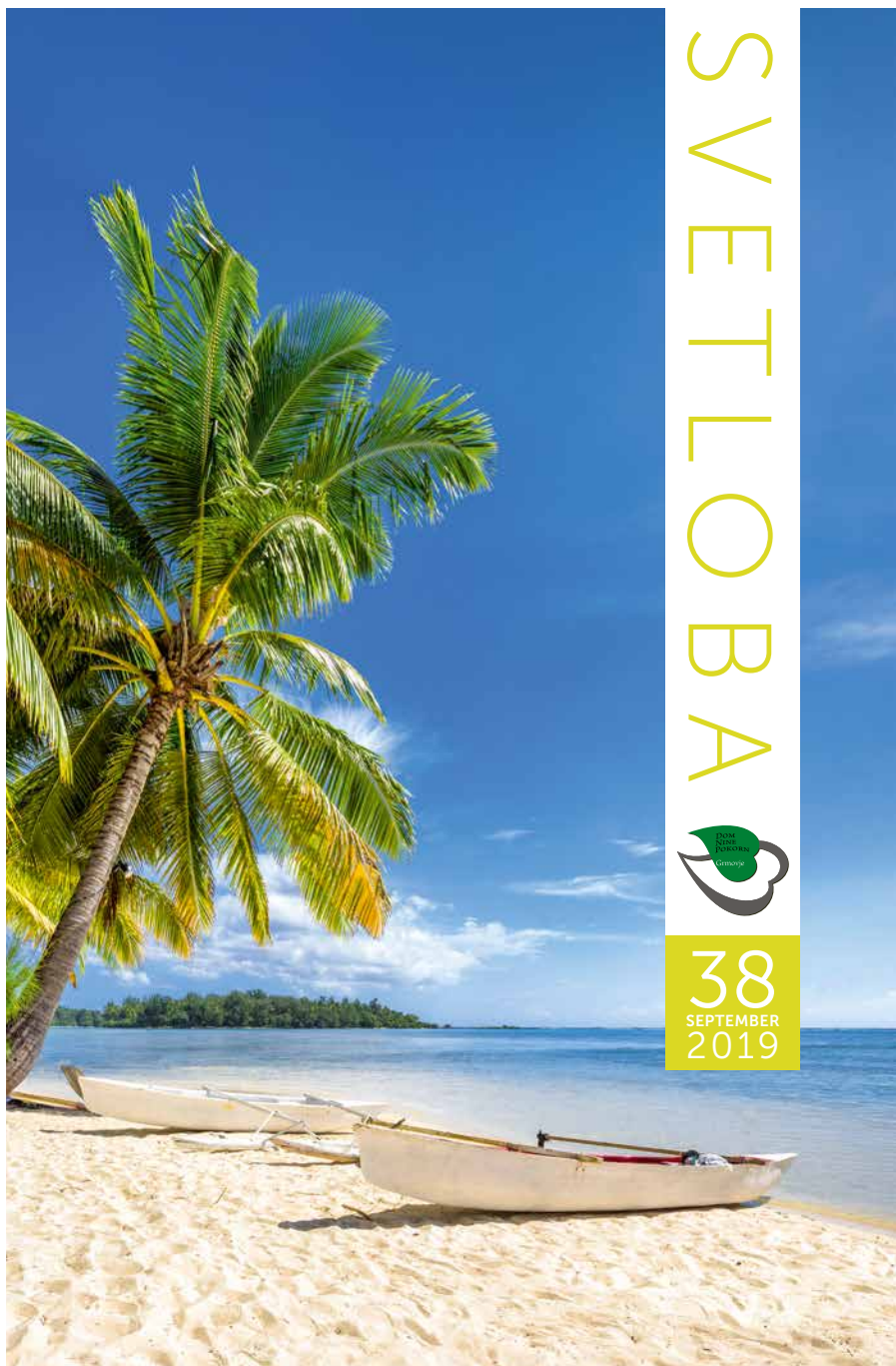


# SVETLOBA



38  
SEPTEMBER  
2019





## Ljudje smo bitja odnosov

Odnosi so življenje. Če pogledamo življenje, je zbirka odnosov vse, kar življenje v resnici je. Ljudje nismo ustvarjeni zato, da bi bili v življenju sami in osamljeni. Smo bitja odnosov, odvisni od drugih. Nenehno sodelujemo med seboj na tak ali drugačen način. Odnos imamo s samim seboj, odnose imamo z ljudmi in s stvarmi okoli nas. Očitno je, da se na svetu lahko počutimo varno predvsem, ko čutimo, da nam naši odnosi ne povzročajo nikakršne škode. Žal pa večina ljudi ne ve, kako doseči odnos, v katerem bi se lahko počutili varno.

V »dobi tehnologije« smo večkrat močno željni pristnega objema, dotika, iskrene besede in bližine človeka, ki mu je zares mar, je prisoten, nas posluša in sliši, je z nami. Ta primanjkljaj iščemo zunaj sebe, znotraj ali zunaj štirih sten, kar se odraža v različnih odvisnostih, nezadovoljstvu in begu od svojih resničnih čustev, želja in potreb.

Vprašajmo se, kako lahko to spremenimo na boljše?

Predamo se lahko iskrenemu povezovanju z/med ljudmi. Odnosi so naše življenje, zato iščimo pristne stike »v živo« in ne preko moderne tehnologije, ki nam danes omogoča vse vrste stikov. Ne more pa nadomestiti prijaznega pogleda, stiska roke, ljubezni, izmenjave mnenj...

Bistvo človeka je v povezovanju, sodelovanju in sobivanju z drugimi ljudmi in ne v osamljenosti ter odrezanosti od drugih.

Svet je vsekakor veliko lepši in varnejši prostor, ko uvidimo, da smo pravzaprav vsi na »isti« barki. In kaj je lahko še boljše kot to, da na tak način presegamo osamljenost – kugo 21. stoletja?

Andreja Lipar



## 38. številki na pot

### Vlak življenja

Življenje je kot vožnja z vlakom, z vsemi postajami, izleti in nesrečami. Vstopimo v vlak, srečamo se s starši in mislimo, da bodo z nami potovali za vedno, vendar bodo izstopili na nekem postajališču in mi moramo nadaljevati potovanje brez njih. Mnogi potniki, naši bratje in sestre, sestrične in bratranci, prijatelji, otroci in celo ljubezen našega življenja bodo vstopili na vlak. Mnogi bodo zapustili vlak in za seboj pustili veliko spominov. Za nekatere ne bomo niti opazili, da so odšli. To je potovanje z veliko veselja, žalosti, pozdravov, sreče in neskončnih spoznanj.

Uspeh je vzpostaviti dobre odnose z vsakim od nas in s samim seboj.

Velika uganka je: ker sami ne vemo, na kateri postaji bomo morali izstopiti. Zato moramo živeti, ljubiti, odpuščati in vedno dati najboljše od sebe! Ker, ko pride trenutek, ko moramo izstopiti iz vlaka in je naš prostor prazen, bi morali za nami ostati le dobri spomini o nas, za tiste ki bodo še naprej potovali v verigi življenja, za vedno !!! Želim, da bi bilo vaše potovanje vsak dan bolj in bolj lepo in da imate v vaši prtljagi vedno ljubezen, zdravje, veselje do življenja

Hvala vsem potnikom v mojem življenju! Poletje je čudovit letni čas. Vso mračno jesen, mrzlo zimo in letos skoraj nezaznavno pomlad smo ga čakali in sanjali o njem.

