

SVETLOBA



37
MAJ
2019





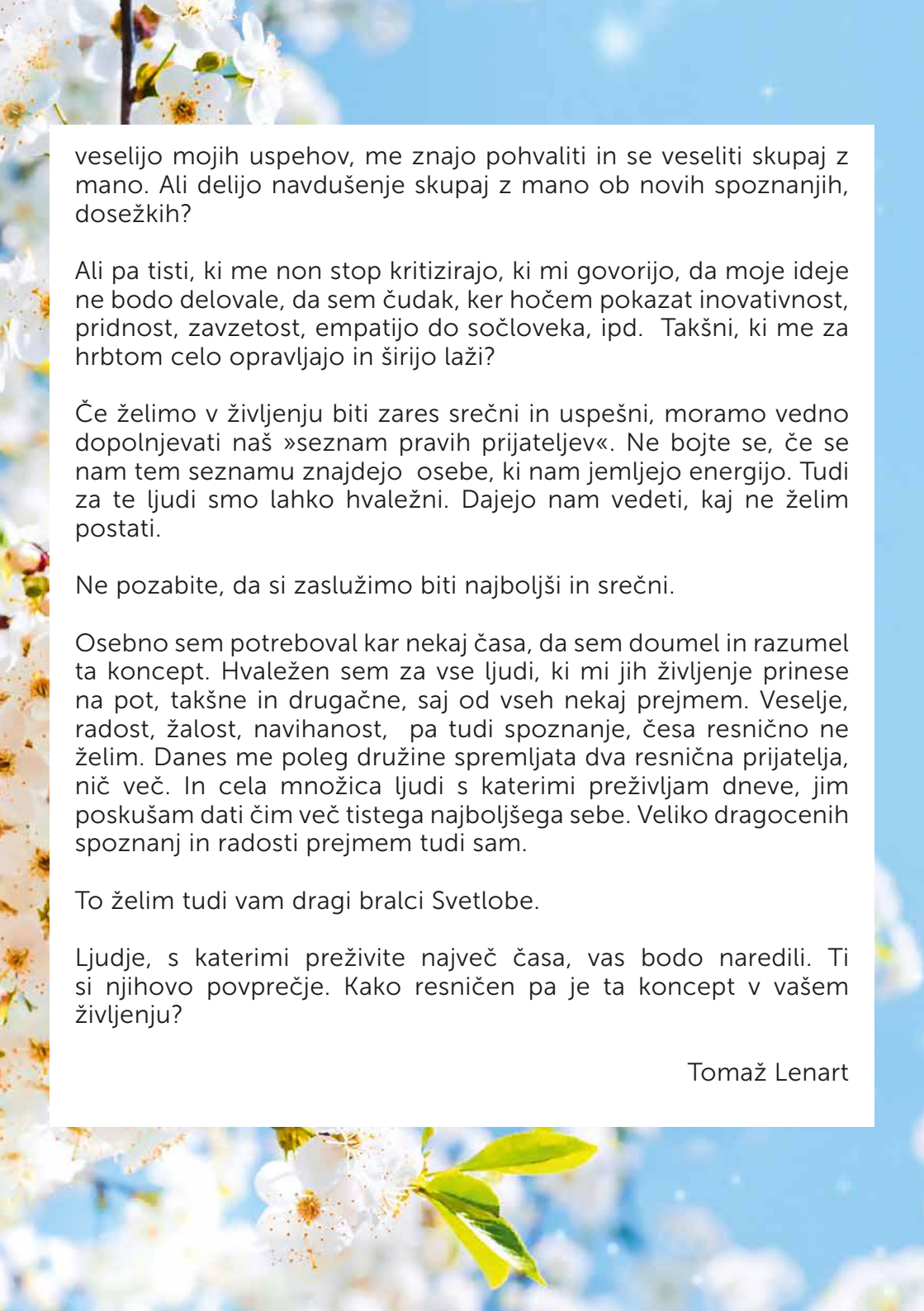
Moč vpliva - povej mi s katerimi prijatelji se družiš in povem ti kdo si

Močna teza, se vam ne zdi? Pa vendar, če se res poglobimo vase, bomo spoznali, da to drži. Sploh to spoznavamo tekom našega življenja. Včasih zna spoznanje biti zelo bridko. To spoznavam zadnje čase tudi sam. »Sami smo povprečje petih ljudi s katerimi preživimo največ časa«, pravi Jim Rohn. Torej drugi okoli nas določajo, kako razmišljamo, kako delujemo in kako bomo uspešni nasploh v življenju. Skratka imajo velik vpliv na našo duhovno rast in srečo.

Z drugimi besedami, ko gre za odnose, naš način razmišljanja, naše samospoštovanje in na naše odločitve močno vplivajo tisti, ki so nam najbližji. Nekateri gotovo mislite, da to za vas absolutno ne drži, da ste takšni kot ste, da imate svojo pokončno držo, da nadzorujete samega sebe. Vendar nešteto raziskav kaže prav na to, kakšen močan vpliv imajo na celotno našo osebnost in delovanje ljudje s katerimi preživimo največ časa. To niso zgolj naši družinski člani, ampak pretežno naši dobri prijatelji. Sami hitro opazimo, s kom smo si blizu, s katerimi delimo iste ali podobne poglede na življenje, ali smo pesimistični, optimistični? Prav zanimivo je, kako hitro se najdemo.

Torej, če vse to drži sledi logično vprašanje, s kakšnimi ljudmi dejansko preživljamo čas? Idealno bi bilo, da smo tesno obkroženi s pozitivnimi, optimističnimi ljudi, z vedrim pogledom na življenje, s takšnimi, ki nam resnično želijo, da bi bili v življenju uspešni, srečni in duhovno bogati. Vendar ni vedno tako. Velikokrat so v naši družbi ljudje, ki jim vedno nekaj manjka, so nezadovoljni, pesimistični in vedno iščejo nemir. Strokovnjaki pravijo, da potrebujemo tudi takšne sopotnike v življenju. Odvisno pa je od nas samih, kako znamo negativne ljudi »prefiltrirati«. Znan slovenski pregovor pravi: »Kar te ne ubije, te utrdi.« To še kako drži!

Zdi se mi pomembno, da se tega zavedamo. Večkrat se vprašajmo, kdo so moji resnični prijatelji? Kdo so tisti, ki mi pomagajo duhovno rasti, ki me znajo nasmejati in razvedriti, ko sem potr. Tisti, ki se



veselijo mojih uspehov, me znajo pohvaliti in se veseliti skupaj z mano. Ali delijo navdušenje skupaj z mano ob novih spoznanjih, dosežkih?

Ali pa tisti, ki me non stop kritizirajo, ki mi govorijo, da moje ideje ne bodo delovale, da sem čudak, ker hočem pokazat inovativnost, pridnost, zavzetost, empatijo do sočloveka, ipd. Takšni, ki me za hrbtom celo opravljajo in širijo laži?

Če želimo v življenju biti zares srečni in uspešni, moramo vedno dopolnjevati naš »seznam pravih prijateljev«. Ne bojte se, če se nam tem seznamu znajdejo osebe, ki nam jemljejo energijo. Tudi za te ljudi smo lahko hvaležni. Dajejo nam vedeti, kaj ne želim postati.

Ne pozabite, da si zaslužimo biti najboljši in srečni.

Osebnostno sem potreboval kar nekaj časa, da sem doumel in razumel ta koncept. Hvaležen sem za vse ljudi, ki mi jih življenje prinese na pot, takšne in drugačne, saj od vseh nekaj prejmem. Veselje, radost, žalost, navihanost, pa tudi spoznanje, česa resnično ne želim. Danes me poleg družine spremljata dva resnična prijatelja, nič več. In cela množica ljudi s katerimi preživljam dneve, jim poskušam dati čim več tistega najboljšega sebe. Veliko dragocenih spoznanj in radosti prejmem tudi sam.

To želim tudi vam dragi bralci Svetlobe.

Ljudje, s katerimi preživite največ časa, vas bodo naredili. Ti si njihovo povprečje. Kako resničen pa je ta koncept v vašem življenju?

Tomaž Lenart

37. številki na pot

Pozitivne stvari v življenju

Naše življenje je kot mozaik. Vsem se nam je že zgodilo, da smo imeli slab dan. Ko se nam v življenju »zatakne« in nekaj ne gre po načrtu. Ko si preprosto želimo spremembe, pa ne vemo kako začeti.

Vsak od nas se je že kdaj znašel v situaciji, ko potrebuje spodbudo, lepo besedo, topel objem, ljubeznivost in prijaznost nekoga ... in prav tako kot mi, tudi drugi okoli nas. V takšnih trenutkih lahko ena drobna pozitivna misel naredi veliko. Pomagamo si lahko sami. Poiščimo misel, ki nas motivira, ko smo na tleh, ki nas dvigne, ki nam vlije upanje, ... Napišite si jo lahko na list papirja, ki ga postavite na vidno mesto.

Pozitivne misli so tiste, ki nas v življenju spomnijo, da vedno obstaja upanje za boljše dni, ne glede na okoliščine v katerih živimo. Naj vam spodaj nekaj nanizanih misli polepša dan.

1. Vsak dan nam ponudi možnost, za nov začetek.
2. Izkoristi vsak dan.
3. Zaslužite si biti srečni.
4. Naj bodo rezultati vaših idej, motivacija za naprej.
5. Vaša dela so navdih za druge ljudi.
6. Sreča je tukaj in zdaj, v sedanjem trenutku.
7. Z vsako težavo, s katero se soočite, postanete močnejši.
8. V vsakem trenutku lahko srečate nekoga, ki vam lahko spremeni življenje.
9. Po dežju se pojavi mavrica; vsakemu zahodu sonca sledi njegov vzhod.
10. Nekateri ljudje vas občudujejo, le da vi tega ne veste.
11. Nobeno dobro delo ni zaman. Nadaljujte s pomočjo drugim, dajajte in bodite empatični. Vredno je truda.
12. Osredotočite se na tiste stvari v življenju, ki jih imate. Sprevideli boste, kako bogati ste in začeli boste ceniti obilje, v katerem živite.
13. Ste unikatni, tega vam nihče ne more vzeti.
14. Življenje je polno možnosti. Le preizkusiti jih morate.
15. Če ste kaj storili napačno ali vam ni uspelo, vedno lahko vnovič poskusite jutri.
16. Odnos se lahko vedno reši. To, kar morate storiti je, da ste iskreni, opravičite se, če je potrebno, in pozabite.
17. Vedno razmišljajte pozitivno in življenje bo lepše.

Maja Ljubek

Ekskluzivno

Otvoritev bivalne enote na Polzeli



Pozdravljeni!

Sedaj se vam pa oglašamo iz druge vasi in vsaj za nas nove hiše. Ja, preselili smo se !

Iz železničarjev smo postali orači. Pa nič zato!

Kako je tukaj, nas sprašujete? Sedaj je že vse utečeno in tukaj smo se že popolnoma udomačili.

Tudi naša muca že preganja vaške mačke in miške, mi pa počasi osvajamo bližnjo okolico. Nič nam ni hudega, nasprotno - prav lepo nam je. Sobe so velike in udobne, kadimo lepo v utici, do trgovine imamo deset minut... Pa kaj bi vam razlagali, prepričajte se sami. Dobili smo tudi novo sostanovalko Brigito, tako da nas je sedaj devet. Zanimiva številka, kajne? Skratka, da ne bomo predolgi. Bilo je naporno se seliti, saj smo vsi aktivno sodelovali in ogromno postorili sami, seveda pa brez naših »grmovskih« fantov ne bi šlo. Hvala vam in vam, ki ste pomoč ponudili.

Sedaj bomo končali. Vabimo vas, da nas poiščete in obiščete!

Lepo vas pozdravljamo vsi Polzelani!

P.S. Naš novi naslov: OROVA VAS 2, 3314 POLZELA



Dogodki tako in drugače

Najprej opravičilo stanovalcem in zaposlenim na enoti Triglav. V 36. številki nam je namreč nekoliko ponagajal »miselni in tiskarski škrat« tako, da nismo objavili njihovega prispevka. Se iskreno opravičujemo in ga v sled tega objavljamo v 37. številki.

Ogled jaslic 2018



Bil sem prvič tam. Videl sem veliko lučk. Pri vsaki hiši so bile razstavljene jaslice. Cel Vojnik je bil poln lučk. Občutek je bil odličen in tudi zeblo me ni, ker se pišem Jug. Malo se hecam....Organizacija je bila odlična, saj so imeli na cestnih lučeh zvočnike, ki so predvajali božične pesmi in napovedovalca. Imeli smo se fajn in še slikali smo se za spomin. Napovedovalec je povedal, da je to največji božični sejem z lučkami in jaslicami v Sloveniji. Svetloba se mi je »dopadla«.

Jug Stanislav

V Vojniku sem bil že dvakrat. Videl sem enega ponija za jahanje in veliko prazničnih lučk, ki so bile napeljane po jaslicah in drevesih.

Zanimive so se mi zdele jaslice iz vijakov, ker sem kovinar. Potem smo šli v ogrevan šotor in pil sem zelo dober božični čaj. Med obiskom so me obhajali prijetni občutki in če bom zdrav, bi si želel še drugo leto na ogled jaslic v Vojnik. Pot je minila brez problemov, varno smo se pripeljali v Vojnik. Med ogledom smo počasi hodili skupaj. Sam imam težave s hojo, pomagam si z berglami in sem hodil zadaj počasi za skupino.

Kralj Darko

V Vojniku sem bil na ogledu že dvakrat. Videl sem lepe jaslice in lepe lučke. Počutil sem se dobro med obiskom. Zdi se mi, da je bilo dobro organiziran izlet.

Bitenc Ferdo

Na ogled jaslic v Vojnik sem šel prvič. Opazoval sem jaslice, lučke in kraj Vojnik. Občutki so bili prekrasni. Vse je bilo lepo in čudovito. Vse na izletu bi je bilo dobro.

Vujaklija Miloš

Dan srbske kuhinje na enoti Prijatelji

Stanovalci in zaposleni smo se 23.1.2019 okoli 9.30 ure zbrali, da bi поближе spoznali specialitete srbske kuhinje in Srbijo kot državo, njeno kulturo in običaje.

Delovna terapevtka Andreja nas je seznanila kaj bomo pripravljali, Jan je prebral na kratko vse o Srbiji in njenih specialitetah, Darja pa je poiskala srbsko turbo folk glasbo na youtubeu.

