

19



# POKLON JESENI

Glasiło Doma Petra Uzarja Tržič ● Februar 2019

*Hiša prijaznih ljudi*





# Vsebina

UVODNIK.....	3	STANOVALCI .....	24
PROJEKTI DOMA.....	4	Človek tisoč in ene zgodbe - Janko Kermelj.....	24
Pridobitev polnega certifikata Družini prijazno podjetje.....	4	Vici, šale in druge resnice.....	25
Oskrba stanovalcev z demenco nekoč in danes v našem domu.....	5	Zimski večeri ob topli krušni peči.....	26
Promocija zdravja na delovnem mestu.....	6	Vaška posebneža.....	27
Tek gorenjskih bolnišnic.....	7	Obiskal nas je Miklavž.....	27
Obisk opere.....	7	Naši stanovalci praznujejo.....	28
PETICIJA: Starajmo se z dostojanstvom!.....	8	Drva za dva.....	29
Postali smo Demenci prijazna točka.....	9	DROBTINICE ZA ZDRAVJE .....	30
ZAPOSLENI .....	10	Krepimo spomin .....	30
Zadovoljni zaposleni - zadovoljni stanovalci.....	10	Kako obvladati stres s pomočjo dihalnih tehnik.....	31
Pomoč na domu .....	12	Recept domske kuhinje: Donavski valovi.....	32
Zgodbe s terena.....	12	DOGAJALO SE JE ... ..	33
Novi med nami .....	13	Kulturne in zabavne prireditve.....	33
Novi timski sestri.....	14	Prišli, odšli .....	35
Naše zvezde: Damjana Stroj .....	15		
Poslavlja se Silva Štiherl - fizioterapevtka .....	16		
V HIŠI ODPRTIH VRAT SE UČIMO.....	18		
Mladi v Domu Petra Uzarja Tržič.....	18		
Študentka Fakultete za socialno delo o svojem obisku Doma Petra Uzarja .....	19		
Prostovoljke OŠ Tržič na obisku v Domu Petra Uzarja .....	19		
UTRINKI DOMSKEGA DOGAJANJA.....	20		
Kitajska v našem domu.....	20		
Božična igrica .....	20		
Jesenski planinski izlet stanovalcev v Dom pod Storžičem.....	21		
100 let gospe Frančiške.....	22		
Evropski teden športa in teden odprtih vrat .....	23		

## POKLON JESENI - V hiši prijaznih ljudi

Glasilno Doma Petra Uzarja Tržič

Direktorica in odgovorna urednica: dr. Anamarija Kejžar

Uredniški odbor: Tina Gatej, Tanja Ahačič, prostovoljka,

Maja Olip, Tjaša Kuhar Čimžar

Foto: dr. Anamarija Kejžar, Manca Šolar, Tina Rajmukič, Vili Vogelink,

Tina Gatej, arhiv doma

Foto naslovnica: Tina Rajmukič

Oblikovanje: Barbara Bogataj Kokalj

Lektorski pregled: Tanja Ahačič

Tisk: Tiskarna Uzar

ISSN: 1855 - 685x



V letu 2018 smo posegli po najvišjih državnih certifikatih – naš dom je za kakovost pri svojem delu prejel certifikat kakovosti E-Qalin, kot prvi socialni zavod smo prejeli certifikat Družbeno odgovorno podjetje, prejeli pa smo tudi polni certifikat Družini prijazno podjetje.

Ponosni smo, da se je naše skupno delo, usmerjeno v razvoj doma – ki pomeni tako ustvarjanje čim boljših pogojev za naše stanovalce in uporabnike, kot tudi možnosti za razvoj naših zaposlenih – prepoznan tudi na državni ravni. Nič ni prišlo samo po sebi, ali kot rezultat dela posameznika – prepoznala se je moč našega povezanega kolektiva.

Pa vendar – novo leto se je pričelo, z njim tudi novi cilji in novi izzivi. Izzivi, ki jih prinaša leto 2019, so številčni: v domu se je zamenjalo zaradi upokojitev ali menjave službe kar nekaj zaposlenih, tudi v strokovnih službah, ki pa so že ali pa se še spoznavajo z našo kulturo, našimi vrednotami in razvojno usmerjenostjo doma. V 2019 bo vodenje doma prevzel tudi nov direktor, katerega izbor je v fazi izbire.

Naslednji izzivi, s katerimi se soočamo, pa so pomanjkanje kadra v različnih enotah doma – kuhinja, zdravstveno negovalna enota. Sledijo spremembe, ki jih nosi dolgotrajna oskrba – vse dražje bivanje v domovih, usmerjanje nazaj na staranje doma – ki pa nosi s seboj tveganja neustreznega bivalnega okolja, socialne mreže in strokovne pomoči. Vse te izzive skušamo s preudarnim vodenjem in komunikacijo premostiti kot prehodne težave, saj je dom trden. Trden je zaradi povezanosti kadra, zaradi usmerjenosti zaposlenih k našim stanovalcem in uporabnikom, povezovanja z lokalno skupnostjo in zaradi zaupanja svojcev ter občine v dobro delo v domu.

V 2019 bomo zaradi višjih stroškov plač, gradbenih del in ne dovolj jasne projekcije finančne situacije doma gradnjo novih sob prestavili na ustrežnejši čas – da pa bodo naši stanovalci živeli v lepem okolju, pa bomo uredili vse sobe, ki imajo še prvotno pohištvo, z novim, s svežimi, svetlimi barvami in razsvetljavo pa povečali dobro počutje vseh v domu.

S srcem, odgovornostjo in znanjem – iz Hiše prijaznih ljudi,

*Dr. Anamarija Kežzar, direktorica*

OSNOVNI CERTIFIKAT



# Pridobitev polnega certifikata Družini prijazno podjetje

Dr. Anamarija Kežar, direktorica

Z veseljem sporočamo, da smo dne 30. novembra 2018 pridobili **poln certifikat** Družini prijazno podjetje. Z izbranimi ukrepi in njihovim številom smo lahko vzor marsikateremu podjetju. Narejene-

ga je bilo kar nekaj dela, vendar se je to na koncu tudi izplačalo. V fazi je uvajanje novih ukrepov, za novo triletje, v katerem koordinatorsko prevzema Branka Lohinski. ●

**DRUŽBENO ODGOVORNO PODJETJE**

EKVILIB INŠTITUT PODELJUJE ORGANIZACIJI

## Dom Petra Uzarja

CERTIFIKAT

# DRUŽBENO ODGOVORNO PODJETJE

Vidik Organizacijsko upravljanje: nivo C  
Vidik Odgovornost do zaposlenih: nivo C

Aleš Kranjc Kušlan,  
Vodja certificiranja

V sodelovanju z

**CSR company** international

Ekvilib Inštitut

Ljubljana, 1. oktober 2018

**DRUŽBENO ODGOVORNO PODJETJE**

Ekvilib Inštitut in  
Ministrstvo za delo, družino,  
socialne zadeve in enake možnosti  
podeljujeta organizaciji

*Dom Petra Uzarja Tržič*

Polni certifikat

# Družini prijazno podjetje

Revizorski svet:  
mag. Maja Skorupan  
Predsednica

Ministrstvo za delo, družino,  
socialne zadeve in enake možnosti:  
Mag. Ksenija Klampfer  
Ministrica

V Ljubljani, 30. 11. 2018

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

Ekvilib Inštitut

# Oskrba stanovalcev z demenco nekoč in danes v našem domu

 Tjaša Kuhar Čimžar, zdravstveni tehnik

V našem domu se vedno kaj spreminja ali prenavlja. Enota Deteljica (bivši oddelek 2), se je tekom let zelo spremenil. Če podam nekaj spominov, smo včasih še na tej enoti uporabljali segufix pasove, to so pasovi, ki se uporabljajo v izogib padcem stanovalcev, ki so nemirni, iz postelje. S prihodom nove direktorice dr. Anamarije Kejžar smo jih odstranili iz uporabe, namesto njih pa smo kupili postelje, kjer lahko spustimo ležišče, spremenili smo način dela čez dan, kar je prispevalo tudi k bolj mirnemu spancu.