Prišlo je z velikim »pompom« - poletje namreč.

Visoke temperature, žgoče sonce, pomanjkanje sence....vse to nas je doletelo in nekako teklo z nami »maraton« v mesecih maju, juniju, juliju in avgustu. Ne glede na to, da je poletje čas dopustov, čas ko damo možgane na »OFF«, se je pri nas v domu veliko dogajalo. V umirjenem septembru, ki se že pripravlja oz. nas pripravlja na prihod jeseni, zato sezite po 38. številki Svetlobe, jo prelistajte, preberite in zraven obujajte spomine na lepo in vroče poletje in predvsem UŽIVAJTE.

Andreja Lipar

## Dogodki tako in drugače

Veliko in še več se je dogajalo pri nas – doma. Pričnimo to zgodbo z dogodki v mesecu maju in nadaljujmo z opisi slednjih vse do meseca septembra.

### Obisk v BE Polzela

Bivalna enota Polzela II se je selila v drugo hišo. Njihovo novo domovanje smo si želeli ogledati tudi stanovalci in zaposleni z enote Triglav. Tako smo se v torek, 7. maja strpali v kombi in se odpeljali proti Polzeli. Tam so nas pričakovali. Lepo so nas sprejeli in nam razkazali svoj novi dom. Postregli so nas s kavo in buhteljmi. Tudi mi smo jim v zahvalo prinesli nekaj malenkosti. Ogledali smo si tudi okolico. V neposredni bližini imajo konje. Verjetno jih je lepo gledati, ko se pasejo. Še malo smo posedeli zunaj pod nadstreškom ter poklepetali o tem in onem, nato pa se odpravili nazaj na Grmovje.

Tega prijetnega dopoldneva smo se udeležili: Ljubo, Milan H., Avgust, Darko, Dejan, Alojz D., Ferdo ter Milena in Martina, vse skupaj pa nas je varnovozila Lavra. Našaradovednost je bila potešena, videlismo, da imajo prav lepo hiško. Lahko so ponosni nase, saj so se skoraj sami preselili. Še bi radi šli k njim na obisk.

Martina Ramšak



## Obisk nove bivalne enote Polzela

Ko smo se pripeljali na Polzelo, smo hitro našli novo bivalno enoto. Stanovalci in zaposlena so nas pričakali in nas povabili v hišo ter nam razkazali hišo in sobe. Nato so nas povabili ven na teraso, pod nadstrešek. Posedli smo se in nato so nas pogostili s slastnimi buhteljni ter kavo in vodo. Skratka,... bilo mi je fajn. Na koncu smo naredili še eno »gasilsko« fotko, pred bivalno enoto. Zahvalili smo se za pogostitev, se poslovili in odpravili proti domu.

Kralj Darko

Ob 10.uri smo se odpeljali na Polzelo. Tam še nisem bil. Bilo je lepo. Tam so nam pokazali hišo. Postregli so nam z buhteljni, kavo in vodo.

Tepeš Avgust

## Cindi delavnice za stanovalce in zaposlene



Opredelitev pojmov zdravja in bolezni je zelo zahtevna, saj nikakor ne moremo med tema dvema pojmom potegniti ostre meje. Zdravje ni neko končno stanje, temveč proces. Zato si zdravja ne moremo postaviti kot cilj življenja, ampak moramo nanj gledati kot na vir



življenja. Zdravje je pomembna vrednota, katero je potrebno negovati, krepiti in se ji posvečati. Vsi vidika zdravja se med seboj prepletajo in vplivajo drug na drugega.

Življenjski slog je za posameznika značilen način življenja. Sestavljen je iz različnih oblik obnašanj, ki se pojavljajo v določenem časovnem obdobju. Določen življenjski slog lahko vključuje tako zdravju škodljiva kot zdravju naklonjena obnašanja. Zdravje omogoča in zagotavlja kakovostno življenje in je temeljni vir razvoja vsake družbe.

Iz tega razloga smo se v našem domu odločili, da bomo tudi mi izboljšali svoje zdravje in poskrbeli za bolj zdrav način življenja. Povezali smo se s ZD Žalec in pričeli spreminjati naš »nezdravi« način življenja s pomočjo CINDI delavnic.

Do sedaj smo izvedli 2 obliki delavnic za stanovalce:

**Da, opuščam kajenje:** strokovno vodeno opuščanje kajenja (12 ur v skupini ali individualno svetovanje 5-krat po 15 minut)

Delavnico je obiskovalo 13 stanovalcev, ki so bili s programom zadovoljni. Vsak od njih se je po svojih najboljših močeh trudil opustiti kajenje ali ga vsaj zmanjšati.

**Zdravo živim:** ocena načina prehranjevanja udeleženca, delavnica in uvajanje ene do dveh sprememb v lastno prehranjevanje (1 srečanje, 2 uri)

Srečanja se je udeležilo 19 stanovalcev, ki si želijo spremeniti svoj življenjski slog. Navdušenje nad srečanjem je bilo precejšnje, prav tako sodelovanje. Zato smo se dogovorili, da bomo to srečanje še ponovili.

Izvedli smo tudi dve delavnici za zaposlene.

**Zdrav način življenja – zdrav življenjski slog je pomemben, zato smo se z osnovami seznanili tudi zaposleni. Pravijo, da zgledi vlečejo.**

**Stres:** Osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja (4 termini po 1uro s psihologom )

Skozi vsa 4 srečanja smo pridobili znanja in veščine, s katerimi si lahko pomagamo in izboljšamo svoje počutje (tehnike sproščanja, tehnike preusmerjanja misli in čustev, načrtovanje odziva na stresne situacije, razvijanje čustvenega zavedanja).

Maja Ljubek

## Dan odprtih vrat in Grmovje poje



Prišel je najlepši čas v letu in mi smo zopet na široko odprli svoja vrata. Prav tako je zazvenela pesem iz ust pevk in pevcev okoliških glasbenih skupin in zborov. Gostili smo

MePZ Sonček - stanovalci

Savinjski zvon

MePZ zaposleni

MePZ Galicija

MePZ društvo invalidov občine Žalec

Veseli Pruhovčani

Po končani prireditvi smo se družili pod našim kozolcem in zabavali v zvokih ansambla Za Žur, ki bi ga že skoraj lahko imenovali »Grmovski bend«, saj se vedno prijazno odzovejo našemu povabilu.

Vsem sodelujočim se še enkrat zahvaljujemo in vas naslednje leto zopet povabimo.

Monika Doberšek





## Udeležba na športnem tekmovanju

V soboto, 1.6.2019 smo se odzvali povabilu društva upokojencev Galicija in se že peto leto zapored udeležili športnega tekmovanja med zaselki krajevne skupnosti Galicija, društvu in predstavniki doma Nine Pokorn. Tekmovanje je potekalo na prostoru Trnuljčica na Trju, kjer ima sedež društvo upokojencev. Na prizorišče smo se odpravili peš ter se tako že ogreli za tekmovanje.

Predstavniki doma Nine Pokorn smo sestavili dve ekipi, eno ekipo smo predstavljali štirje zaposleni, drugo pa 6 stanovalcev. Tekmovanja se je udeležilo devet ekip. Pomerili smo se v pikadu, ruskem kegljanju, metanju krogov in streljanju z zračno puško. Tekmovanje je bilo zanimivo, razburljivo in pa tudi napeto. V nas je bil športni in tekmovalni duh. Vsi smo zelo uživali. Stanovalci so v skupnem seštevku zasedli 4. mesto, zaposleni pa 6. V metu pikada smo dobili medaljo za osvojeno tretje mesto.

