitali Prešernove pesmi, ki so jim ostale v spominu, drugi so, ob zvokih slovenske glasbe, zaplesali.

Zaposleni in stanovalci Doma Petra Uzarja bi se radi županu Borutu Sajovicu in Ekipi Boruta Sajovica zahvalili za odličen prispevek. Veseli nas, da smo lahko kljub drugačnim okoliščinam, našli način in obujali spomine na našo domovino in pesnika dr. Franceta Prešerna.

Priprava sadno – zelenjavnih napitkov



Kaja Robič, animatorka

S stanovalci smo se odločili pripraviti sadno – zelenjavna napitka. Pitje svežih sadno-zelenjavnih sokov je izredno zdravo, saj pomagajo razstrupljati telo, čistiti kri in vsa telesna tkiva. S svežimi sokovi najhitreje nahranimo celice in tkiva, saj nas oskrbijo z rudninskimi snovmi, vitamini in encimi, ki v kri prehajajo veliko hitreje, kot če bi enako količino zelenjave in sadja zaužili v trdi obliki. Edina kontraindikacija je povezana s količino sladkorja, ki ga takšen napitek lahko vsebuje, če ga naredimo s preveč sadja. Napitkoma smo zato dodali tudi veliko sveže zelenjave.

Najprej smo posamezne sestavine dobro spoznali. Pogovarjali smo se o pozitivnih učinkih uživanja sadja in zelenjave uporabljenih v napitkoma. Nato smo zavihali rokave in se lotili lupljenja, rezanja in mešanja sestavin. Stanovalci so z veseljem poslušali, sodelovali pri pogovoru in pomagali pri pripravi napitkov.

Pripravili smo zelen sadno – zelenjavni napitek, ki je vseboval svežo mlado špinačo, kivi, banano,

avokado in mandljevo mleko. V oranžnem napitku smo zmešali korenje, banano, ingver, pomarančo in cimet. Oba okusa sta bila odlična, predvsem pa je bilo stanovalcem všeč, da so pri tem izvedeli veliko novih, koristnih informacij ter tako naredili nekaj dobrega za svoje zdravje. Vsi skupaj smo se strinjali, da je bila priprava napitkov odlična ideja in da jo bomo ob priliki z veseljem ponovili.



Študentsko delo dijakinij 4. letnika



Taja Klemenčič, Nuša Debenec

Sva Taja in Nuša in sva dijakinji Srednje šole Jesenice. Zaključujeva 4. letnik zdravstvene usmeritve za srednjo medicinsko sestro. Študentsko delo opravljava v DSO Naklo, kjer sva zadovoljni. Zelo dobro se razumeva s stanovalci in z zaposlenimi. Delo opravljava vsak dan, kar nama ne predstavlja nič težkega, saj uživava v najinem delu. Všeč nama je občutek, ko narediva kaj dobrega za sočloveka. Drugače sva običajni najstniki z vrsto hobijev, ki naju prav tako veselijo. Sva tudi dobri prijateljici, saj sva bili sošolki že v osnovni šoli.



Upokojila se je Vida Zlatkov



Mateja Matoh Vozelj, animatorka

Proti koncu lanskega leta je odšla v pokoj naša dolgoletna sodelavka Vida. Vestno je opravljala delo strežnice. Bila je delovna in zelo natančna. Vedno je bila pripravljena pomagati tistemu, ki je potreboval pomoč. Zelo jo pogrešamo. Želimo ji, da bi še mnogo zdravih let preživela v pokoju.

