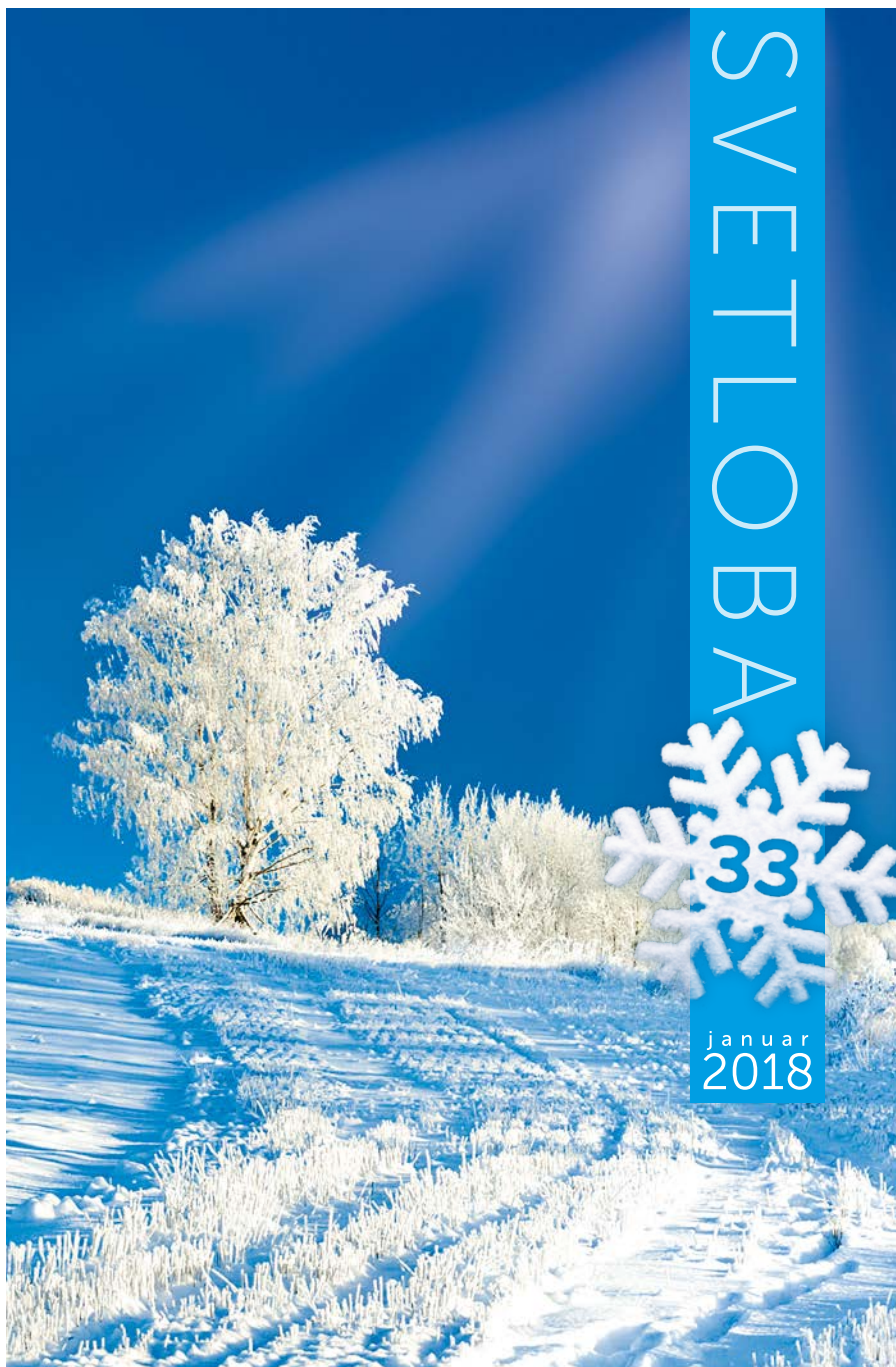


# SVETLOBA

33

januar  
2018





A winter landscape with snow-covered trees and fields under a clear blue sky. The scene is peaceful and serene, with the white snow contrasting sharply with the deep blue of the sky and the dark silhouettes of the trees.

# Tisto kar zares šteje v življenju...

Dragi bralci Svetlobe

Pred kratkim sem poslušal zanimivo predavanje Sanele Banovič, zdravnice, ki zadnje čase veliko predava po Sloveniji o smislu življenja. Pravi, da smo ljudje enostavno pozabili živeti. Pozabili smo dajati življenje letom, torej smisel našemu življenju. Pehamo se za čisto nepomembnimi stvarmi: kakšna vozila vozimo, kolikšno število prijateljev imamo na facebooku, sledilcev na Twiterju, kakšne znamke oblačil nosimo... Vso materialno navlako, ki jo kupimo, se hitro naveličamo in vržemo stran. Iznajdli smo zdravila za skoraj vse bolezni, ki lajšajo simptome, vendar pa smo ljudje nesrečni, kvaliteta življenja je slaba. Slovenci smo po porabi antidepressivov v samem evropskem vrhu. Največ imamo sodnikov na prebivalca, zato ker se izredno radi tožimo, ker enostavno nismo zadovoljni s svojim življenjem. Vozimo ene izmed najboljših avtomobilov v Evropi imamo največ traktorjev na prebivalca na svetu. Mislimo torej, da nas bodo materialne stvari naredile bolj srečne, v bistvu pa nas delajo odvisne in zato še bolj nezadovoljne.

Pred kratkim so objavili izsledke ljudi v paliativni oskrbi. Ko so jih spraševali kaj v življenju najbolj obžalujejo, so navedli sledeče:

1. Da jim je žal, da niso več časa preživel s svojo družino, prijatelji.
2. Da niso delali v življenju tisto, kar jih je zares veselilo, ampak so raje poslušali druge.
3. Da se niso posvečali svojim hobijem in da so premalo skrbeli za svojo duhovno in telesno zdravje.

Zgoraj omenjena zdravnica pravi, da imajo cvetovi prihodnosti semena sedanjosti. Vedno se nam nekam mudi, sekiramo se za nepomembne stvari, skrbi nas preteklost, skrbi nas kaj bo jutri in na ta način si uničujemo sedanjost, ki je najpomembnejša, ki je samo naša in samo od nas je odvisno kako bomo izkoristili dan. Vse postavljamo na jutri v smislu »samo to še moram narediti«, potem pa bom lahko šel na dopust, ali pa bom lahko užival. In doleti nas bolezen, nesreča, starost..., zato niso presenetljive izpovedi zgoraj omenjenih oseb v paliativni oskrbi.



