



Doklonjeseni

glasilo Doma Petra Uzarija Tržič št. 14



V hiši prijaznih ljudi

Junij 2016



Spoštovane stanovalke in stanovalci, spoštovani zaposleni, svojci in vsi, ki vas zanima delo in življenje v našem domu!

Življenje nas pogosto postavlja pred preizkušnje. Šele takrat vidimo, kakšna neskončna moč se skriva v nas. Ko izkusimo bolečino in znamo živeti z njo, čeprav smo si prej mislili, da tega ne bomo zmogli. Ob tem pa se počasi, počasi, pričnemo zavedati, kako je vse minljivo. Zavemo se, da včasih vse preveč obujamo preteklost in načrtujemo prihodnost, pozabimo na lepoto današnjega dne. Poskusimo se ozavestiti za današnji dan. Dan, ko nas sonce pozdravi s sončnimi žarki in ptice s svojim petjem, naš prijatelj ali sodelavka z nasmehom in prijazno besedo. Vse to dela lepši dan. Moramo pa biti sami odprti za to, da ga začutimo. Vsi ti dnevi, ko znamo začutiti lepoto življenja, sestavljajo naš mozaik življenja, ki je sestavljen iz veselja in smeha, kot tudi solza in žalosti. Pa vendar – vse to je življenje.

Ne moremo ob sebi zadržati ljudi, ki jih imamo radi. Ker nismo močnejši od življenja. Lahko pa jim danes povemo, koliko nam pomenijo. Lahko jim danes polepšamo dan.

Kot skrb za druge, pa je prav tako pomembna tudi skrb za sebe. Kaj naredimo za sebe, presega zgolj zdravo prehrano. Skrb za sebe vključuje primerno prehrano, počitek, telesno in umsko aktivnost, gibanje v naravi in čas, ki ga namenimo sebi. Z dobro knjigo, na

klopci ob jutranjem ali večernem soncu. Ko dosežemo mir v sebi in ko začutimo srečo, ker smo.

Prav v začetku letošnjega leta nas je pretresla izguba naše Marjete. Zavedli smo se, kako nič ni večno. Zato smo naredili načrt promocije zdravja, ki vključuje tako telesne aktivnosti, kot tudi smeh, sproščeno druženje. Zato smo skupaj z Elanom in strokovnjakom dr. Strojnikom s Fakultete za šport naredili načrt vadbenega parka za starejše, kot ga še ni v Sloveniji. Ker smo lahko in moramo biti sami aktivni za ohranitev svojega psihičnega in fizičnega zdravja.

V Domu Petra Uzarja skrbimo za strokoven razvoj in stalno izboljševanje kakovosti, kar sistematično dosegamo s sodelovanjem s Fakulteto za socialno delo in sistemom kakovost E-Qalin, o katerem boste lahko več prebrali v nadaljevanju.

Vsem nam, vsem zaposlenim, stanovalcem, uporabnikom pomoči na domu in kosil, vsem svojcem, želim eno – živi vsak dan. Naj nam dnevi ne uidejo skozi peščeno uro. Obdajajo nas prijazni ljudje, lepo okolje – **občutimo lepoto življenja – danes!**

Vaša direktorica dr. Anamarija Kejžar

www.dputrzic.si

04/598-0300

041/389-305

info@dputrzic.si

POKLON JESENI – V hiši prijaznih ljudi

Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič

Direktorica in odgovorna urednica: dr. Anamarija Kejžar

Uredniški odbor:

Manca Šolar, dipl. delovna terapevtka

Ana Furlan, univ. dipl. soc. del. - pripravnica

Tanja Ahačič, prostovoljka

Foto: dr. Anamarija Kejžar, Ana Furlan

Lektorski pregled: Tanja Ahačič

Na naslovnici je izdelek stanovalcev.

ISSN: 1855 – 685x

Kazalo vsebine

UVODNIK	2
Z BARVAMI DO DOBREGA POČUTJA	4
VSAK DAN KAJ NOVEGA V CENTRU ZA AKTIVNO IN PRIJETNO STARANJE CAPS	4
PROJEKT E-QALIN	5
PRENOVA DOMA v 2016	7
INOVATIVNI PROJEKT CELOSTNE OSKRBE, USMERJEN NA STANOVALCE Z DEMENCO	7
MARJETI V POKLON	9
SKOZI ODPRTA VRATA	11
DELAVNICA OBLIKOVANJA GLINE Z VDC KRANJ, ENOTA TRŽIČ	11
DRUŽABNO ŽIVLJENJE NA ODDELKIH DOMA	12
ŽIVIMO ŽIVLJENJE	12
MOJSTER LESENIH SKRINJ: DRAGO ISTENIČ	12
SPOMLADANSKI IZLET NA BREZJE	12
POMAGAMO STAREJŠIM TUDI NA NJIHOVEM DOMU	13
NAŠI NOVI SODELAVCI	14
Mateja Vodnjov, dipl. med. sestra, namestnica ZNO	14
Jana Černoga, dipl. med. sestra, vodja tima	14
Matic Mohorč, dietni kuhar	14
Manca Šolar, dipl. del. terapevtka	15
JANKA KORINŠEK, BOLNIČARKA NEGOVALKA, Z ZNAČAJEM	15
CERTIFIKAT DRUŽINI PRIJAZNO PODJETJE V NAŠEM DOMU	16
ETIČNI KODEKS DOMA	17
»DOMSKI DOJENČKI«	18
PODOBA V ZRCALU	18
Z BARVAMI PODOBE OŽIVIJO	18
MARIJA LEGAT	18
NAŠI 90 LETNIKI	19
DROBTINICE ZA ZDRAVJE	20
ZELIŠČA IN DIŠAVNICE	20
VAJE ZA VSAKDAN	21
ZADIHAJMO V NARAVI Z NARAVO	21
AROMATERAPIJA PRI KOPANJU	23
»BISERNA KOPEL«	23
MISLI SVOJCEV	24
KO RODBINA POSTANE DRUŽINA	24
VSE TEČE...	25
IN SE IZTEČE...	25
V NAŠEM DOMU SE JE DOGAJALO	26
NAŠI DONATORJI	27

Z barvami do dobrega počutja

V januarju 2016 smo naša stara delovna oblačila, ki so spominjala na bolnišnico, zamenjali z novimi oblačili, ki odsevajo svežo barvo, energijo in zdravje. Tudi sami stanovalci in svojci so pohvalili naš izgled, da naše barve kar žarijo. Kar pa je enako pomembno, pa se tudi naš kolektiv dobro počuti v novih oblačilih.

Več drobnih korakov delamo, da bo počutje v našem domu čim bolj prijetno. Kot sami pravijo stanovalci, dom ni dom, a se imajo tu zelo lepo. Dobro se počutijo. Z uvajanjem preprostih gospodinj-skih opravil, preventivnih aktivnosti, vaj za ohranitev spomina in sprostitveno kopeljo, pa skušamo dati svoj prispevek k prijetnemu staranju. Zavedamo se, da lahko z odnosom, pogovorom in tudi izgledom, pripomoremo k boljšemu počutju naših stanovalcev.

Dr. Anamarija Kejžar



Vsak dan kaj novega v centru za aktivno in prijetno staranje CAPS



Dom Petra Uzarja je odprt dom. To je hiša, ki so jo občani Tržiča zgradili s samoprispevki. Tržičanom veliko pomeni transparentnost

te institucije, saj jo imajo za svojo. Tako je mnogo okoliških upokojencev našlo pristočasne aktivnosti v našem domu. Priključijo se lahko kateri koli aktivnosti, ki jih izvajamo v domu. Tako lahko pridejo na vaje za kognicijo, ki jih izvaja delovna terapevtka, ali na jutranjo telovadbo, ki jo izvaja fizioterapevtka. Vse prireditve, ki jih imamo v domu (plesi, predavanja, nastopi, ...) so narejene ali izvedene s sodelovanjem občanov (stanovalcev in tistih, ki le obiskujejo dom) ter zaposlenih. Občani imajo pri nas tudi odprt prostor za druženje.

Center za aktivno in prijetno staranje CAPS deluje na področju preventive, ko skrbi, da socialne mreže ostanejo in se krepijo. Poskušamo človeka opolnomočiti ter mu nuditi dostojno življenje. To velja tako za osebe, ki živijo v domu, kakor za osebe izven doma, skratka, za vse občane Tržiča.

Izvajamo preventivne delavnice, programe vseživljenjskega učenja in umetniško-ustvarjalnih delavnic ter kulturne dogodke, vse to pa povezuje različne generacije. Izvajamo info točko za starejše in nudimo pomoč pri administrativnih ovirah, s katerimi se srečujejo starejši.