Za konec so nas organizatorji počastili še z malico, vsem stanovalcem pa so podelili tudi priznanja.

Po končanem tekmovanju smo si ogledali še razstavo ročnih del, ki je potekala v prostoru osnovne šole Trje, se tam malo posladkali, nato pa z lepimi vtisi in prijetno utrujeni odšli proti Domu.

Milena Vinder





## Piknik skupin za samopomoč na Polzeli.



Čeprav vsi vemo, da je ponedeljek težek dan smo se odpravili na Polzelo. Vse skupine za samopomoč iz doma Grmovje in B.E. smo bili povabljeni na piknik na Polzelo. Žalske B.E. so šle na Polzelo z vlakom. Šli smo peš čez Polzelo. Bilo je toplo ampak lepo doživetje. Ostali so prišli z organiziranim prevozom iz Grmovja. Družili smo se, pogostili, šli na ogled zavetišča za živali pri sosedih. Videli smo konje, ponije, koze, mačke, pse, zajčke... Druženje je bilo enkratno in nepozabno. Poleg druženja smo si ogledali novo hišo B.E. 2. na Polzeli. Siti in zadovoljni smo šli nazaj na vlak in domov. S fotoaparatom sem naredil čudovite slike za spomin. Skratka vsem stanovalcem B.E. 2 na Polzeli želimo srečno bivanje v novi hiši.

Mirsad Smajić





## Izlet na morje - prvič

Na morje gremooooo!

Končno so prišli malo toplejši dnevi, ki so ogreli ozračje in morje. Tako smo le dočakali dan, ko bomo izkoristili nagrado za prva mesta na naši maškaradi. V torek, 18.06. smo se zjutraj vkrcali na avtobus. Združili smo se Rokerji (Veseljaki), Meduze (Dramlje), nekaj Kmetov (Graščina) in Planinci (Triglav). Iz enote Triglav so se izleta udeležili: Lojz P., Milan R., Ferdo B. in Avgust T. Vožnja nam je s postankom na Lomu minila hitro. V Izoli nas je pričakalo toplo sonce. Na hitro smo pomalicali in se otovorjeni z ležalkami, podali na pot do obale. Tam smo se preoblekli v kopalke, namazali s kremo za sončenje in šli preizkusit toploto morja. Nekateri so se kopali in pri tem zelo uživali. Malo smo še posedeli na obali, se posladkali s sladoledom in že smo se odpravili v hotel na kosilo. V restavraciji smo si našli mizo, ter si šli iskat hrano. Lepo smo si naložili na krožnike in se posedli. Po kosilu pa spet nazaj na plažo in na kavico. Še malo v vodo in že se je bližala ura odhoda. Ponovno smo se preoblekli, naložili ležalke in odšli proti avtobusu. Vozičkarje so pripeljali do plaže in odpeljali do avtobusa s kombijem. Naši vrli fantje Joco, Borut in Dejan pa so jih znosili na avtobus. VSA ČAST JIM! Pot domov je hitro minila. Nekdo je rekel, da je škoda, da ni pust vsak mesec. Mi že vemo zakaj. Izlet je potekal brez nevšečnosti. Vrnili smo se utrujeni, a veseli! Pohvaliti moram fante iz Triglava, zahvaliti pa sodelavcem in sodelavkam za pomoč. Imeli smo se lepo in še bi šli!

Lavra Lužar

### »Planinci« razmišljajo takole:

Na morju mi je bilo fajn. Kopal se nisem. Najbolj všeč mi je bilo kosilo. Nato pa me je Martina častila še s kavo.

Avgust Tepeš

Na enodnevem izletu sem se imel lepo. Voda je bila odlična, tudi kopal sem se. Sladoled je bil okusen. Še bi šel za 1 dan na morje...

Milan Radič





## Izlet na morje – drugič

Pa je le prišel tako težko pričakovani dan, ki smo si ga zaslužili z zmago na domskem pustovanju in kot pravi ROCKERJI smo turnejo zaključili v Izoli. Pridružili so se nam MEDUZE iz Dramlj, KMETJE iz Graščine in POHODNIKI iz Triglava. Kljub muhastemu juniju smo se v torek 18.6. zbudili v sončno jutro ki nas je spremljal cel dan in obalo ogrel na vročih 30.C . Pot je potekala brez težav saj smo imeli kar dva super voznika. Dušana iz podjetja Pemi in pomočnika Koren Štefana ki se je prvič preizkusil v tej vlogi in se je odlično izkazal. Ob prihodu v Izolo so nas lepo sprejeli iz Doma Dveh Topolov, ter nam s kombijem pomagali do obale, kjer so najpogumnejši Drago, Smilijan, Lojzek, Ferdo in Rok skočili v morje ki je bilo ogreto na osvežilnih 20.C. Drugi pa so zelo uživali ob pogledu na morje in se sladkali s sladoledom in ohladili z brezalkoholnim pivom. Nato smo se v restavraciji zelo okusno najedli, spili kavico, se še zadnjič ozrli proti morju in počasi odpravili nazaj na avtobus, ter ob zvokih domače glasbe srečno prispeli nazaj v dom.

Zahvalil in pohvalil bi rad prav vse sodelavce, ki ste pripomogli da je ta izlet uspel in da smo stanovalcem omogočili nepozaben dan.

Joži Repas

Kramberger Smilijan – Super, enkratno in neponovljivo. Rad bi se zahvalil vsem zaposlenim, da sem po 4 letih zopet okusil slast morja.

Kozlovič Emil – Kratko vendar sladko, škoda da ni vsak mesec pust.

Horvat Franček – Vred je blo.

Veget Jože – Zelo fajn in odlično, še posebej ko sem se peljal z avtobusom.

Koren Štefan - Vso pot sem bil sovoznik avtobusa.

Čuden Drago – Imel sem se fino in božansko, saj sem plaval mrtvaka.

## Ogled Velenjskega jezera



Mi, iz enote PRIJATELJI, smo se enega sončnega četrtkovega jutra v mesecu juniju odpeljali z avtom in domskim kombijem na Velenjsko jezero. Ob prihodu do jezera smo se odpravili in del poti pešačili, le Ivota in Cvetota smo peljali z vozičkom. Bilo je lepo in kar naenkrat smo ob robu jezera zagledali dva laboda z dvema labodjima mladičkoma. Smo ju poslikali sama in še mi v ozadju z njima .Nahranili smo ju z starim suhim kruhom. Nato smo še malo nadaljevali pot potem se pa obrnili nazaj in šli na pijačo in nekateri še na sladoled. Z nami so hodili delovna terapevtka Andreja, fizioterapevt Borut in sestra Jasmina. Med vožnjo nazaj smo prepevali slovenske pesmi in se imeli lepo. Tudi Borut in Andreja sta pela skupaj z nami.

Andreja Camplin



## Pozdrav rožniku



Že kar tradicionalno smo v našem domu pozdravili rožnik na 1. poletni dan, 21.6.2019. Letošnje leto smo dali prednost tistim stanovalcem, ki zaradi težjih in težkih kombiniranih motenj ne zmorejo udeleževanja v športih, ki zahtevajo razumevanje navodil, samostojnost pri izvedbi aktivnosti in poznavanje pravil.

Zato so se ekipe, ki so bile sestavljene iz dveh težje gibljivih stanovalcev, dveh gibljivih stanovalcev in enega zaposlenega pomerile v motoričnih aktivnostih, ki so povzete iz programa MATP ( Motor Activities Training Program ). MATP je najmlajši program specialne olimpijade, ki se v Sloveniji razvija od leta 2000.

