

SVETLOBA



31
MAJ
2017





Spoštovani
bralci Svetlobe,
pozdravljeni!



Leto dni je naokrog in ponovno se beremo ob novi številki našega glasila. Kaj se je v tem času spremenilo, uresničilo, obogatilo? Je bilo preteklo obdobje za vas izpolnjujoče?

Ob razmišljanjih, me včasih presune primerjava našega Doma Nine Pokorn Grmovje na nemiren duh, ki preveva življenje in delo pri nas...govorim o ustvarjalnem nemiru, ki buri domišljijo, kreira ideje, izpolnjuje pričakovanja... Da, tudi v letošnjem letu si zadajamo nove izzive, morda še drznejše, pa vendar vselej v koraku s trendom, vizijo in uresničevanjem poslanstva zavoda; v mesecu maju se predstavljamo z Dnevom odprtih vrat, kjer bomo zaobjeli še pevsko popoldne, zato bo v letošnjem letu dogodek trajal dva dni, v tem letu tudi izpolnjujemo pogoje za prejem modrega certifikata DPP (družini prijazno podjetje), krepimo srečanja s svojci... toda najpomembnejše, kar nam veliko pomeni in v kar smo vložili veliko truda, pa še se pričakujejo korekcije v organizaciji tu in tam, je uvedba novega modela dela s stanovalci v enotah Zarja

in Graščaki. Na prve vtise in pozitivne izkušnje ob tem smo zelo ponosni... postopoma zori osnovni pomen modela – posvetiti več časa stanovalcu, zagotoviti dobro vzdušje v medosebnih odnosih, okrepiti povezanost, hkrati pa vzpostaviti in vzdrževati zadovoljstvo tako stanovalcev kot zaposlenih. Seveda velja pri tem pripomniti, da smo že z dosedanjim delom in odnosom bili v optimalni meri približani slednjemu. V ta namen nudimo našim zaposlenim vrsto strokovnih in poljudnih izobraževanj in usposabljanj. Pa še nekaj obeležuje tole pomlad in leto – okrogli jubileji, ki jih kar ne zmanjka, hkrati pa so odlična priložnost medsebojnih povezovanj, druženj kreacij idej. VSE NAJBOLJŠE VSEM, KI STE ALI ŠE BOSTE PRAZNOVALI SVOJ OSEBNI JUBILEJ – 40, 50, 60 let!

Kako pa vi, dragi bralci? So se izpolnila tudi vaša pričakovanja? Snujete nove ideje? Razvijate odnos do sebe in drugih tako, da je, izpolnjujoč in vas bogati? Radi opravljate svoje obveznosti? Si postavljate visoke (morda previsoke) cilje ali vam ustreza

cona udobja? Občasno se tudi ta prileže, kajne? In to je seveda povsem življenjsko. Tudi rasti in zrasti je težko iz višav... izkušnja »padca« je nepogrešljivo izhodišče, da se vzpostavijo pogoji rasti in uresničevanja osebnih vrednot ter osebne samo izpolnitve. Vrednote, da... o njih veliko govorimo, toda ALI JIH TUDI ŽIVIMO, so del nas?

Nanizala sem vam nekaj misli, s katerimi vas nagovarjam k razmišljanju! Da, človek – poosebljena celota telesnega, duševnega, vedenjskega in duhovnega. Kako zapleteno se sliši, a je v resnici povsem preprosto – BITI ČLOVEK pomeni BITI PRISTEN, ISKREN, SAMOINICIATIVEN, TOPEL, ODPRT, PRONICLJIV...in hvaležni bodimo DA SMO, DA DELUJEMO, SOUSTVARJAMO, SE RAZDAJAMO, kajti marsikdaj predstavljamo našim stanovalcem edini »svet v malem«, tisto svetlo lučko vsakdana. Spomnimo se kdaj tudi na to, ko nas kaj ujezi ali, ko se nam zdi kako je težko, kako nič ne gre, kako je krivično in pri tem pozabimo, DA SMO VSE TO MI, DA SAMI USTVARJAMO in

DA JE OD NAS ODVISNO KAKO DOŽIVLJAMO, ČUTIMO...

Vse lepo vam želim in prijetno branje!

*Nevenka Janež, univ. dipl. psih.
Strokovna vodja DNPG*





31. številki na pot

Pomlad ni čas, ki se začne, tako, kot v koledarju piše...

Je čas, ki ga zaznaš po vonju v zraku, je čas, ko melodije ptic pričnejo množično, glasneje in lepše zveneti. Je čas, ko se tudi v nas prebudi pomladni nemir. Več energije, nasmehov na obrazu, prijateljskih druženj.....

Ja! To je pomlad!

Mlado cvetje, vroča srca, sončni dnevi, blesk v očeh.....ja prav zares pomlad je predogled nebes.

Pred vami oz. natančneje, v vaših rokah se nahaja že 31. številka SVETLOBE, ki je prepojena s pomladnimi vonji in nitmi.

Zato vam priporočam, da jo preberete od začetka do konca in UŽIVATE V POMLADI!

Andreja Lipar

Uvedba kongruentne odnosne nege



Najbrž se ob zgornjem naslovu skoraj vsakdo vpraša, kaj pomeni kongruentna nega, saj je ta v našem okolju še precej neznana. Kongruentni negovalni model je bil oblikovan leta 1922. Sprva so ga uporabljali samo v psihiatriji, zdaj pa se je uveljavil tudi v številnih domovih za starejše ter bolnišnicah. Ta model se je zunaj naših meja v Nemčiji, Avstriji in Švici že razširil. Avtor modela je mag. Rudiger Bauer.