Nova stanovalka v DSO Naklo je Marinka Petrinjak



Mateja Matoh Vozelj, animatorka



Marinka Petrinjak je prišla v DSO Naklo v najtoplejšem tednu februarja. Njena kolena so tako obrabljena, da je noge ne držijo več, zato za gibanje uporablja voziček ali pa počiva v postelji. Zelo rada igra tombolo, domine in druge družabne igre, rada tudi ustvarja. Je dobrovoljna in nasmejana stanovalka. Marinka je doma iz Nakla, zato je bil za njo najboljša izbira DSO V Naklem, ker bo tako

blizu doma in svojih domačih. Marinka že pozna veliko zaposlenih, saj je bila več let dvakrat na teden uporabnica dnevnega varstva. Prva leta osnovne šole je Marinka obiskovala v Naklem, nato v Dupljah, kamor se je vozila še z vlakom »Tržičanom« in v Kranju. Zaključila je Srednjo administrativno šolo in se najprej zaposlila v Iskri, nato pa je vse do upokojitve delala v računovodstvu Intereurope na Brniku. Številke so ji šle dobro od rok, saj domači pravijo, da je bila hodeči telefonski imenik. Zapomnila si je tudi registrske številke vseh avtomobilov, ki so jih imeli v družini. Poročila se je pri 25 letih z Ivanom, ki je zaradi bolezni zaključil življenjsko pot že pred sedmimi leti. V zakonu sta se jima rodili hčerki Renata in Alenka. Ob službi je rada skrbela za rože in vrt. Med upokojitvijo je Marinka dobila novo službo – varstvo vnukov, trije jo razveseljujejo in včasih tudi pojezijo babi Marinko. Pravijo, da ji bodo narisali kakšno risbico za njeno sobo v domu.

