



Oklonfesent

glasilo Doma Petra Uzarja Tržič št. 6



December 2011

Spoštovani bralci, dragi naši prijatelji!

Vztrajno se obračajo listi na koledarju našega vsakdana, tedenskih, mesečnih aktivnosti – in življenja na splošno. Komaj sem vam zaželela prijaznih poletnih dni, že je tu zima, z njo pa obetajoči prazniki in novoletni čas.

V tem iztekajočem se letu 2011 ni bilo malo dogodkov in izzivov, novih spoznanj, lepih, a tudi manj prijetnih doživetij. Pustimo ob strani dejstvo, da je čas nadvse »turbulenten« in mi z njim. Vsa naša dejanja in investicije so in bodo usmerjene k boljšemu življenju stanovalcev in delu zaposlenih. Tako smo v letu 2011 imeli nekaj večjih investicij, in sicer:

- adaptacija tlaka v centralni kuhinji,
- prenova kotlovnice – prehod ogrevanja iz kurilnega olja na plin,
- obnova klicnega sistema na oddelkih 2, 4 in 6,
- popravilo vhoda v dom zaradi lažjega dostopa z invalidskimi vozički
- popravilo asfalta pred vhodom v dom ,
- adaptacija dveh dodatnih sob za začasno namestitve novih stanovalcev

- ureditev dodatnega parkirišča za avtomobile zaposlenih in obiskovalcev (1.faza),
- obnova pohištva v ambulanti,
- nova kuhinja na varovanem oddelku.

Poleg naštetega smo dokončno uredili odvodnjavanje meteorne vode zaradi poplav, na vhode doma namestili video nadzor in domofon, na izhod s terase varovanega oddelka namestili vrata in uredili garderobni prostor za socialne oskrbovalke.

Upam, da so vse to naši uporabniki sprejeli z naklonjenostjo, mi lahko le obljubimo, da bomo svoje delo vedno opravljali z nasmehom.

Spletanje in utrjevanje zasebnih, družinskih, prijateljskih in drugih vezi, druženje ali pa mirno meditiranje, kakor se kdo bolje počuti, tega vam na koncu leta močno želim. Da bi bili obkroženi z ljudmi, ki vam veliko pomenijo.

Vsega tega lepega, pravkar naštetega, in še kaj povrh, vam iskreno želim v novem letu 2012.

mag. Renata Prosen
DIREKTORICA



*Oko naj se očesu nasmeji,
roka toplo seže naj v pozdrav,
beseda naj besedo obogati,
ljubezni, sreče, zdravja zaželi.*

366 zdravih in mirnih dni v letu 2012

*Vam želi uredniški odbor glasila
ter uprava Doma Petra Uzarja Tržič!*

POKLON JESENİ

Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič

Direktorica: mag. Renata Prosen

Uredniški odbor:

Marjeta Šumič, dipl. delovna terapevtka

Mojca Bohinjec Papler, animatorka

Tanja Ahačič, prostovoljka in odgovorna urednica

Avtorica izdelka na naslovnici: Majda Klemenčič

ISSN: 1855 - 685X

Ko se srečujemo



Življenje v Domu Petra Uzarja je zares pestro in pisano, prežeto s številnimi drobnimi pozornostmi in skrbjo osebja za dobro počutje vseh varovancev. Veliko imate raznoraznih dogodkov, strokovnih delavnic, izletov, piknikov in zanimivih predavanj. Zadnjič smo imeli skupaj predavanje o čebelah, čebelarstvu in zdravilnih učinkih medu – zares ste z zanimanjem sledili in upam, da ste izvedeli tudi kaj novega. Koristna pa so tudi vaša domska glasila, saj prispevajo k ohranjanju bralne in funkcionalne pismenosti in lahko rečem, da jih vedno z zanimanjem preberem.

Večkrat se na povabilo vodstva doma oglasim pri vas, vsako leto pa že tradicionalno ob slovenskem kulturnem prazniku, 8. februarju, ko pridemo z Vaško godbo. Sedaj skupaj z Lions klubom Tržič tudi načrtujemo izvedbo enega prvih fizioterapevtskih vadbišč na prostem v Sloveniji, ki bo zasnovano posebej za ohranjanje gibalnih sposobnosti starejših občanov.

Zahvala velja vodstvu doma, vsem zaposlenim, še posebej ekipi v kuhinji ter številnim prostovoljkam in prostovoljcem. Pomembna se mi zdi vaša vpetost v življenje občine, odprtost in povezovanje. Jesen življenja je lepa in bogata, še zlasti če jo preživljaš v tako razgibani sredini kot jo najdemo v Domu Petra Uzarja. Uspešno delo še naprej, varovancem pa predvsem zdravja, zadovoljstva, številnih druženj ter obiskov...

mag. Borut Sajovic, župan Občine Tržič

POKLICI V DOMU

Fizikalna terapija – fizioterapija

Brez dvoma lahko prištevamo nekatere preproste oblike fizikalne terapije med najstarejše načine zdravljenja. Pri tem mislimo predvsem na izkoriščanje številnih danosti, ki so človeku na razpolago v njegovem naravnem okolju. Že sam izraz fizikalna terapija izhaja iz narave (grško physis pomeni narava, therapia pa zdravljenje) in pomeni v prvotnem pomenu zdravljenje z naravnimi sredstvi.

Fizioterapija je stroka, ki se ukvarja z rehabilitacijsko obravnavo oseb s prizadetostjo gibalnega aparata.

Kot organizirana stroka se je razvila sredi dvajsetega stoletja. Leta 1947 je bila v ZDA priznana najprej specialnost fizikalna medicina. Ustanovilo jo je ameriško medicinsko združenje, glavni pobudnik pa je bil dr. Frank H. -Krusen. Kmalu zatem je l. 1950 prišlo pod njegovim vodstvom do združitve fizikalne medicine z rehabilitacijo v enotno specializacijo, ki se je nato postopoma uveljavila v mnogih deželah sveta, pri nas pa od l.



1954 dalje. Poleg drugih zavodov za lokomotorno rehabilitacijo je bil pri nas l. 1954 ustanovljen Zavod za rehabilitacijo invalidov, današnji Inštitut Republike Slovenije za rehabilitacijo.

Kaj pomeni REHABILITIRATI ?