Veste kaj je zanimivo? Način, kako kljub zavedanju večina nas živi življenje in kako se nenehno pehamo za stvarmi, ki so nekje tam zunaj. Enostavno ne zmoremo najti načina, da bi bili zadovoljni s tem, kje smo in kaj imamo in ne moremo najti načina za resnično srečo v našem življenju. In ta sreča ni oddaljena, ampak nas čaka med nami, v sočloveku, v majhnih radostih, ali kot je dejal John Lennon: »Življenje se dogaja takrat, ko si ti zaposlen z velikimi načrti za prihodnost.«

Danes bi rad delil z vami zgodbo, ki govori točno o tem ali smo ujeti v vsakdanje pehanje po nečem več ali pa smo zadovoljni s tem kar imamo. Govori pa takole:

*Nek ameriški poslovnež z doktoratom iz prestižne univerze Harvard preživlja počitnice v manjši ribiški vasici na obali Mehike. Iz plaže s kozarcem koktejla v roki opazuje, kako se pomolu približuje manjši ribiški čoln z mladim ribičem na njem. Znotraj čolna je bilo ujetih nekaj rumeno plavutih tunov. Ameriški poslovnež je pristopil do čolna in vprašal ribiča: »Koliko časa si potreboval, da si ujel te tune?«*

*»Oh, nekaj uric«, je odgovoril mladi ribič.*

*»Zakaj ne loviš dlje in tako uloviš več rib?« je vprašal ameriški poslovnež.*

*Mladi ribič toplo odgovori: »To kar sem ulovil imam več kot dovolj, da nahranim svojo družino.«*

*Poslovnež je postal resen: "Ampak kaj počneš z ostalim časom?"*

*Ribič se je odzval z nasmehom in odgovoril: "Pozno lahko vstanem, igram se s četvero otroki, gledam filme, skupaj s ženo si vzameva čas za oddih. Včasih se zvečer sprehodim v vas, da vidim prijatelje, skupaj zaigramo na kitaro in zapojemo nekaj pesmi ... "*

*Ameriški poslovnež ga je nestrpno prekinil: »Poglej, imam doktorat iz Harvarda in vam lahko pomagam, da boste bolj uspešni v življenju. Kot prvo lahko pričnete loviti nekaj ur več vsak dan. Nato lahko prodate več rib, ki jih boste ulovili. Z dodatnim denarjem lahko kupite večji čoln. Z dodatnim dohodkom, ki ga bo prinesel večji čoln, boste lahko kupili še drugo ladjo,*

*nato tretjo in tako naprej, dokler ne boste imeli celotne flote ribiških plovil. "*

*Ponosen na svoje razmišljanje je izdelal velik sistem, ki bi lahko prinesel še večji dobiček.*

*»Potem, namesto da bi prodajal svoj ulov posredniku, boste lahko svoje ribe prodali neposredno kupcu, odprli bi lahko celo svojo predelovalno tovarno. Lahko bi pustili to majhno obalno vas in se preselili v Mexico City, ali celo v Los Angeles ali New York City, kjer bi še lahko naprej širili svoje podjetje.«*

*Mehiški ribič, ki nikoli ni razmišljal o takšnih stvareh, je vprašal: "Ampak kako dolgo bo trajalo vse to?"*

*Po hitrem izračunu je poslovnež izrazil: "Verjetno približno 15-20 let, morda manj, če boste res zelo trdo delali."*

*»In kaj potem, gospod?« Je vprašal ribič.*

*»No, potem pride najboljša stvar!« Se je nasmehnil poslovnež. "Ko bi prišel pravi čas, bi prodal svoj del družbe in postal bi zelo bogat. Ustvaril bi milijone. "*

*"Milijone? Res? Kaj bi naredil z vsem tem denarjem?" vpraša ribič.*

*Poslovnež je z zadovoljstvom odvrnil: "Potem bi se z veseljem lahko upokojil z vsem denarjem. Lahko bi se preselil v čudovito obalno ribiško vasico, kjer bi lahko pozno vstal, igral se z vnuki, gledal filme in si vzel čas za oddih s svojo ženo. Lahko bi se zvečer sprehodili do vasi, kjer bi s prijatelji igrali na kitaro in skupaj zapeli kakšno pesem. "*

*»Ampak vse to že imam sedaj!« odgovori mladi ribič.*

*Torej, kako želite živeti svoje življenje? Ali hočeš biti kot mladi ribič ali pa želiš biti podoben poslovnežu? Manj je resnično več.....*

*Tomaž Lenart, direktor*

## 33. številki na pot

Pred vami je 33. številka Svetlobe. Prva v letošnjem letu.

Letu za katerega napovedujejo, da nas bo zdramilo z željo po novih izzivih, doživetjih in nam prineslo čudovite stvari.

Če bodo te čudovite stvari takšne kot jih je zapisal meni ljub Phil Bosmans jih želim deliti z vami.

### Nekaj čudovitega

*Čudovito je biti preprosto-človek in preprosto živeti.*

*Zazreti se v nebo in videti sonce, opazovati cvetje in zvezde ponoči.*

*Gledati otroke, se igrati in smejati z njimi.*

*Delati, kar te veseli.*

*Sanjati.*

*Pustiti domišljiji prosto pot.*

*Biti zadovoljen.*

*Tedaj postane življenje praznik.*

Mi smo za vas strnili naše čudovite trenutke, ki smo jih doživljali v tem jesensko - zimskem času. Obilo užitkov in zadovoljstva vam želim ob prebiranju naše revije.

Maja Ljubek

## Dogodki tako in drugače

### Ribolov 2017

V 32. številki Svetlobe je prišlo do manjše tiskarske napake, za kar se seveda lastniku prispevka iskreno opravičujemo. V ta namen objavljamo prispevek v tej številki.

Nekaj minut čez deveto, smo se odpravili v manjši skupini proti Steski na ribolov. Vreme je bilo lepo, vožnja prijetna. Ko smo prišli tja, je bilo počutje še boljše. Narava je pozitivno vplivala na nas. Čeprav nisem nič ulovil, sem bil dobro razpoložen in zadovoljen. Predvsem zato, ker je Igor ulovil dva velika krapa. Počutil sem se kot, da sem jih ulovil jaz. Zelo pozitivno je vplivalo na mene. Počutil sem se odlično, saj mi ribolov VELIKO pomeni. Takšnega razpoloženja ne doživiš vsak dan. A kadar je, je popolno.

Jože Svetko





## »Kdor poje rad, ostane mlad!«

Tam kjer se neha moč besede ima svoje mesto glasba. Tako smo člani ekipe Radia Sonček v mesecu septembru pripravili »dan karaok«. Izbor glasbe smo prepustili stanovalcem. Tako je dan minil ob prepevanju, zabavi in nasmehih na naših obrazih.

Maja Ljubek



## Obisk vojaškega vikariata slovenske vojske

Vrata grajske kapelice smo v jesenskem času z veseljem odprli za duhovnike slovenske vojske. Zbralo se nas je toliko, da so »zidovi škripali«. Darovali so sveto mašo, nas naučili nove pesmi, skupno smo prepevali in prejeli blagoslov.

Maja Ljubek





## Dnevi arabske kuhinje

Zaposleni in stanovalci na enotah Triglav, Sonce in Slavček so se odločili, da običajen slovenski dan spremenijo v arabski dan. Nekoliko so spremenili svoj izgled. Prav tako so se lotili okušanja njihove hrane, začimb, pijače.....



Andreja Lipar



## Razstava mandal na enoti Slavček

29.9.2017 je bil poseben dan za našo stanovalko ga. Marjano Goršek. Izpolnili smo ji dolgoletno željo. Na enoti Slavček smo pripravili razstavo njenih mandal. Otvoritev smo popestrili s kulturnim programom, sladkimi prigrizki in pijačo. Najbolj pa se je ga. Marjana razveselila obiska svoje hčere in vnuka.