Vsi smo se odrezali odlično in ob tem tudi neznansko uživali. Temu primerna je bila tudi nagrada. Podelitev priznanj za dosežena mesta in piknik v senci pod našimi mogočnimi drevesi. Kaj si še sploh lahko zaželimo lepšega?

Monika Doberšek







## Letovanje stanovalcev v Umagu



Misli v glavah naših stanovalcev, naših letošnjih junakov poletne pravlјice na morju so bile že nekaj časa pred začetkom letovanja polne pričakovanj, hrepenenja, želje po začasni spremembi okolja, da bi kar najbolj začutili utrip življenja. Bolj kot se je ta čas približeval – bolj se je o tem razpravljalo.

Vsa ta pričakovanja stanovalcev so se na letovanju odražala v spontanosti, sproščenosti, obilici smeha in predvsem prvinskosti. Vsak izmed stanovalcev je poletno letovanje doživljal na svoj način. Nekateri bolj aktivno, drugi manj. Vsi pa so ga doživljali tako kot so si ga najbolj želeli. Bili so srečni. Mi, spremljevalci, smo se vključili v njihovo poletno pravlјico in se zlili z njimi.

Bili smo del njih samih in to je tisto, kar dela kvaliteto samega letovanja še bistveno večjo. Komaj smo prišli in smo morali že oditi. Čas je kar prehitro minil. Naši stanovalci so res nekaj posebnega. Letovanje je ena izmed oblik, kjer jih spoznamo še v drugi luči, saj smo skupaj 24 ur dnevno. Nagrada za nas spremljevalce je bil iskren pogled in prešeren nasmeh. Ko si deležen tega, se zaveš, da si opravil dobro delo.

Takšna letovanja so vedno dobrodošla za vse, saj vsi nekaj s tem pridobimo.

Hvala vsem stanovalcem, ker mi s svojo prisotnostjo vedno polepšate takšne trenutke. In na koncu ne smem pozabiti na svoje sodelavce. Na kratko – odlični ste bili!

Srečno do naslednjega letovanja.





## Na vroč poletni dan smo se nekoliko ohladili

Že iz naslova je razvidno, da smo ohladitev potrebovali. Zato sva Andreja in Monika pripravili skupek več iger povezanih z vodo tako ali drugače.

V začetku julija smo ravno zaradi vročine pričeli z igrami kar kmalu po zajtrku. Stanovalci in zaposleni na enoti Prijatelji smo se razdelili v dve skupine. Igre so nam bile vsem zanimive, zabavne in tudi mokre. Lepo smo preživeli dopoldan in se na koncu posladkali in še dodatno ohladili s sladoledom. Želja vseh pa je, da takšno obliko druženja ponovimo še večkrat.

Andreja Lipar

## Um – skrivnostna snov, ki jo izločajo možgani

Nekateri pravijo, da ti vročina »skisa možgane«. Na enoti Prijatelji pa so stanovalci dokazali, da temu ni tako. Sredi julija smo se zbrali, razdelili v dve skupini in nestrpno pričakovali prva vprašanja poletnega kviza, ki sem ga pripravila delovna terapevtka Andreja.

Ugotavljali smo koliko se še spomnimo pravljič iz našega otroštva, iz premetanih črk smo sestavljali nove besede, ugotavljali katere poklice predstavljajo opisi itd. Vseskozi smo pridno seštevali točke in rezultat je bil tesen. Zadnja naloga pa je vse spremenila. Točke so skokovito narasle ekipi B, ki je tudi zmagala. Obe ekipi sta za sodelovanje dobili skromni nagradi.

Miselne naloge in vprašanja krepijo naš um, zato smo si obljubili, da se v tovrstnem tekmovanju preizkusimo še večkrat.

Andreja Lipar



## Peka peciva na enoti Prijatelji

V mesecu avgustu smo tudi na enoti Prijatelji pekli pecivo, biskvit polit z čokolado in potresen s kokosom (BITLEZ). Sodelovalo nas je kar nekaj stanovalcev in s skupno pomočjo sestre Darje in Tatjane je pecivo bilo hitro pečeno. Igor je ločil rumenjake od beljakov, Andreja je zmiksala iz beljakov sneg, v posodo z rumenjaki je Franc dodal sladkor, pecilni prašek ter vanilijev sladkor. Potem je Franc št. 2 dolil po žličkah olje, vsak je dodal še po par žlic moka in mleka in vse to smo zmiksali v biskvit, na koncu smo dodali sneg. Pecivo smo nato spekli, razrezali, pečeno polili s čokolado ter potresli s kokosom. Vse smo obeležili s slikami. Za malico smo se posladkali s pečenim pecivom.

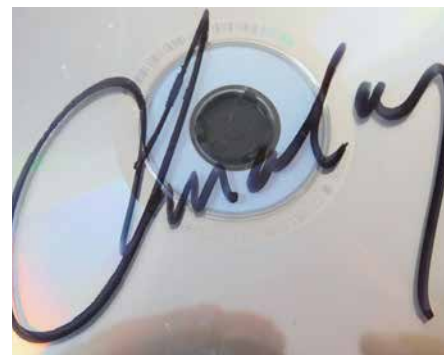
Andreja Camplin



## Koncert Adija Smolarja



V četrtek, 1.8. 2019, se je zgodil en čisto poseben dogodek in sicer ne boste verjeli nastopal nam je Adi Smolar. Koncert se je začel ob 20. 15 uri in komaj smo čakali na приход Adija, da nam kaj zaigra in zapoje. Pred koncertom sem Adija zaprosil za avtogram in eno skupno fotko. Sam Adi mi je poklonil svoj novi CD. Res ne morem verjeti kako dober človek je Adi. Prava žalost, da sem moral zapustiti nastop, ker je bila pozna ura. Prisoten sem bil do prve polovice koncerta tako, da sem med nastopanjem ob prvi pavzi moral zapustiti gostilno Kolodvor ob železniški postaji. Koncert mi bo ostal v lepem spominu. Hvala Adi.



Mirsad Smaji



## Dragoceni trenutki

Ves čas tako hitimo, da pozabimo občutek, ki nas prevzame, ko nekomu polepšamo dan z nasmeškom, ko dragi osebi pripravimo prijetno presenečenje, ko nekoga pohvalimo morda za nepomembno malenkost, ko nesebično dajemo in prejemamo....

Z majhnimi stvarmi lahko polepšamo dan sebi in svoji okolici. Vsak od nas lahko nekaj ukrene, da nekomu polepša dan.

Hvala vsem Vam za te velike dragocene trenutke!!!

Lidija Jazbec



## Intervju z gospodom Juretom Zdovcem



Jure Zdovc sodi med najuspešnejše slovenske in evropske košarkarje. Za časa svoje igralske kariere je igral za različne klube doma in v tujini ter z njimi osvajal lovorike tako na državnih kot tudi mednarodnih ravneh. Predvsem pa je bil pripadnik vrhunske generacije iz Jugoslavije, ki je kraljevala v evropski košarki ob prehodu iz 1980 v 1990 leta, generacije, ki je osvajala medalje na vseh največjih tekmovanjih od Olimpijadi 1988 do razpada skupne države. V tistem času je vsekakor sodil med najboljše obrambne igralce Evrope.

Naš stanovalec gospod Dejan Frank že vrsto let prijateljuje z legendarnim Juretom Zdovcem. Ob zadnjem obisku, smo za gospoda Zdovca pripravili nekaj vprašanj, na katera je z veseljem odgovoril. Ravno tako pa se je o njunem prijateljstvu razgovoril gospod Dejan. Povedal nam je:

»Spoznala sva se leta 1982 v 2. letniku srednje Ekonomske šole v Celju. Skupaj sva sedela pri zemljepis in politični ekonomiji. Že takrat je bil izredno pameten, inteligenen ter najpomembnejše zelo iskren



in pošten fant. Prav vsi sošolci smo ga imeli radi. Ko pa je stopil na košarkarski parket, se je prelevil v popolnoma drugačno, borbeno, odločno osebo. Prav vsak, ki ga je videl igrati v naši skromni telovadnici je vedel, da smo priča velikemu talentu, ki bo zrastel še v veliko več. Kljub temu, da se je v 4.letniku prepisal v Ljubljano, smo vseeno ostali v stikih, in tako nas je presenetil s tem, ko je prišel na naš maturantski ples. Zelo smo ga bili veseli.

Dandanes še vedno ostajava dobra prijatelja, velikokrat mi pošlje kakšno razglednico, nedavno nazaj pa sva se dobila tudi na skupnem pikniku, kjer sva obujala spomine, ter skupaj gledala v prihodnost. Na pikniku sem mu zastavljal vprašanja na katera je odgovoril takole:

### **Kje sva se spoznala?**

Spoznala sva se 1982 leta na ekonomski šoli v Celju.

### **Kdaj oz. pri katerih letih si začel igrati košarko?**

Košarko sem začel igrati pri osmih letih.

### **Ali te je kdo navdušil za košarko? Vzornik?**

Navdušili so me prijatelji. Gledali smo tekme in zato sem se konec koncev tudi odločil za košarko, zaradi Kičanovičev, Dalipagičev ... Tudi zaradi Željka Obradovića. Vzornikov pa nisem imel.

### **Kdaj si pričel igrati za Zreče Komet?**

Za člansko ekipo sem nastopil že s petnajstimi leti.

### **Kdaj si iz Kometa prestopil k LJ. Olimpiji?**

Leta 1984.

### **Kdaj si zadnjič igral za Slovenijo?**

Za Slovenijo sem zadnjič igral na Evropskem prvenstvu leta 2001.

### **V svoji karieri si zamenjali ogromno klubov in seveda ogromno trenerjev. Kateri je bil najboljši?**

Imel sem to srečo, da sem v karieri delal s temi trenerji. Lahko bi jih naštel, pa se bojim, da bi komu napravil krivico, ker bi ga pozabil. Tako veliko jih je bilo. Ampak košarka gre naprej in ne morem jih posnemati. Kot trener moraš imeti svoj karakter. Tudi pravila igre se spreminjajo in se jim moraš prilagajati. Letos bodo trojko umaknili dlje od koša, kar bo bistveno spremenilo način igre, sploh v obrambi. Trojk bo manj, gibljive štirice bodo dobile manjšo vlogo, spremenilo se bo. Slaba stran mojega trenerstva je, da nikoli nisem imel svojega trenerskega mentorja. Trenerstva sem se lotil ad hoc in se učim na svojih napakah. Lahko bi jih bilo manj, čeprav moram takoj reči, da mi doslej kar nekako uspeva. Kot trener sem zbral pet trofejev.

### **Si od nekdaj veljali za košarkarski supertalent?**

Ne. Meni ni bilo nikoli nič podarjeno. Vedno sem bil borec, ker sem se moral prebijati skozi košarkarsko kariero, in to danes mladim ni jasno. Ko sem prišel k Olimpiji, nisem smel vreči na koš. Tam so bili Pavle Polanec, Piksi Subotić, Kovačević, Dule Hauptman ... Nisi smel vreči na koš, če jim nisi podal žoge, je bilo vse narobe. To so bile travme. Pri Olimpiji so takrat poskušali Tomo Tiringer, Kompara, Blaznik, Mičunović, Janžek, ki so bili vsi najboljši igralci mladinske reprezentance Jugoslavije, pa pri Olimpiji nikomur ni uspelo. Vse so pojedli.

### **Povej nam kaj o sebi (družina).**

Sedaj sem trener že od leta 2005. Imam 3 čudovite otroke ter krasno ženo, živimo pa v Ljubljani.

Dejan Frank, Maja Ljubek

## Počitniško delo

Od 22.7 do 9.8. 2019 sem v Domu Nine Pokorn v Grmovju pri Žalcu opravljala počitniško delo. Pred pričetkom dela sem bila precej negotova, saj nisem vedela kaj naj pričakujem.

Vsi dvomi in zaskrbljenost pa so se razblinili že prvi dan »službe«. Osebe je bilo zelo prijazno in ustrezljivo. Še posebej pa sem vesela, da sem imela možnost sodelovati z stanovalci doma, ki so mi takoj »zlezli pod kožo«. Vsak od njih je res nekaj posebnega in to mislim predvsem v dobrem smislu. Bili so prijazni, malce radovedni in zelo ustrezljivi.

Pridobila sem ogromno novih izkušenj, ki mi bodo prišle prav v življenju. Na prošnjo tam zaposlenih, sem zadnji delovni dan za stanovalce pripravila kratek pevski nastop. Občutek, da sem imela možnost nastopati pred tako prijaznim in dobrosrčnim občinstvom je bil enkraten, samo vzdušje pa je bilo nabito s čustvi .

Upam, da bom lahko še kdaj opravljala počitniško delo, seveda pa se z velikim veseljem še kdaj oglasim in kaj lepega zapojem.

Hvala vsem še enkrat.

Eva Jazbec

## Izlet na Velenjsko jezero



V rahlo meglenem jutru, smo se 27.8.2019, odpeljali proti Velenju z namenom, da se udeležimo srečanja, ki ga vsako leto organizira ga. Slavica Živko za vse uporabnike varstveno delovnih centrov in stanovalce posebnih zavodov Savinjsko šaleške regije. Čudovit ambient Velenjskega jezera in nasmejani obrazi gostiteljev so priklicali sonce na nebo in nasmehe tudi na naše obraze. Bilo je res lepo in doživeto. Več pa naj povedo besede zapisane spodaj.

Andreja Lipar

Graččak Rok Prevoršek je napisal:

Imeli smo se krasno! Nastopal sem. Imeli smo za jesti in za piti. Peljali smo se tudi z ladjico. Ta dogodek ne bom pozabil nikoli.

Graččakinja Vesna Benda pa je napisala:

Izpred doma smo se odpravili ob 7.30 uri in se vrnili ob 13.30 uri. Bilo pa je tako:

Najprej smo bili deležni dobrega zajtrka – slasten sendvič, čaj, sadje in posladki. Potem smo si nekaj časa ogledovali okolico – hodili. Nato smo z ladjico prepluli del jezera, ki v širino meri 4 km in ima 300 milijonov kubikov vode. Jezero je prekrasno – raj na zemlji in na vodi. Videli smo tudi nekaj kopalcev. Ko smo spet stopili na kopno je bil žur z glasbo in plesom že v polnem razmahu. Naš Roki pa je za povrhu še zarepal. Sledilo je okusno kosilo, osvežujoč sladoled in že smo, ne samo z mislimi ampak kar realno, odjadrati proti domu.



## »Glasba ne laže.....«

Lepa poletna noč, 28.8.2019. Pred nami je drugi glasbeni večer pod kozolcem.