Dom starejših Dom Petra Uzarja želimo približati okolju, z notranjimi strokovnimi spremembami ter institucionalno prenovo pa pospešujemo deinstitucionalizacijo, skupaj ustvarjamo hišo srečanj in druženja v tržiški regiji. Zavedamo se, da lahko s stilom življenja pomembno vplivamo na proces staranja, zato želimo deliti naše znanje z vami!



Kaj vse trenutno poteka za občane brezplačno? Dvakrat tedensko se telovadi in uči angleščino, enkrat tedensko se meditira, krepi spomin, uči nemščino, na štirinajst dni pa se ustvarja. Na kreativnih delavnicah smo izdelovali kremo za telo, prašek za perilo, v času praznovanja velike noči pa smo ustvarjali »kure« iz sena in ikebane. V Centru za aktivno in prijetno staranje se predvsem radi družimo, poklepeta in seznanimo z aktualnimi dogodki. V čajni kuhinji si skuhamo kavo ali čaj in tako je za pravi klepet vse pripravljeno. V februarju smo imeli zanimivo predavanje o aromaterapiji. Predavala nam je naša vodja tima Maja Kržišnik. Dobili smo vpogled v svet eteričnih olj. Na koncu smo iz maroške gline naredili masko za obraz. Marca smo se učili o pravilnem označevanju živil, aprila pa smo spoznali zdravilna zelišča. Na naših aktivnostih nam nikoli ni dolgčas.

Veseli nas tudi, da je obisk iz meseca v mesec večji. To nas opogumlja tudi za naprej.

Aktivni bomo tudi poleti. V juliju in avgustu bo CAPS imel odprta vrata, aktivnosti bodo potekale dvakrat na teden. Septembra se začne nova sezona, nov urnik in tudi kakšna nova aktivnost se bo našla v programu.

Ana Furlan, socialna delavka pripravnica

Projekt E-QALIN

V mesecu oktobru 2015 smo v domu pričeli s presojo naših procesov in postopkov po E-Qalinu, certifikatu kakovosti, ki so ga pridobili že nekateri domovi doma in v tujini. Postopek pridobitve certifikata kakovosti traja vsaj 3 leta – v tem času skupine, sestavljene iz zaposlenih, pregledajo protokole dela in predlagajo spremembe, s pomočjo katerih bi lahko storitve v domu izboljšali. Smo prvi dom starejših na Gorenjskem, ki vpeljuje ta certifikat kakovosti, ki je bil sestavljen ravno za domove starejših in je njim prilagojen. Osnovni namen certifikata je ustvariti kulturo, ki je naravnana na uporabnika.

Certifikat kakovosti ni sam sebi namen, saj pomeni, da sami kritično pogledamo na naše procese in poskušamo vpeljati takšne postopke dela, s katerimi bomo povečali zadovoljstvo stanovalcev in prilagoditev procesov v domu po eni strani za zadovoljstvo stanovalcev in po drugi strani za zadovoljstvo in razvoj zaposlenih.

Kakovost storitev v domski oskrbi starejših se mora kontinuirano razvijati, saj se spreminjajo potrebe in pričakovanja novih generacij, ki prihajajo v domove. To je nujno tudi zaradi splošnih družbenih sprememb.

Model E-Qalin so razvili v letih 2004-2007 v Nemčiji, Avstriji in Sloveniji in ga od prvotne uvedbe tudi poenostavili – dokumentacija je v določeni meri zamenjal računalniški program kot opora E-Qalinu.

Model E-Qalin pokaže tako to, kar je uspešno in smiselno, kot tudi, kaj je potrebno spremeniti. Pri tem zaposleni skupaj s predstavnikom stanovalcev in svojcev **sam določijo, kaj želi spremeniti in v kakšnem časovnem obdobju.**



E-Qalin je sistem upravljanja kakovosti za domove za starejše, njegov namen pa je

dostojanstveno in spoštljivo druženje, staranje, delo in umiranje.



E-Qalin, po izkušnjah domov, ki so po 3 letih pridobili certifikat E-Qalin:

- **krepi informiranost in povratne informacije,**
- **krepi zaupanje,**
- **prispeva k oblikovanju kulture sodelovanja,**
- **omogoča delovnim področjem, da se vidijo kot del celote,**
- **preprečuje nejasnosti, ki bi lahko povzročile konflikte.**

Udeležena so vsa delovna področja doma in uporabniki storitev.

Analiza struktur in procesov ter rezultatov poteka od spodaj navzgor, kar pomeni, da ideje za spremembe kreirajo zaposleni pa tudi stanovalci. Vsem zaposlenim v domu je v interesu spoštovati želje stanovalcev in ustvariti dober odnos tako z uporabniki (stanovalci in uporabniki dnevnega centra in pomoči na domu) in z njihovimi svojci. Zavedamo se, da smo vsi odgovorni za negovanje spoštljivega odnosa.

V 2015 smo pod drobnogled vzeli naslednje kriterije:

Sprejem v dom, Omejitev svobode, Kultura komuniciranja, Metodično delo, Sposobnosti, Medicinsko terapevtski procesi, Modeli delovnega časa, Združljivost družine in poklica, Obveščanje zaposlenih, Stik z vodstvom, Praktikanti, Fizično in psihično zdravje, vodstvena skupina pa dodatno še:

Vrednote organizacije in oblikovanje org. kulture, Organizacijska struktura, Sistem komuniciranja, Proces/delovni postopki, Iskanje in izbira zaposlenih, Prekinitev in prenehanje del. razmerja, Uvajanje novih delavcev, Spoštovanje zakonov in pogodb, Komuniciranje in obveščanje – svojci, Ravnanje z izboljšavami in pritožbami.

V letu 2015 so delovne skupine predlagale **kar 171 ukrepov**, od katerih smo jih l. 2016 večino že realizirali in jih spremljamo, le malo pa je takih, ki niso uresničljivi oz. odvisni od nas. Najbolj pomembno je, da smo prišli do predlogov s strani zaposlenih in stanovalcev, ki so se tedensko sestajali in pogovorili ter sprejeli dogovor o spremembah. Na sestankih so se sestajali predstavniki različnih enot – negovalne enote, enote socialne oskrbe, kuhinje in tehničnih ter drugih strokovnih služb.

Sodelovanje v skupinah je veliko odgovorno dejanje, dejanje, s katerim pokažemo svojo pripadnost domu, pokažemo, da se isto-vetimo z domom, postajamo bolj odgovorni člani in vsi skupaj prispevamo k pravi poti razvoja.

Dr. Anamarija Kejžar



Prenova doma v 2016

V letu 2016 nameravamo izvesti nekaj projektov, s katerimi bomo polepšali stavbo in njeno okolico ter jo naredili bolj po meri naših stanovalcev:

1. Prenoviti nameravamo avlo: prenova bo obsegala prenovu pritličja vključno z recepcijo, ploščadi pred vhodom in prvo nadstropje, ki bo pridobilo prostor za prireditve, ter balkon za stanovalce. Pred vhodom bo manjša kavarna, kjer bodo lahko posedali stanovalke in stanovalci ter obiski, uredili pa bomo tudi prijeten prostor, kjer se bodo lahko poigrali otroci. Vse to dogajanje bo možno opazovati iz zgornjega nadstropja. Predvidevamo, da bomo z deli pričeli v drugi polovici avgusta in bodo zaključena do sredine oktobra.



2. Dopolniti nameravamo fitnes naprave v parku in tako doseči, da bodo stanovalke in stanovalci več na svežem zraku ter aktivni po svojih zmožnostih s pomočjo fizioterapevte in delovne terapevte. Senior vadbeni park nastaja kot najbolj sodoben, oblikovan za starejše, v sodelovanju z podjetjem Elan Inventa d.o.o. in Fakulteto za šport, dr. Strojnikom. Tako



zasnovanega parka v Sloveniji še ni! Naprave bodo dopolnile obstoječi vadbeni park in pomembno pripomogle k ohranjanju ravnotežja z vajami moči, koordinacije, zaznavanja, kinesteti-ke in stopnjevanja obremenitve. Zelo smo veseli poteze Elana Inventa d.o.o., ki je pripravljen donirati večji del investicije našemu domu. Predvidevamo, da bodo dela potekala v mesecu juniju in bodo zaključena do prve polovice julija. Vadba tako delovne terapije in fizioterapije bo lahko potekala na svežem zraku!

3. Za tiste, ki pogrešajo vrtiček, pa bomo pripravili projekt vrta z dodatnimi dvignjenimi gredicami za lažji dostop do gredice in dotik z zemljo v spodnjem delu parka. V obstoječih dvignjenih gredicah v parku so letošnje sadike zasadili stanovalci z od- delka Deteljica ob pomoči zaposlenih in delovne terapevte.