To je tudi bolj human način za naše stanovalce. Ravno tako smo to enoto iz t. i. zaprte spremenili v odprto. Spomnim se, da smo ponoči zaklepali vsa vrata uporabnikov – saj smo bili tako navajeni in je predstavljalo način zagotavljanja njihove varnosti, odkar pa imamo tip odprte enote, se lahko prosto gibljejo. Še vedno pa izvajamo povečan nadzor – kar pomeni, da je praviloma vedno nekdo od zaposlenih v dnevnem prostoru in izvaja različne aktivnosti – ter po drugi strani tudi spremlja odhode in prihode iz enote. Pred 4 leti smo pričeli tudi s stalnimi

ekipami, ki so za kakovostno delo in oskrbo ljudi z demenco nujne. Nujno je poznati stanovalce, njihove navade, življenje v mladosti, družinske člane – zato smo uvedli stalne ekipe najprej na Deteljici, sedaj pa so po vsem domu.

Včasih stalne gospodinje na enoti Deteljica nismo imeli, sedaj jih imamo kar tri.

Pred časom smo dobili tudi novo kuhinjo, imamo tudi škatle spominov, kjer imajo stanovalci spravljene osebne predmete iz mladosti, ki jim veliko pomenijo. Osebnih škatel spominov ne moremo narediti brez sodelovanja svojcev, za kar jih prosimo že ob sprejemu – da prinesejo predmete, slike, spomine – tisto, kar posameznemu stanovalcu veliko pomeni. Kar svojci prinesejo, oblikujemo v foto album ali pa v škatlo spominov, ki jo nato skupaj z našimi gospodinjami uporabimo kot pot v preteklost, kjer se stanovalec z demenco prepozna in lahko pove svoje življenjske prigode ter izkušnje.

Pred 3 leti smo zunaj pridobili tudi park, ki je bil načrtovan posebej za stanovalce z demenco. Na sredini imamo fontano, visoke grede in prelepo






grmičevje. Pred 5 leti je bilo na enoti še veliko starih železnih postelj. Sedaj smo le-te zamenjali z novimi modernimi električnimi – negovalnimi posteljami.

V 2018 pa smo pridobili tudi novo pohištvo po vseh sobah stanovalcev, ki pripomore k bolj prijetnemu počutju stanovalcev v njihovih sobah. Pred vhodom v sobe smo namestili tudi njihove slike.



Dnevno se na tej enoti veliko dogaja, od pečena peciva, dnevnih aktivnosti, telovadbe, namiznih iger in drugih družabnih iger ter aktivnosti, kot so zlaganje povojev ali brisač, pomivanje skodelic – kar kdo želi. ●

## Promocija zdravja na delovnem mestu

 Dr. Anamarija Kejžar, direktorica

Za zaposlene v negovalni enoti in pomoči na domu je fizioterapevtka izvedla delavnico o kinestiki, ki predstavlja nujno znanje pri negi nepomičnih oseb – v skrbi za varnost stanovalcev in zdravje zaposlenih.

Še več smo tekli kot lani – tako na tekih po ravnini kot v hrib, kar pa nas še bolj veseli, je, da se število udeležencev povečuje iz leta v leto, njihovi pretečni kilometri pa naraščajo. Prijetno je bilo na Teku gorenjskih bolnišnic, kjer smo pretekli do 10 pa do

45 km na posameznega tekača. Tek nas je povezal, okrepil pa je tudi naše zdravje – ugotovili smo, da nihče od tekačev ni zbolel v letu 2018, kar je najboljša spodbuda k skrbi za lastno zdravje v letu 2019.

Da pa za zdravje skrbimo tudi preko dobrega počutja, kar je pritegnilo mnoge zaposlene, pa je bil ogled Hoffmanovih pripovedk, čudovite operne zgodbe, ki smo ji prisluhnili v ljubljanski Operi konec decembra.

## Tek gorenjskih bolnišnic

Teka gorenjskih bolnišnic sva se udeležili že drugič. Lani sva pretekli vsaka po eno etapo, kar nanese po 5 km, za letos sva si zadali višji cilj in se nanj tudi pripravljali skupaj s sodelavkami. Sprva sva si zadali preteči vsaka po 2 etapi z vmesnim počitkom, ampak nama je tek zaradi pogovarjanja s sotekači vtil tako voljo, da sva pretekli vsega skupaj 14 km (Nada) in 22 km (Sanela). Nisva imeli občutka, da tečeva in nisva čutili utrujenosti. S teka sva se vrnili v zagonu, da naslednje leto poskušava preteči kar celo pot z Golnika na Jesenice in nazaj. Želiva, da se nam v prihodnje pridruži čim več sodelavcev.

**Nada Stupar in Sanela Biberovič**



## Obisk opere

Midve ne obiskujeva opernih predstav preveč pogosto. Če pa organizirajo obisk, se pa prijaviva. Bili sva veseli, ker so organizirali ogled opere Hoffmanove pripovedke. Za to opero sva že slišali in naju je zanimala. Direktorica je vsebino že prej okvirno predstavila. Tako kot lani, je bilo tudi letos super, bila je dobra igralska zasedba, dobra vsebina in koncept. Lepo je tudi, ko igralci vstopajo skozi stranska vrata in jih vidiš od blizu. Veseli naju, da se nas je nabralo 20 sodelavcev, v prihodnje pa upava na več podobnih priložnosti.

**Suzana Horvat in Damijana Gabrič**



V letu 2019 bo prevzela koordinacijo aktivnosti promocije zdravja zopet Karmen Klančnik Pobežin, ki se nam je pridružila nazaj po končani porodniški.

### Predvideni plan aktivnosti pa je naslednji:

**februar:** strokovna ekskurzija

**marec:** pohod z otroki (v primeru dobrih snežnih razmer sankanje)

**april:** ogled gledališke predstave

**maj:** karting

**junij:** piknik s športnimi igrami

**avgust:** rafting ali kanjoning

**september:** peš v službo

**oktober:** strokovna ekskurzija


**november:** delavnica joge

**december:** družinski planinski pohod in druženje

Med celim letom se bomo udeleževali tekaških prireditev v okviru tekaškega pokala Tržič. ●

# PETICIJA

## Starajmo se z dostojanstvom!

 **Istenič Drago**, stanovalec Doma Petra Uzarja

Pozivamo Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, naj se kot ustanovitelj domov za starejše obnaša bolj odgovorno do vseh starostnih skupin – tudi do starejših, in takoj prevzame konkretne ukrepe za:

- Zagotovitev kadra na področju oskrbe in nege.
- Kritje višjih stroškov dela, saj so ti stroški padli na nas, stanovalce in svojce, kar je nesprejemljivo.

- Aktivnosti na področju nastajajoče dolgotrajne oskrbe bi morale biti skupne z Ministrstvom za zdravje in Ministrstvom za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.
- Skrb za ohranitev javne mreže v socialni oskrbi in negi starejših,

**saj si na stara leta zaslužimo dostojanstvo!**


Prestari in prebetežni smo, da bi nosili težke transparente in protestirali na ulici, a vendar si zaslužimo, da nam prisluhnete. Ni normalno, da je oskrbnina vse višja, osebja pa vse manj sporoča pobudnik peticije, stanovalec našega doma, gospod Drago Istenič, ki s svojo peticijo opozarja na probleme dviga oskrbnin in pomanjkanja kadra na področju oskrbe in nege ter poziva ministrstvo k ukrepanju.

