


# SVETLOBA



34  
MAJ  
2018



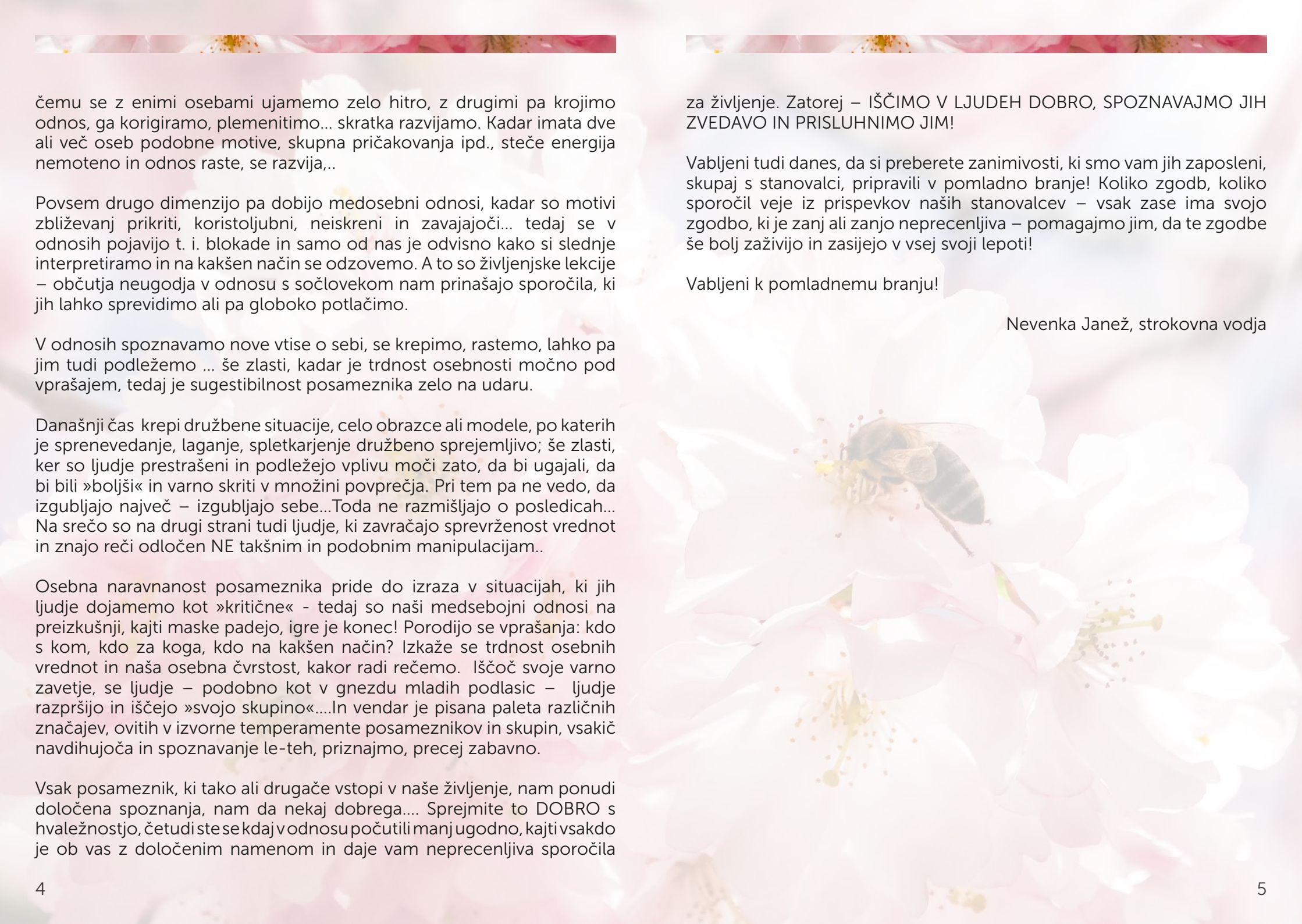
## Prisrčno dobrodošli z nami v novi, pomladni, številki glasila Svetloba!

In smo jo doživeli – pomlad namreč! Po močno hladnem obdobju je vendarle vztrajnost sonca, da razblini jutranje meglice, obrodila sadove... na plano so pokukale prve cvetice, narava je vzcvetela in že se bohoti v najlepših pomladnih barvah.

Kako dobra simbolika! Mesec maj je mesec prebujenj, mesec, ko zasnovane ideje dobivajo prve obrise uresničevanj, mesec, ko nam zapoje srce ob pogledu skozi okno! To pa je tudi čas, ko se rojevajo novi zarodi,... Naj vam zaupam skrivnost - pod streho, v varnem zavetju strešnega polnila, je podlasica zasnovala svoje gnezdo... Sprva tega ni bilo moč opaziti, toda sedaj, ko so mladički nekoliko zrasli, je v nočnem času slišati njihov glasek,...kadar nanje preži večji plenilec, se razgubijo po prostoru sem ter tja, kakor delci ob eksploziji meteorita.

»Spet še ena od živalskih zgodb«, boste rekli. Da, res je. Toda človek, ki ni zmožen razumeti »sporočil« živalskega sveta, je osiromašen; osiromašen spoznanj, na katerih se plemenitijo resnice in »lekcije« življenja ter vtisi o ljudeh, s katerimi živimo v skupnosti. Kako pisana je paleta doživetij, spominov in želja! Pa najsi se le sprehodimo med ljudmi in če dodobra pogledamo izraze na obrazih, ki pišejo zgodbe in ohranjajo spomine, se vtisi beležijo kar sami zase...odražajo nam čustvena stanja ljudi, ki se nadalje izražajo v fizičnem počutju, slednje pa v drži telesa, načinu hoje in vedenjskih odzivih. To je tisto, kar lahko vidimo, a struktura človeka je mnogo več.... Je kompleksen energijski stroj in tukaj tiči odgovor





čemu se z enimi osebami ujamemo zelo hitro, z drugimi pa krojimo odnos, ga korigiramo, plemenitimo... skratka razvijamo. Kadar imata dve ali več oseb podobne motive, skupna pričakovanja ipd., steče energija nemoteno in odnos raste, se razvija...

Povsem drugo dimenzijo pa dobijo medosebni odnosi, kadar so motivi zbliževanj prikriti, koristoljubni, neiskreni in zavajajoči... tedaj se v odnosih pojavijo t. i. blokade in samo od nas je odvisno kako si slednje interpretiramo in na kakšen način se odzovemo. A to so življenjske lekcije – občutja neugodja v odnosu s sočlovekom nam prinašajo sporočila, ki jih lahko sprevidimo ali pa globoko potlačimo.