No pa začnimo – fižol se je čez noč namakal v vodi. Dali smo ga v velik lonec, ga prelili z vodo, dodali sol in lovorov list ter ga kuhali slabo uro. Na maščobi je Igor prepražil čebulo in korenček, katero smo nato začinili s papriko v prahu. Andreja, Tomaž in Bogdan so narezali prekajeno vratovino. Ker nekateri ne marajo svinjskega mesa je Andreja pripravila in popekla telečje zrezke. Imamo pa tudi



vegetarijance med sabo, zato smo za te stanovalce pripravili tofu. Potem smo čebulo, fižol in meso po plasteh nadevali v pekač in vse skupaj zalili z vodo v kateri se je kuhal fižol. Vse skupaj smo spekli v pečici. Prebranec smo imeli za kosilo. Bil je odličen

Med pripravo kosila smo imeli nekaj časa, zato smo nekateri izdelali še plakat, ki je na oglasni tabli.

Veselimo se že naslednjega srečanja ko bomo pripravili specialitete grške kuhinje.

Jan iz enote Prijatelji, Andreja Lipar

Vtisi stanovalcev:

Igor: »Srbi imajo dobro uravnoteženo in raznoliko prehrano. Bil sem že v Srbiji. Jedel sem mešano meso na žaru.«

Bogdan: »Dobro smo skuhali. Bilo mi je v užitek, saj sem ga prvič v življenju pomagal pripravljati.«

Jan: » Fižol sem popoprал in ga razporedil po pekaču. Bil mi je tako všeč, da sem ga jedel tudi za večerjo.«

Radosti na snegu



Dan je popolnoma ustrežal – tako glede temperature, debeline snega in počutja nas vseh, ki smo se podali na bližnji hrib in izvedli prve sankaske, kepaške in ... še kakšne vragolije. Najpomembneje je, da smo uživali in se seveda dogovorili, da se naslednjo zimo dobimo spet.

Andreja Lipar



Fizioterapija na snegu



Omejitve so v naših glavah in besede ne zmoreš, nikoli ne boš, to ni zate... prej podžgejo željo in napolnijo voljo do doseganja cilja, kot pa odvrnejo od dejanja.

Brez omejitev smo tako pogumno stopali – se vozili po snežnih poteh... cilju na proti. Pot nas je vodila po zasneženih postajah, kjer so nas pričakali kartončki z navodili za izvedbo posameznih nalog. Stopnjevali smo intenzivnost vadbe in zahtevnost nalog (daljša razdalja, dodajanje nalog in pripomočkov, spreminjanje načina gibanja). Spoštovanje pravil, dobro poslušanje in opazovanje ter pravilna izvedba nalog so nas postopoma, z majhnimi koraki in vztrajnostjo, pripeljali do cilja – zmage.

Stanovalci so bili zadovoljni in ponosni, da so lahko pokazali da znajo, da zmorejo, da so sposobni, da jim je bila zaupana odgovornost.

Gibanje ima psihološke in fizične koristi, krepi samozavest ter prinaša nove dogodivščine in prijetna doživetja. Fizioterapija na prostem poteka z namenom, da pridobimo vse več stanovalcev v sistem vadbe, zdravega načina življenja, druženja ter pozitivne osebne rasti.



Upam, da se z našim pozitivnim gibanjem okuži velik del Grmovja:) !

Lidija Jazbec

Vtis stanovalke:

Fizioterapija na snegu mi je bila zelo pozitivna in sem mnenja, da bi morali tako pozitivno ohranjati in še večkrat se tako dobiti v takem ritmu. Sama sem zelo pri tem uživala v teh drobnih majhnih radostih, kot so igranje z žogo in imeli smo tudi listke z napotki, ki so nas pripeljali do končne postaje in seveda s tem povezano tudi zmago. S skupnimi močmi nam je uspelo!!!

Vesna Benda



Zimovanje na Bolfenku



Letos smo se na zimovanje odpravili na Mariborsko Pohorje na Bolfenk.

Vseh dvanajst stanovalcev je čez leto pridno varčevalo in se veselilo prvega februarja – dan odhoda na zimovanje .

Ko smo prispeli na Bolfenk, nas je pričakalo megleno in vetrovno vreme.

Ko so se vsi stanovalci namestili po sobah, je naša kuharica Jožica že pohitela s pripravo kosila. Po kosilu so vsi odšli na kratek počitek nato pa smo se skupaj odpravili pogledat, kaj nam ponuja bližnja okolica. Ker je isti dan potekalo tekmovanje za Zlato lisico so nekateri odšli pogledat tudi to veselo dogajanje. Ker je bilo vreme zelo neprijazno, smo se kar kmalu vrnili v skupen prostor in uživali v druženju ter različnih družabnih igrah.

Tudi naslednji dan, v soboto, vreme še vedno ni bilo ugodno za sankanje – sankališče je bilo celo zaprto, pa tudi za smuko so bili zelo slabi pogoji. Zato smo odšli na daljši sprehod in se tako dobro razgibali. Po kosilu je odšlo sedem stanovalcev in trije spremljevalci na bazen, kjer smo uživali v bazenu pa tudi v wirth poolu .

Šele zadnji dan, v nedeljo, je bilo vreme primerno za sankanje in smučanje, a še to za najbolj pogumne.

Kljub temu, da se snežnih radosti stanovalci niso naužili dovolj, so bili vsi zadovoljni in polni lepih vtisov.

Natalija Aškerc

Vtisi stanovalcev :

Ferdo : Hrana je bila dobra. Žal mi je, da se nisem smučal, ker je bilo mokro.

Slavko : Bilo je fajn, imeli smo se lepo!

Rok: Nepozabno doživetje na Mariborskem Pohorju!

Tanja : Bilo mi je všeč na letovanju. Hodili smo na sprehode. Ampak ni mi pa bilo všeč, ker sem padla na sedežnici

Zoran: Bilo mi je lepo na letovanju na Pohorju. To nikoli ne bom pozabil. Za jesti in piti je bilo dovolj in dobro. Vsak dan smo hodili na sprehode, danes sem šel na burger in je bil dober. Okolje je bilo lepo, smučarji so bili tudi iz drugi držav Igrali smo družabne igre in pri tem uživali.



Kulturni praznik



Na enoti Prijatelji smo se zbrali skupaj, da obeležimo in se spomnimo našega pesnika in romantika dr. Franceta Prešerna. Spomnili smo se njegovih znanih del, katere je izdal v Poezijah. Pogovarjali smo se o njegovi življenjski poti. dr. Franceta Prešerna poznamo tudi pod imenom Doktor Fig Fig.

Zaljubljen je bil v Primičevo Julijo, katera pa ga je zavračala. Zaradi razočaranj v življenju je zapadel v alkoholizem. Umrli je 8. februarja 1849, pokopan je v Kranju. Je avtor Slovenske himne.

Na koncu smo vsi skupaj zapeli Slovensko himno Zdravljico.

Andreja, Anja, Igor in Jan

Prišel je PUST, čas veselja, igrivosti in nagajivosti



Tudi v našem domu smo se pripravljali na pustni torek in ga vsi veselo pričakovali. Rajanje se je začelo v jedilnici, predstavile so se skupinske maske, ena bolj izvirna od druge. Zagledali smo spominčice, planince, kmete izpod Kunigunde, rokerje, meduze, žalsko fontano, planince čarovnice, čebelice, pikapolonice, glasovalnice ! Zaposleni pa smo se predstavili kot bacek Jon .

Obiskali so nas otroci iz vrtca Trje in se predstavili s poskočno pesmico. Skupaj smo zaplesali in se posladkali s slastnimi krofi.

Podelile so se nagrade in zasluženost so jih dobile prav vse maskare !

Vsi si želimo še veliko takšnih zabavnih dni, saj tako pozabimo na skrbi!

Natalija Aškerc





Pustovanje 2019 kot so ga doživeli na enoti Triglav



Na pustni torek smo imeli v jedilnici prireditev pustovanje. Dobili smo sok in štravbe. Najprej so nastopile punce iz risanke Bacek Jon. Potem so se razvrstile vse skupine oziroma enote. Ko so se vse skupine predstavile, jih je ocenila komisija. Ta je izbrala najboljše od teh. Jaz sem sodeloval na vozičku. Prvo mesto so zasedle 4 enote, ki so si prislužile za nagrado enodnevni izlet na morje. Med komisijo je bil tudi direktor.

Slavko Jug

Letos za pusta smo bili oblečeni v skupinsko masko planinci in Aljažev stolp. Bilo mi je lepo, saj smo plesali in peli. Za pogostitev smo dobili štravbe in sok. Prireditev se je odvijala v glavni jedilnici. Osvojili smo eno izmed prvih mest, in sicer izlet na morje. Že se veselim poletja, ko se bomo šli kopat v morje.

Darko Kralj



Letošnje pustovanje smo si zamislili kot simboliko našega imena enote:« PLANINCI IN TRIGLAV«. Predlog je podala naša Milena, kar tako vmes med pogovorom in izkazalo se je kot simpatično. Priprave na prireditev smo se lotili zavzeto in ustvarjalno. Našega Gustija smo, kot najvišjega stanovalca, oblekli v Aljažev stolp, in moram priznati, da mu je vloga kar pristajala. Skupinica z Martino in mano na čelo je nabrala skupaj vse potrebne rekvizite, ki pa so bili res raznovrstni. Kaj, da ne bodo,..., ko pa sva z Martino redni gostji tako nizkih kot visokih gričev, hribov ter očakov naše prelepe Slovenije. Skromna, a pisana skupinica se nas je nabrala in odkorakali smo s planinskim korakom ter slovensko zastavo v jedilnico. Enota se je predstavila pred komisijo, plesala na domačo slovensko glasbo, ki jo je izbral naš Toni. Razigrani in rdečelični planinci smo se okrepčali s » ta kratkim«, se posladkali s štravbami ter sokom in domov odnesli prvo nagrado. Jupiiii, gremo na mooorjeeeee!!! Snujemo že plan. Stanovalci so že radovedni, kdaj in kako, mi pa čakamo na lepe ter tople dni!

Lavra Lužar

Pust – široko nasmejanih ust na enoti Zarja



*» Čeprav je pust bolj krivih ust,
pa tvoj obraz prav nič ni pust,
a krivih ust si le tedaj,
kadar raztegne jih smehljaj.«*

Pustni čas ni le čas, ko se našemimo, temveč ima za slovenski narod bistveno večji pomen.

Naši predniki so ob tej priložnosti izvajali obrede, s katerimi so častili pomladne sile in preganjali ostanke zime. Verjeli so, da bo sam obred iz dežele pregnal vse zle duhove, lakoto in zimo.

Danes se najbolj znani pustni karneval na Ptuj, Cerknici, Kostanjška Šelmarija, Laufarija na Cerknem, Škoromatija...

V našem domu prav tako potekajo tradicionalne priprave na pustno prireditev, ki jo vsako leto pripravimo v glavni jedilnici našega doma. Posebej veselo vzdušje se pri nas prične, ko začnejo stanovalci zbirati predloge za izdelavo pustnih mask.

V enoti Zarja smo se odločili, da bomo izdelali unikatne maske, ki bodo ponazarjale prihod jutranje Zarje. Pregledali smo naše zaloge materiala, izrisali idejo in pričeli z delom. Nemogoče je ubesediti koliko igrivosti, šaljivosti in na splošno razposajenega razpoloženja je bilo pri izdelavi oblačil in pustne dekoracije, s katero smo okrasili tudi druge prostore v zavodu (jedilnica, recepcija s hodnikom).

Na pustni torek smo za stanovalce celotnega doma pripravili v dopoldanskem času pustno rajanje, ki so se ga udeležile vse enote, vsak s svojo skupinsko pustno masko. Uživali smo v rajanju ob živi glasbi in se posladkali s krofi. Vidno utrujeni od pustnega rajanja smo se vrnili nazaj na našo enoto. Pustna oblačila smo pospravili v veliko škatlo, kjer bo pripravljena čakala na naslednje leto, da jih mogoče preuredimo, nadgradimo.

Naša maska je bila uvrščena na tretje mesto. Nagrajeni smo bili s piknikom v naravi. Morda pa se nam porodi ideja za naslednje leto ob ustih raztegnjenih v smehljaj, ko bomo obujali spomine na ta lep dogodek.

Klavdija Krajnc



Psiček Ben na enoti Spominček



Že vrsto let nas obiskujeta terapijska psička Miša in Ben. Beni bolj natančno že celih 7 let. Prijaznih labradorcev se v hiši razveselimo prav vsi, tako stanovalci, kot tudi zaposleni. Dnevi, ko nas obiščeta, so za stanovalce prav posebni in jih komaj pričakujejo.

Poseben dan pa je Ben pričaral tudi stanovalcem na enoti Spominček, s katerimi se je v mesecu marcu prvič поблиžje spoznaval. Na enoto je prinesel pozitivno energijo in veliko obujenih spominov na otroštvo in druženje z manjšimi ali nekoliko večjimi kosmatinci. Dotik pove več kot tisoč besed, ravno tako slike spodaj.

Maja Ljubek

Koncert ob dnevu žena in 40. mučenikov

***Vsako jutro, ko se zbudimo, imamo pred sabo štiriindvajset
popolnoma novih ur življenja.***

Kako dragocen dar!

***V sebi nosimo sposobnost živeti tako,
da bo teh štiriindvajset ur nam in drugim prineslo mir, radost in srečo.***

Dan žena. Kaj pravzaprav je ta praznik, praznik žensk? Je mednarodni praznik žensk, prvotno imenovan Dan delovnih žena in ga v približno stotih državah praznujemo 8. marca. Dan žena je dan ekonomske, politične in socialne enakopravnosti in dosežkov žensk in se praznuje od leta 1917 dalje, saj so se 8.3.1917 začeli protesti v St. Petersburgu iz katerih se je razvila Oktobrska revolucija.

Na dan žena je v navadi, da se spomnimo na vse ženske, ki so nam ljube in jim v znak ljubezni, spoštovanja podarimo kakšen cvet, seveda pa lahko tudi lepo misel. In kako to storiti lepše kot pa z najlepšimi mislimi za dan žena ...

Dan mučenikov pa izhaja iz krščanskega izročila. 10. marec je dan, ki ga rimskokatoliška cerkev beleži kot dan mučencev zaradi dogodkov iz časa vladavine cesarja Licinija . 40 vojakov se je uprlo odloku cesarja, ki so bili za svojo vero pripravljeni tudi umreti.

Trnje, suhe slive in klobasa naj bi služili kot simbolični opomin, da se mučeništvo v moškem življenju še vedno dogaja. Seveda pa se spodobi, drage dame, da naše mučenike na ta dan tudi malo razvajamo, tako kot oni nas za 8. marec.

Dogodek smo obeležili s koncertom vokalne skupine Pesemca, ki je s svojim aranžmajem polepšala dan vsem prisotnim.

Ena misel še za konec.

***Skrivnost sreče je v tem,
da zmoreš najti radost v veselju drugega.***

Monika Doberšek

Po domačem kruhu je zadišalo



Nekega dne pride g. Bojan Rančigaj in me vpraša, če jaz pečem doma kruh. Bojanu povem, da doma pogosto spečem domači kruh, ker ga imamo vsi radi. Bojan me nato vpraša : »A bi mi lahko prinesla en kos kruha ?«.

Seveda smo se na enoti Sonce hitro dogovorili, da bomo kruh spekli kar za vse. Rečeno storjeno.

Naslednji teden spečemo tri hlebce kruha, prinesemo še domače kranjske klobase in stanovalcem naredimo pojedino.

Vsi so bili zelo zadovoljni in veseli, da smo se potrudili in jim naredili res lep in poseben dan.

Neva G. Nerat

»Zajtrk po domače« na enoti Spominček



Na enoti Spominček bivajo stanovalci in stanovalke, ki nosijo v sebi zelo lepe spomine na otroštvo in mladostne vragolije. Ker sva pogosto med njimi vse to prepoznavava in na plano je »privrela« idejo o pripravi domačega zajtrka. Ampak res res domačega, saj smo skupaj pripravljali pečena jajčka z ocvirki. Vsak je dobil možnost pripraviti zajtrk sam, ali pa sva nekoliko pripomogle midve. Vzdihljaji dobrega okušanja, veseli nasmehi in »čebljanje« so pokazatelji, da se moramo takšnih dogodkov lotiti še večkrat.

Maja Ljubek, Andreja Lipar

Bilo je lepo jutro. Zbudil nas je sonček. Ker kar nisem mogla odpreti oči, sem se odločila, da bom še malo podremala. A to ni trajalo dolgo, saj me je na hitro prebudil čudovit vonj....vonj po pečenih jajcih. Vonj mojih mladih dni. Hitro sem se vstala ter uredila, saj se mi je zelo mudilo pogledati, od kod prihaja ta nostalgichen vonj. V kuhinji se dogaja. Oooooo jaaaa... pečejo se jajčka. Odpravim se tja, saj bi jih pekla tudi jaz. Malo počakam, nato pridem na vrsto. Ob tem mi skozi glavo podijo misli... misli na otroštvo, na starše,... Hitro se predramim in si spečem jajčka do konca. Komaj čakam, da pridem do mize in da jih začnem jesti. Zelo sem neučakana, v ustih se mi že nabirajo sline. Končno dobim pred sebe krožnik. 1,2,3 in že jih ni bilo več tam. Zelo sem bila vesela, da sem po dolgem času spet lahko pripravila jajčka.

Ana Novak



Srečanje s svojci

» Pomlad se je prebudila na vrtu, vsepovsod je duh ljubezni. Vsaka cvetlica in rastlina na temnih prsih zemlje, je vstala iz sanj zimskega počitka. «

V torek 19.3.2019 smo odprli vrata za svojce, prijatelje naših stanovalcev. Kulturni program so popestrili žoga bend in pevski zbor stanovalcev, pevski zbor zaposlenih ter glasbena gosta Eva in Martin Muteč.

*Vsak človek je zase svet,
čeden, svetel in lep
kot zvezda na nebu...
Vsak tiho zori
Počasi in z leti,
A kamor že greš,
Vse poti je treba
Na novo začeti.*

Kot pravi Tone Pavček se tudi pri nas še kako dobro zavedamo, da je vsak zase svet in skupaj gradimo novo, lepšo pot.

Monika Doberšek

Danes je na Grmovju veliki dan. V jedilnici doma nas je direktor, tako stanovalce, kot svojce, kot strokovno osebje, presenetil s prelepim slavnostnim govorom in glasbo s pevskim zborom. Zapeli so nam pesem Življenje je lepo. Tudi naša sestra Nada Majger je pripravila govor. Pogovarjal sem se s socialnimi delavkami in mnogim osebjem in delavci v domu. Dve lepi pesmi sta pripravila Eva in Martin. Z vokalom, ki ga je pela Eva in spremljavo na kitaro s katero je nastopal Martin Mutec, sta nam predstavila dve čudoviti pesmi. To sta otroke od naše Katarine. Po zaključku programa je sledila pogostitev. Srečno smo preživeli dan skupaj s svojci in osebjem in smo se imeli lepo. Ostal je le spomin na prijetno druženje tako s strani svojcev kot stanovalcev. Hvala vsem skupaj.

Mirsad Smajič



Pozdrav pomladi

Pomlad na severni polobli in jesen na južni polobli se začneta na dan marčevskega enakonočja. Začetek pomladi ali jeseni je vsako leto definiran z lego Sonca. Ko se to pri svojem navideznem gibanju na nebu znajde v ravnini nebesnega ekvatorja, nastopi pomlad. Takrat je noč na celotni Zemlji približno enako dolga dnevu, zato govorimo o enakonočju.

Spomladansko enakonočju je letos nastopilo 20. marca 21:58.

V našem domu smo se prebujali iz zimskega spanca z športnimi in miselnimi igrami. Nagubali smo možgane in napeli mišice ter se podali v boj. Naša jedilnica je v trenutku dobila barve pomladi, saj smo jo napolnili s pozitivno energijo. Zimsko turobnost smo pregnali tudi z mavričnim padalom in v ritmih narodno zabavne glasbe smo si podajali klobuk. Naš vstop v pomlad je bil topel, vesel in razigran...Odložili smo se, da bomo vsak dan začeli z nasmehom na ustih in z veseljem v duši.

Monika Doberšek



Dan slovenske domače kuhinje



V torek 26.3.2019 smo se stanovalci enote Prijatelji in zaposleni zbrali, da spoznamo znane kmečke slovenske jedi. V sodelovanju z našo DT Andrejo smo si pripravili kosilo in sicer krompir z repo, praženo zelje, pečenico in krhke flancate. Vse skupaj je bilo zelo okusno...

Nekaj naših vtisov:

CVETO: z jedjo sem bil zadovoljen, na flancatih sem delal zareze.

SANDI: to me spominja na koline, ki smo jih imeli doma (priprava pečenic), delal sem zareze na flancatih.

IGOR: bil sem v kuhinji pri pripravi zelja in repe. Flancati pa me spominjajo na domače pecivo.

ANDREJA: pripravila sem testo za flancate in na njih sem naredila zareze...

TINA: razvaljala sem testo, da je bilo v celem kosu in da je bilo dobro razvaljano.

IVO IN BOGDAN: lupila sva krompir.

GREGOR: rezal sem krompir na kocke. Lepo smo se imeli celo dopoldne.

Stanovalci in zaposleni enote Prijatelji

Kraljevski zajtrk



KRALJEVSKI ZAJTRK

Pri nas je doletel ta dogodek,
ker smo mi Grascaki izreli
posebno čast da smo dobili
postreženo na mizo kot
ustrežno tudi zame osebno
pečena jajca in ocvitki.
Zelo dobro je bilo. Ja prižem
nikoli ne bom pozabila tega
človeškega dogodka. Vsak nekaj
rabi, da mu polepša dan.

Zadovoljna Grascakinja
VESNA BENDA



Dan za spremembe



V okviru vseslovenske prostovoljske akcije *Dan za spremembe*, smo tudi v Domu Nine Pokorn Grmovje organizirali dan, ki smo ga poimenovali *Skupaj zmoremo več!* Zaposleni smo na ta dan postali prostovoljci, pridružili so se nam naši otroci, štiri učenke OŠ Petrovče in članica Slovenske filantropije. K druženju smo povabili težje pomične stanovalce, veseli pa smo bili tudi vsakega stanovalca, ki ga je pot zanesla mimo glavne jedilnice. *Medgeneracijsko druženje je bilo polno ustvarjalnega duha, dobre volje in veselja.*

Nekateri naši otroci so na ta dan prvič postali prostovoljci in s ponosom pripovedovali, v kako zelo različnih vlogah so se znašli. Bili so animatorji, desna ali leva roka, sogovorniki, asistenti in še bi lahko naštevali. Dan je kar prehitro minil in vsi smo srečanje zaključili z željo, da tako mavričen in pisan dan v prihodnje še ponovimo.

Veronika Falant





»Vrtičkanje« oziroma hortikultura na enoti Spominček

Veliko naših stanovalcev na enoti Spominček je v svojem domačem okolju obdelovalo vrtnice in vzgajalo rastline. Zaradi starosti, gibalnih omejitev in bolezni danes ne zmorejo več obdelovati talnih vrtov. V ta namen smo nabavili visoke grede, ki jih odlikujejo primerna višina, premičnost in kvalitetna izdelava - les, ki jim to omogočajo.

Hortikultura pomaga doseči boljše počutje z aktivnostjo v naravi. Namensko gojenje rastlin in urejanje vrtov omogoča, da posameznik s tovrstno dejavnostjo ohranja duševno in telesno zdravje. Krepi zaznavne sposobnosti, fino motoriko, koordinacijo, ob vsem tem, pa je oseba še telesno aktivna. Nudi sprostitve, užitek ter daje občutek zadovoljstva, da je nekaj koristnega naredil.

Mi smo pri tokratnem vrtičkanju najprej pripravili v gredah drenažo iz vej, sena in suhega listja, na katero smo nasuli zemljo. Vanjo smo posejali rdečo redkev in solato. Stanovalci so se skrbno lotili aktivnosti in so v njej iskreno uživali.

Maja Ljubek



Salamijada



Ker bi radi, da postane tradicija, smo se tudi letos lotili in organizirali našo drugo salamijado. Slednja je za naš dom poseben dogodek, saj se na ta način povežemo z lokalno skupnostjo in predvsem z ljudmi, ki v njej živijo. Da je dogodek uspel, smo se povezali s Turističnim društvom Galicija, aktivom kmečkih žena, ansamblom Za žur, kmetijo Podpečan in odraslo folklorno skupino Galicija.

Domačo kmečko salamo je v ocenitev prineslo 27. okoliških salamarjev. Štiričlanska komisija, v kateri je letos prvič odkar v Sloveniji salamijade potekajo, sodelovala ženska je pregledala, okusila in ocenila vse salame in jih razvrstila po točkah. Naša Sabina, ženska pripadnica komisije je svojo vlogo zelo resno vzela in z svojimi podanimi točkami pripomogla k naslednji končni razvrstitvi:

- 1.MESTO: SEBASTJAN SOREC,
2. MESTO: JAKOB TURNŠEK in
- 3.MESTO: ALOJZ BOROVNIK.



Letošnje leto smo salamijado popestrili tudi z ocenitvijo domačega kruha iz krušne peči. Prejeli smo 10 hlebov kruha, katerega so ocenjevali vsi prisotni na razglasitvi.

1. MESTO je osvojila gospa ZOFIJA TURNŠEK z belim hlebom.
2. MESTO je osvojila gospa VENGUST JOŽICA
3. MESTO je osvojila gospa ŠERTL ANICA.

Ob prijetnih zvokih ansambla Za žur, degustaciji vseh salam in kruha se je naše druženje »zavleklo« v pozne večerne ure.

Maja Ljubek

Priprave na.... in praznovanje praznikov

»cvetna nedelja in velika noč« v našem domu



Tradicionalna cerkvena praznika, ki se ju posebej veselimo in se z veliko vnemo pripravljamo na njun prihod.

Že v mesecu februarju navežemo kontakt z zelo prijazno gospo, Pavlo Irman, ki nam pomaga pri izdelavi rožic iz krep papirja. Nekaj dni pred cvetno nedeljo poskrbimo za leskove šibe, dren oz. božji les, oljčne vejice in seveda pušpan. Potem se pa na petek pred praznikom lotimo izdelave butar. Nastajajo velike, srednje, manjše, zraven še kakšno pesem zapojemo, pokramljamo in delo nam gre dobro od rok. Butare odnesejo nekateri stanovalci k blagoslovu in že nas čakajo priprave na veliko noč.



Andreja Lipar

Na enoti Babuške so stanovalke skupaj z zaposlenimi zapisale naslednje:

Letošnje leto smo, kot vedno do zdaj, delali butare na enoti in barvali pirhe pri čemer so sodelovale skoraj vse stanovalke. Zadali smo si nalogo, da pobarvamo pirhe na star način in sicer v čebulnih lupinah

pri čemer smo poprej zavili jajca v nogavice in dodali notri razno cvetje in liste. Najbolj je bila zavzeta pri delu gospa Krištof Marija in nam z veseljem pokazala kako je ona leta doma pripravljala pisanke. Ob kavici smo se potem še nekaj časa pogovarjali o starih običajih in zapeli tudi pesmi.





Velikonočna potica izpod rok stanovalcev na enoti Spominček



Letošnje leto je za nas prva skupna Velika noč, vendar smo se kljub temu odločili, da bomo spekli Velikonočno orehovo potico. Priprave so bile dokaj dolgočasne, ko pa smo pričeli z mešanjem, gnetenjem in mazanjem potičke, je vzdušje postalo zelo razigrano, in spomini na dni, ko smo še doma pekli potico, so kar kipeli z naših ust. Ves prostor je zelo dišal, ko se je potica spekla, in komaj smo se zadržali, da nismo že vroče pojedli.

Na enoti Slavček se je dogajalo...



Stanovalke so se udeležile telovadbe na igrišču.



Stanovalke radi zaplešejo in zraven zapojejo. Ob sobotah ni drugih aktivnosti zato si dan polepšamo z glasbo.



Pred Veliko nočjo je zadišalo po potici.

Nedeljska sladica



Bila je hladna in oblačna ter deževna majska nedelja. Priložnosti za sprehode zunaj ni bilo, zato smo se držali bolj notri. Dan je bil kot nalašč namenjen za nekaj »prazničnega«. Padla je ideja, da si polepšamo popoldne z nečim sladkim. Priprave so se začele že dopoldne, po zajtrku, ko smo se zbrali v dnevnem prostoru in pričeli z pripravljanjem sladice. Glavni v kuhinji je bil naš Darko. Spreten je vihtel mešalnik in v kratkem času se je v pekaču bohotal biskvit obtežen z veliko sadja. Pripravili smo klasični biskvit, za katerega nam je recept zaupala slaščičarka Jožica. Sadje smo prinesli z domačega vrta in ustvarili sladko kisko simfonijo z ribezom in robidami. Po slabi uri pečenja, smo si oddahnili, saj biskvit ni padel skupaj, preveč pa se tudi ni zapekel. Po enoti, pa tudi po drugih nadstropjih (tako so povedali) je omamno dišalo. Po kosilu in počitku, ki ga je bilo ta dan res na pretek, smo že vsi komaj čakali, da se posladkamo. Zraven smo si privoščili topel čaj z limono in pekač je bil v hipu prazen. Stanovalci pa so se drug za drugim po vrsti oglašali: »Ali je še kaj?«. Polepšali smo si deževen in dolgočasen dan...in ugotovili, da je tudi dež za nekaj dober: «Uči nas prilagajanja!«... in spreminjanja načrtov, ki na koncu izpade kot prijetno druženje in malo drugačne pogovore.

Lavra

Bivalne enote poročajo

Obisk BE. 6 »Pod lipco« na Dobrni

Nekega jutra se je zdravstveni tehnik Jani pripeljal v našo BE 3 v Žalcu s kombijem in nas odpeljal v njihovo BE 6. Ob klepetu smo bili pogoščeni s pecivom. Malo preden je bilo kosilo smo šli na sprehod na katerega nas je odpeljala ga. Olga Flis. Moram priznati da mi je Dobrna tuji kraj, vendar sem slišal da je znana po toplicah in zdravilišču. Šli smo tudi mimo hotela Vita. Ko smo se vrnili v enoto nas je osebje pogostilo z dobrimi špageti. S tem je bilo obiska konec in vsi smo bili veseli druženja in dan bomo imeli v dobrih spominih - družabni utrinki in pogostitev. Moramo se zahvaliti osebjem BE 6 . Najbolj pa se moramo zahvaliti tehniku Janiju za transport tja in nazaj. Hvala Jani. Pa še nekaj - vsepovsod je lepo doma pa je najlepše in pa ljubo doma kdor ga ima.

Mirsad Smajić

Stanovalci enote »Pod lipco« na kuharskem tečaju

Na povabilo društva kmečkih žena Arnika Dobrna smo se z veseljem odzvali in udeležili dvomesečnega kuharskega tečaja.

Pridne prostovoljke so nas veliko naučile, pomagali smo pri pripravi hrane, pogrinjkov in ostalih kulinaričnih opravilih.

Bilo nam je zelo lepo, tudi slavnostni zaključek, poln dobrot.

Udeležili so se ga tudi gospod župan, direktorica kulturnega društva, člani up Celje in Društva Arnika.

Iztok Kadoič



Prejeli smo priznanje »Zeleni želod«



Po rožah se pozna, kjer je dekle doma,
kjer je cvetoč balkon, je moj najlepši dom ...

28. Aprila 2019 je na Dobrni potekala prireditev »Pomladna nedelja v Dobrni.« Turistično društvo Dobrna je podeljevalo priznanja za urejenost okolja javnih stavb, domov in ohranjanja naravne dediščine.

Naša bivalna enota »Pod Lipco Dobrna«, Doma Nine Pokorn Grmovje, je prejela priznanje: »Zeleni Želod«, za lepo urejen dom in okolico. Stanovalci in zaposleni smo zelo ponosni na priznanje, veseli nas, da je bilo naše delo opaženo in čeprav slovenska pesem pravi, da se po rožah pozna, kje je dekle

doma, v naši Bivalni, brez pridnih fantovskih rok, ne bi bilo tako lepo.

Za nas je priznanje tudi spodbuda, da se bomo trudili še naprej.

Mojca Antloga

Prvomajska budnica

Godba Dobrna že 11. leto zapored igra budnico po vseh zaselkih naše Dobrne, ob zgodnjih jutranjih urah. Tudi mi smo se z veseljem udeležili glasne in prečudovite budnice pred hotelom Dobrna. Nato pa smo si še privoščili kavico in slaščico v slaščičarni Jagoda.

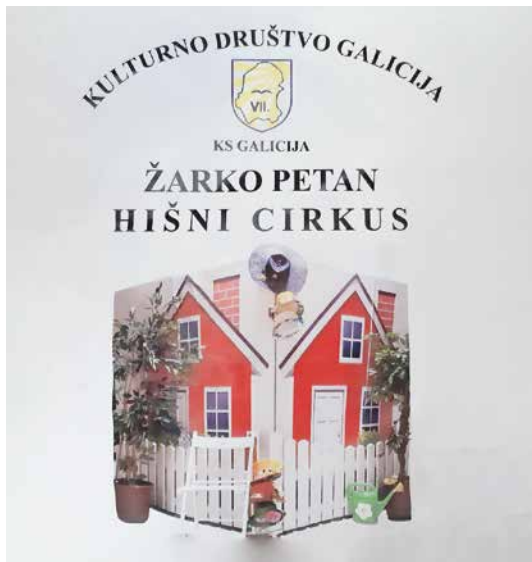
Mojca Antloga

Hišni cirkus

Ta se ni dogajal pri nas , v bivalni enoti Dramlje, ampak smo si v kulturnem domu Galicija ogledali predstavo z istoimenskim naslovom. V tej igri je nastopala naša sodelavka Jelka Sedminek. V ogledu smo uživali, se do solz nasmejali in si ob tem zaželeli, da bi si tovrstne igre imeli možnost ogledati še večkrat.

Bili smo deležni tudi pogostitve. Mize so bile polne sladic in pijače.

Stanovalci in zaposleni bivalne enote Dramlje.



Prijazna hiša

Na hribčku velika hiša stoji,
v njej mnogo srečnih ljudi živi.
Za njih dobro osebje skrbi
ponoči in podnevi.
Ta hiša tudi čudežno klet ima:
v njej je fizioterapija.
Tukaj je naša Lidija Analiza
in njen varuh Borut Super boy.
Skupaj oddajata čudovito pozitivno energijo.
Kdor ne hodi na fizioterapijo,
vsak dan zamudi veliko.
Obiščite jo in »bodeste« videli,
da vse to drži!
Da pa ne pozabimo še na nekoga....
To je gospod direktor Tomaž –
ki poskrbi, da vse »štima«.

Srečna Pavla Podbornik



Verjamem

Verjamem, da živim
Verjamem v ljubezen.
Verjamem tudi v hude stvari,
A jih skušam odgnati.
Bolezen pride in mine,
Le verjeti je treba v to.
Vse si želim sprejeti z ljubeznijo.
Če mi to uspe, mi je lažje pri srcu.
V svetu je mnogo čudnih stvari,
Ki niso sad ljubezni, ampak sovražstva.
Če bi vsi gradili na ljubezni,
Bi bil svet veliko lepši.
Rada bi verjela v to, a je žal le iluzija.

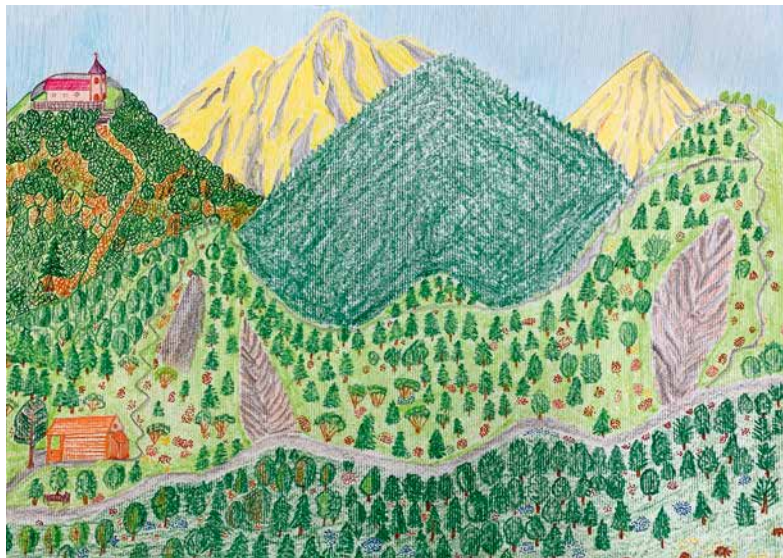
Sonce

Zbudim se v Soncu.
Vesela, saj mi daje veselje do življenja.
Sonce je v nas.
Širimo ga med druge ljudi,
da razveseli nas jutranja zarja.
Mlado jutro, začetek novega življenja.
Hvala ti Sonce.
Daruješ nam hrano.
Vesta-boginja ognja ohranja tvoj ogenj,
ko ne stojim pred teboj.
Vesta zvesta morali in vrednotam tega Sveta.
Zvečer ob zatonu Sonca
smo nasičeni s svetlobo celega dne.
Hrane od Sonca ne bo več, zato gremo k nočnemu počitku.

Fani Forstnerič

Izpod naših rok

V tokratni številki se nam predstavlja g. Marjan Zdešar, stanovalec bivalne enote »Pod lipco«. Med mnogimi stvarmi s katerimi se rad ukvarja je tudi risanje. Kako mu »svinčnik leži« pa preverite sami.



Zgodbe, ki jih piše življenje

Ko besede obstanejo nekje v zraku



Ste kdaj zadržali krik v sebi? Krik, ki krvavi v našem telesu, krik, ki je skrit nekje globoko, a vseeno dovolj blizu našega srca. Tako zelo blizu je, da vsak utrip povzroči rano.

Doživiš izdajo prijatelja, zadržiš krik, preživiš. Ljubezen ti krade vse noči, zadušiš krik v noči, preživiš. Padeš na izpitu, brez krika ježno odkorakaš, preživiš. Zgubiš bližnjo osebo, s pogledom v nebo obnemiš, a vseeno ... preživiš.

Krik? Ostaja tu, tako blizu in tako daleč vsakič, ko poskušamo izreči besede ob vseh naših porazih. Namesto, da ubijemo krike v sebi, mi ubijamo sebe z njimi. Angelska tišina nam daje upanje, vendar, na žalost, ne nam. Upanje je za vse tiste katerim je krik bil namenjen, krik, ki bi njih postavil na realna tla in ta isti krik zdaj počasi ubija nas in to vse zaradi osebe, ki uživa v tej angelski tišini.



Vsakič obmolknemo, ko bi morali govoriti ... tisoč in eno vprašanje, brez odgovora, brez čustev, mrtvo hladno. Vse to kar nosimo v sebi je tako težko, da tudi, če bi lahko ne bi mogli opisati vsega kar se kopiči v našem kriku in tako obstanejo besede nekje v zraku. Ostanejo nemi pogledi, prazni nasmehi in številna očitanja.

Zakriči!! Ne čakaj, ne otežuj svoj korak, občuti tudi sam to angelsko tišino. Imaš demona, ki živi v tebi in on ima tebe, s tvojo tišino se hrani, a po njegovi zaslugi ti mnoge stvari vidiš ob pravem trenutku in na pravem mestu. Vidiš jih, ampak ne izrečeš tega kar vidiš. Preživiš številne izdaje, padce in izgube, brez kakršnega koli vprašanja in očitka. Rane ti ostanejo, ker sam tako hočeš. Podari svobodo temu kar živi v tebi, predvsem pa podari svobodo sebi.

Ni potrebno zadrževati misli v sebi. Naše telo včasih ne premore tako velikega bremena, ne moreš leteti, če gledaš v tla vsakič, ko bi moral kričati. Ne išči druge, ker boš izgubil sebe. Marsikaj preživiš, prebrodiš in ponovno zaživiš, zakaj bi torej zadrževal ves ta bes in krik, ki v tebi ubija vsak vzdih in upanje.

Vprašaj. Govori. Kriči. Dihaj. Preprosto ... zaživi. Ne obsojaj sebe, ne obsojaj drugih in izpusti glas. Misli živijo v naši glavi, besede obstanejo na ustnicah in se izgubijo nekje v zraku, vse to zaradi tolerance, ki jo premoremo. Vendar nič ni večno, ne ljubezen, ne prijateljstvo in ne življenje, tako tudi ne toleranca. Poči in slej kot prej zakričimo.

*Povzeto iz spletne strani:
www.mojpogled.com/ko-besede-obstanejo-nekje-v-zraku/*

SLIKOVNA KRIŽANKA



SESTAVIL GREGA RIHTAR	PLES NA DŽEZOVSKO GLASBO IZ SEVERNE AMERIKE	TEKMO- VALEC V VELE- SLALOMU	ELANOVA SMUČKA	1	SLOVENSKI KOMORNI ZBOR	ŽENA, KATERE MOŽ JE UMRL IN SE PONOVRNO NE POROČI	SRBEČE NEKUŽNO VNETJE KOŽE	GLAVNO MESTO EGIPTA
2						DOBA, ERA		
3						PRIPADNIK ARISTO- KRACIJE		
NAŠA MLADIN- SKA PISA- TELJICA								
NAŠ NEKDANJI ALPSKI SMUČAR (PETER)				IVANA KOBILCA	TRSKA			
NORDIJSKI IZRAZ ZA SMUČI GLEDALIŠKA IN FILMSKA IGRALKA ZEMLJIC					DIRIGENT HUBAD			
					SLIKAR MAVEC			
LEPAK							4	PODLAGA ZA DRSANJE
								OČE
IRENA AVBELJ			BRKATA PTICA UJEDA	OBUVALO Z LESENIM POD- PLATOM				
DANSKI OTOK V MALEM BELTU				OBRAT				
				TRGANJE PO UDIH				
5	SKANDI- NAVSKI DROBIŽ ČLOVEŠKA POSTAVA				CESTNI OVINEK, ZAVOJ ZABJA OKONČINA			
							6	RIMSKI HIŠNI BOG
								PRIPADNIK OSKOV
TITAN			ORODJE ZA VRTANJE					
			TELUR					
TEŽKO DIHANJE, NADUHA						PODEŽEL- SKO NASELJE		
DEBELEJŠI ZREZEK IZ STEGNA, STEJK						TRČENJE		

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
Maj 2019

Odgovarja Tomaž Lenart, direktor

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

Grafično oblikovanje in fotografiranje porok

Tisk:
Tiskarna Atelje 64 d.o.o.