Če se strinjate z gospodom Isteničem, vas vabimo k podpisu peticije v recepciji našega doma. Po zagotovitvi sekretarja skupnosti socialnih zavodov lahko peticijo podpišete tudi v vseh domovih za starejše. ●





# Postali smo Demenci prijazna točka

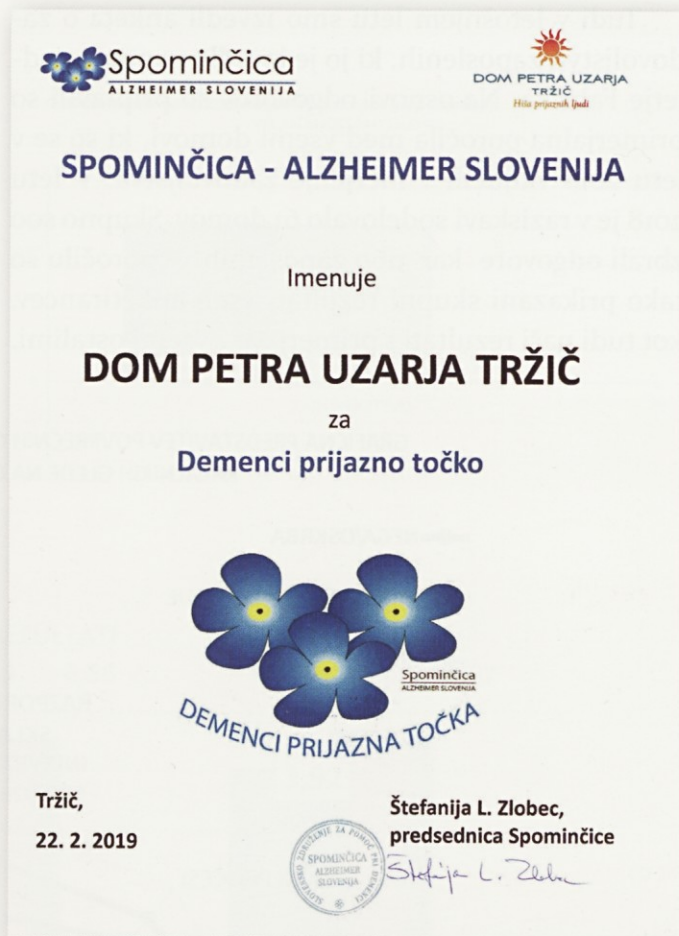
 Tina Gatej, dipl. del. terapevtka

Demenci prijazna točka, ne točka, ki je namenjena osebam z demenco, zlasti tistim v zgodnji fazi bolezni, ki so še samostojni in aktivni, njihovim svojcem in drugim.

Na Demenci prijazni točki lahko osebe z demenco dobijo pomoč in informacije, saj se pogosto izgubijo, ne najdejo poti domov ali ne prepoznajo okolice, v kateri se znajdejo. Točka je namenjena tudi osveščanju in informiranju širše javnosti o demenci, kajti če smo seznanjeni z značilnostmi demence, bolezen lažje prepoznamo, se do osebe z demenco lahko ustrezno vedemo in ji pomagamo.

Z Demenci prijaznimi točkami uresničujemo program »Živeti z demenco v demenci prijaznem okolju«. Demenci prijazne točke imajo pomembno vlogo pri osveščanju, prepoznavanju znakov demence in s tem odločitvi za obisk zdravnika, saj je zdravljenje v začetni fazi bolezni najbolj učinkovito.

V našem domu se Demenci prijazna točka nahaja pri vhodu v dom nasproti recepcije. ●



# Zadovoljni zaposleni – zadovoljni stanovalci

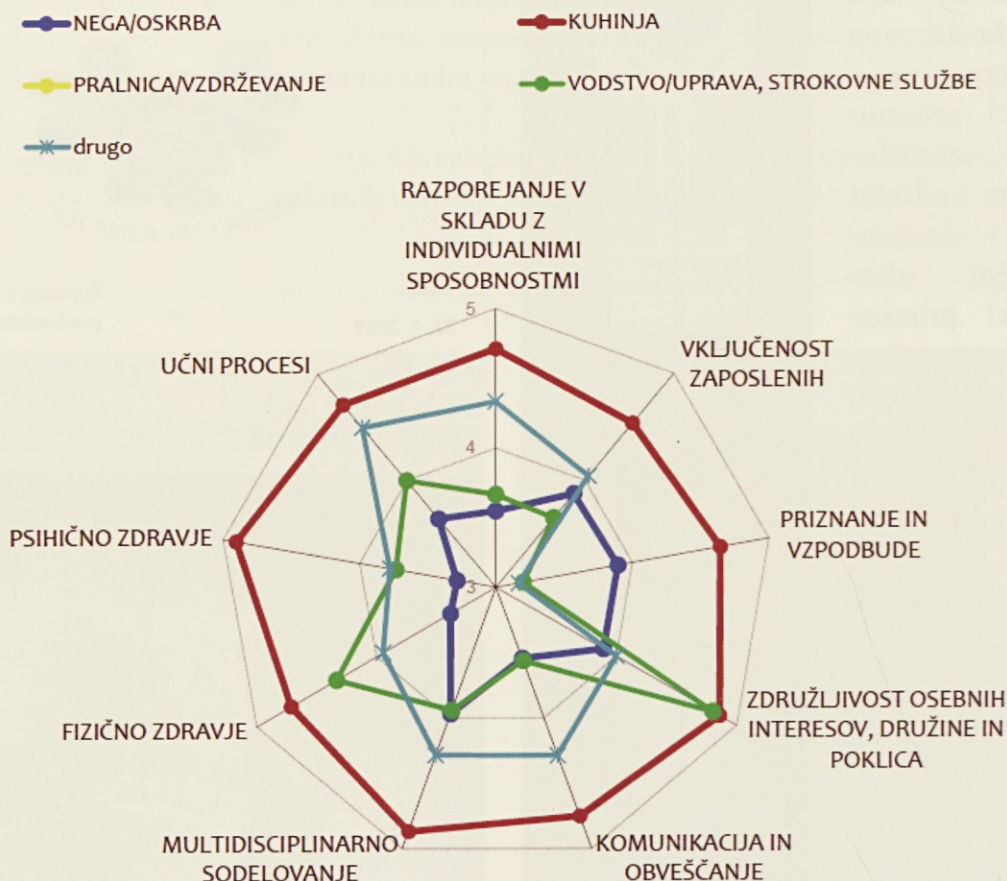
 Dr. Anamarija Kežar, direktorica

Tudi v letošnjem letu smo izvedli anketa o zadovoljstvu zaposlenih, ki jo je izvedlo zunanje podjetje Fabrika. Na osnovi odgovorov so pripravili primerjalna poročila med vsemi domovi, ki so se v letu 2018 vključili v merjenje zadovoljstva. V letu 2018 je v raziskavi sodelovalo 61 domov. Skupno so zbrali odgovore kar 3160 zaposlenih. V poročilu so tako prikazani skupni rezultati vseh anketirancev, kot tudi naši rezultati s primerjavo z vsemi ostalimi.

Anketa je bila anonimna, z njo pa smo želeli dobiti informacije o tem, kje se lahko še izboljšamo in česa si želijo zaposleni.

Zaposleni so odgovarjali na vprašanja iz različnih področij: učni procesi, vključenost zaposlenih, razporejanje v skladu z individualnimi sposobnostmi, fizično zdravje, komunikacija in obveščanje, združljivost osebnih interesov, družine in poklica, multidisciplinarno povezovanje, psihično zdravje in