V odnosih spoznavamo nove vtise o sebi, se krepimo, rastemo, lahko pa jim tudi podležemo ... še zlasti, kadar je trdnost osebnosti močno pod vprašajem, tedaj je sugestibilnost posameznika zelo na udaru.

Današnji čas krepi družbene situacije, celo obrazce ali modele, po katerih je sprenevedanje, laganje, spletkarjenje družbeno sprejemljivo; še zlasti, ker so ljudje prestrašeni in podležejo vplivu moči zato, da bi ugajali, da bi bili »boljši« in varno skriti v množini povprečja. Pri tem pa ne vedo, da izgubljajo največ – izgubljajo sebe...Toda ne razmišljajo o posledicah... Na srečo so na drugi strani tudi ljudje, ki zavračajo sprevrženost vrednot in znajo reči odločen NE takšnim in podobnim manipulacijam..

Osebna naravnost posameznika pride do izraza v situacijah, ki jih ljudje dojamemo kot »kritične« - tedaj so naši medsebojni odnosi na preizkušnji, kajti maske padejo, igre je konec! Porodijo se vprašanja: kdo s kom, kdo za koga, kdo na kakšen način? Izkaže se trdnost osebnih vrednot in naša osebna čvrstost, kakor radi rečemo. Išoč svoje varno zavetje, se ljudje – podobno kot v gnezdu mladih podlasic – ljudje razpršijo in iščejo »svojo skupino«....In vendar je pisana paleta različnih značajev, ovitih v izvirne temperamente posameznikov in skupin, vsakič navdihujoča in spoznavanje le-teh, priznajmo, precej zabavno.

Vsak posameznik, ki tako ali drugače vstopi v naše življenje, nam ponudi določena spoznanja, nam da nekaj dobrega.... Sprejmite to DOBRO s hvaležnostjo, četudi ste se kdaj v odnosu počutili manj ugodno, kajti vsakdo je ob vas z določenim namenom in daje vam neprecenljiva sporočila

za življenje. Zatorej – IŠČIMO V LJUDEH DOBRO, SPOZNAVAJMO JIH ZVEDAVO IN PRISLUHNI MO JIM!

Vabljeni tudi danes, da si preberete zanimivosti, ki smo vam jih zaposleni, skupaj s stanovalci, pripravili v pomladno branje! Koliko zgodb, koliko sporočil veje iz prispevkov naših stanovalcev – vsak zase ima svojo zgodbo, ki je zanj ali zanjo neprecenljiva – pomagajmo jim, da te zgodbe še bolj zaživijo in zasijejo v vsej svoji lepoti!

Vabljeni k pomladnemu branju!

Nevenka Janež, strokovna vodja

## 34. številki na pot

....Po ljudskih motivih

Letni časi so si razdelili leto na štiri dele. Potem je vsak po eno četrtno leta delal, tri četrtine pa spal.

Neke zime so ljudje sedeli za pečjo in se dolgočasili. Eden je rekel: »Joj, kako je to naporno, ves čas te menjave! Zima, pomlad, poletje, jesen; pa spet zima, pomlad, poletje, jesen. Zakaj ni ves čas poletje?«

»Kaj boš s poletjem, vedno bi morala biti jesen,« je rekel nekdo drug. »Takrat je polno vsega in listi so lepo pisani. Tako je človeku manj dolgčas, če mora na primer na pot skozi gozd.«

»Ah, ne,« je rekel tretji. »Ves čas bi morala biti zima. Nič ni treba delati, samo ležiš na toplem in gledaš, kako zunaj pada sneg. Zima se ne bi smela nikoli končati.«

Ljudje so se začeli prepirati, kateri letni čas je najboljši: zima, poletje ali jesen. Samo na pomlad ni nihče pomislil. Pomlad je bila ravno na poti v tiste kraje in je vse slišala. Bila je nadvse užaljena. »Prav,« si je mislila, »če me nihče ne pogreša, pa ne bom prišla. Bodo že videli!« Obrnila se je in se vrnila nazaj v svojo jamo.

Marec je tekel in tekel, pomladi pa od nikoder.

»To je pa čudno,« so rekli ljudje, ko so se nehali prepirati in so opazili, da je nekaj narobe. Bil je že april, in ker pomladi še zmeraj ni bilo, so staknili glave in sklenili, da jo grejo iskat. Izbrali so najpametnejše žene in može, na pot so jim dali zadnje ostanke jesenskih zalog in jim zabičali, naj se ne vračajo sami domov.

Pomlad je že od daleč slišala, kako se bližajo njeni jami. »Nikoli več ne grem v njihove kraje,« si je mislila. »Kar naj imajo zimo do poletja.«

Ljudje so prišli do vhoda in jo začeli klicati. Ona pa nič. Prosili in rotili

so jo, naj pride ven, ona pa ne in ne. Tako je minil dan in prišel je večer. Ljudje so se odločili, da prenočijo pod bližnjim drevesom. Prosili so, naj vsaj malo odškrne skalo na vhodu, da bo ven prišla toplota in jih ne bo več tako zeblo. »Saj imate radi mraz,« je zaklicala pomlad in se ni premaknila.

Kaj naj bi ljudje? Po bližnjih kotanjah so nabrali suhe veje in zakurili kres. Posedli so okrog njega. Da ne bi zaspali in zmrznili, so začeli prepevati in si pripovedovati zgodbe. Bili so vse boljše volje in čedalje bolj so se smejali.

Pomlad je v svoji jami vse slišala, videla pa ni nič. Postala je radovedna. Zakaj niso žalostni? Stopila je do skale in jo čisto malo odškrnila. Zagledala je ljudi, ki so peli in plesali, da bi pregnali mraz. Ko jih je dosegel njen vonj, so pogledali proti jami in jo videli, kako kuka skozi špranjo. Kako so je bili veseli! Začeli so vriskati in jo klicati, naj že enkrat pride. Pomlad je hotela biti še malo užaljena, a veselje je nalezljivo in noge so jo kar same ponesle na plano. Za njo se je iz jame vsulo cvetje, prileteli so ptiči in čez sneg se je zakadil topel veter. Pomlad se je začela smejati in vse zamere so bile pozabljene. Skupaj z ljudmi je celo noč vriskala in plesala. Tako se je vrtela, da je njene rože odnašalo daleč naokrog.

Že naslednji dan je vse cvetelo in vsi ljudje so govorili: »Pa je le prišla pomlad!«

Počasi a vendar vztrajno, zgodnje pomladansko sonce sije vse svetleje in vse močnejše. Vsenaokrog se prebuja življenje. Opazujmo čudovite spremembe, ki jih prinaša pomlad!

Vzemimo si čas za novo, že 34. številko Svetlobe in prebirajmo o dogodkih, ki so zaznamovali naša življenje v preteklih petih mesecih.

Uživajmo življenje!