Rehabilitacijo pojmuje kot tisto dejavnost, ki si z ocenjevanjem, zdravljenjem in rehabilitacijo bolnikov in drugih oseb z različno prizadetostjo, predvsem gibal zaradi bolezni, poškodb ali prirojenih okvar, prizadeva doseči optimalne rezultate. Tako je rehabilitacijska obravnava usmerjena predvsem na ohranjanju in obnovi funkcije oseb z določeno okvaro ali prizadetostjo gibal.

Po opravljeni maturi je bila moja želja postati defektologinja, a vpis za ta študij je bil le vsaki dve leti in to leto ravno ne, zato sem se odločila za študij fizioterapije. Pred vpisom naj povem, da nisem kaj dosti vedela o tem poklicu, a moja velika želja je bila zaposlitev v zdravstvu in pomoč drugim.



Zakaj sem tako čutila? Kot otrok sem bila do svojega petnajstega leta starosti sedemkrat v bolnišnici, pri štirinajstih letih pa v tako slabem zdravstvenem stanju, da sem se pri sebi odločila, če se pozdravim, je moja izbira poklic v zdravstvu in pomoč drugim. Ja, od vsega pri mojem zdravljenju se mi je najbolj vtisnil v spomin odnos zaposlenih do mene. Ko si je sestra ali zdravnik vzel čas zame, me pobožal, stisnil k sebi, se z menoj pogovarjal, sem se počutila varno, ljubljeno, čutila sem, kako se mi vrača zdravje. Ja, to so osebe, ko te ne vidijo samo po strokovni plati, nisi le kartoteka z diagnozo, ampak bolnik, ki poleg zdravlil potrebuje še toplino osebja.

Moja prva zaposlitev po diplomi je bila v Kliničnem centru v Ljubljani na oddelku za Centralno intenzivno terapijo. Ker živim v Kranju in je bila vsakodnevna pot v Ljubljano naporna, sem se zaposlila na Inštitutu za pljučne bolezni na Golniku. Tu sem nadgradila svoje znanje, predvsem na področju kardiologije, rehabilitacije po srčnem infarktu. Zasluge za to nosi prof. dr. Marjan Jerše in ob tem trenutku se mu iskreno zahvaljujem za podano znanje.

V naš Dom Petra Uzarja sem prišla pred devetimi leti. Ko sem končala študij fizioterapije, sem si glede zaposlitve rekla, v dom starejših pa ne grem delat, saj v poznih letih našega življenja ne moreš več dosti pomagati, le kaj bom kot fizioterapevtka delala v domu. Kako zelo sem se motila vidim šele danes, ko sem tu z vami. Ni lepšega, kot pomagati starejšim, njihovi pogledi, nasmejani obrazi so prava pohvala mojemu delu. Ko sem se po daljši odsotnosti vrnila na delo, sem spoznala, kako res težko me pričakujejo!!!

Moja naloga v domu je, da s specialnimi vzdrževalnimi programi zagotavljam našim stanovalcem dobro in varno pokretnost, pri različnih obolenjih in poškodbah pa glede na potrebe stanovalca izberem ustrezno fizioterapevtsko metodo in tehniko. Pri svojem delu tesno sodelujem z domskim zdravnikom in fiziatrom, ki tudi predpišeta glede na diagnozo posameznika ustrezno terapijo. Obravnava naših stanovalcev je timska, tako so stanovalci istočasno obravnavani s strani vseh strokovnih delavcev. Ne smem pozabiti na samega stanovalca, je kot enakopraven član tima in z dobrim medsebojnim sodelovanjem se doseže res tisto, kar stanovalec sam najbolj želi.

Na začetku moje zaposlitve me je omenila, da v dom kot fizioterapevtka ne grem. Moje zmotno mišljenje se je kaj hitro razblinilo s kar nekaj primeri dobre prakse. Naj navedem le en primer, kaj se da doseči s fizioterapevtskim pristopom v starosti.

V dom je bila sprejeta stanovalka gospa Angelca. Vzrok za sprejem je bil v njeni nepokretnosti in posledično nezmožnosti skrbeti zase. Doma se je gibala na svoj način. Premikala se je po vseh štirih, tako po ravnem kot po stopnicah. Vzrok za tako gibanje je bil v omejeni gibljivosti v kolenih, kar pomeni, da sta bili obe nogi ves čas v pokrčenem položaju v kolenih. Ligamenti pod kolena so bili skrajšani, gibljivosti v smislu iztegnitve ni bilo mogoče dobiti. Gospa pove, da je bila pri ortopedu, ki ji je dejal, da ne bo mogla več hoditi in je bila kar se pokretnosti tiče vezana na invalidski voziček.

Ob sprejemu sem pri gospe opravila fizioterapevtski pregled. Nakazana je bila minimalna aktivnost v smislu ekstenzije, iztegnitve. Ta majhni žarek upanja, ki je dal čutiti, da stanje ni zaključeno, me je vodil v sestavo fizioterapevtskega programa. Štiri mesece je bila gospa dnevno vključena v program (termo terapija, pasivno raztezanje, trebušni položaj, v katerem deluje težnost, kasneje smo dodali na predel gležnjev uteži...). Tekle so solze, bilo je boleče, a tedensko sva napredovali, tako da danes gospa hodi s pomočjo hojice. Ni lepšega, kot doseči stanje neodvisnosti pri gibanju in ostalih dnevnih aktivnostih.

Članom tima, negovalnemu kadru, Mojci, ki vodi splošni vzdrževalni program, moji tesni sodelavki delovni terapevtki Marjeti, iskreno rečem:

»HVALA za vse, brez vas ne bi naši stanovalci dosegali vse to, kar želijo sami in so naši skupni cilji izboljšati kvaliteto bivanja tako na fizični kot psihični ravni«.

Silva Štiherl, fizioterapevtka

Preden se poslovim

Ob odhodu v pokoj po tako dolgi delovni dobi v domu se velja obrniti nekoliko nazaj še bolj pa v naprej.

V začetku februarja naslednjega leta bo poteklo 28 let od moje zaposlitve v DPU Tržič.

Od takrat se je v domu veliko spremenilo. V začetku je bilo v domu več pokretnih stanovalcev, zadnja leta pa je vedno več takih, ki potrebujejo zdravstveno nego in tujo pomoč.