GRAFIČNA PREDSTAVITEV POVPREČNIH OCEN ZADOVOLJSTVA NA VSEH MERJENIH KAZALNIKIH GLEDE NA ORGANIZACIJSKO ENOTO

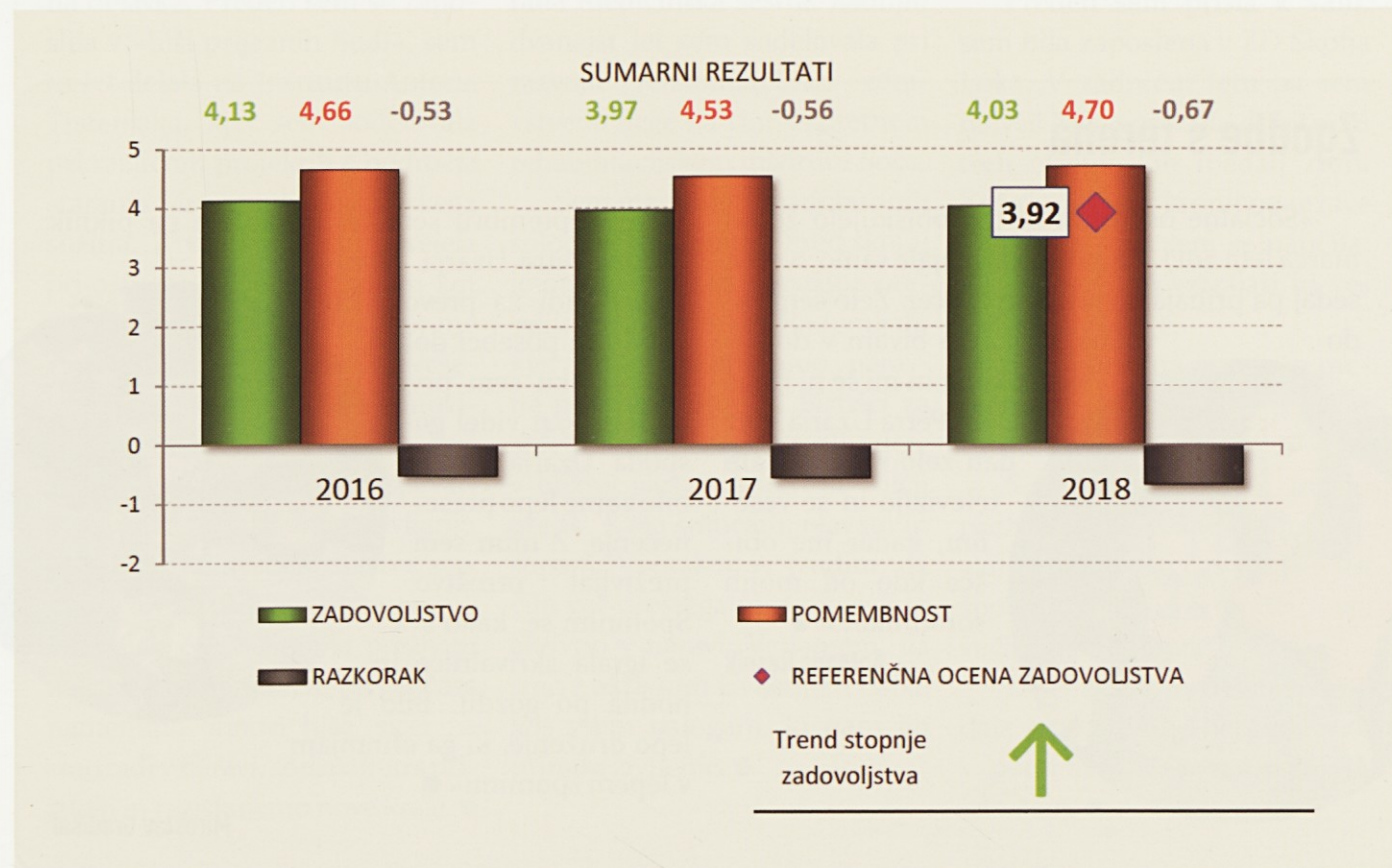


priznanje in vzpodbude. Svoje odgovore so zaposleni vrednotili od 1 do 5 – 5 je najvišja.


Glede na lansko leto je ocena splošnega zadovoljstva nekoliko višja od lani in znaša 4,03 (lani 3,92). Najbolj zadovoljni so v enoti kuhinja, kjer ocena zadovoljstva znaša 4,75, najmanj zadovoljni pa v enoti nega/oskrba, kjer je ocena 3,86. Glede na delovno dobo so najbolj zadovoljni zaposleni z delovno dobo do 5 let, najmanj pa zaposleni med 6 in 10 let.

Zaposleni so podali tudi nekaj predlogov za izboljšanje, kot so npr. prodaja sendvičev v kavarni, vključevanje zaposlenih v različne vadbe, novi avtomobili za pomoč na domu.

Zaposleni lahko podajajo svoje predloge na različne načine – individualno, v nabiralnikih, na sestankih, na srečanjih E-Qalina, po elektronski pošti idr ... Pomembno je, da se vsi zavedajo možnosti na spremembe, ki jih imajo, svojega vpliva na razvoj doma, saj je v osnovi za dobro delo doma potrebna odgovornost in srčnost, ki sta prisotni v vsakem opravilu v domu. ●



# Pomoč na domu

 **Maja Olip**, vodja enote Pomoč na domu

Pri delu se srečujemo z različnimi uporabniki in trudimo se, da se individualno odzivamo na potrebe in želje uporabnikov znotraj okvira storitev in opravil socialne oskrbe na domu. Z uporabniki navezujemo osebni stik in poznamo njihovo življenjsko zgodbo. V veselje nam je, da nam uporabniki lahko zaupajo zgodbe iz svojega otroštva, mladosti in druge za njih pomembne zgodbe. Med socialnimi oskrbovalkami, uporabniki in njihovimi družinskimi člani se razvijajo lepi in zaupni odnosi, ki v veliki meri pripomorejo k zadovoljstvu uporabnikov in njihovih svojcev z našo storitvijo. Dobro sodelujemo

tudi z lokalnimi službami kot je Center za socialno delo Gorenjska, enota Tržič, patronažno službo in družinskimi zdravniki. Tudi v letu 2018 smo se trudili, da smo bili hitro odzivni, da so uporabniki našo pomoč dobili takoj, ko so jo potrebovali.

Za kakovostno delo se socialne oskrbovalke in vodja pomoči na domu redno udeležujejo supervizij, da reflektirajo svoje delo in predstavljajo meje svojega strokovnega delovanja. Poleg supervizije se enota Pomoč na domu redno izobražuje na področjih demence, paliativne oskrbe, kinestetike in drugih internih izobraževanj. ●

## Zgodbe s terena

»Socialne oskrbovalke me obiskujejo že od marca leta 2017. Najprej so prihajale samo zvečer, sedaj pa prihajajo zjutraj in zvečer. Zelo sem zadovoljna, da lahko bivam v domačem okolju in mi še ni treba

v Dom Petra Uzarja. Čez dan zelo rada gledam televizijo in se veselim, kadar me obišče kdo od mojih sorodnikov.« ●

**Antonija Resnik**



»V septembru sem bil povabljen na piknik v Dom Petra Uzarja. Dom je poskrbel tudi za prevoz, kar je bilo še posebej dobro.

Na pikniku sem prvič po letu 1941 videl gospoda Uzarja. To je bilo zame lepo preseñenje. Z njim sem preživljal otroštvo. Spomnim se, kako sva se igrala skrivalnice in hodila po gozdu. Bilo je lepo druženje, ki ga ohranjam v lepem spominu« ●



**Miroslav Gradišar**

## Novi med nami



**Maja Rant, socialna delavka**

Sem Maja. Po izobrazbi sem univerzitetna diplomirana socialna delavka. Preden sem se zaposlila v »hiši prijaznih ljudi«, sem 10 let delala na Inštitutu Antona Trstenjaka, kjer sem sodelovala pri različnih projektih s področja staranja in medgeneracijskega sožitja. Z veseljem sem sprejela priložnost, da se preizkusim kot socialna delavka v domu, kjer me vsak dan čakajo novi izzivi. Veseлим se dela s stanovalci in njihovimi svojci ter sodelovanja z novimi sodelavci. Želim si tudi prispevati k razvoju doma in zagotavljanju dostojanstva in zadovoljstva stanovalcem in njihovim svojcem.

Prosti čas večinoma preživim z družino. Zadnja leta precej časa namenimo obnovi hiše, sicer pa smo radi v naravi, se družimo s prijatelji in raziskujemo nove kraje. ●



**Bojana Hočevnar Posavec, namestnica ZNO**

Imam dobrih štirinajst let delovnih izkušenj kot diplomirana medicinska sestra. Zadnjih dvanajst let sem sodelovala pri razvoju rehabilitacijske zdravstvene nege na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Soča.