Andreja Lipar





## Gobarski piknik skupine »Prijatelji«

Člani in voditeljici skupine za samopomoč »Prijatelji« smo se odločili, da bomo postali gobarji. Pri tem smo bili zelo uspešni. Nabrali smo veliko gob, dobri smo bili v prepoznavanju le teh in seveda nam je najbolj šla od rok priprava slastnih gobic z jajčko. Gobarski pozdrav!

*Člani skupine z voditeljicama Branko in Andrejo*



## Izlet na Brezje

Na jesensko jutro, 3. oktobra 2017 se nas je 21 stanovalcev Doma Nine Pokorn Grmovje ter bivalnih enot Žalec in Dramelj udeležilo izleta na Brezje.

Z avtobusom smo se napotili k baziliki Marije Pomagaj v glavno slovensko Marijino svetišče - kraj miru, ljubezni in upanja. Nekateri ga imenujejo slovensko duhovno zdravilišče, saj se je tu zgodilo kar nekaj čudežnih ozdravljenj.

Ob 10 uri smo se udeležili Svete maše z zahvalo in prošnjo v srcu: za zdravje, izbiro prave poti, v zahvalo za prestane preizkušnje, za vztrajnost, optimizem...

Po sveti maši smo imeli priložnost v bližnji prodajalni kupiti kakšen spominček ter se ob malici malce podružiti.

Naš preostanek izleta smo preživeli v prijetnem druženju na avtobusu, kjer ni manjkalo petja, smeha...dobre volje. Hvaležni in »polni pozitivne svetlobe« smo se okrog 13 ure vrnili na cilj. Tudi tokrat smo se poslovili v upanju, da se na takih poteh še snidemo.

*Lidija Jazbec*



## Projekt FITKO



Skrb za zdravje in dobro počutje je dragocena naložba v kakovost življenja vsakega posameznika. Čistost naših misli in namenov, primerna prehrana ter telesna aktivnost so pri tem ključnega pomena.

Na podlagi zgoraj zapisanih besed je v skupini za Zdrav način življenja vzklila ideja, da bi poleg skupine skupaj tudi hodili in se malo razmigali. Tako je nastal projekt Fitko, ki je bil namenjen vsem stanovalcem v domu. Pričeli smo ga v začetku oktobra. Potekal je šest tednov od ponedeljka do petka ob 7.30 uri. Nekateri stanovalci so hodili sami tudi med vikendom in prazniki. V projektu je sodelovalo 15 oseb. Skupaj smo izgubili 11 kg in 19 centimetrov obsega pasu. Kako pa so projekt doživeli naši stanovalci, pa si preberite spodaj.

*»Od kar sem se vključil v projekt Fitko se bolje počutim. Vsak dan smo se dobili ob istem času. Včasih smo hodili, drugič vadili v naši telovadnici. Rad sem delal aerobne vaje. Bilo m je 100% všeč. Če sem slučajno kdaj zamudil hojo, sem šel sam.«*

Klajžar Branko

*»V Fitkotu mi je bilo všeč. Predvsem zato, ker nismo samo hodili ampak tudi telovadili. Skušala sem se držati nasvetov, ki sta nam jih podala Maja in David.«*

Korošec Tanja

*»V tem projektu mi je bilo najbolj všeč, da smo se dobili vsak dan ob isti uri od ponedeljka do petka. Da smo držali konstanten tempo hoje in vaj, pili veliko vode in*

*pazil pri sladkarijah. Pri tem smo oblikovali svoje telo in manjšali telesno težo. Mišice so zelo bolele. To pomeni, da je bil projekt kakovosten«.*

Benda Vesna

*»V projektu so se mi najbolj dopadle vaje, za moč. Ves čas trajanja projekta sem se dobro počutil. Zahvala Maji in Davidu, da sta me spodbujala ves ta čas in da sem bil sprejet v tej skupini. Sčistila se je moja duša, sprostil sem svojo napetost in s tem izboljšal svoje psihično počutje.«*

Prevoršek Rok





» Rada bi se zahvalila. Videla sem, da mi skupinska hoja daje motivacijo, čeprav še vedno raje sama hodim na sprehode. Po vajah nisem imela apetita, kar je bilo super. Moji začetki so bili zelo zelo težki. Krivila sem vse druge za moje težave. Z redno hojo in vadbo pa sem izboljšala kondicijo in oblikovala svoje telo. Tehnica je pokazala kar 6 kg manj od prvega dneva vadbe in 11 centimetrov v pasu. Od zdaj naprej se bom trudila, da bom redno hodila ali gibalala kako drugače.«

Furman Helena

Kot pravi znan nemški pregovor »Zdravje je največje bogastvo“. Zato skrbimo zanj in ga negujemo.

Maja Ljubek



## Svetovni dan duševnega zdravja – 10. oktober

V DNPG smo v ponedeljek, 9.10.2017, obeležili svetovni dan duševnega zdravja. Duševno zdravje predstavlja jedro in temelj človekovega zdravja nasploh. Vpliva na vse dimenzije našega življenja, na naše telesno zdravje, počutje, na medosebne odnose, omogoča nam zavedanje in izpolnitev naših vlog.

Zame je bilo to posebno doživetje, saj sem se nedavno pridružila super ekipi Radia Sonček, ki je poskrbela za ta dogodek. Druženje smo začeli z uvodnim pozdravom animatorke Brine in s pozdravom direktorja, malo kasneje pa je vse zbrane pozdravila tudi strokovna vodja. Delovna terapevtka Maja je poskrbela, da smo imeli super glasbo, na katero smo plesali in se ob tem izjemno zabavali, delovni inštruktor Damjan pa je lepe spomine, ki smo jih ustvarili, ujel v fotografski objektiv. Presenečenje dneva je bil zagotovo Pepi, ki nas je s svojimi vici spravil v tako dobro voljo, da so nas zaradi smejanja že skoraj bolele trebušne mišice. Dopoldne je minilo v res lepem vzdušju in hvala vsem za sodelovanje na tako lepem srečanju.

Sabina Brdnik





## Enota Zarja v Zagrebu

Ljudje imamo radi živali in smo radi v sobivanju z njimi. Ker smo stanovalci enote Zarja veliki ljubitelji živali, smo se na lep oktobrski dan odpeljali proti Zagrebu. Z ogledom ZOO-ja smo si izpolnili željo in hkrati naše duše napolnili z mirom, ki ga prinašajo živali.

*Andreja Lipar*



## Obisk sejma NARAVA - ZDRAVJE

V petek smo se odpravili v Ljubljano na Gospodarsko razstavišče, kjer smo obiskali sejem NARAVA – ZDRAVJE. Prehodili smo vse razstavne prostore in videli izredno zanimive izdelke, pripomočke in ponudnike, ki so vsi bili združeni pod istim imenovalcem in sicer; zdravje človeka.

Naši stanovalci so bili najbolj navdušeni nad dragimi in poldragimi kamni, ki imajo vsak svojo zdravilno moč. Zanimiva je bila tudi razstava gob in pokušina različnih vrst olja, ki jih proizvajajo slovenski oljarji.