Življenjska zgodba Jožeta Pungerčarja, stanovalca DSO Naklo

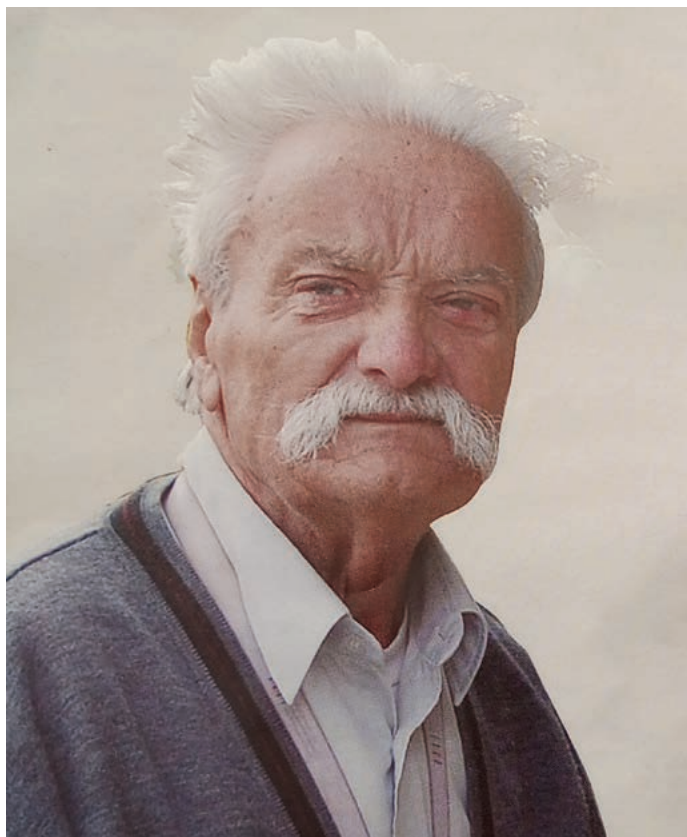


Mateja Matoh Vozelj, animatorka

Rojen je bil leta 1937 v revni družini na Grč Vrhu. V družini je bilo šest otrok, Jože se je rodil kot peti. Otroci so nabirali zdravilne rastline, se o njih sami izobraževali, da so dobili denar, pa so jih prodajali v Novo mesto, v Bršljin v Gosad. Osnovno šolo je končal v Mirni Peči, kasneje je odšel na učiteljsko v Novo mesto. Na sprejemnem izpitu jih je bilo 120. Sprejetih je bila polovica, od teh jih je šolo dokončalo le 32. Študiral je štiri leta. Njegova prva zaposlitev je bila v Suhorju pri Metliki, naslednje leto pa na Radovici pri hrvaški meji. Zatem je odšel v JLA na obvezno služenje vojaškega roka. Imel je 10 mesecev in 13 dni »vežbe«. Ker je bil samohranilec, so mu rok služenja skrajšali. Po vrnitvi je služboval v Adlešičih, nato osem let v stari šoli v Globodolu. Šolo v Globodolu so ukinili, zato se je moral vrniti v Mirno Peč. Ob delu je nadaljeval s študijem in doštudiral za učitelja fizike, kemije, tehnične vzgoje in informatike. Leta 1992 se je invalidsko upokojil. Pol leta po diplomi se je poročil. Žena Ana je bila Novomeščanka. Delala je kot strojna šivilja v Beti Metliki in kasneje v Labodu v Novem mestu. Po poroki je pustila službo in gospodinjala doma. Rodil se jima je sin Jože, ki zdaj živi z družino v Kranju. Po poklicu je doktor znanosti, molekularni biolog in je kot znanstvenik zaposlen na Institutu Jožef Stefan v Ljubljani. Žena mu je pred tremi leti umrla, zato je bil nekaj časa v samooskrbi v Mirni Peči, potem pa ga je sin premestil v DSO Naklo, kjer trenutno okreva po operaciji. Trenutno ga muči nekaj starostnih tegob, kot so slabovidnost in slabši sluh. Po operaciji mu je nekaj korakov uspelo narediti s pomočjo fizioterapevta. Zelo rad se druží z ostalimi stanovalci in se pogovarja o različnih tematikah. Dostikrat mu manjka pogovor. Pokojnino si je prislužil z govorjenjem, poučevanjem. Čas si velikokrat krajša s križankami, ki jih rešuje z lupo, gleda TV in veliko telefonira. Če pogleda svojo življenjsko pot, je prepričan, da je bila uspešen v svojem poklicu. Učitelj je oseba, ki



izobražuje druge in se ga lahko opravlja poklicno ali ljubiteljsko. Materialni položaj moških, ki so bili v takratnem obdobju učitelji, ni bil dober, a so bili učitelji kljub temu zelo spoštovani. Za sebe ve, da se je potrudil rešiti vsak problem, na katerega je naletel. Povedal je, da mu je v DSO Naklo zelo lepo in pohvalil je strežnice, kuharice in ostalo osebje.



Pomoč na recepciji



Eva Bizjak

Vse se je začelo z enim stavkom njene mami: »Eva, si od 20. 12. dalje prosta?«, odgovorila ji je, da je. Mami jo je nato vprašala, če jo zanima delo na recepciji v DSO Naklo. Z negotovostjo ji je odgovorila, da lahko, samo, da se ji zdi, da ni prava za to delo. Preveč jo je bilo strah, da ne bo v pomoč, ampak v breme. Odločila se je, da sprejme izziv in poskusi. Obblekla je mamino uniformo in vstopila v prvi delovni dan. V DSO Naklo so jo vsi zelo lepo sprejeli. Med zaposlenimi je začutila timski duh, povezanost in veselje. S stanovalci se je hitro spoprijateljila, saj so vsi zelo prijazni. Nekaj priimkov ji je uspelo pomešati med seboj, včasih je stanovalce peljala po napačnem hodniku do sobe. Namesto v levo, so zavili desno, a so jo kaj hitro opozorili, da to ni prava pot in so potem »šibali nazaj«. Veliko so se hecali, si zaupali različne zgodbe iz preteklosti. Skupaj so odpirali darila in prebirali čestitke tervoščila. Na skrivaj so se sladkali

z bajaderami. Teden dni je zelo hitro minil, Eva pa se je morala vrniti nazaj v svojo službo, v pisarno, med papirje. Iskreno je povedala, da je velikokrat pomislila na stanovalce, se jih spominjala in se vprašala, kaj počno. Začutila je skrb za sočloveka. Čeprav si nikoli ne bi mislila, so ji hitro prirasli k srcu in ostali v lepem spominu.