Kongruentna nega temelji na usklajenem (kongruentnem) in iskrenem odnosu tako med zaposlenimi in stanovalci kot tudi med zaposlenimi, pomeni usklajen odnos v celotni strukturi

ustanove. Njeni učinki se kažejo v boljšem počutju stanovalcev ter večji učinkovitosti in zadovoljstvu zaposlenih. Zelo pomembno je, da nam stanovalci in svojci zaupajo in na tak način spoznamo njihovo biografijo, šele potem lahko razumemo stanovalca kot celoto. To pomeni, da stanovalca ne označimo kot »napornega«, ampak poskušamo k njemu pristopiti na način, ki je prijeten zanj in tudi za negovalca ali drugega zaposlenega. V medsebojnih odnosih prevladuje iskrenost, zaupanje, čustvena navezanost, umirjanje strahu in dajanje občutka varnosti. Take odnose potrebuje vsak, odsotnost teh pa vodi v čustveno izoliranost in travmatično osamljenost.

Vsak človek ima spomine na svojo preteklost, ki so zapisani v njegovih možganih. Doživetij se ljudje spominjamo z dobrimi ali slabimi občutki. Zaradi različnih dražljajev se v našem telesu sproščajo tudi hormoni. Veliko vlogo pri tem imata hormona Oksitocin in Dopamin, ki ga izloča

možganska žleza hipotalamus. Delujeta protistresno in ugodno.

Žal pa se večina ljudi spominja več slabih kot dobrih dogodkov, zato moramo načrtovano spominjati in oživljati srečne dogodke, če seveda zanje vemo. Na ta način dosežemo dobre rezultate in hitrejšo rešitev težav. Zelo pomembna sta tudi empatija in sposobnost prepoznavanje stanovalčevih občutkov in doživetij. Za stanovalca je velikega pomena, če ga okolica sprejema takšnega, kot je. Pri tem je pomembna velika mera potrpljenja in časa. Pomembno vlogo pri tem ima referenčna oseba, to je oseba, kateri se stanovalec zaupa, s katero ima empatičen odnos. Dobri medčloveški odnosi so pogoj za naše duševno in telesno zdravje. Z uvedbo kongruentnega modela zdravstvene nege v naš dom želimo spodbuditi boljše počutje stanovalcev in zaposlenih. Model ima dokazano tudi antidepresivne in protibolečinske učinke ter ugodno vpliva na celjenje ran in krepitev imunskega sistema.

Kongruentna nega je uspešna

takrat, kadar se povežejo stanovalec, svojci in negovalni tim. Pri tem pa se zagotovo pokaže tudi dober rezultat, zadovoljen stanovalec, svojec in negovalni tim.

V bivalnih enotah, ki so v sklopu našega doma, na ta način delujejo že kar nekaj časa. V mesecu aprilu pa smo z uvajanjem tega modela pričeli v enotah Zarja in Graščaki. Stanovalce smo z načinom dela seznanili na sestankih. Zaposleni pa smo se z modelom seznanili v sklopu izobraževanj izven in v domu.

Začeli smo, sedaj pa pogumno in z optimizmom naprej

Milena Vinder



Dogodki tako in drugače

Ogled jaslic v Vojniku

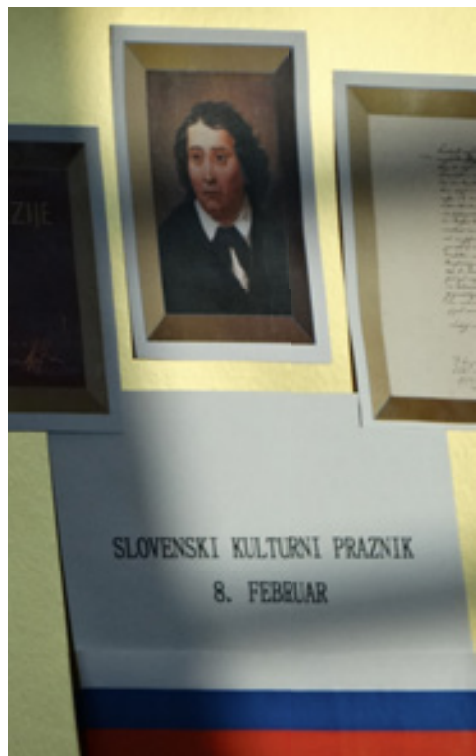


V sredo, 4.1.2017 so se naši stanovalci skupaj z zaposlenimi odpravili na ogled jaslic v Vojniku. Jaslice so bile izredno zanimive in atraktivne, ker so bile postavljene vzdolž hiš v glavni ulici v Vojniku. Pri vsaki hiši so bile drugačne jaslice, osvetljene in označene z imeni družin, ki so jih izdelali. Ogledali so si tudi jaslice v glavni cerkvi v Vojniku, ki so bile izdelane iz

lesa in keramike. Naši stanovalci so bili izredno navdušeni in presenečeni, kako lahko zbirka jaslic poživi božični in novoletni utrip mesta.

Brina Krašovec

Prešernov dan



Prešeren je največji slovenski pesnik bil, je in bo ostal za vedno. Njemu v čast smo Slovenci eden redkih narodov, ki praznujemo kulturni dan kot državni praznik. Kultura je nekaj kar je edino ljudem. Ohranja narodno identiteto, jezik in ljudsko izročilo naših prednikov. Naši stanovalci zelo radi prisluhnejo ljudski pesmi, če pa je le ta povezana še s Prešernovo poezijo, nam vsem skupaj zaigra srce. Letošnji kulturni praznik smo v našem domu počastili na prav poseben način. V goste smo povabili člane pevskega zbora Društva invalidov Žalec, ki so pesem prepletli z recitacijami Franceta Prešerna.

Brina Krašovec



Valentinov ples



Sv. Valentin ima ključ do korenin. Tudi letos smo na Grmovju pripravili že tradicionalni Valentinov ples...

