

# SVETLOBA



35  
SEPTEMBER  
2018



# MOČ POZITIVNEGA MIŠLJENJA in POZITIVNE NARAVNANOSTI

Kako pozitivno mišljenje gradi naše spretnosti, izboljša zdravje, gradi odnose in večja zadovoljstvo na delovnem mestu.

(Razmišljanje povzeto po knjigi »How Positive Thinking Builds Your Skills, Boosts Your Health, and Improves Your Work«; James Clear)

Moč pozitivnega mišljenja se večkrat zdi obrabljena fraza. Vendar v današnjem svetu vse bolj prihaja do izraza. Veliko podjetij (Microsoft in drugi) imajo celotno organizacijsko kulturo postavljeno na tem apostolatu. Mišljenje je namreč tisto, ki stvari pomika naprej, razvija talente, inovativnost, ustvarja dobre odnose ali pa dela vse obratno.

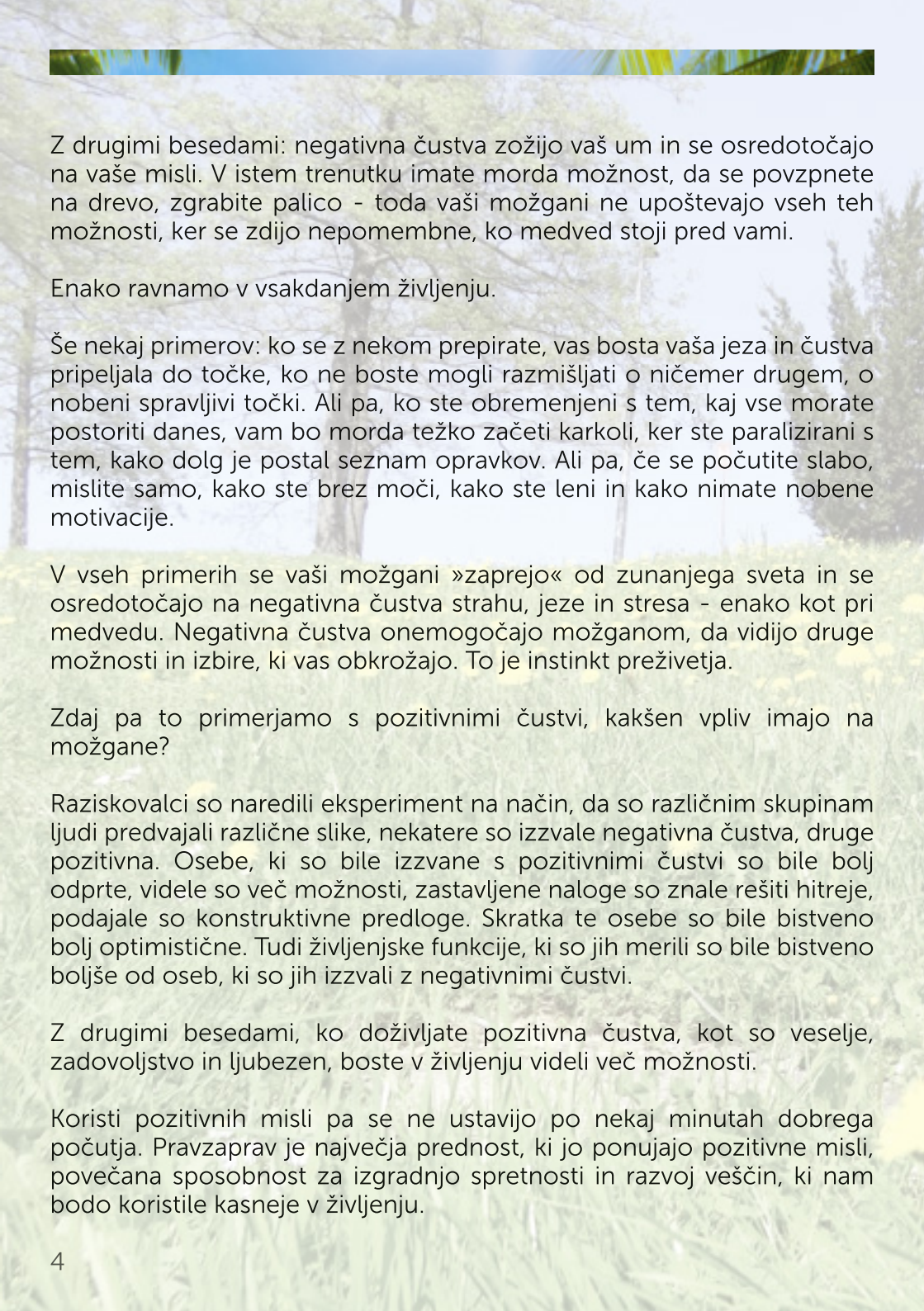
Raziskave razkrivajo, da je pozitivno razmišljanje veliko več, kot samo to, da bi bili zadovoljni. Pozitivne misli lahko razvijajo spretnosti, veščine, ki trajajo dlje, kot samo bežen nasmeh.

Najprej pogledjmo kako negativne misli delujejo na možgane.

Recimo, da hodite po gozdu in nenadoma vam na pot stopi medved. Ko se to zgodi, vaši možgani zaznajo negativno čustvo - v tem primeru strah.

Ko ti medved prečka pot, zbežiš. Vse drugo je nepomembno. V celoti ste osredotočeni na medveda, strah, ki ga ustvarja in kako ga lahko odpravite.





Z drugimi besedami: negativna čustva zožijo vaš um in se osredotočajo na vaše misli. V istem trenutku imate morda možnost, da se povzpnete na drevo, zgrabite palico - toda vaši možgani ne upoštevajo vseh teh možnosti, ker se zdijo nepomembne, ko medved stoji pred vami.

Enako ravnamo v vsakdanjem življenju.

Še nekaj primerov: ko se z nekom prepirate, vas bosta vaša jeza in čustva pripeljala do točke, ko ne boste mogli razmišljati o ničemer drugem, o nobeni spravljivi točki. Ali pa, ko ste obremenjeni s tem, kaj vse morate postoriti danes, vam bo morda težko začeti karkoli, ker ste paralizirani s tem, kako dolg je postal seznam opravkov. Ali pa, če se počutite slabo, mislite samo, kako ste brez moči, kako ste leni in kako nimate nobene motivacije.

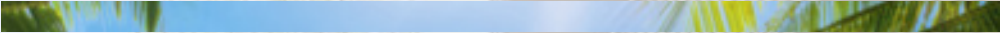
V vseh primerih se vaši možgani »zaprejo« od zunanjega sveta in se osredotočajo na negativna čustva strahu, jeze in stresa - enako kot pri medvedu. Negativna čustva onemogočajo možganom, da vidijo druge možnosti in izbire, ki vas obkrožajo. To je instinkt preživetja.