Dr. Anamarija Kejžar

Inovativni projekt celostne oskrbe, usmerjen na stanovalce z demenco

Že lani smo se povezali s Fakulteto za socialno delo in skupaj raz- vili pilotni projekt, s katerim se bomo bolj znali približati potrebam stanovalcev, predvsem stanovalcem z demenco. Dobro prakso nameravamo prenesti na celoten dom – osnovni cilji pa so, da se naš dom zna in se je pripravljen čim bolj prilagajati potrebam stanovalcev, da znamo razviti ustrezno komunikacijo s stanovalci z demenco. Program usposabljanja za projektno skupino vsebuje naslednje sklope:

1. Razumevanje demence, potrebe ljudi z demenco in pojma krepitve moči so teme, na podlagi katerih udeleženci pripra- vijo, skupaj s stanovalci z demenco in njihovimi oskrbovalci, načrt vsakdanjih življenjskih situacij, poteka, izvedbe, sodelu- jočih pri teh izvedbah in spremljanja kakovosti načrtovanega življenja. Z raziskovanjem, odkrivanjem in identificiranjem potreb stanovalcev z demenco, odkrivamo tudi zmožnosti in sposobnosti stanovalcev z demenco. Prav tako pa ocenjuje- mo ustreznost in uspešnost formalne pomoči.
2. Analizo obstoječih aktivnosti in načrtovanje aktivnosti, prilagojenih sposobnostim in zmožnostim stanovalcev z demenco; izdelavo načrta sprememb na oddelku stanovalcev z demen- co, ki vključuje ohranjanje samostojnosti; v načrt vključiti ino- vacije npr. uporabo fotografij; informacijsko komunikacijske tehnologije ipd.
3. Kaj so viri moči posameznika z demenco, kako povečati mož- nosti in ustvariti priložnosti za krepitev moči. Udeleženci se naučijo analizirati moč udeleženi v proces pomoči, izdelati

zemljevid moči in načrtovati dejavnosti, ki človeku z demenco krepijo moč v vsakdanjem življenju.

4. Spoznavanje vloge sorodnikov pri oskrbi stanovalcev z demenco in prepoznavanje možnosti za vključevanje sorodnikov v celotno oskrbo
5. Opredelitev metode osebnega načrtovanja in izvajanja storitev; namen in cilji metode; spremembe v konceptu institucionalne oskrbe in razvoje celostne oskrbe v domu
6. Specifičnosti analize tveganja pri stanovalcih z demenco in pomena analize tveganja za program celostne oskrbe.



Projekt obsega delavnice dvakrat mesečno z delovno skupino, sestavljeno iz tehnikov zdravstvene nege, predstavnikov drugih enot in strokovnih služb. Vsi skupaj bomo do septembra pripravili koncept celostne oskrbe in se tako približali tako potrebam in željam stanovalcev, se usposobili za sodobne oblike dela in po drugi strani – postajamo odprti in prijazen dom. Z zaključenim projektom želimo tudi prenehati izvajati varovani oddelek, temveč ga z novimi znanji in prenovo doma preoblikovati v odprto obliko oddelka, ki bo še vedno zagotovila potrebno varnost stanovalcem z demenco. Naša skupna skrb je, da smo usposobljeni in kos izzivom, naša prijetna naloga pa, da med seboj izmenjujemo ideje in predloge ter novo pridobljena znanja.

Dr. Anamarija Kejžar



PREDALEČ ZA DOTIK

O, SAJ NI SMRTI!

LE TEMA JE TAKA,

DA SE NE VIDIMO....

ČUTIMO,

DA SMO DRUG OB DRUGEM,

ČISTO BLIZU,

PA VENDAR PREDALEČ

ZA DOTIK...

JANEZ MEDVEŠEK

Marjeti v poklon

Od leta 1990 je s toplino polnila naš dom, Dom Petra Uzarja. S svojimi idejami in aktivnostmi, s svojim toplim nasmehom, dotikom.

Izleti. Dogodki v domu, pozornosti ob rojstnih dnevih so prijetno razveseljevale slavlence. Marjeta je s svojim delom in odnosom poskrbela, da so stanovalci vedeli, da niso pozabljeni, da niso sami, temveč ljubljeni in spoštovani.

Marjeti so stanovalci pravili, da je njihova mama. Res je bila. Do vseh pozorna, ljubeča, iskrena. Živela je za dom, za stanovalce in sodelavce. Njeno delo je bilo več kot le služba, je bilo njeno življenje. S pohodov po gorah se je vračala s storži, mahom, z delčki narave, ki so jih stanovalci preoblikovali na delavnicah. Koliko zabave in prijetnega druženja jim je nudila ob križankah, ugankah, lingu in žoga bendu.

Povezovala je dom z okoljem, saj je na široko odpirala vrata malčkom iz vrtca, šolarjem, društvom in posameznikom, da so pokazali svoje znanje ter talente in tako lepšali dneve stanovalcem in podobo doma.

Marjeta je bila med pobudnicami prvih skupin za samopomoč starejšim, kar je pomenilo prijetno druženje stanovalcev in prostovoljk.

Tudi do sodelavcev je imela spoštljiv odnos, ki ga je znala obarvati s humorjem.

Marjeto so imeli vsi radi. Nemočni se sprašujemo: «Zakaj? Bolezen, zakaj?»

Obnemeli smo ob novici, da se je Marjetina tuzemska pot končala.

Danes čutimo, da je naša naloga, da uresničujemo Marjetino poslanstvo biti dober, spoštljiv do vseh.

Marjeta je bila človek, ki je s svojim delom, osebnostjo in srčnostjo pustila zlato sled.

Hvala, draga Marjeta, da smo del poti prehodili skupaj, z roko v roki.

sodelavke in sodelavci



Ne morem sprejeti dejstva, da Vas ni več med nami. Tako dobra in ljubezniva ste bili do nas vseh, vsi smo Vas imeli radi in smo Vas spoštovali. Jaz osebno ne morem pozabiti, kako ste bili na vseh naših izletih, ki jih ni bilo malo, prijazni, nas fotografirali, potem pa nas je bilo videti povsod po domskih prostorih, le Vas Marjeta ni bilo. Sedaj pa otožno gledam Vašo sliko s šopkom rožic, svečko in črno pentljo pa sem žalostna, ker Vas ni več.

Ko sedaj premišljujem, kako ste z veseljem delali in si niste privoščili počitka, nas pa tako rekoč crkljali, da nam je bilo lepo. Marjeta, z nami boste v naših srcih še naprej.

Imamo pa še eno tolažbo in upanje, da boste zdaj naša priprošnjica pri Bogu.

Hvala Vam

Zapisano 4. marca 2016

Fani Gril

Draga Marjeta!

Kaj je res, ali je mogoče, da si odšla od nas k angelom v varstvo in počitek?

Ko sem se ravno pred 5 leti (2011) začela srečevati s teboj v Domu Petra Uzarja kot prostovoljka, sem se vsak četrtek družila s skupino Sončnica in po navadi tudi s teboj. Ob tebi sem se vedno počutila tako mirno, spokojno kot ob angelu. Brez velikih razlag in besed si mi dajala podporo in spodbudo, da je vredno biti srčen, spoštljiv in razumevajoč prostovoljec. S svojim vzorom - tihim, mirnim, spodbudnim pogovorom - si dajala pogum vsem stanovalcem doma in tudi nam prostovoljkam. Trdila si, da se splača biti sočuten, ker ni večjega zadovoljstva v življenju, kot to, da vidiš zadovoljne obraze ljudi okrog sebe. Zнала si pohvaliti stanovalce v domu, sodelavce, svojce, prostovoljce. Kaj pa sebe?

Nikoli nisva sedeli in delili svojih mnenj o sebi, ker so tvoje misli bile vedno na poti k delu in uresničitvi tvojih zamisli za še boljše počutje drugih. Ja, ves tvoj smisel življenja je bil delati dobra dela, da bo drugim lepo, udobno, da so slišani in sprejeti.

O sebi, svojih slabih občutkih in počutju nisi govorila. Vendar vsak, ki te je poznal, je začutil tvojo izčrpanost. O tem pa tudi jaz nisem upala spregovoriti s teboj, ker si izžarevala tako navdušenje in voljo za še več projektov in dogodkov. Žal mi je, ker ti nisem govorila o svojih opažanjih, žal sem te samo poslušala. Res sem mislila, da če človeka poslušáš, je dovolj. Sedaj vem, da je premalo. Hvala ti Marjeta za to spoznanje in spokojno počivaj zasluženi mir.

Kovor, 1. 3. 2016

Marina Berlot, prostovoljka



SKOZI ODPRTA VRATA

Delavnica oblikovanja gline z VDC Kranj, enota Tržič

Aprila smo imeli dve delavnici oblikovanja gline, ki smo jih izvedli v sodelovanju z Varstveno delovnim centrom Kranj, enoto Tržič.



Na prvi delavnici je ekipa iz VDC-ja imela s sabo glino, ki so nam jo zvaljali. Potem smo to glino oblikovali s čipkami in z različnimi modelčki. Naredili smo ptičke, sklede, krožnike, tulipane, ... potem so naše izdelke odnesli s seboj, v prostore VDC, kjer so jih dali v peč.