Prijetno in srčkasto smo okrasili prostor, pripravili sladko pogostitev in sadno presenečenje. Naši stanovalci se radi zavrtijo na ritme domače glasbe in v ta namen je zaigral in zapel tudi naš hišni trio. Ob koncu plesa pa smo mikrofona predali v roke stanovalcem, ki so zažareli v KARAOKAH posebne sorte. Ljubezen in prijateljstvo sta nas povezala, vsi skupaj smo preživeli prijetno dopoldne in se razveselili sonca, ki nas je na ta dan pozdravilo.



Zimsko obarvana rojstnodnevna čajanka



Zima je čas za crkljanje, dobro hrano, toplino, prijateljski dotik roke, druženje in pogovor. Pozimi imamo največ časa drug za drugega.

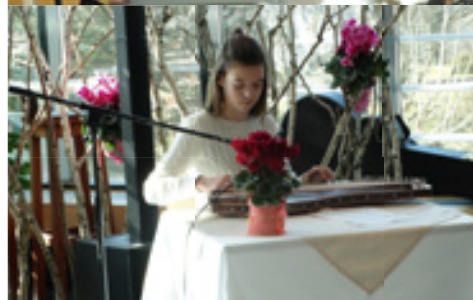
Zato smo se na prelep zimski dan, 18. februarja, v našem domu zbrali vsi.....stanovalci, ki v mesecih januarju in februarju praznujejo rojstni dan, njihovi svojci, prijatelji in znanci. Prav tako smo v našo družbo povabili mlade fante ansambla Veseli Savinjšani, prijazni dekleti Nadjo in Lauro, nadobudnega fanta Nika in seveda zaposlene v domu, ki smo vsak s svojim vložkom pripomogli, da je to zimsko obarvano dopoldne bilo res doživeto.

Pravijo, da je zima strupena in neprijazna. Vendar nas s svojo belino, čistostjo in pričakovanjem novega začetka tudi umirja in zbližuje. Zbližuje pa nas tudi lepo odpeta pesem, prijazno prebrane misli in dobro odigrani toni.

Druženje ob glasbi in kramljanju, zadovoljevanje naših brbončic in....

....ja res smo se imeli lepo in seveda si ponovitve takšnih dni želimo tudi v prihodnje.

Andreja Lipar



Pust v psihiatrični bolnišnici Vojnik



Po starem izročilu pravijo, da se je bilo potrebno v času pusta desetkrat do sitega najesti. Sicer je bila letina tistega leta slaba. In prvi dan, ko se je pričelo jesti pustne jedi, je bil debeli četrtek, zadnji četrtek pred pustno soboto. Ponekod mu rečejo tudi mali pust. V sodobnem času je to popolnoma pozabljen praznik. V psihiatrični bolnišnici Vojnik, pa na ta praznik vsako leto povabijo v goste maskare iz vseh psihiatričnih bolnišnic v Sloveniji in posebnih socialno varstvenih zavodov. Tako smo se njihovemu povabilu odzvali

tudi mi. Kot ekipa smo se skupaj odločili, da se želimo letos predstaviti nekoliko drugače. V ta namen smo se naučili korakov zumbe, odplesali v ritmu rodea, oblečeni v kavboje. Kot se spodobi za mali pust so nas v PB Vojnik pričakali s hrano in pijačo, prijetnimi plesnimi ritmi in novimi poznanstvi ter lepimi vtisi. Kar se tiče naše ekipe, smo se sigurno vsaj desetkrat do sitega najedli, tako da letina nebi smela biti slaba.

Maja Ljubek

Pustno rajanje



Pustni čas, je čas, ko se zima počasi poslavlja od nas in se prebuja pomlad. Letošnjo zimo smo preganjali tudi na Grmovju. Pripravili smo pravo pustno rajanje. Dišalo je po krofih, plesali in veselili smo se, vsak v svoji prav posebni pustni opravi. Naši stanovalci so se za en dan prelevili v indijance, slikarje, čarovnice, miške, muce, mehikance in še bi lahko naštevali. Obiskali so nas tudi kavbojci iz divjega zahoda in otroci iz vrtca Trje ter šolarji iz POŠ Trje. Zaposleni pa smo se oblekli v stevardese in pilote

ter poskrbeli za miren let brez turbulenc in viharjev...

Brina Krašovec

Micika Gantar:
Našemila sem se v Indijanko.
Obiskali so nas tudi otroci iz
vrta. Plesali smo in se veselili.

Vesna Benda:
Kavbojci smo bili najboljši zato,
ker smo naredili največjo akcijo.
Tudi pustno rajanje je bilo
izvrstno.



Zimsko letovanje v Kranjski Gori



Dom Nine Pokorn Grmovje za svoje stanovalce vsako leto organizira zimsko letovanje. Letos smo že drugo leto zapored letovali v Kranjski Gori, v hotelu Vijolica, ki se nahaja tik ob smučišču in tako omogoča hiter in enostaven dostop do snežnih strmin. Čeprav že diši po pomladi, smo še ujeli zimo za rep in se naužili zimskih radosti. Ob smučanju in sankanju smo našli čas še za ogled Ruske kapelice pod Vršičem, se sprehodili do jezera Jasna in navijali na treningu slovenske skakalne reprezentance v Planici. Preživeli smo prijetne dni v naravi in na snegu.

Brina Krašovec

Branko Klajžar:

Na letovanju smo bili v Kranjski Gori, tako kot lani. Bivali smo v hotelu Vijolica. Šli smo na izlete, sankali smo se, nekateri so se tudi smučali. Zraven smo imeli kuharico Jožico, ki je poskrbela za to, da nismo bili nikoli lačni.

Darko Kralj:

Bilo je lepo. Imel sem svojo sobo. Hrana je bila odlična. Ogledali smo si Planico, izvir Save Dolinke. Odšli smo tudi do Ruske kapelice, kjer smo naredili gasilsko fotografijo. Tudi drugo leto si bi želel zopet na zimsko letovanje, ker mi to veliko pomeni.

Ferdo Bitenc:
Nisem smučal. Hrana je bila
dobra. Odšli smo na sprehod

v Rusko Kapelo, Planico kjer
skačejo naši skakalci in jezero
Jasna.



Ples ob dnevu žena in dnevu mučenikov



Spraševali smo se, kako bi letos praznovali dan žena in dan mučenikov. Ker si dneva sledita en za drugim, smo se odločili, da pripravimo ples, na katerem obeležimo oba praznika. Tako smo člani Radia Sonček pridno zbirali glasbene želje stanovalcev, katere smo 9.3. na plesu izpolnili. Na ta dan se je veliko plesalo, pelo, manjkale pa niso niti dobrote, ki so jih pripravili v naš kuhinji.

Ženske smo dobile ciklame, možje pa sladko dobroto za pod zob. Bilo je lepo in polni pričakovanj se veselimo naslednjega plesa.

Maja Ljubek



Pozdrav pomladi 2017



V torek 28.3.2017 ob 10.00 uri smo se zbrali na našem igrišču in otvorili naš "POZDRAV POMLADI". Glasba Radia Sonček se je razlegala po celem Grmovju. Tako zaposleni kot stanovalci smo bili dobre volje in pripravljeni na pričetek iger. Pomerili smo se v pometanju žoge med stožci, ciljanju žogic v vedro, sestavljanju rože ter igram s padalom. Vzdušje je bilo prav tekmovalno, kot da gre "zares",

tako, da so se močno razvneli tudi glasovi navijačev. Na koncu smo še vsi skupaj zapeli venček pomladnih pesmi in se poslovili s polnim srcem lepih vtisov in misli. Zato želimo tudi vam, da si vzamete čas za kanček radosti, ki nam jo daje narava. Pomlad je čas ljubezni, veselja, radosti in sončnih dni. Zvončki, narcise, tulipani že cveto in nas veselo medse vabijo.

Preberimo, kaj so o prireditvi zapisali stanovalci:

Darko Kralj:

Najbolj mi je ostala v spominu igra pometanje žoge z metlo med ovirami. To mi je šlo najbolje od rok.

Damjan Horvat:

Bilo je fajn. Sodeloval sem pri vseh igrah. Bilo je lepo sončno vreme.

Anica Tihelj:

Najbolj mi je bilo všeč ciljanje žogic v vedro. Zadel sem največ!

Monika Razgoršek





Pozdrav pomladi

En dan med tednom v mesecu marcu, so potekale igre z naslovom POZDRAV POMLADI.

Udeležilo se jih je veliko stanovalcev in stanovalk. Prišli so tudi iz oddelkov stanovalci na vozičkih. Bila je zraven tudi glasba. Igrali smo razne igre. Met žogic v vedro, vodenje žoge med količki, vodenje žoge z metlo, tako, da se z metlo od strani vodi žogo med količki itd. Sestavljali smo tudi rožico. Jaz sem sodelovala v vseh teh igrah. Lepo je bilo.

Stanovalka Tanja Korošec



Obisk kulturnega bazarja



Na predzadnji dan meseca marca smo se odpravili v Ljubljano v Cankarjev dom, kjer smo obiskali Kulturni bazar. To je vseslovenska kulturna prireditev namenjena vsem, ki jih zanima kultura.

Ogledali smo si različne stojnice, na katerih so se predstavljale različne kulturne ustanove iz različnih koncev Slovenije. Opazovali smo kako nastajajo risani filmi, kako iz smetane nastane maslo in kako snemajo otroško oddajo Ribič Pepe. Po ogledu smo se sprehodili po ulicah stare Ljubljane in si, na toplem spomladanskem sončku, privoščili kavico v eni izmed znanih kavarn.

Na kulturnem bazarju smo se imeli zelo pestro.

Ogledali smo si maketo parnega stroja. Videli smo kako nastane maslo in tudi okušali smo maslo. Ogledali smo si tudi robota konja, ki so ga upravljali otroci. Zapeli smo tudi z Ribičem Pepetom. Ter še mnogo zanimivih stvari smo videli. Po končanem obisku, smo šli tudi na kavico. Prisrčna hvala za druženje. Bilo je zanimivo.

Stanovalka Vesna Benda

Brina Krašovec

Velikonočni prazniki



Pričnejo se z praznikom Cvetna nedelja, ki je tradicionalno obarvana z izdelovanjem butar. Tudi v našem domu smo jih pridno izdelovali. Najprej smo zgodaj zjutraj v sodelovanju s stanovalci pripravili oz. nabrali

ves potreben material, nato pa so ob pol desetih že nastale prve butare. Na pomoč sta nam priskočili tudi prostovoljki, ga. Majda in ga. Olga. V prijetnem vzdušju in ob pogostitvi smo bili pridni vse do poldneva.

Teden dni pozneje pa smo se že zjutraj pripravljali na barvanje pirhov. Ves mesec smo pridno zbirali čebulne olupke. Ta dan smo si jih razdelili, zraven pripravili še hlačne nogavice, nabrali razne trave in cvetje, barve...

Zaposleni smo obiskali enote in kaj kmalu so izpod naših rok že nastali lepo obarvani pirhi. Stanovalci so se razveselili vsakega jajca posebej.

Nekateri stanovalci so nato na velikonočno soboto nesli velikonočne dobrote h blagoslovu. V nedeljo zjutraj pa so bili pogoščeni z velikonočnim zajtrkom. Manjkalo ni šunke, jajčk, hrena in potice. Le ta je bila tako zelo dobra, da so se jim ob pripovedovanju zapisanih besed še vedno »cedile sline«.