Andreja Lipar

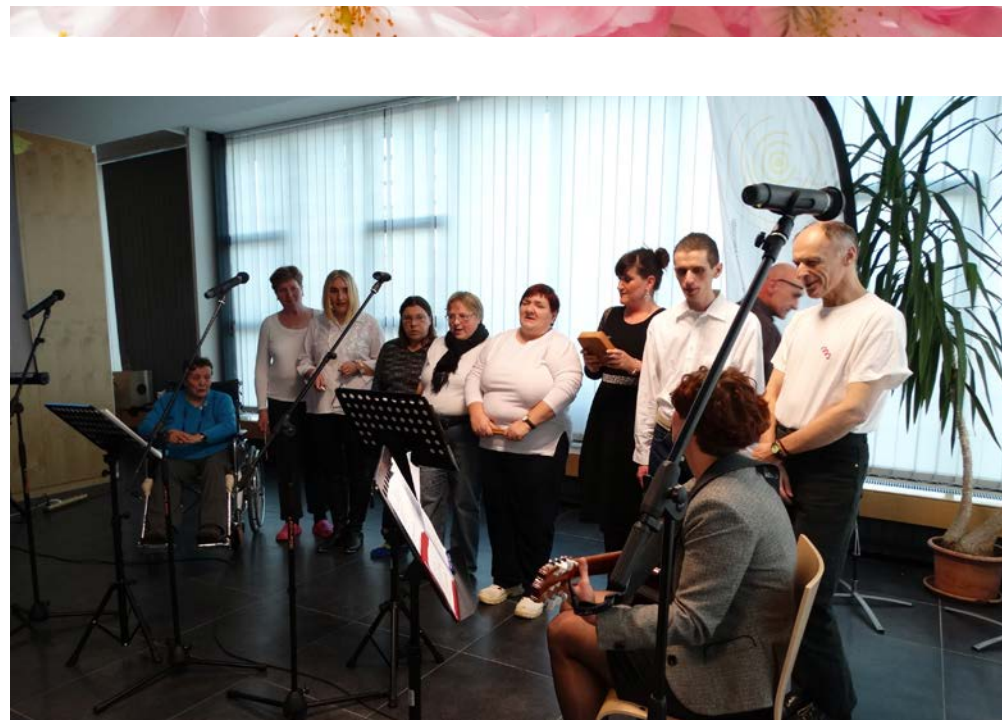


# Dogodki tako in drugače

## Srečanje svojcev, 24.1.2018

V sredo, 24.1.2018, je v Domu Nine Pokorn Grmovje potekalo srečanje svojcev, katerega se je udeležilo veliko stanovalcev in njihovih svojcev. Druženje se je začelo s kulturnim programom, ki ga je povezovala ga. Brina Krašovec. Vse prisotne sta pozdravila g. direktor Tomaž Lenart in ga. strokovna vodja Nevenka Janež. Program so popestrili: pevski zbor stanovalcev, pevski zbor zaposlenih in kvartet katerega so sestavljali naš direktor, naši animatorki Brina in Monika in naš delovni inštruktor Damjan. Pogledali smo si tudi film z naslovom Utrip Grmovja, kjer smo lahko podoživeli dogodke, ki so se odvijali v našem Domu v letu 2017. Imeli smo tudi zunanje goste- odraslo folklorno skupino Galicija, katere članica sem sama. Odplesali smo gorenjski splet in upam, da smo vse prisotne vsaj malo razvedrili. Po programu sta sledila pogostitev in druženje. Dogodek mi bo ostal v zelo lepem spominu, zahvaljujem pa se vsem sodelavkam in sodelavcem, ki so mi pomagali pri izvedbi le tega.

Sabina Brdnik





## Ogled glasbene predstave Enci Benci Katalenci

V okviru festivala Bobri smo si v Cankarjevem domu v Ljubljani ogledali glasbeno predstavo Enci Benci Katalenci.

Letošnje leto smo se prvič udeležili festivala BOBRI, ki poteka v Ljubljani in si ogledali več predstav. Med drugim tudi glasbeno predstavo Enci Benci Katalenci.

Skupina Katalena se na svojstven, originalen način loti glasbene predstavitve otroških ljudskih pesmic in izštevank.

Glasbena predstava nas je navdušila z edinstveno, izvirno sceno, avtorsko glasbo Katalencev ter pravo pravcato odrsko predstavo.

Bili smo navdušeni in polni prijetnih vtisov. Obudili smo ljudske pesmi in izštevance, ki se jih spominjamo še iz otroštva in so vedno aktualne.

Brina Krašovec



## Obiskale so nas....

...ljudske pevke Maltežanke iz Polzele

Monika Razgoršek





## Pustovanje



Pustovanje v DNPG je vsako leto najbolj norčav in zabaven dogodek in tudi letos smo se simpatično in izvirno oblekli, kot se za pustni torek spodobi in se nepozabno zabavali...

Pustni torek je letošnje leto minil v podobah različnih pustnih mask. Pripravili smo pustno zabavo s predstavitvijo skupinskih in samostojnih pustnih mask.

Posamezne enote našega doma so se predstavile s skupinskimi maskami. Med nas so prišli dimnikarji, pikapolonice, košarkarji, zdravniki, Sneguljčica in sedem palčkov, graščaki, zdravniki, cigani, pirati in domine. Ob zabavni glasbi smo rajali vse do kosila, se posladkali z domačimi krofi, ki so jih spekli naši kuharji ter preživeli norčavo pustno dopoldne. Razglasili smo tudi najbolj smešno, zabavno in najbolj izvirno masko. Komisijo so najbolj navdušili Graščaki, dimnikarji in cigani. Vse maske so bile nagrajene, vesele ter nasmejane do ušes in še čez.

Brina Krašovec







## Letovanje v Kranjski Gori



Letošnjo zimo smo komaj čakali, da bo prišel februar, da se bomo lahko odpravili na zimsko letovanje v Kranjsko Goro. Malo smo se že zbali, da bomo ostali brez snega, a nas je v petek, dva dni pred letovanjem presenetila velika količina snega. Torej v nedeljo 4.2. na lep sončen dan, smo se odpravili proti Kranjski Gori. Ko smo se peljali skozi gozd Martuljek smo od navdušenja nad zasneženo deželo kranjsko dobili nasmeške na obraze. » Pa smo spet tukaj, Kranjska Gora!« se je zaslilo zadaj iz kombija. Na letovanju smo zelo uživali. Čez dan smo se smučali in sankali. Ob večerih pa smo se sprehajali po pravljčni Kranjski Gori in družili v hiši kjer smo letovali.

Ko smo se zadnji dan odpeljali iz pred apartmajev so stanovalci že spraševali: »kam gremo pa naslednje leto?«

Nekaj vtisov bosta z vami delila tudi gospa Adela Murko in gospod Branko Klajžar...