Čez en teden smo se ponovno dobili pri nas. Tokrat smo izdelke pobarvali. Najprej z rjavo bravo, da smo zapolnili vse brazde, nato pa s poljubnimi barvami dalje. Pobarvane izdelke so še enkrat odnesli s sabo v VDC, da so jih glazirali.



Na koncu pa smo dobili prečudovite izdelke. Kakšen nam je počil že med samim ustvarjalnim procesom. Kaj hočemo, glina je občutljiva masa!



Ana Furlan, socialna delavka pripravnica

Družabno življenje na oddelkih doma

V marcu so se nam preko programa javnih del pridružile družabnice. Z zaposlitvijo javnih delavk se stanovalcem omogoča boljšo kvaliteto bivanja, saj jim je zagotovljeno dnevno varstvo in animacije. Javne delavke poskrbijo za organizacijo dneva stanovalcev. Vsaka opravlja družabništvo na svojem oddelku.

V skupinah, ki se dnevno srečujejo po oddelkih, se pogovarjajo o preteklosti, berejo zgodbe in opravljajo različne skupinske aktivnosti (petje, žoganje, športne aktivnosti, reševanje križank, ustvarjalne in kuharske delavnice, igranje družabnih iger).



Vsakodnevno poskrbijo za druženje ob kavici, ob lepem vremenu pa se s stanovalci sprehajajo in družijo zunaj v parku.

Manca Šolar, dipl. del. terapevt

ŽIVIMO ŽIVLJENJE

Mojster lesenih skrinj: Drago Istenič

Leta 1954 se je gospod Drago Istenič vpisal na mizarsko poklicno šolo. Po treh letih šolanja je začel delati kot mizarski pomočnik. Po služenju vojaškega roka je šel delat v Nemčijo in se uril v mizarski delavnici. Po vrnitvi nazaj v Slovenijo je poleg službe v prostem času začel izdelovati lesene skrinje. Navdušil in naučil se je kar sam. Včasih so bodoče neveste za doto od domačih dobile skrinjo, v kateri je bila bala. Skrinje so imele širok namen uporabe. Nekatere so bile za shranjevanje hrane ali pa za shranjevanje posteljnega perila, blaga, lanu, prtov, narodnih noš. Izdelava skrinj je dolgotrajen proces. V končni izdelek je vloženo ogromno ur ročnega dela.



Skrinje so večinoma izdelane iz smrekovega ali hrastovega lesa, ki se mora sušiti od 3 do 5 let. Vsaka skrinja je bila izdelana po željah kupca. Ko je bila z mizarskimi deli dokončana, je prišla na

vrsto še poslikava umetnika Vinka Hlebša. Najpogostejši motivi so bili gorenjski nagelj, teloh, narcise, mak, sončnice in spominčice. Gospod Drago se z izdelovanjem skrinj ukvarja že 30 let. Zadnji dve skrinji pa je dokončal letos, kateri lahko vidite na sliki. Lesene skrinje marsikje uporabljajo še danes kot unikaten dodatek, ki polepša prostor, naredi domače vzdušje in v mislih prebudi lep spomin na stare čase. Ljudje se zavedajo vrednosti skrinj, jih ne zavržejo, ampak vedno bolj obnavljajo.

Spomladanski izlet na Brezje

Kot naročen lep sončen dan za naš izlet na Brezje k Materi Božji. V srcu so si nekateri predstavljali romanje, ki je bilo s sveto mašo. Vožnja z avtobusom je bila prijetna, ne dolgočasna. Vožnja se je



ravnala po vremenu. Videli smo, kako narava zeleni. Vrtovi so vsi že v bujnem cvetenju, kar je za naše oko najlepše. Ko človek občuduje naravo, se mu kar nehote utrne misel na mlada leta. Vse pohvale je treba dati našim vodilnim, ki so omogočili tako lep izlet na Brezje in ob obali Blejskega jezera. Videli smo, da gostinci redno vsako leto skrbijo za svojo infrastrukturo. Dobili smo kremšnite, da smo bili še boljše volje. Sredi največjega zadovoljstva pa so rekli, da je našega izleta konec. Odpeljali smo se domov v Bistrico na kosilo. Tako se je naš izlet zaključil v zadovoljstvu vseh udeležencev.

Anton Pečnik Kunčič

Z veseljem sem se prijavila na krajši izlet, ki so nam ga pripravili naši zaposleni. Šli smo na Brezje in Bled. Vožnja je bila prijetna, vreme ugodno. Na Brezjah smo imeli mašo, ogledali smo si okolico in spominke. Vožnja proti Bledu je bila čudovita, ker smo občudovali jezero. V restavraciji ob jezeru so nas čakale kremšnite in kavica. Tako smo po enournem počitku krenili proti domu. Jaz sem se počutila enkratno. Naše sestre so bile enkratne, pomagale so nam in bile prijazne. Upam, da so moje sopotnice enako uživale, ker je bilo slišati veliko smeha in dobre volje.

Neža Kimovec

Leopold Layer se je rodil l. 1752 v Kranju v znani družini, ki se je ukvarjala s podobarstvom. Leopold je bil izvrsten slikar portretov, a je tudi ponarejal denar. Legenda pravi, da se je v ječi, kamor so ga zaprli zaradi ponarejanja denarja, zaobljubil, da bo poslikal kapelico Matere Božje na Brezjah, če se reši ječe.

Obljubo je izpolnil in naslikal Marijo Pomagaj, vsem znano Brezjansko Marijo.

Franci Oman



Pomagamo starejšim tudi na njihovem domu

»Joj, to so pa moje punce,« hiti razlagati stanovalec Doma Petra Uzarja Tržič svojim prijateljem, ki ga obkrožajo v avli doma. Sledijo stiski rok, objemi. Par prijaznih besed.

Začuden pogledi prisotnih odsevajo vprašanje: »Pa kdo so te punce? Saj jih vsak dan vidimo zgodaj zjutraj, opoldan, popoldan, pozno zvečer. Opoldan v avtomobile nalagajo zabojnike s hrano in z njimi odhitijo. Kam?«

To so naše socialne oskrbovalke. Ena od storitev, ki jo dom izvaja, je pomoč na domu. Storitev je namenjena osebam starim nad 65 let in drugim hudo bolnim osebam, ki imajo doma zagotovljene pogoje za bivanje, sami pa zaradi bolezni, starosti in invalidnosti ne morejo skrbeti zase, svojci pa takšne oskrbe ne zmorejo ali zanje nimajo možnosti.

Organizirano imamo tudi prinašanje kosil na dom. Obe obliki pomoči pomagata ljudem, da lahko čim dlje stanejo v domačem okolju, saj vemo, da je zapustiti družino, ljudi, ki jih imajo radi in oni njih, hišo in vrt ter oditi v dom, zelo težka odločitev.

V domu imamo trenutno zaposlenih 7 socialnih oskrbovalk, vodja pomoči na domu pa je socialna delavka. Socialne oskrbovalke pomagajo štiridesetim Tržičanom. Pomagajo jim pri različnih opravilih kot na primer pri oblačenju, umivanju, pri postiljanju, jih posedajo na voziček, z njimi poklepetajo. Na 11 domov pa pripeljejo tudi kosila.

Program pomoči na domu izvajamo le na področju občine Tržič. Občina Tržič svojim občanom storitev sofinancira v višini 70% ekonomske cene. Za eno uro pomoči na domu uporabnik plača na delovni dan 4,98 € na uro, ob nedeljah 6,97 € na uro, na državni praznik pa 7,47 € na uro.

Ja, te naše »punce« Aleksandra, Petra, Francka, Monika, Nevenka, Barbara in Mojca prinašajo v domove ne le pomoč ampak tudi podporo, tolažbo, optimizem. Družinski člani enega izmed uporabnikov naših storitev so nam napisali: »Več let uporabljamo vaše storitve pomoči na domu in prav tako prehrano iz vašega doma. Smo zelo zadovoljni. Vaše negovalke prinašajo skupaj z dnevnimi opravili dobro voljo in prijaznost in se v tem trenutku vsem prav lepo zahvaljujemo«.

Alenka Javornik, uni. dipl. soc. del, vodja PND



NAŠI NOVI SODELAVCI

V letu 2016 so se nam pridružili novi sodelavci: namestnica za področje zdravstvene nege in oskrbe Mateja Vodnjov, diplomirana medicinska sestra, timska sestra Jana Černoga, diplomirana medicinska sestra, delovna terapevtka Manca Šolar, vodenje kuhinje pa je prevzel Matic Mohorč, dietni kuhar.



Mateja Vodnjov

Po poklicu sem diplomirana medicinska sestra, moja najljubša vloga pa je biti mati trem, danes že odraslim otrokom.