NOVI ZAPOSLENI

Pozdravljeni. Moje ime je David Đuran. V družini sem edini predstavnik moškega spola. Z ženo sva starša trem čudovitim deklicam. Poleg tega, da sem očka, sem po izobrazbi diplomirani profesor športa in diplomirani fizioterapevt. V preteklosti sem delal s športniki, z rekreativci, z otroki in seveda s starostniki. Skupni imenovalec mojega dela s temi skupinami je vadba za moč, seveda prilagojena skupini in posamezniku. Pri starejših ima tovrstna vadba zelo pomembno vlogo, saj zavira mišično atrofijo, upočasnjuje pojavnost osteoporoze kot tudi drugih obolenj v starosti ter ohranja posameznika močnejšega in bolj gibljivega, vpliva pa tudi na koordinacijo in ravnotežje. S starostniki rad delam, zlasti vadbe, pa tudi vse ostalo, kar potrebujejo. V našem domu sem zaposlen od konca junija, izkušnje pa sem si pridobil kot pripravnik za fizioterapevta v Domu počitka Mengeš.



Pozdravljeni, sem Mateja Matoh Vozelj, vaša animatorka. Sem mamica štirih otrok. Rada hodim v hribe, kolesarim in sem na splošno rada v naravi. Zelo rada preberem kakšno dobro knjigo, ali si ogledam dober film. V domu sem začela delati konec lanskega avgusta. Delo s stanovalci mi je v veliko veselje. Rada sem v njihovi družbi. Poslušam njihove življenjske zgodbe, izkušnje in nauke, ki me stalno bogatijo. Sem zelo komunikativna, vedno pozitivno naravnana in nasmejana ter pripravljena pomagati. V veliko veselje mi je, ko vidim, da stanovalcem polepšam dneve. Dobro se razumem s sodelavci in stanovalci.



Dobrodelnost



Mateja Matoh Vozelj, animatorka

V mesecu januarju nas je s svojo dobrodelnostjo razveselila domačinka iz Nakla, gospa Vera Slak Korenčan. Podarila nam je zajeten kup plenit, ki jih je zbirala med ljudmi, ki jih niso več potrebovali. Lepo se ji zahvaljujemo in tudi vsem, ki so darovali. S svojim dejanjem je bila gospa Vera velik zgled ostalim, ki so kasneje sledili njenemu dejanju.



Čudovita knjižna kotička in bibliotekarka Helena Krامل Nikač



Mateja Matoh Vozelj, animatorka

Nastanek dveh čudovitih knjižnih kotičkov je plod odličnega sodelovanja z občinsko knjižnico in bibliotekarko Heleno Krامل Nikač, ki je po poklicu mag. znanosti, njen strokovni naziv je bibliotekarska svetovalka. Gospa Helena je pripravila zajeten kup knjig in revij, ki jih je skrbno izbrala za naše stanovalce. Bibliotekarka Helena z veseljem navdušuje mlade za branje in jim pomaga pri izbiri knjig in težavah, ki se pojavijo pri branju. Z odraslimi bralci se pogosto pogovarja o knjigah, le ti pa ji radi zaupajo svoje izkušnje in mnenje o prebranih delih. Rada bere, saj obožuje knjige in delo z uporabniki vseh starosti. Občasno raziskuje okolico s kolesom, najraje zaide v hribe ali na morje. Rada plava in supa, drugače pa je gospa Helena mamica trem že odraslim otrokom. Ob vstopu v knjižnico se začuti njena pozitivna energija in veselje do knjig.



Krepimo spomin



Tina Gatej, dipl. del. ter.