Sem mama dveh nadobudnih šoloobveznih fantov. Pred skoraj letom dni smo se z družino preselili v Preserje pri Radomljah, kjer lahko izkoriščamo naravne poti ob Kamniški Bistrici za sprehode, kolesarjenje ali izlete v bližnji park Arboretum Volčji potok. Rada smučam, plavam in supam. Vsekakor se trudim, da čim več prostega časa preživimo aktivno v naravi. Verjamem, da smo z aktivnim življenjem lahko kos vsem nalogam, ki nam jih prinaša življenje. ●



**Neža Meglič, fizioterapevtka**

Sem Neža Meglič, vaša nova fizioterapevtka.

Preden sem prišla k vam, sem bila zaposlena v ZD Škofja Loka. V zadnjem letu pa sem največ časa posvetila dobitniku treh olimpijskih medalj Žanu Koširju, ki ima kronične težave s hrbtom, kjer sem se naučila, da je potrebno vztrajati in ves čas iskati rešitve.

Sem ponosna mama 10 mesečnega Ažbeta, ki pravkar osvaja svoje prve korake.

Kot bivša športnica in reprezentantka v športnem plezanju svoj prosti čas preživljam športno, skupaj s svojo družino, večinoma v naravi.

Delo s stanovalci me navdaja s pozitivno energijo. Sem v polnem pričakovanju novih izkušenj. ●

# Novi timski sestri

## Manca Hostnik, vodja tima



Sem Manca Hostnik in trenutno opravljam delo timske medicinske sestre - vodje tima.

Leta 2003 sem začela delati v tem domu kot študentka v negovalni enoti, kjer sem se tudi redno zaposlila in delo mi je, po domače povedano, zlezlo pod kožo.

Zelo, zelo rada opravljam svoj poklic in v vseh letih sem se veliko naučila, tako o zdravstveno- celostni oskrbi/negi stanovalcev kot tudi o življenjskih modrostih, ki mi jih naši stanovalci vsakodnevno pripovedujejo in jih skupaj doživljamo.

S sodelavkami smo si delile veliko trenutkov in oddelale skupaj ogromno praznikov, dežurstev in nočnih izmen, ki jih ne bom nikoli pozabila. Včasih pravim, da je ta DOM moja druga hiša/družina.

Poleg službe pa sem neizmerno ponosna na svojo drago družino, starša, brata in seveda partnerja. Imam enajstletnega sina Nejca, dobro leto staro hčerko Kajo in dva priženjena otroka, osemletnega Janeza in petletno Metko.

Zelo rada imam živali, ob njih se počutim pomirjeno in sproščeno. Rada se ukvarjam z različnimi športi, jaham konje, plešem, plavam, tečem, smučam, rada hodim tudi po hribih ter občudujem čudovite razglede z višin. ●

## Antonija Šimić, vodja tima



Sem Antonija Šimić in prihajam iz Radovljice, čeprav sem odraščala v majni vasi nad Trzičem, ki se imenuje Jelendol. Po izobrazbi sem diplomirana medicinska sestra. V Domu Petra Uzarja sem delala že kot študentka. Ko sem diplomirala, pa sem najprej dobila priložnost kot negovalka, kasneje kot srednja medicinska sestra in pred nekaj meseci tudi kot diplomirana medicinska sestra. Trenutno nadomeščam Jano Žepič, ki je na porodniškem dopustu. V prostem času rada hodim na dolge sprehode z mojo psičko, spečem kakšno slaščico, berem knjige, se ukvarjam z različnimi ročnimi deli. Veselim se novega izziva in novih izkušenj, ki mi jih bo čas prinesel. ●

## Seznam donatorjev:

Vsem, ki ste donirali domu v letu 2018, iskrena HVALA za zaupanje v naše delo:

- Lekarna Deteljica
- Biotera d.o.o.
- Macuka d.o.o.
- Kron Telekom d.o.o.
- Omnimodo d.o.o.
- Simpss d.o.o.
- Kavčič Anton
- Podpisniki izjave za namenitev dohodnine v skladu 0,5

# Naše zvezde: Damjana Stroj

V tokratni številki revije v rubriki Naše zvezde sije sestra Damjana Stroj. Sestra, ki pozna vse stanovalce našega doma, pozna njihovo zgodovino in terapijo, desna roka domskega zdravnika. Ko z zdravnikom hodita po sobnih obiskih, hodi vedno 10 korakov pred njim in mu že pred vrati začne opisovati stanovalčevo stanje. Natančna, dosledna in marljiva, ki ne odneha, dokler ne naredi vsega 100 %, si naša Damjana več kot zasluži svoje mesto med našimi zvezdami. ●



## Stanovalci in zaposleni so povedali o Damjani:

*Požrtvovalna, zanesljiva, dobrosrčna in odgovorna. Vse bi dala za to, da bi bilo vse tako kot mora biti.*

**Nataša Gliha, negovalka**

*Je strokovna, izkušena, delovna, pozitivna in sposobna. Sposobna pa je tudi izraziti kritiko, ko je ta potrebna. Je zelo dober in pozitiven človek, rada pa zadovolji tudi naše sladke potrebe. Zelo navdihujoče je, da v svojem prostem času skrbi za dobrobit doma in zagotavlja sterilizacijo materiala.*

**Manca Hostnik, vodja tima**

*Ona je srce doma, vir informacij za vse stanovalce. Angažirana. Vedno zna uporabiti prave besede, zna pa tudi povzdigniti glas in zaropotati takrat, ko je to potrebno. Sposobna in strokovna.*

**Antonija Šimić, dipl. medicinska sestra, vodja tima**

*Zmeraj je prijazna, vedno me lepo sprejme in nikoli ne pokaže slabe volje, verjetno je sploh nima.*

**Ana Valjavec, stanovalka**

*Je odlična, dobra in skrbna, res je enkratna.*

**Stanislava Jerman, stanovalka**

**V domu nudimo sočutno oskrbo 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.**

## Naša vizija

# Poslavlja se Silva Štiherl – fizioterapevtka

 Tina Gatej, dipl. del. ter.

V več kot zaslužen pokoj odhaja naša fizioterapevtka Silva. Ko sem pričela z delom v Domu Petra Uzarja, se kar nisem mogla nadejati vrsti pred vrati fizioterapije in vnemi stanovalcev za telovadbo, kot fizioterapiji pravijo sami, česa takega še nisem videla. Minilo je nekaj časa in sedaj vem, čemu ves ta zagon in motivacija za tiste pol ure terapije, ki stanovalcem pripada. Silva namreč s svojo vneto in srčnostjo, visoko motiviranostjo, nasmehom na licih in iskrami v očeh privabi nasmeh na lica,

razvedri vsakega izmed nas, stanovalce pa na strokoven, prijazen in topel način pripravi do tega, da dosežejo in včasih tudi presežejo zastavljene cilje. Teško preštejemo vse ljudi, ki so v »času Silve« ponovno vstali iz postelje, se zopet posedli na voziček, ponovno shodili ter tako znova zaživel samostojno. Ob Silvinem odhodu, smo zbrali misli stanovalcev in zaposlenih.

Stanovalci in zaposleni se tebi, draga Silva, zahvaljujemo za vso tvojo modrost, srčnost, znanje in izkušnje, ki si nam jih dala. ●

## Fizioterapija



Fizioterapija to ni utopija, je del našega življenja, ki lajša življenjsko pot trpljenja. Silva uči nas vstati in hoditi, pravilno noge obrniti. Pogled naprej in navzdol, če hočeš, da boš videl okolje. Halima zvesto ji pomaga, Silva ji naloge nalaga. »Ali ste kaj žejni?« z naglasom svojim vpraša, med nas pa dobro voljo vnaša. Hvala obema, saj njuna vnema nam lepšo starost daje, čeprav se nam življenje, kot drevo v vetru maje.

