

NOVICE

DSO Bežigrad Ljubljana



ZIMA JE PRIŠLA

Izdajatelj: Dom starejših občanov Ljubljana Bežigrad, Komanova ulica 1, 1000 Ljubljana

Literarni krožek: Manca Ogrizek, dipl. del. ter., Maja Kovač, prostovoljka, Vida Drinovec, Marko Finec, Marija Šemerl

Lektorirala in uredila: Maja Kovač, prostovoljka

Dom starejših občanov Ljubljana Bežigrad
Komanova ulica 1
1000 Ljubljana
TEL: 01/589 67 50
GSM: 041 682 731
FAX: 01/56 82 049
www.dsolj-bezigrad.si
e-mail: info@dsolj-bezigrad.si

Direktorica

Marjeta Maruša Kerč
E-pošta: info@dsolj-bezigrad.si

Tajništvo

Ema Horvat
E-pošta: info@dsolj-bezigrad.si

Socialna služba

Tjaša Rošker, Karmen Bubnič
E-pošta: tjasa.rosker@dsolj-bezigrad.si
Uradne ure:
od ponedeljka do petka: od 8:00 do 9:00 ure
v sredo: od 15:00 do 16:00 ure

Vodja ZNO

Azra Suljić
E-pošta: azra.suljic@dsolj-bezigrad.si

Računovostvo

Tatjana Mavrič – vodja, Sabina Adanalić - finančnik
E-pošta: tatjana.mavric@dsolj-bezigrad.si
sabina.adanalic@dsolj-bezigrad.si

Obračun oskrbe

Aleksandra Vukičević
E-pošta: aleksandra.vukicevic@dsolj-bezigrad.si
Telefon: 01 589 67 57

Zunanja dejavnost

(dnevno varstvo, sklepanje pogodb o dostavi kosil)
Mateja Šebenik – mateja.sebenik@dsolj-bezigrad.si
Telefon: 01 589 67 77
Uradne ure:
- Od ponedeljka do četrтка:
7:00 -7:45 ter 12:30 do 13:30
- Petek:
7:00 -7:45 ter 12:15-13:00

Domski bar

Delavniki: 9:00 – 12:00 ter 13:30 – 17:30
Sobota: 13:30 – 17:30
Nedelja: 10:00 – 17:15

Frizer

Vsak torek in četrtek od 7. ure dalje.
Naročanje na recepciji.

Pediker

Vsak četrtek od 7. ure dalje.
Naročanje na recepciji.

Ambulanta Zdravstveni Dom Bežigrad – Enota DSO Ljubljana Bežigrad

Marjeta Jeranko dr. med. spec.

Telefon: 01 589 67 50 ali 01 566 14 20 – za zunanje paciente

Čas obrokov v glavni jedilnici

1. skupina:

ponedeljek – sobota
zajtrk 8:00, kosilo 12:30, večerja 17:40

nedelja in prazniki
zajtrk 8:00, kosilo 12:00, večerja 17:00

2. skupina:

ponedeljek – sobota
zajtrk 8:20, kosilo: 13:00, večerja 18:00

nedelja in prazniki
zajtrk 8:20, kosilo 12:30, večerja 17:10

Čas obiskov:

Vsak dan: 9:00 – 20:00

Fizioterapija: fth@dsolj-bezigrad.si

Delovna terapija: delovnaterapija@dsolj-bezigrad.si

Vsebina

EDVARD RAVNIKAR.....	8
DOGAJANJE V DOMU	12
KONCERT OKTET DESETI BRAT	12
ZAHVALA PODJETJU PIXI ZA DONIRANE SLADOLEDE	13
GODCI FOLKLORNE SKUPINE SAVA IZ KRANJA	14
PEVSKI NASTOP ANE KALAN	15
SODELOVANJE NA DNEVU SOSEDOV 2023 V ČETRTE SKUPNOSTI POSAVJE MOL.....	16
MALA OLIMPIJADA	17
PRAZNOVANJE 100. ROJSTNEGA DNE GOSPE ŠIVEC.....	18
SPREHOD ZA SPOMIN	19
LIČKANJE KORUZE.....	20
DRUGI PIKNIK V LETOŠNJEM LETU	21
SLIKARSKA RAZSTAVA STANOVALKE MARIJE MARTINI IN NASTOP DOMSKEGA PEVSKEGA ZBORA	22
PREDAVANJE O DEMENCI ZA STANOVALCE IN NJIHOVE SVOJCE.....	23
GOLOBI V DOMSKEM PARKU	24
KONCERT JOŽICE RUPAR.....	25
JESENSKI IZLET STANOVALCEV NA BREZJE	25
ŠPORTNO POPOLDNE	28
.....	28
KOSTANJEV PIKNIK	29
KNJIŽNICA V NAŠEM DOMU	30
POTOPISNO PREDAVANJE: LIBANON	31
SPOMINSKI KAMENČKI OB DNEVU MRTVIH	32
SLIKARSKA RAZSTAVA GOSPE LAURE LIČAR	33
MARTINOVANJE	33
LIKOVNA DELAVNICA NARODNE GALERIJE V NAŠEM DOMU	36
TRADICIONALNI ZDRAV SLOVENSKEGA ZAJTRKA Z GOSPODOM SIMONOM MALJEVACEM	37
NASTOP PEVSKEGA ZBORA OTROK VRTCA JELKA	38
IZDELAVA ADVENTNIH VENČKOV	39
MIKLAVŽEV SEJEM.....	40
OKRAŠEVANJE BOŽIČNIH DREVES	41
GOSPODINJSKE AKTIVNOSTI V DSO BEŽIGRAD	42
MOTIVACIJSKI VERZI	43

SVETOVNI DAN DELOVNE TERAPIJE	44
RAZVEDRILO	50

SREČNE IN ZDRAVE BOŽIČNE IN NOVOLETNE PRAZNIKE TER VELIKO LEPEGA V LETU 2024!

Literarni krožek



Spoštovane stanovalke in stanovalci!

Mesec december nam spet naznanja, da se bliža čas, ko vstopamo v novo leto. Upam, da ste v iztekajočem letu doživeli prijetne dni, ki se jih boste z veseljem spominjali in doživetja delili tudi z drugimi. Življenje nas vedno znova opominja, da naj iščemo dobro voljo, upanje in pogum. Prepričana sem, da nam je leto prineslo vsakega malo. Nekaj veselja, nekaj skrbi, nekaj smeha, dobre volje in novih spoznanj.

V času praznikov se ob številnih običajih, ki so se obdržali, spomnimo besed naših mam in očetov, babic in dedkov, ki so nam s starimi šegami in vražami žugali s prstom. Ena takih pravi, če dobre volje in siti stopimo v novo leto, bomo taki vse leto.



In še, tako kot boste vstali na novega leta dan, tako bo vse leto. Če na novega leta dan pozno vstanete, boste vse leto pozno vstajali. Če vstanete zgodaj, bo tako tudi vse ostale dni v letu (Niko Kuret v knjigi Praznično leto Slovencev).

Prijetno so nas razveseljevale tudi voščilnice, na katerih so bili natiskani različni motivi s simboli sreče. Štiriperesna deteljica prinaša srečo tistemu, ki jo ima pri sebi, rdeča mušnica predstavlja simbol dolgega življenja, dimnikar prinaša rodovitnost življenja, podkev prinese srečo in prašiček bogastvo in obilje. Tako se nehote vračamo v mladost in spomine, ko smo tudi voščila pisali na roke, kuhinje so dišale po pečeni potici, jelke so krasili pisani okraski.

Tako kot vsako leto, bomo tudi letos v Domu staro leto pospremili z različnimi družinji, v novo leto pa vstopili s stiskom rok in iskrenimi željami. V prihajajočih prazničnih dneh bomo drug drugemu iz vsega srca zaželeli polno mero dobrote in zdravja.

Letošnji recept za dobro voljo pravi:

Staro leto je minilo, ne oziraj se nazaj, novega pa ne priganjaj, presenetiti se daj! (Svetlana Makarovič)

Iz vsega srca Vam s svojimi sodelavci v letu 2024 voščim vse dobro. Da bi Vam zdravje dobro služilo in da bi dobra volja bila vaša celoletna spremljevalka. Srečno.

Maruša Kerč s sodelavci

EDVARD RAVNIKAR



Edvard Ravnikar se je rodil 4. decembra 1907 v Novem mestu očetu Josipu in materi Mariji, rojeni Premru. Po osnovni šoli in realki, ki ju je obiskoval v Ljubljani, je med letoma 1926 in 1930 na Tehniški visoki šoli na Dunaju študiral arhitekturo, kasneje pa je s petim semestrom nadaljeval v Ljubljani, kjer je začel delati v seminarju prof. Jožeta Plečnika. Po opravljeni diplomi leta 1935 je do 1938 delal kot pomočnik pri pripravljalnih tehničnih delih za Vseučiliško knjižnico po Plečnikovih načrtih. Po poroki s prof. Silvo Prevec konec leta 1938 je odpotoval v Francijo, kjer je za krajše obdobje delal v Le Corbusierovem ateljeju v Parizu, od koder se je v Ljubljano zaradi bližajoče se vojne vrnil 3. junija 1939. Nameščen je bil na tehničnem oddelku dravske banovine, pri gradbenem uradu Mestne občine Ljubljana sodeloval kot projektant starostnega doma na Bokalcah, kasneje pa še kot projektant nove ljubljanske urbanistične zasnove. Oktobra 1942 so ga zaradi sodelovanja z OF aretirali Italijani. Zaprt je bil v različnih italijanskih zaporih, in sicer v Ljubljani, Kopru in Palermu na Siciliji ter v taborišču Renici-Anghiari. Za OF je oblikoval nekaj grafičnih osnutkov obveznic, drugače pa izdeloval predmete umetne obrti za prodajo in se ukvarjal z urbanističnimi študijami. Ob tem se je vse življenje v različnih tehnikah, zmeraj pa v modernističnih barvnih izpovedih, izražal še s slikarstvom. Medtem ko med vojno na arhitekturnem področju ni bil dejaven, je bil po osvoboditvi projektant pri Ministrstvu za gradnje Ljudske republike Slovenije. Leta 1946 se je habilitiral na oddelku za arhitekturo

ljubljske Fakultete za arhitekturo, gradbeništvo in geodezijo, na kateri je predaval in vodil seminar iz predmetov urbanizma in javnih zgradb.

Ravnikarjevo delovanje lahko razdelimo na pred- in povojno. Do leta 1940 se je podpisal pod več uspelih natečajnih projektov in realizacij: kostnica padlih v 1. svetovni vojni na ljubljanskem pokopališču (1937); starostni dom na Bokalcih (1940); Moderna galerija v Ljubljani (1940), sodelovanje pri izdelavi dokončnega projekta nove urbanistične zasnove Ljubljane (1940), ki pa ga je prekinila vojna.

Po letu 1945, ko je začel opravljati službo profesorja oddelka za arhitekturo, je zasnoval Gozdarski inštitut v Ljubljani (1948); študentsko naselje v Ljubljani (1948); Prirodoslovno fakulteto v Skopju (1948); stanovanjski blok v Gorici (1948); Inštitut za šibki tok v Ljubljani (1950–1954); grobišči v Begunjah in Dragi (1953); grobišče na Rabu (1953); upravno in družbeno središče v Kranju (1958). Na svoji poklicni poti je zmagal na več pomembnih in odmevnih urbanističnih in arhitekturnih natečajih, ki so bili bodisi javni ali vabljeni bodisi mednarodni ali jugoslovanski, kljub temu pa je naročila za samo izvedbo del prejel redko. Uspešno je sodeloval na naslednjih natečajih: zgradba CK ZKJ v Beogradu (1946); centralna pošta v Ljubljani (1947); stavba skupščine v Ljubljani (1948); moderna in nacionalna galerija v Beogradu (1948); zgradba notranje uprave v Ljubljani (1955) in regulacija otoka Ruissalo na Finskem (1953), za katerega je na mednarodnem natečaju prejel tretjo nagrado, s tem pa je njegovo ime postalo znano tudi izven meja domovine.

V projektu regulacije Nove Gorice je bil izmed treh pripravljenih zasnov izbran njegov načrt (1948), v katerem si je za središčno avenijo zamislil »magistralo« v smeri od severa proti jugu, ki bi predstavljala center; njen zgornji del rekreacijsko površino, levi krak stanovanjski del in desni industrijskega. Projekt je bil izveden le delno, nadaljnje delo pa je bilo leta 1950 dodeljeno drugim projektantom. V

šestdesetih je bil uspešen na več arhitekturno-urbanističnih natečajih za dele ljubljanskega ožjega in širšega mestnega središča, pa tudi na nekaterih jugoslovanskih natečajih (hotel Maestral v Pržnem ob črnogorskem morju (1970–1971), Srbsko narodno gledališče v Novem Sadu (1966), mestno hišo v Skopju (1967), hotel v Budvi (1968)) idr.

Ravnikar se je v domačem pa tudi tujem tisku trudil popularizirati arhitekturo. Svoje sestavke je objavljajl v vseh pomembnejših domačih revijah in časopisih ter bil med letoma 1955 in 1959 tudi glavni in odgovorni urednik revije *Arhitekt*, ki jo je leta 1951 začelo izdajati Društvo arhitektov Slovenije. S strokovnimi objavami je pripomogel k oblikovanju javnega mnenja o arhitekturi, urbanizmu in oblikovanju.

K reševanju arhitekturnih problemov je Ravnikar rad vključeval mlade sodelavce in jih tako pripravljajl na kasnejše delo. Njegovo pedagoško delo je bilo plodno, saj je vzgojil več generacij študentov; seznam njegovih diplomantov obsega kar 659 imen. Kakovostna slovenska arhitektura po letu 1945 je najpogosteje delo Ravnikarjevih učencev (arhitekti Branko Kocmut, Milan Mihelič, Stanko Kristl, Savin Sever, Oton Jugovec idr.). Več kot desetletje je pripravljajl nov izobraževalni program z vpeljavo oblikovalske smeri B (1960), ki je bil zasnovan na bauhausovski dediščini in sodobni pedagogiki. Zaradi nezadostne družbene podpore in nasprotnikov na fakulteti je študij ostajl zgolj kot eksperiment in ni zaživel po njegovih zamislih, z naslednjim študijskim letom pa se je tudi formalno iztekel.

O Ravnikarjevi veličini in pomembnosti poleg arhitekturnih del pričajljo tudi številna vabila za delo v strokovnih razsodiščih, še zlasti pa vabila za predavanja na visokošolskih, univerzitetnih in akademijskih ustanovah ter v domačih in tujih strokovnih društvih.

Dne 23. 8. 2023 je minilo 30 let od njegove smrti.

Ob 30-letnici arhitektove smrti je vlada na pobudo Ministrstva za kulturo leto 2023 razglasila za leto arhitekta Edvarda Ravnikarja (Ravnikarjevo leto).



Spletni vir: <https://www.novagoricaart.si/osebnost/edvard-ravnikar/>. Manuela Dajko (15. 11. 2019). Dostopno 16.10.2023



Spletni vir: <https://n1info.si/magazin/leto-edvarda-ravnikarja-katera-so-njegova-najbolj-slavna-dela-v-ljubljani/>. T. L. (2.1.2023). Dostopno 15.12.2023

DOGAJANJE V DOMU

KONCERT OKTET DESETI BRAT



Albanije. Prepevajo tako domače kot tuje skladbe, vendar najraje pojejo slovenske ljudske pesmi, kjer pride značilni zvok okteta najbolj do izraza. Za nastop v našem domu so izbrali 11 slovenskih skladb, med njimi nam poznane: Žabe, Katrca, Fantič zelenega Štajerja... Nad kvaliteto okteta in izborom pesmi smo bili zelo navdušeni, zato smo jih prosili za dodatno pesem. Zapeli so nam Oj, Triglav, moj



V sredo, 9. avgusta popoldan nas je obiskal oktet Deseti brat. Oktet deluje že od leta 1980. Zasedba se je skozi čas spreminjala, njen duh pa se je ohranil vse do danes. Posneli so že 11 kaset in zgoščenk ter nastopali po celem svetu od Avstralije do Argentine in dom, kako si krasan. Za nastop smo se jim zahvalili in jih povabili na pogostitev.

Literarni krožek

ZAHVALA PODJETJU PIXI ZA DONIRANE SLADOLEDE



Pozdravljeni!

18. 8. 2023 ste DSO Bežigrad donirali 6 različnih banjic sladoleda. Zelo lepo ste nam popestrili vroč poletni dan z odličnim sladoledom. Stanovalci so se po kosilu zbrali v domskem parku in čakali na sladko osvežitev. Ker ste nam pripeljali sladoled v originalnem Pixi sladolednem vozičku, je bil dogodek še bolj zanimiv. Animatorka je delila sladoled po željah stanovalcev v lončke in kornete. Ker so bili sladoledi odlični, so se stanovalci ponovno postavili v vrsto in čakali na dodatno kepico sladoleda.

Vsi skupaj se vam prisrčno zahvaljujemo za sladko donacijo in si želimo, da bi se z vašimi sladoledi posladkali še kdaj.

Hvala in lep pozdrav,

Manca Ogrizek

GODCI FOLKLORNE SKUPINE SAVA IZ KRANJA



V sredo, 23. avgusta popoldan so nas ponovno obiskali Godci folklorne skupine Sava iz Kranja. Iz svojih inštrumentov znajo izvabiti številne slovenske melodije. Nastopali so že po celi Evropi, pa tudi v Kanadi, na Kitajskem, v Braziliji, Libiji, Rusiji, Turčiji in Nepal.

Mladenka Pika, ki je bila oblečena v narodno nošo, je napovedovala vse točke. Nastopil je Branko



s klarinetom, Vinko je igral harmoniko, Bojan pa bas. Nekaj melodij je zaigral njihov novi član Justin na harmoniko. Zaigrali so nam 14 pesmi. Predsedniku stanovalcev gospodu Marku Fincu je bila najbolj všeč dolenjska pesem Na

ohcet. Prosil jih je tudi za dodatno pesem in zaigrali so Golico, saj brez Golice ni veselice. Nekateri stanovalci so ob poskočni glasbi tudi zaplesali. Za nastop smo se jim zahvalili z bučnim aplavzom in jih povabili na pogostitev.

Literarni krožek

PEVSKI NASTOP ANE KALAN

V sredo, 6. septembra nas je obiskala pevka in kitaristka Ana Kalan. Ob spremljavi kitare nam je zapela pet pesmi. V uvodu nam je zapela zbor pesmi o ljubezni. V nadaljevanju nas je presenetila z avtorsko skladbo z naslovom: Pred nevihto. Zapela nam je še skladbe znanih slovenskih pevcev : Ditka Haberl (Mlade oči), Elda Viler (Ti si moja ljubezen), Vlado Kreslin (Moja ruža). Nastopa se je udeležilo veliko stanovalcev, tudi tistih na vozičkih. Stanovalci smo bili zadovoljni z lepim nastopom in njenim žametnim glasom. Navdušenje smo pokazali z aplavdiranjem.

Literarni krožek



SODELOVANJE NA DNEVU SOSEDOV 2023 V ČETRTHI SKUPNOSTI POSAVJE MOL



V soboto, 9. 9. 2023 smo sodelovali na dogodku v Centralnem parku soseske Ruski car. Imeli smo svojo stojnico, na kateri smo predstavili naše aktivnosti in izdelke stanovalcev.

Zainteresiranim mimoidočim smo ponudili informacije, ki so jih potrebovali in jim dali naše zloženko. Druženje je bilo prijetno, saj je bil dan sončen in obiskovalci dobre volje.

Špela Vozel, strokovna delavka



MALA OLIMPIJADA



V sredo, 13. septembra ob 15. uri smo se zbrali v domskem parku. Organizirana je bila mala olimpijada, da smo izkoristili še zadnje tople dni pred prihajajočo jesenjo. Preizkusili smo se v različnih športnih igrah v parih. Organizatorica Maruša je dobro pripravila pare, kjer sta sodelovala



hodeči stanovalci in stanovalci na invalidskem vozičku. Tekmovali smo v treh disciplinah: prva disciplina je bila slalom z invalidskim vozičkom, kjer je pokretni stanovalec vozil stanovalca na vozičku v slalomu do cilja. Na cilju je stanovalec na vozičku moral štiri žoge zadeti v koš. Zmagala sta najhitrejša stanovalca. Tekmovalo je 7 parov. Druga disciplina: kegljanje, kjer je imel vsak tekmovalec na voljo dva meta. Štelo se je število podrhtih kegljev. Tretja disciplina pa je bila

metanje žogice v tarčo. Vsak tekmovalec je žogico vrgel trikrat. Zmagovalec je bil tisti, ki je dosegel največ točk. V zaključku je organizatorica prinesla medalje za tekmovalce v parih, kot tudi za posamezne tekmovalce. Med podelitvijo nas je presenetila nevihta tako, da so se nekateri predčasno razbežali. Olimpijada nam je bila zelo všeč, zato si želimo več takih tekmovanj.

Literarni krožek

PRAZNOVANJE 100. ROJSTNEGA DNE GOSPE ŠIVEC



Gospa Šivec Zofija se je rodila 18. 9. 1923 in je 18. 9. 2023 dopolnila 100 let. Ob tem jubileju je bila še vedno pokretna in je povsem sama skrbela zase. V našem Domu živi že 23 let, od leta 2000. Na enoti 2. Zahod ima svojo prijetno urejeno sobo. V letih od 2013 do 2019 je imela tudi pomembno funkcijo, bila je predsednica Sveta stanovalcev. Odkar je pri nas, je doživela kar nekaj travmatičnih osebnih dogodkov, izgubila je namreč obe

hčerki. Z vnuki in ostalimi svojci ima lepe odnose in jo redno obiskujejo. Najmlajši prapravnuk je star tri mesece.

Glede praznovanja svoje stoletnice ni želela nobenih ceremonij, vendar takega jubileja ne gre preskočiti. Druženje je bilo prijetno. Na dan njene obletnice smo se zbrali na njeni enoti v domski knjižnici. Vnukinja je poskrbela za prigrizke in pijačo, v domski kuhinji pa so naredili lepo in dobro torto. Izročili smo ji tudi šopek, katerega je bila zelo vesela.

Tjaša Rošker, socialna delavka

Naša najdražja Babuška 

Krasi te skromnost, krhkost porcelana,
prodornost uma in mogočnost velikana.


Tvoja ljubezen je tiha, ni bahava,
pa vendar je žuboreča in ima moč vulkana.
Srce je utrujeno in duša v brezčasje vdana,
toda tvoja borba življenja še zdaleč ni predana.
Iskrivost duha, bistrost pogleda ter ostrina tvojih oči,
so naš smerokaz in neusahljiv vir naših moči.

Zato HVALA:

Za modrost, za svetle dneve, za humor in za objeme,
za življenja pot pravično in ljubezen nesebično.
Polna zgodb, ki pot spomina tke jim smeh z bolečino,
naš steber si opore, ta, ki ve in ta, ki zmore,
popeljati nas v svet in dočakati več kot sto let.
Naša varuška in mama, pri tebi smo, tudi ko si sama,
ko se zdi, da daleč smo, ves čas te v srcu nosimo.

V našo prihodnost nam vrata odpiraj,
daješ roko in z nadzemljsko močjo nas podpiraš
in ko v pozdrav pošlješ navihane nasmeh,
spet zažari iskra v tvojih očeh.
In zdaj smo tu skupaj, veseli, da s tabo
praznujemo rojstni dan, ki nikoli ne bo šel v pozabo.
Želimo si, da čas s tabo nikdar ne mine,
saj rabimo te bolj kot vse vitamine.

Na glavi ti odseva svilen srebro,
srce pa žari kot čisto zlato,
s katerim življenja si nam napolnila
ter s svojo dobroto jih obogatila.
Za nas neusahljiva si sila in moč
zato vedno si z nami in zavedno boš!

Tvoji najdražji 

SPREHOD ZA SPOMIN

V sredo, 20. septembra, je strokovna delavka Špela Vozel ob dnevu



Alzheimerjeve bolezni organizirala sprehod za spomin. Zbralo se nas je 20 stanovalcev iz različnih oddelkov in se ob 10. uri odpravili proti hipodromu. Nekateri na vozičkih, drugi z rolatorji (hoduljami) in nekateri brez terapevtskih pripomočkov. Poleg Špele so nas spremljale delovna terapevtka Manca, fizioterapevtka Anja, javni delavci in drugi. Hodili smo po pločniku v gosjem redu. Med potjo smo se ustavili in malo počili. Nato smo pot nadaljevali proti hipodromu.

Ko smo prispeli, smo se posedli na klopi in uživali ob pogledu na jahače. Potem so nas spremljevalci postregli s svežimi mafini, sokom in vodo. Preden smo se odpravili nazaj, smo naredili še skupinsko fotografijo. V Dom smo prispeli malo utrujeni, a veseli ob novem doživetju. Hvala Bogu, imeli smo tudi lepo vreme.

Marija Martini



LIČKANJE KORUZE



V sredo popoldan, 20. septembra, smo se zbrali v domskem parku, kjer so nas čakale gajbice, polne koruznih storžev. Pozdravila nas je delovna terapevtka Manca in nam povedala značilnosti običaja ličkanja koruze. Nato smo se z veseljem lotili dela, saj je to že bolj pozabljeno kmečko opravilo, ker

danes ličkajo strojno. Med koruzo so bila skrita sladka presenečenja: bomboni in čokolade, da smo se na koncu posladkali. Koruzo smo vezali po dva kosa skupaj, da se lahko obesi. Po zaključku ličkanja smo kot je po običaju slavili »Likof«. Pogostili so nas z vinom, sokom in pogačo. Za prijetno vzdušje nas je spremljala

zabavna glasba. Tako nam je popoldne minilo v prijetnem vzdušju.



Marija Martini



DRUGI PIKNIK V LETOŠNJEM LETU

21. september - piknik. Lahko rečemo, da je bilo kosilo izvrstno pripravljeno na vrtu doma. Udeležba stanovalcev proti pričakovanju. Vse mize zasedene. Tudi



»vozičkarji« v polnem številu. Slišali smo razne zgodbe in dogodivščine, vmes pa so pridni prinašalci jedi in pijače dostavljali vsaki mizi posebej. Tudi naša direktorica Maruša Kerč je pridno pomagala. Posebej so

vredni pohvale naši kuharji, ki so spekli okusne čevapčiče z ajvarjem in domačim kruhom. Tudi solata je bila dobra. Najslavnejši dogodek pa je popestrila pehtranova potica. Prešerno veselje pa je obdajalo stanovalce skoraj dve uri z lepim sončnim in malo vetrovnim vremenom. Pogledovali smo v nebo, ki je z nekaj črnimi oblaki napovedovalo dež in je počakalo do konca piknika. Malo pred



14. uro je začelo deževati. Vsi stanovalci pa so bili že v svojih sobah. V prihodnjem letu pa si želimo še več takih druženj s kosilom.

Vida Drinovec

SLIKARSKA RAZSTAVA STANOVALKE MARIJE MARTINI IN NASTOP DOMSKEGA PEVSKEGA ZBORA



V sredo, 27. septembra, ob 15. uri smo se zbrali v avli doma. V uvodu je animatorka Maruša predstavila domski ženski pevski zbor, ki nam je zapel kar nekaj pesmi ob spremljavi kitare, katero je igral Jaka. Nato je na oder povabila glavno zvezdo popoldneva gospo Marijo

Martini in delovno terapevtko Manco, ki je povedala, kako je prišla do ideje, da Marija na delovni terapiji naslika slike in jih razstavi v domu. Nato je mikrofona predala Mariji, ki ni le skrbna vrtnarica, ki ureja gredice in cvetje v domskem parku, vendar so njene roke ustvarjalne tudi drugod. Povedala nam je nekaj besed o nastajanju njenih slik. Maruša je povabila vse prisotne na ogled slik, ki visijo na stenah hodnika. Vsi prisotni so si ogledali razstavo in pohvalili gospo Marijo za njene ustvarjalne slike. Sledila je pogostitev s sokom in ruladam.



Literarni krožek



PREDAVANJE O DEMENCI ZA STANOVALCE IN NJIHOVE SVOJCE

V sredo, 27. septembra, ob 16. uri so v okviru Društva Spominčica v domu pripravili vsakoletno brezplačno predavanje o Alzheimerjevi bolezni. Povabljeni so bili tako stanovalci, kot njihovi svojci. Predavala je predstavnica Spominčice in zdravstveni tehnik. Predstavila sta Društvo Spominčica, povedala značilnosti o demenci in njenem poteku, postavitvi diagnoze, komunikaciji z osebami z demenco ter preventivi. Tudi stanovalci in svojci so se lahko vključili v pogovor in jima zastavili vprašanja. S poučnim in zanimivim predavanjem smo bili zadovoljni.

Literarni krožek



GOLOBI V DOMSKEM PARKU

O hranjenju golobov je bilo že veliko napisanega. V domskem vrtu so se golobi že zelo razmnožili, in sicer zato, ker jih nekateri stanovalci hranijo s kruhom. Golobi onesnažujejo okna in fasado, kar pa ni v skladu z lepim pogledom. Fasado je treba očistiti, za kar so potrebna visoka finančna sredstva. S tem v zvezi se pojavljajo podgane, ki prinašajo veliko nesnage in strupenih virusov, kar pa vpliva tudi na stanovalce in osebje doma. Stanovalce opozarjamo, naj ne hranijo golobov. Sami si lahko najdejo hrano zase. Tistim pa, ki niso istega mnenja, naj se ob priliki čiščenja fasade odtrga del finančnih sredstev. Ugotovljeno je, da tisti stanovalci ne čitajo naših novic in tudi ne oglasov. Določeno osebje naj poskrbi, da se posvari krmilce golobov predvsem v prvem nadstropju zahodnega dela doma. O tej temi smo napisali še in še, vendar do sedaj neuspešno. Vse ostale prebivalce pozivamo, da vsak v svojem resorju preprečuje tako dejanje, kajti kruh je za človeka osnovno živilo.

VSI V BOJ PROTI NEKVALITETNEMU HRANJENJU GOLOBOV!

Vida Drinovec



**PREPOVEDANO
KRMLJENJE
GOLOBOV**

KONCERT JOŽICE RUPAR



V sredo, 4. oktobra 2023 nas je dopoldne obiskala pevka in kitaristka Jožica Rupar. S pesmimi je v dom prinesla obilo dobre volje. Zapela nam je veliko znanih pesmi. Pri petju smo se ji pridružili tudi stanovalci doma.

Vsi skupaj smo ustvarili prijetno vzdušje. K temu je pripomogla tudi drugačna postavitve stolov v jedilnici. Koncerta se je udeležilo veliko stanovalcev, tudi tistih na vozičkih. Gospa Jožica je učiteljica glasbene vzgoje v OS Danile Kumar. Velikokrat nas obišče s svojimi učenci in skupaj nas razveselijo z glasbenimi točkami. Njenih prijetnih nastopov se vedno razveselimo, saj nam popestrijo dneve življenja v domu.

Literarni krožek

JESENSKI IZLET STANOVALCEV NA BREZJE

V ponedeljek, 9. oktobra nas je delovna terapevtka Manca razveselila z jesenskim izletom na Brezje. Izleta se je udeležilo 26 stanovalcev in 3 spremljevalci: zdravstveni tehnik Grega, delovna terapevtka Polona in organizatorica izleta delovna terapevtka Manca. Po zajtrku smo se posedli na avtobus, ki je bil prilagojen tudi za stanovalce na invalidskih vozičkih. Pred odhodom nas je pozdravila gospa direktorica in nam zaželela srečno pot in lep izlet. Voznik nas je peljal po lepi Gorenjski do Brezja. Med vožnjo nas je nagovorila Manca in nas

seznanila s programom izleta. Ko smo prispeli, smo se napotili proti cerkvi in se udeležili svete maše. Po zaključku maše smo se odpravili na kosilo v gostilno Pr' Finžgar. Tam smo se razveselili dobrega kosila, zlasti odlične goveje juhe z domačimi rezanci, odličnega praženega krompirja in dveh velikih dunajskih zrezkov ter solate. Za sladico so nas postregli z jabolčnim zavitkom. Poleg kosila smo si privoščili tudi različne pijače. Po kosilu smo imeli čas za nakup spominkov. Nato smo se odpravili proti avtobusu in se ob 13.30 vrnili nazaj v dom.

Zelo smo veseli in hvaležni, da nam je direktorica omogočila že drugi izlet v tem letu. Delovna terapevtka Manca je odlično organizirala in izpeljala jesenski izlet, ki nam bo ostal v lepem spominu.

Literarni krožek





ZAHVALA STANOVALCA

Najlepša hvala vsem, ki so poskrbeli za izlet na Brezje. Bilo je lepo in še enkrat hvala osebju, ki so bedeli nad nami in prijaznemu šoferju.

Jožef Berden



ŠPORTNO POPOLDNE



Zadnje lepe jesenske dneve smo izkoristili za športne igre. Te smo izvedli v sredo, 11. oktobra popoldan v domskem parku. Udeležilo se je veliko stanovalcev. Težave pa so bile pri organiziranju balinanja, saj je v domu zelo malo gibljivih tekmovalcev, ki poznajo to igro. Poleg balinanja je bilo organizirano še kegljanje, met v tarčo in ciljanje stožcev z obroči. Igre je spremljala glasba, ki je naredila prijetno vzdušje ob toplu soncu. Takih popoldnevo si še želimo.

Literarni krožek



KOSTANJEV PIKNIK



Razveselili smo se vabila na tradicionalni oktobrski kostanjev piknik, ki je bil organiziran v sredo, 18. oktobra ob 15. uri. Že nekaj dni pred piknikom smo v delovni terapiji pripravili časopisne »škrniceljne« za postrežbo pečenih kostanjev. Na dan piknika smo se v delovni terapiji zbrali pri rezanju kostanja za peko. Na terasi pa sta Vehid in Janez že dopoldan zakurila žar za peko kostanja. Pričakovali smo lepo vreme, a smo bili razočarani, ker je bilo zunaj zelo hladno. Pridne organizatorke so hitro pripravile

postrežbo kostanja v jedilnici. Ko smo bili vsi zbrani, nam je organizatorka prebrala vse o kostanju: kje raste, kdaj ga nabiramo in kaj vsebuje, saj ima zdravo in bogato prehransko vrednost. Začeli smo z lupljenjem okusnega in lepo pečenega kostanja. Postrežba je bila dobro organizirana in hitra. Da se nam kostanj ne bi zataknil v grlu, smo ga poplahnili z dobrim domačim moštom. Vsi smo bili zadovoljni ob bogati postrežbi, saj smo pojedli kar 50 kilogramov kostanja.

Literarni krožek

KNJIŽNICA V NAŠEM DOMU

Naš dom je lepo urejen. Direktorica Maruša Kerč ima veliko zaslug. Ker je strokovno in estetsko zelo razgledana na vseh področjih. Knjižnica obsega okoli 2000 knjig in se nahaja v drugem nadstropju zahodnega dela doma. Za te knjige pa vzorno skrbi g. Marko Finec, vsestranski kulturnik in ljubitelj knjig oziroma naš knjižničar. Vsem stanovalcem pri izbiri knjig svetuje in skrbno vodi evidenco. Knjige so različne, tako da vsak bralec dobi tisto kar želi. Knjige pa se tudi menjajo ob svojem času. Jesenski in zimski meseci ustvarjajo želje po branju knjig. Zunaj je mraz, mi smo na toplem in čitamo. Veliko se naučimo, če smo radovedni in radi beremo ter posegamo po knjigah. Znano je, da v Dom prihaja veliko novih stanovalcev, ki ne vedo, kako se prilagoditi novim razmeram. Čitanje knjig je prvi pristop k nadaljnjemu življenju. Knjige imamo tudi v 3. nadstropju, kjer smo dobili nove knjižne police. Vedno se najde tudi kaj za vas, zato čitajte, da vam ne bo dolgčas. Narava nam nudi vse pogoje za ohranjanje umskih sposobnosti. Knjiga naj bo naš večni prijatelj!

Vida Drinovec



POTOPISNO PREDAVANJE: LIBANON

V ponedeljek, 30. oktobra, smo se po zajtrku zbrali v domski knjižnici. Obiskal nas je popotnik gospod Primož Kolenc, ki nam je predstavil potovanje po Libanonu. Gospod je to državo obiskal v mesecu aprilu letošnjega leta, v času, ko v sosednji Gazi še ni bilo vojne.

Povedal nam je, da so Libanon včasih imenovali tudi Švica bližnjega vzhoda, danes pa se ljudje komaj prebijajo skozi mesec. Pojavila se je nestrpnost med kristjani in muslimani, saj kristjani predstavljajo le še 30 % populacije. Nestrpnost med prebivalstvom se močno povečuje, saj jim država omogoča le še nekaj ur elektrike na dan. To je dežela, kjer prijaznost in ustrežljivost ni bila nagrajena, temveč kaznovana z več kot 3 milijoni beguncev.

Libanon je država v zahodni Aziji. Leži med Sirijo in Izraelom ter sredozemskim morjem. Ima dobrih 5 milijonov prebivalcev. Glavno mesto je Bejrut in uradni jezik arabščina, uradno pa je priznana tudi francoščina. Libanon je znan po sredozemskem sadju in začimbah. Državni simbol države je drevo cedra, ki je



upodobljen na njihovi zastavi. V starih časih je bil Libanon prekrit z obsežnimi gozdovi cedre.

Predavanje je bilo prijetno predstavljeno in dobro obiskano.

Literarni krožek

SPOMINSKI KAMENČKI OB DNEVU MRTVIH

Ob dnevu mrtvih je naša animatorka organizirala srečanje, da smo se skupaj spomnili na svoje ljubljene, ki so že preminuli s spominskimi kamenčki, ki so jih za nas pripravili otroci vrtca Jelka.

Zbrali smo se v avli doma, kjer nam je Maruša ob prižgani sveči recitirala več pesmi na to tematiko. Stanovalci smo si izbrali spominski kamenček s simbolom sveče, kar smo lahko odnesli na grobove preminulih svojcev. Na grobove smo položili izbran kamenček, namesto da bi prižgali svečo. S tem smo pripomogli k ohranitvi okolja.

Literarni krožek



SLIKARSKA RAZSTAVA GOSPE LAURE LIČAR

V ponedeljek, 13. novembra pred kosilom nam je gospa Laura razstavila svoja likovna dela. Povedala nam je, kako so nastajale slike. Ima svojstveni slog slikanja z nanašanjem akvarelne barve na platno. Slike so izrazito domiselno in fantazijsko obarvane, saj izhajajo iz pravljničnega sveta. Le te nam bodo lepo popestrile hladne jesenske in zimske dni.

Gospa Laura je imela že več razstav v domovih za starejše, zavodih, šolah in galerijah v Sloveniji.

Literarni krožek



MARTINOVANJE

Martinovanje ali martinovo je praznik, posvečen novemu vinu, ali povedano z drugimi besedami, to je obdobje, težko je reči dan, ko se mošt spremeni v vino.

Izvor praznika, ki ga poznamo pod imenom martinovo, prvotno ni bil povezan z vinom, ampak s prav posebnim človekom, ki ga danes poznamo pod nazivom sveti Martin?

Sveti Martin je bil Francoz, ki je velik del svojega življenja namenil širjenju krščanstva v Franciji. Njegov oče je bil rimski vojak in tudi Martin je vstopil v rimsko vojsko. Med službovanjem v vojski se mu je neke mrzle zimske noči zgodilo, da je v Franciji srečal berača, ki je bil na pol gol. Iz usmiljenja mu je dal polovico svojega plašča. Takrat je spoznal, da vojaška služba ni zanj. Prosil je za odpust in bil zato obtožen, da je reva. Da bi dokazal, da ni, se je ponudil, da lahko stoji med obema vojskujočima se stranema. Nato je vstopil v služno Cerkve in šel širit krščansko vero, ko se je vrnil, si je postavil manjšo puščavniško celico, ki so jo kasneje razširili v samostan. Zaradi svoje dobrote in skromnosti so ga imeli ljudje izredno radi in so si želeli, da bi postal škof. Ravno zaradi teh lastnosti je škofovsko mesto zavrnil in legenda pravi, da se je skrnil pred ljudmi, da ne bi pritiskali nanj. Vse kar si je želel, je bilo, da bi delal v miru in tišini, kar pa ne bi bilo mogoče, če bi postal škof. Martin naj bi se skrnil v bližnji hlev, kjer so imeli goske. Mislil je, da se je skrnil, a so ga gosi z glasnim gaganjem izdale in ljudje so ga našli. zato bi morale na dan njegove smrti umreti. Tudi po tem, ko je sprejel mesto škofa, je ostal neizmerno skromen in znan zlasti po svojem zavzemanju za reveže. Po njegovi smrti so ga ljudje začeli častiti kot svetnika.

Ponekod po Sloveniji so še ohranjeni običaji, povezani s tem praznikom. Mošt lahko blagoslovi le človek, preoblečen v škofa, sv. Martina ali patra. Kmetje hodijo od vinograda do vinograda in tam opravljajo ritualne obrede. Ponekod na sod dajo jabolko, v katero zapičijo različna zelišča, najpogosteje klinčke in cimet, ter izrečejo: »Zdaj bomo pa videli, kakšna bo letina.« Če se jabolko posuši, bo letina dobra, če zgnije, pa slaba.



V domu smo martinovo letos praznovali z manjšo zamudo, in sicer v sredo, 15. novembra popoldan v jedilnici. Animatorka Maruša je že dobra dva meseca prej pripravila scenarij za dramsko igro v štirih prizorih, v katerih so nastopali stanovalci, ki so gibljivi in imajo smisel za igranje. To je dramska skupina DSO

Bežigrad, ki je smiselno odigrala igro o Svetem Martinu. Igra je bila tudi smiselno in lepo glasbeno opremljena s petjem pesmi Moj črni konj in Majolka. Gospod Finec je odlično povzdignil glas, da so mu sledili vsi nastopajoči. Zaradi prostorske stiske je imela Maruša zahtevno nalogo, da je s premičnimi panoji poskrbela za uprizoritev štirih prizorov. Veliko dela so imele tudi stanovalke v delovni terapiji, da so pripravile in izdelale kostume in pripomočke. Predstavo si je ogledalo veliko stanovalcev in zaposlenih, ki so z navdušenjem spremljali igro in ob zaključku z bučnim aplavzom nagradili nastopajoče in vodjo. Sledil je nastop narodno zabavne glasbene skupine in Martinova gostija. Prizadevne strokovne delavke so pripravile obložene kruhke s pršutom ter sadne sokove in vino. Svež kruh pa so spekle pridne kuharice. Prireditev se je zaključila s plesom nekaterih stanovalcev in zaposlenih.

Literarni krožek



LIKOVNA DELAVNICA NARODNE GALERIJE V NAŠEM DOMU

V ponedeljek, 13. novembra so nas obiskali iz Narodne galerije in za naše stanovalce in stanovalce z demenco izvedli likovno delavnico na temo jesenskih motivov. Najprej smo se skupaj pogovarjali ob različnih umetniških delih, nato je vsak stanovalec ustvaril svoj jesenski motiv. Ustvarjali so na risalne liste s čopiči in tempera barvami, uporabili so tudi šampiljke z jesenskimi motivi. Bilo je prijetno in sproščeno vzdušje, ob ustvarjanju smo se tudi veliko pogovarjali in se ob koncu strinjali, da nas lahko še kdaj obišejo.

Zahvaljujemo se Narodni galeriji za izvedbo delavnice.

Špela Vozel, strokovna delavka



TRADICIONALNI ZDRAV SLOVENSKI ZAJTRK Z GOSPODOM SIMONOM MALJEVACEM

Zadnja leta tudi v domu obeležujemo tradicionalni zdrav slovenski zajtrk. Gospa direktorica nas je obvestila, da bomo 17. novembra zajtrkovali skupaj z gospodom ministrom Simonom Maljevacem.

Že zgodaj zjutraj so zaposleni v delilnici hrane in skupaj z vodjo kuhinje gospo Slađano pripravili slavnostne pogrinjke in dekorirano mizo s slovenskim zajtrkom in cvetjem. Točno ob 8. uri je gospa direktorica v jedilnico pospremila gospoda ministra. Stanovalci smo ga pozdravili s ploskanjem. Prisedel se je k stanovalcem in skupaj smo zajtrkovali: domač kruh, med in maslo ter jabolko. Pri zajtrku je potekal prijeten pogovor o našem počutju v domu. Zajtrk je spremljala snemalna ekipa. Izvedli so intervju s tremi stanovalci o kruhu, kar so potem prikazali na televiziji. Gospod minister si je skupaj z direktorico ogledal oddelek za mlade invalide in del doma. Povedal je, da se bo še oglasil, ker pripravljajo normative o dolgotrajni oskrbi, ki naj bi začeli veljati drugo leto.

Literarni krožek



NASTOP PEVSKEGA ZBORA OTROK VRTCA JELKA

V sredo, 29. novembra dopoldan so nas obiskali otroci in vzgojitelji vrtca Jelka. Za nas so pripravili pred-novoletni pevski koncert. Zapeli so nam tako otroške pesmi kot znane stare slovenske pesmi. Otroci nas vedno razveselijo, saj v dom prinašajo dobro voljo. Takih obiskov smo vedno veseli.

Literarni krožek



IZDELAVA ADVENTNIH VENČKOV

Isti dan popoldan smo se zbrali v veliki jedilnici, kjer smo ob spremljavi božične glasbe izdelovali adventne venčke. Prizadevni zaposleni so pripravili raznolik



material. Zaradi obstojnosti venčkov smo se letos odločili, da bo osnova za venček iz umetnih materialov oziroma trakov različnih barv. Pripravljene so bile mize in materiali kot so: barvni trakovi, posušene pomaranče in jabolka, raznoliki storži, janeževe

zvezdice, cimetove palčke in drugo. Delavnice se je udeležilo veliko zagnanih stanovalcev, ki so s pomočjo zaposlenih izdelali čudovite adventne venčke za prodajo na tradicionalnem Miklavževem sejmu.

Literarni krožek



MIKLAVŽEV SEJEM

V ponedeljek, 4. decembra dopoldan je v domski avli potekal tradicionalni Miklavžev sejem. Pripravljenih je bilo 5 stojnic: DSO Bežigrad, CUDV Draga,



Čebelarstvo, nakit in okraski narejeni s pomočjo 3D tiskalnika in stojnica s keramičnimi izdelki. Ob novoletni glasbi smo se sprehajali ob stojnicah, izbirali unikatna darilca ter se greli s sladkim kuhančkom.

Literarni krožek



OKRAŠEVANJE BOŽIČNIH DREVESC

V sredo, 6. decembra smo se dopoldan zbrali v domski avli in začeli s postavljanjem in okrasitvijo božičnih drevesc. Imeli smo zelo veliko dela, saj smo postavili in okrasili več kot 10 drevesc, ki nam bodo popestrila čudoviti december.

Literarni krožek



GOSPODINJSKE AKTIVNOSTI V DSO BEŽIGRAD



Vsako sredo ob 10:30 imamo v 3. nadstropju Zahod peko peciva. Delovni terapevtki Manca in Polona prineseta recepte, vsaka en teden in v kuhinji naročita sestavine in pripomočke. G. Vinko Majer pa je zadolžen, da nam te sestavine pripelje. V naši kuhinji ga že čakamo stanovalke, ki se redno udeležujemo gospodinjske aktivnosti. Razdelimo si zadolžitve in nato se delo začne po hitrem postopku in dobri spremljavi delovne terapevte. Med peko »pametujemo« kako je katera pekla, ko je bila še doma za svojim štedilnikom. Pečemo razne sladice: biskvitna peciva, razne rulade, mafine, marmorne kolače in še in še. Ko je pecivo pečeno, sledi pokušina, če je užitno in še zmeraj je bilo. Nato nesemo pokušat še po domu. Do sedaj smo bile še zmeraj pohvaljene. Če peka uspe pa smo zadovoljne vse.

Marija Martini



MOTIVACIJSKI VERZI

»Vse na svetu je najprej majhno, potem pa raste. Le težave so na začetku velike, potem pa so vsak dan manjše.«

Arabski pregovor

»Človek postane velik natanko toliko, kolikor se trudi za dobrobit sočloveka.«

Mahatma Gandhi

»Težke razmere niso nič drugega kot priložnost, da postaneš junak.«

Robin S. Sharma

»Preteklost me ne zanima. Zanima me prihodnost, saj pričakujem, da bom v njej preživel preostanek svojega življenja.«

Charles F. Kettering

»Le tisti človek je srečen, ki se je srečo naučil izluščiti, ne iz idealnih pogojev, ampak iz svojih aktualnih okoliščin.«

Orison Swett Marden

»Naj mnenje drugega ne postane tvoja realnost.«

Les Brown

»Ko nas je strah, črke te besede premečimo v hrast in rastimo pogumno, trdno in ponosno.«

Aljoša Bagola

»Preveč se obremenjujemo z vsem, kar nam manjka, in premalo smo hvaležni za vse, kar imamo.«

Aljoša Bagola

»Vsi si želimo ljubezni na prvi pogled. A pozabljamo, da so za to, da bo ljubezen trajala, naš jezik in naša ušesa bolj pomembni od oči. Če ljubezni ne izdavimo, nas slej ko prej zadavi. In če v odnosu ne znamo prisluhniti in biti slišani, potem tudi ljubezni ne bo na spregled.«

Aljoša Bagola

SVETOVNI DAN DELOVNE TERAPIJE



Kaj je delovna terapija?

Zdravstvena stroka, ki posamezniku omogoči, da opravlja aktivnosti vsakdanjega življenja v okviru skrbi zase, dela in prostega časa.

Kdaj potrebujem delovnega terapevta

Bolezen (tudi prirojena), nesreča, poškodba, oslabeledost osebi predstavlja oviro pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti (umivanje, oblačenje, hranjenje ...). Delovni terapevt vam ob tem s svojim znanjem pomaga pri zviševanju samostojnosti ali glede na vaše stanje prilagodi aktivnost ali okolje.

Na katerih področjih deluje delovni terapevt?

Ima širok spekter delovanja in se srečuje z vsemi starostnimi populacijami - otroki, mladostniki, odrasli in starostniki.

Delujemo v:

- domovih za starejše
- v bolnišnicah
- rehabilitacijskih centrih in inštitutih
- šolah in vrtcih
- dnevnih centrih
- zdraviliščih
- na domu.

Na primer:

Oseba po možganski kapi ima težave pri hranjenju zaradi zmanjšane funkcije roke in kognicije, zato ji delovni terapevt pomaga pri izboljšanju te spretnosti, da postane bolj samostojna.

Glede na njene sposobnosti ji individualno prilagodi jedilni pribor in ostale pripomočke.



Delovna terapija je zdravstvena stroka in delovni terapevt je zdravstveni delavec, ki promovira zdravje in dobro počutje preko vključenosti posameznika v dejavnosti. Zaradi širine dela delovnega terapevta se pogosto soočamo s težavo, kako razložiti, kaj je delovna terapija in kaj dela delovni terapevt. Delovna terapija je osredotočena na posameznika, kateremu želi omogočiti vključevanje v njemu smiselne dejavnosti in hobije, katere izboljšujejo njegovo zdravstveno stanje na področju telesnih funkcij, struktur in zgradb ter dejavnosti. Naše delo se zelo razlikuje od ustanove do ustanove.

Tako delovna terapija v Domu skuša stanovalcem preko različnih aktivnosti osmisliti življenje in jim omogočiti čim hitrejšo vključitev v novo bivalno okolje. Delovni terapevt in stanovalec skupaj poiščeta aktivnosti, ki bi posamezniku omogočile najvišjo raven samostojnosti in mu zagotovile višjo kakovost življenja, kar pomembno vpliva na človekovo dostojanstvo in ga motivira za aktivno preživljanje življenja v domu.

Namen delovne terapije je obravnava čim večjega števila stanovalcev, z vključevanjem različnih terapevtskih pristopov in namenskih aktivnosti, na nivoju

individualnega in skupinskega dela, ki jim omogočajo kakovostnejše življenje v obdobju starosti.

Dejavnosti ter aktivnosti najdemo v vsem kar nas obdaja, vključno s tuširanjem in umivanjem zob, plačanim ali prostovoljnim delom, prostočasnimi ali športnimi



aktivnostmi, tudi spanjem. Vse našete dejavnosti in aktivnosti so nam v celoti ali delno onemogočene oz. postanejo za nas prenaporne, če imamo nesrečo, zbolimo, se poškodujemo. Ko se znajdemo v težavah pri zadovoljevanju vsakodnevnih ciljev, nas delovni

terapevt z individualnim strokovnim pristopom vzpodbudi, upoštevajoč naše želje in spretnosti, prilagojeno izvedbo dejavnosti in okolja.

Smisel delovne terapije je izboljšati ali ohranjati kvaliteto življenja uporabnika do najvišje možne stopnje njegovih zmožnosti in sicer na treh področjih človekovega delovanja:

SKRB ZA SEBE - delovni terapevt pomaga uporabniku ohranjati in izboljšati samostojnost na področju dnevnih aktivnosti (oblačenje, slačenje, hranjenje, posedanje, transferji ...)

PRODUKTIVNOST (delo) - drobna dela (pomoč sostanovalcem, zalivanje rož, telovadba, gospodinjska aktivnost, vaje za krepitev spomina, izdelovanje ročnih del-vezenje, šivanje, pletenje, kvačkanje...)

PROSTI ČAS - v domu lahko uporabniki aktivno preživijo prosti čas, kjer imajo na voljo različno paleto domskih aktivnosti kot so domske prireditve, tombola, praznovanje rojstnih dni, bralna urica v knjižnici, sveta maša, pevski zbor, skupine

za samopomoč, medgeneracijska srečanja z otroki osnovnih šol in vrtcev, meditacija, družabne igre, izleti ...

ZDRAVNIK MI JE REŠIL ŽIVLJENJE. DELOVNI TERAPEVT GA JE NAREDIL VREDNEGA ŽIVETI!

Manca Ogrizek, delovna terapevtka



PALIATIVNA OSKRBA IN DRUŽINSKI SESTANEK

Paliativna oskrba izboljšuje kakovost življenja stanovalcev z boleznijo v terminalni fazi in nudi podporo njihovim svojcem. Preprečevanje in lajšanje trpljenja dosegamo s pomočjo družinskih sestankov, kjer se stanovalec in njegovi svojci skupaj s člani tima dogovorijo o ukrepih, ki stanovalcu nudi udobje, zmanjševanje bolečine, ter drugih težav. Paliativna zdravstvena nega predstavlja del paliativne oskrbe, gre za posebno področje zdravstvene nege, ki želi s ciljem izboljšati kakovost življenja stanovalca v domu.



Paliativno oskrbo se mora izvajati celostno, neprekinjeno, pri čemer se oceni individualne potrebe stanovalca in potrebe njegovih najbližjih, kot izhodišče. Pri načrtu obravnave je ključno, da je stanovalec slišan in da ima možnost spregovoriti o lastnih željah, ki izhajajo iz njegovih izkušenj in vrednot.

Družinski sestanek predstavlja možnost informiranja, dogovarjanja in opredelitev želja stanovalca in njihovih svojcev. Obenem se vzpostavi zaupanje, stanovalec se počuti slišan in poveča se njegovo zadovoljstvo in udobje. S pomočjo družinskega sestanka dodatno podpremo stanovalca in svojce ob poslabšanju stanja napredovanja bolezni. Ob tem zaposleni spoznamo družino, stanovalca zunaj okvirja bolezni. Zavedamo se, da se bodo potrebe stanovalca z neozdravljivo boleznijo s trajanjem bolezni zelo spreminjale, vendar ob tem ne pozabimo na njegovo dostojanstvo.

Maja Švajger, dipl. medicinska sestra

PROŠNJA STAREGA ČLOVEKA

*Ko bom nekoč star,
ko ne bom več mogel vedeti.
kaj je dobro ali slabo zame...*

*Ko boste morali misliti in delati namesto mene,
ko se bom vedel kot otrok
ko bo moj strah pred sedanjim trenutkom
Izzval agresijo...*

*Takrat ne pozabite,
kaj sem v svojem življenju doživel,
imejte razumevanje do mene,
četudi kdaj mojega vedenja
ne boste razumeli.*

*Kljub temu sem človek, ki želi,
da z njim delate dostojanstveno.*

Gerda Reinhardt

RAZVEDRILO

						ITALIJANSKO IME ZA VIDEM	INSTRUMENTALNA SKLADBA Z VEČ STAVKI	DILETANT, ŠUSMAR
					ZDRUŽENE DRŽAVE AMERIKE (IZV. KR.)			
					GROB ALI ZADNJI ...			
					REDKO ŽENSKO IME, INJA			
Tudi mestu zima prinese ...					NADZEMNI DEL KROMPIRJA AM. KITARIST (STEVE)			
	DOKLER PROSI, ZLATA ... NOSI	KROS ALI TEK ČEZ DRN IN ...	PREDEL MARIBORA	SL. IGRALEC (ALOJZ) NADAVEK, NAPLAČILO	↓			
TEMELJNI ZAKON DRŽAVE						ANJA RUPEL SLOVENSKI GLASBENIK KOZARIČ		
ORG. SPOJINA Z ZNAČIL. ŠTIRIMI OGLJIK. OBROČI							KDOR SE RAD SELI	TRICIKEL
SUNKOVIT POTEK, TRZLJAJ						PIKRA, ZBAD, MISEL IZUMRLI GLAVONOŽEC, POD. SIPI		
ANA V ANGLEŠKEM OKOLJU				KUČMA (ZASTAR.) SL. NOG. TRENER ROŽMAN				
	ŠOTORSKO NASELJE, KAMP	IZOLATOR NAJVIŠJI VZOR, IDEAL						
»STRŽEN« KOCINE			POSMEHLJIV ČLOVEK / MOJ ..., SOCIALISTIČNI KULAK /					
SLOVENSKI SLOVNIČAR BOHORIČ (1520 - 1598)					BITI KVALITETEN ALI NA ...JU CLINT EASTWOOD			
MOTORNO KOLO								
NEBESNO TELO, KI KROŽI OKOLI SONCA						KEMIJSKI ZNAK ZA KOBALT		

AMONIT - izumrli glavonožec, ČAMER - kučma (zastar.), SONATA - vrsta instrumentalne skladbe

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

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