*Brina Krašovec*

## Kostanjev piknik

Jesen je čas, ko se veselimo kostanja v takšni ali drugačni obliki. Pripravili smo si piknik prostor, drva, rezali smo kostanj, ga pekli in seveda okušali. Ob poskočni glasbi, družabnih igrah nam je čas kar (pre) hitro minil.

*Maja Ljubek*





## Rojstnodnevna čajanka v oktobru

Jesen je zelo lep letni čas, v katerem se marsikaj dogaja. Veter nosi listje, živali si pripravljajo ozimnico, začenjajo se hladnejši dnevi, vrstijo se razni prazniki. Tudi v našem domu smo v soboto 21.10.2017 praznovali. Dva meseca sta se zavrtela naokoli in družili smo se na rojstnodnevni čajanki stanovalcev, ki so slavili meseca septembra in oktobra. Gospa Anica Petek in gospa Julijana Ravnak sta združili moči in skupaj z ostalimi sodelavci priredili odlično zabavo. Skupina Vingosi iz Vinske Gore, ki jo vodi priznani avtor besedil gospod Franc Žerdoner pa je poskrbela, da smo tudi zapeli in zaplesali. Za konec pa še voščilo vsem slavlencem.

*Dragi slavlenci,  
ujemite vsak hip, vsako sapo, ki diši po sreči.  
Nasmehnite se vsakič, ko vam to veli srce. Plešite, pojte...  
Dovolite, da smo tudi mi danes del vaše radosti.*

Monika Razgoršek



## Kostanjev piknik pri Viti in Prijateljih

Stanovalci so nestrpno pričakovali četrtek, 26. oktober, saj so vedeli, da bo pri Prijateljih in Viti spet bolj veselo in sproščeno, saj jih je čakal kostanjev piknik. Že en dan prej so stanovalci z delovno terapevtko Andrejo pripravili slastno pecivo s keksi, pudingom in bananami, popoldan so izrezovali buče in jesensko okrasili enoto. V četrtek pa so po zajtrku vsi nestrpno pričakovali kostanjev piknik. Animatorke in delovna terapevтка so se zelo potrudile in pripravile veliko družabnih iger, veselo glasbo in kviz z nagradami. Zunaj se je pekel kostanj in kuhal čaj, za kar so z veseljem poskrbeli stanovalci, iz kuhinje pa je pridišalo po pečenih jabolkih. Družabno/športnim igram zunaj je sledil nagradni kviz v dnevnem prostoru ter sladkanje s pecivom. Najuspešnejša ekipa na kvizu je prejela tudi nagrade. Dopoldne je kar prehitro minilo, saj je bilo vzdušje res veselo in sproščeno. Stanovalci se že veselijo, da se bo kostanjev piknik naslednje leto spet zgodil.





Vtisi stanovalcev:

Gašper J.: »Pomagal sem pri peki kostanja, ki je bil zelo dober. Lepo je bilo, da je dopoldne potekalo malo drugače kot ponavadi.«

Matej P.: »Kostanj je bil dober. Fajn je bilo, da se je na enoti nekaj dogajalo, drugače kot ponavadi.«

Ljubomir K.: »Piknika sem bil vesel. Že prejšnji dan sem pomagal pri pripravi peciva, moja naloga je bilo kuhanje pudinga. Vesel sem, ker smo imeli piknik.«

Aleksander G.: »Fajn je, ko se na enoti kaj dogaja. Ponavadi raje ostanem v postelji, a za piknik sem vedno pripravljen. Kostanj je bil dober, namesto čaja bi lahko imeli mošt.«

Petra Černe



## Požarna vaja v DNPG

V okviru meseca požarne varnosti smo dne 26. 10. 2017 ob 17.00 uri izvedli požarno vajo in evakuacijo oddelka pritličje moško.

Pri izvedbi vaje je poleg zaposlenih sodelovalo še eno gasilsko društvo in sicer PGD Velika Pirešica. Vključenih je bilo 18 gasilcev.

Ob predpostavki, da je prišlo do požara v sobi na vzhodni strani trakta A – pritličje moško, smo zaposleni izvedli evakuacijo vseh stanovalcev iz oddelka na zbirno mesto pri igrišču. Samo gašenje požara so izvedli gasilci.

Zaposleni in gasilci ocenjujemo, da smo vajo uspešno izvedli.

Mateja Obreza





## Pozdravljena JESEN!

Jesen – čas, ko se narava razkrije s svojo zadnjo lepoto. Kot, da bi mati narava celo leto varčevala za ta veliki finale. Ta letni čas odvrže vse tisto kar ne potrebujemo in nas pripravi, da bomo čez zimo zacveteli na prag pomladi.

»Ker ste pomladi pridno sejali, boste jeseni dobro želi!« nam sporoča TETKA JESEN.

Tako so se na našem drevesu lepo omedila jabolka, vinska trta nas je bogato obdarila z grozdem in sedaj je njeno listje kot cvetje tisočeri barv. Koruza, fižol, buče in orehi čakajo na pridne roke naših stanovalk in stanovalcev. Jesenski kotiček v mansardi je bil kmalu zapolnjen. Ob prijetni glasbi in prepevanju starih ljudskih pesmi, smo zavihali rokave in se lotili dela. Ličkali in luščili smo koruzo, trgali in luščili fižol, trebili buče, trli orehe in pekli flancate. Dobro nam je šlo od rok, zato smo bili hitro gotovi. Seveda po opravljenem delu sledi malica. Vroč jesenski čaj, pečena jabolka in slastni flancati so zadovoljili naše brbončice.

Kaj so pa povedali stanovalci pa preberite v spodnjih zapisih.

Andreja Lipar

Marija Debeljak

»Lušno je bilo !« Ob prepevanju mi je trganje fižola šlo dobro od rok. Vesela sem bila, da smo se družili ob starih kmečkih običajih.

Rok Prevoršek

» Ful fajn je bilo!« Stari kmečki običaji so me pritegnili. Z navdušenjem sem ličkal koruzo in trl orehe. Po opravljenem delu sem dobil čaj in slasten flancat.