Dve desetletji dela s starejšimi me je obogatilo s potrebnimi izkušnjami in me navdihnili za nove izzive v domačem okolju, v katerega sem se z veseljem vrnila.

Zavedam se pomena kakovosti življenja starostnika v institucionalnem varstvu. Zaradi pričakovanih prihajajočih generacij so pred nami vse večje zahteve, ki narekujejo visoko kakovost izvedenih storitev. Uporabnikom želimo nuditi storitve, kakršne potrebujejo in želijo. Zavedam se, da morajo biti kakovostne storitve dostopne in opravljene strokovno. Tem zahtevam lahko sledi tim zaposlenih, katere odlikuje predanost, zanesljivost in odgovornost.

Spremembe, ki vodijo h kakovosti, pa morajo biti pripravljene in vodene sistematično.

Moj cilj je sledenje viziji zavoda, stremljenje k odličnosti in izvedbi storitev, ki so usmerjene v uporabnika. Svoje delo vidim v prepletanju tako imenovanega socialnega modela dela v zavodu, kjer skupaj z uporabniki določamo obseg potrebnih storitev in zagotavljanja izvedenih storitev, ki jih odlikuje strokovno delo na področju zdravstvene nege in oskrbe.

Mateja Vodnjov, dipl. med. sestra, namestnica ZNO



Jana Černoga

Sem Jana Černoga in z letošnjim letom sem se pridružila kolektivu Domu Petra Uzarja. Srednjo zdravstveno šolo sem zaključila v Ljubljani ter se nato vpisala na Visoko šolo za zdravstveno nego Jesenice. Po uspešno končanem študiju sem se zaposlila v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani na Oddelku za klinično vaskularno nevrologijo in intenzivno nevrološko terapijo, kjer sem nabirala veliko znanj in izkušenj. Ker pa mi je bila domačnost, bližina mojega kraja, delo s starejšimi in celostna oskrba le teh veliko bolj blizu, sem se pridružila našemu domu. Sem sopotnica na motorju, rada imam naravo, veliko potujem, raziskujem nove kraje, drugačno kulturo in običaje. Rada sem tukaj v domu, kjer vidim veliko nasmejanih obrazov, kjer stisk roke in kanček časa veliko pomenita.

Jana Černoga, dipl. med. sestra, vodja tima



Matic Mohorč

V Domu Petra Uzarja sem se zaposlil zato, da bi izkusil še ta del gostinstva, ki mi sicer ni bil popolnoma tuj in sem v tem videl priložnost za nove izkušnje. Zaposlil sem se kot dietni kuhar, sedaj pa poleg tega opravljam še delo vodje. V tem delu uživam in ga z veseljem opravljam. S svojim delom želim stanovalcem zagotoviti

kakovostno in raznoliko prehrano. V svojem prostem času si na polnim baterije v naših prelepih gorah in v krogu svoje družine.

Matic Mohorč, dietni kuhar



Manca Šolar

Sem Manca Šolar, prihajam iz majhne vasi Nemilje pod Jamnikom. Ne vem, kako dobro poznate moj domači kraj, ampak naj vam povem, da Jamnik ponuja neprecenljiv pogled na vrhove Karavank in Kamniško Savinjskih Alp. Sama se velikokrat odpravim na tek do cerkvice na Jamniku in uživam v razgledu na prelepo Gorenjsko. Aprila se mi je nasmehnila sreča in me pripeljala med vas, saj sem dobila priložnost opravljati delo delovne terapevke v domu. Pri delu z vami uživam, saj me obkrožate prijetni ljudje. Veliko je novih imen, obrazov in informacij. Veselim se že, da spoznam vsakega izmed vas, da bomo z aktivnostmi, ki v domu potekajo in vam prinašajo smisel in zadovoljstvo, skupaj dosegli čim višjo kvaliteto bivanja. Naj povem še nekaj o sebi. Svoj prosti čas najraje preživim zunaj, v naravi. Rada imam pomlad in poletje, ko je dan daljši, ko me greje sonce, ko dneve lahko preživim v hribih, ki ponujajo prelep razgled v dolino. Pozimi pa nabiram barvo na snegu in tekaških smučeh. Proste dni pa najraje izkoristim tako, da odkrivam nove kotičke po Sloveniji in v svetu. Ni lepšega, kot spakirati kovček in se podati v neznano spoznavati nove kraje in ljudi. Še vedno pa se strinjam z rekom: povsod je lepo, a doma je najlepše.

Manca Šolar, dipl. del. terapevka

JANKA KORINŠEK, BOLNIČARKA Z ZNAČAJEM

Ujamem jo ravno sredi dela, ko ga ima največ. Poprosim jo za štiri minute. Najprej reče, naj ji sledim v drugo sobo, da mi bo med nego sproti odgovarjala na vprašanja, nato opazi, da je vskočila že druga negovalka in tako dobim svoje štiri minute. Gospa Janka ima najdaljši staž med negovalkami, skoraj 36 let. Zelo dobra je pri svojem delu, zaposleni in stanovalci jo cenimo.

Ko se usedeva na stole v mini kotičku na prvem oddelku, jo začnem spraševati, kaj naredi dobrega negovalca? Nemudoma odgovori, kar izstrelji, da je najprej želja, potem je delo, nato pa se moraš

znajti. »Če hočeš to obdržati, se moraš znajti in samo delati.« Pravi, da dobre negovalke ne izoblikuje šola, ampak ljudje in njihove potrebe, ko se zaveš, da moraš opraviti delo, ker ni izhoda. »Zmeraj me je gnalo, da sem želela biti nekaj več, da sem lahko šla mirna iz službe, da sem vedela, da bo narejeno tako kot mora biti, da so bili ljudje zadovoljni in potem sem bila tudi jaz.«

Povprašam jo po anekdotah, saj jih ima zagotovo celo zakladnico. »Anekdot je še pa še, velikokrat smo se nasmejali. Za petdesetle-



Janka Korinšek

tnico mi je Majda pripravila presenečenje, ker sem Belokranjka, je poklicala tamburaše in so prišli sem, v dom.«

V spominu ji bo ostalo vse, »dokler ne bom začela pozabljati (smeh)«. Ostali ji bodo sodelavci, stanovalci, saj je tu oddelala skoraj 36 let. »Spominjam se sodelavcev, sploh tistih, ki so že odšli v pokoj. Včasih me kdo od bivših sodelavcev pozdravi, pa se ga sploh ne spomnim, ker jih je bilo toliko.« V spominu ji bo zagotovo ostala gospa, ki je imela vse tri otroke v domu in so ji vsi trije umrli. »Veliko se spomnim stanovalcev, tudi tistih, ki jih ni več z nami.« Služba negovalke je naporna, zato je smeh nujen. »Z našo Pavlo in Ivanko je bilo veliko smeha, humorja. Zato se je tudi dalo zdržati. Znali smo nekako vse obrniti na hec.«

Na vprašanje, kaj bo počela sedaj, ko počasi zapušča Dom Petra Uzarja, odgovori: »Sem človek, ki mora stalno nekaj početi. Kvačkam, štrikam, slikam, marsikaj delam.«

Za konec se spomni anekdote, v kateri sta strežnica Ivanka, za katero pravi, da je bila taka »šorf« ženska, in bivši šef Kolman. »Na hodniku Kolman hodi za Ivanko in jo ustavi in pokaže na veliko pajčevino. Reče ji, naj jo odstrani. Takrat pa mu Ivanka odgovori - kaj, če ima pajek takega, da ne rečem kakšnega, šefa in se je moral tako zelo potruditi, da je tole mrežo spletel, ona naj jo pa strga, ker je (gospod Kolman) tako rekel?! In potem bo pajek nadrsal! Odločno je odvrnila, da tega ne bo naredila. Tako je pajčevina visela še štirinajst dni.«

Janki želimo vse lepo v novem življenjskem poglavju. Janka, hvala za vse!

Ana Furlan, socialna delavka pripravnica

Certifikat Družini prijazno podjetje v našem domu

Zavedamo se, da je naš delovnik naravnani na ustrezno skrb za stanovalce. To je naša odgovornost in naša naloga. Ob tem so družinski člani marsikateri vikend sami, prav tako popoldan. Zato se želimo s preprostimi ukrepi zahvaliti tudi našim zaposlenim, ko pridejo v nedeljo ali zvečer nasmejani in tudi takrat zapojejo našim stanovalcem. Izbrali smo si tako delo in ni nam žal, saj veliko damo, a tudi veliko dobimo vsak dan, v obliki prijaznega, spoštljivega odnosa, toplega pogleda in nasmeha.

