

# SVETLOBA



39  
JANUAR  
2020





# Nasmeh nas nič ne stane, vendar čudežno deluje...

Večkrat hodimo eden mimo drugega. Vsak je z mislimi pri svojem delu, včasih tudi brez izraza na obrazu. Včasih se počutimo slabo, zakrčeni, spet drugič imamo dober občutek, se počutimo močnega in motiviranega. Pogosto o nasmehu ne razmišljamo, o tem kaj dobimo v zameno, pa sploh ne.

Če pomislimo nam v večini primerov ljudje, ki jim podarimo nasmeh, vrnejo enako ljubezniv smehljaj. Ko se nam kdo prijazno nasmehe, se počutimo dobro in sprejeto. Naše razpoloženje se nam v trenutku nekoliko izboljša, čeprav smo bili mogoče prej nekoliko čemerno razpoloženi. Sprostitev stresa s smehom in humorjem nam pomaga k večji ustvarjalnosti in storilnosti pri delu. Tudi naši stanovalci občutijo prijetno energijo našega smeha. Znana pesnica Mila Kačič je zapisala:

»Nasmeh nas nič ne stane, vendar čudežno deluje. Obogati tistega komur je namenjen in ne osiromaši tistega, ki ga poklanja.«

Sama beseda smeh ima v sebi skrito moč, da nam privabi nasmeh na obraz, mar ne? Človek z nasmehom prinaša radost in milino v vsakdanje življenje drugih, sam pa živi veliko bolj ustvarjalno, harmonično, zabavno in srečno. Nasmeh preprosto polepša obraz tistega, ki se smeji in sočasno razveseli tistega, ki mu je namenjen. Sogovornika sprošča, osvobaja in mu daje občutek varnosti in optimizma. Vpliva na naše telo, deluje pa tudi na našo dušo. V naše življenje prinaša radost, omili bojazni, strah ter nam izboljša razpoloženje.

Premalo se zavedamo, kako malo potrebujemo, da razveselimo sočloveka in kako nam lahko en nasmeh polepša dan. Kdor želi drugemu dobro, naj mu zaželi v življenju čim več nasmejanih ljudi. V našem domu mu zato skušamo dati veliko prostora in veljave. Za vesel in veder izraz na obrazu. Za nasmejano srce... da zasije, da ogreje, da razbremeni, da spreminja... Zato se čim več smejte in dobro imejte!

Veronika Falant



# 39. številki na pot

## ŠTIRI SPOZNANJA, KI POKAŽEJO

### » KAJ JE SREČA «

Sreča je nekaj, kar si v življenju želi vsak izmed nas. Včasih jo iščemo, pa je morda ne najdemo, ker jo iščemo na napačnem kraju ali pa spregledamo vse tisto, kar nam življenje ponuja. Spodaj zapisana štiri spoznanja vam lahko pomagajo spoznati, da je sreča morda veliko bolj blizu, kot ste si mislili.

#### **1. Spoznanje - če nam nekaj ni všeč, nam tega ni več potrebno početi.**

Ljudje smo zelo zanimiva bitja. Mislimo, da se je potrebno za vse stvari v življenju zelo naprezati in vanje vlagati izjemno veliko napora in truda. Kot, da to ni dovolj, pa večkrat celo počnemo stvari, ki nas sploh (več) ne veselijo in to zaradi miselnosti, da je to pač »treba« početi. Zakaj pa potem rinemo z glavo skozi zid in še kar naprej počnemo stvari, ki nas ne osrečujejo, mogoče nas celo nikoli niso?! Ko pridemo do spoznanja, da nekaterih stvari nimamo več namena početi, sploh pa če so to stvari, ki nas onesrečujejo, pa je potrebno to novo prepričanje tudi ponotranjiti in čim prej pričeti udejanjati tudi v vsakdanjem življenju. Ko se odločimo za to, nam življenje vedno ponudi priložnost, da »dokažemo«, da to tudi zares mislimo in navsezadnje uvidimo, da smo srečnejši, ko sledimo stvarem, ki v nas zbujaajo veselje in radost.

#### **2. Spoznanje – iskrenost in zvestoba sebi.**

Kolikokrat rečemo da, ko v resnici mislimo ne? Kako pogosto se družimo z ljudmi, za katere čutimo, da se z njimi v resnici najraje sploh ne bi radi družili? Kaj vse počnemo, da v nas zbuja negativne občutke, odpor in nelagodje?

Prenehajmo si lagati, predvsem v prvi vrsti sami sebi, vrzimo karte na mizo in si priznajmo stvari takšne kot so. Ne sodimo jih po "prav in narobe," zgolj obelodanimo jih, da vemo pri čem v tem trenutku sploh smo. Ko



si priznamo vse to česar v resnici sploh ne želimo početi, ugotovimo, da imamo v vsakem trenutku priložnost, da se odločamo iz ljubezni. Da smo najprej zvesti in iskreni do sebe. Če nekaj ni v soglasju z našo odločitvijo, potem pač ni in lahko mirne vesti izberemo nekaj drugega, kar pa je v sozvočju z nami.

### 3. Spoznanje – lahkotnost ali teža?

Za vsako odločitev, ki se nam ponudi - druženje z ljudmi, priložnosti in podobno, se povprašajmo kakšen občutek nam "pokaže" telo. Je to lahkotnost ali teža? Če je lahkotnost, se bo tako tudi odvijalo, če pa občutimo težo, to pomeni, da izbira ni pravšnja in bo tudi kasneje "težka." Tako preprosto je to, če upoštevamo svoje telo in ga sprašujemo o njegovi izbiri. Kaj boste torej naslednjič izbrali ... Lahkotno ali težko?

### 4. Spoznanje – sreča je tukaj in čaka nate.

Nekateri ljudje v življenju nenehno čakamo na neke srečne trenutke in dogodke v prihodnosti. Ko se le ti zgodijo, pa zopet na neke nove, nekje v daljni prihodnosti. Zdi se, kot da sploh ne znamo živeti v sedanjosti in uživati v tem, kar imamo, kar smo ... da bi bili srečni

Lepo je imeti kakšen spisek, na katerega si tako za šalo napišemo, kakšne stvari bi še radi doživeli, kaj bi bilo še lepo videti in tako naprej. Vendar ne za vsako ceno, sploh pa ne za ceno neke navidezne sreče nekje v prihodnosti, ker naj bi bili takrat menda, ko bomo naredili to in ono pa res v ekstazi radosti in izpolnjenosti. V ekstazi in izpolnjenosti smo lahko že sedaj ... kdo pa nam konec koncev brani?! Jaz, ti, on, mi, vi, oni ..... pa smo srečni že sedaj. Zakaj? Ker se tako odločamo vedno znova. Zato, ker smo iz dneva v dan bolj zvesti in iskreni do sebe.

Prepričana sem, da vam bo 39. številka Svetlobe všeč, da jo boste z veseljem prebirali.


V letu 2020 pa vam želim, da ste iskreni do sebe, da greste lahkotno skozi življenje in da vsi spoznate, DA JE SREČA PRED VAMI IN ČAKA NA VAS.

Andreja Lipar



**Za Dom Nine Pokorn Grmovje je bil 6. 12. 2019 prav poseben dan. Zaposleni Doma smo se na Brdu pri Kranju udeležili slovesne podelitve nagrad in priznanj za delo na področju socialnega varstva in izvajanja rejniške dejavnosti za leto 2019. S strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti je Dom Nine Pokorn Grmovje prejel nagrado za izstopajoče kvalitetno in strokovno delo v zadnjih petih letih.**

Dom skozi vsa leta vidi temeljno poslanstvo v zagotavljanju kvalitetnih storitev po načelu celovitosti in individualnosti obravnave. Iz tega razloga smo pristopili k uvajanju sistema upravljanja s kakovostjo (E-Qalin), prilagoditvi bivalnih razmer in uskladitvi predpisanim standardom in normativom. Eden dolgoročnih ciljev, ki je zahteval vso pozornost in temeljite priprave, z začetki v letu 2014, je bilo oblikovanje organizacijskih



in sistemskih pogojev za razvoj modela Kultura usklajenih odnosov. V skladu s sodobnimi bivalnimi koncepti, smo velike oddelke preoblikovali v manjše enote, ki še omogočajo individualno in skupinsko dinamične procese. Dom je postal prostor, kjer stanovalci lahko izrazijo svoje potrebe, misli, občutke, pričakovanja in so razumljeni in spoštovani kot posamezniki.