Zdaj pa to primerjamo s pozitivnimi čustvi, kakšen vpliv imajo na možgane?

Raziskovalci so naredili eksperiment na način, da so različnim skupinam ljudi predvajali različne slike, nekatere so izzvale negativna čustva, druge pozitivna. Osebe, ki so bile izzvane s pozitivnimi čustvi so bile bolj odprte, videle so več možnosti, zastavljene naloge so znale rešiti hitreje, podajale so konstruktivne predloge. Skratka te osebe so bile bistveno bolj optimistične. Tudi življenjske funkcije, ki so jih merili so bile bistveno boljše od oseb, ki so jih izzvali z negativnimi čustvi.

Z drugimi besedami, ko doživljate pozitivna čustva, kot so veselje, zadovoljstvo in ljubezen, boste v življenju videli več možnosti.

Koristi pozitivnih misli pa se ne ustavijo po nekaj minutah dobrega počutja. Pravzaprav je največja prednost, ki jo ponujajo pozitivne misli, povečana sposobnost za izgradnjo spretnosti in razvoj veščin, ki nam bodo koristile kasneje v življenju.



Otrok, ki teče zunaj, pleza po drevesih, se igra s prijatelji, razvija sposobnost, da se giblje kot športnik, dobi fizične sposobnosti, zmožnost igranja z drugimi in komunikacije s timom (socialne spretnosti) ter zmožnost raziskovanja in preučevanja sveta okoli sebe (ustvarjalne veščine). Na ta način pozitivna čustva igre in radosti pri otroku vzpodbudijo, da izgradi spretnosti, ki mu bodo koristile v življenju.

Te veščine trajajo veliko dlje kot čustva, ki so jih pričela. Leta kasneje se lahko ta temelj športnega gibanja razvije v odličnega športnika ali pa se komunikacijske veščine razvijejo v odličnega vodjo. Sreča, ki je spodbudila raziskovanje in ustvarjanje novih znanj, se je že zdavnaj končala, toda spretnosti so ostale in živijo naprej.

Ali ste prepoznali osnove kongruence? Pred kratkim sem imel s sodelavcem zanimiv pogovor prav na to temo. Torej, kako pomembno je v vsaki stvari iskati dobro, pozitivne stvari, znati biti hvaležen. V nasprotnem primeru postanemo ujetniki lastnih negativnih misli. Misli odražajo dejanja, dejanja se kažejo v vedenju, vedenje se odraža v kulturi vsake organizacije. Zato vsaka resna organizacija, ali gre za mikro podjetja, ali korporacije, vse pogostejše postavljajo svojo organizacijsko kulturo in organizacijo na temelju pozitivnih misli in mišljenja. To pa ne pomeni, da ne smeš delati napake, ampak, da se iz napak znamo kaj naučiti, se dvigniti.

Privoščimo si nasmech in uživajmo v pozitivnih čustvih. Potek našega življenja naj ne narekujejo zagrenjenost, kritiziranje drugih, iskanje napak. Vzemimo si čas za drugega, dajmo pohvalit naše delo, dajmo kompliment, podarimo nasmech drug drugemu! Poskušajmo uživati v tem trenutku in iskati stvari, za katere smo lahko hvaležni. Z pozitivnimi mislimi, dejansko lahko vplivamo na našo srečo in na srečo drugega.

Podajmo se na to pustolovščino življenja in premagajmo stare vzorce, ki nas še morda sidrajo na starih dolgočasnih obalah. Odplujmo na nove zalive, novim dogodivščinam naproti. Čas hitro mineva.

Tomaž Lenart



## 35. številki na pot

Poletje prinaša čas dopustovanj, ko za nekaj trenutkov umirimo ritem vsakdana in brez slabe vesti posedimo pod senčnikom, pod borovci, ob planinski koči ali na kakršnemkoli mestu, ki nas sprošča. Mnogi se v času počitnic veselimo tudi tega, da bomo končno imeli nekaj več časa za branje in spoznavanje življenja leposlovnih junakov. Novih zgodb za izlete v še povsem neznane literarne dogodivščine. Z rednim branjem si bogatimo duha in vračamo voljo do življenja. Življenja, ki je lahko zelo enostavno, če si ga le sami ne otežujemo. Na koncu niso le leta življenja, ki štejejo, ampak dejstvo, koliko življenja je bilo v teh letih.

V ta namen smo za vas pripravili poletno številko revije Svetloba. Z njo vam želimo predstaviti lepe spomine letošnjega poletja. Uživajte v prebiranju.

Maja Ljubek



# Dogodki tako in drugače

## Enota Zarja na izletu v Volčjem potoku



4. maja 2018 smo stanovalci enote Zarja krenili proti arboretumu Volčji potok. Izpred doma smo se na pot odpravili ob 9. uri z dvema kombijema. Z nami so šli Marija, Klavdija, Jernej, Tjaša in sestra Natalija. Rahlo nam jo je zagodlo vreme a ogled smo kljub temu izvedli. Še pred vstopom v park smo pomalicali. Šli smo po drevoredu, opazovali rože in čudovito naravo. Skoraj pri vsaki roži, ki so bile lepe, vseh barv in različnih oblik, smo naredili fotografijo. Prišli smo tudi do delfinov, kitov in dinosavrov, vendar le ti niso bili živi oz. naravni ampak iz umetne mase. Eden izmed njih pa je celo migal z glavo in spuščal glasove. Nekateri smo po končanem ogledu opravili še nakupe in nato smo počasi krenili proti domu.

Helena Furman

## Izlet v živalski vrt Zagreb

V mesecu maju smo člani in voditeljice skupin za samopomoč krenili proti Zagrebu. Ob 7.00 smo imeli zajtrk ob 7.30 pa smo se odpeljali novim dogodivščinam naproti.

Peljali smo se mimo Laškega, Brestanice, kjer sem bila kot otrok na počitnicah, in Sevnice, ki je rojstni kraj naše lepe Melanije Knavs. V Zagreb smo prišli ob 11.30. Razdelili smo si vodo, sadje in rogljičke nato pa smo pričeli z ogledom živali. Videli smo ogromno ptic, želve, medveda, risa, kamelo, bizone, noje, zebre, antilope, prašiče, opice, tjulnje in še in še....

Ob koncu ogleda smo nekaj časa namenili tudi nakupu spominkov. Maja mi je za rojstni dan kupila plišasto opico, česar sem bila zelo vesela.

Krenili smo proti domu a se ob poti ustavili v kraju Šmarje pri Jelšah v gostilni Zadružnik, kjer nas je pričakalo izvrstno in okusno kosilo.

Izlet mi je bil zelo všeč. V spominu mi bo ostalo prav vse. Hvala, ker sem lahko imela voziček.