Marjan Narberger

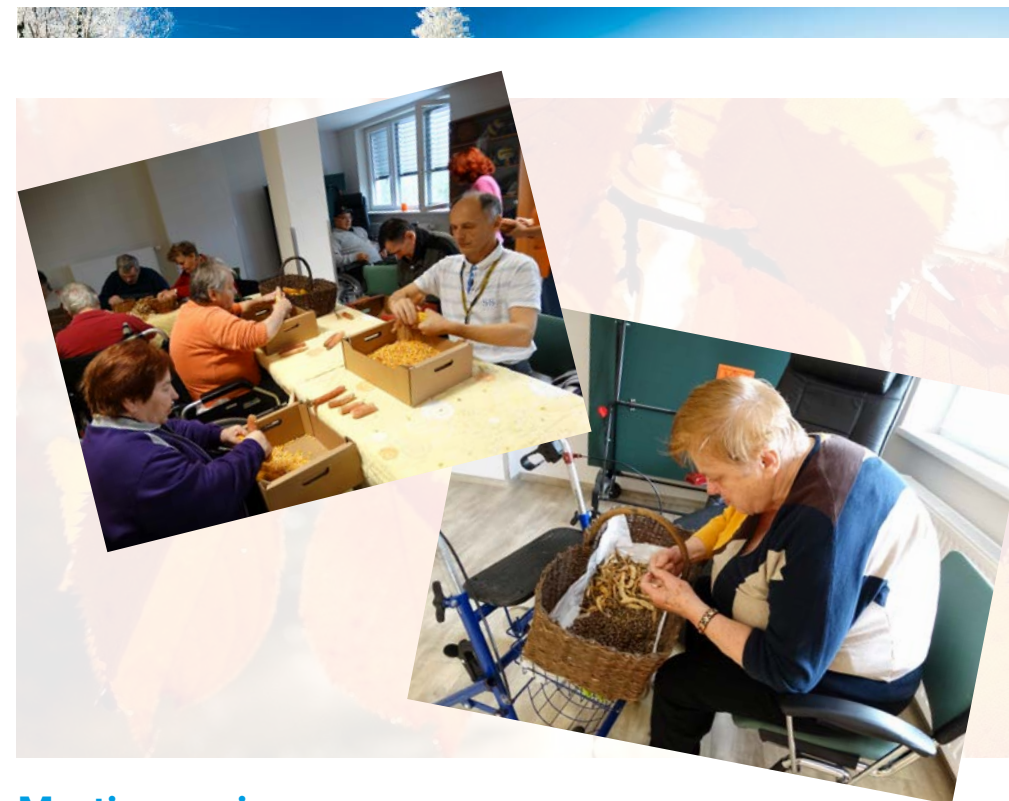
» Juhej, juhej!« smo vriskali in peli. Ob trenju orehov sem se spomnil, kako je včasih bilo pri kmečkih opravilih. Pečena jabolka in vroč čaj so bili nagrada za dobro opravljeno delo.

Jožica Žgajner

Luščila sem fižol. Malo so me boleli prsti, saj je že dolgo od tega, ko sem to delala nazadnje. Lepo mi je bilo in želim si, da bi se takšna druženja še večkrat ponovila.







## Martinovanje

V našem domu smo ga obeležili z »Martinovim kosilom« in prepevanjem ljudskih pesmi. Naslednji dan pa z nastopom moškega pevskega zbora iz Štor.

*Andreja Lipar*





## Pevski zbor stanovalcev

V domu aktivno deluje pevski zbor stanovalcev, ki se tedensko sestaja na skupnih pevskih druženjih.

Vsi člani pevskega zbora zelo radi prepevajo in tudi prisluhnejo kakšni posebno lepi glasbi. Naša srečanja so, kot se za pevski zbor spodobi, tudi zelo pevsko obarvana. Večinoma prepevamo in se učimo novih pesmi, včasih pa si tudi privoščimo glasbeni užitek posebne sorte in prisluhnemo glasbenim željam naših članov. Lotili smo se tudi že dramske podkrepitve ljudskih pesmi, s plesom in dramatizacijo. Tudi različni orfovi inštrumenti, kot spremljava, skupaj z nami odlično zazvenijo. Radi prepevamo in se



družimo, še rajši pa nastopamo. Zato z veseljem sprejmemo povabilo k sodelovanju na različnih domskih prireditvah, otvoritvah in družabnih dogodkih.

*Brina Krašovec*

Kaj so o druženju pri pevskem zboru povedali naši člani:

*Vesna Benda: Pri pevskega zboru pojemo, si pomagamo med sabo, se hecamo, skratka se imamo fajn. Še posebej če imam jaz kakšno solo točko. Pojem zelo rada že od majhnega. Inštrumenti so tudi zelo dobrodošla in praktična zadeva.*

*Rok Prevoršek: Pri pevskih vajah se mi zdi super*

*Darko Kralj: Tukaj v domu Nine Pokorn Grmovje so mi predvsem vseč pesmice, ki se jih je sestra Brina naučila v vrtcu oziroma narodne in cerkvene pesmi, sploh božične pesmi mi gredo gladko od rok. In tudi ljudske pesmice, ki so že ponarodele. Zdaj pri 56 letih malo že izgubljam spomin, moram večkrat ponovim na pevskih vajah te pesmi. Tudi dojemam jih na čustvenem področju bolj slabo, sploh pa si besede in stavke ne bi zapomnil, če ne bi imel na listu napisane pesmice, saj sestra Brina že po nekaj poskusih učenja pravi, da naj bolj njo gledamo in z nasmehom na ustih zapojemo pesem. To meni predstavlja problem, saj pojem veliko tablet na dan in imam težave s spominom, zato mi petje na pamet ne gre preveč dobro od rok. Pomagam si z besedilom, ki nam ga da sestra Brina. Pred nastopi imam tremo, zato večkrat vprašam sestro Brino kako se kakšen stavek ali verz pesmice zapoje. Rad pojem in hodim na pevske vaje, vendar večkrat pozabim besedilo.*



## »Z leti pridobivamo na kvaliteti...«

Življenje dobi smisel, če znamo uživati trenutke. Mimo nas drsijo in samo najbolj dragocene ujamemo.

Take trenutke sreče in zadovoljstva smo ujeli tudi 2.decembra na rojstnodnevni čajanki z Ano Lizo in Mariom. Uživali smo v obilici humerja, druženja in dobre glasbe.

»Eno leto smo postali starejši... a vsi vemo, da staro drevo najboljše gori, staro vino je najboljše piti, stare pisce brati in stare prijatelje objemati! Alora z leti pridobivamo na kvaliteti!« Je hudomušno povedala Ana Liza.

*Lidija Jazbec*





## Srečanje uporabnikov pomoči na domu v letu 2017

*Vsak človek je zase svet,  
čeden, svetel in lep  
kot zvezda na nebu...  
Vsak tiho zori  
počasi in z leti,  
a kamor že greš,  
vse poti je treba  
na novo začeti. (Tone Pavček)*

Naši uporabniki socialnovarstvene storitve pomoč družini na domu v okviru katere skrbimo sedaj približno 190 uporabnikov iz občin Žalec, Prebold, Polzela in Braslovče so ob izzivih, ki jih prinaša staranje bili primorani »na novo začeti« se prilagoditi in sprejeti pomoč socialne oskrbovalke, ki vstopa v njegov dom in mu pomaga pri opravilih, ki jih sam ne zmore več opraviti.

Ta opravila so lahko različna. Pomagamo lahko pri vzdrževanju: osebne higiene, osnovne čistoče bivalnih prostorov, poskrbimo za dostavo toplega pripravljenega obroka ali pri uporabniku po njegovih željah skuhamo, nudimo spremstvo, poskrbimo za izvajanje gibalnih vaj, sprehodov, miselnih vaj ... predvsem pa z odnosom, empatično komunikacijo poskrbimo, da se uporabnik dobro počuti in je zadovoljen s ponujeno pomočjo za kar se prizadeva 17 socialnih oskrbovalk skupaj z vodjo, ki načrtuje, razporeja in poskuša prisluhniti željam uporabnikov, svojcev in nenazadnje tudi socialnim oskrbovalkam.

Ob tem ko poskušamo pomagati starostnikom sodelujemo s patronažno

službo, zdravniki, socialno službo iz CSD-ja, bolnišnic in Hospicom.

Ker se zavedamo, da kvaliteta staranja ni smo v profesionalno opravljena storitvi pomoči na domu se vsako leto zberemo, da se skupaj poveselimo, poklepetamo, objamemo in si pričaramo malce drugačen dan.