Adela Murko:

» Všeč mi je bilo, da so bili vsi prijazni z mano. Hodili smo na sprehode. Rada hodim. Sankali smo se. Všeč mi je bilo tudi, da je bila z mano v sobi Tanja Korošec. Hrana je bila odlična, sploh pica. Bi šla nazaj kar za en mesec. «

Branko Klajžar:

» Najbolj se mi je vtisnilo v spomin to, da sem vsakokrat, ko smo šli na sprehod v center Kranjske Gore, lahko ogledoval spominke, ki sem jih na koncu lahko kupil. Spremljevalke so nam pripravljale vsak dan zelo dobre obroke. Najbolj mi je bil všeč jabolčni zavitek. «

Monika Razgoršek



## Dan žena in mučenikov

Mesec marec, nam poleg prvih pomladnih cvetov prinaša tudi dva posebna praznika, posvečena obema spoloma.

8.marec ali dan žena, je dan, ko se našim mamam, babicam, ženam in dekletom zahvalimo za njihovo dobroto in ljubezen. Delovni dan, kot je originalno ime, je mednarodni praznik žensk, ki ga v približno stotih državah praznujejo vsako leto na 8.marca.

40 mučenikov obhajamo 10. marca in je godovni dan 40 mučenikov iz Sebastije v Armeniji, ki se niso hoteli odreči krščanski veri in so umrli mučeniške smrti. Ta dan so si moški izbrali kot svoj praznik.

Tudi pri nas v domu smo proslavili oba praznika, ki smo jih obeležili s kulturnim programom in plesom. Ženske smo obdarili s ciklamami, moške pa s čokoladami in kavo.

Maja Ljubek





## »Šnops turnir«

V sredo, 14.3.2018 smo se stanovanalci in zaposleni dobili na »tretjem šnops turnirju«. Družili smo se v delovni terapiji pri Maji. Sodelovalo je 13 tekmovalcev. Med njimi tudi stanovanalci iz bivalnih enot.

Začeli smo takoj po zajtrku in zaradi izenačenosti med tekmovalci – stanovanalci, končali tik pred kosilom. Tekmovanje je potekalo v prijetnem vzdušju. Rezultati nas niso presenetili. Spet so bili med najboljšimi trije stanovanalci: Janez Podgrajšek, Nace Iršič in Ljubo Pergovnik.

Po kosilu smo razglasili zmagovalce in jih razveselili s skromnimi darili. Obljubili smo si, da se prihodnje leto spet dobimo.

Jožica Selič



## Prišla je pomlad

Letošnja zima je bila kar precej huda, zato smo že vsi z velikim veseljem pričakovali tople pomladne dni. V ta namen smo pripravili pomladno dopoldne in si kar sami priklicali POMLAD, še preden se je ta resnično razcvetela po naši okolici. Pekli smo slastne jabolčne cvetlice, izdelovali cvetlične venčke iz papirja ter prepevali ljudske pesmi o pomladi. Zaplesali smo tudi prvi pomladni ples. Dobro nam je šlo »od nog«. Preživeli smo lepo dopoldne, si okrasili domske prostore z našimi izdelki ter se posladkali s čežano in jabolčnimi cvetlicami.

Brina Krašovec







## Velika noč v sliki in besedi







## Barvanje pirhov na enoti Prijatelji!

V petek, 30. 3. 2018 smo na enoti Prijatelji barvali pirhe. Barvali smo jih z mavričnimi barvami ter s čebulnimi olupki. Med barvanjem smo veselo klepetali o šegah in navadah ob praznikih. Stanovalci so bili zelo veseli, saj so jajčke barvali sami z našo pomočjo. Pobarvane jajčke so nato dobili za Velikonočni zajtrk.

Nekaj naših vtisov:

Ana: Z veseljem sem barvala jajčke. To je tak praznik, cerkveni.

Bogdan: Zelo všeč so mi bile jajčke, ki smo jih barvali tukaj. Te so mi bile bolj všeč kot doma, ko jih je barvala mama. Tu smo jih zavili v barvni povoj, doma pa jih je mama dala v vodo s čebulo.

Ivo: Mi smo doma barvali ročno jajčka. Dali smo jih v vosek in s palčko ročno risali po njih. Tu mi je bilo vse všeč, ker je bilo drugače. Jajčke smo dali v povoj, jih okrasili ali pa smo jih dali na rokavico in jih barvali.

Jan: Zdelo se mi je zelo lepo, vse pripravljeno. Ker smo se vmes pogovarjali kako smo to počeli doma, je bilo že to pravo praznično vzdušje.

Sandi: Bilo mi je lepo v srčku ko smo barvali jajčke.

Damir: To se mi je zdelo pravilno in lepo.

Darja in Petra





## Kopali smo se na Dobrni

Ker smo se za pusta lepo in izvirno našemili, smo za nagrado dobili kopanje v termah Dobrna.

To smo združili še z obiskom bivalne enote na Dobrni, kjer so nas pogostili s kavico in keksi.

Kopanja v termah Dobrna so se udeležili :

PLEVNIK Ivan, PUC Izidor, ARSENIĆ Djurdj, VODIŠEK Renato, RANČIGAJ Bojan, PLAVČAK Stanislav

Vtisi stanovalcev:

PUC Izidor – " Kar v redu je bilo, samo nabito poln bazen je bil. "

VODIŠEK Renato – " Dobro, lepo, super, šel bi še večkrat. "

RANČIGAJ Bojan - " Imel sem se super, bilo pa je prekratko. "



## Dnevi fizioterapije



V mesecu aprilu sva z Borutom v fizioterapiji organizirala dneve fizioterapije. V treh dneh so se razvrstili stanovalci iz bivalne enote Dramlje ter enot Graščina, Zarja in Prijatelji.

Naša prijetna druženja so se začela z dihalnimi vajami in skupinsko vadbo »gibanje za boljše zdravje«.

Nadaljevali smo z izvedbo testov telesne pripravljenosti. Vsak od stanovalcev je dobil svoj fizioterapevtski kartonček, kjer smo beležili pridobljene rezultate.

Namen testov je bil oceniti :

- zmogljivost in vzdržljivost mišic nog
- zmogljivost in vzdržljivost mišic zgornjega uda
- gibčnost spodnjega dela telesa
- gibčnost zgornjih udov, predvsem ramenskega sklepa
- koordinacijo, hitrost, ravnotežje, agilnost
- aerobno vzdržljivost.

Tako ocenjevanje ima pomembno vlogo, ki nam služi:

- kot osnova za svetovanje varne telesne dejavnosti in vadbe
- kot orodje za spremljanje sprememb pri posamezniku
- za oceno potreb po telesni dejavnosti glede na zdravje in funkcijski status
- kot orodje za izobraževanje in motivacijo posameznikov in skupin glede redne telesne dejavnosti.