Zaradi tega je potrebno funkcionalnost doma prilagajati spremenjenim potrebam stanovalcev.

To je povezano z večjimi stroški in upam, da bodo finančna sredstva zadostna, da bo to omogočeno. Škoda bi bila, da bi na tem področju nazadovali, saj je dom sicer na lepi lokaciji in priljubljen med krajani.

Za prijetno bivanje v domu pa je zelo pomemben tudi dober odnos osebja do stanovalcev, kar mora biti vsem zaposlenim prva skrb. Kot vodja finančno računovodske službe sem to skrb povezovala tudi z vprašanjem: »Kdo je plačnik mojega dela?«

Mislim, da je to zavedanje v domu na visoki ravni, vedno pa se da doseči več. Pogoj za to pa so dobri medsebojni odnosi med zaposlenimi. Zato menim, da je to področje pomemben dejavnik za doseganje vedno večje kakovosti dela.

V bodoče želim kolektivu doma veliko uspeha pri delu, stanovalcem pa prijetno bivanje v njihovem domovanju.

Josipa Erdec



V letu 2011 so odšle v zaslužen pokoj naslednje naše pridne delavke:

- Metka Brejc – 31 let zaposlena kot bolničarka
- Josipa Erdec – 27 let zaposlena kot vodja finančno računovodske službe
- Mevlida Džombić – 16 let zaposlena kot strežnica

SKOZI ODPRTA VRATA

Nove povezave - novi mostovi

Združenje invalidov – Forum Slovenije je 16. septembra letos praznovalo svojo 15. letnico. V tem, sicer kratkem in zelo dinamičnem času, se je razvilo v nacionalno invalidsko organizacijo, ki izvaja vrsto posebnih socialnih programov. Najbolj odmeven in za uporabnike tudi najbolj »uporaben« je program Veriga psihosocialne oskrbe in druženja, ki se v organizaciji izvaja že od leta 2002 in bo tako v prihodnjem letu dopolnil svojih deset let. Program je po oceni strokovne javnosti zelo kakovosten in je namenjen starejšim, bolnim in invalidnim osebam, ki so izpadli iz različnih socialnih mrež. Največkrat in najbolj boleče jih je prizadel razpad sorodstvene mreže, ko so njihovi sorodniki preminuli, se odselili, ali pa jih je življenje malce odtujilo od svojcev. Socialno, večkrat izoliranim, veliko pomenijo stalni in dogovorjeni obiski v okolju, kjer zdaj žive. Obiskovanje, druženje in pomoč pri različnih stikih s socialnim okoljem je naloga in vsebina tega programa.

Šest izvajalcev in izvajalk vsak dan na njihovih domovih ali v domovih starejših obiskuje preko 220 uporabnikov po vsej



državi. Tako je v tej verigi tudi Dom Petra Uzarja v Tržiču. To je, po naših izkušnjah, dom, ki je odprt navzven in kar prepleten s stiki okolja. V teh letih druženja z varovanci doma, smo opazili, da so vsi zelo zadovoljni s preživljanjem svojega »delovnega« in

prostega časa. Pohvalili so vzorno vodenje, dobro prehrano in možnost, da lahko spoznavajo in spoznajo toliko različnih ljudi, ki jih niti v preteklosti niso mogli spoznati s takšno dinamiko in intenzivnostjo.

V Združenju invalidov – Forumu Slovenije se kljub temu, da nimamo niti ene redno zaposlene osebe, trudimo po vseh močeh ohraniti nivo stikov z našimi uporabniki, ki jim je ta program namenjen. Kljub močni recesiji, ki je letos tudi zelo prizadela finančno osnovo delovanja, pa smo ohranili vse svoje navdušenje, prijaznost in resnost, ki je lastna tej invalidski organizaciji. Vedeti morate, da združujemo preko 460 oseb z različnimi vrstami invalidnosti, boleznimi in starostnimi tegobami. Kot rečeno je 220 vključenih v program Veriga psihosocialne oskrbe in druženja, drugi pa se vključujejo še v druge programe, kot so : Odmev, Pod-uk, Pomoč za samopomoč in tako naprej.

Pomoč za samopomoč

Pred devetimi leti sem se vključila v program Veriga psihosocialne oskrbe in druženja pri Združenju invalidov – Forum Slovenije. Takrat smo glede tega programa še orali ledino in naši začetki so bili smeli, a usmerjeni le na področje Ljubljane in domov na tem področju. Že leto kasneje, pa smo svoj program razširili tudi na druge dele države. Program je namenjen invalidom, bolnikom in starejšim, ki so izpadli iz različnih socialnih mrež. Za uporabnike je popolnoma brezplačen. Vedno pa se program izvaja v dogovoru z vodstvom doma.



Na začetku mojega delovanja v Trzinu, je velika večina zaposlenih menila, da sem sorodnica koga od varovancev. Pozneje pa, ko so me videvali z različnimi osebami, se je stvar razjasnila in tudi osebje je spoznalo, da sem izvajalka programa.

Moje delo je zelo pestro. Po vnaprejšnjem dogovoru, če je le mogoče, ob istih dnevih, obiščem naše uporabnike, ki so srečanja vedno veseli.

Z vsakomur se pogovarjam in mu skušam popestriti njegov vsakdan. V to spada: branje različnih zanimivih črtic ali

Zelo pomemben pa se nam zdi tudi stik s širšo slovensko javnostjo, zato vsak teden na različnih radijskih postajah v državi organiziramo tudi kontaktne radijske oddaje, kjer se je v teh letih zvrstilo skoraj 2000 oseb. Dolga leta smo imeli tudi stalno radijsko oddajo na Radiu Trzin, ki pa je kasneje usahnila, kljub naši želji, da bi se to odlično sodelovanje še nadaljevalo. Mogoče pa se le najde čas in možnost tudi za to.

Zelo smo bili veseli, da smo sodelovali v vaši prireditvi od Dnevu prostovoljca 3. oktobra in dodali kamenček k mozaiku vaših široko razpredenih dejavnosti. Tudi v prihodnje nam bo sodelovanje z vašim zavodom v veselje. Vsak teden, pa ga vedno znova, ohranja naša izvajalka programa Simona Bašelj, ki vas nekatere v domu tudi stalno obiskuje.

Borut Pogačnik, predsednik Združenja
invalidov - Forum Slovenije

časopisnih člankov, sprehodi po bližnji okolici, spremstvo na poti do zdravnika ali v kakšno drugo ustanovo in vse drugo, kar še prinese čas. Potrebe so različne tudi zaradi spreminjajočega zdravstvenega stanja uporabnikov, pa tudi časa, ki je na voljo.

V teh letih sem imela priliko spoznati veliko novih obrazov in usod. Ker obiskujem tudi še druge uporabnike na področju Gorenjske in dela Ljubljane, sem na poti praktično vse dni v tednu. Kljub tej zasedenosti, pa nikoli ne pozabim na nobenega uporabnika in se vsakomur, kolikor je mogoče, posvetim z vso pozornostjo. Ljudje, ki so v našem programu, so zvečine starejši, bolni in invalidi ter so tako potrebni še posebne pozornosti. Veliko sem se naučila v izobraževalnih programih naših ustanov, posebnih predavanj, ki jih organizira naša organizacija, največ pa iz praktičnega dela z ljudmi v zadnjih devetih letih.

Proslava ob Mednarodnem dnevu starejših, ki je bila v ponedeljek 3. oktobra, pa je bila tudi priložnost, da sem spoznala, kako odprto je Dom Petra Uzarja tudi do svoje širše skupnosti.

Z menoj je bila na proslavi tudi moja uporabnica – članica naše organizacije Albina Peternej. Z njo sva predstavili moje delo, pa tudi vse upe in težavno življenje invalidov v nekaterih okoljih zaradi arhitekturnih ovir. Malce groteskno pa je bilo tudi spoznanje Albine Peternej, ko je po več mesecih prisilnega bivanja v stanovanju zaradi arhitekturnih ovir šla z menoj v trgovino in ugotovila, da so se v tem času vse cene spremenile, saj je bila ravno menjava tolarja v evre. Kot je povedala na proslavi, je Albina hotela kupiti za vsakogar kakšno darilce in je tako ugotovila, da se je »svet« podražil za precej več, kot je bila še pred meseci navajena.

Povedano nam sporoča, da so marsikje invalidi odrezani od našega nemirnega in z naglico zarisanega življenjskega utripa. Menim, da je poslanstvo nas, ki izvajamo takšne in podobne



programe prav v tem, da zmanjšujemo razdalje in odstranjujemo ovire v glavah ljudi, ki menijo, da so starejši, bolni in invalidi v domove samo odloženi. Nasprotno, moje izkušnje v teh letih kažejo, da so naši starejši občani, še kako živahni, samo nekdo jim mora pri tem pomagati in jih stalno vzpodbujati. Proslava v Domu Petra Uzarja 3. oktobra je bila dober prikaz, kako je mogoče sožitje med generacijami in sproščanje vseh ovir pri navezovanju stikov z lokalnim okoljem. Upam, da bom, če bo le mogoče, še leta dolgo obiskovala naše uporabnike in jim prinašala delček sonca v njihova življenja!

Simona Bašelj, izvajalka programa Veriga

MISLI SVOJCEV NAŠIH STANOVALCEV

DEDEK

*Pred 71. leti si se rodil,
mater in očeta razveselil.*

*S sestrami ste se po kmetiji lovili,
včasih mamo razdražili,
hitro kazen ste dobili.*

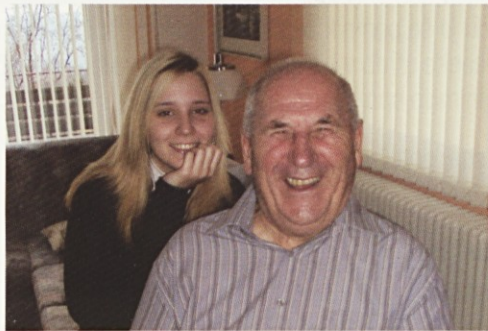
*V šoli si bil priden,
odlične ocene si dobival.
Odličen arhitekt si postal,
rad ljudem si svetoval.*

*Z Marijo si se omožil,
tri otroke si dobil.
Kmalu ti so že odšli,
prvo vnučko si dobil
in se že novih veselil.*

*Čeprav več nisi rosen cvet,
še vedno veliko veš,
včasih malo pretiravaš
in se smešno obnašaš*

*a dragi dedi, brez sonca rože ne cvetijo,
tako kot nam brez dedkov živeti ni.*

vnukinja Sara



ŽIVIMO ŽIVLJENJE

Moje bivanje v domu

Minilo je že deset mesecev mojega bivanja v tem lepem in urejenem domu, z zelo dobrim osebjem.

Ni se bilo lahko odločiti za odhod v dom. Po smrti mojih staršev sem 50 let živela sama, imam samo dobre in skrbne nečake in nečakinje. Ko pa pride starost in bolezen mora človek pomisliti tudi na to, da nimaš več možnosti varno živeti sam. Privaditi se moraš na bivanje v sobi s sostanovalko, kar ni lahko, a vsega se navadiš, posebno, če se razumeta med seboj. Želela sem si enoposteljno sobo, a teh je v domu premalo, poleg tega pa mi moji dohodki ne dopuščajo, da bi si jo lahko privoščila, kljub 35. letom delovne dobe.

V našem domu pa se vedno kaj lepega dogaja. Imamo več takih skupin s katerimi bistrimo naše ostarele možgane, poleg tega pa tudi različne prireditve in družabne dogodke.

V času mojega bivanja v domu sem doživela že veliko lepega, izleti na Brezje, Bled, užila prelep sončen dan na Ljubljanskem gradu, kar je bilo res prekrasno doživetje in ob tej priložnosti bi se rada zahvalila vsem, ki nam to omogočate.

Prav lepa hvala pa tudi vsem sestram, ki za nas skrbijo in nas spremljajo.

Marija Stegnar, stanovalka

Izlet v Ljubljano

V sredo, 21. septembra 2011, smo oskrbovanci Doma Petra Uzarja in strokovni delavci obiskali Ljubljanski grad.

Peljali smo se z avtobusom. Vso pot smo spremljali skozi okno bežečo pokrajino in se veselili, da se bomo z vlakcem popeljali na Grad. Vožnja ni bila dolga in že smo izstopili iz avtobusa in se posedli na klopce belega vlakca. Odprti vagončki so nam prijali, saj je bilo kar toplo. Vožnja je bila kratka in izstopili smo. Zagledali smo lep, na novo urejen grad, ponos mesta Ljubljane.

Grad je pisno prvič omenjen leta 1144 kot sedež koroških vojvod Spanheimov. Preuredili so ga v 15. stoletju, v 16. in 17. stoletju so nastali objekti, ki mejijo na grajsko dvorišče in tvorijo sedanjo celoto grajskega poslopja. Zaradi izgube strateškega pomena gradu z obzidjem je vzdrževanje gradu postalo finančno breme, zato je počasi začel propadati. V začetku 19. stoletja so oblasti v gradu uredile kaznilnico in delno vojaško utrdbo in s tem zmanjšale priljubljenost zgradbe med prebivalci mesta. Mestna občina Ljubljana je leta 1905 odkupila grad in v njem naselila prebivalce, ki so tu prebivali do srede šestdesetih let 20. stoletja, ko so pričeli z obnovo gradu. Grad so obnavljali 35 let.

V okolici gradu je še pomnik zgodovine: spomenik puntarjem in tlačanom. Ostanke utrdb v bližini gradu je znan arhitekt Plečnik preuredil v zanimivo sprehajališče.

Na gradu so zdaj poročne svečanosti, kulturne prireditve in razstave.

Kaj smo videli mi?

Pot smo začeli skozi grajski vhod gradu. Od spodaj navzgor smo opazovali grajsko obzidje (z vrha obzidja se lepo vidi vsa Ljubljana), se sprehajali po grajskem dvorišču (tu se odvija razgibano družabno življenje skozi celo poletje), od daleč gledali na vrh petkotnega grajskega stolpa, od koder se v lepem vremenu baje vidi Triglav.

Vse to smo opazovali z zanimanjem, a smo komaj čakali, da se nekam posedemo in si kaj privoščimo. Žal, cene v Gostilni na gradu in v Grajski kavarni so bile previsoke, zato smo misli že usmerili v Naklo, kjer smo imeli naročeno kosilo. Hura! Jedli bomo!

Gostilna Marinšek je znana kot dobra gostilna. Kosilo je bilo zares izvrstno. Poleg juhe, krompirja, mesa in solate smo se posladkali še s kremno rezino in po vrhu popili še kavico. Ta nam je dvignila razpoloženje in dala moč, da smo zdržali še pot z avtobusom do Doma. Iz avtobusa smo izstopili utrujeni, a se je splačalo. Ni nam bilo žal!

Nisem mislila, da bom šla. A zdaj mi ni žal. Nova izkušnja iti na izlet z ostalimi oskrbovanci me je bolj udomačila. Spoznala

sem se še s tistimi, ki jih do sedaj nisem imela možnost поблиže spoznati.

In pa: Ljubljana je moje mesto. Tu sem živela več kot polovico svojega življenja. Veliko mi je pomenila. Vse moje aktivno življenje se je odvijalo tukaj. Pred štirinajstimi dnevi sem se z ladjico peljala po Ljubljanici. Kakšna krasota! Mislila sem, da poznam Ljubljano do zadnjega kotička, a sem se motila. Tega, kar vidiš med vožnjo z ladjico, še nisem videla! Narava in urejena Ljubljana!

Župan mesta Ljubljane ima prav: Ljubljana je najlepše mesto.

Ida Debevec, stanovalka

Najlepši spomini – spomini na Ljubljano

Ko sedim pred oknom in zrem na dvorišče doma kjer je vedno živahno dogajanje, mi misli pogosto zbežijo nazaj, na otroška in mladostniška leta, ki se jih zelo rada spominjam.

Rojena sem bila leta 1921 v Karlovcu, kamor so se moji starši preselili iz Vinice. Bilo nas je sedem otrok. Ko mi je bilo tri leta, smo se selili v Ljubljano. Najprej je odšel moj oče, ki je dobil zaposlitev v Plinarni, potem pa smo za njim prišli še mi, moja mama, moji bratje in sestre. Na začetku smo stanovali pri teti, v sobi hotela Bellevue, katerega lastnica je bila, nato pa smo si našli stanovanje na Bežigradski ulici.

V osnovno šolo sem odšla s šestimi leti. Pet let sem jo obiskovala, nato pa sem nadaljevala šolanje v triletni meščanski šoli. Nato je mama želela, da bi šla študirat. A meni to ni dišalo, raje sem se odločila za obrtno šolo in se izučila za klobučarko ter se kasneje zaposlila pri modistki gospa Majer, kjer sem ostala do pričetka druge svetovne vojne.

Med vojno so se razmere zelo spremenile in priložnosti za delo je bilo vedno manj, zato smo se po vojni z mamo in sestro preselili v Tržič, kjer se je razvijala industrija. Stric mi je našel delo v Bombažni predilnici in tkalnici Tržič.

Na novo okolje sem se težko navajala saj sem Ljubljano zelo pogrešala. To mesto mi je zlezlo pod kožo saj sem tam pognala svoje korenine. Tam sem odraščala, pridobila izobrazbo, navezala številna poznanstva in prijateljske stike, tam je živel veliko naših sorodnikov, s katerimi smo se veliko obiskovali, tam sem se naučila prvih plesnih korakov. Všeč mi je bilo družabno življenje, ki je bilo izredno pestro. Hodili smo na plese, obiskovali

gledališke in operne predstave. Poseben čar je imela Ljubljana v zimskem času, ko je bila zelo lepo okrašena. Sicer pa je bila Ljubljana lepa v vsakem letnem času. Še dobro, da smo se z očetom ter brati in sestrami, ki so ostali v Ljubljani, pogosto obiskovali, drugače bi bila ločitev od tega mesta zame zelo boleča. Oče je namreč še vedno delal v Plinarni, bratje in sestre pa so študirali.

A sčasoma sem se navadila na življenje tudi v Tržiču. Konec koncev se človek ne more kar naprej seliti. Tu sem vzljubila hribe in prelepe gore, ki so me prevzele, zato sem jih zelo pogosto obiskovala. Kmalu sem se tudi poročila in rodila se mi je hči. Pogosto sem ji pripovedovala o letih, ki sem jih preživela v naši prelepi Ljubljani.

Še danes mi pri srcu postane prijetno toplo, ko se spomnim nanjo.

Štefka Pogačar, stanovalka

Spomini na otroška leta v Ljubljani

Otroštvo sem preživela v Ljubljani, in sicer v Mostah.

Bila je cvetna nedelja (6. aprila 1941). Ko sem zjutraj vstala, mi je mama naročila, naj grem po mleko: »Pa pohiti, nikar se ne obiraj. Butarice že čakajo, da jih z bratom odneseta v cerkev.«

Ubogala sem jo. Vračala sem se proti domu, ko sem zaslišala sirene. Ljudje so vpili, kričali in iskali varno zatočišče. Zopet se je oglasila sirena. To je bil alarm za prebivalce naj se umaknejo na varno. Nemci so začeli bombni napad na Ljubljano. Namenjeni so bili v Beograd, a med potjo so hoteli porušiti še Ljubljano. Tekla sem po bližnjici kar čez njivo. Za našo hišo pa je bila partizanska protitankovska. Tudi oni so streljali. Pritekla sem na domače dvorišče, ko me je oplazil rafal. Padla sem na tla, razlila mleko in glasno jokala. Kričala sem od strahu in bolečine. Takrat je pritekla iz hiše mama in videla, da imam obraz ves krvav. Drobec šrapnela me je zadel v bližino oči, ranjena sem bila po rokah in nogah. Kmalu je prispelo vozilo vojaške prve pomoči. Odpeljali so mene, ranjenega oficirja in mladega fanta. Temu fantu niso mogli pomagati. Jaz pa od takrat slabše vidim na desno oko.

Ervina Mavrič, stanovalka



LJUBEZEN

*Ti si za mene
in jaz sem za tebe
in pravi nebeški raj.
En glažek vinčeca,
poljub na usteca.
Življenje kratko je.
Jaz ljubim te.*

*Prebudi se draga moja!
Prebudi se draga moja!
Ljubezen bova pila,
neskončno se ljubila
in srček na srčku bo.*

ANGELCA VIDMAR

NAŠE 90 LETNICE

Iskrene čestitke



Ivanka Mihelič



Boža Kramar



Roza Mali



Cilka Bačnik



Ana Praprotnik

NAJ, NAJ

Najbolj ustvarjalna stanovalka doma – Majda Klemenčič

Tokrat predstavljamo Majdo Klemenčič, ki s svojimi spretnimi prsti ustvarja risbe, slike, mozaike, izdelke iz slanega testa, glin in fimo mase.

Majda se je z ročnimi deli srečala že kot majhna punčka. Mama jo je naučila, kako se zakrpajo nogavice. Včasih strganih

nogavic niso zavrgli, ampak so jih zakrpali, oziroma poštopali. Za to so potrebovali leseno gobico, če pa te niso imeli, so vzeli kar žarnico. Majda je poštopala nogavico tako natančno, da se sploh ni poznalo, da je zakrpana.

Šivanja se je naučila v šoli. Spominja se, kako so pri

gospodinskem pouku sešili vsak svojo spalno srajčko. Vse ročno, nič strojnega dela. Najprej so urezali blago, potem ročno obšili vse dele in nato skupaj sešili.

Mama je videla, kako je Majda spretna, zato ji je kupila šivalni stroj. Prvo oblačilo, ki ga je zašila s strojem, je bila jutranja halja, po tržiško šlafrok. Potem se je lotila šivanja hlač.

Majda je ob večerih rada pletla in kvačkala.

Preden je prvič rodila, je za dojenčka sešila toplo vrečo.

Ko je bil njen sin star 12 let, je bil že uspešen smučar, zato mu je spletla pulover, ki je imel na sprednji strani podobo smučarja.

Kmalu po odprtju Doma Petra Uzarja, so se v domu začele zbirati ženske, ki so vile večje ročnih del. Tudi Majda je bila med njimi. Veliko nogavic, puloverjev in copatk za dojenčke so spletle in nakvačkale.

Danes Majda več ne kvačka in ne plete. Njeni ustvarjalni prsti pa ne mirujejo.

Najbolj se sprosti in uživa v likovnih delavnicah, ki jih vodi Vinko Hlebš. Tam Majda slika različne motive. Njena najljubša tehnika slikanja je olje na platno. Všeč ji je, kako Vinko Hlebš svetuje glede motiva in mešanju barv.



Majda ne zamudi nobene ustvarjalne delavnice, njeni izdelki iz slanega testa, iz filca ali gline so res imenitni.

Sedaj ji je najljubša tehnika mozaik. Ustvarila je že pet mozaikov, ki samo še čakajo steklarja, da jih uokviri, da bodo potem krasili kakšno steno v našem domu.

Majda pravi, da jo to delo umirja, sprosti, zato ji želimo še naprej veliko zdravja, delovne vneme, novih zamisli in ustvarjalnega duha.

Tanja Ahačič

**Reka življenja privre na dan
kot studenček.
Priklonijo se vrbe,
breze razprejo svoje veje,
Še hrast dvigne klobuček.
Studenček skaklja v mladosti
potoček.
Potok brzi mimo skal in čeri,
da se pridruži reki.
Reka preskakuje brzice,
tolmune,
poljublja kamenje in skale,
da si nabere dovolj moči in
modrosti.
Njen tek se umiri,
preden se v morje zlije.
V vesolju zvezda zasije,
v njeno senco se studenček
skrije
in najde svoj spokoj.**

Tanja Ahačič

vse teče...

V letu 2011 so se nam pridružili še:

Tomaž Šparovec, Franc Zupan, Ivanka Vrevc, Anton Mokorel, Stanislava Ažman, Marijan Smolej, Alojzija Ježek, Manda Akalovič, Miro Vrhovnik, Vinko Dolinar, Rozalija Bence, Jožefa Omejc, Jožefa Stubljar, Marjan Rugale, Doroteja Leban, Alojzij Intihar

in se izteče...

Zapustili pa so nas:

Stanislava Saksida, Ivan Hotko, Alojz Žibert, Franc Zupan, Jožefa Selko, Matija Raztresen, Katarina Zaplotnik, Ivanka Hvalica, Jože Gramc, Antonija Korošec, Vili Štamcar, Kristina Zupan, Jože Avsenek, Meleča Horvat, Marjan Rugale

KULTURNE IN ZABAVNE PRIREDITVE V DOMU

Mojca Bohinjec Papler

JUNIJ

11.6.2011 Piknik s svojci

Iskrena HVALA vsem donatorjem, ki so se odzvali našemu vabilu za prispevek k tomboli, ki smo jo izvedli prvič v tako velikem obsegu.

Stanovalci in svojci so bili zelo presenečeni nad tako bogatimi nagradami, zaposleni pa smo se veselili pohval o organizaciji celotnega srečanja

JULIJ

7.7.2011

Družabno dopoldne ob športnih igrah in sladoledu

21.7.2011

Predavanje z računalniško projekcijo fotografij na temo S poti po Ameriki je pripravila Marjeta Šumič.

Naša delovna terapevtka Marjeta je prikazala tritedensko popotovanje po Ameriki, slike in razlaga so bili čudoviti. Kot Gorenjci, smo ji kar malo »fovš« ker je imela priložnost obiskati tako čudovito deželo. V zahvalo, da si je spomine delila z nami, ji le želimo še kakšen obisk druge dežele, seveda pod pogojem, da nam jo tako lepo predstavi kot nam je Ameriko.

AVGUST

4.8.2011

Družabno dopoldne ob športnih igrah in sladoledu ob druženju s stanovalci DU Preddvor, DU Kranj ter podjetjem Hribar in otroci

Preživeli smo lepo sončno dopoldne ob igrah z balinčki in pikadom. Pred začetkom iger nas je fizioterapevtka Silva z vajami dobro ogrela, tako smo bili vsi udeleženci kondicijsko dobro pripravljeni. Konkurenca je bila huda, končni rezultati pa zelo tesni. Največ točk je dobil gostitelj Dom Petra Uzarja, drugo in tretje mesto sta zasedla DU Preddvor in DU Kranj. V imenu športnikov in navijačev se zahvaljujemo Jožetu Hribarju iz podjetja Hribar in otroci, da smo ob njihovih balinčkih in pikadu



tako uživali. Jožetu iskrena hvala tudi za vse podarjene »fičote«, na katere nas vežejo še lepi spomini iz naše mladosti, danes pa krasijo omarice naših športnikov.

8.8.2011

Predstavitve Slovenske vojske ob 20. letnici osamosvojitve Slovenije.

Predstavnika Slovenske vojske oz. 157. logističnega bataljona vojašnice Vrhnika nadporočnik Robert Oštir in višji štabni vodnik Boštjan Starina sta nam predstavila opremo slovenskega vojaka, ki tehta tudi do 50 kg. Nad težo opreme smo bili vsi presenečeni, saj je v Slovenski vojski tudi veliko deklet, ki imajo mogoče samo kakšno kilo več kot oprema vojaka. Pripovedovala sta nam tudi o svojih izkušnjah v Afganistanu, kjer sta sodelovala kot slovenska predstavnika pri mirovnih silah. Da bo njuna oprema še težja, smo jima dali za darilo ptičjo hišico, izdelek našega stanovalca Josipa. Ob slovesu smo si zaželeli miru z željo, da se še kdaj srečamo.

26. 8.2011

Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, ki so praznovali osebni praznik v mesecu juliju in avgustu. Da je bilo praznovanje popolno, je poskrbel mladinski ansambel Rožnik iz Besnice.

Razstava likovnih del člana Društva likovnikov Ljubljana Tone Kavčič

Razstava ročnih izdelkov Varstveno delavnega centra Tržič

SEPTEMBER

7.9.2011

Družabno dopoldne ob športnih igrah.

13.9.2011

Sprehod s stanovalci na invalidskih vozičkih ob spremstvu svojcev do kavarne The Old English house.

Zopet je leto naokoli, tako sem vesela, da se lahko še udeležim tega Izleta. Škoda, da nobena od nečakinj ni mogla priti, da še malo poklepeta. Že tako lep sončen dan je bil še bolj popoln. Komaj čakam še fotografije, da jih dam v družinski album. Nikoli ne veš, kaj bo drugo leto.

stanovalka Joži

21.9.2011

Jesenski izlet s stanovalci na Ljubljanski grad

Malo sem bil v dilemi, naj se prijavim na izlet ali ne, kajti na Ljubljanski grad ne bi šel prvič, saj je bila Ljubljana moj dom pred odhodom v Tržič. Danes sem vesel, da sem šel. Čudovito vzdušje se je že pričelo po nekaj metrih vožnje, predstavitev Ljubljane, pesem »šale...potem vožnja z vlakcem



do gradu, kavica in sladoled, čudovito okolje, prijazne domske spremljevalke. O, kosilo pri Marinšku, to je bila pa pikica na i.

stanovalec Igor

28.9.2011

Ustvarjalna delavnica z Drago Heijden Bajt – sončnice iz krep papirja

Razstava ročnih del Društva upokojencev Kranj

OKTOBER

3.10.2011

Prireditev v počastitev 1. oktobra, mednarodnega dneva starejših

Ta dan je namenjen promociji spoštovanja in skrbi za starejše, torej tistemu, kar bi pravzaprav morali početi vse leto, ne samo en dan. V tem času v Cankarjevem domu poteka Festival za tretje življenjsko obdobje, takrat se govori o sožitju med generacijami. Letošnja rdeča nit festivala je prostovoljstvo. Zato smo v goste povabili predsednika Združenja invalidov Forum Slovenije g. Boruta S. Pogačnika, prostovoljko prej omenjenega foruma Simono Bašelj in gospo Alojzijo, ki je svoje izkušnje kot invalidka delila z nami. Za prijetno kulturno vzdušje je poskrbel moški pevski zbor društva upokojencev Tržič in predsednik društva g. Karel Štucin. S svojim obiskom in nagovorom nas je razveselil tudi župan Občine Tržič mag. Borut Sajovic.

5.10.2011

Slikarska delavnica z Vinkom Hlebšem v sodelovanju z Ljudsko univerzo Tržič

20.10.2011

Družabno dopoldne ob pečenem kostanju s harmonikarjem Janezom Benčinom, Andrej Knep je igral na posebni inštrument, imenovan kazu.

Najprej se v imenu stanovalcev zahvaljujemo za velik odziv svojcev in prostovoljcev OŠ Bistrica pri prošnji za kostanj za kostanjev dan. V naši recepciji se je ga je nabralo kar nekaj kilogramov. Kljub težkim vremenskim razmeram se je kuhar Franci potrudil, da je v domu zadišalo po pečenem in kuhanem kostanju. Da smo bile voditeljice in pomočnice urejene, je poskrbel naš stanovalec Josip Hrovat z unikatnimi ogrlicami iz kostanja. Za dobro vzdušje sta poskrbela Janez in Andrej, da so vsi stanovalci dobili kostanj pa prostovoljke in zaposlene.

Saj ne morem verjeti, da vam čisto vse »rata«, kar se lotite. Kljub dežju vam je zopet uspelo na naše ustnice pričarati nasmeh. Ja kostanj je bil pa dober, čeprav pravijo, da je letos zaradi suše bolj piškav.

stanovalka Marija

21.10.2011

Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, ki so praznovali v mesecu septembru in oktobru. Prepeval je otroški pevski zbor iz OŠ Bistrica pod mentorstvom učiteljice glasbe Marjete Čimžar. Za plesno glasbo sta poskrbela Janez Benčina in Andrej Knep.

25.10.2011

Predavanje o ustni higieni v okviru ure za zdravje je vodila Anja Rejc.

NOVEMBER

4.11.2011

Ustvarjalna delavnica v sodelovanju z Mladinskim centrom Tržič

8.11.2011

Srečanje stanovalcev Gorenjskih domov pod naslovom Čebelji pridelki –vir zdravja

Predavanje in pogovor na temo čebelarstva in čebeljih pridelkov, sta vodila čebelarja Cveto Frelih, predsednik čebelarskega društva Tržič in mag. Borut Sajovic, tržiški župan in poslanec v državnem zboru.

Namesto jutranjih tablet bi morali dobiti dve žlice medu, bi bili bolj zdravi in veseli. Zelo sem vesela, da sem prišla na to predavanje, joj že toliko sem stara, pa še vedno ne vem vsega o čebelicah in zdravilnih učinkov medu. Pozdravljam idejo čebelarjev o Slovenskem zajtrku v vrtcih in osnovnih šolah mislim, da bi se morali v ta projekt vključiti tudi domovi.

stanovalka Mici

10.11.2011

Strokovno predavanje Vpliv sladkorne bolezni na srčno žilna obolenja v organizaciji Društva diabetikov Tržič

11.11.2011

Nastop Ljudskih pevk iz Trboj

15.11.2011

Ustvarjalna delavnica z Drago Haijden Bajt – smrečice iz maha

16.11.2011

Potopisno predavanje z računalniško projekcijo gospoda Franceta Šenka – Italija

23.11.2011

Ustvarjalna delavnica – izdelovanje adventnih venčkov

30.11.2011

Predavanje o slepoti – Maja Jakovljevič

Maja je študentka 4. letnika Fakultete za socialno delo v Ljubljani. Našim stanovalcem je predstavila slepoto skozi svoje osebne izkušnje. Bila je presenečena nad velikim zanimanjem stanovalcev in se jim zahvaljuje za vzpodbudne besede.

DECEMBER

6.12.2011

Miklavžev obisk iz Karitasa Križe

7.12.2011

Skupna ustvarjalna delavnica z učenci iz Osnovne šole Bistrica pod naslovom Sladke hišice.

15.12.2011

Predavanje pod naslovom Pomen dietne prehrane pri sladkorni bolezni – Vesna Kovačević, dipl.med. sestra Zdravstvenega doma Tržič.

16.12.2011

Praznovanje rojstnih dni stanovalcev rojenih v mesecu novembru in decembru.

20.12.2011

Božično novoletno praznovanje Obisk dedka Mraza s kulturnim programom učencev iz OŠ Lom pod Storžičem

Božično novoletni program s svečano večerjo

22.12.2011

Prednovoletni obisk članov Krajevne skupnosti Bistrica

23.12.2011

Božična maša

27.12.2011

Prednovoletni koncert ŽPZ Kulturnega društva Bistrica in MPZ Društva upokojencev Tržič



KAJ BO PRINESLO NOVO LETO?

Vraževerje je staro kot človeštvo. Čeprav se marsikdo glasno posmehuje vražam, pa v sebi le verjame, da mu bo podkev prinesla srečo. Ko vidi dimnikarja, išče gumb, da bi se mu izpolnila skrita želja.

Zabavne so vraže, ki napovedujejo prihodnost. Preberite jih, se boste nasmehnil in postali dobre volje.

Če je božična noč jasna in mesečna, zahajajo dekleta k stoječi vodi, v kateri vidijo svojo bodočnost, predvsem pa bodočega moža. Ko se dekle skloni proti vodi, vidi poleg svoje podobe tudi podobo onega, ki ji je namenjen.

Kdor na božično noč zleze v krušno peč, vidi pred njo statij svojo bodočo nevesto.

Kdor po polnočnici pogleda skozi ključavnico, lahko vidi najpomembnejše dogodke prihodnjega leta.

Ko slišiš po novem letu prvič grmenje, moraš narediti preval, da se s tem obvaruješ bolečin v križu.

Na Gorenjskem so na sveti večer metali čevlji prek rame proti vratom. Če se je čevlji postavil tako, da je bil obrnjen proti vratom, je to pomenilo, da bo v prihodnjem letu odšel iz hiše. Če pa se je obrnil navznoter, je pomenilo, da bo kdo v hišo prišel na novo.

Kdor zgodaj vstane na novega leta dan, ta bo zgodaj vstajal vse leto, kdor vstane pozno, bo vstajal pozno vse leto.

Srečo so napovedovali tudi s soljo. Na mizo so dali tri krožnike: enega s soljo, drugega s peskom in tretjega z zelenjavo. Po njih so segali z zavezanimi očmi. Kdor je segel v krožnik s soljo, bo postal bogat.

Če najdeš na cesti gumb, boš dobil novega prijatelja.





Depo
908TRŽIČ-Društva,
POKLON jeseni
2011

061



4003766,6

COBISS o

KNJANICA TRŽIČ