V domu smo v 2015 uvedli naslednje ukrepe, ki smo jih z veliko večino tudi izpolnili. To so:

Sistem komuniciranja z zaposlenimi in z zunanjo javnostjo, izvedba raziskave med zaposlenimi o klimi, izobraževanje vodij, fleksibilni delovni čas, tim za usklajevanje poklicnega in družinskega življenja, filozofija vodenja, etični kodeks doma, ponovno vključevanje po daljši odsotnosti, interni razpisi, obdaritev otrok zaposlenih.



Kot sprejet predlog in ukrep tima Družini prijazno podjetje in tudi predlog projektnih skupin v okviru projekta E Qalin, smo sprejeli spomladi Etični kodeks doma.

Velja za vse, ki ga dnevno obiskujemo, seveda pa najbolj za naše zaposlene. Ker delamo z ljudmi, ki potrebujejo našo pomoč, smo jo dolžni zagotoviti s spoštovanjem etičnih načel, profesionalnega odnosa in srčnosti, ki je potrebna v našem poklicu.

S kodeksom ustvarjamo in tudi z besedami opredelimo pričakovanja obnašanje, ki zagotavlja varno in lepo okolje vsem nam.

Etični kodeks zaposlenih Doma Petra Uzarja Tržič

1. Namen kodeksa

Etični kodeks je namenjen varstvu pravic naših uporabnikov in varovanju integritete zaposlenih v domu.

Naše delo vpliva na zdravje in življenje ljudi. S tem vsakdo od zaposlenih v domu prevzema veliko odgovornost, ki jo opredeljujejo zakonski predpisi in etična drža zaposlenih.

Spoštovanje načel etičnega kodeksa zagotavlja tudi zaposlenim osebnostno rast in zadovoljstvo pri delu ter boljše počutje.

2. Vrednote doma

Zaposleni smo sprejeli vrednote doma, ki jih upoštevamo pri vsakdanjem delu. Naše vrednote so: **prijaznost, zaupanje, strokovnost, toplina, sprejemanje in poštenje.**

Naše odločitve temeljijo na podlagi spoštovanja zakonskih predpisov, internih aktov, strokovnih standardov in naših vrednot.

Uporabnike naslavljamo spoštljivo: gospod, gospa in ime-nom ali priimkom.

3. Odgovornost do dela, ki ga opravljamo

Svoje delo opravljamo skrbno, odgovorno ter objektivno.

Zavedamo se, da so sredstva, ki so nam zaupana za opravljanje našega dela, last doma. Z njimi ravnamo skrbno in gospodarno in jih uporabimo le v službene namene.

Lastnina uporabnikov je nedotakljiva.

Ob napakah pri delu se o njih odkrito pogovorimo s svojimi sodelavci in nam pomenijo priložnost za izboljšanje.

4. Zaupnost informacij

Pri delu se vsak dan srečujemo z osebnimi in zaupnimi podatki in imamo dostop do informacij, ki jih skrbno varujemo.

Osebnosti podatke varujemo kot poklicno zaupnost.

Pri delu spoštujemo zasebnost uporabnikov v vseh stanjih zdravja, bolezni in umiranja.

5. Pravica do odločanja o svojem življenju

Pri delu spoštujemo pravico uporabnikov do izbire in odločanja. Uporabnik sam odloča o neposredni pomoči, o svojem življenjskem vsakdanu in o svoji prihodnosti. S svojim delom podpiramo in omogočamo sodelovanje z uporabnikom v njegovih željah in potrebah.

6. Odgovornost in spoštljivost do sodelavcev

Zavedamo se naše različnosti v lastnostih, znanju, odnosu in izkušnjah. Spoštujemo pridobljene izkušnje in spodbujamo nove predloge.

Podatke o sodelavcih ne širimo nikomur – niti uporabnikom niti izven doma.

Konflikte rešujemo sproti, odkrito in spoštljivo.

Pri delu smo spoštljivi in solidarni do vseh sodelavcev.

7. Zaposleni v domu smo pripadni domu in zastavljeni viziji

Vizija doma je:

V domu nudimo sočutno skrb in v uporabnika usmerjene storitve za zadovoljitev njegovih potreb. Zavezani smo odličnosti skozi upoštevanje visokih standardov, vzajemnemu spoštovanju vseh, stalnemu usposabljanju in trajnostnemu razvoju doma.

Zaposleni se zavedamo, da lahko dosežemo ugled in spoštovanje v okolju le s skrbnim in predanim delom ter medsebojno povezanostjo v enoten kolektiv. Pripadnost domu lahko izkažemo tako, da zagovarjamo stališča doma, delo drugih zaposlenih in sprejete strokovne odločitve.

Zavedamo se, da smo lahko uspešni le ob spoštovanju, upoštevanju in sodelovanju z uporabniki in svojci.

8. Spoštovanje kodeksa

Zavedam se, da s svojim delom lahko prispevam k doseganju in ohranjanju odličnosti delovanja doma.

Ne samo v službi, tudi v zasebnem življenju ravnam tako, da s svojim obnašanjem ali izjavami ne škodujem ugledu doma.

Vsak zaposleni je dolžan ravnati v skladu s tem kodeksom.

Kršitve kodeksa obravnava Etična komisija, ki jo sestavljajo 2 predstavnika zaposlenih, predstavnik stanovalcev, predstavnik svojcev in direktorica. Komisija odda letno poročilo strokovnemu svetu doma.

Kodeks prejme in spoštuje vsak zaposleni.

»Domski dojenčki«

V letu 2016 smo se veselili skupaj z našimi sodelavkami in njihovimi družinami. Njihova družina se je povečala še za enega družinskega člana. Nekaj fotografij z veseljem delimo z vami. Vso srečo in zdravja želimo tako najmlajšim članom, kot celi družini!



Tjaša Kuhar Čimžar z Gabrijelom



Vanja Truhačev Ibrahimovič z Ajasom



Maja Olip z Matevžem

PODOBA V ZRCALU

Z barvami podobe oživijo

Marija Legat

Lep zimski dan je kar vabil v naravo. Mira se je odločila za smučanje na Zelenici. Na smučišču je uživala v vijuganju in klepetu s prijatelji. »Še enkrat se spustim po strmini, potem pa domov,« si je mislila. A nesreča nikoli ne počiva in tudi tokrat ni. Kar naenkrat je Mira obležala na snegu. Ni se mogla dvigniti, zato so poklicali reševalce in potem ... Zdravnik si je svetoval strogo mirovanje zaradi zlomljenega kolka. Mira ga je ubogala, saj se zaradi bolečin tudi gibati ni mogla. Prve dni po nesreči je še lahko mirovala, potem pa se je začela dolgočasiti, kajti ni bila vajena sedeti križem rok.

Med zajtrkom se je zagledala v steno nasproti jedilne mize. Slika pri sliki, dela naivnih umetnikov iz Škofjeloškega konca, ki jih je kupoval njen mož Kamil, akademski slikar.

»Kamil, jaz bi tudi slikala na steklo,« je predlagala Mira.

»Roko imaš za čopič, težko bo pa z barvami. Pri nas jih ne dobiš. Lahko se pa zapeljem do Valentina v Borovlje, tam se vse dobi,« ji je odgovoril mož Kamil.

Pojasnil ji je tudi tehniko slikanja na steklo, saj se razlikuje od slikanja na papir. Na steklo slikaš obratno kot na papir. Na primer pri očeh naslikaš najprej zenico (s črno barvo), potem šarenico in šele na koncu beločnico.

Mož Kamil ji je še pomagal, da je zadela prave barve originalnih

podob. Najprej je naslikala sveto Barbaro. Bila je zadovoljna in se je lotila še podobe Marije in srca Jezusovega. Potem je vse steklo kot po maslu. Naslikala je 14 replik svetnic in svetnikov, nekatere med njimi v več kopijah. Svetega Jožefa in svetega Roka pa je naslikala po svoji zamisli.

Znanec dr. Janez Bogataj ji je svetoval, naj svoje slike pošlje na Obrtno zbornico Slovenije. Poslušala je njegov nasvet in pridobila certifikat umetne obrti za slike na steklo.

Mira je s svojimi slikami razveseljevala sorodnike in znance, ki jim jih je poklanjala za rojstne dneve ali pomembne obletnice.

Kolk se je zacelil in pozdravil, Mira je varovala svoja dva vnuka, kasneje še tretjega, ko ji je začela nagajati roka. Nemirna roka pa ni ubogala čopiča. Mira je pospravila barve in čopiče, ostala pa ji je ljubezen do slikarske umetnosti in vsega estetsko lepega.

Tanja Ahačič, prostovoljka



Marija Legat

NAŠI 90 LETNIKI

V letu 2016 so dopolnili 90 let:



Marija Jerman



Ana Mohorko



Boris Uzar



DROBTINICE ZA ZDRAVJE

Zelišča in dišavnice

V Domu Petra Uzarja smo prav veselo pričakovali prve tople žarke, da ogrejejo zemljo in skupaj s stanovalci že drugo leto zapored začnemo obdelovati vrt. Lani smo izgradili zdravilni park, postavili smo visoke grede, z upoštevanjem potreb stanovalcev z demenco. Skupaj s stanovalci smo posadili zelišča, dišavnice in zelenjavo. Sveža, doma pridelana zelišča in zelenjava, so neprimernega bolj-šega okusa.

Ekološko, sveže nabrano vsebuje več antioksidantov pomagajo zavirati razvoj nekaterih bolezni. Pridelali smo kar dosti zelišč in jih uporabili v domski kuhinji. Posušen šetraj pomaga pri želodčnih in črevesnih težavah, peteršilj ima veliko vsebnost železa, kalcija, folne kisline in vitamina C. Navadni komarček pomaga pri prebavnih težavah. Izdelali smo zeliščne sirupe, čaje, sladke jagode pa uporabili za marmelado.

Zeliščni vrt ima tudi terapevtski učinek. Stanovalci se lahko sprostijo med dišečimi zelišči, prijetne arome rastlin vplivajo na limbični sistem, spodbujajo pozitivno mišljenje (rožmarin, sivka, melisa, limonska trava).

Za rožmarin so že v antični Grčiji verjeli, da osvobaja duha. V ljudski medicini pa ima številne dobre učinke pomaga pri občutkih strahu, nespečnosti, izboljšuje spomin.

V aromaterapiji zelo hitro zbudi čute in zbistri um. Lahko pa ga tudi uporabimo v kulinariki. Meliso v zdravilstvu uporabljajo že več kot dva tisoč let. Pravijo ji tudi eliksir življenja. Čaj melise pomirja, lajša prebavne tegobe. Ste vedeli, da lahko liste melise dajemo tudi v vodo za kopel, poparek pa uporabljamo za spiranje mastnih las.

Tudi voda je ključna za življenje, ponuja svežino, pomirjajoče žuborenje iz fontane pa ustvarja svežino.

Zaposlenim in stanovalcem bomo v letošnjem letu ponudili še večji izbor zdrave prehrane v obliki smutijev, marmelad, čajev... Prav veselimo se. Poleti bomo zgradili še več gredic, kjer bomo lahko gojili zelišča, pa tudi zdravilne cvetlice, kot so kapucinka in ognjič.

Maja Kržišnik, dipl. med. sestra



Zadihajmo v naravi z naravo

1. Zapremo oči, umirimo dihanje, svoje misli usmerimo v dihanje, dosežemo boljšo oskrbo telesa s kisikom in s tem tudi boljše počutje.



2. Sedimo vzravnan, obe roki pustimo ob telesu. Preko odročanja roki dvignemo nad glavo, istočasno naredimo globok vdih in pri izdihu obe roki spustimo nazaj dol. Priporočeno je 6-8 ponovitev.



3. Obe roki prekrizamo, v komolcih sta iztegnjeni. Počasi gremo z rokama nad glavo, se potegnemo, zadržimo par sekund in vrnemo v izhodišni položaj.



4. Primemo se za komolce, naredimo vdih in z izdihom dvignemo obe roki nad glavo, glavo nagnemo nazaj. Zadržimo par sekund v tem položaju in nato vrnemo v prvotni položaj. Ponovimo 6-8x.



5. Primemo se za boke, zgornji del telesa nagnemo močno nazaj. Zdržimo par sekund in se vrnemo nazaj.



6. Z obema rokama objamemo desno koleno. Nogo pritegnemo k trupu in zadržimo, nato počasi spuščamo v izhodišni položaj. Vajo ponovimo tudi z drugo nogo. Priporočeno je 4-5 ponovitev z vsako nogo.



7. Primemo se za klopco, nogi sta pokrčeni. Istočasno naredimo izteg obeh nog, peti sta na podlagi. Stopala pritegnemo proti telesu in istočasno potisnemo kolena proti podlagi. Zadržim in nato obe nogi potegnemo nazaj v izhodiščni položaj (pokrčene noge).



8. Desno nogo iztegnemo v kolenu, leva je pokrčena. Izmenično napravimo izteg ene in druge noge- ena je iztegnjena, druga pokrčena in obratno.



9. Sedimo vzravnan, desno nogo pokrčeno v kolenu dvignemo od podlage, naredimo izteg v kolenu in nogo počasi položimo nazaj na podlago. Enako naredimo še z levo nogo. Ponavljamo z desno in levo.



10. Nogi sta pokrčeni na podlagi. Obe nogi odmaknemo od podlage in napravimo izteg v obeh kolenih, stopala pritegnemo k telesu in zadržimo za nekaj trenutkov.



11. Roki prekržamo na ramena, hrbet je raven in z ravno hrbtenico gremo naprej, zadržimo nekaj časa in nato gremo še v nagib nazaj z ravnim hrbtom in še tu zadržimo nekaj sekund. Vajo ponovimo 6-8x.



12. Obe stopali sta na podlagi. Stopamo na prste in pete in na petah zadržimo. Vajo ponovimo 10x.



Pri zgoraj opisanih vajah ni nobenih ovir. Lahko jih izvajate kjerkoli- doma, v parku, v službi. Vzemite si čas zase in kakor bi rekel Theodore Roosevelt: "Naredi, kar zmoreš, s tistim, kar imaš, tam, kjer si."

Silva Štiherl, fizioterapevtka

Aromaterapija pri kopanju

Od sredine marca 2016 uporabljamo pri kopanju stanovalcev aromaterapijo, s katero želimo doseči boljše zdravje in dobro počutje.

Odločili smo se, da bomo uporabljali eterična olja, s katerimi zmanjšujemo možnost infekcij.

Uporaba izbranih eteričnih olj v integrativni zdravstveni negi ni novost. Desetletja jo uspešno uporabljajo v tujini in z uporabo aromaterapije dosegajo pomembne rezultate, in sicer:

- zmanjšanje stresa
- zmanjšana uporaba zdravil, pomirjeval
- boljše počutje, sprostitvev

Aromaterapija se uporablja kot dopolnitev zdravstvene nege. V skupnih prostorih in avli že nekaj časa uporabljamo za boljše počutje naravna eterična olja sivke, cimeta, limonske trave, evkaliptusa.

V aprilu 2016 smo pričeli uvajati aromaterapijo tudi v proces kopanja, s katerim bomo poskušali narediti kopanje bolj prijetno, sproščeno, za naše stanovalke in stanovalce.

»Biserna kopel«

»Tukaj pa diši nekaj novega, tako je kot v toplicah!« opisuje gospa Marija Primožič.

»Da, gospa Primožičeva, poleg aromaterapije, ki jo uporabljamo v prostorih doma, boste pri vsakem kopanju imeli možnost izbire aromatične kopeli. Tako kot ste med drugim omenili, da vas vonj eteričnega olja sivke spominja na dom.«

Ta čarobni trenutek bomo pričarali pri kopelih vsem stanovalcem, ki bodo želeli. Poleg aromatične kopeli pa smo poskrbeli tudi za sproščujoče vzdušje. Glasba vas popelje na ples, solne luči poskrbijo za energetsko čiščenje prostora, poživljajo, spodbujajo in krepijo obrambne sposobnosti organizma.

»Gospa Primožičeva, tako mirno ste zaspali po kopeli, kako se počutite?« »Fajn, nobel, kopel ni bila le navadna kopel, je bila kot biserna kopel.«

Aromatične kopeli predstavljajo eno izmed najbolj enostavnih in učinkovitih terapevtskih oblik. Imajo veliko pozitivnih zdravstvenih učinkov na telo. Absorbirajo se skozi kožo, vlažijo povrhnjico in vplivajo na dobro cirkulacijo krvi v telesu. Hkrati aroma eteričnih olj vpliva na sproščanje dihanja, stimulira možganske celice in vpliva na dobro počutje. Pomagajo tudi pri kožnih boleznih, proti bolečinami, proti glavobolu in na relaksacijo mišičja. Uporabljamo najbolj kvalitetna naravna eterična olja, ker v vodi niso topna jih vmešamo v morsko sol, ki ima še dodatne zdravilne učinke. Preko vegetativnega živčnega sistema vpliva na regulacijo vnetnih procesov.



Celotni projekt vodi timska sestra Maja Kržišnik, ki se je izpopolnjevala v aromaterapiji.

Maja Kržišnik, dipl. med. sestra, vodja tima

Slana voda prodre v zunanjo roževinasto plast kože, medtem ko sladka voda zaščiti vodni maščobni sloj, zaradi česar iz kože izhlapi še več vode. Slane kopeli kože ne izsušijo tako močno in so zato primerne vedno, ko je koža krhka in suha. Dodajanje eteričnih olj v kopeli pa omogoča še dodatne zdravilne učinke. Trenutno uporabljamo eterično olje sivke (lat. *Lavandula angustifolia*). Ima ogromno dokazanih terapevtskih lastnosti. Deluje kot analgetik, antidepresiv, protimikrob, protirevmatik, antiseptik, sedativ in tudi stimulant.