*Stanovalci
in stanovalke enot Prijatelj,
Slavček, Graščaki, Zarja*



Francosko poetično dopoldne



Francija je evropska država, ki nas navdihuje s svojo kulturno dediščino, romanskim jezikom in prečudovito francosko glasbo.

V DNPG smo v četrtek 13.4.2017 govorili, peli in poslušali francosko. V goste smo povabili gospoda Nica Mayana, ki je prišel iz francoske mondene Nice in nas razveselil s svojo francoščino. Prebral in recitiral nam je pesmi francoskega pesnika Jacquesa Preverta.

Tudi domski pevski zbor stanovalcev in zaposlenih je

prepeval v francoščini, kar nam je predstavljalo še poseben izziv. Naš drugi gost pa je bil glasbenik gospod Srečko Pirc, ki nas je razvajal z zvoki harmonike in nas z glasbo popeljal po pariških ulicah. Francoski šansoni so zazveneli v vsej svoji lepoti...

Z glasbo, besedo, pesmijo in francoskimi rogljički smo doživeli Francijo in njene znamenitosti, kulturne, zgodovinske in geografske.

Brina Krašovec

TI

Tvojega nasmeha zame ni več
in trde so poteze tvojega obraza.
In prideš kadar se ti zdi,
kot da sva si tujca,
drug drugemu neznana.
Pustila te bom.....
Z grenkim nasmehom v očeh,
s preteklostjo porušena
v sebi sama....
Ne govori mi besed, ki so lažne,
ne bom te poslušala.
Preveč bolijo sanje poteptane
v nočeh na mokri blazini.....
Če rad bi me imel, bi delal drugače.
Zato pojdi!

NARKOMAN

Bil je še otrok
in ni vedel za ljubezen.
Ne za dan, ne za noč.

Droga mu je bila mama,
droga mu je bila vse.
Od droge je živel, ni mogel brez nje.
Od droge je bil MRTEV.

IŠČEM JO

Povsod te iščem,
po poteh, po parku,
kjer sva hodile.
V vsakem cvetju, drevesu, ptici,
letnih časih.
V ljudeh, ki hodijo mimo mene-
A te ni.
Ni te.
Moji koraki so vedno težji in težji.
Moje solze tečejo,
a k meni te vrnile ne bodo.
Vem pa, da si nekje,
v naravi.
Me čuvaš, me gledaš.
Hvala ti za vse dni in hvala ker si.
Stanovalka Helena Furman

Pohod na Hom



Nekega lepega jutra v marcu smo se zbrali pred BE3 in se odpravili na pohod na Hom.

Štartali smo ob 9.00 in se odpeljali na določeno lokacijo pod hribom. Do vrha, kjer je cerkev smo hodili dobro šolsko uro. Na vrhu smo popili kavico in se počasi vračali v dolino. Na lokaciji, kjer smo se pričeli vzpenjati nas je pričakal lep prizor v naravi. Čreda konj, ki so

se pasli na travniku. Vrnili smo se nazaj v BE. Čakalo nas je tudi kosilo. Zelo dobro bi bilo če bi si večkrat vzeli uro časa za pohod zaradi pridobivanja kondicije in zdravlja.

Zahvala Brini in Jelki za organizacijo pohoda in Mileni za pripravo kosila.

Stanovalec Mirsad Smajić

Športno družabno srečanje bivalnih enot v Žalcu



Postala je že skoraj tradicija, da vsako leto v pomladanskem čas pripravimo tekmovanje med bivalnimi enotami v Žalcu. To tekmovanje ni pravo tekmovanje, bolj športno družabno srečanje, kjer se utrdijo vezi in spodbuja zdravo tekmovalnost. Na koncu smo vsi zmagovalci, ki se nasmejimo in pogovorimo ob dobrotah iz žara. Kako pa je ta dan doživel stanovalec BE3 Mirsad Smajič, pa je zapisano v spodnjih vrsticah.

V petek 31.3. 2017 smo se zbrali na pikniku v bivalni enoti 3. Kot ekipa smo pričeli pripravljati meso in zelenjavo za piknik. V roku ene ure smo pripravili čevapčiče, hrenovke

in zelenjavo. Ob devetih smo se zbrali vsi iz bivalnih enot 1, 3 in Vrtnica. Kmalu smo začeli s tekmo. Tekmovale smo bivalne enote med seboj. Igrali smo balinanje, metanje žogic v vedro, vlečenje vrvi, pikado in badminton. Vmes smo segli po jedači in pijači. Okrog dvanajstih smo vsi zaključili s športno družabnim srečanjem kot zmagovalci. Od Maje smo prijeli enotna praktična darila. Hvala Vesni, Sandri, Maji, Katarini, Magdi, Lili in seveda Damjani, ki nam je prinesla pecivo. Hvala še enkrat vsem za sodelovanje na tako lepem enkratnem srečanju.



Prva obletnica bivalne enote POD LIPCO



To! Pa smo dočakali naš prvi rojstni dan.

Ker smo se skupaj s stanovalci odločili, da si ta poseben dan še bolj polepšamo, smo v našo hišo povabili tukajšnje krajanke, svoje, sodelavce in stanovalce DNPG. Bili smo zelo veseli, ker ste se v tako velikem številu odzvali. Zopet smo preživeli en prav prijeten dan.



Valentinovo smo si popestrili

V dobrem razpoloženju ob glasbi in plesu.

Beškovnik Marko: igral sem na svojo kitaro, pel in bil zelo vesel

Frank Dejan: na svojo novo ozvočenje in mikrofon sem pel ljubezenske pesmi

Heiligstein Gregor: užival sem ob poslušanju glasbe

Belej Stanislav: v sobi sem poslušal glasbo in premišljeval o svoji ljubezni.