Velik poudarek Dom daje razvijanju široke palete možnosti za kvalitetno preživljanje prostega časa, ohranjanju psihofizičnih sposobnosti, medgeneracijskem druženju, prostovoljstvu, razvijanju zagovorništva in samozagovorništva. Posebna pozornost je namenjena komunikaciji, medčloveškim odnosom in sobivanju. Ves čas je poudarek na aktivnem vključevanju primarne socialne mreže in drugih zunanjih sodelavcev, predstavnikov lokalne skupnosti in medijev. Sledimo smernicam Resolucije nacionalnega programa socialnega varstva 2013-2020 in ustvarjamo pogoje za iskanje prijaznejših oblik bivanja – bivalne enote, odprtje enote za osebe z demenco. Stanovalci se ponovno naučijo živeti v skupnosti in s skupnostjo, ker so izgubili sposobnost avtonomnega življenja ali je nikoli niso imeli.

Sledimo tudi željam in potrebam starostnikov, da bi čim dlje ostali v domačem okolju in čim bolj kvalitetno preživljali starost. Storitev pomoč na domu izvajamo za štiri okoliške občine: Žalec, Braslovče, Polzelo in Prebold. Strategija razvoja in vizija Doma je usmerjena v izboljšanje kakovosti življenja stanovalcev, zagotavljanju aktivnih oblik varstva, vzpostavitvi pluralnega pristopa, oblikovanju strokovnih pristopov za obvladovanje socialnih stisk in potreb stanovalcev ob upoštevanju splošnih in strokovnih načel socialne pravičnosti, solidarnosti, proste izbire, izenačevanju možnosti in spoštovanju pravic in človekovega dostojanstva.

Z vpeljavo novih metod dela je Dom Nine Pokorn Grmovje postal primer dobre prakse in zgled drugim domovom za starejše in socialno varstvenim zavodom.

Veronika Falant



# Dogodki tako in drugače

Pričnimo to zgodbo z dogodki v mesecu septembru 2019 in nadaljujmo z opisi slednjih vse do konca meseca januarja 2020.

## Ribnik Vrbje

Naše prvo skupno poletje je bilo precej vroče, zato smo se s stanovalci enote Spominček odločili, da se odpeljemo na izlet, na katerem se bomo vsaj malo ohladili in odmaknili od poletne vročine, ter našega vsakdana. In res, v vročem popoldnevu smo se odpeljali proti ribniku Vrbje. Že po poti smo si ogledovali naravo, ter se pogovarjali o njej. Stanovalci poti niso poznali, prav tako se nekateri že dolgo niso peljali z avtomobilom, zato je za njih naš izlet predstavljal še večje doživetje. Po poti so nam zastavljali kup vprašanj, zanimalo jih je prav vse.



Ko smo prispeli, smo si najprej ogledali naravo in lesene skulpture, katere so bile postavljene ob ribniku. Z nekaterimi stanovalci smo se sprehodili okrog ribnika, nato pa smo se vsi skupaj odpravili v park, sedli za mize, ter si privoščili kavico in sladoled. V parku je bilo prijetno, poleg tega pa smo se hladili s sladoledom, ledeno kavo, ter ob tem uživali. Kljub temu, da smo pričakovali nemir pri nekaterih stanovalcih, smo bile prav vse presenečene s kakšnim užitkom sedijo, ter si ogledujejo naravo in uživajo v klepetu. Njihove iskrice v očeh so povedale prav vse.

Za konec smo se skupinsko fotografirali, slike pa nas spominjajo na izlet, ki ga kaj kmalu ne bomo pozabili.

Z nasmehi na obrazih smo se odpeljali proti domu.

Novak Ana: » Na jezeru sem uživala, videla sem labode. Pojedla sem dve kepici sladoleda, ki je bil zelo dober. Prehitro je minilo«.

Enota Spominček

## Sprehod po učni poti

V lepem jesenskem dopoldnevu smo se skupina stanovalcev enote Prijatelji s spremljevalci odpravili novim dogodivščinam naproti. Tokrat smo ostali kar v bližini doma. Hodili smo po učni poti ob osnovni šoli Trje in se seznanjali z življenjem v gozdu. Prebirali smo vsebino učnih tabel in kar nekako tekmovali kdo od nas bo povedal kaj še ve o drevesih, podrastju, rastlinah, živalih, kako določati strani neba v gozdu.....



Po dobri uri druženja smo se vrnili v dom in naredili ustno obnovo prehojene poti. Ker so nam tovrstne dogodivščine blizu, smo si zadali, da preverimo, kje v bližini so še učne poti. Z veseljem jih bomo prehodili in preverjali naš spekter znanj.

Andreja Lipar

## Dan McDonałdsa na enoti Prijatelji

Vse kar je na fotografiji zgoraj smo si na četrtek v septembru s skupnimi močmi pripravili za kosilo. Slatne bombetke, dobro zapečene pleskavice, sveža zelenjava, rezine sira, omaka – vse to je sestavljalo hamburgerje.

Zraven pa seveda ni smel manjkati pomfri in pa pijača naše in vaše mladosti – coca cola. Vsi smo uživali v pripravi obroka a najbolj zadovoljne so bile naše brbončice ob zaužitju. » Mmmhhh njami!«



Andreja Lipar

## Romanje na Brezje

17.9.2019 – tega dne smo bili na romanju »Marija Brezje«. Sonce nas je lepo presenetilo. Po poti smo opazovali naravo v vseh njenih barvah.... Molili smo, si kupili simbolna znamenja »Marija Brezje«. Dan se je lepo zaključil. Še večkrat bomo obiskali Brezje.

Katarina Ivanović

## Sestra Anica

19.9.2019

Ti si mi bila kot »druga mama«. Vedno dobre nasvete si delila, zdaj pa si me zapustila. Praznina je ostala. Naj ti bo lepo, naj ti sonce sveti, če ne na nebu pa v srcu in duši. Anica ena in edina.

Katarina Ivanović

## Likovna kolonija v domu Impoljca

Bil je petek zgodaj zjutraj, ko sta prišli po mene z avtom Brina in Brigita. Malo zaspan sem se z njima odpeljal v dom Impoljca. Tam so nas pričakali ga. likovna terapevtka Dorotea in, ne boste verjeli naša bivša, strokovna vodja Nevenka Janež. Naše srečanje je imelo namen da se družimo in ustvarjamo v likovni delavnici. Tako smo bili veseli in zadovoljni ter srečni, da smo se zbrali ob izredni pogostitvi in se srečni vrnili nazaj v Žalec in DNPG. Nabral sem si novih idej in izkušenj. Želim si še več takšnih srečanj za nove inspiracije in izkušenj za bolj kvalitetno življenje in za novo zdravje.

Mirsad Smajić





## Obisk mini zoo Slovenske konjice



Kljub temu, da smo se zbudili v malce hladnejše in deževno jutro, smo se odločili, da se 4.10.2019 s stanovalci enote Spominček odpravimo v Slovenske Konjice na ogled mini ZOO. Stanovalci naše enote imajo namreč zelo radi živali. Nekatere spominjajo na čas, ko so živeli v domačem okolju. Večkrat nas obišče terapevtski pes Ben, ki v stanovalcih prebudi lepe in prijetne občutke. Ob nakupu kart smo nakupili tudi hrano za živali, ki so jo stanovalci razdeljevali živalim. Ob tem so neizmerno uživali. Najbolj od vsega so jih navdušile koze, saj so se vsem pustile božat ter hraniti. Med drugim smo videli tudi leve, zajčke, opice, lame, konje, pave, sove, itd... Sredi pohoda po ZOO smo si vzeli čas za fotografiranje živali in naših zanimivih dogodivščin. Potep smo zaključili s klepetom ob dobri kavici.



Enota Spominček

Ana Novak: »Zelo sem uživala, ker sem lahko prvič v življenju hranila in božala lamo.«

Milica Jakše: »Pili smo zelo dobro kavico.«

Zofija Gnidovec: »Oooh kako so mi bile vseč opice in kako hitro so skakale.«

## Izlet - mini živalski vrt Slovenske konjice

Na lep sončen jesenski dan smo se stanovalci in zaposleni enote Triglav odpravili proti vzhodu naše lepe dežele. Odpeljali smo se v Slovenske Konjice na ogled mini živalskega vrta. Sprehodili smo se po tematski poti in opazovali različne domače, pa tudi malo bolj eksotične živali. Na vhodu so nas pričakali kenguruji, ki so se ležerno nastavljali toplemu oktobrskemu soncu. Opazili smo tudi »kralja živali«, in to kar dva. Pot so nam prekrižali tudi zajčki, goske in druga perjad. V terariju se je na ogled postavil čisto pravi krokodil. Svoje mesto pa so našli številni drugi plazilci. Ni manjkalo





niti fotografiranje, vse fotografije pa smo vložili v mape naših stanovalcev na enoti, za spomin na lepe trenutke preživete na izletu enote. Ob koncu seveda ni manjkalo niti opazovanje in ogovarjanje alpake, ki je bila s svojo »skuštrano« frizuro prav posrečena. Za nameček pa še pljunila ni nikogar, ha, ha, ha.... Po ogledu smo se malce okrepčali in opazovali okolico (griči posejani s trtami in grad,...). Za tem smo se povzpeli na bližnji Zlati Grič, kjer smo si privoščili kavico in sladico. Sprehodili smo se med trtami, na katerih je še viselo grozdje, katerega smo tudi poskusili in ugotovili, da je bila letina sladka. Vse, ki so ostali doma, pa smo presenetili z nabranim grozdom. Polni lepih vtisov in v dobrem razpoloženju smo se odpravili domov.

Lavra Lužar in Martina Ramšak



## Dan duševnega zdravja v našem domu



10. oktober je že od leta 1992 posvečen obeležitvi Svetovnega dneva duševnega zdravja. Letošnja svetovna tema »Krepitev duševnega zdravja za preprečevanje samomora« se osredotoča na ozaveščanje o duševnem zdravju in poudarja pomen sodelovanja in povezovanja vseh v prizadevanjih za preprečevanje, prepoznavanje, zdravljenje in okrevanje ob pojavu duševnih težav in motenj ter krepitev dobrega duševnega zdravja vseh prebivalcev. V ospredje postavlja preprečevanje samomora kot pomembnega javnozdravstvenega izziva po vsem svetu.





Dobro duševno zdravje je temelj zdravja, posledično pa tudi socialne in gospodarske stabilnosti, družbene blaginje in kakovosti življenja vseh ljudi, zato tudi v našem domu izvajamo številne aktivnosti z namenom – izboljšati duševno zdravje naših stanovalcev.

Ob dnevu duševnega zdravja so nas obiskali pevci » Fantje iz vasi « in s sabo so prinesli ljudsko pesem, ki je segla v srca naših stanovalcev. Skupaj smo zapeli in se spominjali starih časov ter tradicionalnih običajev, ki so se odvijali v preprostih kmečkih hišah. Nostalgija, toplina in še kaj je tisti dan obarvalo naše misli. Veseli smo takšnih dni.

Monika Doberšek



## »Jaz sem fit, ker se znam it...«

### Slogan letošnjega Fitkota.

Tudi v letošnjem letu smo se lotili projekta Fitko, ki se je pričel z oktobrom in je trajal do konca meseca novembra. Ekipo Fitka smo okrepili saj je tim sestavljal domski zdravnik, psihologinja, delovna terapevtka, delovni inštruktor in animatorka. Vsakodnevno ga je obiskovalo trinajst rednih stanovalcev, katerim so se občasno priključili tudi drugi stanovalci. V okviru projekta se je poleg vsakodnevnih gibalnih aktivnosti izvedlo več delavnic in predavanj na temo zdravega načina življenja, pogovornih skupin in individualnih srečanj.

Maja Ljubek







### **Pa preberimo nekaj misli o Fitku, ki so nam jih povedali naši stanovalci:**

»Rada imam Fitkota, ker se malce sprostim, ko hodim. Potem se bolje počutim. Zelo rada bi shujšala...«

Tanja Korošec

»Fitko, za lepši dan.«

Darko Kralj

»Sreča je na pogumnih. Sreča je vsakič tudi na malih stvareh.«

Mirica Pečovnik

»Fitko mi je fajn, zelo uživam in se sprostim. Včasih pride kakšen težek trenutek, ampak se vedno potrudim, saj je vredno.«

Igor Drozg

»Fitko je zame super motivacija... Uživam v družbi, saj smo sami fajni skupi.«

Rok Prevoršek

Vsakdo od nas ima vsaj eno stvar za povedat o projektu Fitko. Jaz imam več energije in aktivno življenje. Izogibam se sladkih pijač in ne jem kruha. Tudi psihično se boljše počutim in sem ZDRAVA. Kar pa je največ, kar človeku lahko pomeni!!! Zato hvala FITKO 121212.»

Vesna Benda

»Ko pridem zjutraj v našo Fitko skupino in začnem z različnim gibanjem se sprostim. Preženem stres in se boljše počutim. Po pohodu ali sprehodu čutim olajšanje, umsko in telesno. Komaj čakam naslednji dan, da grem na Fitkota.

Stanko Jug

## Kostanjev piknik



Začetek oktobra, lepo jutro, kot naročeno za skupino stanovalcev s spremljevalci, ki smo peš krenili proti bližnjemu gozdu, da bi si spočili oči, možgane in si napolnili pljuča s svežim zrakom. Vse to smo želeli še podkrepiti z nabiranjem kostanja a pri tem nismo bili najbolj uspešni, saj so bile ježice po večini prazne. Malce smo bili razočarani a kljub temu ne toliko, da ne bi z veseljem prepevali, se pogovarjali in raziskovali naravo, ki nas je obdajala z vsemi svojimi lepotami.

Da pa zaradi pomanjkanja kostanja na našem območju ne bi v vodo padla izvedba kostanjevega piknika, smo nekateri zaposleni preiskali gozdove v okolici naših domov. Iskanje se je obrestovalo. Kostanja je bilo kar naenkrat dovolj. Pridne roke stanovalcev so ga narezale in teden dni pozneje smo se že sladkali z njim. Slastno pečen ali dobro kuhan v kombinaciji s toplim čajem ali sladkim sokom nam je dodobra zadovoljil brbončice. Seveda pa ni manjkalo dobre glasbe, karaok in prijetnega druženja.

Andreja Lipar

## Stanovalke iz enote Slavček želijo z nami deliti...

Jesen je prišla v našo deželo in s tem tudi hladnejši popoldnevi in večeri, zato smo se na enoti Slavček velikokrat družili z enoto Sonce in si krajšali skupne večere ob poslušanju glasbe, družabnih igrh in prijetnih klepetih.



Zadnje sončne žarke smo na enoti Slavček stanovalke in zaposlene izkoristile za obisk pri Brunarici.

Stanovalke in zaposlene na enoti Slavček



## Zahvala

Spoštovana GOSPA PETRA, vam osebno in vsaki gospe posebej v mojem imenu in imenu cele naše družine se vam iz srca zahvaljujem za štiriletno dobro sodelovanje v korist moje mame Zajc Angele, ki se je 26.10.2019 doma v krogu domačih za vedno poslovila od nas. Bili ste res enkratni tandem, ki si ga lahko človek samo želi na življenjski poti, ko človek obleži in si želi biti doma nepokreten. Nikoli vam ni bilo težko priti ne čez teden, ne za vikende, ne za praznike. Vedno dobre volje, nasmejane so gospe razvedrile mamo in ji krajšale dneve... Hvala vam iz srca vsem in vsakemu posebej. Hvala. Ne spreminjajte se, ampak ostanite točno taki kot ste bili in ste še, enkratni !!! Brez vas ne bi mogli biti .. Hvala

Špela Zajc z družino

## Spominska maša

*Če naše roke ne morejo*

*doseči ljudi,*

*ki so nam pri srcu,*

*jih objamemo*

*v svoji molitvi.*

V petek 15. 11. 2019 smo se pri spominski maši v jedilnici doma, z molitvijo spomnili na vse tiste stanovalce, kateri so v letošnjem letu zaključili življenjsko pot. Maše so se udeležili stanovalci, zaposleni ter nekateri svojci umrlih stanovalcev. Predvsem svojcem je bila gesta, da se enkrat letno zberemo in se poklonimo v molitvi, spominu na njihove najdražje, vseč. Poslovili so se v želji, da to nadaljujemo prihodnja leta.

Breda Arzenšek



## Slavnostni zajtrk

V mesecu novembru naj bi, že peto leto zapored, bila slavnostna večerja za stanovalce in stanovalke doma in bivalnih enot. V moji glavi pa se je porajala ideja o nečem drugačnem. Kaj če bi letos to bil »hotelski zajtrk?« Stanovalci in zaposleni niso bili ravno najbolj navdušeni nad idejo, a ko so 27.11.2019 ob 7.00 uri vstopili v jedilnico, so obnemeli. Bili so prijetno presenečeni. Čakal jih je samopostrežni zajtrk, ki je zajemal od jajc, do različnih vrst klobas, hrenovk, različnih jogurtov, namazov, rogljičkov, sadja in jutranjih napitkov. Vseskozi so me spremljali nasmehi na licih stanovalcev in ustne pohvale in zahvale, kar pove več kot tisoč besed.

Branko Šušterič



## Ogled dvorca Gutenbuchel in prižig lučk v Velenju

Na zadnji petek v mesecu novembru smo se »Triglavčani« namenili, da ga preživimo praznično in čarobno hkrati. V Ravnah smo si ogledali razstavo adventnih aranžmajev v dvorcu Gutenbuchel, ki je bil včasih dislociran enota Psihiatrične bolnišnice Vojnik. Po strmih in številnih osvetljenih stopnicah smo prispeli do grajskega vhoda. Sprehodili smo se skozi bogato okrašene in pisane sobane. Vsaka izmed njih je imela svojo tematiko. Tekom ogleda smo uživali v prazničnih vonjavah: cimeta, kuhanega vina in medenjakov. Manjkalo ni niti fotografiranje ob čudovitih bleščečih kulisah. Ob odhodu smo bili izredno hvaležni za božične zvezde, ki smo jih dobili. Pot nas je naprej vodila v Velenje, kjer smo pričakali prižig številnih (natančneje 33.000 tisoč) lučk. Slovesni prižig lučk je opravil podžupan Velenja. Z glasbo pa nas je zabaval Luka Basi. Ob njegovih ritmih smo malo zamigali in se v prijetnem decembrskem vzdušju in ob toplih napitkih sproščeno družili. Kljub maloštevilni zasedbi, smo se imeli prav lepo ter še nekaj dni podoživljali čarobni petek.

Lavra Lužar in Martina Ramšak





## Adventne zgodbe v kapeli

»Na adventnem vencu so gorele štiri sveče. V prostoru je bilo tako tiho, da je bilo mogoče slišati, kako se te sveče med seboj pogovarjajo. Prva sveča je zavzdihnila in dejala: »Meni je ime Mir. Moja svetloba sije, toda ljudje se ne trudijo za mir, kar pomeni, da me ne marajo.« In njena svetloba je začela bledeti, dokler ni povsem ugasnila. Druga sveča je zatrepetala in spregovorila: »Ime mi je Véra, toda vidim, da sem odveč. Ljudje se ne zmenijo za Boga. Nima smisla, da gorim.« In prepil je ugasnil plamen sveče. Žalostno se oglasi tretja sveča: »Meni je ime Ljubezen, vendar nimam več moči,

da bi gorela. Ljudje ljubijo sami sebe in se za svoje bližnje ne zmenijo.« In plamen še zadnjikrat zatrepeta, potem pa ugasne. Tedaj vstopi v sobo otrok. Pogleda sveče in pravi: »Ve morate goreti, ne pa biti ugasnjene!« Ko mu je šlo že na jok, se oglasi četrta sveča: »Ne boj se! Dokler gorim jaz, lahko spet prižgemo druge sveče. Meni je namreč ime Upanje!« In otrok vzame trsko ter prenese plamen s te sveče na one tri, ki so ugasnile.«

Le kaj bi brez božičnih zgodb, ki smo jih prebirali v adventnem času? Adventnem času, ki je obdobje veselega pričakovanja. Kajti advent pomeni »prihod«, – in čakanje na Gospodov prihod.

To je obdobje, ki nas vabi, da bi si vzeli čas zase. Da se pomirimo, čeprav okoli nas vse hiti in imamo občutek, da se vse še hitreje vrti kot pred mnogimi leti. V tem miru se lahko vprašamo, kako sem sam zadovoljen s seboj, kakšen je moj odnos do drugih.

S štirimi adventnimi nedeljami se vedno bolj približujemo praznovanju Božiča. So kot vrata, ki se odpirajo po vrstnem redu. Ti štirje tedni pred Božičem so priložnost, da se veselimo nad življenjem. Izkoristimo ta čas, drug za drugega. Preživimo ga v miru in pričakovanju.

Maja Ljubek





## Obisk otrok iz POŠ Trje

December je mesec, ko čas teče počasneje, ko si pogosto vzamemo čas drug za drugega in se srečujemo ter obiskujemo. Je pa tudi čas, ko se spominjamo tistih, ki so nam blizu, pa vendar nam ni dano, da bi jih obiskali, zato pišemo voščilnice z dobrimi željami. Voščilo pa je še žlahtnejše, če voščilnico izdelamo sami, zato smo v ta namen povabili k sodelovanju učence POŠ Trje, da so nam prijazno priskočili na pomoč. Skupaj z njimi smo ustvarjalno preživeli decembrsko dopoldne in izdelali vrsto unikatnih voščilnic, ki smo jih opremili z lepimi željami in naslovi svojcev.

Mi smo se imeli lepo, prepričani pa smo tudi, da so naše voščilnice osrečile naše svojce in prijatelje, ki smo jim namenili lepe želje in z njimi podelili prijazne misli.

Brina Krašovec



## Miklavževa kuharska urica



## Obisk Svetega Miklavža v spremstvu parkeljnev

Miklavž, kakor pri nas navadno imenujemo svetega Nikolaja, je gotovo eden najbolj priljubljenih svetnikov. S posebnim veseljem ga pričakujejo otroci, ko na večer pred svojim godom hodi okrog in jim prinaša darove - pridne nagrajuje, poredne pa prepusti kaznim svojim spremljevalcev, parkeljnov. Podoba tega prikupnega svetnika je v nas tako močno živa že od otroških let, bolj kakor podoba malo katerega drugega svetnika.

Nič neprijaznega, mrkega, togega, tujega ni na njem. Ljubezen do bližnjega in bratovska pomoč, lastnosti, ki ju kaj radi občutimo kot nadležno dolžnost, sta pri svetemu Miklavžu nekaj tako samo po sebi razumljivega, da ganeta še tako trdo srce in ga pridobita za dobro.

Tako kot vsako leto je tudi letos Sveti Miklavž segel v srca vseh naših stanovalcev in jim pričaral nasmeh na obraz. Veselimo se njegovega obiska tudi naslednje leto.

Monika Doberšek

## December na enoti Slavček

Na enoti Slavček smo v veselem decembru, da je bil res vesel, uvedli poslušanje glasbe. Zraven so stanovalke rade zapele in zaplesale.





Bližal se je Božični čas, zato smo se na enoti Slavček odločile da peljemo stanovalke, na ogled božičnega Vojnika.



V pričakovanju Božiča in novega leta smo se stanovalke in zaposlene lotile peke božičnih piškotov.

Stanovalke in zaposlene na enoti Slavček



## Nastop odrasle folklorne skupine Galicija



V mesecu decembru smo v Domu Nine Pokorn Grmovje imeli nastop odrasle folklorne skupine Galicija, katere članica sem sama. Odplesali smo dva spleta plesov ter nekaj zaigrali in zapeli. Nastop ni potekal brez napak, zaradi česar se iskreno opravičujemo. Upamo pa, da smo s humorjem in našo razigranostjo vse prisotne vsaj malo razvedrili.

Dogodek mi bo ostal v zelo lepem spominu, zahvaljujem pa vsem stanovalcem, ki so nas prišli pogledati, pa tudi vsem sodelavcem, ki so jih na nastop pripeljali.

Sabina Brdnik



## Novoletno srečanje članov in voditeljic skupin za samopomoč

»Navdušenje srca se nehote izraža s pesmijo, plesom in ritmičnim gibanjem telesa.« (Knjiga sprememb)

V začetku meseca decembra 2019 smo se voditeljice in člani skupin starih ljudi za samopomoč zbrali v kleti Hofrain, da bi ob prijetni glasbi Veselih Savinjanov, ob petju in plesu zaključili srečanja skupin starih ljudi za samopomoč v letu 2019.



Z veseljem smo se zavrteli pod taktirko štirih mladih fantov, ki so spretno izvajali glasbo iz svojih instrumentov in prepevali skupaj z nami.

Pred srečanjem pa smo se voditeljice par dni prej zbrale v jedilnici zaposlenih in ob pripravi piškotov prijetno kramljale in se posladkale z že narejenimi rumovimi kroglicami.

V Domu Nine Pokorn deluje 11 skupin – 5 zunanjih v bivalnih enotah in 6 skupin v matičnih stavbah. Skupine se srečujejo 1x na teden ali 2x mesečno z namenom vodenega pogovora na dogovorjeno, izbrano temo. Člani skupin in voditeljice smo postali med seboj prijatelji, saj se v skupinah ustvarja zaupanje in se spodbuja spoštovanje različnosti. Vabljeni, da se nam pridružite novi člani in morda tudi kakšen nov kandidat za voditelja/ico.

Petra Demšer, voditeljica skupine ŽAREK, UPANJE



## Veseli december na enoti Graščaki

December je čas luči, miru, topline, veselja, radosti in pričakovanj. Vsi smo se ga veselili. Nanj smo se začeli pripravljati že konec novembra, ko smo v mansardi izdelovali adventne venčke.

Na enoti smo kmalu za tem imeli še ustvarjalni delavnici, kjer smo izdelovali snežinke iz papirja, ki nam še vedno krasijo prostore. Izdelovali pa smo tudi voščilnice, ki smo jih za božič in novo leto poslali svojcem in upokojenim delavkam. Vsi so bili voščilnic zelo veseli. Nekateri so nas potem osebno obiskali in se nam zahvalili. Tako smo imeli med prazniki kar nekaj obiskov.

Dan pred sv. Nikolajem smo z veseljem sodelovali pri peki parkljev. Zelo smo se veselili prihoda sv. Miklavža- prvega dobrega moža. Veseli smo bili daril, parkljev pa malo manj.



Cel mesec je v naši kuhinji dišalo po domačih medenjaki, različnih kolačkih, božičnih piškotih, kavici, čaju, kuhančku... Pekli smo skoraj vsako popoldne in tudi kakšno soboto ali nedeljo. Tehtali smo, gnetli, valjali, mešali, dodajali, pekli, oblivali in seveda poizkušali. Vonj cimeta, vanilje, pomaranče in čokolade je marsikoga privabil iz sobe, da je videl in poskusil kar smo ženske ustvarjale v kuhinji.



Te dobrote smo z veseljem potem pojedli ob različnih priložnostih. Prihod sv. Miklavža, Božička, ob praznovanju rojstnih dni, za Silvestrovo, namesto kakšne popoldanske malice ali pa kar tako. Seveda k pecivu, v zimskem času, sodi tudi kaj toplega - kavica, čaj ali pa kuhanček. Ta nam je pognal kri po žilah, da smo bili zgovorni, ogrel nam je grla, da smo lahko peli, se smejali, obujali spomine na praznike, ko smo bili še otroci.

Enoto smo okrasili teden pred božičem, jelke so stanovalci postavili in okrasili sami, prav s ponosom so na vrh postavili še »špico«. Jaslice pa smo postavili skupaj. Najprej smo morali nabrati mah, kar je bilo kar težko. Blato! Pripravili smo podlago, položili mah in postavili hlevček in



figurice. Vsem nam je bilo toplo pri srcu. Prihod Božička je vedno polno veselja, saj nikoli ne pride praznih rok in se kot otroci veselimo daril. Najboljša je čokolada.

Pred Silvestrovim pa smo si vzeli še čas za ogled mesta Žalec. Tam smo si ogledali praznično okrašeno mesto, polno lučk, veliko jelko, odprtim ognjem, da smo si lahko ogreli roke in polno stojnic s kuhančkom. Srečno, zdravo in zadovoljno leto 2020!!!

Stanovalci in zaposleni enote Graščaki





## Srečanje svojcev, stanovalcev in zaposlenih na enoti Spominček

V decembru smo organizirali naše prvo srečanje svojcev. Na naše veselje je bil odziv svojcev velik. Tako smo se v velikem številu zbrali na enoti Spominček v popoldanskem času. Srečanje je potekalo v prijetnem in domačem vzdušju, kjer je vse dišalo po božičnem pecivu. Istočasno pa je pod kozolcem doma potekal božični bazar. Tako smo se s svojci in stanovalci radovedno odpravili pogledat kaj ponujajo. Ko smo rahlo premraženi prišli nazaj, smo se pogreli ob vročem božičnem čaju in piškotih, ki smo jih pred tem spekli s stanovalci in svojci, ter s prijatelji naših stanovalcev. Kasneje smo posadili božično žito, ki so si ga stanovalci odnesli v sobo. Imeli so skrb z zalivanjem in striženjem le tega skozi cel december.





Nato pa smo se posedli v krog, kjer smo skupaj prepevali božične pesmi. Brina pa jih je kot vedno navdušila z igranjem na kitari. Bilo je zelo prijetno, za vse nas. Bile smo vesele, ko smo opazovale iskrice v očeh naših stanovalcev in svojcev.



## Novoletni ples

Moški v srajčkah in ženske v oblekah. Vsi lepo urejeni so vstopili v jedilnico, kjer smo pripravili novoletni ples. Vsako leto iščemo nove ideje, kako bi lahko pripravili kaj drugačnega, novega, boljšega, da bi se naši stanovalci dobro počutili. Porajala se je ideja – medgeneracijsko druženje otrok naših zaposlenih in stanovalcev.

Naši otroci so pripravili bogat kulturni program, za dobro glasbo je poskrbel gospod Brane Kač in kulinarčni del naša kuhinja.

Plesala in veselila se je cela hiša. Kaj več naj povedo slike...

Monika Doberšek







## Luč miru iz Betlehema



V mesecu decembru so nas obiskali taborniki Rodu Bistre Savinje iz Šempetra, ki so nam prinesli lučko miru iz Betlehema in jo pospremili s poslanico o miru in medsebojnem razumevanju. Letošnje geslo akcije je Ne boj se goreti!

Poslanica govori o širjenju svetlobe in ljubezni, ki sta rešitev za vsakega človeka. Svetlobo Luči miru iz Betlehema potrebujemo, da lahko vidimo stvari in ljudi v pravi,

polni podobi. Skupaj smo zapeli nekaj vsem poznanih božičnih pesmi in se posladkali z domačimi božičnimi piškoti. V družbi mladih, smo preživeli prijetno praznično dopoldne in jih povabili, da nas obišejo tudi naslednje leto.

Brina Krašovec

## Obisk Božička za naše stanovalce in otroke zaposlenih...

23.12. v ponedeljek dopoldne je v našo hišo vstopil drugi dobri mož – Božiček. V spremstvu božičnega zborčka Doma Nine Pokorn Grmovje je razdelil darila prav vsem. Segel je v roko tudi tistim, ki žal sami ne morejo do njega.

V sklopu »družini prijazno podjetje« pa je naša dramska skupina odigrala odlično igro » Sapranišja sreča, ki je naše otroke popolnoma prevzela. Prav tako je dobri Božiček obdaril naše otroke.

Hvaležni in veseli smo, da smo lahko del te čarovnije...

***Če iščeš božični čudež, si potipaj lice.***

***Če želiš slišati božično melodijo, položi dlan na srce.***

***Če iščeš najlepšo božično misel, prisluhni svoji tišini.***

***Če želiš občutek božične radosti, poskrbi, da podariš objem.***

***Čarovnija božiča je skrita v nas. Če jo želiš občutiti,***

***Moraš biti nanjo pripravljen z vsem,***

***Kar premoreš.***

Monika Doberšek



## »Sapramišja sreča«



Na Grmovju je zaživela novo nastala gledališka skupina, ki je na oder postavila gledališko igro Sapramišja sreča.

Predstava nam je iz tedna v teden utrjevala zavest, da je z vztrajnostjo in zagnanostjo celo iz nič mogoče ustvariti dostojen kulturni dogodek. Poučna igra je blizu marsikomu – otroku in odraslemu. Tema je življenjska: »Kadar si najbolj nesrečen se spomni, da je vsak svoje sreče kovač... Če hočeš priti do sreče, si jo moraš skovati sam.« Predstava je obogatena z animacijo, veselimi pesmicami, plesom in vrednotami, ki gradijo življenje. Je učno stimulacijska in začinjena s humorjem. Naš namen je širiti pozitivno naravnost do ljudi, okolja in do življenja.

Vsekakor ena lepših izkušenj – takšna, ki te pogreje tudi v teh mrzlih zimskih dneh.

Hvala igralcem in vsem ostalim, ki ste kakorkoli pripomogli k čudovitemu doživetju. Lepo je biti del ekipe, kjer ni nič težko in kjer se vsak maksimalno trudi premagati samega sebe!

Lidija Jazbec

## Sveta noč – 200 let

Na sveti večer pred 200 leti, 24. decembra 1818, sta po polnočnici ob jaslicah v Obendorfu na Salzburškem Joseph Mohr, kaplan in pisec besedila, in Franz Xavel Gruber, učitelj, organist in skladatelj, prvič zapela pesem Sveta noč, blažena noč (Stille nacht! Heilige nacht). Njeno blagohotno besedilo tolaži, daje upanje, pomirjujoča glasba pa napisane besede povzdigne nad realni svet. Je zapisala mag. Nataša Polajner Frelih.

Danes jo pojejo v svojih maternih jezikih številni narodi po svetu. V božičnem času jo prepevajo po cerkvah, domovih, na trgih, na koncertih. Ljudje jo poslušajo po radiu, po televiziji, po pametnih telefonih, po internetu. Vsem, ki jo pojejo ali poslušajo, se v srca naseli nekaj božjega. Zato je ta preprosta skladba najlepša božična pesem.

Josephe Mohr (1792 – 1848) je pisec pesmi, ki je prevedena v več kot 300 jezikov in narečij. Bil je duhovnik, preprost, dostopen, globoke vere. Rodil se je 11. decembra v revni četrti Salzburga kot nezakonski sin. Mati Anna Schoiber je bila pletilja, oče Franc Moher pa vojak. Po očetu je dobil priimek, vendar je bil od rojstva zaznamovan. Njegove talente je odkril stolni vikar Hiernle, ter mu omogočil šolanje. Po maturi je vstopil v bogoslovno semenišče. Leta 1815 je prejel mašniško posvečenje. Kot kaplan je deloval najprej pri romarski cerkvi Marija Pfarr. Ob milostni podobi Marije z otrokom in svetimi tremi kralji je dobil navdih za pesem Sveta noč. Ko se je spoprijateljil s pet let starejšim Franzem Xavel Gruberjem, cerkovnikom, v bližnjem Ansdorfu, ki je hodil orglat v Obendorf, ga je prosil naj uglasbi njegovo pesem Sveta noč, kar je prijatelj v posebnem navdihu takoj storil. Po polnočnici v cerkvi sv. Nikolaja je pri jaslicah zazvenela blaga in mila pesem, ki je osvojila srca vseh.

Franz Xavel Gruber (1787 – 1863) pisec melodije pesmi Sveta noč se je rodil 25. novembra kot sin tkalcev platna Josepha in Anne Gruber v Hochburgu, nedaleč od Obendorfa. Starša sta mu dala ime Conrad, pri krstu pa je po svojem botru prevzel ime Franz. Nadaljeval naj bi družinski poklic. Že kot otrok je kazal veliko veselje do glasbe.

Katarina Ivanović

## Silvestrovo

»Da smo se imeli za silvestrovo lepo, sploh ni nobenega vprašanja. Skoraj polovica nas je bedela. Dobili smo kanapeje, sok in šampanjec. Lepo smo bili pogoščeni. Čez okno smo gledali ognjemet. Najraje imam ognjemete. Tudi palčke prskalice smo prižgali. In tako je preskočila tudi prva iskrica z Rokom, ker sem se zaljubila v njega. To je vse. Upam, da bo to novo leto prineslo še več in več in več lepih stvari«

Vesna Benda

## Bodimo in ostanimo optimisti

Optimističen pogled nam pomaga, da se znamo hrabro spoprijeti z vsem, kar nam prinaša vsakdanje življenje. Je koristno sporočilo sodelovanja, naklonjenosti, zaupanja v prihodnost. Je kot sončni žarek, ki nenadoma predre oblačno nebo in ti pokaže stvari v čisto drugačni luči.

Naj vam pomagajo k temu nasveti optimista:

Blagor tistemu, ki ima nekaj kilogramov preveč, a smeje pravi: »Ne, ne, nisem pretežak, le kakšnih petnajst centimetrov sem premajhen!«

Blagor tistemu, ki ni najlepši in lahko reče: »Vsakokrat, ko se pogledam v ogledalo, se prepričam, da ima nekdo velik smisel za humor.«


Blagor tistemu, ki vedno izžareva vedrino in ni nikoli namrščen - svojemu bližnjemu neprestano prinaša mavrico.

Blagor tistemu, ki se obrača proti soncu - sence vedno ostajajo za njim.

Blagor tistemu, ki takrat, ko nima ničesar, kar bi lahko dal, podari nasmeh - drugi sprejmejo z zadovoljstvom ta njegov zastonjski dar.

Blagor tistemu, ki se brž, ko nekaj pove, temu že smeje - nikoli ne bo postal vseveden domišljavec.





Blagor tistemu, ki jemlje težave resno, toda ne tragično - uspel se bo spoprijeti z njimi in jih uspešno premagati.

Blagor tistemu, ki je razumel, da lahko bližnjemu največ pomaga s tem, da ga razvedri.

Blagor tistemu, ki predrzneža in nasilneža zavrne na pravi način in ob pravem času - hitro ga bo razorožil.

Blagor tistemu, ki namesto da bi stalno gledal v temno noč, raje dvigne pogled v zvezdnato nebo - v njem bo vzkliklo hrepenenje po neskončnem.

**Blagor tistim, ki se tega držite, ker tako razsvetlujete moje dni, tudi tiste brez sonca. Hvala, vsem tistim!**

**Zakorakajmo v novo leto optimistično :)**

Lidija Jazbec

**... zakorakali smo v leto 2020 ...**

## Spoštovani stanovalci, svojci, sodelavci...

Res nam je v čast, da vas lahko ob prvi obletnici delovanja enote Spominček ponovno pozdravimo na skupnem druženju.

Zaposlene na enoti smo se odločile, da ob tej priložnosti za vas, skupaj s stanovalci, nekaj pripravimo.

V minulem letu se je na enoti Spominček dogajalo kar precej stvari. Z odprtjem 11.1.2019 smo začeli novo poglavje, novo zgodbo. Od takrat smo s sodelavkami vložile veliko dela v to, da bi se naši stanovalci tukaj dobro počutili. V obdobju enega leta se je zato zvrstilo kar nekaj dogodkov in izletov, ki so jim pričarale iskrice v očeh in nasmeh na obraz.

Vseskozi smo se trudile, da bi jim zagotovile občutek varnosti in domačnosti. Spoštovale smo različnost vsakega posameznika in se angažirale v tej smeri. Velik poudarek smo dajale na ohranjanje njihovega dostojanstva, na sedanji trenutek, na njihovo trenutno stanje. Od tam pa nadaljevale naprej in jih vodile. Pozornost smo posvečale temu, da nismo nič naredile namesto njih, ampak skupaj z njimi. Vseskozi se trudimo, da bi bile pri svojem delu še boljše, pri čemer nam pomagata VI sodelavci, ki se že od samega začetka pridno angažirata in vključujeta v delo na enoti. Ob tem dogodku vam s sodelavkami izrekamo veliko zahvalo.

Iskreno hvala tudi vsem svojcem in prijateljem naših stanovalcev, saj nam s svojo prisotnostjo nudite pomoč in podporo, da lahko za njih kar se da najbolje poskrbimo.

In pa seveda hvala tudi vam naši stanovalci. Da ste takšni, kot ste. Posebni, edinstveni in nenadomestljivi.

Dobrega sodelovanja si z vsemi vami želimo še v naprej. S skupnimi močmi našim Spominčkom nadomeščamo vlogo doma in lastne družine in se trudimo, da ima prav vsak od njih človeka vredno življenje.

Enota Spominček





## Srečanje s svojci

V petek, 24.1.2020, smo se zbrali v našem domu ob prijetnem druženju s svojci. Ubrano petje zbora stanovalcev in zbora zaposlenih našega doma je prijetno delovalo na naša čutila. Po končanem kulturnem delu smo nadaljevali sproščeno druženje ob kulinariki naših kuharskih mojstrov, ki so se tudi tokrat resnično izkazali.

Predstavila se nam je tudi naša nova psihiatrinja dr. Anja Plemenitaš Ilješ, dr.med., ki deluje pri nas vsak petek med 7.00 in 15.00 uro. Koordinatorica psiho – socialne službe, gospa Veronika Falant je svojcem predstavila anketo o zadovoljstvu stanovalcev za leto 2019. Kazalniki ankete in rezultati so sledeči:

KAZALNIKI	ODSTOTEK ZADOVOLJSTVA
Zadovoljstvo za zdravstveno nego ( zdravnik, med. sestre, negovalci )	97%
Zadovoljstvo o upoštevanju želja glede urejenosti sobe	96%
Zadovoljstvo z delom strokovnih služb	96%
Zadovoljstvo z delom in odnosom zaposlenih	95%
Splošno zadovoljstvo z bivanjem v domu	93%
Zadovolj. s prireditvami in športnimi aktivnostmi v okviru doma	92%
Ali se počutite varne	92%
Zadovoljstvo o zasebnosti	90%
Zadovoljstvo z upoštevanjem želja stanovalcev glede poteka dneva	89%
Zadovoljstvo s prehrano	87%
Zadovoljstvo s stiki s svojci in domačimi	78%

Z rezultati ankete smo zelo zadovoljni, saj je tudi to eden od pokazateljev, da delamo prav in smo na dobri poti pri uresničevanju svojih ciljev.

Monika Doberšek



# Bivalne enote poročajo

## Srečanje svojci – stanovalci – zaposleni bivalna enota Dramlje



Tudi letos je v bivalni enoti v Dramljah potekalo srečanje svojci – stanovalci – zaposleni, peto zapored.

Letošnja tema srečanja – OLIMPIJSKE IGRE. ZAKAJ?

Stanovalci so zaradi rednega »treninga« rabili izzivalce v raznih igrah. Svojci in zaposleni smo se vključili kot izzivalci, v prepričanju da jih premagamo, a je najstarejša svojka gospa Hedvika, ki je nastopila v vlogi sodnika odločila, da smo zmagovalci vsi.

Nato smo se ob pogostitvi družili in poveselili do poznih popoldanskih ur.







## Samopostrežni zajtrk v bivalni enoti v Dramljah

Vau. Ko smo se vrnili iz jutranjega sprehoda, nas je pričakal drugačen zajtrk kot smo ga sicer navajeni.

Počutili smo se kot turisti v naši hiši.

Ne bi bilo slabo, če bi bilo večkrat tako.





## Ko nam zapojejo otroci iz vrtca Dramlje

V vrtcu v Dramljah so se vzgojiteljice odločile, da nam vsi otroci, ki obiskujejo njihov vrtec v Dramljah, v naši hiši zapojejo pesmice katere so se naučili. Petdeset milih glaskov, od tistih najmlajših do tistih, kateri bodo naslednje leto zakorakali v šolo, nam je ob spremljavi vzgojiteljice, ki je igrala na kitaro zapelo kar precej pesmic.

Bili smo veseli, na koncu smo se jim vsi pridružili in skupaj zapeli: Mi se imamo radi. Nato smo sklenili, da bo takšnih srečanj še več, da bomo tudi mi šli k njim na obisk. S čim jih bomo presenetili mi? Da se še znamo igrati smo sklenili.

## V pričakovanju božiča in novega leta v bivalni enoti Dramlje

December v bivalno enoto Dramlje prinese posebno pričakovanje. Pričakovanje, kako bomo tokrat okrasili hišo, kakšno pecivo bomo pekli





za praznike, z kakšnimi izdelki bomo okrasili novoletno jelko, kakšne bodo tokrat jaslice.

Z skupnimi močmi in trudom smo izdelali okraske in jaslice iz materiala, katerega bi marsikdo vrgel v smeti. Nastali so jelenčki za na smrekico, jelenček ki vleče sani in pripelje Božička, jaslice.

Po hiši je dišalo po potici in piškotih katere smo ravno tako spekli skupaj. Nenazadnje pa nas je obiskal tisti pravi Božiček, a glej ga zlomka, ni se pripeljal s sanmi, temveč s kombijem, zraven pa namesto škratkov pripeljal pevce božičnih pesmi.

Stanovalci in zaposlene bivalne enote Dramlje

## Praznični december v Žalcu

Tako kot vsako leto, je bil tudi v letu 2019, december poln raznih dogodkov v zvezi s prazniki in prihajajočim novim letom.

V bivalnih enotah smo postavili novoletne jelke in jih bogato okrasili z lučkami in okraski. S postavitvijo jaslic pa je postalo še bolj domače in prijetno, da smo lažje dočakali Božič in praznike.

V začetku decembra nas je obiskal Miklavž s sladkimi dobrotami.

Organizirane skupine za samopomoč v okviru Doma Nine Pokorn Grmovje smo imeli novoletno srečanje v novi dvorani graščine, v kleti. Ob prijetni glasbi in toplem kaminu smo plesali, ob klepetu pa se sladkali s slaščicami, ki so jih spekle naše voditeljice. Veselili smo se in tako je čas prehitro minil. Naslednji dan smo žalske in polzelska bivalna enota organizirale ogled prazničnega mesta Celje. Do Celja smo potovali z vlakom, na katerem so bile tudi čarobne vile s spremstvom. Po sprehodu po čarobno okrašenem mestu, smo šli na večerjo v gostilno Oštirka. Domov smo se vrnili zvečer, se poslovili ob prijetnih voščilih in si pomahali v slovo.

Teden dni pred Božičem je bil na Grmovju organiziran tudi novoletni ples s stanovalci in zaposlenimi. Dobro smo se razmigali in poveselili. Plesala sem tudi z direktorjem.

24. decembra nas je v bivalni enoti obiskal Božiček, ki je imel za vsakega željeno darilo.

Težko smo čakali na silvestrski dan in noč, ko bomo dočakali leto 2020. V bivalni enoti Vrtnica nam je naša voditeljica gospa Katarina pripravila praznično večerjo. Nazdravili smo, gledali televizijo, Rade pa je šel s stanovalci iz bivalne enote 1 počakat Novo leto na prosto v mesto. Nekateri smo zaspali pred polnočjo, tudi midva s Francijem, a sva se za voščilo zbudila.

Leto 2019 je lepo minilo. V upanju in z lepimi željami smo zakorakali v Novo leto 2020.

Sonja Slatinek, bivalna enota Vrtnica

# Stran za poezijo

**Tokrat se nam predstavlja stanovalka enote Prijatelji Maja P.**

## Oda življenju

Vidiš? Življenje te ljubi!  
Vidiš? Življenje te ljubi!  
Kjerkoli že si, odpri oči in srce!,  
pa ugledal boš ljubeznivo cesto.  
Ta pot je zate, da ti pomaga hoditi!  
Vidiš? Življenje je sprejetost!  
In poglej deževnika, kako uživaško se giblje po luži!  
Ta deževnik več ve o sreči, kot ti, človek!  
Vidiš, življenje je sreča!  
In ti, ooo, mogočno drevo! O, hvala, da si tukaj!  
Tvoja mogočnost me krepi in osvobaja!  
Vse okoli tebe je srečna ljubezen,  
kamorkoli pogledaš, človek, si ti del te ljubezni!  
Življenje v tvojih očeh je zrcalo samih pravljič,  
pripovedk za sprejetost in zaupanje,  
za občutke sreče in ljubezni!  
Vse in veliko več je v tvojih kotičkih očes in zato tudi v mislih,  
Išči in glej lepoto okoli sebe, ki te bo okrepila,  
zrcalni odsev misli pa ti bo sedal v srce in ti krepil dušo.  
Vidiš? Življenje je sprejetost in sreča,  
ljubezen pa je visoka vizija narave!



## Jutro, čudež narave

Jutro doma in jutro v ječi.  
Ječim v ječi, jutro je k sreči  
tudi tukaj čudovito in presenetljivo,  
jutro v ječi je kot doma, enako ljubeznivo.  
Pozdravljam te, srečno jutro, bleščeče,  
ne spreminjaš krasote svoje, blažiš nesreče  
nam, ki tukaj smo zaprti in ječimo,  
zaradi krasot jutra se na nikogar ne jezimo.  
Nad hribčkom vznikne sonček zlati,  
da onemimo – nikomur ni za besedovati.  
Kopamo se v zlatu, bleščicah rumenih,  
kot da izpili bi sreče blage kelih.

# Izpod naših rok







# Ali veš?

Matjaž Markič

## ZIMSKA GOSTIJA

Sneg je prekril gozd. Zdi se, da ni nikjer nikogar, da vse spi in počiva - drevje in živali. Pa ni čisto tako. Če se sprehodiš po gozdu, lahko opaziš v snegu stopinje živali, ki so si iskale hrano. V smrekovem gozdu lahko vidiš na tleh tudi storže in češarke, ki so videti, kot da bi jih kdo ostrgal. Ali veš, katera žival je to storila?



Živali se v gozdu iglavcev rade zadržujejo. Iglavci pravimo drevesom, ki imajo namesto listov iglice. To so, na primer, smreke, jelke in borovci. Ker je večina iglavcev zelenih tudi pozimi, se živali med njihove veje lahko dobro skrijejo, poleg tega pa so na smrekah, jelkah in borovcih tudi storži in češarki, ki skrivajo v sebi majhna, ampak zelo hranljiva semena. Storži in češarki imajo trde luske, pod njimi pa je seme.



Veverica je odličen plezalec in skakalec. Vidiš jo, kako pleza po deblu navpično navzgor, se požene po veji, na koncu veje pa odskoči na drugo drevo. Pri plezanju si pomaga z ostrimi krempljci, pri skoku pa tudi z repom. Z njim krmari in lovi ravnotežje. Sprednje tačke ima veverica zelo spretno. Poglej, kako spretno v njih obrača lešnik ali želod, ki ga grizlja.





Kadar ima veverica za kosilo smrekov storž, ga poje tako, da ostane le golo složčasto vreteno, brez lusk in brez semen. Odtrga ga in ga v tačkah obrne



tako, da ga prične glodati spodaj, kjer je storž najširši. Potem ga urno vrti, dokler ne pride do vrha storža. Luske pri tem kar frčijo naokrog. Toda na vrhu stožca vedno pusti majhen otoček lusk, pod katerimi ni semen.

Veverice uživajo gozdne plodove. Trejo lešnike, grizljajo želod, prava poslastica pa so zanje tudi smrekovi storži. Veverice si jeseni pripravijo zaloge lešnikov in želoda. Skrijejo jih v dupline in zakopljejo v tla. Potem pa pogosto pozabijo, kje so jih skrile... In čez čas iz gozdnih tal pokuka majcen hrast ali leskov grm. Torej ni prav nič narobe, če veverice na svoje zaloge kdaj pozabijo!

Veverica pa ni edina žival v gozdu, ki rada je storže. Če zagledaš na drevesu storž, ki je videti kot na spodnji sliki, ga ni glodala veverica. Veverica bi ogulila vse luske do vršička, na koncu pa bi storž odvrnila na tla, tale storž pa je razcufan. Nekaj lusk manjka, druge pa so samo privzdignjene. Storž še vedno visi na drevesu. Ta storž je jedel plič, ki mu rečemo krivokljun!



Krivokljun živi v smrekovih gozdovih, ker se hrani pretežno s smrekovimi storži. Tudi gnezdi v smrekah. Krivokljun ima rjavo perje. Samička je samo rjava, samčka pa spoznaš po lepem rdečem perju na trebuhu. Pliček na sliki je torej samec. Oba, samec in samička, pa imata enak kljun. To je prav poseben kljun, takšen, ki je močno zakrivljen navzgor in navzdol, na koncu pa prekrizan, da striže. Videti je kot kakšne skrivljene škarje. Uganeš, kako je krivokljun dobil ime?



Krivokljunov kljun ni slučajno zakrivljen, ampak je kar najbolje prilagojen. Z njim krivokljun v enem samem zamahu privzdigne storžovo lusko in hkrati v kljun ujame seme, ki pri tem pade izpod storževe luske. Krivokljunu smrekovih storžev ni potrebno odtrgati, tako kot to stori veverica. Veverica odtrgani storž drži v tačkah, krivokljun pa nima tačk. Zanj je bolje, če storž ostane na drevesu. Krivokljun prileti na storž in prične kljuvati v storž. Ampak pri tem visi z glavo navzdol!

# Zgodbe, ki jih piše življenje

## Kaj nam življenje prinese?

V življenju srečamo veliko ljudi, a le redki se nas zares dotaknejo. Tisti, ki se nas, običajno pustijo globok pečat.

Z različnimi ljudmi se različno razumemo in počutimo? Z nekaterimi se ujamemo takoj, z drugimi pa pravzaprav nikoli? Nekaterim zaupamo misli, izkušnje, z drugimi pa se nam ne zdi vredno govoriti niti o vremenu?

Obstaja več teorij, ki ponujajo bolj ali manj smiselne odgovore. Dejstvo je, da se z določenimi ljudmi zblížamo, z določenimi se razidemo, z določenimi pa ostanemo tako ali drugače povezani vse življenje. Kaj pomeni "povezati se"? To pomeni, da človeku zaupamo. Pomeni, da smo mu pripravljeni pripovedovati o izkušnjah, spominih, željah, ciljih in ostalih stvareh, ki jih ne povemo vsakomur. Takšna vez temelji na kvalitetah kot so - odprtost, svoboda, sproščenost....

Odprtost pomeni, da lahko povemo, kar želimo. Izrazimo se tako kot čutimo in mislimo. To pa je zelo povezano s svobodo. Pomeni, da se lahko vedemo tako, kot nam narekuje naš notranji svet. To pomeni, da v nas ni konfliktov, ki bi jih zadrževali v sebi. Na ta način v sebi čutimo sproščenost. To je udobje, ugodje, zadovoljstvo, sreča. In kaj je drugega bolj pomembnega v življenju kot to, da smo srečni? Poti nekaterih so videti enostavne, na pot drugih pa ne bi poslali niti svojih najhujših sovražnikov. Soditi, da je enim lažje kot drugim, nima smisla, saj nikoli ne moremo vedeti, kakšno pot je nekdo že prehodil.

Kar je pri vsem tem pomembno je to, da smo se pripravljeni učiti. Učimo se o sebi, o delovanju svojih misli, svojih čustev, drugih ljudi,.... O ljudeh, s katerimi se srečujemo – še posebej tistih, s katerimi preživimo največ časa. To pomeni, da nas bodo nekateri naučili voziti kolo, nekateri avto, nekateri nas bodo naučili pisati, nekateri igrati kitaro, nekateri nas bodo naučili sovraštva, nekateri bolečine, nekateri nam bodo pokazali, kaj je vredno našega časa, nekateri kaj ne, nekateri nas bodo naučili, kaj pomeni imeti rad. Nekdo, prav poseben, pa nas bo, če bomo imeli srečo, naučil kaj pomeni resnično ljubiti in biti ljubljen...

Andreja Lipar

**Polž**

V kvadratke k ustreznim številkam vpiši pravilne besede. Včasih (ko polžja hišica zavija) se besede pišejo tudi nazaj, navzgor ali navzdol. Iz kvadratkov, označenih z malimi tiskanimi črkami, sestavi rešitev – dan, ki ga obeležujemo 22. aprila.



1. Šolski predmet, pri katerem se učimo ulomke
2. Športna igra, pri kateri igralci mečejo žogo v koš
3. Planet, najbližji Soncu
4. Glavec, ki mu iglice jeseni odpadejo
5. Posestvo, ki je graščakova last

REŠITEV:

a

b

c

č

d

e

f

g

h

i

j

k

l

m

n

o

p

6.



7. Najpomembnejši krščanski praznik; \_\_\_\_\_ noč
8. Glavno mesto Španije
9. Skupek športov, ki obsega hojo, teke, skoke, mete, mnogoboje; z njo se je ukvarjala tudi Brigita Bukovec

10. Domača jezdna žival z grivo

11. Kos barvne tkanine, ki simbolizira državo in ga razobesimo ob državnem prazniku

12. V njej prebiva jazbec

13. Najvišji slovenski gorski vrh

14. Igralec \_\_\_\_\_ Radcliffe (Harry Potter)

15. Sadno drevo ali njegov modri jajčasti koščičasti sadež

Pripravila in ilustrirala: Jelka Godec Schmidt

## UGANKE

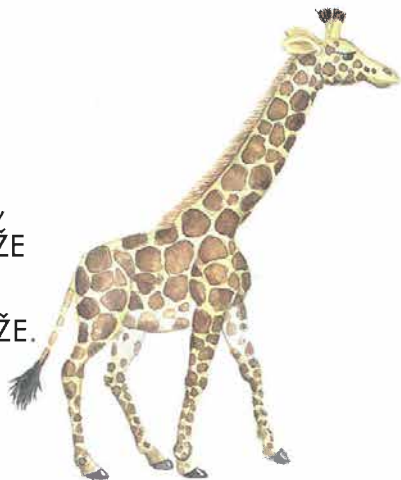
ČEVLJEV NIKDAR NE OBUJE,  
SAJ CELO BREZ NOG POTUJE,  
Z REPOM PRAV VESELO MIGA  
IN PO VODI NAGLO ŠVIGA.

Lojze Beltram



NE PASE SE KOT KRAVA,  
LE TAM, KJER RASTE TRAVA,  
SAJ Z DOLGIM VRATOM SEŽE  
DO KROŠENJ IN SI Z NJIMI  
POSTREŽE.

Andrej Rozman Roza



KDO JE TISTI SLADKOSNED,  
KI ČEBELAM KRADE MED?  
VELIK JE IN VES KOSMAT.  
KO JE SIT, V BRLOG GRE SPAT.

Anja Štefan





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  
Januar 2020

Odgovarja Tomaž Lenart, direktor

Grafično oblikovanje in fotografiranje poroke:  
Uroš Čanžek s.p.

Grafično oblikovanje in fotografiranje porok

Tisk:  
Tiskarna Atelje 64 d.o.o.