Konec leta 2017 nas je s svojo glasbo razveselil Žoga band in sodelavec David Lah. Uporabnik pomoči na domu dr. Jože Hribar pa nam je na svoj hudomušen način predstavil skozi zgodovino delo knapov (rudarjev) in knapovk v Zabukovici. Gospod že od leta 2004 vodi in je predsednik etnološkega društva SREČNO s sedežem v Zabukovici in nam je zgled aktivnega upokojenca. Obujali smo spomine, se nasmejali in si izrekli voščila, dobre želje za leto, ki je pred nami.

Kot je že zapisal Tone Pavček vsak človek je svet zase..... vsak je edinstven in zato dragocen v svoji enkratnosti!

*Petra Demšer, vodja pomoči na  
domu DNPG*





## Srečanje upokojencev DNPG 2017

V začetku meseca decembra smo v Domu Nine Pokorn Grmovje organizirali tradicionalno srečanje upokojencev v kleti Hofrain. Kot vsako leto je bil odziv pričakovan – druženja se je udeležilo preko 40 oseb.

Razveselili smo jih s kulturnim programom, kjer so aktivno vključeni stanovalci, skupaj z zaposlenimi. Uvodnemu pozdravnemu nagovoru vodstva doma smo dodali še deklamacije, pevski nastop stanovalcev in zaposlenih ter ritmično delavnico v okviru skupine Bodi ritem. Pijačo dobrodošlice je podkrepila odlična kulinarčna ponudba domske kuhinje, živa glasba, ki je še dodatno oplemenitila ambient in popestrila druženje z živahnim medsebojnim klepetom in plesnimi koraki.

Ob tej priložnosti seveda ne gre brez zahvale vsem, ki so se srečanja udeležili, pa tudi tistim, ki so bili zadržani in se bodo povabilu odzvali ob kakšni drugi priložnosti. Upokojeni sodelavci so tisti, ki so utirali pot Domu Nine Pokorn Grmovje, bili so tisti, ki so se razdajali po svojih najboljših močeh in delali v bistveno slabših pogojih dela (kadrovsko in tehnično), pa vendar so kljub temu znali ohranjati kulturo duha, prežeto s humorjem, veseljem do dela in pozitivnim pogledom naprej! Zato vsakemu posebej in vsem skupaj en velik HVALA IZ SRCA!

*Nevenka Janež.,  
strokovna vodja DNPG*



## Veselo druženje članov skupin starih ljudi za samopomoč z Veselimi Pruhovčani

Ob koncu leta 1.12.2017 smo se člani skupin starih ljudi za samopomoč in voditeljice zbrali v glavni jedilnici. Poveselili, zapeli in zaplesali smo ob iztekajočem letu z etno **skupino Veseli Pruhovčani**, ki je s svojo glasbo obudila stare čase. Misel me je ponesla v spomine ko so ob kmečkih opravilih skupaj zbrani sovaščani prepevali. Delo je bilo hitreje postorjeno, saj so ljudje takrat znali pomagati drug drugemu, si vzeti čas, se poveseliti. Namreč ljudska glasba nas povezuje in skrbi, da ne pozabimo svojih korenin.

Vsak član skupine, vsaka voditeljica ali so-voditeljica mreže skupin Starih ljudi za samopomoč na Grmovju piše zgodbo .... svojo, s tem, ko deli svoje spomine, mnenje s člani skupine in skupno, da delujemo že od leta 2002.





Naša srečanja so pogovorna, sestajamo se tedensko ali na 14 dni ob istem času na istem mestu. Skupaj tkemo mrežo prijateljstva s pogovorom in se ob dejavnostih kot so tombola, izleti v naravo, ogledi mest, znamenitosti naredimo malce drugačen dan.

V letu 2017 je minilo že 30 let od kar delujejo skupine starih ljudi za samopomoč v Sloveniji, ob tem jubileju se nas je kar nekaj članov in voditeljev udeležilo jubilejnega srečanja v Celju, ki ga je priredila Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije. Prisluhnilni smo glasbi in Saneli Banovič, ki nas je vse skupaj opomnila kako pomembni so dobri medsebojni odnosi in kako »zdravilno« moč ima preprosti objem.

V mislih sedaj objemam tudi naše zunanje prostovoljke, ga. Branko Delakorda, ga. Magdo Simonič in ga. Ivanko Falant, ki že dolga leta tkejo mrežo prijateljstva med domom in lokalno skupnostjo. V tem prazničnem letu se jim je pridružila tudi naša upokojena sodelavka Daniela Messec, ki skupaj s so-voditeljico Magdo Simonič skrbi, da ljubezen do zdravih rož ne zamre med nami.

Objem vsaki voditeljici, so-voditeljici, so-voditelju posebej v znak hvaležnosti za delo in poslanstvo, ki ga opravljamo!

*Petra Demšer*



## Obisk Prirodoslovnega muzeja v Ljubljani

Praznični december v glavnem mestu Slovenije še posebno skrivnostno utripa. Tudi letos smo se odpeljali v prestolnico in si ogledali Prirodoslovni muzej Slovenije ter se sprehodili po praznično okrašenih ulicah stare Ljubljane.

V Prirodoslovnem muzeju Slovenije so nas prijazno sprejeli in nam razkazali muzejske zbirke ter odgovorili na številna vprašanja, ki so se porajala v naših glavah.

Muzejske zbirke nas vsakič znova navdušijo in vedno kaj novega odkrijemo, ko se sprehodimo po muzejskih hodnikih in razstavnih eksponatih.

Tokratni obisk muzeja je zaznamovala razstava o Slovenskem morju in okostje kita, katerega okostje je razstavljeno pod stropom v eni izmed muzejskih



dvoran. Po ogledu muzeja smo naš decembrski potep nadaljevali po ulicah prestolnice. občudovali smo svetlobne okrasitve in instalacije, doživeli praznični utrip na božičnem trgu, ter se malce ogreli in odpočili v kavarni, kjer smo si privoščili božični čaj in tortico. Preživeli smo prijetno muzejsko popoldne in praznični večer v Ljubljani.

*Brina Krašovec*

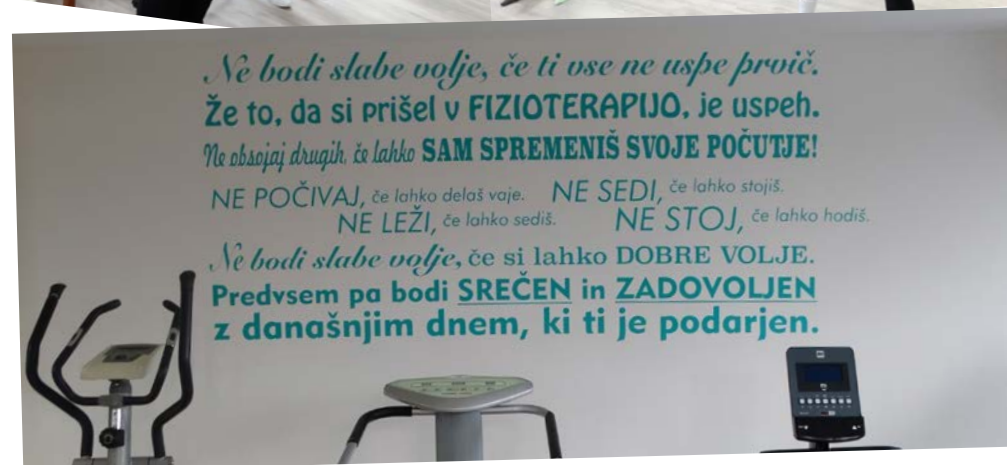


## Dragocena pridobitev v fizioterapiji

V fizioterapiji smo 12.1.2017 obeležili posodobitev fizioterapevtskega prostora. Nova svetloba nam je osvetlila nov prostor, kar nam bo dalo novih moči in lažjo pot do uresničitve naših in stanovalčevih sanj.