Življenje nam daje tisto kar od njega pričakujemo. Zato pričakujmo lepe stvari in prijetne ljudi. V kolikor pa je potrebno na tem svetu karkoli spremeniti, je to možno le skozi glasbo.

Glasba je pesem duše. Ima moč, da omili bolečino, preusmeri razmišljanje in poziva ljudi k druženju. Monika in Andreja imava vse to v mislih in zato se ob pričetku poletja z veliko vnemo pričneva povezovati z nekoliko manj ali nekoliko bolj poznanimi glasbenimi skupinami, dueti ali solo pevci. Povabiva jih, da se nam ob koncu poletja pridružijo na drugem glasbenem večeru. Res je, da sva se za nastop dogovorili z večjim številom skupin, a so žal tik pred zdajci dve skupini odpovedali svoj nastop. Smo pa z večjim veseljem prisluhnili glasbeni skupini mladih fantov, ki se kličejo »Pamži« in duetu Eve in Martina Mutec, ki pa sta že nekajkrat bila v naši družbi.

Pesmi, kot so Samo tebe še imam, Sam en poljub, Ostani z nami, Odhajaš, Zbudi me za prvi maj, Orion, Idem tamo gde je sve po mom, Ne prižigaj luči in Poletje, so poznane kar mnogim od prisotnih na koncertu. Zato zapojemo zraven ali pa s ploskanjem poskrbimo za dodaten ritem in dobro vzdušje. Ob koncu glasbenega vložka pa za naše brbončice poskrbijo zaposleni iz kuhinje z okusnimi in ravno prav ohlajenimi koktajli in pa seveda nam ne manjka tudi najboljše poletne sladice – sladoled izpod rok našega dobrega soseda Boruta. Seveda ne smemo pozabiti na zahvalo namenjeno tudi Matevžu Webu za osvetlitev in podjetju Petre d.o.o. za oder.

Tudi povsem majhne stvari so lahko povzročitelji velikega veselja. Zato se vidimo naslednje leto ob približno istem času že na tretjem glasbenem večeru pod kozolcem.

Andreja Lipar, Monika Doberšek





## Iz enote Slavček nam sporočajo



V lepem junijskem dopoldnevu smo se na enoti Slavček stanovalke in zaposlene odpravile na kratek izlet. Šmartinsko jezero je bila prava destinacija za kratek sprehod in druženje v naravi.

Pekle smo palačinke.



Vrt enote Slavček od zasaditve do pridelka.



Pridelke ki so zrasli na našem vrtu smo rade pripravile in pojedle ob skupnem druženju.



Na kratkem sprehodu in osvežitvi v vročem poletnem dopoldnevu pri brunarici.





V mesecu septembru smo v dogovoru s fizioterapevtoma začeli prvo uro telovadbe. Telovadbe so se udeležile skoraj vse stanovalke. Bilo je delovno in prijetno vzdušje zato smo se dogovorili da zopet po telovadimo čez dva tedna.



Stanovalke na enoti Slavček zopet ustvarjamo.



## Bivalne enote poročajo

### Delo naših pridnih rok



1. Osvežujoči domači bezgov sirup, poskrbeli pa smo tudi za zelišča, ki nas bodo varovala v zimskem času.



2. Urejena okolica, domača zelenjava, visoke grede - NAŠ PONOS.



3. Naša muca Sivka nas je razveselila s tremi mladički

4. Žal je zaradi zdravstvenih težav morala našo hiško na Dobrni zapustiti naša Cecilija Maček. Gospa Cilka, RADI VAS IMAMO IN POGREŠALI VAS BOMO!

Iztok Kadoič in zaposleni v BE

## Bili smo turisti

Stanovalci bivalne enote »Pod Lipco« smo morje letos doživeli čarobno, poletno, toplo, zabavno, igrivo.....

Dobro smo jedli in se veliko kopali....



## Bivalna enota Dramlje v sodelovanju z osnovno šolo

### Dramlje telovadi v mednarodnem projektu

Osnovna šola Dramlje sodeluje v okviru mednarodnega projekta Erasmus CELL fartlek – igra hitrosti, funkcionalna vadba z lastnim telesom, katera omogoča različne načine in oblike vadbe. Vpliv vadbe je primeren za vse ljudi vseh starosti in različne telesne pripravljenosti. Stanovalci bivalne enote Dramlje za rekreacijo koristijo šolsko igrišče, kjer je urejen športni park, zato so bili opaženi s strani ravnateljice osnovne šole Dramlje, ter učitelja telovadbe gospoda Rudija Šantla.

Ker se je pri njih ta vadba z učenci izkazala za zelo uspešno, so se odločili, da dejavnost razširijo. Navezali so stik z zaposlenimi v bivalni enoti Dramlje, ter se z Bredo dogovorili za sodelovanje. Na lep sončni petek v maju smo po zajtrku odšli na igrišče, kjer nas je pričakal gospod Rudi. Najprej nam je razkazal športni park, po predstavitvi pa smo pričeli s prvimi tekaškimi koraki. Skupaj smo se razgibali in ogreli. Stanovalci so uživali v vajah v parih, vajah za moč, ravnotežje, gibljivost. Ura je hitro minila, malo smo bili utrujeni od intenzivnih vaj. Da pa nismo bili žejni, so poskrbeli, da smo imeli dovolj tekočine. Pozdravit nas je prišla ravnateljica gospa Mirjana. Med samo vadbo in

ob zaključku je šolski fotograf opravil nekaj fotografij, s katerih se vidi kako pridno smo sodelovali. Gospod Rudi je pohvalil našo kondicijo, ter nas skupaj z gospo ravnateljico povabil, da čim večkrat obiščemo športni park.

Breda Arzenšek

## Ko svojci organizirajo praznovanje



*Kdor hoče videti,*

*mora gledati s srcem.*

*Bistvo je očem nevidno.*

*( Antoine De Saint- Exupery)*

Da gledajo s srcem, bi lahko rekli za družino Brecl. V bivalni enoti v Dramljah, biva njihova najmlajša sestra Emica. V juniju je praznovala 60 roj. dan. Na dan rojstnega dne je praznovala v krogu sostanovalcev in zaposlenih v enoti. Bratje z družinami pa so pripravili na domačiji pri Dobrni pravo rojstnodnevno slavlje, katerega smo bili deležni prav vsi, stanovalci in zaposleni v bivalni enoti. Na fešto smo se odpeljali kar z avtobusom, katerega nam je rezervirala družina Brecl. Ob prihodu na domačijo so Emico pričakali vsi bratje z družinami in pričelo se je pravo slavlje, z najlepšimi željami, kosilom, glasbo na katero smo zaplesali in seveda torto, šopek rož z najlepšimi željami pa je Emici prinesel gospod direktor Tomaž Lenart.

Breda Arzenšek





## Letovanje BE Dramlje 2019



Stanovalci smo v spremstvu zaposlenih letovali tako kot lani v Bašaniji pri Savudriji. Tam nam je všeč, ker smo nastanjeni v sobah kot prejšnje leto, poznamo okolico, predvsem pa nam je letos koristil bazen, da smo se zaradi vročine lahko v njem osvežili. Plavalimo tudi v morju, a bazen nam je dajal občutek varnosti, ker pod nogami čutiš tla, nekateri smo v bazenu samo hodili, drugi plavalimo samostojno, spet drugi s pomočjo zaposlenih z pripomočki – črvi. V bazenu smo se igrali igre, prepevali, smejali. Ko smo postali utrujeni pa nam ni bilo potrebno daleč na sladoled, ker je ob bazenu kavarna.