Fekonja Stanko: zaplesal sem, bilo je super.

Vukovič Zoran: lepo je pel Dejan, Marko je lepo igral

Maček Cecilija: to je praznik za zaljubljene, poslušala sem petje

Stanišič Milutin: počutil sem se odlično, lahko sem tudi zaplesal.



Stanišič Milutin dodaja, da si tudi osebje iz Grmovja vzame čas za nas. Animatorka Brina nas s svojo skupino pelje v termalni bazen in sprehod po Dobrni. Enako nas obišče delovna terapevtka Maja. Z njo sodelujemo v raznih zanimivih aktivnostih. Na primer opravimo pohod po poteh Dobrne in tako podoživimo utrip pristnega življenja, se družimo ob športno-družabnih aktivnostih, prepevamo in igramo na inštrumente,...



Urejanje okolice hiše



Posijali so topli spomladanski žarki, zato smo skupaj z našimi ožjimi družinskimi člani zaposlenih, pohiteli pri urejanju okolice, vrtičkov in gredic. Posebna zahvala pa tudi PGD Dobrna, ki nam je tako velikodušno pomagalo pri obrezovanju naših velikank (lipe in češnje). Pri lipi so se še posebej potrudili, saj je simbol naše be.



Uspelo mi je speči pecivo



Kar nekaj časa sem si želela, da bi poskusila sama speči pecivo. Rabila sem pomoč zaposlene v bivalni enoti Dramlje. Ko sem zbrala pogum sem svojo željo povedala Mateji, ki me je pri tem spodbudila, ter mi razložila postopek peke skutinega peciva.

Najprej sem ločila rumenjake od beljakov. Z mikserjem sem stepala rumenjake z sladkorjem dodala pecilni prašek in moko. V drugi posodi sem naredila sneg iz beljakov, ter to narahlo vmešala k masi iz rumenjakov. Vsemu temu sem dodala skuto in nastala je tekoča masa.

Vklopila sem pečico, pekač namazala z margarino, ter vanj zlila maso, pekač sem dala v pečico in ko je bilo pecivo pečeno sem bila nase ponosna, da mi je uspelo. Hvaležna Mateji, ki je moje delo vseskozi spremljala in mi svetovala. Pecivo smo po kosilu pojedli, od sostanovalcev sem prejela pohvalo in aplavz. To me je spodbudilo, da še bom pekla pecivo.

Stanovačka Drame Alojzija

Prostovoljno delo v našem domu

Izdelovanje cvetja iz krep papirja



Cvetna nedelja, je nedelja pred veliko nočjo. Ob pripravah nanjo, ko krščanski verniki blagoslovljamo povezano pomladansko zelenje okrašeno s cvetjem iz krep papirja, smo skupaj s prostovoljci organizirali kreativno delavnico na to temo. Prostovoljke so se z veseljem odzvale našemu povabilu in seboj prinesle tudi različno že izdelano cvetje. Kar nismo mogli verjeti, kaj vse je mogoče

izdelati. Ob njihovi pomoči so nastajali: žafrani, narcise, vrtnice, marjetice ... Stanovalci so ob izdelovanju zelo uživali in bili veseli vsakega novega cveta. Med seboj smo mi pomagali in po mizi je bilo lepo videti nove šopke cvetja. Ob zaključku smo si obljubili, da se vsi skupaj zberemo, ko bomo butare ponosno okrasili s cvetjem, ki smo ga sami izdelali.

Veronika Falant



Zgodbe, ki jih piše življenje

Zgledi vlečejo

Ko je Neža prišla domov, je jezno odvrгла torbo, stopila v kuhinjo in namrščeno pogledala teto. »No, kaj pa je narobe?« se je začudila. »Ne zmorem več! Povsod, kamorkoli pridem, poslušam isto: delaj dobro, pomagaj drugim, nekdo te potrebuje. Kdo pa meni pomaga, kdo?« Teta je vzdihnila, potem si je obrisala roke in prisedla za mizo. »Ali misliš, da bližnji preveč pričakujejo od tebe?« Neža je prikimala in si obrisala solzo, ki ji je spolzela po licu. »Pomagaj, da sošolec popravi slabo oceno! Zbiraj denar za misijone! Pojdi k sosedu in jo vprašaj, če kaj potrebuje! In Še mnogo drugega se spomni.« » Ampak, do sedaj si to vedno rada počela,« je pripomnila teta, Neža pa je odkimala z glavo. »Ne bom več! Zaradi tega sem danes pisala matematiko dve. Ker se nimam časa učiti! Ker, ker... moram nenehno pomagati drugim.« Aha, v tem grmu tiči zajec, je spreletelo teto. Že jo je hotela začeti tolažiti, pa si je v hipu premislila. Začela bom na drugem koncu, se je odločila. »Ali veš, da sem bila tudi jaz

nekoč v podobnem položaju?« Neža jo je vprašujoče pogledala in teta ji je prikimala. »Bila sem v četrtem razredu, ko me je učiteljica povabila, naj še malo počakam po pouku. Kar zdelo se mi je, kaj mi bo povedala. Moje ocene so bile slabe in prav tisto leto so zelo padale. Po pogovoru sem ji obljubila, da se bom bolj potrudila pri šolskih obveznostih. A kaj, ko res ni bilo časa za učenje. Mama in oče sta delala na kmetiji, poleg mene so bili doma še štirje otroci in nekaj mesecev pred tem je umrla babica, ki je do tedaj pomagala v gospodinjstvu. Jaz, kot najstarejša, sem moral prevzeti del njenih nalog, pa tudi ostalim otrokom sem morala pomagati. Tako so vsi moji nameni, da se bom bolj potrudila pri učenju, propadli do večera, ko sem od utrujenosti zaspala.« Neža jo je poslušala odprtih ust. O tem ji teta še nikoli ni pripovedovala. »In kaj se je zgodilo potem?« »Potem,« je vzdihnila teta, »je morala v šolo na pogovor še mama. Tudi ona je isto obljubila učiteljici, a je ostalo le pri obljubah. Saj, hotela sem

se učiti, a zvečer, ko sem sedla za mizo, sem v nekaj minutah zaspala. Če smo hoteli preživeti, je bilo treba čez dan trdo delati.« »Ojoj, tega pa nisem vedela,« je zašepetala Neža. »Kaj pa je potem storila učiteljica?« Teta se je nasmehnila. »Nekaj, kar si ne bi nikoli mislila. Nekega dne se je oglasila pri nas doma in takrat je spoznala, v kakšnih razmerah živimo. Kmalu je spet prišla, povedala, da živi sama in da lahko popazi na ostale otroke, jaz pa naj v tem času naredim šolske obveznosti.« Neža je odkimala z glavo, kot bi ne mogla verjeti, teta pa je nadaljevala. »Res je bilo tako. Mama in oče sta ponujeno pomoč hvaležno sprejela, jaz pa sem prišla do svojega časa. In konec šolskega leta sem imela spet lepe ocene.« »Vse to je učiteljica naredila zate?« se je čudila Neža. »Vse to. In še mnogo, mnogo več. **Opogumljena od njenega zgleda sem nato začela pomagati tudi sama.** Sprva me je spodbujala ona, kasneje sem sama videla, kaj kdo potrebuje. No, tako je ostalo vse do danes. Zato tudi nisem pomišljala, ko sta me tvoja starša prosila, naj se po moževi smrti preselim

k vam. Vem, da sem lahko v pomoč in rada to storim. Tako sem navajena in drugače zdaj nebi znala več živeti,« je svojo pripoved končala teta. »Nisem vedela tega,« je odvrnila Neža, potem pa se je stisnila k teti in jo objela. »Teta, tudi jaz bom delala tako kot ti,« se je odločila Neža. »Tega bom vesela,« se je nasmehnila. »Pa kaj zato, če sem pisala matematiko dve, popravila jo bom, zagotovo. A najprej stečem pogledat h gospe Minki, morda potrebuje kaj iz trgovine.« (povzeto iz revije Mavrica)



Matjaž Markič

NOČNE ŽIVALI

Živali, ki podnevi spijo ali počivajo, ponoči pa so budne in si iščejo hrano, imenujemo nočne živali. Najbolj znane nočne živali pri nas so sove, netopirji in nočne večje. V drugih krajih živijo še druge nočne živali, recimo, lenivci. Poznamo pa tudi živali, ki so prilagojene življenju podnevi in ponoči. Mačka, na primer, si lahko hrano išče ponoči enako uspešno kot podnevi.



Nočne živali so prilagojene bivanju ponoči. Njihove oči so drugačne, saj morajo videti že v zelo šibki svetlobi, ki jo dajejo luna in zvezde. Vse nočne živali imajo zato velikanske okrogle oči, črne in nekoliko izbuljene. Takšne oči ima tudi sova na sliki.

Poleg tega se morajo neslišno gibati. Sovje pero je na koncu razcefrano kot metlica, da sova neslišno drsi skozi zrak.



Mačka dobro vidi podnevi in ponoči. Na prvi sliki vidiš njene oči podnevi. Ženica je majhna. Na drugi sliki je mačka ponoči. Njene zenice so se zelo povečale, oči pa je mačka razplata tako, da so skoraj okrogle.

Nočne živali morajo tudi dobro slišati. Mačka, na primer, odlično sliši. Tudi sova sliši dobro. Tako kot sova se tudi mačka ponoči giblje neslišno. To ji ni težko, saj ima mehko obložene blazinice na tatkah.






Netopir s svojimi kožnimi krili leti potihem. Tudi vidi še kar dobro, toda zato, da lahko ulovi žuželke, ki so njegova hrana, uporabi glas in sluh. Med letom spušča zvok, ki ga ljudje ne moremo slišati. Ko se zvok "zaleti" v žuželko, netopir s svojimi občutljivimi ušesi ve, kje je njegova "hrana".

Nočne živali si pomagajo tudi z dobrim vonom. Nočna vešča na sliki je svojo hrano zavohala. Veš, zakaj ima na krilih velike črne pike, ki so videle kot oči na glavi kakšne strašne živali? Zato, da z njimi prestraši tiste, ki bi jo morda želeli pojesti.