Draga Koren, stanovalka

Na prehodu galerije na steklenih vratih piše fizioterapija. V ne prevelikem prostoru so nameščeni terapevtski pripomočki za potrebe stanovalcev Doma Petra Uzarja Tržič. S strokovno pomočjo terapije in lastno voljo in željo ter vztrajnostjo preživljati starost dostojno in mirno se lahko zgodijo skoraj čudeži.

Z vrtenjem kolesa utrjujemo mišice, gred omogoča hojo, lestev pomaga pri vstajanju in hrbtenici pri vzravnavanju.

In kdo vodi terapijo z dnevno telovadbo vred? Naša Silva. Že dolgih 17 let.

Sliši se, da naša Silva odhaja v pokoj. Nihče od nas nima pravice oporekati zasluženemu počitku... In vendar na oddelku bo nastala vrzel, ki se še dolgo ne bo zapolnila. Ko sem pred nekaj meseci sem prišla v dom, sem mislila, da ne bom mogla vstati na noge. S telovadbo, fizioterapijo po Silvinih navodilih sedaj lahko vstanem in nisem več odvisna od pomoči negovalke, kar je zame velikega pomena. Torej čudeži se dogajajo v velikem in v malem in z vsakim uspehom moramo biti zadovoljni. S tem si lahko olepšamo staranje, ki je po navadi povezano z boleznijo, bolečino in težavami.

Draga Silva, hvala za ves trud in znanje, ki ga daješ nam, ki se z žalostnimi očmi bojimo tvojega odhoda.

Draga Koren, stanovalka





Zbolela sem. Bilo je hudo. Odpeljali so me najprej v Bolnišnico Jesenice. Zdravniki in sestre so se trudili, a brez pravega uspeha. Zdravje se ni vrnilo, potem so me premestili na Golnik. Nisem ozdravela. Vse me je bolelo, samo ležala sem. Iz bolnice so me prepeljali domov, v posteljo. Ker nisem mogla stopiti na noge in skrbeti zase, sem se odločila za odhod v Dom Petra Uzarja. Tam sem dobila voziček. Potem pa se je zame zavzela fizioterapevtka Silva. Vsak dan sva vadili, najprej tri tedne na bradlji. Silva me je vzpodbujala, jaz sem jo ubogala. Trudila sem se. Sledilo je kolo in potem počasi hoja. Silvine besede vzpodbude so mi sedle v srce. Verjela sem, da zmorem.

In res. Lahko sem stala na svojih nogah. Danes sama vstanem, posteljem posteljo in se s hojco odpravim iz sobe.

Silva me je postavila na noge in iz srca sem ji hvaležna.

»Draga Silva, stokrat hvala. Imaš čudodelne roke in zlato srce.«

**Marija Pangeršič, stanovalka**

»Požrtvovalna, prijazna do vseh, vedno z nasmehom na licih stanovalcem daje dobro voljo in pozitivno energijo, človek, ki za vsakega človeka najde lepo besedo.«

**Valerija Hafner, gospodinja**

Poznava se preko 30 let, še preden je nastopila službo v domu. Vsa ta leta je ista – očitno ji čas ne pride do živega. Je mladostna, fit postave, polna delovnega elana. Z njo je bil res užitek sodelovati, ker je profesionalna na svojem delovnem področju – najino delo se dopolnjuje zato je bilo sodelovanja veliko, večkrat je to izgledalo kot delo v tandemu! Ob odhodu v zasluženi pokoj pa še tole: »Naj sonce sreče tebi sije, dokler življenje tvoje bije!«

**Damjana Stroj, medicinska sestra**

»Najboljša sodelavka, predobro, za stanovalce bi naredila vse, pri njej imajo vsi stanovalci enake možnosti. Od nje sem se zelo veliko naučila, predvsem kako sploh pristopiti k stanovalcu, kako ga pravilno prijeti in mu pomagati in še marsikaj drugega. Hvala ti Silva.«

**Halima Pašić, gospodinja**

»Najboljša, prijazna in zelo spoštljiva. Na njeni novi poti ji želim samo najboljše.«

**Franc Perko, stanovalec**

»Dobra, sposobna, prijazna, škoda, ker gre.«

**Boris Uzar, stanovalec**



# Mladi v Domu Petra Uzarja Tržič

 Tina Gatej, dipl. del. ter.

Sodelovanje med mlado, srednjo in tretjo generacijo sredi vsakdana, preko različnih projektov, programov in dejavnosti imenujemo medgeneracijsko sodelovanje. Poteka v oblikah medsebojne izmenjave izkušenj in spoznanj, učenja, pomoči ene generacije drugi, ustvarjanja ter ohranjanja in širjenja socialne mreže.

V Domu Petra Uzarja Tržič sodelovanje med različnimi generacijami poteka v obliki prostovoljstva, kjer prostovoljci vodijo pogovorne skupine ali pa obiskujejo naše stanovalce, veliko pa sodelujemo tudi z Vrtcem Deteljica ter Osnovnima šolama Tržič in Bistrica. Otroci nam polepšajo marsikatero praznovanje, skupaj imamo športne dni, kjer drug drugemu pomagamo pri premagovanju ovir, ter naravoslovne dni, kjer se drug od drugega učimo. V sodelovanju z OŠ Tržič smo v letošnjem letu pričeli tudi z novim krožkom prostovoljstva. Kuhamo in ustvarjamo tudi z VDC-jem in mladinskim centrom. Sodelujemo pa tudi s Fakulteto za socialno delo, ki pri nas izvaja praktične vaje.

Stanovalci Doma Petra Uzarja študente in otroke še posebej radi sprejmejo medse in z njimi radi delijo svoje zgodbe in izkušnje. Ko jih vprašamo, če so pripravljeni sodelovati pri pogovoru oziroma aktivnostih s študenti ali otroki, vsi, brez kakršnihkoli pomislekov, takoj privolijo in jih nestrpnost pričakujejo. Na vprašanje, zakaj tako radi sodelujejo prav z njimi, z iskro v očeh in nasmehom na licih odgovorijo, da jih spomnijo na študentska leta in mladost, da so študentje zelo prijazni in se je z njimi zelo prijetno pogovarjati, da so zelo dobri poslušalci in se znajo pogovarjati o marsičem, spet drugi pa pravijo, da so imeli doma študente in vedo, kako je biti študent, tretji pa odvrnejo, da na mladih svet stoji. ●



# Študentka Fakultete za socialno delo o svojem obisku Doma Petra Uzarja

 **Ana Strupi**, študentka Fakultete za socialno delo


Že takoj, ko sem vstopila v Dom Petra Uzarja, sem začutila prijetno domačnost. Prostor za druženje se mi je zdel prečudovito urejen, še dodatno toploto pa sem začutila ob pogledu na kamin, ki je name deloval zelo pomirjujoče in sproščujoče. Direktorica doma dr. Anamarija Kejžar je povedala, da je poleti pred domom zelo pestro, saj se tam družijo stanovalci in svojci, kjer je tudi fontana, ob kateri imajo največ veselja otroci. Direktorica je povedala, da se v domu trudijo za normalizacijo življenja ljudi v domu – s pripravo jedi po enotah, vključevanje v aktivnosti glede na želje in zmožnosti stanovalcev, obredom kuhanja kave in klepetom ob njej. V domu zagotavljajo paliativno oskrbo tako, da skušajo čim bolj ugoditi socialnim in fizičnim potrebam posameznika. Vodi jih misel, da tudi, če s terapijo ne morejo več pozdraviti bolezni, pa lahko še vedno marsikaj naredijo za posameznika. Imajo namreč izparilnik z dišavami, ki prijetno odišavi pro-

stor, prispeva k bolj mirnemu počutju stanovalca, nekatere vonjave pa delno tudi uničujejo bakterije bolnišničnih okužb. Stanovalce razvajajo z eteričnimi olji, glasbo. Velika prednost v domu pa so stalne ekipe, saj zaposleni lahko spoznajo, kaj komu odgovarja in kaj ne.