Helena Furman





## Dan odprtih vrat v DNPG – Grmovje poje in pleše



Izhajajoč iz dobrih lanskoletnih vtisov, smo tudi letos želeli organizirati 2-dnevni dogodek v okviru Tedna vseživljenjskega učenja in Galiških dni.

Ker smo prejeli manj prijav zunanjih nastopajočih kot v preteklem letu, smo se odločili, da združimo oba dogodka v enodnevno popoldansko druženje dne 23. 5. 2018.

K dogodku smo povabili tudi svojce naših stanovalcev, ki se kulturnih in družabnih srečanj v zavodu radi udeležujejo.

V okviru kulturnega programa smo pozornost podrobneje osredotočili na skupine za samopomoč, ki imajo dolgoletno tradicijo delovanja, splošno o slednjem pa je nazorno predstavila zunanja gostja, ga. Petra Cerinšek.

Poleg stanovalcev in zaposlenih so se z glasbeno in plesno točko predstavili še zunanji gostje, ki so se povabilu k sodelovanju z veseljem odzvali: MPZ Društva invalidov Žalec, Veseli Pruhovčani, folklorna skupina Grifon in MPZ Zvon.

Po zaključenem programu je sledila pogostitev in druženje pod kozolcem v neposredni bližini zavoda ob dinamičnih glasbenih ritmih DJja Boštjana.

Nevenka Janež, strokovna vodja








## Pozdrav Rožniku

S sončevim obratom ali solsticijem nastopi prvi poletni dan 21. junij. Takrat doživimo najdaljši dan. Kar pa ne pomeni, da se z njim začenja tudi meteorološko poletje, vanj smo vstopili že v začetku junija.

Tudi pri nas smo obeležili prvi poletni dan, ki je bil malo smešen in vesel, da nam je srček kar zapel. S soncem obsijani in razigrani smo ustvarili čudovit dan. Pomerili smo se v odbojki, sestavljanju piramide in evropskih držav, balinanju in aqua pongu. Naš moto je bil: **»vsi za enega in eden za vse.«**

Monika Doberšek



*Vrtnice cveto, dišijo,  
pelargonije žarijo.  
Ribež, breskve se smehljajo,  
žabe pesmi nam regljajo.*

*Tudi trave v cvet gredo,  
kosec brusi si koso.  
Pridno grabijo grabljice,  
brišejo si potno lice.*

*Hruške slastne že medijo,  
da se sline ti cedijo.  
Rožnik mesec je krasan  
in ima najdaljši dan.*



## Tombola

»Sreča je opoteča«, pravi slovenski pregovor kar pomeni, da je to trenutek, ko se ti po nesreči zgodi sreča.

7. junija 2018 je v domu potekala tombola za vse člane skupin za samopomoč. Voditeljice smo poskrbele za dobitke, pogostitev, dobro voljo in pričakovanje pa so s sabo prinesli člani, ki so se udeležili tombole.

Mižali smo, ko smo žrebali številke. Ko se je nabralo nekaj števil smo dobili najprej dobitke za eno vrstico, nato čez nekaj časa za dve vrstici ... napetost,

pričakovanje sta rastla.... Čakali smo, ko se je član skupine Zvonček v katero je včlanjen že od vsega začetka leta 2002 z veseljem na obrazu in očeh oglasil: »Tombola«.

Jože je po pripovedovanju glavni dobitnik – denarno nagrado, porabil za nakup spodnjega perila, ki ga sedaj nosi s spomini na tisti trenutek sreče, ko je dobil tombolo. Pove, da še nikoli ni ničesar priigral, zadel v življenju in da je bil prijetno presenečen, ko se mu je nasmehnila sreča.

Skupine za samopomoč v domu delujejo že od leta 2002 – 8 domskih in 4 zunanje v bivalnih enotah.

Člani se srečujejo enkrat tedensko ob enakem času in prostoru z namenom, da se pogovarjajo, obujajo spomine in se kdaj odpravijo skupaj tudi na potep –







krajši izlet ali kavico pri Brunarici, si naredijo piknik, kviz.

Prijazno povabljeni, da se nam pridružite vsi tisti, ki čutite, da je

srečanje s prijatelji lahko »tombola« vsak trenutek, ko se udeležimo srečanja.

Petra Demšar



## Rojstnodnevna čajanka



Druga sobota v mesecu juniju je bila v Domu Nine Pokorn Grmovje prav poseben dan. Dan, ko so praznovali svoj osebni praznik vsi stanovalci, ki so meseca maja in junija imeli rojstni dan. Praznovalo je 58 stanovalcev. V mnogih kulturah je rojstni dan najbolj razširjen osebni praznik. Za program na rojstnodnevni čajanki so poskrbeli otroci zaposlenih. Na torti, ki so jo razrezali slavljenici, ki so praznovali okroglo obletnico ni manjkalo sveč, saj imajo sveče za rojstni dan po ljudskem verovanju posebno magično moč, ki uresničuje želje...Vzdušje je bilo prijetno. Stanovalci so bili deležni od svojce, prijateljev in znancev veliko voščil in lepih želja za srečo. Ob stisku rok, so večkrat potočili kakšno solzo sreče in veselja. Praznovanje je bilo v pravem pomenu besede. Sproščeno vzdušje je trajalo do zadnjih trenutkov, ko so se poslovili zadnji gostje. Ob slovesu smo vsi skupaj zaželeli, da se v takšnem številu prihodnje leto zopet poveselimo.

Neva Nerat Grobelnik





## Letovanje v Savudriji

Letošnje leto nas je pot ponesla zopet v sosednjo Hrvaško, letovali smo v prostorih Zatišja d.o.o. v Savudriji.

Nameščeni smo bili v dvoposteljne sobe. Kar pa nas je še posebej razveselilo pa je bil bazen v sklopu letovišča.



Bili smo zelo aktivni, saj smo vsako jutro po zajtrku odšli na plažo in vsak popoldan na bazen. Ob večerih smo odšli na daljši sprehod do svetilnika, na katerem pa seveda ni smel manjkati tudi postanek za sladoled. Doživeli smo tudi utrip mesta Umag, saj smo si privoščili tudi izlet z vlakcem. V Umagu smo kupili spominke in kartice, ki smo jih pisali svojim najdražjim. Predzadnji večer smo na »naši ulici« združili mize in se lotili barvanja kamnov, ki smo jih nabrali na plaži. Na njih smo zapisali tudi svoje vtise iz morja, ki so se nam usidrali v srce. Tudi na zabavo nismo pozabili. Sklenili smo roke in zaplesali ob zvokih zimzelenih slovenskih pesmi.

Ko smo se vrnili nazaj v dom smo priredili foto razstavo » utrinki iz letovanja«, da smo svoje vtise podelili še tistim, ki niso bili z nami.



## Naj o letovanju povedo tudi stanovalci...

**Igor Drozg:** Imel sem se zelo fajn. Zelo fajn je bilo ob večerih, ko smo se družili in barvali. Kupil sem opico za mamo.