Stran za zabavo

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|---|---|------------------------|----------------------|---|-----------------------------|-------------------------------|
|  | | | | | | SESTAVLJENJE PRAZNIK |  |  | NAJSLABŠA SOLSKA OCENA | 4. IN 5. ČRKA ABECED |  | DRŽAVA ZAHODNO OD SLOVENIJE | KOLIBRO TEK (V BESEDI KASETA) |
| | | | | | |  | | | | | | | |
| | | | | | |  | | | | | | | |
| | | | | | | KRAJŠA OBLIKA BENA OTAKAR | | | | NAJVEČJI M. GLAS | | | |
| ZAČETEK MITLE | | | | DOBNA ČRNA | | | |  | | | | | |
| JAKO ALJAŽ | | | | SREDNA OLUPKA | | | | | | | | | |
| → | | | | | | | SREDNA KOLIBRO | | | | | | |
| MAVICA |  | DEL ROKE NAD ZA-PESTJE | STANOVNIK JAKOVČEV BRAT | SOGLASNIKA V BESEDI ŠOK | VRATAR OBLAK PLOŠČA IZ KAKAVA | ↓ | | DEJAVNOST PEVCEV TESTENNA | | | | | |
|  | | | | | | | ZAČETEK BENA | DEL TELESNA SOGLASNIKA V ZORO | | | | | |
| RAZKLA-NOST | | | | | | | NASPROT NAGRADNE SREDNA KURIRNE | | | | | | |
| NASELJE V ISTRE (V BESEDI PRA) | | | | NAVIŠJA GORA V ZABAVI | | | KUPNA ZNALJ ... IN KURIRNE | | | | | | |
|  | | | |  | | | | ROPNIS (KRAJŠI) ... KRAJŠA | | | | | |
| OLIVER TWIST | | |  | SOGLASNIKA V LESTU ZAČETEK DOBROTE |  | | | SREDNA PALICE OBLAK NO SE LAMKA | | | | | |
| MAVICA |  | VELIKA KAČA POMA-RANČA | | | | | DEL ROKE SALKOR V CERNO | | | | | | |
| DENAR, KI GA DOBIMO ZA DELO | | | | | | | KRIS | | | | | | |
| | | | | | | | MOTORNKO KOLO | | | | | | |
| GORA (V BESEDI ČRNA) | | | | MAJHEN DELIC SNOVI | | | | | | | | | |
| TEKSTILNA RABITUNA | | | |  | MOJDE-SOV BRAT HITER LAMK | |  |  | | | | | |
| SOGLASNIKA V BESEDI FEN | | | | SOGLASNIKA V DROB-JANJE LAMSK | | |  |  | | | | | |
| PREDNA-LEČKA | | | | | KEMJSKO ZNAK ZA KOVNO KALIV | TALNA OBLAKA | VELIKA PAPIGA | ZAČETEK PASTETE | | | | | |
| PSM UDELEK UČENKA | | | | | | PRED-VALEC OPIKA | | | | | | | |
| | | | | | |  | | SOGLASNIKA V BESEDI ČUK | | | | | |

Rebusi



š, š, š, 4



š, 2, 3, 4, š, š



1, 2, š, š



š, š, 3, š, š, š, 7

— — — — —



š, 2, š



š, š, 3, 4, š, š



1, š, š, 4, š, š, š, 8

— — — — —

Zadnja stran za to in ono

MAMMA MIA



Muzikal MAMMA MIA! oživilja glasbeno zapuščino legendarne skupine ABBA. Vse od njegove premiere leta 1999 na West Endu v Londonu, si ga je v več kot 40 državah in 170 mestih po vsem svetu ogledalo prek 54 milijonov gledalk in gledalcev.

Romantično zgodbo polno optimizma in življenjske energije, ki se odvija na grškem otoku, pod režiserskim vodstvom Juga Radivojevića, izvajajo vrhunska slovenska umetniška

imena: Simona Vodopivec Franko, Alenka Godec, Damjana Golavšek, Uroš Smolej, Gojmir Lešnjak – Gojc, Marjan Bunič, Matjaž Kumelj ter mnogi drugi.

Abbine večne glasbene uspešnice bodo ob izjemnih koreografijah Mojce Horvat ter pod dirigentsko taktirko maestra Patrika Grebla prvič zaživele v slovenskem jeziku, za kar je z odličnimi prevodi poskrbel glasbenik in kantavtor Tomaž Domicelj.

MAMMA MIA! je romantična komedija o nasprotujočih si prizadevanjih in sanjah enega dekleta iz 70 ih in drugega iz 90 ih let. Skozi čarobno pripovedovalno moč glasbe in pesmi skupine ABBA spoznamo

DONNO, neodvisno mater samohranilko, ki za izpolnjeno življenje ne potrebuje moškega, ter njeno dvajsetletno hčer SOPHIE, ki si želi romanco, otroke in veliko pravljico poroko.



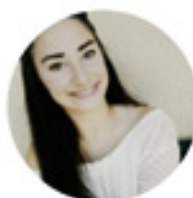
Sophie

Lea Bartha Pesek



Sophie, alt.

Lina Rahne



Sophie, alt.

Veronika Kozamernik



Donna

Simona Vodopivec Franko



Rosie

Alenka Godec



Tanya

Damjana Golavšek



Sky

Matjaž Kumelj



Bill

Gojmir Lešnjak - Goje



Sam

Uroš Smolej



Sam, alt.

Jure Sešek



Harry

Marjan Bunič

Zbor in plesalci

Pepper: Tim Lončar, Eddie: Luka Sešek/Žiga Bunič, Lisa: Laura Ivančič/Maša Tiselj, Ali: Urška Koželj/Tanja Pečenko, Ika Dujić Vrtačnik, Tina Atanasovski, Neža Mihelič, Maša Vajda, Nika Trbič, Pia Dujić Vrtačnik, Maša Mihelič, Nika Mlekuž, Žiga Bunič, Blaž Andrejka, Matej Golob, David Vehovec, Gašper Oblak, Marko Subotič, Andrej Orel, Simon Cerjak, Mihael Klemenc, Rene Markič

Domorodke: Tjaša Štamcar, Nataša Škerbec, Danaja Koren, Neža Bukovec, Veronika Kozamernik, Neža Dežman, Kaja Ulčar, Tisa Kuret, Natalija

Bukovec, Anja Strajnar, Lina Rahne, Sara Česnik, Tjaša Šuligoj

Bend

Patrik Greblo (glasbeni vodja in duhovnik), Boštjan Grabnar, Robert Pikl, Anže Langus Petrovič, Jure Rozman, Miha Meglič, Gašper Konec.

Verjemite, da je smiselno, ne samo prebirat o Mamma Mii, ampak si musical, če le imate možnost tudi v živo ogledat.



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 2017

Odgovarja Tomaž Lenart, direktor

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