1. Naštejte 10 besed, v katerih se dvakrat pojavi črka A:

1 _____	6 _____
2 _____	7 _____
3 _____	8 _____
4 _____	9 _____
5 _____	10 _____

2. Poiščite besede ki imajo zahtevano število črk:

2 ČRKI _____	7 ČRK _____
3 ČRKE _____	8 ČRK _____
4 ČRKE _____	9 ČRK _____
5 ČRK _____	10 ČRK _____
6 ČRK _____	11 ČRK _____

3. Besedi spremenite eno črko, da dobite drugo besedo

SOK - <u>LOK</u>	LAMA - _____
PETEK - _____	LOS - _____
ŠALA - _____	KONEC - _____
PESEM - _____	VREČA - _____

4. V minuti in pol napišite čim več besed, katerih druga črka je E:

JEŽ, _____

5. Besedam vpišite manjkajoče črke

P R I J _ Z N _ S T
L _ _ B E _ E N
_ D R _ _ J E

V I T _ L _ O S T
_ E R A
M _ S E _ C

Vaje za obvladovanje vrtočlaviice

- vestibularne vaje



Kaja Petelin, dipl. fizioterapevtka



Vestibularni sistem je sistem, ki ima pomembno vlogo pri uravnavanju naše drže in ravnotežja. Kadar pride do poškodbe, ali okvare organov za ravnotežje, ki ležita v notranjem ušesu, se pogosto pojavi vrtočlaviica. K obvladovanju težav z vrtočlaviico, ki jo pogosto spremlja še slabost in bruhanje, pripomore redna izvedba vestibularnih vaj. Z vadbo je potrebno začeti čimprej, postopno se prilagaja položaje iz ležečega do sedečega in nato do stoječega položaja. Vadbo se izvaja z odprtimi in/ali zaprtimi očmi. Priporočena je redna vadba, trikrat dnevno, vsaj po 5 min. Hitrost vadbe naj bo prilagojena in jo postopno stopnjujete. Vaje izvajajte v takem položaju in s tako hitrostjo, da je vrtočlaviica še znosna. Več kot bo izzvanih vrtočlaviic, hitreje se bodo možgani privadili. Ko se pri izvedbi vaj vrtočlaviica ne pojavlja več, so se možgani privadili na delovanje okvarjenega čutila.

1. Vaja leže na hrbtu: Glava miruje, premikamo samo oči, najprej počasi, nato vedno hitreje.
 - a) navzgor- navzdol,
 - b) od leve proti desni.
2. Vaja leže na hrbtu: Premikamo glavo (z odprtimi in nato z zaprtimi očmi).
 - a) naprej – nazaj,
 - b) levo - desno.
3. Vaja sede: Dvignemo ramena in z njimi krožimo.
4. Vaja sede: Sklonimo se naprej in pobiramo predmet s tal.
5. Vaja sede: Pod kolena si podajamo predmet iz ene roke v drugo.
6. Vaja sede: Obračamo telo v levo in desno, pogledamo v smeri obrata.
7. Vaja stoje: Vstajanje s stola z odprtimi in nato še z zaprtimi očmi.
8. Vaja stoje: Stojimo na mestu in si v višini oči podajamo žogico iz ene roke v drugo.

Korenčkova juha

Postopek:

Čebulo, polovico gomolja zelene in korenje olupimo in narežemo na manjše kose. Na olju pražimo čebulo, zeleno in korenje, malo posolimo, dodamo šetraj in majaron. Pražimo toliko časa, da se zelenjava zmehča. Zalijemo z vodo, dodamo muškatni orešček in olupljen ter narezan krompir. Kuhamo toliko časa, da je zelenjava kuhana. Vzamemo palični mešalnik in zelenjavo zmiksamo, glede na gostoto, dodatno zalijemo z vodo. Ko je juha zmiksana, jo po potrebi še dosolimo. Juhi lahko dodamo še popečene kruhove kocke ali zlate kroglice.



Sestavine za 4-5 oseb:

olje
1 čebula
1/2 gomolja zelene
1 kg korenja
2 krompirja
šetraj
majaron
muškatni orešček
sol

Burek gospodinje Halime Pašić

Postopek:

Najprej pripravimo testo. Zmešamo moko in sol, prilijemo 2 žlici olja in postopoma dodajamo mlačno vodo. Testo oblikujemo v kroglo, premažemo z žlico olja in pustimo počivati 20 minut. Ko je testo spočito, ga razvaljamo na prt.