Najbolj pozitivna izkušnja, ki sem jo dobila v tržiškem domu, pa je bil pogovor s stanovalko gospo Jožico. Gospa Jožica me je navdušila s svojo zgodbo, odprtostjo in pripravljenostjo pomagati. Najbolj sem si zapomnila njen nasvet o delu: položila nama je na srce, naj si izbereva poklic, v katerem bova uživala in ga z veseljem opravljala.

Takrat sem se zavedala, da je lahko pogovor prijeten tudi, če se pogovarjamo o težkih temah in bila še toliko bolj vesela, da sem si za svoj poklic izbrala socialno delo, saj zaradi takšnih pogovorov vem, da sem na pravi poti. ●

## Prostovoljke OŠ Tržič na obisku v Domu Petra Uzarja

 **Romana Turk**, učiteljica v OŠ Tržič

V OŠ Tržič spodbujamo dejavnosti prostovoljstva.

Prostovoljci lahko postanejo učenci, ki želijo pomagati drugim, hkrati pa gradijo lastno osebnost. Prostovoljci pomagajo mlajšim, obiskujejo pa tudi stanovalce v Domu Petra Uzarja.

V tem šolskem letu smo obiske v domu starostnikov vsebinsko zasnovali na »bolj osebnih« temeljih. Pri učencih želimo krepiti pozitivne socialne veščine in sposobnost komunikacije.

Svetovalna delavka v šoli in delovna terapevtka v domu sta oblikovali skupini prostovoljk – učenk 8. in 9. razreda ter skupino stanovalcev doma, ki si želijo sodelovanja z mladimi. Na prvem srečanju, ki je bilo 20. 11., smo se spoznali vsi, ki bomo sodelovali na teh srečanjih. Potekala bodo vsak mesec.

Ugotovili smo, da si starostniki želijo predvsem pogovora z mladimi. Mladi pa se veselijo obiskov v domu in prigod, ki jih pripovedujejo starejši.

Že na prvem srečanju so se rodile ideje za

vsebino naslednjih. Vsi ugotavljamo, da je čas našega druženja prehitro minil.

Naj za konec tega kratkega prispevka zapišem besede učenke – prostovoljke Nuše: »Se že veselim decembra. Takrat pride tudi moja prababica.« ●



## Kitajska v našem domu

**Dr. Anamarija Kejžar**, direktorica

Na pobudo Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti so nas obiskali predstavniki kitajskega ministrstva za javno upravo, Fokus njihovega interesa so bili denarni transferji in medresorsko in medinstitucionalno sodelovanje pri socialnih storitvah, naš dom pa so obiskali kot predstavitev dobre prakse sodelovanja med našim domom Trzič, Občino Trzič in društvom upokojencev.

Pohvalili so urejenost prostorov, nad mnogimi kotički, ki spodbujajo aktivnosti stanovalcev, pa so bili navdušeni. Povedali so, da na Kitajskem lahko živiš od svoje pokojnine, zaskrbel pa nas je podatek, ki so ga navedli: na Kitajskem bi na takšno številko stanovalcev zaposlili le 10 ljudi. ●



## Božična igrica

**Tjaša Kuhar Čimžar**, koordinatorica DPP

Hiška, majhna kot miška, je bil naslov naše letošnje božične igrice za otroke zaposlenih v Domu Petra Uzarja. V okviru certifikata Družini prijazno podjetje želimo otroke vsako leto s poučnimi igricama naučiti nekaj dobrih vrlin, ki jih bodo potrebovali v svojem življenju. Letos je bil obisk naše igrice še enkrat večji kot lansko leto. Tako kot vsako leto smo tudi letos naše malčke razveselili z obiskom Božička in darili. Ob tej priložnosti se zahvaljujemo tudi vsem donatorjem, ki so nam pomagali, da so bila darila še bolj bogata, našim zaposlenim, ki so si bili pripravljene vzeti nekaj svojega prostega časa, da ga namenijo učenju za igrico in seveda našemu Božičku. ●



# Jesenski planinski izlet stanovalcev v Dom pod Storžičem

 Metka Kavčič, stanovalka

Tako opevani Storžič je naše »kraljestvo«, saj smo včasih preživeli vse nedelje ob delu, ko smo gradili kočo. In to ne samo planinci, tudi naključni mimoidoči so se ustavili in poprijeli za delo. Geslo: »Veselo na delo.« In delo je bilo narejeno. To so lepi spomini na tisti čas.


Tem spominom na čast smo v septembru odšli na izlet do Doma pod Storžičem, da vidimo Storžič, še enkrat, od blizu.

Z minibusom in kombijem smo se na mrzlo jutro odpeljali do koč, si ogledali koč, okolico in občudovali razgled, privoščili štrudelj in čaj, poslušali o koči, izbrali razglednice. Počitka pod Storžičem je bilo eno uro, kar dosti ...

Da smo se od planinskega doma lepo poslovili, je Metka Robežova še zavriskala: »Ju, hu, hu!«  
Še pridemo! Metka planinka.



# 100 let gospe Frančiške

 Tina Gatej, dipl. del. ter.

17. 7. 2018 je gospa Frančiška Zafošnik praznovala svoj 100. rojstni dan.

Priprave na veliki jubilej so se začele že tedne prej. Skrbno smo pripravljali svoje govore, zbirali primerne besede, s katerimi bomo slavjenki zaželeli svoje želje.

Ob svečanem omizju se je zbrala družina gospe Zafošnik, bližnji prijatelji, manjkala pa nista niti župan občine Tržič mag. Borut Sajovic in direktorica doma dr. Anamarija Kejžar, ki sta nasmejani Štajerki izrekla tudi čestitke. S harmoniko nas je zabaval gospod Jože Tišler.

Vedno nasmejana gospa Frančiška je bila na praznovanju kljub zavidljivim letom zelo razposaje-

na in zgovorna. Pravi, da jo je pri zdravju in močeh ohranjalo delo, doma je namreč imela velik vrt. Pove tudi, da so ji domači vedno stali ob strani in da bo trenutke, ki jih je preživela z družino, večno hranila v spominu.

Zase 100 letnica pravi, da ji ni nikoli dolgčas, saj zjutraj lahko spi pozno v dan, dneve pa ji krajša tudi hči Mira, ki jo vsakodnevno obišče. Najraje se gospa Frančiška zadržuje na vrtu, rada pa tudi bere.

Njen življenjski nasvet je: »Branje in lagodno življenje. Pomembno je, da živite življenje, ki vam odgovarja, uredite si ga tako, da vam bo ugodno in lagodno in verjemite mi, vse se da, če se hoče.« ●



# Evropski teden športa in teden odprtih vrat

 Tina Gatej, dipl. del. ter.

V septembru v našem domu že tradicionalno odpremo vrata ob pričakovanju mednarodnega dneva starejših. Tokrat smo premierno sodelovali pri projektu Evropski teden športa, imeli pa smo tudi teden odprtih vrat.

Evropski teden športa je potekal od 24. 9. do 29. 9. Izvedli smo številne aktivnosti, namenjene našim stanovalcem, zaposlenim in ostalim občanom. Pod vodstvom fizioterapevte Silve Štiherl smo v zunanjem vadbenem parku izvedli vaje za zdravo hrbtenico, katerih so se udeležili tudi člani Društva upokojencev Tržič, imeli smo tudi športne igre, kjer smo skupaj z otroki iz vrta Deteljica preizkusili v različnih športnih panogah, z našimi 'kolegi upokojenci' iz DU Tržič pa smo se pomerili v prstometu. S stanovalci smo odšli tudi na jesenski izlet in obiskali Dom pod Storžičem, naši zaposleni pa so se udeležili 4. Teke gorenjskih bolnišnic.

Teden odprtih vrat pa smo začeli s svečano prireditvijo ob mednarodnem dnevu starejših. Ob tej priložnosti je bil domu podeljen tudi certifikat Družbeno odgovorno podjetje, obenem pa smo na galeriji slavnostno odprli tudi stalno razstavo mozaikov, žal že preminulega stanovalca doma, gospoda Francija Omana, ki je ustvaril mozaike po vzoru mozaikov slovenskega jezuita, duhovnika, teologa in mozaičarja Marka Ivana Rupnika. Nastopila sta tudi domski pevski zbor in gospa Janita Košir, pozdravila pa sta nas tudi župan mag. Borut Sajovic in direktorica doma gospa dr. Anamarija Kejžar.