**Darko Kralj:** Najbolj mi je bila vseč vožnja z vlakcem v Umag. Tudi igre z žogo v bazenu so bile zanimive. Imeli smo tudi praznovanje Minikinega rojstnega dne.

**Branko Klajžar:** Igrali smo Water polo v bazenu, to mi je bilo najbolj všeč. Zelo sem užival na izletu z vlakcem v Umag. Tam sem si kupil navijaško majico Hrvaške.









## Stanovalci in stanovalke enote Prijatelji na kratkem izletu



Dvajsetega julija smo se mi, enota Prijatelji, odpravili na izlet, da smo si ogledali malo čudo narave, velik ribnik Vrbje. Naše spremstvo je bilo čudovito, sonce je grelo. Videli smo veliko rib in jih hranili z majhnimi koščki kruha. Pokazalo se nam je veliko rac, tudi one so malo malicale. Žal mi je le, da je prelep beli labod ostal na drugem koncu ribnika. Ni prišel bliže, zares škoda. Mi vsi bi se zaljubili vanj. Labod namreč izgleda tako, da vsi vemo, da je bil Bog zaljubljen v čudovitost življenja, ko ga je ustvaril.

Ko bom organiziral piknik za moje novomeške prijatelje, se bomo pripeljali k ribniku Vrbje, pekli ražnjiče na žaru, se najedli, občudovali malo jezerce. Na koncu piknika bomo temeljito pospravili za sabo, se dogovorili za naslednji piknik in neradi odšli.

Damir Colarič



## Še vtisi nekaterih drugih udeležencev kratkega izleta:

**Jan:** Bilo mi je lepo in všeč, da se takšni izhodi v naravo organizirajo tudi na varovanem oddelku. Lahko bi bili bolj pogosti. Bilo mi je vredeu.

**Sandi:** Bilo je lepo, imeli smo se fajn. Hranili smo ribice in račke.

**Bogdan:** Bilo je vredeu. Imeli smo vodo in sladoled. Želel sem se kopati, ampak ni bilo mogoče.

**Majda:** Bilo je odlično. Sedela sem na klopici in opazovala naravo in ribnik.

**Ana:** Bilo je lepo, sprehajali smo se in opazovali račke.





## »Graščaki« na Dobrni

Izlet

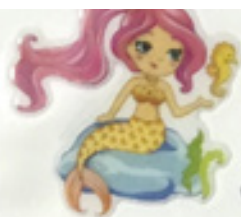
Ponedeljek 8. avgusta 2018

Ljutraj smo pozajtkovali in se odpravile  
na pot v toplice na Dobrno. Bilo je sončno  
vreme. Veselile smo se. Pot je bila kratka  
in prijetna. \*

Ko smo prišle v toplice Dobrno, smo se  
preoblekle in šle v bazen. Bilo je prijetno  
in je trajalo eno uro. Ko smo odšli smo  
pri avtu odlično malicali, ter se odpravili  
k Simonu na kavico in sladoled. Bilo  
je zelo prijetno.

Čapotnik Trena





<sup>v</sup>  
ŠLI SMO NA KOPANJE V DOBRNO

V ponedeljek zjutraj smo se odpeljali  
na kopanje v Dobrno. Tam smo čofok-  
toli v bazenu. Šli smo tudi v masažni  
bazen. Pojem smo se malo ulegli na  
nasteljanice, malo smo se še pekačili.  
Nato smo se se ustavili pri naši Simoni.  
Popili smo kavico in hladilec.  
Ura je hitro tekla in morali smo nazaj  
na kosilo.  
Želimo si še več sprememb okolja.

Dolinar Jelka



## Izlet na morje v Strunjan

Pogovarjali smo se nekega dne z osebjem, kako je lepo na morju poleti, kako bi radi plavali, se sončili, jedli sladoled in uživali tudi mi, stanovalci doma. In naslednje jutro izvemo novico, da gremo 20-tega na morje, v Strunjan. To je bila novica! Meni so se kar naježile dlake na rokah, saj kaj takega nisem pričakoval. Vsi smo nestrpno pričakovali ta dan in naposled je prišel. Zjutraj smo natovorili vse potrebno za s seboj in se odpeljali. Vožnja je bila tekoča in umirjena. Po dveh urah smo prispeli v Strunjan. Bili smo radovedni, vsaj jaz, koliko stopinj ima morje. Jaz na primer, že 10 let nisem bil na morju. Neizmerno sem bil vesel in ostali tudi. Kopali smo se, sončili, jedli sladoled in vse tisto kar smo si zaželeli se je torej uresničilo.

Vsem se prav lepo zahvaljujem, kot tudi ostali, pri organizaciji.

Lep pozdrav,

Marko Žle







**Ivo A.:** Na morju je bilo vsega dovolj. Kopal sem se, samo voda je bila mrzla. Malo sem zaplaval. Ko smo se vračali, smo šli v Gostišče Grof. Jedli smo pico in pili coca-colo.

**Ana N.:** Bilo je zelo fajn, samo prehitro je minilo. Kopala se nisem, ampak mi je bilo vseeno zelo všeč.

**Angela S.:** Na morju je bilo zelo lepo. Na soncu je bilo toplo, tudi v vodo sem šla.

**Majda P.:** Na izletu je bilo lepo, samo morje je bilo mrzlo. Lepo smo se imeli.

**Jan J.:** V Strunjanu je bilo lepo. Z veseljem sem zaplaval po zelo dolgem času.

**Bogdan B.:** Na morju je bilo fajn, naplaval sem se. Tudi hrana je bila dobra.

**Tomaž K.:** Lepo je bilo iti na morje. Vesel sem, da smo lahko šli.

**Damir C.:** V Strunjanu je bilo lepo, čeprav bi sam raje šel v Izolo. Bil sem vesel, ker sem srečal znance. Tudi pice so bile dobre.

**Cvetko F.:** Fajn je bilo, samo voda je bila preveč mrzla.

**Aleksander G.:** Na morju je bilo super. Zelo sem užival, s Tadejem sva veliko plavala.

**Deivid M.:** V Strunjanu je bilo vredu. V vodo sem šel, ampak plaval nisem.

Stanovalci in zaposleni smo se imeli zelo lepo. Zahvalili bi se radi tudi Sandijevim staršem, ki so nam dobrodušno donirali denar za pice.

Zaposleni in stanovalci enote Prijatelji

## Izlet na Velenjsko jezero

Dne 29. 8. 2018, smo se s kombijem odpeljali na izlet na Velenjsko jezero. Bilo nas je šest stanovalcev in dve spremljevalki. Ko smo prispeli tja smo dobili napitek in sendvič. Nato smo se odpravili na sprehod okoli jezera in občudovali njegovo lepoto. Po vrnitvi smo se s čolnom odpravili po jezeru in uživali v lepi vožnji. Potem smo imeli kosilo. Nato pa smo se polni lepih vtisov iz tega izleta odpeljali domov.