Naj ne bo nov prostor lep in prijazen samo navzven, ampak naj se to kaže tudi v notranjosti. Najina velika želja je, da boste v fizioterapijo prav vsi radi prihajali in z manjšimi bolečinami ter srečnejši iz nje odhajali.

*Lidija in Borut*





## Čarobni december v sliki

*Ko se prižgejo praznične luči sredi bele mrzle zime,  
prijateljstvo ogreje nam dlani  
in želja vzpne se iz srca v višine.*

*Vse kar je slabo,  
z novim letom naj zbledi!*

*Vse kar je dobro,  
naj za vekomaj ostane!*

*Vse kar je lepo, naj raste in cveti!  
Naj v miru sreča nežno vas objame.*

Prižgali smo praznične luči in vse kar je bilo dobrega je rastlo in zacvetelo v vsej svoji veličini.

Tokrat brez besed. Vse povedo fotografije.

Andreja Lipar, Maja Ljubek



## Pekovska delavnica





## Adventni venčki



## Peka parkeljnov







## Kreativna delavnica





## Slavnostna večerja



## Pekovska delavnica





## Kreativna delavnica

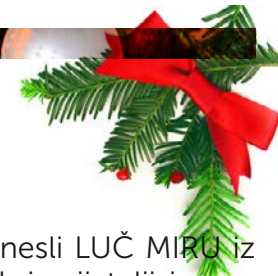




## Pekovska delavnica



## Luč miru iz Betlehema



Obiskali so nas taborniki iz Šempetra in med nas prinesli LUČ MIRU iz Betlehema. Taborniki rodu Bistra Savinja so naši dobri prijatelji in nas vsako leto v mesecu decembru obiščejo s prav posebnim namenom.

Po Savinjski dolini raznašajo lučko miru iz Betlehema in širijo ogenj prijateljstva in ljubezni. Letošnja poslanica akcije Luč miru iz Betlehema se je glasila PUSTIVA SE VNETH. Jaz in ti in vsak od nas.

Sredi veselega decembra smo tudi na Grmovju na široko odprli naša srca ter se pustili vneti in sprejeli luč miru iz Betlehema.

Simbolično smo raznesli svetlobo in toplino, ki jo ogenj nosi s seboj, po celi naši hiši in ogreli in razveselili srca prav vseh naših stanovalcev.





Postavljanje jaslíc



Prepevanje božičnih pesmi



Božiček s spremstvom po enotah





Božično - novoletni ples



Božiček obiskal otroke zaposlenih



Krasitev novoletne smreke





# Stanovalke in stanovalci bivalnih enot poročajo

## Beljenje hiše B.E. 3 v Žalcu

Na začetku meseca decembra 2017 so nam slikopleskarji prišli beliti hišo. Eden izmed njih je bil Srečko. Delo je potekalo več kot en teden. Med tem, ko so delavci belili smo se stanovalci začasno preselili v dom, kjer sem izdeloval hiške iz das mase. Ostali stanovalci pa so opravljali industrijsko delo v inštruktorskih delavnicah. Čeprav smo bili zaposleni v domu in nam je čas hitro tekel, smo komaj čakali, da se vselimo nazaj v našo hišo. Ob vstopu smo bili zelo presenečeni, saj se je zdelo kot, da smo vstopili v povsem drug dom. Lepo urejeno, pospravljeno, čisto. Skratka ok.

*Mirsad Smajič*

## Izlet v pravljичno deželo v Celju

Kot vsako leto smo se tudi letos meseca decembra odpravili na osvetljene ulice in šli na sladico. Tam je bil tudi sejem. Kupil sem si ogrlico s tigrovim očesom. Skratka bilo je nepozabno. Nekaj ur smo hodili po osvetljenem Celju in bilo je prečudovito vzdušje na ulicah. Kasneje smo se dobili pri Zvezdi od koder smo nadaljevali v slaščičarno. To je bil zadnji utrinek izleta in nazaj domov smo se vrnili polni lepih spominov na dogodke in izlet. Tako smo premostili konec starega in začetek novega leta 2018.

*Mirsad Smajič*



## Izlet v Ljubljano

20. decembra 2017 nas je, prijazna animatorka Brina, stanovalce bivalnih enot peljala v Ljubljano. Najprej smo si ogledali razstavo Preteklost pod mikroskopom v Prirodoslovnem muzeju. Videli smo ogromno eksponatov, za zbiranje katerih je bilo vloženo veliko truda. Najbolj mi je bilo všeč okostje mamuta, obešenega pod stropom. Čeprav je mladič meril kar 28 metrov.

Po ogledu muzeja smo krenili peš na ogled okrašene Ljubljane. Uživali smo na vsakem koraku. Na koncu pa smo si privoščili še okusno tortico v slaščičarni Zvezda.

Nato smo se odpravili nazaj v bivalne enote, kamor smo prispeli v zgodnjih večernih urah. Zame je bil res lep izlet. Želim si jih še več. Posebna zahvala pa gre Brini in ostalim spremljevalkam.

*Ivan Polajžer*





## Srečanje stanovalci – svojci – zaposleni v bivalni enoti Dramlje

*Skrivnost sreče je v tem,*

*da zmoreš najti radost*

*v veselju drugega.*

*( George Bernanos)*

Tokrat smo se srečali že tretje leto zapovrstjo. Stanovalci imajo dobro ohranjene odnose s svojimi najbližjimi, kateri jih večkrat obiščejo, in z njimi odhajajo na izhode. A vendar njihove oči prav posebno zažarijo, ko jih polni pričakovanja pričakujejo na dan srečanja.

Tokrat smo srečanje izvedli v mesecu oktobru, ko nas je še lahko rahlo pobožalo jesensko sonce, kajti ob bograču, gobovi juhi in pecivu smo se družili pred bivalno enoto.

To je tudi dan ki povezuje generacije med sabo. Je dan ko se med sabo zblížajo tudi svojci.

*Andrej, Breda*

## Kosilo na gradu Komenda

Z zaposlenimi v bivalni enote Dramlje smo razmišljali, da bi odšli nekam na kosilo. Dogovorili smo se, da gremo na kosilo na grad Komenda pri Polzeli. Vsi smo bili veseli, dobre volje, se lepo uredili kot se spodobi, če greš na grajsko kosilo.

Ob prihodu nas je pričakalo lepo sončno vreme, zato smo iz grajskega obzidja imeli lep razgled. Prijazno osebje, predvsem Roman nam je pripravilo lepo pripravljeno mizo v grajski kleti, še bolj dobro pa je bilo kosilo in po njem sladica. Kosilo je med pogovorom hitro minilo.

*Špela, Andrej, Malči*





## Z vlakom v praznični Maribor

Prejšnja leta smo z vlakom odhajali na ogled prazničnega mesta Celje. Tokrat smo si zaželeli daljše vožnje z vlakom, zato smo se odpravili v Maribor.

Med sprehodom smo si ogledali praznično okrašeno mesto, kjer je dišalo po pečenem kostanju in kuhanem vinu. Ogledali smo si tudi ulično predstavo z lutkami, ter odšli na kuhano vino in tortico.

Ob povratku domov nas je pričakalo presenečenje. Iz picerije v Šentjurju so nam pripeljali hamburgerje in pomfri, katere je prej naročila Breda.

Nato smo se malo utrujeni, polni doživetij in z polnimi trebuščki odpravili spat.

*Stanovalci bivalne enote Dramlje*



## Koncert družine Avšič v Dramljah

December je mesec ki nam prinaša radosti, povezovanje, praznovanja, obdarovanje, pričakovanje. Ko se zberejo družina, prijatelji, znanci. Vse to je 17.12.2017 v šopek povezala družina Avšič.

Svoji hčerki in sestri Špeli, ki biva v naši bivalni enoti v Dramljah in je 22.12.2017 praznovala rojstni dan, so pripravili prav posebno darilo. Podarili so ji tisto kar ima rada. Sebe kot družino in glasbo. In prav tega smo bili deležni mi vsi, ki smo se v nedeljskem popoldnevu zbrali v cerkvi v Dramljah.

Ta trenutek je bil namenjen predvsem Špeli. Njej in njeni družini smo hvaležni, da smo ta trenutek smeli deliti z njo sostanovalci, zaposleni in sokrajani Dramelj. Skupaj z njo smo občutili radost, ker je bila z njo družina katera ji je zelo pomembna.

Ob praznikih in dogodkih kakršen je bil to lepo sončno nedeljo, v hišah zadisi po pecivu, čaju, kuhanemu vinu. In nič drugače ni bilo v naši bivalni enoti Dramlje, kjer smo zaposleni pripravili pogostitev, kot » pušn šank«. Po koncertu, ki so ga izvedli sestra Ana, bratje Matej, Peter in Janez, vsi akademski glasbeniki, smo se skupaj z družino Avšič, sokrajani Dramelj, ter gospodom Nikom Krajncem, župnikom v Dramljah, ki je prisluhnil naši želji, da bi izvedli koncert v cerkvi, družili pred bivalno enoto, ter kasneje v bivalni enoti do poznih popoldanskih ur, kjer se je še naprej igralo, pelo, smejal. Seveda pa ni kot se za rojstni dan spodobi, manjkala niti torta.

*Breda Arzenšek*





## Predpraznično dogajanje v bivalnih enotah

Pred prazniki, še posebej pred božično novoletnimi, se v vsakem domu vzpostavi posebno vzdušje. Stanovanje se temeljiteje pospravi, iz kuhinje pa zadiši po sveže pečenih piškotih in pecivu.

Tudi v naših bivalnih enotah ni nič drugače, kot doma. Zaposleni so skupaj s stanovalci okrasili smrečice, postavili jaslice in pekli pecivo.

V četrtek, 21.12.2017 pa so bili stanovalci še v posebnem pričakovanju, saj so pričakovali obisk Božička. Letos le ta ni prišel sam. temveč v spremstvu pomočnikov (predstavljali so jih zaposleni iz socialne službe, delovne in fizioterapije, animatorki, vodja kakovosti). S pesmijo in nasmehi so prinesli v domove veselje, upanje, srečo... V očeh stanovalcev so prižgali iskrice, zvabili so nasmeh na ustnice, oči nekaterih stanovalcev pa so se ob misli na praznike in dom tudi orosile, na plano so prišla zadrževana čustva veselja in žalosti.

Ta obisk je med stanovalce prinesel toliko radosti, da mora postati vsakoletna tradicija. S petjem in smehom vse stiske postanejo manjše in lažje rešljive.

V svojem imenu in imenu stanovalcev še enkrat hvala vsem sodelujočim. Iskren nasmeh in stisk roke šteje največ. Vse dobro v letu 2018!

*Katarina Pristovšek Mutec*



BE 1



BE 2



BE 3



BE 4





## BE VRTNICA



## BE POD LIPCO



## Slavnostna večerja BE »Pod Lipco«

Narava je legla k počitku, umirili so se koraki na naših vsakodnevnihih poteh, prižgale so se lučke in sreča bila je v naših očeh...

Prvi decembrski dan, gostilna Koren, ob praznični mizi vsi: stanovalci, prostovoljec Matej, naš prijatelj Emil in mi, vsi zaposleni.

Dobro smo jedli, dobro smo pili, se vsi veselili. Ob živi glasbi smo zaplesali, se povedanim šalam nasmejali. Skupaj smo peli in bili res srečni, veseli. Čas je prehitro bežal, smo morali se posloviti, a strinjali smo se vsi, to moramo ponoviti!

*Stanovalci, stanovalke be »Pod Lipco«*



## Božični Vojnik

Človek hodi vse hitreje in vse bolj brezbrizno mimo soljudi. Božični Vojnik ustavlja te korake v tišini in lepoti božične zgodbe, tako so zapisali ustvarjalci Božičnega Vojnika.

Franci, Jožica in Mojca z možem in sinom smo želeli kanček tega miru, tišine in lepote podeliti s sostanovalci, zato smo se dvajsetega decembra skupaj z njimi sprehodili po Vojniških ulicah in si ogledali razstavljene jaslice, katerih je bilo letos kar dvesto, dvakrat več kot lani. Seveda pa nas je hoja in lepota videnega utrudila, zato smo se po končanem ogledu okrepčali z odličnim kebabom.

*Stanovalci, stanovalke be »Pod Lipco«*



## Druženje stanovalcev in zaposlenih ter njihovih družinskih članov

Spet nocoj med prijatelji proslavimo novoletni dan... Ja, kako hitro je minilo leto, še nekaj ur in novo se bo začelo.

Naši družinski člani, dihanje z nami vse leto. Stanovalci jih nekatere bolj, nekatere malo manj poznajo. Danes pa smo jih povabili med nas. Skupaj smo preživeli eno čudovito dopoldne v soboto 30.decembra, ob družabnih igrah, pogovoru, petju in plesu, saj sta naš Franci in njegov sin Miha »raztegnila« meh.

»Pravi uspeh pride postopoma – sreče in radosti ne moreš ujeti čez noč. Kajti to ni nekaj kar prihaja od zunaj, temveč je nekaj, kar ustvariš v sebi.«

BE Pod Lipco Dobrna, vsem svojim prijateljem želi zdravo, srečno, mirno, ljubezni in obilja polno novo leto 2018.

*Stanovalci, stanovalke be »Pod Lipco«*

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

Januar 2018

Odgovarja Tomaž Lenart, direktor

Oblikovanje:

Uroš Čanžek s.p.

Grafično oblikovanje in fotografiranje porok

Tisk:

Tiskarna Atelje 64 d.o.o.