Teden smo nadaljevali z delovnim zajtrkom, srečanjem predstavnikov okoliških bolnic, centrov za oskrbo in temo letošnjega delovnega zajtrka – paliativna oskrba. Diskusijo smo nadaljevali o aktualnih temah o oskrbi starostnikov ter z vodenim ogledom doma.

Obiskali so nas tudi učenci iz OŠ Tržič in POŠ Podljubelj, ki so nam pripravili čudovito igrico o sodobni tehnologiji, predstavili pa smo tudi nov krog prostovoljstva, s katerim smo v sodelovanju z omenjenima šolama pričeli v začetku šolskega leta.

Tudi »Tržiški smenj« smo pripeljali v naš dom. Na stojnicah so se predstavila lokalna društva, združenja, krajevnih skupnosti in OŠ Tržič.

Teden odprtih vrat pa smo zaključili skupaj z Združenjem šoferjev in avtomekanikov Tržič in se sprehodili po ulicah Ročevnice in Bistrice pri Tržiču in si ogledali prometno pomembne točke. ●



# Človek tisoč in ene zgodbe – Janko Kermelj



Tina Gatej, dipl. del. ter. in Edita Alekić, študentka delovne terapije



Sin šuštarja, član jugoslovanske smučarske reprezentance, novi stanovalec Doma Petra Uzarja, ki je bil med drugo svetovno vojno prisilno mobiliziran v nemško vojsko in jo služil v Rusiji in Franciji, šest mesecev pa je preživel tudi v koncentracijskem taborišču v Italiji. To je človek številnih zgodb in izkušenj. Ko sva z gospodom izvedli uvodni intervju, kot ga opravimo z vsakim novo sprejetim stanovalcem, sva ugotovili, da je skromen gospod Ivan Kermelj, ki je svetu poznan kot Janko, poln številnih, zanimivih zgodb.

Gospod je bil aktiven alpinist, 43 let pa je bil tudi aktiven gorski reševalec, izučen za zimsko in letno reševanje s strani dr. Robiča, priznanega zdravnika GRS. V svojih aktivnih časih je osvojil številne svetovno znane več tisočake. Leta 1947 je skupaj z Zdravkom Križajem preplezal prvenstveno smer Črni graben v Storžiču. Kot eno svojih najbolj zanimivih odprav pa navaja odpravo avgusta leta 1966 na slikoviti Mont Blanc (4810 m) in Matterhorn (4478 m) skupaj s člani AO in GRS Tržič. Na slikoviti odpravi, ki je zapisana v zgodovino slovenskega alpinizma, so med drugim našli tudi ostanke letalske

nesreče. Večkrat je bil na Grossglocknerju in Johannesbergu. Leta 1958 se je pridružil Gorski reševalni Tržič, katero je večkrat zastopal na različnih smučarskih tekmah, vožnjah z akia čolni, Kramarjevem smuku, VTK in Štuparjevem memorialu. Sodeloval je na raznih vajah in reševalnih akcijah ter jih pogosto dokumentiral s svojim fotoaparatom.

Smučati je začel že leta 1934. Jugoslovansko reprezentanco je zastopal na tekmovanjih po Evropi in tudi v Turčiji. Osvojil je 2 medalji v slalomu in 2 v veleslalomu. Pred 62 leti je na tekmovanju v Italiji za nagrado osvojil fotoaparata, ki je slikovito zaznamoval njegovo življenje. Fotografijo je vpeljal v svoj vsakdan in posnel številne fotografije, ki jih je razstavil na več kot 300 samostojnih razstavah doma in po svetu. Leta 1996 je prejel naslov kandidata za mojstra fotografije, mednarodna zveza ga je sprejela za mojstra fotografije, prejel je tudi dve Kurnikovi nagradi.

To so samo drobcici mnogih njegovih izjemnih zgodb, saj je življenje užival s polno paro in delal to, kar ga iskreno veseli. Svoje znanje o smučanju in alpinizmu pa še vedno prenaša na mlajše generacije, ki vsakič ob poslušanju ostanejo brez besed. ●





# Vici, šale in druge resnice

Med uro vožnje. Inštruktor in učenec peljeta skozi Brdo pri Kranju. Inštruktor opazi znak, na katerem je narisana hupa. Učenca vpraša: »Kaj pomeni ta znak?« Ta pa mu odgovori: »To pomeni, da je v bližini 'pleh banda'.« ●

Janez Resnik



Šef sekira vojaka: »Zakaj si vsak dan pijan? Lahko bi napredoval v komandanta, če bi bil malo bolj resen ...« Vojak mu odgovori: »Kadar sem pijan, sem general.« ●

Valerija Hafner

Jagra en teden ni bilo domov iz jage in žena je bila zelo jezna, zato je iz omare vrgla vsa njegova oblačila. Ko se je mož vrnil in zagledal oblačila na tleh, je ženi pustil listek, na katerem je pisalo: »Če bo sonce, obrni na drugo stran, drugače pospravi v omaro.« Ker se je žena bala hude ure, je oblačila popravila nazaj v omaro. ●

Otroci so šli po očeta, ki je pil v gostilni: »Oče, oče, pojdite hitro domov, mambo bo Bog k sebi vzел!« Oče pa je odvrnil: »Kar naj jo vzame, mu bo še žal.« ●

Izidora Bizjak

Zgodilo se je v ljudski šoli v Tržiču, kjer so imeli pri pouku zelo razigranega učenca in ker učiteljica ni našla rešitve, kako ga ukrotiti, se je obrnila na ravnatelja. Ta je učenca poslal klečati pred šolo. In ker je takrat malokatera gospodinja hodila v službo, so bile vse doma in videle fanta klečati pred šolo. Ena se je opogumila in fanta vprašala: »Zakaj klečiš tukaj?« Fant pa ji je odgovoril: »Kaj ne veste? Škof je na obisku!« Vest se je hitro razširila in ni minilo veliko časa, ko so gospodinjje, vse urejene, z dobrotami, tudi same prišle klečat pred šolo. Kmalu je ven prišel ravnatelj in vse začuden vprašal: »Kaj hudiča se tukaj dogaja?« Gospodinjje pa so vprašale: »Je škof že odšel?« Ravnatelj pa je odgovoril: »Ja kakšen škof?« Gospodinjje so osramočene odšle domov, fant pa je še nekaj časa klečal. ●

Draga Koren

Bil je božični večer in stara mama je, kot je bilo to v navadi, molila rožni venec. Ker sem vedela, da bo to dolgo časa trajalo, meni pa se ni dalo tako dolgo časa poslušati molitve, sem skovala plan, kako bi mi čas molitve čim hitreje minil. Vzela sem časopis, ga postavila za peč, pokleknila in "molila". Časopis je bil zelo zanimiv in kmalu se zalotim pri glasnem branju ... Slišala me je moja mama, stara mama, ki pa je bila tako predana molitvi, pa tega sploh ni opazila. Kljub temu sem naslednji dan klečala za kazen. ●

Marija Legat

## Zimski večeri ob topli krušni peči

Pripovedi zapisala **Tanja Ahačič**, prostovoljka

Zvečer sem se učila za šolo. V kuhinji smo imeli veliko mizo, za katero so oče in sosedje kartali. Igrali so za drobiž. Sedela sem na divanu in jih opazovala. Tudi jaz sem hotela z njimi igrati. Mama je rekla: »Karte niso za otroke. Raje moli rožni venec.« »Ne morem klečati, ker me boli koleno,« sem ji odgovorila. »Pa naredi tako, da se bo videlo, da klečiš,« mi je svetovala. Še sem opazovala kvartopirce, potem pa zaspala. ●

**Metka Dornig**

Ob večerih smo luščili fižol. Potem smo ga sortirali po vrstah. Na en kup smo dali visoki fižol, na drugega nizkega, izbrali fižol za seme. