

# SVETLOBA



28  
MAJ  
2016







# Dragi bralci Svetlobe

Edina stalnica v življenju so spremembe.



V današnjem času so spremembe in zmožnost prilagajanja nujna strategija preživetja v sodobnem svetu. Vprašanje je le, kakšno konotacijo jim pripišemo – nam predstavljajo izziv in priložnost ustvarjalne rasti ali pa le še en moteč dejavnik več, ki »vznemirja« vsakdanji ritem in ustaljene vzorce delovanja.

Uvajanje sprememb, pa naj gre za katerokoli področje delovanja, ima en sam cilj: izboljšati kvaliteto dela in povečati učinkovitost. Od vključenih se pričakuje nov način razmišljanja in dela, nova znanja, pristope in stališča. Sprememba že po definiciji pomeni omajanje

ravnotežja, zato človek, v svoji primarni biti, nanjo reagira na način in s procesi, ki zagotavljajo ustaljene ritme in predvidljiva stanja.

V Domu Nine Pokorn Grmovje smo sprememb na različnih ravneh že vajeni. Včasih gre za manjše, spet drugič tiste večje, ki pričakujejo več prilagoditev, sprememb stališč, dobre volje in visoke ravni tolerance. A naši stanovalci pri tem vselej presenetijo – odzovejo se z razumevanjem in potrpežljivostjo. Gotovo je slednje rezultanta dobre priprave, argumentiranih stališč in subtilnega pristopa k stanovalcem s strani zaposlenih, ki vselej obrodi sadove, saj naši stanovalci vedo, da so spremembe vezane na izboljšanje njihove kvalitete bivanja in s tem povezanega dobrega počutja.

V ta namen odpiramo nove bivalne enote, ki spodbujajo vključevanje naših stanovalcev v okolje, hkrati pa ohranjajo in krepijo način družinskega vzdušja znotraj mikroskupine (stanovalcev v bivalni enoti).



In prav to je ena osrednjih tem današnje – pomladne – številke Svetlobe. Odprli smo novo, šesto bivalno enoto v osrčju Dobrne in s tem zagotovili 12 komfortnih namestitev stanovalcem v okolju, ki slovi po bogati dediščini in turističnih znamenitostih.

V Domu Nine Pokorn Grmovje pričenjamo s postopnim uvajanjem novega modela kongruentne odnosne nege (o čemer smo pisali že v eni preteklih števil), ki dolgoročno zagotavlja pozitiven vpliv blagodejnih učinkov in izboljšuje dobro počutje stanovalcev, zaposlenim pa predstavlja velik strokovni izziv z različnih vidikov: zagotavljanje tehničnih pogojev, ustrezna priprava kadra z informiranjem in izobraževanju, organizacijski in izvedbeni načrt,...

Vsekakor je naš Dom tisti, ki je naravnan proaktivno, usmerjen v novosti in izboljšave, temu vzporedno pa tudi pripravljen na investiranja v ljudi, ki dolgoročno vselej obrodi sadove. Na spremembe glejmo kot izzive, ki odrinjajo dileme, dvome in

problemske situacije – če pa se slednje vendarle pojavijo, VERJAMEMO, ZNAMO in jih ZMOREMO s skupnimi znanji, izkušnjami, dobro voljo ter zaupanjem v vizijo Doma Nine Pokorn Grmovje, preseči!

Srečno in pogumno novostim naproti!

Želim vam veselo branje.

Nevenka Janež,  
strokovna vodja





# 28. številki na pot

Ponovno je pred nami pomlad in topli žarki sonca nas že prebujajo iz zimskega spanja. Sonček nas naredi srečne, zadovoljne, ...

Sreča! Le kaj pomeni sreča meni in kaj vam? Če bi prebirali različne enciklopedije bi pod izrazom sreča našli zapisano definicijo, da je sreča stanje popolne zadovoljitve in odsotnost vsakršne želje. Jaz pa menim, da je življenje samo po sebi sreča. Nekaj, po čemer hrepenimo vsi ljudje. Morda jo prevečkrat iščemo v napačnih stvareh in iz tega razloga mislimo, da je izmuzljiva. Lahko jo občutimo le za nekaj časa, vendar se

moramo naučiti uživati v njej. Sreča obstaja za tiste, ki jočejo, tiste, ki so prizadeti, tiste, ki iščejo in tiste, ki se trudijo, ker znajo samo oni ceniti ljudi, ki se dotaknejo njihovega življenja.

Vsak dan si narišite s paletami barv. Izberete si lahko barvo sreče, žalosti, veselja, jeze,... Vse je odvisno od vas. Najlepše je, če v svojo mavrico barv zmešate nasmeh, objem, hvaležnost, ustrežljivost, prijateljstvo in vse, ki jih imate radi. Naj vam srečo in nasmeh prinese tudi 28. številka Svetlobe.

Maja Ljubek



# Ekskluzivno

## Bivalna enota 6 - POD LIPCO



To je nova bivalna enota v centru lepega kraja Dobrne. Naša hiša je zelo lepa na pogled, to nam večkrat pridejo povedat tudi ljudje iz okolice. Seveda je to zelo lepo slišati, vendar pa je pomembnejše od videza, da se vsi skupaj v njej prijetno počutimo- kot da smo doma.

V njej smo že skoraj tri mesece in moram priznati, da se v njej res dobro počutimo. Dobro počutje je lahko le zaradi dobrih medsebojnih odnosov in reševanja problemov na primaren način. Dobre odnose pa lahko imamo le če, se med seboj dobro poznamo in si zaupamo. Takšen način dela se imenuje KONGRUENTNA NEGA, ali nega, ki temelji na odnosih. To je mogoče slišati zakomplicirano, ampak ni. Bistvo vsega je, da dobro spoznamo življenjepis vsakega posameznika, prav od otroštva, če je le to mogoče. Nato iz tega razberemo pomembnejše informacije, ki nam bodo pomagale razumeti posameznika v določenih trenutkih, slabih in dobrih.

Pri takšnem načinu dela je najpomembnejše, da si vzamemo čas za poslušanje in, da skušamo razumeti posameznika. Mogoče si mislimo, da nam bo tak način dela vzel preveč čas, ker je dandanes čas res problem. Če mislimo tako si postavimo vprašanje »Kakšen način



dela bi si jaz želel, ko bom potreboval pomoč, kot naši stanovalci?«. Verjetno bi si vsi mi v prvi vrsti želeli človeškega odnosa, k temu pa sigurno spada to, da si nekdo vzame čas zame in me posluša.

V naši enoti smo zaposleni naravnani k takšnemu načinu dela in smo zelo srečni, da bomo lahko tako tudi delali.

Olga Flis

### **Kako sem postal stanovalec bivalne enote Pod lipco**

Ko so potekale pogovorne aktivnosti v DNPG za prijavo o bivanju v bivalni enoti (BE) 6 na Dobrni, sem namesto prošnje za preselitev iz doma v BE razmišljal in iskal izgovore ter napisal svoje pojasnilo strokovni vodji, da nisem za delo v bivalni enoti. Govoril sem o svojih zdravstvenih težavah, kakor tudi o pomanjkanju interesa za

opravila v sami enoti. Povedano z eno besedo, da nisem za v bivalno enoto. Spraševal sem se ali bom lahko plačeval oskrbo v bivalni enoti, ker pokojnina ni tako visoka za celotno kritje oskrbe, prihrankov je za doplačilo ostalo le za nekaj časa.

Klub dilemi sem se odločil za ogled Dobrne, tega čudovitega in mirnega kraja ter samo bivalno enoto. Spoznal sem, da je naš zavod eden izmed redkih zavodov v Sloveniji, ki mu zelo dobro uspeva uvajanje standardov za bivanje in odpiranje BE, za življenje ljudi v njih, kot sem jaz. Človek s posebnimi potrebami. Stanovalci, ki živimo v BE 6 Dobrna smo bolj zadovoljni, kot takrat, kot smo bivali v samem domu. Izkazalo se je samo v dveh primerih, da sta samo dva stanovalca, zaradi resne bolezni začasno preseljena nazaj v dom.





Tukaj v tej BE se je okrepilo moje zdravje. Prišlo je normalizacije življenja, kar je tudi namen bivanja v BE. Zaradi tega si želim do konca svojega življenja ostati v naši bivalni enoti.

Milutin Stanišić

Naš Milutin je bil zelo aktiven in je stanovalcem BE zastavil nekaj vprašanj, vi pa si preberite odgovore stanovalcev in zaposlenih, ki živijo in delajo v BE Pod Lipco.

1. Zakaj ste se odločili za bivanje v bivalni enoti?
2. Kako se počutite?
3. Ali bi se vrnili nazaj v dom?

Zoran Vuković

1. Na prošnjo gospe Olge Flis.
2. Fajn.
3. Ne bi se vrnil v dom.

Dejan Frank

1. Želel sem si spremembo okolja
2. Vredu.
3. Ne želim se vrniti v dom.

Stanko Fekonja

1. Po ogledu BE sem se odločil, kar ostati tukaj.
2. Počutim se dobro.
3. Ne želim se vrniti v dom.

Iztok Kadoič

1. Zaradi izgube stanovanja.
2. Počutim se kot doma.
3. Ne želim se vrniti v dom.

Cecilija Maček

1. Zato, da bi mi lepše šlo.
2. Počutje je dobro.
3. Ne

Stanislav Belej

1. Zaradi boljšega počutja.
2. Počutim se super.
3. Ne želim se vrniti v dom.

Marko Beškovnik

1. Zaradi načina življenja v BE.
2. Počutje je vredu.
3. Niti pod razno ne.





Tudi zaposlenim, je g. Milutin zastavil vprašanja. Preberite njihova razmišljanja;

1. Zakaj ste se odločili za delo v BE?
2. Kako ste zadovoljni?
3. Ali bi šli na drugo delovno mesto?

#### Tatjana

1. Ker me veseli raznoliko in razgibano delo.
2. Zelo zadovoljna.
3. Ne

#### Jožica

1. Rada dela v manjši skupini in me to delo veseli.
2. Zelo zadovoljna
3. Ne

#### Mojca

1. Delo v manjših skupinah me veseli.
2. Zelo zadovoljna
3. Ne

#### Ana

1. Ker me veseli in pridobim izkušnje
2. Zelo zadovoljna
3. Ne

Marko Beškovnik,  
Milutin Stanišić.



# Spoznajmo se

## Intervju

V mislih brskam po seznamu zaposlenih v domu in pogled se mi ustavi pri tihi, prijazni in delovno naravnani sodelavki. Verjetno še ne veste koga imam v mislih. Če pa vam povem, da ima svetle lase, da je vitka, dela v računovodstvu in da se njeno ime začne s črko »S« kot sončen. No sedaj pa verjetno že veste za koga gre.



Na kratko se nam bo v tokratni številki Svetlobe predstavila S.....

### 1. Zaupaj nam prosim »KDO SI?«

Sem čisto preprosto dekle z nasmeškom na obrazu. Ime mi je Simona, pišem se Stožir, moj dekliški priimek pa je bil Teržan. Prihajam iz Zadobrove pri Škofji vasi in sem stara 32 let. Sem mami dvema čudovitima sončicama. Starejša hčerkica je stara 8 let in ji je ime Lana, mlajša pa je Ajda in šteje štiri leta.


### 2. Se morda iz otroštva spomniš kakšnega dogodka, ki te je »zaznamoval«?

Iz mojega otroštva se mogoče najbolj spominjam vojne, ki se je odvijala nedaleč stran od Slovenije in kako smo potem v osnovni šoli dobili zelo veliko begunskih sošolcev.

Spominjam se kako smo z veseljem in ponosom sprejemali nove prijatelje in kako dobro smo vplivali na njihovo težko življenje. Še sedaj ohranjamo stike z njimi in poklepeta ter se nasmejimo raznovrstnim anekdotam iz šolskih dni.

### 3. Kako pa kaj tvoja najstniška leta, šola, faks?

Osnovno šolo sem obiskovala v Štorah, saj sem prej živela na Teharjih. Poklicno izobrazbo sem si pridobila na Poslovno-komercialni šoli v Celju, kjer sem si kot najstnica večkrat privoščila tudi kak neupravičen izostanek od pouka. Drugače sem bila zelo pridna, marljiva in zaupanja vredna prijateljica in hčerka že od rosnih let. Za fakulteto sem



se odločila, ker sem se želela šolati dalje. Študij sem uspešno zaključila in si potem tudi zelo hitro poiskala zaposlitev.

#### 4. Kam vse te je vodila tvoja poklicna pot?

Že v srednješolskem obdobju sem delala kot natakarica v pizzeriji na Ljubečni, kjer sem tudi spoznala svojega moža. V času študija sem delala v zavarovalnici

Adriatic Slovenici v Celju. Po končanem študiju sem rodila prvo hčerko in se po izteku porodniške zaposlila v Elektru Turnšek v Celju. Naslednja stopnička v delovni karieri pa me je pripeljala do vas v Grmovje.

#### 5. Kako doživljaš stanovalce in delovni utrip doma?

Stanovalci so moji prijatelji in zelo rada poklepetam z vsemi. Če jim le dovoliš ti lahko polepšajo vsak dan posebej. Sedaj po letu dni bivanja med vami, sem se že čisto navadila na vse. Zelo rada hodim v službo in z veseljem opravljam svoje delo.

#### 6. Kaj, poleg službe, še rada počneš? Morda kakšen zanimiv

#### hobi?

Moji hobiji po službi so predvsem igra in učenje z otokoma. Drugače pa zelo rada hodim, sedaj se ukvarjam z nordijsko hojo, pozimi smučam, poleti pa zelo veliko plavam. Rada sem na prostem, v naravi in tudi doma na vrtu z veseljem opazujem kaj zraste.

#### 7. Kje vidiš sebe čez petnajst, dvajset let?

Čez petnajst, dvajset let,... o to je dolga doba, pa vseeno hitro bomo tam. Ja jaz si želim, da bi lahko še vedno delala družbo vam.

#### 8. No za konec pa še nekoliko manj resna vprašanja:

##### NAJLJUBŠA KNJIGA

- Pod svobodnim soncem,

##### NAJLJUBŠI FILM

- Cvetje v jeseni,

##### NAJLJUBŠA BARVA

- Rumena,

##### TRI STVARI, KI BI JIH VZELA

##### SEBOJ NA SAMOTNI OTOK

- Mojo družino, Lano, Ajdo in moža, saj z njimi samotni otok ne bi bil več samotni.

Andreja Lipar



# Dogodki tako in drugače

## Obisk sejma narava in zdravje 2016

V začetku meseca novembra smo se s stanovalci odločili, da naredimo nekaj zase in naravo. Tako smo obiskali sejem Narava in zdravje.

Naša stanovalka Erna Černe pa je ta sejem doživela takole:

» Za obisk sejma sem se odločila predvsem zaradi naravnega načina življenja, saj sem sama vegetarijanka. Bila mi je predvsem všeč masaža telesa, različni vzorci krem, olji,...Ogledali smo si vse stojnice in paviljone. Vstop na sejem smo plačali, kar s plastičnimi zamaški. Želim si še kdaj obiskati ta sejem.«

Maja Ljubek

## Martinovanje

Otroci iz POŠ Trja smo v mesecu novembru na svoj način praznovali sv. Martina. V goste so nas povabili zaposleni Doma Nine Pokorn, da bi jim s plesom, pesmijo in delavnicami polepšali dopoldan. Tako smo se četrtošolci skupaj z mentorico odpravili v folklornih kostumih v goste našim sosedom, stanovalcem Doma Nine Pokorn. Najprej smo jim pripravili kratek kulturni program, jim zaplesali nekaj slovenskih ljudskih plesov, zapeli pesmi iz zaprašene skrinjice in se skupaj povesečili na delavnicah. Bilo je nepozabno. Kako radi otroci pomagajo, ustvarjajo in delijo znanje z nekom, ki jim je blizu. Skupaj smo ustvarjali zmaja, strašilo in angelčka iz ličja. Ob ustvarjanju nas je družila pesem, ki smo si jo naključno izbrali. Povezali smo niti ne samo medgeneracijsko, temveč smo se drug od drugega tudi učili. Nekateri oskrbovanci so imeli nenavaden dar pri ustvarjanju in so jim otroci neverjetno sledili. Oskrbovanci, ki so potrebovali malo več otroške pomoči, pa so s strpnostjo skupaj staknili glave z mladimi nadobudneži, ki so jim pri tem s ponosom pomagali.

Bil je lep dan Bil je dan, ko se človek zamisli nad sabo, kako malo je treba, da smo lahko srečni. Kako male stvari nekoga osrečijo in vsem



polepšajo trenutke sreče. Kaj je lepšega, kot z nekom deliti radost, veselje, smeh in ustvarjalnost.


Učenci se skupaj z mentorji vedno radi vračamo v Dom ustvarjalnosti, dom, kjer ni prostora za skrb in žalost, v dom, kjer nas vedno s ponosom sprejmejo, pogostijo in z nami delijo lepe trenutke. Hvala vsem uslužbencem in oskrbovancem Doma Nine

Pokorn za vzor, ki ga ponašajo med nas, med otroke, da smo kljub drugačnosti lahko hvaležni za vsak dan, ki nam je dan.

Helena Turnšek

## Vtisi učencev

Moj najlepši občutek je, ko obiščem Dom Nine Pokorn. Tam so bolni



ljudje, ki jim moramo pomagati. Za njih smo zapeli , zaplesali in jim pomagali pri ustvarjanju. Ti ljudje so zabavni in prijazni. Občutek je zelo prijeten, ko nekomu pomagaš .

Ula Lesjak

Rad nastopam v Domu Nine Pokorn. Rad vidim ljudi, ki so nas vedno veseli in ko nas vedno sprejmejo z odprtim srcem. Zelo rad nastopam z njimi in jim zapojem in zaigram na kitaro kakšno pesem.

Žak Jelen

Na Grmovju se imam vedno lepo. V veselje mi je z njimi preživeti trenutke našega nastopa, saj v očeh stanovalcev vidim vedno srečo. Njihovi obrazi pokažejo, da z nami radi preživijo urice sreče, ki jih spominjajo na njihovo otroštvo.

Anea Kolar

Ko imaš možnost pomagati ljudem, te preplavi čudovit občutek sreče, da lahko nekoga osrečiš s svojo prisotnostjo, s pesmijo in plesom. Spretnost stanovalcev me vedno navduši, da se tudi sama kaj naučim od njih. To so nepozabne preizkušnje, ki jih preživimo skupaj.

Neža Ašenberger





## Božja pot na Brezje

Lepo in s soncem obsijano jutro, 12. novembra 2015. Sončni žarki so nas zvabili na plan in odpeljali smo se proti Mariji Pomagaj na Brezje.

Najprej smo si, medtem ko smo sedeli na klopcah, v miru ogledali romarsko okolico in se nadihali svežega gorenjskega zraka. Nekoliko kasneje smo se pridružili božji službi. Med molitvijo smo prosili za naše zdravje in srečo. V cerkvi je bilo kar hladno zato mi je zelo prav prišla odeja s katero me je čez noge pokrila naša Andreja in mi tako omogočila, da sem bila v cerkvi prisotna do konca maše. Tudi okoli oltarja smo krenili in svoje tihe prošnje vpisali v knjigo. Ponovno smo krenili proti klopcom in pomalicali. Z Andrejo sva si ogledali tudi bližnjo trgovinico, kjer je bilo veliko angelov, rožnih vencev, podobic itd.....Andreja mi je podarila rožni venec nežno roza barve in mi ob tem zaželela zdravja in miru. Te pozornosti sem bila zelo vesela.

Dopoldan je hitro minil. Moja

duša je bila napolnjena z mirom in božjim blagoslovom. Na to romarsko pot bi krenila še večkrat.

Inge Zagožen



## Veselje ob praznovanju rojstnih dni



Tako kot odpira dekle kamrico v ljudski pesmi, ki jo je na začetku zapela vokalna pevka skupina Eros, smo vsi, ki smo sodelovali na rojstno dnevni čajanki, odprli srca vsem slavljencom, ki so praznovali rojstni dan v mesecu oktobru, novembru in decembru preteklega leta. Vseh slavlencev je bilo kar 52, med njimi 8 jubilarov, starih od 40 do 80 let.

Na začetku druženja sta s plesom dogodek otvorila Leja in Jošt v ritmih salse, nato pa s prisrčnostjo in otroško igrivostjo z recitalom izrazila lepe želje Kevin in Laura.

Čudoviti, ubrani glasovi vokalne skupine Eros pa so nas sproščali in tudi zabavali v nadaljevanju programa. Skupina je zelo priznana in nastopa širom Slovenije na različnih prireditvah. Nam pa so v nadaljevanju božali dušo s slovensko narodno in tudi dalmatinsko pesmijo...

S petjem sta nadaljevali tudi sodelavki Monika in Brina, ki sta navdušili vse prisotne s svojim velikim pevskim talentom.

Druženje smo nadaljevali ob dobri hrani, velikanski torti, kozarčku šampanjca, plesu in klepetu.

Vsi povabljeni - slavljenici, sorodniki in nastopajoči so v srečanje vnesli prijetno vzdušje in pričarali veselje ter toplino pri srcu.

Organizacijsko v našem domu pripravljamo rojstno dnevne čajanke vsake dva meseca. In ker čas neizmerno hitro beži, sva s kolegico iz fizioterapije bili na vrsti za pripravo čajanke že na začetku tega leta - tokrat za stanovalce, ki so rojstni dan praznovali januarja in februarja .

Slavljencev je bilo nekoliko manj - le 45, med njimi pa so bili štirje jubilarci.

Druženje je bilo podobno kot v preteklem letu, le da sva povabili druge nastopajoče.

V želji, da naši otroci in vnuki sodelujejo, smo jih tudi tokrat povabile za izvedbo programa.

Nadja, kateri glasba, pa tudi ples pomenita veliko, nas je razveselila z zvenom citer, Urška in Julija pa z recitali, katerih avtorica je ena izmed njiju. Vse tri so bile čudovite in v marsikaterem očesu je bila vidna solzica ganjenosti.

Nadaljevala pa so dekleta vokalno instrumentalne skupine MJAV, ki so s svojo simpatičnostjo in optimistično energijo pritegnila marsikaterega na plesišče.



Jelka Weber

*Pravijo, da so srečni ljudje  
hvaležni za vsak dar,  
da prinašajo bližnjim sonce in  
nosijo v srcu raj,  
v katerem smo vsi dobrodošli.*

*Srečni ljudje ne potrebujejo  
veliko za srečo,  
se ne zagledajo v svoje težave,  
se sami trudijo in ne pričakujejo  
vedno vsega od drugih.*

*Srečni ljudje živijo srečno in  
razširjajo mir,  
vidijo na drugih le dobro in  
prinašajo luč v temo.*

*In bili smo srečni...*





## Slavnostna večerja



Pričelo se je s plesom, petjem, vici, Aladinom in velikim duhom iz še večje svetilke!

Nadaljevalo s kravatami in metuljčki in večernimi toaletami. Čemu?

Zaradi slavnostne večerje vendar! Ponovno so nas to leto razveselili naši prijatelji iz kuhinje in nam pripravili zanimiv in seveda slasten izbor dobrot za večerno pogostitev!

Slavnostno ovenčane mize, estetsko pripravljeni krožniki; okusi, da ti zapojejo brbončice...

Ni kaj več dodati! Hvala vsem, ki ste se potrudili za nas in....vidimo se drugo leto!

Vsaj tako želimo in se veselimo!

Barbara Krašovec



## Izdelovali smo adventne venčke

V predbožičnem času se po tradiciji izdelujejo adventni venčki, kar izvira iz predkrščanskih časov, v svojih ritualih naj bi ga uporabljali že stari Kelti v Nemčiji in Skandinaviji. Keltska plemena so častila ritme narave, osrednje mesto čaščenja pa je zavzemalo sonce. Ob zimskem solsticiju, ko je dan najkrajši, so Kelti molili, da bi se sonce vrnilo, zagotovilo toploto in prihod novega življenja v naravo. Osrednje mesto v njihovih ritualih je zavzemal venček življenja, narejen iz zimzelenih rastlin. Ta naj bi simboliziral neskončni krog življenja in vrtenje letnih časov. Zimzelena rastlina je

predstavljala moč zemlje, da preživi temo zime, sveča, ki so jo prižgali, pa je v temo prinašala svetlobo in novo življenje.

Kot vsako leto, smo se izdelovanja venčkov, ki bodo krasili naše prostore lotili tudi sami. Pred prvo adventno nedeljo, 27. novembra 2015, smo združili svoje moči skupaj z učenci 2. razreda OŠ Trje in učiteljico Karmen Zupanc. Skupaj smo povezovali zelenje, venčke okrasili s svečami, dodatki iz naravnih materialov, nastali pa so tudi modernejši venčki s pisanimi dodatki, ki so bili našim mladim soustvarjalcem še posebej všeč. Ko smo na koncu občudovali nastale izdelke, smo si bili enotni, da takšno delavnico še kdaj ponovimo, saj je bilo druženje res prijeten in ustvarjalen uvod v prihajajoče praznike.

Tatjana Mikša





## Ta veseli dan kulture

Ta veseli dan kulture, tretji december, ko Slovenci praznujemo rojstni dan našega velikega poeta Prešerna, tudi v DNPG vsako leto obeležimo z obiskom enega od kulturnih hramov v Sloveniji. Letošnje leto smo se odpravili v Prirodoslovni muzej Slovenije, v Ljubljano, kjer smo si ogledali stalno muzejsko zbirko različnih dioram, Zoisovo zbirko kamnin ter aktualno razstavo o evoluciji. Najbolj nas je pritegnilo okostje mamuta in jamskega medveda ter zbirka metuljev. Po ogledu muzeja smo se sprehodili še do znane ljubljanske kavarne, kjer smo si privoščili odlično kavico in si ogledali Prešernov kip na Prešernovem trgu v centru prestolnice. Kultura je prava hrana za dušo, in stanovalci ter zaposleni v DNPG skrbimo za to, da je to vrstne hrane vedno dovolj in poleg tudi pravšnja mera humorja, ki popestri sivi vsakdan in nam polepša zimske dni.

Brina Krašovec

## Obisk Svetega Miklavža

Veselje in radost, ki jo doživimo ob prihodu Svetega Miklavža je skoraj nepopisna. Ne glede na svojo starost, se takrat v nas prebudi nostalgija otroških let, ko smo doma ob ognjišču nestrpno čakali kdaj bo vstopil v hišo, prinesel darila in s sabo pripeljal tudi Parkeljce.

Tako se je tudi zgodilo v našem domu, ko smo vsi zbrani v jedilnici čakali na prihod Svetega Miklavža. Vsi že malo nestrpni smo ga priklicali v en glas: » Miklavž! Miklavž!« In res se je prikazal v vsem svojem obličju in veličini, v družbi treh živahnih


Parkeljcev. Skupaj smo zmolili in zapeli, da je zazvenelo po celi hiši. Nasmejani obrazi in sreča v očeh je pustila v stanovalcih lepe spomine.

Monika Razgoršek

Marija Debeljak

”Miklavž mi je prinesel darilo. Lepo nas je pozdravil in vprašal, če smo





kaj pridni. Vsi smo rekli, da smo pridni. Skupaj smo zmolili Oče naš. Poleg njega so prišli tudi trije parklji. Niso bili nič nesramni.”

Cvetka Gorenc

“Bilo je zanimivo. Miklavž in parklji so prišli na oddelek. Parklji niso bili nič strašni. Bili smo veseli.”

Majda Šket

“Miklavž mi je bil všeč. Tudi Parklji so bili luštni. Darilo je bilo kar vredno. Želim si, da bi nas tudi naslednje leto obiskal.”

Bojan Kostov

“Miklavža sem takoj prepoznal. Vesel sem bil, ker mi je dal roko. Povedal sem mu en vic.”

## Decembrsko srečanje svojcev

V torek 8.12.2015 je v Domu Nine Pokorn potekalo srečanje svojcev. Srečanja se je udeležilo veliko stanovalcev in njihovih svojcev. Druženje je potekalo v lepem vzdušju, za kar je poskrbel organizacijski tim, ki je zelo lepo pripravil prostor. Pred samo prireditvijo je pred jedilnico potekala prodaja izdelkov naših stanovalcev. Vanje je bilo vloženega veliko truda in potrpljenja. Izdelali pa so jih s pomočjo strokovnih sodelavcev.

Program prireditve je povezovala ga. Brina Krašovec. Sledil je nagovor svojcev s strani direktorja g. Lenart Tomaža in strokovne vodje ga. Janež Nevenke. Prav tako je bilo poskrbljeno za glasbeni vložek. Program je popestrila vokalna skupina Grifon, ki je predstavila venček ljudskih pesmi. Sledila je kratka seznanitev udeležениh z novim projektom »Kongruentna odnosna nega« ali kot smo jo poimenovali mi »Kultura usklajenih odnosov«. Gre za poudarek na odnosu med stanovalcem, zaposlenim in svojcem oziroma medsebojnih odnosih na vseh ravneh. Stanovalcu veliko pomeni dober odnos, prijazna beseda, pristen stik in k temu tudi strmino v našem domu. S tem jim

bomo doprinesli kakovostnejše življenje, kar pa se bo poznalo tudi na boljšem sodelovanju zaposlenih ter posledično boljšem počutju. Vsak od nas je vesel, če vidi, da je nekdo hvaležen, zadovoljen ker mu posvetiš svoj čas, pozornost,...

Potrebno se je zavedati, da bomo nekoč tudi mi potrebovali nekoga ob sebi in menim, da bomo zelo veseli, če bomo deležni pristnega odnosa, tople besede, predvsem pa pozornosti, kajti to je hrana za našo dušo.

Sledili sta še pogostitev ter skupno druženje.

Darja Ramšak Tešić

## Otroci iz vrtca Trje na obisku

Otroška lička, iskren in igriv pogled so ogreli naša srca, ob obisku otrok iz vrtca Trje. Ubrano petje malčkov ob spremljavi kitare vzgojiteljice, deklamacije in na koncu še veliko darilo, ki so ga s skupnimi močmi komaj prinesli med stanovalce so pričarali trenutke ob katerih se je marsikomu utrnila solza sreče. Kako malo je resnično potrebno, da osrečimo drug drugega in mu polepšamo dan ali mogoče celo več kot to.

Obiski otrok iz vrtca in podružnične šole Trje vselej prinašajo v naš dom veselje, srečo in radost. Skupaj tkemo posebno vez, ki je ni moč kar tako pretrgati.

Monika Razgoršek



# Luč miru iz Betlehema in nastop otrok iz OŠ Šempeter

V mesecu decembru so nas obiskali učenci OŠ Šempeter. Predstavili so se nam s prijazno igrico in s svojim ubranim pripovedovanjem očarali naše stanovalce. Po končani predstavi pa so k nam v goste prišli taborniki Rodu Bistre Savinje iz Šempetra, ki so nam prinesli lučko miru iz Betlehema in jo pospremili s poslanico o miru in medsebojnem razumevanju. Skupaj smo zapeli nekaj vsem poznanih božičnih pesmi in se posladkali z domačimi božičnimi piškoti. V družbi mladih, smo

preživeli prijetno predpraznično dopoldne in jih povabili, da nas

obiščejo naslednje leto spet.

Brina Krašovec



## Božična čajanka

Ob praznikih si vsi želimo topel in lepo okrašen dom, ki diši po pečenih dobrotah in božičnem čaju. Ker v adventnem času ne smejo manjkati tudi dobre božične zgodbe in pesmi, smo za to poskrbeli zaposleni DNPG.

V predbožičnem času smo se vsak dan ob istem času zbrali pred okrašeno novoletno jelko, kjer smo prebirali zgodbe in peli božične pesmi. Skupaj s stanovalci smo pripravili delavnico peke božičnih piškotov, ki smo jih postregli skupaj z božičnim čajem. Ta čas nam je vsem prehitro minil, vendar je za vedno ostal z nami v srcu.

Maja Ljubek

## Novoletni ples

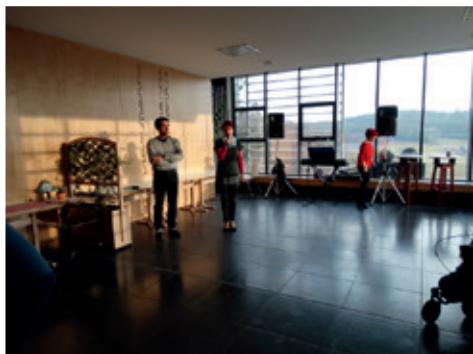
Ples kot tak ali drugačen zelo dobro vpliva na ljudi. Naši stanovalci se ga vedno radi udeležijo in ob tem zelo uživajo.

Novoletni ples pa ima poseben pomen v naši hiši. Tako stanovalci kot zaposleni se ga zelo veselimo in nestrpnost čakamo nanj. Letos nas je spremljala živa glasba, Janja Mogu na klaviaturah, ki je dvignila na noge vse kar je sedelo. Izbor glasbe je bil takšen, da smo rajali, peli in se veselili dokler so nas nesle noge. Da pa nismo bili lačni in žejni je kot vedno poskrbela naša kuhinja, ki nam je pripravila sadne frappe in slastno tortico. In kot se za zaključek leta spodobi, je direktor slavnostno oprl šampanjec, katerega je bil deležen prav vsak. Srečno in uspešno v letu 2016 ter veliko zdravja!

Monika Razgoršek







## »Pod medvedovim dežnikom«

Vsak mesec nas obiščejo naši najmlajši, otroci iz šole Trje, ki nam vedno pripravijo kakšno lepo predstavo.

V mesecu februarju so nam zapeli nekaj otroški pesmi ob spremljavi instrumentov ter odigrali več različnih že skoraj pozabljenih otroških iger. V spominu mi je najbolj ostala uprizorjena pravljica Pod medvedovim dežnikom, znane slovenske pisateljice Svetlane Makarovič, ki nas uči, da moramo biti dobri in dobro se nam bo povrnilo. Obiska otrok se naši stanovalci vedno znova zelo razveselijo, saj jih otroci narišejo nasmeh na obraz in jih spomnijo na njihove mlade dni.

Tea Kožar



## Dan radia Sonček

Za dan domskega radia Sonček smo v mansardi organizirali karaoke za stanovalce. Navdušenje za petje ob spremljavi glasbe je bilo nepričakovano veliko. Stanovalci so si večinoma izbirali slovenski repertoar pesmi ter se na vso moč trudili, da zapojejo kar se da najboljše. To pa še posebej zato, ker so za prva tri mesta bile obljubljene tudi skromne nagrade. Na začetku je bilo zaznati malce treme, ko pa se je vzdušje in klima sprostila so peli kar vsi, tudi tisti z manj smisla za prepevanje. Pojavili so se že pravi kvarteti za petje in zapeli so res čudovito. Najboljše pevke so bile Ana Kastelic, Helena Furman in Vesna Benda... Čestitke vsem nastopajočim za pogum in umetniški vtis, ki so nam ga pričarali na ta dan, dan radia Sonček.

Damjan Rebernišek

## Ljudski pevci iz Tepanj

V torek, 26. januarja 2016, nas je obiskal Ljudski pevski zbor iz Tepanj. Sestavljali so ga trije odlični pevci. Zapeli so nam stare slovenske pesmi, ki so se prenašale iz roda v rod in so že skoraj potonile v pozabo, naše stanovalce pa so popeljale v njihova otroška leta.

Nekatere pesmi so zapeli sami, pri drugih pa smo se objeli okoli ramen ter se ob odličnem petju zazibali in zapeli z njimi. Čas slovesa je prehitro napočil, vendar so nam obljubili, da nas še obiščejo. Vsi se že veselimo njihovega ponovnega obiska.

Tea Kožar



## Pustovanje v Vojniku

*Danes bomo krofe cvrli, kakšno  
smešno še razdrli,  
vso obleko bomo slekli, se v  
pajace preoblekli.*

*S krinko si obraz zakrili, v svet se  
zapodili....*


*Žalost vso naj šment pohrusta,  
danes šli se bomo PUSTA.*



In mi smo se ga šli letos spet... Lansko leto namreč pustovanje na debeli četrtek v Vojniku ni bilo organizirano in zato smo se tokrat z veseljem odzvali njihovemu vabilu. Ob premišljevanju o tem, katera pravljica bi bila letos primerna za dramatizacijo, so jo nam dogodki v našem domu prinesli kar sami. Bivalna enota s Polzele nas je na svečani večerji v novembru, ko se predstavljajo bivalne enote, presenetila s prirejeno zaigrano pravljico o Aladinovi svetilki. Dobili smo idejo, da bi jo letos predstavili tudi v Vojniku, kjer je vseslovensko srečanje skupin iz psihiatričnih bolnišnic – vsaka s svojim programom. Vabilo se je glasilo za 4.februarja in tako smo začeli nekaj dni prej vaditi, saj se je delno spremenila in povečala tudi igralska zasedba.

Ker pravljica izvira z Bližnjega vzhoda, smo potrebovali številne tančice, orientalske obleke, turban, pipo za kajenje – šišo, male in velike svetilke, orientalsko preprogo ter seveda Aladinovo svetilko. Igralci, ki smo v tem nastopu uživali, smo bili: Maksi kot duh iz Aladinove svetilke s pomočjo Magde, Mojca in Tanja kot prelepi plešoči princesi, Poldi kot Aladin, Barbara kot pripovedovalka ter Kristijan in Daniela kot Šeherezada ter sultan.

Vzdušje v vojniški dvorani je bilo ob našem prihodu že kar precej pustno, saj je nas pričakala pisana Kekčeva dežela, kjer so bili zbrani tako Kekec kot Bedanec, Mojca, Tinkara, Rožle in Kosobrin ter Vitranc;



manjkala pa tudi ni Pehta s svojimi zdravilnimi rožicami in kar prav se mi je zdelo, da je Micika tokrat ostala doma, ker pač vsi poznamo njen velik strah pred njo. Stole v dvorani so prav kmalu zasedle skupine kavbojev s skoraj pravim konjem, novoletne smrečice, zvezde, karte in še precej posameznih mask. Na našo prošnjo smo bili na vrsti prvi, ker smo morali pripraviti veliko rekvizitov. Šlo nam je dobro in prislužili smo si velik aplavz. Z zanimanjem smo sledili tudi nastopu ostalih skupin.

Kmalu je bilo na vrsti kosilo in po njem pustno rajanje ob zvokih glasbe. Nekaj jih je odšlo nazaj v dom že prej, glavnina pa se je vrnila okrog štirih z lepimi vtisi in željo, da se v Vojniku drugo leto spet vidimo!

Takole je doživela letošnji Vojnik Šeherezada, zdaj pa sledi še nekaj vtisov ostalih nastopajočih:

**Tanja:** Zelo rada sem nastopala in plesala. Všeč mi je bilo vse.

**Kristjan:** Zelo zanimivo.

**Poldi:** V Vojniku sem nastopal že večkrat in vedno pridem zelo rad. Všeč mi je tudi zato, ker poznam kar nekaj zaposlenih in se z njimi pogovarjam.

**Mojca:** Zelo lepo...Bila sem vesela, ker sem lahko igrala. Čudovito vzdušje, lep ples.

**Maksi:** Bil sem modri duh in čaral z rokami. Na koncu sem pričaral tudi krofe...

Daniela Messec





## Pust v DNPG

Spet je med nami - norčavi pust. To je čas veselja in - utrjevanja zdravja. Če se smejemo in smo veseli, se v naših telesih tvorijo naravni zdravilci, hormoni sreče, ki jim rečemo endorfini. Ti nas čustveno potešijo in navdajo z optimizmom. Zato smo tudi pri nas pričeli pust z veliko mero dobre volje in norčavosti. Sprva smo se v prostorih delovne terapije odločali, v kaj se bomo našemili, nato pa smo se odpravili na pravo pustno rajanje, ki se je odvijalo v jedilnici glavne stavbe. Da nam je bilo še lepše, so nas obiskali tudi otroci iz vrtca Trje, ki so nam zapeli in z nami tudi zaplesali. Vsi smo z novimi idejami že pri naslednjem pustovanju in z željo, po novih dogodivščinah.

Maja Ljubek



## Valentinov ples

Goethejeva misel pravi: "Ni sonca brez svetlobe in ne človeka brez ljubezni." Tako smo tudi mi spletki vezi ljubezni med nami in obeležili Valentinovo. Srčki, glasba, petje in ples so pričarali nepozabno vzdušje v našem domu. Vsak izmed nas, a resnično prav vsak je prispeval svoj kanček ljubezni v naš mozaik sreče. Človek včasih ne najde pravih besed, s katerimi bi lahko opisal te občutke. Enostavno jih moraš doživeti. Nič ni lepšega od iskrenih nasmehov, ki jih prejmemo od stanovalcev v zahvalo, ker smo jim polepšali dan.

Monika Razgoršek

Bojana Đurić

"Na valentinovem plesu mi je bilo zelo lepo. Najbolj sem uživala, ko smo plesali zumbo. Zelo sem bila vesela, ko so mi izpolnili glasbeno željo in sem lahko plesala. Vsem pa bi rada zaupala svoj moto: "Poslušaj svoje srce in prepusti se ritmu."

Rudi Ratej

"Zapele so nam naše stanovalke. Bilo je lepo. Najbolj sem užival, ker sem lahko plesal."

Vesna Benda

"Bila sem zelo srečna, ker sem se lahko udeležila tega valentinovega plesa in podarila drobec sreče drugim stanovalcem. Všeč mi je bilo, ker smo vsi skupaj, stanovalci in zaposleni plesali zumbo."



## Zimsko letovanje v Kranjski gori

V tednu od 29.2.2016 do 3.3.2016 smo v DNPG organizirali zimsko letovanje za naše stanovalce. Odpravili smo se v slovensko smučarsko središče KRANJSKO GORO, kjer smo preživeli čudovite zimske dni. Vreme je bilo čudovito, snežne razmere več kot odlične za smuko in ostale zimske radosti. Nekateri stanovalci so smučali, drugi uživali na sankah in sprehodih. Peš smo jo mahnili do Podkorna, kjer smo opazovali delavce, kako so pripravljali progo za FIS tekmovanje na VITRANŠKI strmini. Tudi do jezera JASNA, ki leži v osrčju Kekčeve dežele, smo se sprehodili in opazovali račke, kako so spretno racale po zamrznjenih ledenih ploskvah. Doživeli smo prijetne štiri dni in se odločili, da bomo naslednje leto spet odšli na lepše v zimskem času.

Brina Krašovec

Avgust Tepeš je o letovanju povedal:

Najbolj mi je bila vseč hrana. Tudi na sprehodih je bilo fino. V Kranjski Gori še nisem bil nikoli prej. Kraj mi je bil zelo všeč. Spal sem dobro, imel sem se lepo.





## Gregorjevo

V sredo, 16.3.2016 smo v DNPG preživali prav posebno dopoldne. Pomlad je trkala na vrata in zato smo ji pripravili dobrodošlico. V goste smo povabili učence iz POŠ TRJE in skupaj z njimi pripravili pester kulturni program, poln glasbe, plesa ter lepe besede. Obudili smo star ljudski običaj Gregorjevanja, praznovanja prihoda pomladi. Ljudsko izročilo nam je blizu, nas popelje k našim koreninam, hkrati pa nam predstavlja zakladnico idej od koder črpamo ustvarjalni navdih. Prepevali smo ljudske pesmi, vrtel se je kolovrat, otroci so se v prelepih nošah zavrteli in zaplesali. Medgeneracijska druženja z otroki v našem domu postajajo stalnica in vsakič znova prikličejo nasmeh na obraze naših varovancev in pričarajo veselje pri srcu.

Brina Krašovec

## Prazniki pri nas

Cvetna nedelja, tudi cvetnica, je zadnja nedelja pred veliko nočjo, ko krščanski verniki blagoslovljajo v šope ali butare povezano pomladansko zelenje ali oljčne veje, kar je razširjeno po vsej Evropi že od 9. stoletja dalje. Za praznik so ljudje lomili oljčne veje in jih postlali kot preprogo pred Jezusom Kristusom, ko je ta na oslu prijahal v





Jeruzalem in tu doživel navdušen sprejem. Že vrsto let in tako tudi letos, v našem domu primerno obeležujemo ta praznik. Nekaj dni prej stanovalci in zaposleni poskrbimo za ves potreben material – leskove šibe, krep rožice, pušpan, bršljan. Nato pa na petek, pred cvetno nedeljo, že zjutraj pričnemo z izdelavo butar. Izpod naših rok nastajajo manjše, srednje in velike.

Seveda smo med delavnico tudi pogoščeni. Veliko se o tem lepem prazniku tudi pogovarjamo.

Cvetna nedelja je uvod v veliki teden, ko se kristjani spominjajo zadnjih dni Jezusovega zemeljskega življenja, Velika noč je najpomembnejši krščanski praznik. Kristjani na ta dan praznujejo Jezusovo vstajenje od mrtvih - na veliki petek so Jezusa Kristusa križali, tretji dan po tem, na nedeljo, pa je vstal od mrtvih. Velika noč je za kristjane praznik veselja in upanja; verujejo, da je Jezus s svojim vstajenjem premagal telesno in duhovno smrt ter za vse prinesel upanje, za kristjane pa upanje na vstajenje po smrti. Velikonočne tradicije se v veliki meri od države do države razlikujejo. Po tradiciji je na veliki petek zapovedan strogi post, na veliko soboto se blagoslovijo (pogovorno žegnajo) jedila, ki se potem zaužijejo za nedeljski zajtrk. Tudi v Sloveniji imajo določeno simboliko, suho meso simbolizira Kristusovo telo, rdeči pirhi so kaplje krvi, hren predstavlja žeblje, potica in ostala peciva pa trnjevo krono. V domu je veliki petek dan, ko barvamo jajca. Zaposleni opremljeni z

vsem potrebnim – čebulnimi lupi, zelenjem, holahopkami, barvami, jajcami, pristopimo k stanovalcem in stanovalkam na oddelke. Lotimo se barvanja. Iz fotografij spodaj je razvidno kako nam slednje uspe. Seveda ob tem opravilu beseda nanese tudi na to, kako so to stanovalci počeli doma. Spomini oživijo in prisluhnemo lahko različnim zgodbam. S končnim izdelkom smo vsi zelo zadovoljni, hkrati pa zbiramo ideje že za naslednje leto.

Andreja Lipar





## Obisk kulturnega bazarja

Ob koncu meseca marca, natančneje 31. marca smo se na lepo sončno jutro odpravili v prestolnico na Kulturni bazar, ki je vsako leto organiziran v Cankarjevem domu v Ljubljani.

To je kulturna prireditev, kjer se obiskovalci seznaniijo s pomenom kulturno-umetnostne vzgoje, kar pomembno prispeva k njihovi motivaciji in ustvarjalnosti. V okviru kulturnega programa bazarja smo si ogledali glasbeno – literarni spektakel SHAKESONETI v izvedbi Borisa Cavazze, Urše Taufer ter glasbene skupine Bossa de Novo. Doživeli smo posebno glasbeno poslastico. Po SHAKESONETIH smo pokukali še v odrsko zakulisje prave gledališke predstave ter se udeležili kaligrafske delavnice, kjer smo ugotovili, da je kaligrafija prava umetnost in zahteva mirno roko ter obilo vaje.

Po kulturnem udejstvovanju smo se sprehodili še po ljubljanskih ulicah, si ogledali Prešernov trg in se nasmehnili soncu v pozdrav, ki nas je cel dan prijazno grelo in spremljalo.

Brina Krašovec

## Pozdrav pomladi

April je pomladni mesec, ko se narava prebudi in zažari v vsej svoji lepoti. V tem mesecu, natančneje 22. aprila praznujemo tudi svetovni dan tabornikov in svetovni dan Zemlje in Zemlji v čast smo v DNPG pripravili večji dogodek z naslovom POZDRAV POMLADI. V goste smo povabili tabornike iz rodu Bistre Savinje iz Šempetra, ki so nam zakurili ogenj, spekli hrenovke in pravi skavtski kruh imenovan TWIST. Na domskem igrišču so potekale različne športne igre in zabava ob glasbenih vložkih tabornikov in naših stanovalcev, ki zelo radi skupaj zapojejo. Odpravili smo se tudi na krajši orientacijski pohod, kaj je o tem povedal naš stanovalec Darko, pa si preberite spodaj.

Brina Krašovec





## Orientacijski pohod

Najprej smo se zbrali pred domom Nine Pokorn. Nato smo šli gor do fitnes naprav, pri osnovni šoli Trje, nakar smo zavili v gozd.

V gozdu smo šli po gozdni učni poti in na več mestih je sestra Monika v vrečko nastavila po štiri različna vprašanja. Odgovoriti smo morali ustno in tudi pisno napisati ime drevesa ali kakšne živali, po kateri je bilo vprašanje. Nato smo morali tisti, ki je na vprašanje odgovoril napisati prvo črko odgovora v poseben kvadrateg. Zgledalo je kot kakšen rebus.

Na koncu smo vse črke vpisali po vrsti v prazne kvadratke in dobili geslo, pregovor "KJER JE SLOGA, JE MOČ!" Tako smo zaključili s pohodom in se vrnili nazaj na igrišče pri domu, kjer so nam taborniki spekli hrenovke in twist.

Darko Kralj



# STRAN ZA POEZIJO

## PRISLUŠKUJEM

*Prisluškujem tišini,  
da bi zaslišala ljubega glas.*

*Nič.....*

*Prisluškujem svojemu srcu,  
pravi mi,  
danes ljubega ne bo v vas;  
pogleda upiram v zaprta vrata.*

*Nič.....*

*Stopim k oknu,  
da bi morda zagledala njegov  
obraz.*

*Nič.....*

*Objame me hladna, zimska noč.  
Zmrazi me.....*

Nada Gluvič

## NI TE VEČ!

*Odkar te ni, pusti so dnevi  
in predolge so temne noči;  
a ko se dela dan,  
ko na sinjem modrem nebu  
sonce zažari,  
topli sončni žarek si ti.  
V modrini neba,  
znova vidim lepe oči,  
ki še vedno naklonjeno me  
vodijo,  
da ne bi zgrešila poti v novo  
življenje.*

Nada Gluvič

## POVSOD TE IŠČEM

Povsod te iščem,  
v parku, na najinih  
prehojenih poteh...  
Oči mi begajo po samotnih  
lesenih klopeh,  
kjer v tem času prav nikogar ni.  
Po ulicah te praznih iščem  
in slišim le odmev svojih  
korakov...  
Povsod te iščem,  
podnevi strmim v žgoče sonce,  
sonce sprašujem kje si?  
Ponoči nadlegujem  
zasanjano luno,  
k zvezdam proseče  
obračam oči,  
spršašujem kje si?  
Prehojene poti molčijo,  
Lesene klopi ne spregovorijo,  
cestne svetilke so zaspane....  
Tu v srcu on prebiva,  
le v mojem srcu,  
povsod drugje, zaman sem ga  
iskala.

Nada Gluvič

## TVOJA TIŠINA

Ko te ranijo in razočarajo,  
obrne obraz,  
ne govori ne trudi se,  
ker takim ni potreben dokaz.  
Ne pokaži jim solz,  
ker to je tisto  
kar njim prija.  
Bodi tiho in se smej ker ti imaš  
hrabrost in to je vrlina!  
Ker ko jim zmanjka laži,  
jih bo ubila tvoja tišina.  
Čeprav pravijo,  
da tišina ubija in nikomur  
ni dano, da je sam.  
Ljubim ljubezen,  
noč in dan,  
polagam ti svojo  
ljubezen v dlan.  
Dan je lepši za oba,  
kadar ti srce zaigra,  
ko začutiš še objem njega,  
ki je rad v njem.

Rade Dmitrašinić

### Zaključno srečanje skupin za samopomoč

V četrtek, 10. decembra 2015 je bilo organizirano zaključno letno srečanje članov in voditeljic skupin za samopomoč. Zbrali smo se v jedilnici, kjer smo skupno srečanje potrdili s pestrim in prijetnim programom ter živo glasbo. Stanovalce smo postregli s sladkimi dobrotami in sokovi, kar je v kombinaciji s poskočno glasbo vodilo do sproščenega vzdušja, najpogumnejši pa so se tudi veselo zavrteli.

Voditeljice smo opazile veliko željo po ponovitvi takšnega srečanja, kar je bilo razvidno z nasmejanih obrazov članov.

Julijana Ravnak





Poročajo stanovalke in stanovalci bivalnih enot DNPG

## Hodimo za zdravje – nadaljevanje projekta v bivalnih enotah



Vesela sem, da sta to leto za nami že dva zahtevna, a vendar čudovita pohoda. Novo izbrani lokaciji BUKOVICA in MRZLICA sta nam dali še več zagona.

Obe poti sta bili nekoliko bolj zahtevni in po času hoje tudi daljši. Vse to pa nam daje vedeti, da smo kondicijsko boljši in bolj motivirani za nove izzive.

Vsekakor pa čutim, dragi moji pohodniki, da vam povem svoje občutenje.

Vedno, ampak res vedno, se naše aktivnosti izjemno veselim. Veselim zato, ker čutim, da se kljub predvidenim naporom radi udeležite pohodov, da ste veseli, ker nekaj naredite zase, da ste izjemno sproščeni in vedno prisotni v velikem številu. In še bi lahko naštevala...

Dejala pa bom : KOMAJ ČAKAM NAŠE SREČANJE, SAJ SE V VAŠI DRUŽBI TUDI JAZ ČUDOVITO POČUTIM. HVALA VSEM!

Jelka Weber



Nekaj vtisov pa še od našega zvestega »dopisnika« Mirsada:

### Pohod na Bukovico

.....z dvema kombijema smo se odpeljali do vznožja hriba in že ob 10-ih hodili po hribu navzgor. Pot je vodila skozi gozd, bila je strma, tako da smo se precej ustavljali in počivali. Po enourni hoji smo prispeli na vrh Bukovice, kjer je bila koča.....

### Pohod na Mrzlico

....bili smo na cilju. Srečni. To imam rad. Počitek je bil zaslužen in prijeten. Čeprav je bila pot nekoliko težja, smo imeli lep dan. Tudi vreme nam je bilo



naklonjeno.

Premagali smo hrib brez težav. Zato »bravo mi« z Jelko in Moniko na čelu. Hvala in kakorkoli že »zmagali smo!«

## »ZA VAS KUHATA« - mini projekt v BE4

Hrana gre skozi želodec.

Dobra je takrat ko je skuhana z ljubeznijo, pravi naša Lojzka, ki dodaja, da od kar smo v bivalni enoti Dramlje uvedli projekt - ZA VAS KUHATA – kar pomeni, da vsak dan nekdo od stanovalcev zaposleni v bivalni enoti, ki je tisti dan zadolžena za pripravo obrokov, pomaga. Predvsem lahko takrat razmišlja o sestavinah, ki jih potrebujemo za pripravo hrane ter pokaže svoje sposobnosti.

Andrej doda, da rad pomaga zato, ker se mu tisti dan zaposlene bolj posvetijo, več se z njimi pogovarja, šali.

Slavko pa se s tem ko pomaga v kuhinji zamoti. Čas mu hitreje mine. Vesel pa je, če je tisti dan na jedilniku krompir, ker zelo rad pripravlja pražen in pire krompir. Zanimivo mu je tudi takrat ko se pečejo sladice predvsem torta.

Da je pri kuhanju veliko umazane posode, ki jo je potrebno pomiti se zaveda tudi Mirsada, ki rada posodo pomije sproti, ter pomaga pri pripravi krem za torto, predvsem če je kremo potrebno kuhati, mešati in paziti, da se ne zažge.

Tudi ostali radi pomagajo, vsak po svojih močeh. Kajti kuhati za petnajst ljudi ni mačji kašelj, pravijo. Veliko je lupljenja, čiščenja zelenjave, rezanja, prestavljanja večjih in težjih loncev. Kar nabere se vsega, tudi odpadkov v kuhinji, katere je potrebno odnesti v kanto za biološke odpadke pristavi Malči.

Z sodelovanjem stanovalcev – zaposleni smo opazili, da se hrana zdaj bolj ceni, manj je godrnjanja, da to ni dobro, to ne bom jedel.

Stanovalci pa se pridružujejo mnenju Andreja, da se tisti dan zaposlena, lahko bolj posveti samo tistemu, ki je z njo v kuhinji, se pogovarja, šali, ter da je ta odnos dober..

Hkrati pa je pomembno tudi to, da drug drugemu priskočijo na pomoč, če nekdo ne zmore.

Breda Arzenšek

# Prostovoljno delo v našem domu

## Srečanje prostovoljcev

V mesecu decembru je bilo v Domu organizirano srečanje prostovoljcev, ki je bilo namenjeno vsem, ki so skozi vse leto predano razdajali svoj prosti čas in srce za naše stanovalce in s tem pripomogli k višji kakovosti dela v Domu Nine Pokorn Grmovje. Srčnost, pogum in pridne roke so njihov prepoznavni znak. S prihodom prostovoljcev v našo hišo so stanovalci dobili nove prijatelje, s katerimi se lahko pogovarjajo, jim zaupajo svoje težave in stiske, z njimi odhajajo na sprehode, igrajo družabne igre in šah, šivajo, berejo različne zgodbe in pesmi. Prostovoljci so tisti, ki prinesejo v hišo nov veter idej, izkušenj, različne poglede in ogromno dobre volje. Stanovalka Cvetka je povedala, da iz tedna v teden komaj čaka dan, ko poteka srečanje s prostovoljko, saj se vsakega srečanja neizmerno veseli. V zahvalo prostovoljcem za nesebično nudenje prostega časa, so stanovalci domskega pevskega zbora in dramske skupine pripravili tudi kratek program. S svojim glasbenim nastopom, pa je srečanje popestrila tudi mlada glasbenica Maja Lobnikar. Po končanem bolj uradnem delu, je ob pogostitvi potekalo sproščeno druženje med prostovoljci, stanovalci in zaposlenimi. Z željo po dobrem sodelovanju tudi v prihodnje, smo se razšli in zaključili prijetno druženje.

Veronika Falant

## Jaz kot prostovoljka

Kot prostovoljka V Domu Nine Pokorn Grmovje opravljam različna dela. Stanovalcem nudim pomoč, se z njimi pogovarjam, kaj ustvarjamo, jih ličim, lakiram nohte, jim delam frizure itd...

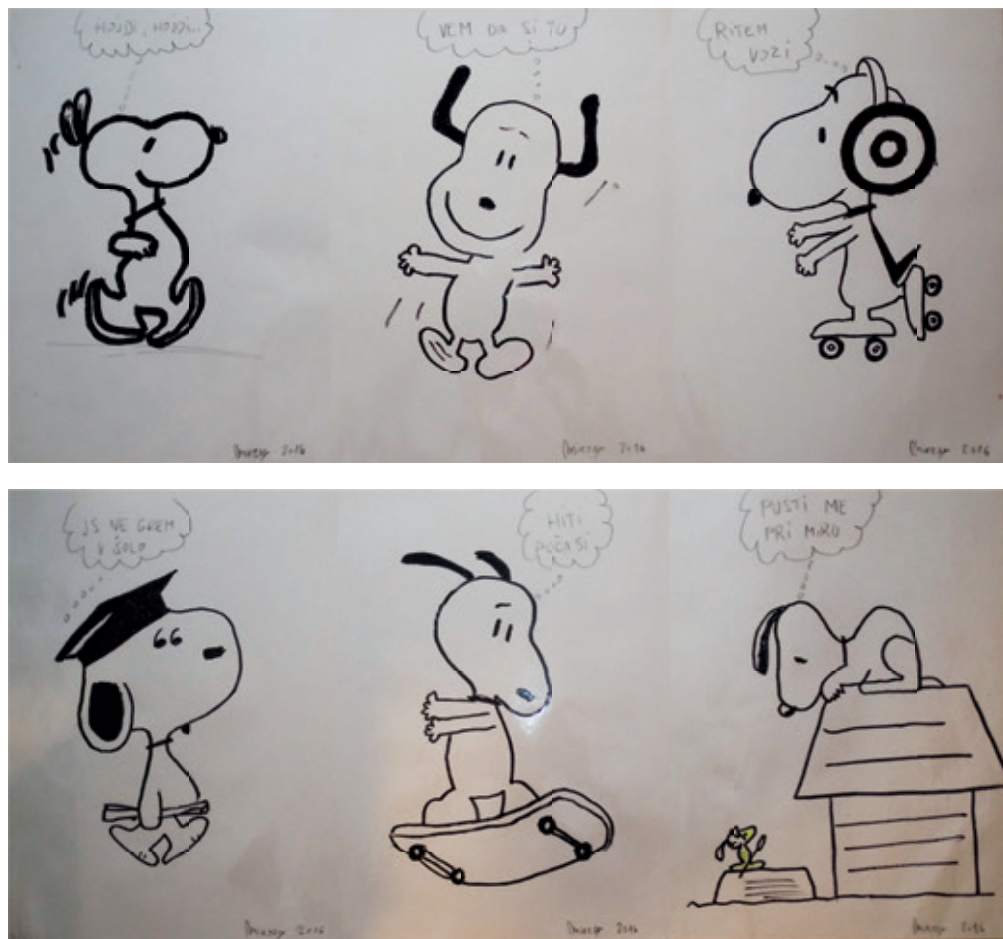
Zelo sem vesela da sem del tega in da tudi na takšen način lahko razveseljujem stanovalce. Saj tudi sama vedno komaj čakam da jih vidim in da se spet lahko malo pogovorimo in nasmejimo.

Ta svet je lep če si človek do ljudi.



# Izpod naših rok

## »Snoopy« v zgodbi kot jo vidi Mirsad Smajić





# Zgodbe, ki jih piše življenje

## Postati to, kar si želimo

Neka deklica se je rodila v revni družini, ki je stanovala v borni koči sredi gozda. Bila je dvanajsta od dvaindvajsetih otrok. Vsi so bili rahlega zdravja in slabotni. Tudi zanjo so dvomili, če bo preživela. Ko je bila stara štiri leta, je zbolela za škrlatinko in pljučnico, ki se ji je ponovila. Bila je v smrtni nevarnosti: posledica bolezni je bila ohromela leva noga. Morala je nositi jekleno opornico. Na srečo pa je imela mater, ki jo je opogumljala. Mama je svoji hčerki, ki je bila zelo bistra, govorila, da kljub svoji nepokretni nogi lahko v življenju naredi, karkoli hoče. Rekla ji je, da ji je za to potrebna vera, vztrajnost, pogum in trdna volja. Ko so ji pri enajstih letih odstranili jekleno oporo in je začela hoditi, so ji zdravniki rekli, da nikoli ne bo normalno hodila. V štirih letih se je naučila ritmične hoje, kar je bil medicinski čudež. Potem je dekle dejalo, da namerava – neverjetna namera – postati najhitrejša tekačica na svetu. Pri trinajstih letih je začela teči. V šoli se je vedno udeleževala tekmovanj, a je vedno zasedla zadnje mesto. Vsi so ji govorili, naj neha. Toda nekega dne je na cilj prispela predzadnja. In potem je nastopil dan, ko je na teku zmagala. Od takrat je zmagovala na vsakem teku, ki se ga je udeležila. Wilma, tako je bilo dekletu ime, se je vpisala na univerzo, kjer je srečala dobrega trenerja. Ta je opazil dekletovega neuničljivega duha, njeno vero v uspeh in njen izreden naravni talent. Tako dobro jo je treniral, da se je udeležila olimpijskih iger. Tam je postala njena tekmica najboljša tekačica na svetu, Nemka Jutta Heine. Nihče je še ni premagal. Toda v teku na 100 metrov jo je premagala Wilma Rudolf. Tudi na 200 metrov je Jutta premagala. Tako je Vilma osvojila že dve zlati olimpijski medalji. Končno je prišel na vrsto tudi štafetni tek na 400 metrov. Bo Wilma tudi tokrat premagala Jutta? Prvi dve tekačici v Wilmini skupini sta svojo nalogo odlično opravili. Ko pa je tretja tekmovalka predajala štafeto Wilmi, je bila tako vznemirjena, da ji je padla na tla. In Wilma je videla, kako je Jutta pred njo. Nemogoče je, da bi jo kdorkoli dohitel, kaj šele prehitel. Toda Wilma je naredila prav to! Osvojila je tretjo olimpijsko medaljo.

Ta zgodba nam pove, da lahko z marljivostjo, vztrajnostjo in vero dosežemo v življenju več, kot je videti na prvi pogled.

Matjaž Markič

## DREVO JE MOJ DOM

Na tleh leži podrtó drevo. Korenine so razpadle, veje so polomljene, na njem ni več nobenega listka ali iglice. Če bi bilo drevo posekano, bi ostale korenine v zemlji. Potem včasih drevo znova požene mlado deblo ob starem panju. Če pa je drevo poškodovano, ga kmalu napadejo zajedalci in bolezni. Toda tudi tedaj, ko je drevo že mrtvo, še nudi dom majhnim in večjim živalim.



Zdravo drevo je odporno. Lesne gobe se pojavijo predvsem na poškodovanih in propadajočih ali mrtvih drevesih. Nekatere lesne gobe so za ljudi užitne, druge pa ne. Lahko pa jih jedó nekatere živali.

Mrtvo drevo nudi dom in hrano mnogim majhnim živalim, ki počasi razgrajujejo les. Vanj se naselijo različne žuželke. Njihove ličinke se hranijo z lesom. Ali veš, da se več kot tisoč vrst žuželk hrani le z lesom mrtvih dreves? Tudi hrošč rogač razgrajuje les, ampak živih dreves se ne loti.







Lesni hrošč pa drevo uničuje, ko je še živo. V deblu si izvrti dolge hodnike s stranskimi sobicami. V vsako odloži jajčece. Ko se razvije ličinka, se hrani z lesom, ki ga najde povsod okoli sebe. Hodnike in sobice lesnega hrošča lahko vidiš na podrtih drevesnih deblih, ki jim odpade skorja. Toda sobice so že prazne.

Nobena luknja v deblu, majhna ali velika, ne ostane dolgo prazna. Mnogo živali lahko živi v njej, si tam najde hrano ali pa si uredi varno duplo, ker si ne zna zgraditi gnezda. V majhno luknjo se naseli neka vrsta škorca in neka vrsta sinice. Ko les še nekoliko bolj propade, se v deblo naseli polh. Še večje odprtine postanejo sovji dom. Če pa štejemo še drobne in večje žuželke, vidimo, da so nekatera velika stara drevesa prava soseska!

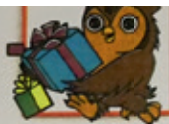


Spomladi odmeva ves gozd, ko detel trka s kljunom po deblu. V deblu si izkljuva duplo, v katerem gnezdi. Ko je gnezdo prazno, ga zapusti. Naslednje leto si izkljuva novo gnezdo, v staro gnezdo pa se naseli kakšna druga žival, recimo, polh.





## ŽIVALSKA




Imena živali poišči v štirih smereh, ki so označene ob naslovu. Prečrtaj jih. Neprečrtane črke dajo divjo žival, ki je obkrožena.




m	a	č	e	k	l
s	v	a	t	i	k
l	a	c	i	p	o
o	r	v	g	e	n
n	k	o	e	s	j
e	a	n	r	s	v




4




3




1




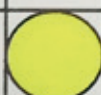


2



5



"PLONKCEGLC":  
ERVIN - PESNIK FRITZ  
ADAM - PISATELJ BOHORIC

4		2	RODBINA	TV VODITE- LJICA LONGYKA	KRAJŠA OBLIKA IMENA SIMON	TOMAŽ LORENZ	SKUPINA OSMIH PEVCEV	5
	PRESTO- PANJE							
4								
	PISATELJ BOHORIC					TINE LOGAR		
						3		
	VASJA OCVIRK			GLAVNI ŠTEVNIK				
				GEOM. LIK				
	ŽOGA IZVEN IGRIŠČA				OČE			
					GRŠKI LETALEC IKAROS			
	LIRSKI PESNIK						1	TISOČ KILO- GRAMOV
	POPOLNA ENAKO- VREDNOST							
	RAZTR- GANA, PONO- ŠENA OBLEKA					LIDIJA OSTERC		
						NAVJAC MARIBORA		
		NOVICA	PESNIK FRITZ					
			OTO NA TUJEM					
	KMEČKO VOZILO Z VPREGO				MARTINA (KRAJŠE)			
					MARKO ELSNER			
	ERIK TUL			LASTNOST MCCNEGA				CVETKA TOTH
				RDEČI KRIŽ				
	KDOR RAD STRELJA							
	TEČE V ŽICAH				KIP ALI SLIKA GOLEGA TELESA			



# Zadnja stran za to in ono

## Usodno vino



**Žanr:** Romantična nanizanka

**Čas trajanja:** 40-45 minut

**Avtor:** Katarína Moláková, Danica Haláková

**Glavni igralci:** Zvone Hribar Inja Zalta Tjaša Železnik Enja Grad Gregor Gruden Janez Hočevar Nina Ivanič Rok Matek Iztok Jereb Judita Zidar Klemen Janežič Aljaž Jovanović Matic Jamar Teja Glažar Saša Pavlin Stošić Jernej Kuntner Darja Reichman Mojca Funkl Miha Rodman

**Uvodna špica:** Igor Matković

**Skladatelj:** Igor Matković

**Država:** Slovenija

**Jezik:** slovenščina

**Izvršni producent:** Andrej Štritof, Aleš Pavlin

**Režiser:** Nejc Levstik

**Lokacija snemanja:** okolica Šmarij nad Koprom slovenska Istra, snemalni studio v Bežigradu, Ljubljana.

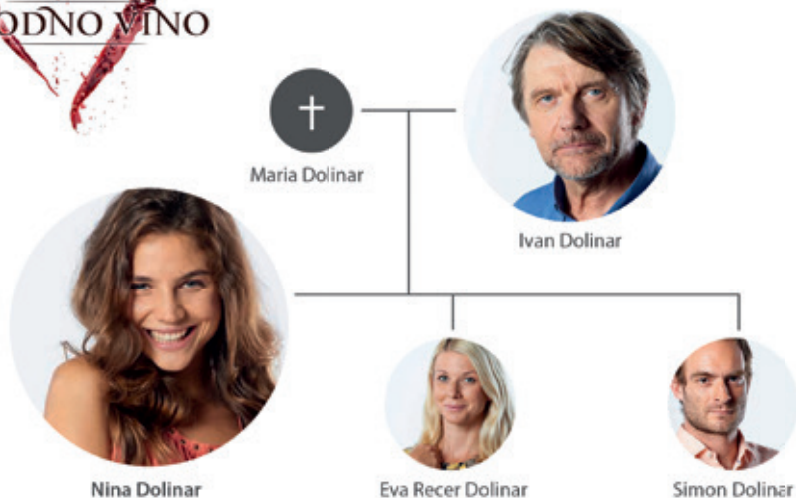
### Vsebina

Usodno vino je romantična serija, v kateri se bosta za svojo ljubezen borila Nina Dolinar (Inja Zalta) in Martin Rozman (Klemen Janežič). Zaljubila sta se na prvi pogled, a prihajata iz različnih, med seboj sprtih vinogradniških družin Dolinar in Rozman. Slednji so poslovno zelo uspešni vinarji, Dolinarjevi pa odlični vinarji, a na robu stečaja. Nina izve, da Martin prihaja iz vinogradniške družine Rozman, s katero so Dolinarjevi na smrt sprti. Ivan Dolinar je namreč prepričan, da je Martinov oče Stane Rozman kriv za smrt njegove žene, zato te ljubezni pod nobenim pogojem ne odobrava. A tukaj se šele začnejo zaljubljati ljubezni, sestavljati zgodbe, razkrivati skrivnosti in pletiti spletke ...





## DRUŽINA DOLINAR



## DRUŽINA ROZMAN




## DRUŽINA PETRIČ









Pri nastanku Svetlobe sodelujejo:  
Uredniški odbor:  
stanovalci in zaposleni – avtorji prispevkov  
prispevki so avtetični

Izgled:  
A.Lipar, M. Ljubek

Avtorji fotografij:  
M. Tisel (arhiv doma)

Izdal:  
DOM NINE POKORN – Grmovje  
Pernovo 4/a, Žalec

Naklada: 200 izvodov  
Maj 2016

Odgovarja Tomaž Lenart, direktor

Oblikovanje: Uroš Čanžek s.p.  
Tisk: Atelje 64 d.o.o.