Praznovali smo rojstni dan od Luka, manjkala ni niti torta, po navadi nam jo spečejo zaposlene v bivalni enoti, tokrat pa so se znašle in jo naročile kar pri gospe Iris, tako da so jo spekli v kuhinji.

Čeprav smo to leto letovali cel teden, nam je hitro minilo, bi še kar ostali, vendar smo se polni lepih vtisov in pričakovanj, da drugo leto zopet gremo, vrnil domov.

LUKA: všeč mi je, da je ob bazenu kavarna, da sem za rojstni dan dobil torto, da sta na praznovanje prišla oči in mami. Užival sem ob ogledu Umaga, na stojnicah in v gostišču Bora – bora.





ŠPELA: zelo sem srečna, ker sem sama plavala z črvom v topli vodi. Uživala sem ob sprehodu ob morju druženju in petju v bazenu s sostanovalci iz zaposlenimi.

JOŽI: bilo je zelo vroče, v bazenu sem užival v topli vodi, nisem rabil črva, ker je bila voda glih prav visoka, da sem čutil tla pod nogami. Če bi v Dramljah imeli bazen bi bil več na soncu.

SLAVKO: morje super, prav tako hrana, zahvaljujem se vsem zaposlenim, da smo se imeli lepo.

SONJA: bilo mi je všeč, da sem bila svoj gospodar v bazenu, da sem bila samostojna, zaposlene so me pri plavanju samo nadzorovale. Ogled v Umagu in nakupi, najedli smo se sladoleda, zaposlene nas pri tem niso omejevale, bile so enkratne. Od Jelke sem dobila oblekico. Se priporočam za naslednje leto.

MIRSADA: plavala sem v morju in bazenu. Naučila sem se plavati. Bilo je super, še bi šla.

MALČI: kopanje v bazenu, spust po topoganu, kjer so me spremljale zaposlene. Sladoled, sadne kupe, pijača, hrana. Smeh od vseh nas, ko smo se zadnji večer hecali, da imamo turnejo od šanka do šanka.

ANDREJ: imeli smo se fajn, veliko smo prepevali, par dni bi še kar bil.

LOJZKA: bilo je fajn, sem se naplavala in se sprostila, najedla sladoleda, sadne kupe, zaposlene so se potrudile da smo se imeli fajn.

MARIJANA: bilo je lepo, plavala sem s pomočjo zaposlenih, so me spodbujale pri plavanju. Lepo je bilo ker smo veliko peli in se zabavali.

RASIMA: gledala sem ladje, plavala, najela sem se sladoleda, bi šla še jutri.

ZAPOSLENE: imeli smo se resnično fajn, najbolj pomembno, da so uživali stanovalci in se imeli lepo, kajti to je njihov dopust, v čast si štejemo da so nas hoteli za spremljevalce. Čutila se je povezanost, sodelovanje, strpnost. Hja, v tej vročini nam ni bilo potrebno kuhati. Zahvala tudi našim šoferjem Primožu, Barbari, Romanu, Jelki, da so nas varno pripeljali v obe smeri.





## Letovanje BE iz Žalca

Stanovalci iz žalskih bivalnih enot in iz Polzele smo letos letovali že drugič v Savudriji od 9. do 13.9.2019. Vseh skupaj nas je bilo 24 in smo že dobro uigrana ekipa. Poleg morskih aktivnosti - plavanja v morju, namakanja, sončenja so se naši radi sprehajali, šli na izlet z vlakcem v Umag, igrali badminton, družabne igre, nekateri pa so večere preživali ob kartanju. Vsi zadovoljni se vračamo domov. Naslednje leto pa se spet vrnemo.

Katarina Pristovšek Mutec in stanovalci BE



## Stran za poezijo

V tokratni številki Svetlobe se nam predstavlja gospa Andreja Camplin

### Sanjavo dekle

Da li ti misliš kaj name kakor jaz nate.  
Ti metulj v mojem srcu si, ti bodi vedno z menoj,  
ti moja zvezda si, dala ti vse na svetu bom.  
Ali ti misliš kaj name?  
Ne dam te nikomur, da te boža, da se te dotika.  
Ti metulj v mojem srcu si, ti si moja desna roka.  
Bodi vedno z menoj.  
Še zlatemu soncu bom naročila naj sije,  
naj se iztrga iz oblakov, naj ne pada zdaj dež,  
naj je vse prelepo v sanjah teh.

### Poljub

Čutim tvoj dotik na ustnicah svojih.  
Tebi sem dala svoj nasmeh,  
si ti tudi dal nasmeh zame, moja ljubezen?  
V tem trenutku je najbolje, da se skupaj najdeva oba,  
se objameva in poljubiva,  
kot fant in dekle z zlatega majhnega otoka.

### Veter

Piha veter tih in mrzel,  
listje šelesti, trava zeleni.  
Sonce vzhaja in zahaja,  
dela se temna noč in beli dan.  
A tih dež ne bo prišel na plan  
in sonce bo žarelo že jutrišnji dan.



### Jok

Jaz jokam in se žrem, solze tečejo v potokih.  
Srce je prazno, osamljeno,  
duša čuti bolečino, strah osame spremlja me.  
Jokam, jokam, solze polzijo po licu.  
Solze bolečine, zavrženosti, obupa.  
Jaz osamljen človek sem,  
zrem in bredem v brezno življenja.  
Dan za dnevom vidim srečne ljudi, zaljubljene pare,  
a jaz sem sama.  
Srečujem, spoznavam mnogo ljudi, jih opazujem,  
se jim skušam nasmehnuti.  
A mnogo je ljudi, ki lažejo, delajo krivico, izkoriščajo.  
Solza žalosti je velika, mokra polzi pol licu navzdol  
in še dalje kapne – ne vem kam,  
a se ne utopi ali posuši.  
Solza, solza, solzica,  
majhna, majhna rožica,  
padeš ven iz okice lepe, lepe deklice.  
Deklica zaman jokaš za vsem, povrniti mladosti ti nihče ne more.  
Le majhen potoček bo iz teh solz nastal in ti deklica se le ne boš  
predala.  
Novim idejam in sanjam, iluzijam naproti se boš v svet podala.

## Izpod naših rok

V rubriki »Izpod naših rok« se nam predstavlja stanovalec enote Prijatelji – Igor Demšar, ki poleg tega, da rad pomaga pri vseh opravilih na enoti, rad pleše in zelo rad tudi likovno ustvarja. Kako mu uspeva je razvidno spodaj.





# Zgodbe, ki jih piše življenje

## Je nedosegljivo res boljše?

Včasih mislimo, da je nedosegljivo boljše. Tako nekako kot pravi tista fraza, da je sosedova trava bolj zelena. Zgodi se tudi to, da jemljemo za samoumevne ljudi, ki so nam naklonjeni, medtem, ko pa na neki nezavedni ravni hlepimo po tistih, ki se nam zdijo "nedosegljivi". Hrepenimo po družbi ljudi, ki nas tako rekoč ignorirajo oziroma jim do naše družbe sploh ni. Tisti, ki nas na nek način najmanj marajo, se celo odklonilno obnašajo do nas, so nam v »največji izziv«.

Toda najbolj žalostno pa je to, da je medtem v naših življenjih polno ljudi, ki nas cenijo, spoštujejo in nas imajo radi, vendar jih kar spregledamo oziroma imamo za samoumevne. Ne znamo jih ceniti.