Majda Šket



## Piknik na Velenjskem jezeru

V mesecu avgustu smo se odzvali povabilu ga. Slavice Živko, predsednice Kluba vodnih športov Velenje in se odpravili na piknik na Velenjsko jezero.

Ob osmi uri smo se ustavili ob Velenjskem jezeru ob Čolnarni. Ga. Slavica Živko nas je prijazno pozdravila in povabila na malico. Za dobro vzdušje je poskrbel muzikant, nekateri so tudi zaplesali . Nato smo odšli na daljši sprehod ob jezeru in uživali v naravi Po vrnitvi k Čolnarni so nas povabili še na vožnjo s pletno ali električno ladjico. Ker pa se je bližal čas kosila, so nas pogostili še z jedmi z žara. Vse prisotne je pozdravila tudi podžupanja MO Velenje ter jim razdelila darilca. Nato smo se polni lepih vtisov in dobre volje odpravili nazaj v dom.

Natalija Aškerc





## Veliko in še več se je dogajalo na enoti Slavček



Na enoti Slavček smo pekle čokoladne maffine in ko je iz pečice zadišalo smo komaj čakale da bodo pečeni.



Pozdrav Rožniku.



Iz enote Slavček na obisku pri Graščakih. Odzvale smo se povabilu in poskusile slastno kuhano koruzo ki so jo pripravili Graščaki.



Stanovalke pri brunarici.



## Izlet v Olimje

Zadnji četrtek v avgustu smo se stanovalke in zaposlene na enoti Slavček kmalu po zajtrku zadovoljne, vesele in polne pričakovanj, da se bomo imele lepo na izletu, odpeljali proti Podčetrtku. Ob prihodu na domačijo smo najprej pod grebenom zagledale, kako so še v jutranji meglici poležavali jeleni. Na domačiji nas je pričakal gospodar z vedrom koruze in začel klicati jelene. Kmalu so k nam pritekli jeleni, mufloni pa so bili še malce zadržani. Ko smo jih nahranile smo se posedle na vrt kavarne pod krošnje dreves. Privoščile smo si kavico z smetano. Bilo je prijetno toplo, sončno vreme in to nam je dalo še dodatne energije in volje, da se veselimo in kramljamo. Stanovalke so želele, da gremo v cerkev Marijinega Vnebovzetja, ki se nahaja zraven Minoritskega samostana. Nekaj stanovalk je šlo pomolit v cerkev, ostale pa so se posedle na klopcu pod mogočno lipo, ki stoji pred vhodom v cerkev.

Ogledale smo si še zeliščni vrt, ki je tik ob samostanu in ugotavljale katera zelišča in rože zdravijo katero bolezen. Pot nas je vodila do čokoladnice. Ogledale smo si trgovino z ročno izdelano čokolado. Polne vtisov in že malo utrujene in lačne smo se odpeljali proti Šmarju pri Jelšah, kjer smo si privoščile kosilo. Med vožnjo domov v dom smo bile dobre volje in smo že kovale načrte za naslednji izlet.



## Izlet na Brezje



Ko na Pernovem zvon zazvoni, si vsak od nas na Brezje želi.

Zato smo vsi skupaj se zbrali in se v lastni režiji s kombiji odpeljali....

Naša varna pilota sta bila Monika in Jernej. Vožnja je potekala več kot odlično. Proti Ljubljani nas je kot po navadi pobožala siva megla. Kaj kmalu smo zavili desno in se spraševali ali bo sploh posijalo sonce. In po čudežu je pri tabli Brezje zasijalo sonce. Vsi smo se nasmehnili, ko smo zagledali cerkvico od daleč.

In tudi jaz, ki vam pišem sem kratek čas tu pri vas. Od kar sem zbolela je bila moja velika želja izlet na Brezje in vi ste mi to omogočili.

Hvala vsem skupaj. Ostanite takšni kot ste, ker ste najboljši!

Rada vas imam. Se vidimo na naslednjem izletu.

Stanovalka Pavla Podbornik

# Bivalne enote poročajo

## Bili smo na Uršuli

Izkoristili smo lep sončen dopoldan in odšli na Uršulo. Del poti smo se peljali z kombijem, ostalo pa smo šli peš.

Na vrhu nas je sprejel zelo prijazen gospod, ki nam je razkazal staro hišo – brunarico, ki je v bližini cerkve sv. Uršule. V njej imajo krušno peč, v kateri še zdaj pečejo kruh za pohodnike in romarje, glineno posodo v kateri pečejo potico, kuhajo žgance. Ogledali smo si sobo v kateri imajo na stenah fotografije pohodnikov, romarjev..

Zunaj se je razstiral lep pogled na Dramlje z okolico. Videli smo našo bivalno enoto, Drameljsko cerkev sv. Magdalene, šolo.... Nato smo se do kosila vrnili nazaj v bivalno enoto.

Stanovalci bivalne enote Dramlje





## Kulinarično potovanje v bivalni enoti Dramlje

Težko smo čakali, da tudi mi odidemo na letovanje na morje. Zaposleni so odhajali na dopust in se vračali.

Mi pa smo jo s pomočjo zaposlenih mahnili na kulinarično potovanje po Evropi.

En dan smo v enoti pripravili špansko kosilo, jedli smo mladi krompir pečen v pečici, katerega smo zalili z na koščke narezanim prekajenim mesom v omaki in smetano, ter vse še enkrat spekli v pečici.

Naslednji dan smo bili v bosanski kuhinji. Za kosilo smo pripravili tradicionalno bosansko jed – kurgošo. Piščančje meso v testu za palačinke in solato.

Tretji dan smo bili nazaj v slovenski kuhinji, z tradicionalno govejo juho, praženim krompirjem, solato in domačo torto.

Ko se vrnemo z letovanja na morju, vam v naslednji številki povemo kam smo potovali v jeseni.

Stanovalci bivalne enote Dramlje



## SONJA in FRANCI na morju

Tako kot vsako leto je minil zimski čas in prišlo je težko pričakovano poletje in s tem težko pričakovano letovanje na morju stanovalcev Doma Nine Pokorn grmovje. Počitnice so se začele že junija. Na morje smo odšli v štirih skupinah.

Prvi smo se namakali v morju stanovalci žalskih bivalnih enot in stanovalci polzelske bivalne enote.

Ker je bilo prvič zelo lepo, sva se s Francijem odločila, da greva na morje še 2x. Bila sva še s stanovalci iz Grmovja in z bivalno enoto Dramlje.

Bilo je prečudovito.... Srečo smo imeli z vremenom, voda je bila ravno prav topla, hrana dobra. Skratka, bili smo zelo zadovoljni, tako stanovalci, kot tudi naši spremljevalci.





Hvala lepa Katarini, Magdi, Barbari in Mileni, ki so bile s prvo skupino. V drugi skupini se zahvaljujeva Moniki, Kseniji, Jožici, Jerneju. V tretji skupini pa se zahvaljujeva Bredi, Andreju, Romanu in Damjani.

Vsi spremljevalci so nam popestrili dan tudi z družabnimi igrami. S Francijem sva igrala karte. Smeha in dobre volje ni manjkalo. Obiskali smo tudi mesto Umag. V mesto smo se peljali s turističnim vlakom in ostali v mestu do večera. Vsak od nas je kupil kakšen spominček in ga odnesel domov.

Čas je hitro minil in po enem tednu smo se vrnili v Slovenijo. Vožnja je bila naporna, zato smo se med vožnjo ustavili, pomalicali in nadaljevali pot proti Žalcu.

To bi bilo zaenkrat vse in če bo drugo leto spet tako lepo, bom zagotovo vtise prenesla na papir. S Francijem sva navdušena.

Sonja Slatinek, BE Vrtnica, Žalec

## Letovanje bivalnih enot iz Žalca v sliki...





## Letovanje v Zatišju pri Savudriji



Kot tretja skupina smo stanovalci bivalne enote Dramlje letovali v kraju Zatišje pri Savudriji.

Bivali smo v lepem objektu, lepih sobah, lepo urejeni okolici. Prijazno osebje, dobra hrana, kopanje v bazenu, v morju. Všeč nam je bilo, ker so nam kavico in popoldansko malico postregli ob bazenu pri kavarni, čeprav je bila že zaprta. A kljub temu nam ni primanjkovalo sladoleda, sadnih kup, ledenih kav.

Da nismo pozabili na jutranjo telovadbo, smo telovadili in igrali razne igre tudi na morju, kjer smo se sprehajali, šli z vlakcem v Umag, uživali v nakupu spominkov, pisanja kartic, druženju z Sonjo in Francem iz bivalne enote Vrtnica.....



**BRANKO:** bilo je fajn. Voda je bila topla, zato sem se naužil plavanja, hrana mi je bila všeč, sprehodi, mesto Umag. Upam, da naslednje leto zopet gremo.

**SONJA:** voda je bila super, super so bili tudi spremljevalci, igrali smo karte z Sonjo in Francem iz bivalne enote Vrtnica. Priporočam se za drugo leto. Če bi bilo možno bi šla dvakrat.

**ŠPELA:** vse mi je bilo super, najbolj so mi bili všeč skupni večerni sprehodi, druženje s sostanovalci in spremljevalci. Morje mi je zelo dobro delo. Ko sem sedela na plaži me je pomirjalo.

**LUKA:** všeč mi je bilo, da sem bil v sobi skupaj z Slavkom, večerni sprehodi, ko smo posedeli na pijači v gostišču kjer je igral gospod na kitaro tik ob morju. Tudi nastanitev mi je bila všeč, ker je bilo vse tako mirno in ni bilo gužbe.

**MIRSADA:** plavala sem s pomočjo Romana, Brede, Damjane, Andreja. Všeč so mi bile sadne kupe, sladoled, ter da so po nas prišli Jelka, Darja in Primož.

**MALČI:** prijaznost osebja, lepa nastanitev, dobra hrana, ogled Umaga in nakupi spominkov. Vse je bilo fajn.

**TONI:** bilo je fajn, še bi šel tja.

**LOJZKA:** bilo je super.

Bivalna enota Dramlje







## Piknik ob Velenjskem jezeru

V sredo, 29. avgusta 2018 smo se družili z več varstveno delovnimi centri. Med druženjem sem se pogovarjal z eno od uslužbenk našega doma. Bil sem navdušen nad njenim druženjem in pogovarjanjem. Tako mi je znala prisluhnti, ko sem ji govoril kaj vse sem preživel. Skratka, bila je super sogovornica. Nato smo se nekateri peljali s čolnom po jezeru. Ko smo se vrnili na trdna tla se je začela pojedina.

Tam sem se spoznal s člani iz VDC-ja Maksi Žalec, vendar se nismo mogli bolje spoznati ker nas je preganjal čas. Potem smo se počasi vrnili domov. Bilo je super.

Mirsad Smajić



## Naše prvo skupno letovanje na morju



**VUKOVIĆ ZORAN:** Na morju sem užival. Še posebej mi je bilo lepo, ko sem plaval. Hvala Franciju in Olgi, da sta mi pri tem pomagala.

**HORVAT DAMJAN:** Lepa pokrajina, veliko zabave, morje, sonce, vlakec, ladja - nepozabno!

**STANIŠIČ MILUTIN:** Zelo sem užival. Hvala vsem, ki so mi omogočili to prijetno letovanje,

**BEŠKOVNIK MARKO:** Preživel sem nekaj prelepih dni. Še posebej sem užival pri vožnji z vlakcem in ladjo.

**BELEJ STANISLAV:** Imeli smo tudi bazen, kjer sem lažje plaval kot v morju. Pomagal mi je Franci, zelo sem mu hvaležen.

**VODEB ANA:** Na morju sem uživala. Marko mi je kupil verižico, sama pa sem si kupila zapestnico. Peljali smo se z ladjo, zelo sem uživala.



**FEKONJA STANKO:** Bilo je nepozabno, morje sonce, vlakec, vožnja z ladjo. Skupna kavica, druženje. Zvečer smo skupaj šli do slaščičarne na sladoled. Kupil sem si uro.

**FORŠTNERIČ FANI:** Bilo mi je lepo, še posebej pa sem uživala pri vožnji z ladjo.

**KADOIČ IZTOK:** Najprej nisem želel na morje, a so me pregovorili. Ni mi žal, imel sem se lepo. Plaval sem, se sprehajal, ob večerih pa sem opazoval zvezdnato nebo.

**HEILIGSTEIN GREGOR:** Zelo sem se imel lepo, veliko sem plaval. Užival sem ko smo igrali Enko, se družili ob kavici - prehitro je minilo.

**MAČEK CILKA:** Na morju sem bila po 65-ih letih. Lepo se je bilo dotakniti slanega morja, peljati z vlakcem in ladjo. Morda drugo leto ponovim.





# Stran za poezijo

Tokrat se nam v tej rubriki najprej predstavlja naša nova stanovalka, ga. Katarina Ivanovič:

## Sreča

Sreča sem, sreča tja  
Sreča je v »nas« doma.  
Ni je mogoče kupiti, prodati,  
Sreča se sama zasadi sred srca.

## Čokolada

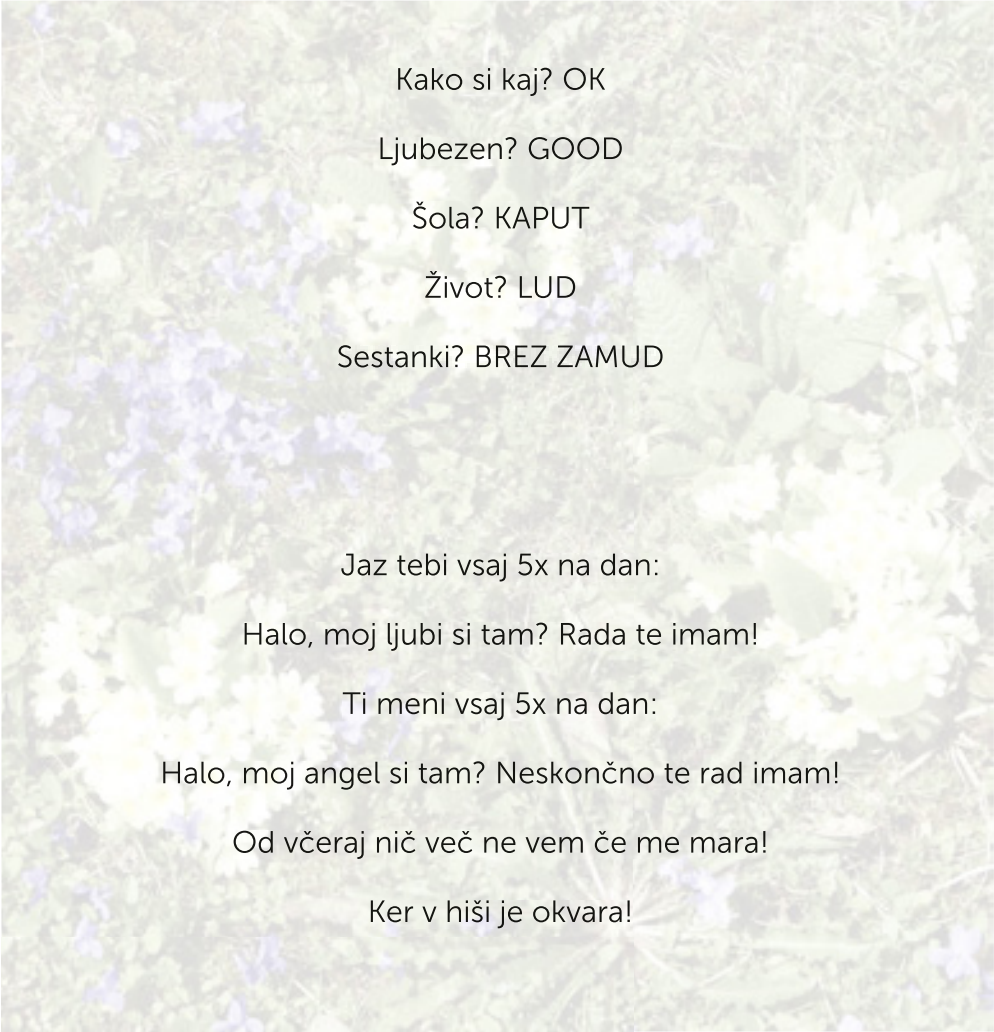
O čokolada imam te rada,  
Saj si dobra razvada,  
S tabo zabava je prava.

## Spomini

Kje so moje sanje?  
Ali nekdo sprašuje zanje?  
Kje je moja mladost?  
In kje je moja radost?  
Prve pesmi namenjam tebi - mladost?  
Spomini ne »obiskujejo«,  
Spomini »objokujejo«  
izgubo ali radost?  
Ali obstaja most, ki nas povezuje  
in ne objokuje?



Predstavlja se nam tudi že »stara znanka« Strani za poezijo,  
Helena Furman:



Kako si kaj? OK  
Ljubezen? GOOD  
Šola? KAPUT  
Život? LUD  
Sestanki? BREZ ZAMUD

Jaz tebi vsaj 5x na dan:  
Halo, moj ljubi si tam? Rada te imam!  
Ti meni vsaj 5x na dan:  
Halo, moj angel si tam? Neskončno te rad imam!  
Od včeraj nič več ne vem če me mara!  
Ker v hiši je okvara!

# Zgodbe, ki jih piše življenje

## »Kdor hoče vse, mu zmanjka časa za najlepše«


»Zakaj me pa niste vpisali h klavirju, ko sem bila še majhna?« je nekega lepega dne bruhnilo iz Ane. H klavirju, Ano, ki še Na planincih zapoje tako, da vsaka ušesa dobijo napad malodušja! »Zakaj pa h klavirju, ljubica? Je začudeno vprašal oče, ki bi seveda v svoji veliki zaljubljenosti za hčerko še luno sklatil z neba, če bi si jo zaželela. »No, Špela hodi h klavirju,« je bil kratek odgovor in z njim je deklica tudi izčrpala svojo pripravljenost, da bi še kaj razlagala.

»Zakaj pa jaz nisem od malega trenirala smučanja?« je udarilo naslednji dan in zgodba je bila ista. In tako se je nadaljevalo vse naslednje dni: zakaj pa jaz ne jaham, zakaj pa me niste dali učit nemščine ali italijanščine, zakaj pa ne hodim v slikarsko šolo, zakaj pa.....Špela je namreč očitno vse to počela že od zibelke naprej. Špela je bila trenutno Anina najpomembnejša sošolka: ljubka deklica z moderno frizuro, v najmodernejših pajkicah, v najdražjih supergah, z največ talenta. Bila je v vsem tako zelo popolna, najboljša in sploh neprekosljiva.

Smolčkova Ana pa – Ana pa je bila nesrečna. Počutila se je kot grdi raček zraven belega laboda, neumno, grdo, nesposobno, na kratko: počutila se je kot najmanjša smet ob nogah imenitne Špele.

Dnevi so tekli in Ana je iz šole vsak dan prinesla novo bolečino. Dan na dan isto. Stvar je bila vredna premisleka in pogovora, to so vedeli in še bolj čutili vsi v družini. Toda kako naj deklici razložijo, da bo potolažena? Predlogov so imeli veliko, vsak drugačnega, pa se noben ni zdel res dober.