Za prijetno vzdušje pa je pomemben tudi ambient prostora. Trenutno smo še v fazi prenavljanja, zagotavljamo pa, da bo vzdušje harmonično. Zvočna terapija dokazano vpliva na zmanjšanje utrujenosti in stresa, zmanjšuje bolečino in strah ter povečuje miselne sposobnosti. Blagodejni učinki zvoka po besedah terapevtov v splošnem izboljšujejo kakovost življenja. S terapijo s solnimi lučkami skušamo vplivati na izboljšanje ambience v prostoru. Solne lučke so izdelane iz kristalov kamene soli in poleg prijetne osvetlitve spodbujajo in krepijo obrambne mehanizme organizma.

Številne študije potrjujejo, da je zdravje posameznika odvisno od ravnovesja v telesu, nasprotno je neravnovesje lahko razlog številnim boleznim oziroma napetostim v fizičnem in psihičnem

pomenu. Stara vedska znanost uči, da je potrebno za ravnovesje energij v telesu združiti pet elementov (voda, zrak, zemlja, ogenj, eter). Voda predstavlja emocije, z vodo speremo vso umazanijo. Zrak je glavni element, saj nas oskrbuje s kisikom. Ogenj v človeku predstavlja notranjo moč, svetlobo in samozaupanje. Zemlja predstavlja notranjo trdnost in stabilnost. Eter ali prostor je kot peti element povezan s čutilom sluha, zvokom. V prostor smo tako postavili vseh pet elementov, ki bodo pomembno vplivali na zdravje in počutje stanovalcev. Biserna kopel pa naj še mnogokrat dobro dene!

Maja Kržišnik, dipl. med. sestra, vodja tima

MISLI SVOJCEV

Ko rodbina postane družina

Fani Gril se je iz rodne Dolenjske pri dvajsetih letih preselila v Ljubljano, da je pri družini Kobe pazila otroke in gospodinjala. Fani se je pri daljnih sorodnikih dobro počutila, saj so se medsebojno spoštovali, jo imeli radi. Otroci so se nanjo močno navezali. Čas pa teče. Otroci so zrasli, Fani se je poročila in imela svojo družino. Ostali pa so prijetni spomini na skupno življenje v Ljubljani.

Kako je bila Fani vključena v naše skupno življenje, pove ta anekdota.

Mlajša sestra je nekega dne iz šole prinesla podpis. Fani je to prva izvedela, ker mame in očeta še ni bilo iz

službe. Ogorčeno je podpis takole komentirala: »V naši družini na kaj takega nismo navajeni!«

Kot vsi v družini je tudi Fani ljubila opero. Tudi sama je zelo lepo pela in znala veliko slavnih opernih arij. Kadar sta najmlajša Katka in Jure pri igri postala predivjaška, ju je znala umiriti tako, da jima je zapela znano arijo očeta iz Verdijeve opere Traviata:

»Pojdi, pojdi sinko moj!!

Pojdi ti z menoj, doma te mati čaka in nesrečni oče tvoj ...!«

Katka se še danes spominja, kako sta se z bratcem kot uročena stisnila v temen kot ob kuhinjskem pultu in ob Fanikinem dramatičnem petju te melanholične arije obnemela in se umirila.

Ko smo dobili telefon, je bila to za nas vse silna noviteta. Tudi za Faniko. Ko je oče odšel predavat na Fakulteto za arhitekturo, je Faniki naročil, naj ga pokliče, ko bo čas za kosilo, pri tem pa ji je pozabil povedati številko telefona v svojem kabinetu. Fani pa se je znašla po svoje, zavrtela je številko dekanata na fakulteti in oznanila: »Gospod Boris, kosilo je pripravljeno!« In odložila slušalko. Iznajdljiva tajnica na dekanatu je našla ustreznega profesorja Borisa, kateremu je bil klic namenjen in naš oče je prišel še pravočasno na kosilo.

Naša Fani je bila za vsakršne podvige: na primer tudi za neobičajne smučarske. Na fotografiji z družinskega



zimskega izleta je Fani v debelem zimskem krilu in nemara prvič na smučeh. Smuči ji je posodila moja sestra in Fani pogumno preizkuša položno strmino. Rezultat je bil padec in menda zlomljena roka. »No, pa kaj! Poizkusiti velja!«

Radi imamo našo Fani. Brat Jure ji je naklonjenost od malega vračal. Ko še niti ni znal govoriti, pa ji je izjavil: »Pokiševala paji.« in se stisnil k njej. Kaj ta izjava pomeni, je od takrat do danes ostala skrivnost.

Dr. Marjana Kobe

vse teče...

V letu 2016 so k nam prišli Marija Šmid, Ana Leban, Janez Lajevce, Frančišek Livk, Cirila Ahčin, Valentin Jožef Malej, Stanislav Murnik, Marija Štrukelj, Boris Uzar, Cecilija Kocjan, Peter Novak, Anton Čakš, Gordana Kolenc, Rozalija Januš, Stanislav Anderle, Doroteja Babič, Stanislava Jerman, Gvido Franc Hribar, Jože Sluga.

Zdaj mi roko podaj,
da čutim tvoj utrip.
Za ta hip in za vekomaj.

Tanja Ahačič, prostovoljka

Smrt mi ne more ničesar vzeti. *Absolutno ničesar.* Tudi mojih ciljev ne more odstaviti. Če jih ne oznanjam jaz, jih bo kdo drug. V kozmosu ne propade nič. Najmanj ideje. Če jih je življenje rodilo, jih je rodilo za življenje, ne pa za smrt.

Srečko Kosovel

in se izteče...

Rudolf Ahačič, Stanislav Anderle, Marija Bertoncelj, Ferdinand Jožef Blažič, Helena Črnkovič, Silvija King, Urška Klemenc, Boža Kramar, Filipina Meglič, Stanislav Murnik, Anica Novak, Frančiška Sever, Tomaž Šparovec, Pavel Tadel, Terezija Teršelič, Janez Toporš, Lovrenc Zakotnik

Domov so odšli: Peter Novak, Cirila Ahčin, Gvido Franc Hribar

V NAŠEM DOMU SE JE DOGAJALO

PROSINEC 2016

Četrtek, 14. 1., koncert upokojenskega pevskega zbora
»Slavček« Lesce

SVEČAN 2016

Torek, 9. 2.

- pustovanje z ansamblom »Bo kr' bo« in sprevedom pustnih mask učencev OŠ Bistrica in otrok Vrtca Deteljica
- prireditev v počastitev kulturnega praznika z ansamblom Vaška godba in obiskom župana občine Tržič mag. Boruta Sajovica

SUŠEC 2016

Torek, 8. 3., prireditev v počastitev dneva žena; nastop otrok Vrtca Deteljica

Petek, 25. 3., prireditev v počastitev materinskega dne; nastop gojencev Glasbene šole Tržič

VELIKI TRAVEN 2016

Torek, 3. 5., družabno dopoldne s čarovnikom Andrejem

Torek, 10. 5., obisk članov Rdečega križa Tržič in kulturni program

Torek, 17. 5., ustvarjalna delavnica: izdelava izdelkov iz filca

Sreda, 18. 5., izlet na Brezje

Torek, 31. 5., družabno dopoldne ob športnih igrah skupaj z otroki iz Vrtca Tržič





Naši donatorji

Za donacije v 2016 se iskreno zahvaljujemo:

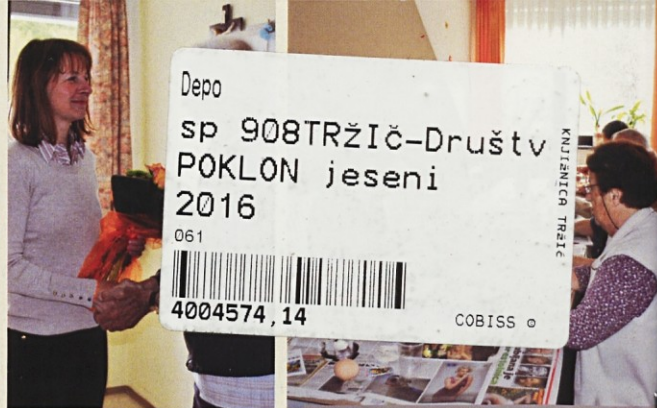
Simp'sS®

ge. Dragi Koren

elan

Elan Inventa, d.o.o.





Depo
sp 908TRŽIČ-Društvo
POKLON jeseni
2016
061
4004574, 14
COBISS o



DOM PETRA UZARJA
TRŽIČ

Hiša prijaznih ljudi



Naložba v tvojo prihodnost
OPRAVILNI TRŽIČ (TRŽIČ) D.O.O. (TRŽIČ) D.O.O.