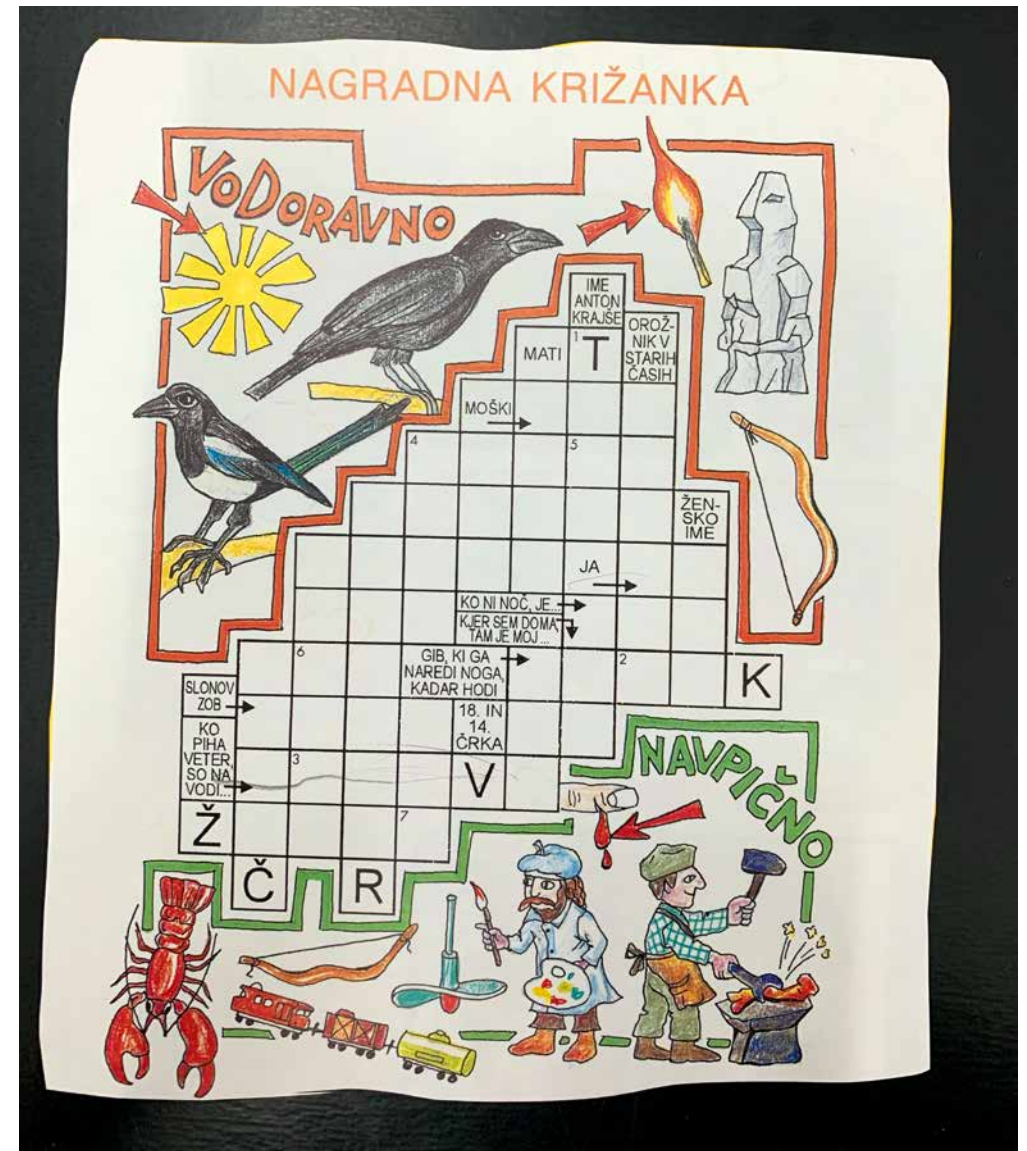
Če ni interesa, ga ni in tudi, če se postavimo na glavo, bo verjetno še vedno enako. Kajti vse se dogaja za to, da se pozdravi izvorna čustvena rana, da nekomu dokažemo, da smo dovolj, da smo vredni. Toda vredni česa? Vredni smo že vsega in dovolj smo za vse. Dovolj za »prave« ljudi, ostali pa itak niso vredni naše energije in časa, prav tako je ne znajo niti ceniti. Pa mi ... znamo ceniti »prave« ljudi? Prenehajmo jemati ljudi, ki so v naših življenjih dejansko v »dobrem in manj dobrem« ter nas sprejemajo takšne kot smo, za samoumevne, ker to niso! Morda so potrpežljivi in bodo počakali, da dojamemo lekcijo, morda pa bodo prej odšli, ker včasih se zgodi tudi tako, da nekateri ljudje odidejo iz naših življenj zato, da mi spoznamo, kako pomembno vlogo v njem igrajo.

Neka misel pravi, da prave ljubezni in pravega prijateljstva ni potrebno nikoli »zasledovati«. Pravi ljudje vedno najdejo pot do nas ali pa so že v našem življenju, pa jih morda do sedaj niti zares opazili nismo.

Pričnimo ceniti pristne in kakovostne odnose, pa četudi jih je morda le za peščico in ne kričijo v nas kot transparent z neonsko osvetljavo. Ker navsezadnje je definitivno v večini primerov bolj važna kvaliteta kot kvantiteta. Kako je lahko še boljše kot to?

Povzeto iz spletne strani:[www.mojpogled.com/Je nedosegljivo res boljše/](http://www.mojpogled.com/Je_nedosegljivo_res_boljshe/)

## Stran za zabavo





Kaja in Gregor tokrat spoznavata dele telesa. Obiskala sta knjižnico in si izposodila knjige, ki obravnavajo človeško telo in nego telesa.



Če v dvosmerki poiščete in prečrtate vse besede iz spodnjega polja, vam v mreži ostane enajst neprečrtanih črk. Črke po vrsti prenesite v prazna polja in izvedeli boste, kaj sta Kaja in Gregor spoznala, ko sta raziskovala po teh knjigah.

G	M	I	Š	I	C	E	L	A	S	J	E	Z	Č
L	Č	Z	A	P	E	S	T	J	E	K	K	A	E
E	T	R	E	B	U	H	I	G	B	O	O	D	L
Ž	S	P	A	L	E	C	N	L	R	M	L	N	O
E	K	U	S	T	A	T	O	A	A	O	E	J	H
N	A	O	R	A	M	E	G	V	D	L	N	I	R
J	Z	V	R	A	T	Z	A	A	A	E	O	C	B
J	A	M	E	Z	I	N	E	C	D	C	R	A	E
E	L	R	O	K	A	A	P	O	P	E	K	P	T
Z	E	P	R	S	T	A	N	E	C	V	N	R	Z
I	C	O	S	R	E	D	I	N	E	C	O	S	O
K	O	K	O	U	H	O	L	I	C	E	S	T	B

VSAK DAN MORAMO SKRBETI ZA  IN  TELO.

gleženj	mišice	prst	zapestje	rame	palec
koleno	brada	usta	vrat	zadnjica	trebuh
noga	meziniec	oko	jezik	lasje	komolec
glava	čelo	kazalec	roka	sredinec	nos
hrbet	popok	prstanec	uho	lice	zob

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: 140 izvodov  
September 2019

Odgovarja Tomaž Lenart, direktor

Grafično oblikovanje in poročni fotograf:  
Uroš Čanžek s.p.

Grafično oblikovanje in fotografiranje porok

Tisk:

Tiskarna Atelje 64 d.o.o.