Dokler ni nekega dne med kosilom Matej oznanil: »Kupil si bom motor! Težek motor, takega, kakršnega ima Nejc:« »Pa saj si rekel, da ti ni bilo všeč, ko si se peljal z njim!« je vzkliknila mama. »Se bom že navadil. Nočem biti manj kot Nejc!« »Saj nimaš časa, da bi se vozil z motorjem!« »Bo že. Človek mora delati še kaj drugega, ne samo čepeti pri knjigah,« je rekel Matej. »Od kod pa tebi kar naenkrat take učenosti?« se je resnično



začudil oče, Matej pa mu je samo pomežiknil in nadaljeval: »Človek mora vendar početi mnogo reči, da ga vsi občudujejo in hvalijo in so mu nevoščljivi....«

»Ni ti treba biti kot Nejc. Ne maram, da boš tak kot Nejc. Nejc nikoli nima časa za svojega bratca, vem to, vsak dan slišim, da Nejca ni...Ti pa si najboljši brat in zelo sem ponosna nate! Motor! Da te nikoli ne bo!« je zavpila Ana. »Jaz pa hočem, da smo kdaj skupaj, se igramo in pogovarjamo in se podimo po gozdu...«

»Aha, misliš, da smo družina in smo skupaj?« je vprašal Matej. »To ja!« »Hm, to! Kako pa bi bilo, Ana, če bi ti hodila h klavirju, pa jahat, pa k slikanju, pa...Kdaj bi pa bila potem ti z nami?«

Ana se je z odprtimi usti zastrmela v brata: »Nisi si hotel kupiti motorja, samo zaradi mene si to govoril! Zdaj vse razumem!« je rekla Ana. »Me veseli. Sit sem že tega tarnanja o Špeli in kaj vse počne. Pri nas pa vem, da sta se ati in mami odločila, da bomo čimveč skupaj!« je rekel Matej.

»Res prepričana sva bila, da je to za otroke najpomembnejše. Da ste v gnezdecu, na toplem in na varnem. In naučila sta se najpomembnejšega nauka: da mora človek misliti tudi na dom, na domače in druge ljudi okrog sebe.

»Kdor hoče vse, mu zmanjka časa za najlepše!« je pristavil Matej.

»Tako pa nisem nikoli razmišljala o tem,« je priznala Ana in vsa nevoščljivost do Špele je v hipu čudežno izginila, ko se je velika deklica zakopala očetu v naročje in rekla: »Kdo se gre človek ne jezi se?« In so se šli. Imeli so čas.

Prigoda povzeta iz knjige Teta Puber na obisku



## **Angel**

Moja žena je angel, je rekel kolega kolegu v službi.  
Imaš pa srečo! Moja je pa še živa.

## **Kiti**

Oči, kaj jedo kiti?  
Kaj pa vem, menda sardine.  
Ja kako pa odprejo konzervo?

## **Kaj storiti?**

Ravnatelj živalskega vrta je na počitnicah.  
Nekega dne ga pokliče eden od uslužbencev in mu pravi:  
»Gospod ravnatelj, vaša stara opica je umrla.  
Naj kupimo novo ali naj počakamo, da pridete vi?«



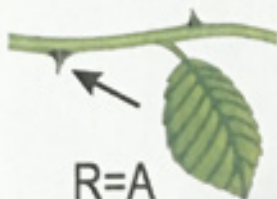
-L, K=G



Ž=R



E=R



R=A



A=E, Z=R



Ž=Z, B=P

100

-0



P=N



## ŽIVALSKI KVIZ

Obkroži črko pred pravilnim odgovorom, da dobiš končno rešitev.

1. Ribi, ki nosi ikre, pravimo, da je:



- M) noseča
- L) breja
- K) drstna

2. Katera je najmanjša pasma psov na svetu?

- P) mops
- S) terier
- O) čivava



3. Drobница je skupno ime za:

- D) krave in ovce
- F) krave in koze
- B) ovce in koze



4. Med papigami je največja ptica:



- I) ara
- E) kakadu
- A) makao

5. Katera od trditev je pravilna?

- L) Slepec ni kača in živi tudi pri nas.
- N) Slepec je nestrupena kača, razširjena po skoraj vsej Evropi.
- R) Slepec je strupena kača, ki živi tudi pri nas.



6. Izraz mirmekologija označuje vedo, ki proučuje:

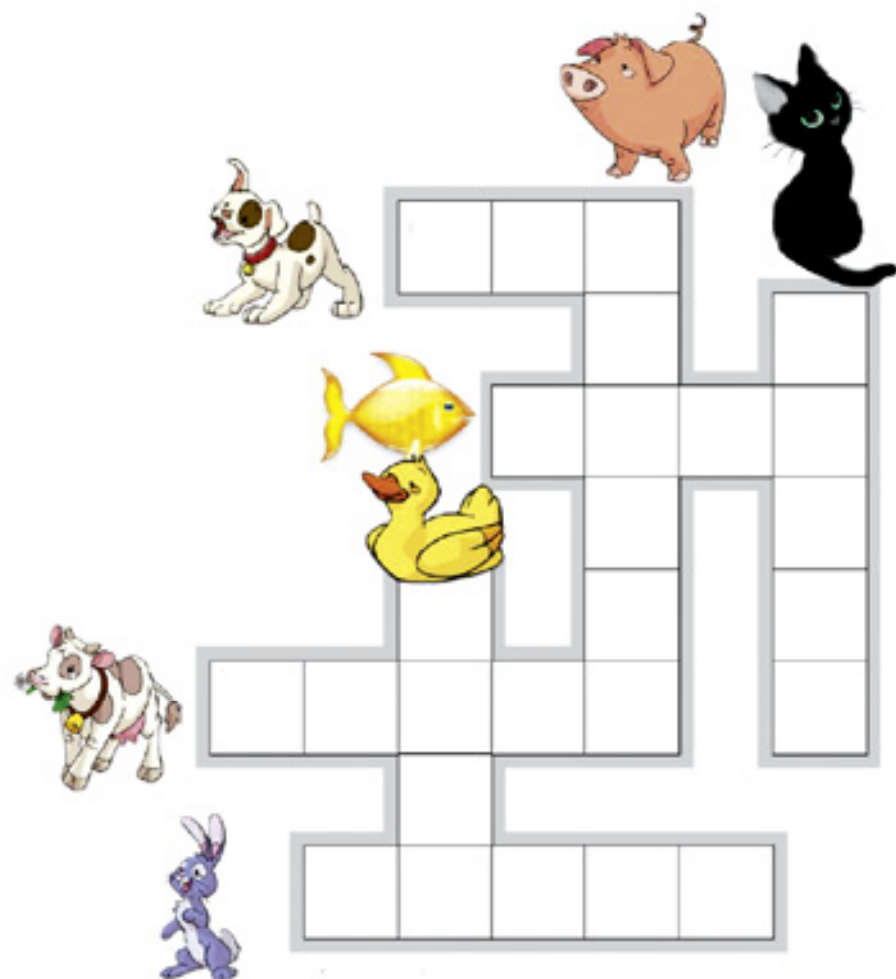



- O) metulje
- A) mravi
- U) muhe





# KRIŽANKA - ŽIVALI





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  
September 2018

Odgovarja Tomaž Lenart, direktor

Oblikovanje:  
Uroš Čanžek s.p.  
Grafično oblikovanje in fotografiranje porok

Tisk:  
Tiskarna Atelje 64 d.o.o.