Za nadev v posodi zmešamo skuto in sol. V drugi posodi zmešamo kislo smetano, jajca, sol in pecilni prašek.

Na razvaljano testo stresemo soljeno skuto in čez njo zlijemo mešanico kisle smetane in jajc. Testo zvijemo v polžke, pečemo 30 minut pri 180 stopinjah. Ko je burek pečen, ga prelijemo z vrelo vodo in pokrijemo s kuhinjsko krpo.

Sestavine:

1 kg moke
1 kg skute
2 kisli smetani
6 jajc
1 pecilni prašek
3 žlice sončničnega olja
2 žlički soli



KULTURNO DRUŽABNE PRIREDITVE

SEPTEMBER

- 2.9. Praznovanje rojstnih dni
- 8.9. Dramska igrlica učencev OŠ Bistrica
- 14.9. Sveta maša ob povišanju sv. Križa
- 21.9. Sprehod za spomin
- 29.9. Izlet v Krajinski park Brdo



OKTOBER

- 1.10. Prireditev ob mednarodnem dnevu starejših
- 5.10. Ličkanje koruze
- 9.10. Sveta maša
- 7. 10. Sprehod po Bistrici
- 13.10. Izdelava testenin
- 20.10. Nastop rdečih noskov
- 27.10. Kuhanje jabolčnega kompota
- 30.10. Praznovanje rojstnih dni po sobah



NOVEMBER

- 3.11. Pošiljanje slik svojcem z napisanim sporočilom
- 5.11. Pisanje pisem med stanovalci
- 18.11. Chef Uroš Štefelin pripravlja martinovo kosilo za stanovalce in zaposlene
- 19.11. Prebiranje in pisanje pisem učencem 4. razreda OŠ Bistrica
- 24.11. Izdelovanje adventnih šopkov



DECEMBER

- 8.12. Izdelovanje božične dekoracije in okrasitev vetrolova
- 11.12. Sajenje božičnega žita
- 14.12. Delavnica okraševanja pritličja in vhoda v dom
- 15.12. Postavitev jaslč
- 17.12. Razstava ročnih izdelkov Bistriške gavtrože
- 21.12. Deset dnevni Božično-novoletni sejem
- 24.12. Obisk Božička, obdarovanje stanovalcev, svečano kosilo in nastop harmonikaša Tišlerja



JANUAR

- 9.1. Pošiljanje slik svojcem z napisanim sporočilom
- 20.1. Igre z žogo
- 26.1. Nastop Rdečih noskov
- 28.1. Priprava sadno-zelenjavnih napitkov



FEBRUAR

- 8.2. Kulturna prireditev za Prešernov dan v sodelovanju z Občino Tržič
- 10.2. Pustna delavnica
- 16.2. Pustni sprevod otrok iz vrtca Deteljica
- 22.2. Razstava tržiških razglednic



MAREC

- 4.3. Razstava Tržiških likovnikov in nastop glasbenikov
- 8.3. Prireditev ob dnevu žena
- 10.3. Izdelovanje gregorčkov
- 11.3. Spust gregorčkov v potok Blajšnica
- 25.3. Izdelovanje beganic
- 26.3. Maša in blagoslov beganic
- 26.3. Proslava ob materinskem dnevu
- 30.3. Delavnica okraševanja pirhov s servietno tehniko s Bistriškimi gavtrožami



Od nas so se poslovili:

Bogataj Hermenegilda, Smolej Friderika Jožefa, Mušič Jože, Zupan Frančiška, Brejc Marija, Roblek Frančiška, Ješe Antonija, Grebenšek Frančiška, Kunej Jovanić Marta, Premrl Rajmund, Brus Ana, Smuk Simon, Toporiš Katarina, Lakner Franc, Rituper Ljudmila, Papler Janez, Kastelic Janez, Mandelj Ivan, Zaveljcina Frančiška, Urbanc Marija, Miklavčič Justina, Krajač Marija, Vesel Amalija, Primožič Marija, Klofutar Silvestra, Rupar Angela, Hafner Marija, Romšak Frančiška, Železnikar Ernestina, Hladnik Marija, Triler Emilija Marija, Perko Franc, Resnik Antonija, Meglič Kristina, Dolinšek Maksimilijan, Perko Janez, Doberlet Vincencij, Rozman Pavla, Klemenc Alojzija, Ogris Jožefa, Stanjko Jožefa, Hladnik Marijan, Zaletel Marija Silva, Pišljar Marija (premistitev v drug dom), Srečnik Ivana, Brezar Marija, Pipan Frančiška, Toplak Kristina, Ravnik Jože, Zavrl Jožefa, Perčič Pavla, Jekovec Janez, Bizjak Izidora.

K nam pa so prišli:

Tišler Jože, Langus Ljubomira, Duraković
Slavka, Ješe Antonija, Šmitek Marija,
Planinc Viljem, Rituper Ljudmila,
Hladnik Marijan, Piskernik Iva, Butara
Pavla, Fustoš Iva, Zaveljcina Frančiška,
Kovačič Bojan, Česen Angela, Rozman
Pavla, Tegovski Gorgi, Teran Vida, Robek
Božena, Dežman Gabrijela, Bohinc Ana,
Perko Janez, Sajovic Matilda, Brezar
Marija, Simonović Muharema, Ogris
Jožefa, Sitar Franc, Sitar Marija, Jerman
Miro, Kunstelj Doroteja, Pišljari Marija,
Klemenc Alojzija, Bregar Zofija, Pečnik
Ivanka, Blažič Andrej, Zavrl Jožefa,
Novak Rozalija, Leitinger Marija, Očko
Jožefa, Jekovec Janez, Pipan Frančiška,
Mrvar Ciril, Benedik Marija, Resman
Gabrijela, Janc Marija, Toplak Kristina,
Prešern Sonja, Konda Ana-Marija, Novak
Frančiška, Barabaš Ana, Pajntar Franc,
Rozman Ana.



DOM PETRA UZARJA
TRŽIČ

Hiša prijaznih ljudi



DOM PETRA UZARJA
TRŽIČ

Hiša prijaznih ljudi



Zahvala donatorjem

Zahvaljujemo se vsem podjetjem in posameznikom za donacije v denarni in materialni obliki, v času, ko smo bili najbolj ranljivi. Dokazali ste, da so med nami ljudje, ki s svojimi plemenitimi dejanji pomagajo sočloveku v stiski.

Z vašo pomočjo smo lahko stanovalcem in otrokom naših zaposlenih polepšali decembrsko vzdušje in pokrili del stroškov zaradi epidemije Covid-19.

asist. Urban Bole, mag. zdr. nege
v. d. direktorja

Hvala, ker ste nam pomagali. Naši donatorji so:

Lekarna Deteljica,
Rotary klub Tržič Naklo,
PC H.AND d.o.o.,
Medicep d.o.o.,
Eurotronik Kranj d.o.o.,
Dargo Kozar,
Tomaž Černe,
Simp's d.o.o.,
Hofer, Cablex-T d.o.o.,

Aleja soft d.o.o.,
Macuka d.o.o.,
Koplan dvigala d.o.o.,
Firis Imperl d.o.o.,
Koval d.o.o.,
Krajevna skupnost Sebenje,
Borut Sajovic,
Star 2000 d.o.o.,
Soča oprema d.o.o.,
Ljubljanske mlekarne d.o.o.,

Telekom Slovenije, d.d.,
Spar Slovenija d.o.o.,
Geaproduct d.o.o.,
Pitus d.o.o.,
Binderand d.o.o.,
Kvibo d.o.o.,
Družina d.o.o.,
Pošta Slovenije d.o.o.,
Elektrolift d.o.o.



P.S.: Če smo koga v zahvali nenamerno izpustili, se mu iskreno opravičujemo.