Stanovalci so bili zelo motivirani, željni sodelovanja ter pridobitve čim boljšega rezultata.

Po opravljenih testih smo skupaj analizirali pridobljene rezultate in se pogovarjali o njihovi vrednosti, pomenu funkcijske telesne pripravljenosti. Mnogi so se strinjali, da je kakovost življenja ljudi odvisna od zmogljivosti opravljanja zelenih vsebin, brez bolečin, kar se da dolgo.

Sledil je voden avtogeni trening ter sprehod v okolici doma.

Srečni, da smo skupaj naredili nekaj prijetnega in koristnega za svoje zdravje, smo se prešerno poslovili.

Lidija Jazbec



## Srečanje »žoga bendov«

Napočil je dan "D", naše prvo sodelovanje na srečanju žoga bendov. 11.4. ob 8.00 uri zjutraj smo se odpeljali proti Koroški. Polni pričakovanj smo vstopili v družbeni dom na Prevaljah, kjer je potekalo že 4. srečanje žoga bendov splošnih in posebnih socialno varstvenih zavodov. Dvorana je bila polna pisanih žog, nasmejanih obrazov in pozitivne energije. Po otvoritvenem nagovoru gospe direktorice doma Na Fari, ki je bila to leto organizator dogodka, se je začelo zares. Bili smo priče neverjetnim vse Slovenije. Stanovalci so zelo uživali v samem programu. Najbolj se jim je vtisnil v spomin nastop žoga benda zaposlenih organizatorjev. Pripravili so pravi spektakel! Z lepimi vtisi smo se vrnil domov in se veselimo spet naslednjega srečanja.

Monika Razgoršek





## Salamijada



V četrtek, 12.04.2018 se je v prostorih Doma Nine Pokorn Grmovje, v kleti HOFRAIN odvijal prav poseben dogodek. Dom je v sodelovanju s Turističnim društvom Galicija – Aktiv kmečkih žena pripravil 1 salamijado. Domačo kmečko salamo je v ocenitev prineslo 26 okoliških salamarjev. Štiričlanska komisija je pregledala, okusila in ocenila vse salame ter jih razvrstila po točkah. 1. mesto si je prislužil ANTON GROBELNIK iz Galicije, 2. mesto ALOJZ BOROVNIK iz Studenc in 3. mesto SIMON ARNŠEK iz Gorice pri Šmartnem.

Po zaključenem ocenjevanju je sledila razglasitev rezultatov ob prijetnem druženju z glasbo in degustaciji vseh salam, seveda pa ni manjkal slasten domači kruh, potica in pecivo, ki so ga pripravile spretnke kmečkih žena.

Da imamo suhomesnate izdelke radi vsi, pa so dokazali naši stanovalci in zaposleni, ki so se drugo jutro pri zajtrku razveselili okusnih dobrot.

Olga Irman Počej, Maja Ljubek





## Rojstnodnevna čajanka v mesecu aprilu

Praznovanje rojstnega dneva je dogodek, ki temelji na družabnosti in veselju. Je priložnost, da stanovalci še bolj okrepijo svoje občutke in čustva, se zavedo, da imajo ob sebi družino, prijatelje in znance. Čutijo, da so sprejeti. Ti občutki jih še posebej notranje osrečujejo in krepijo njihovo samopodobo. Ob pripravi rojstnodnevne čajanke, se je ekipa zaposlenih spraševala, kaj je resnično tisto, kar jim lahko damo za njihov osebni praznik, da bo še nekaj časa odmevalo v njih. Veliko jim pomenijo skupna druženja s svojci, prijatelji, znanci in naš čas, ko lahko skupaj sproščeno poklepetamo in se poveseimo. Zato vsega tega na rojstnodnevni čajanki ni manjkalo. Nekaj misli sta z nami podelili tudi članici dramske skupine, za zabavni del pa je poskrbel ansambel ZaŽur, da je bilo vzdušje na praznovanju res pravo. Ena od pomembnih sestavin, ki na praznovanju ne sme manjkati, je tudi torta. Za njen razrez so poskrbeli slavljenči, ki so praznovali okroglo obletnico. Ob koncu praznovanja je bilo začutiti, da smo stanovalcem polepšali dan, jih razveselili in pričarali nasmeh v oči.

Ob slovesu pa smo si zaželeli vse lepo, zdravja in srečno do prihodnjega leta, ko se zopet snidemo...

Veronika Falant





## Vtisi našega stanovalca

Vojaka sem? Kajtni dan sem (ničor o samodi) praznovat o solonci o DOMU NIVE POKORN!! Biti obkrošen o mehom, ki bije bitko, da izve, da se je ravljnja treba držati. Bolj kot se mar davi kolop! V črt mi je, da smo ni bili, po genih" tuji. To Cole, bil sem pripadnik tuje legije. V Franciji so jo ukrali, saj jo imam jaz, Slovenec, imenovan Lamin, o neke je saj ima je le nekaj rba skupaj. Ansambel o prijetarstvo (ZA ŽUR) je ustvaril mojs proročje in je ugotal. Kot na Mikropolki vesnici sem jedel izvrsten maresek in postiral Slakovs presen "V dolini tih je vnois mola". Hotel sem vtati in razpiti "Ta vnois mola" se imenuje Mali kal, kraj, kjer se je lojse Slok rodil. Murna per, sereda, kaj po drugega. Vsi smo bili srečni, zato sem bil tudi jaz. Nekaj malega solice je piteblo iz oreh, mimopirane harmonike trga me, na tak način da sajka, zaradi positive, mikakor zaradi negative!! Sre me je bolelo, zaradi nekaterih solonov, takih ki so bili prinstni pri ONEW "D". Nekaj hoim napisati in bom napisal! "Jaz, pijanček COLE" sem odšelnil in deci hadgovske penine. Zmagel sem, vesel sem, tudi potaodba" je bila malibis poln selatec potaodba, "Vendar jaz sem jaz", in ko so mi pimerli lanovinskih na katerem je bila torta, sem jo otlačil" vase. Lantna je bila. Vsi smo bili, veseli in dolne volje!! Hoim sem bil gost na veselici, kaj ni bilo pretepanja. Bistva sta bila sočutje in

pripadanje eden drugemu. beseda erost in dejanje erost sta pila na plan. Vre mi je, tudi jaz sem se počutil kot pozitivni junak o ameriškem obsejsem filmu. Ne Spiderman, ne Batman, ampak trener TZOEMAN. Vesel sem zaradi tresnosti, ker sem videl in razčutil ~~o~~ meis in veselje otalnih. Vseh drugih! Bili smo eni, nekako meim je naredil nekoga drugega monega!

Vesel sem raje, ki se je pojavila o meni. Že saj se velim, da bom takrat, ko bom ravno svoj stiri meseci tizen (o tem omenjam le razčutek, tizen bom do jame) in bom razčelal piti o vami, o dom NIVE POKORN, zato da bom videl, nical vor razpolene, ki jih o posnam. "Mojo mamen o spiti karvo!" in o vsakim od vas bom rdelo samerjati svoj nekaj stankov, Govoriti, sereda!" Za to si bomo vseli nar.

Lavdel sem, da mi DOM NIVE POKORN pomaga pri spostevanju samega sebe. Vem in čutim, da moim edini, da je posod nekdo ki rali in hoi pomagati.

Hvala tistemu, ki me nasume!

Ne sloumimo, temveč glabas, na stopnji inteligence in čustvenosti



## Pokaži kaj znaš

Letošnje pomladne dni smo si popestrili s simpatičnim dogodkom z imenom POKAŽI KAJ ZNAŠ. Že samo ime nam pove, da so se nam stanovalci predstavili z različnimi sposobnostmi in znanjem. Tako smo slišali pravi RAP v izvedbi dveh naših stanovalcev, potem smo spoznali, da imamo med nami pravi citrarko, ki nas je presenetila s svojim talentom in pobožala s prijaznim zvokom citer. Tudi pevski talenti so prišli na svoj račun. Glasbeno plesno dopoldne smo preživeli v prijetnem vzdušju in ne tekmovalnem duhu. Važno je sodelovati, ne zmagati.

Brina Krašovec





## Okrogli jubilej

4.5.2018 se je na enoti Veseljaki jedlo z »veliko žlico«! Gospod Alojz je namreč slavil svoj 90. rojstni dan. Nasmeh na obrazu in dobro voljo je delil z vsemi ostalimi sostanovalci in zaposlenimi. Dogodek je popestril naš David z živo glasbo in seveda ni manjkalo tudi sladkih dobrot. Med njimi je bila tudi torta velikanka, ki ni bila samo paša za oči ampak tudi sladki preizkus za naše brbončice. Slavljenec je z nami tudi zapel. Vsi mu kličemo »še na mnoga zdrava leta!«

Zaposleni na enoti Veseljaki





## Stanovalkke in zaposlene na enoti Slavček se predstavijo v sliki in besedi



Na enoti Slavček stanovalkke in zaposlene sestre dopoldan vsak dan ob isti uri od 9.15-9.30h radi zapojemo in vzamemo v roke inštrumente, da slovenske pesmi še lepše zvenijo.



Pomlad je prišla v naše kraje in na enoti Slavček stanovalkke že ustvarjajo pod mentorstvom zaposlenih sester da si nekaj pomladi od zunaj prinesemo v prostore kjer živimo.



Na enoti Slavček vsak mesec praznuje rojstni dan kakšna od stanovalk. Zaposlene sestre na oddelku se trudimo da jim ta dan polepšamo. Za mizo se zberejo so stanovalkke in počakajo slavljenko. Z darilom in lepimi željami ji čestitamo in vse na zdravimo z kozarcem soka ali čaja.



Tudi telovadba in sprehodi so naša stalnica.



## Stran za poezijo

Tokrat nekoliko drugačna. Predstavljata se znana slovenska poeta – Tone Pavček in Mila Kačič

Ko hodiš,  
pojdi zmeraj do konca.  
Spomladi do rožne cvetice,  
poleti do zrele pšenice,  
jeseni do polne police,  
pozimi do snežne kraljice,  
v knjigi do zadnje vrstice,  
v življenju do prave resnice,  
v sebi do rdečice čez eno in drugo lice.  
A če ne prideš ne prvič, ne drugič  
do krova in pravega kova  
poskusi: vnovič in zopet in znova.  
Tone Pavček

### Skozi življenja mnogih ljudi greš

Kaj puščaš za sabo?  
Je brazda v rodovitni njivi  
ali le izginula sled roke,  
ki je skušala zadržati  
nemirno reko?  
Je plamen,  
izpuhteli v dim?  
Bela črta,  
ki za nekaj trenutkov  
ukradenih večnosti  
preseka nebo?  
Kaj daš, ko vstopaš v njihova življenja?  
Kaj vzameš?  
Mila Kačič

## Bivalne enote poročajo

### Študentski dom za babice

Stanovalci in zaposleni smo kljub temu, da nam je hotel nagajati sneg odšli na ogled komedije DIJAŠKI DOM ZA BABICE v Celjski dom, kjer smo se do solz nasmejali. Vsebina komedije je bila zasnovana na življenjskih dogodkih, ki so bili na trenutke smešni in hkrati žalostni.

Stanovalci so si zapomnili veliko smešnih trenutkov, ganljivo življenjsko pripoved. Vsi skupaj smo bili navdušeni nad vsebino in igranjem članov Kulturnega društva Mala Nedelja. Polni lepih vtisov, nasmejani in dobre volje smo se vrnili domov. Doma nas je čakala boljša večerja, kakršno so na jedilniku imeli v dijaškem domu za babice. Tam so za večerjo imeli sprehod in grenek čaj, nas pa so čakali domači krofi in topel sladek čaj.

Malči, Sonja, Marijana, Andrej iz bivalne enote Dramlje





## Dopoldan smo preživel v fizioterapiji

Kljub temu, da se naš dan v bivalni enoti Dramlje po jutranji negi prične z telovadbo, dnevnimi sprehodi, nam je bil zelo všeč predlog gospe Lidije, fizioterapevke v Domu Nine Pokorn, da dopoldan preživimo v fizioterapiji. Všeč nam je bila na novo urejena fizioterapija, aparature, vaje ki sta jih z nami delala Lidija in Borut. Dobili smo nekaj nasvetov o novih vajah, katere lahko izvajamo ob jutranji telovadbi v bivalni enoti. Šli smo tudi na sprehod v okolici doma. Skupaj z Borutom in Lidijo smo ugotovili, da le imamo nekaj kondicije. Vsi pa se strinjamo, da bi se takšen dan lahko ponovil večkrat.

Stanovalci bivalne enote Dramlje





## Druga obletnica bivalne enote »Pod Lipco«

Ob drugi obletnici smo se dobro razpoloženi zbrali stanovalci, zaposleni in gostje. Ostalo naj pove fotografija in pesmi.



DAN'S SMO TU SE ZBRALI,  
ZBRALI, ZBRALI, ZBRALI.  
DAN'S SMO TU SE ZBRALI,  
ZBRALI, ZBRALI, ZBRALI.  
DAN'S SMO TU SE ZBRALI,  
ZBRALI, ZBRALI, ZBRALI.  
DAN'S SMO TUKAJ ZBRAN,  
KER MAMO ROJST'N DAN.

TUD' VAS SMO POVABILI, PO-VA-BI-LI.  
TUD' VAS SMO POVABILI, PO-VA-BI-LI.  
TUD' VAS SMO POVABILI, PO-VA-BI-LI.  
TUD VAS SMO POVABIL ,  
DA B' SE SKUPAJ VESELIL.

MI RADI TU ŽIVIMO, ŽIVIMO, ŽIVIMO  
MI RADI TU ŽIVIMO, ŽIVIMO, ŽIVIMO  
MI RADI TU ŽIVIMO, ŽIVIMO, ŽIVIMO  
SKUPAJ MI DRŽIMO, SREČE NE  
SPUSTIMO.



MINILI STA ŽE LETI DVE, ODKAR SMO SE VSELILI.  
V HIŠI NAŠI JE LEPO IN SMEH SE VEDNO SLIŠI.  
NA DOBRNI VESELO JE V TEJ LEPI NOVI HIŠKI,  
ZATO SMO POVABILI VAS, DA KRAJŠATE NAM ČAS.

VZEMITE SI KOZARČEK DVA,  
DA SKUPAJ PROSLAVIMO,  
TO NAŠE LEPO DRUŽENJE,  
DA RADOST SI DELIMO.

ŽELJA NAŠA ENA JE,  
DA BI ŠE TU ŽIVELI,  
SAJ V ENO ZDRUŽENI SMO VSI  
V TEJ NAŠI HIŠICI.

VESELI SMO DA STE PRIŠLI,  
SE Z NAMI VESELITI.  
ČEZ LETO DNI PA ZOPET TU  
SE BOMO VSI DOBILI.

NA KONCU NAŠE PESMI TE,  
PA VAM ZAŽELIMO,  
DA NAJ V SREČI Z DRAVJU VAM  
BO KRAJŠI ZIMSKI ČAS.

## Bivalni enoti Dramlje in Pod Lipco Dobrna v živalskem vrtu Zagreb

Letošnji pomladanski izlet smo si stanovalci s pomočjo zaposlenih v bivalni enoti Dramlje zamislili malo drugače. V živalski vrt v Zagreb smo povabili naše prijatelje iz bivalne enote Pod lipco Dobrna, kateri so se z veseljem odzvali. Jutranja pot se je pričela Pod lipco, nato smo na avtobus vstopili v Dramljah, ter nadaljevali pot v

Zagreb. Tam nas je pričakalo lepo sončno vreme, živali, ki so radovedno kukale iz svojih bivališč. Presenečeni smo bili nad raznolikostjo živali, njihovega obnašanja in barvitosti. Ob povratku smo se ustavili v Šmarju pri Jelšah, kjer so nas v gostišču pričakali z dobrim kosilom. Domov smo se vrnili dobre volje, v pričakovanju novega potepanja.

Stanovalci in zaposleni bivalne enote Dramlje







## »Žalski cigani«

Letos smo se stanovalci bivalne enote 1 in jaz, ter Magda in Katarina odločili, da se bomo na maškaradi predstavili kot cigani. Vsak je v svoji omari poiskal kakšen star, smešen kos oblačila. Magda in Katarina pa sta prinesli rute, torbe, lasulje in druge pripomočke. Katarina nas je vse namazala.

Vsi smo bili dobre volje, ker smo bili tako smešni.

V Domu sem šel h gospodu direktorju v pisarno in mu prerokoval lepo prihodnost.

Uživali smo v plesu, saj tudi cigani radi migajo z boki.

Strokovna komisija je maske tudi ocenjevala.

Dobili smo nagrado za najbolj smešno skupinsko masko in sicer izlet v neznano. Bili smo zelo veseli in še bolj nasmejani. Pustni krofi so nam zelo teknil.

Dogovorili smo se, da bomo šli na izlet spomladi v Prekmurje, kjer so doma številni Romi.

Prireditev je bila odlično organizirana in se je bom udeleževal tudi v prihodnje, ker me to zelo veseli.

Rade Dmitrašinić





# Zgodbe, ki jih piše življenje

## Več kot prijaznost - SOČUTJE

Vsak dan zasledimo v medijih, tako tiskanih kot spletnih, razne zgodbe o slabih razmerah v domovih za starejše. Svojci, ostala javnost nas opozarjajo, da smo pozabili na človeka, na njegove potrebe, na dostojanstvo. Vse pogostejše pa so kritike tudi glede našega strokovnega dela. V javnosti vznikajo razne civilne iniciative, ki načrtno opozarjajo na domnevne slabe razmere. Novinarji nagovarjajo svojce, da delijo slabe izkušnje, pa čeprav se je v nekaj letih zgodila samo ena, majčkена. Posameznik, ki stvari opazuje od daleč, lahko upravičeni dobi vtis, da je vse narobe. Pa je res? V čem je resnična težava? Osebnostno menim, da je po slovenskih domovih bistveno več lepega, kot prikazujejo v medijih. Kljub temu, četudi drži samo 1% tistega kar preberemo, ni dobro.

Mnogi opozarjajo, da je to posledica pomanjkanja izkazovanja sočutja. Le to se je umaknilo pri vsakdanjem delu, skrbi za človeka v raznih zdravstvenih in drugih institucijah. Premajhni kadrovski normativi vodijo v utrujenost, brezbržnost in pomembna je samo opravljena naloga in čim večja učinkovitost. Zato je zelo pomembna medsebojna pomoč, timsko delo, podpora vodij, lepi vzgledi. Težave so torej veliko bolj zapletene in niso nič novega.

Sočutje je torej tema, ki je še kako aktualna in večna. Od prazgodovine, ko so se prvi ljudje pričeli družbeno povezovati, pa do danes je sočutje ključ do dobrih odnosov. Dobri odnosi pa vemo, da so zdravilo za »prenekatero novodobno bolezen«. Kaj je torej sočutje? Slovenska izpeljanka bi lahko pomenila, da čutimo z drugim človekom, da se znamo živeti. Meni ljuba definicija je: »humana kakovost razumevanja trpljenja v drugih in želja, da nekaj spremenimo« (Peek). Obstaja še veliko drugih opredelitev, pa vendar, čeprav ga je težko opisati, je po drugi strani sila preprosto. Če ne prej, ga začutimo takrat, ko smo sami v vlogi pacienta ali stanovalca.

Kako naprej?

Potrebno je nekaj spremeniti potrebno se je ustaviti, zazreti se v človeka,

videti v njem svojo mamo, očeta in morda sebe čez 15, 20, 30 let.

Sočutje vključuje dojemanje značilnosti, kot so empatija, občutljivost, prijaznost in toplota. Na tem temelji dobra oskrba, ali pa ne. Sočutje daje žlahtnost oskrbi, drugače je oskrba zgolj naloga, opravilo. Torej gre ponovno za odnos. Nega (oskrba), ki temelji na nalogi, je pogosto brezosebna in ne tisto, kar ljudje želijo. Ljudje si želimo spoštljive, dostojanstvene in sočutne obravnave, ki pa nič ne stane.

Mlade ljudi, ki vstopajo v poklice oskrbe, je potrebno opolnomočiti v sočutju in empatiji. Vzgoja se prične doma. Verjetno se še vsi dobro spomnimo napotkov naših staršev, starih staršev, da moramo pozdravljati sosede, ljudi, ki jih srečujemo na ulici. To je bila prava šola za življenje. Danes se dogaja to, da še svojih najbližjih sosedov ne poznamo, ograjujemo se od življenja drugih. Šole izobražujejo, so visoko strokovne, naravnane na učinek, pozabljajo pa na vzgojo za obče človeške vrednote. Občutek je, da je profesionalizem pri delu, poteptal sočutje. Delo, ki temelji na sinergiji sočutja in strokovnosti, to je pravi recept. Ko bomo znali začiniti našo strokovnost s kančkom sočutja, empatije, toplote, le tako bomo vračali ljudem dostojanstvo in zadovoljstvo. To so tisti standardi kakovosti, ki bi jih morali imeti zapisane vsi, ki delamo z ljudmi. Postaviti drugega (pacienta, stanovalca) v središče, upoštevati njegove želje, se odzivati na njegove potrebe, pri tem pa ne pozabiti na sočutje, ki mora p(ostati) vodilo našega dela in prizadevanj.

Tudi vloga vodij (vodstva) v institucijah je ključna. Sočutni vodje, ustvarjajo sočutne organizacije. Beseda hvala, zahvala za dobro opravljeno delo vedno dobro sede. Motivacija zaposlenih je zdravilo proti izgorelosti na delovnem mestu.

Pomembna je vloga politike, ki bo znala postaviti prioritete v družbi. Drži, da je pomembna blaginja, po drugi strani pa je pomembna tudi skrb za najbolj ranljive skupine ljudi. Ljudje morajo biti vedno pred številkami. Statistike, merila, akcijski načrti produktivnosti so samo orodja, ki morajo služiti ljudem in ne obratno.

Tomaž Lenart



# Stran za zabavo

Stanovalka Helena Furman je za nas pripravila nekaj vicev. Obilo smeha ob prebiranju le teh...

## RECEPT

Draga, te gobe so res izvrstne. Kje si dobila recept?

V kriminalki, ki jo pravkar berem.

In kakšen je naslov kriminalke?

Naslov je, »Nedolžna smrt z gobami«.

## NA CARINI

Kaj dela ta koza v vašem prtljažniku?

Kakšna koza? To je pes.

Kolikor vem, psi nimajo rogov.

Kaj pa vas briga njegovo privatno življenje.

## RAZLOG

Draga, ali ni v tem parku romantično?

Je, samo mesečina še manjka. Mesečina?

Zakaj pa mesečina?

Da bi videl, da to kar objemaš nisem jaz,

ampak moj psiček.

## PRI PSIHOLOGU

Gospod doktor, morate mi pomagati.

Moj mož si je v glavo vtepel, da je volk iz pravljice Rdeča kapica,

Zanimivo. Kako pa ste to ugotovili?

Spat hodi samo še k babici.

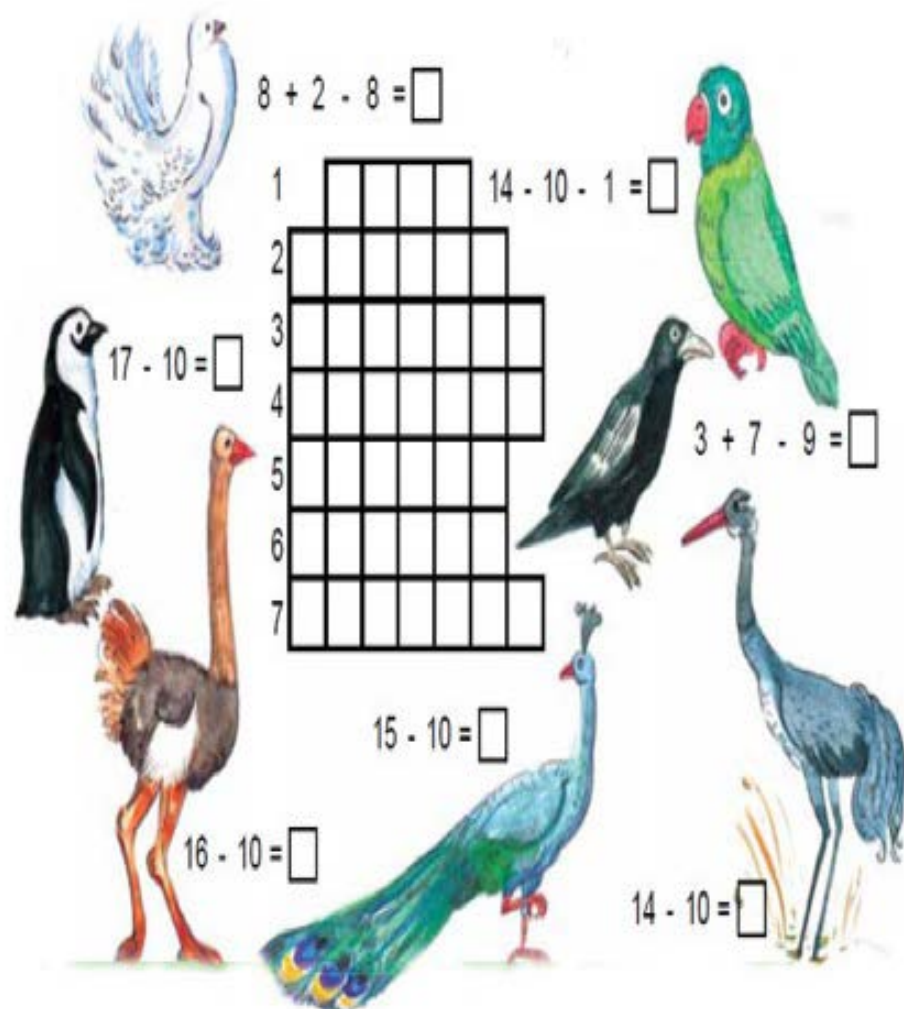
## UGANKA

Če se dve stonogi objameta, kaj nastane?

Zadrga.



Najprej rešite matematične račune in rešitev je številka pod katero vpišete geslo



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: 150 izvodov  
Maj 2018

Odgovarja Tomaž Lenart, direktor

Oblikovanje:

Uroš Čanžek s.p.

Grafično oblikovanje in fotografiranje porok

Tisk:

Tiskarna Atelje 64 d.o.o.



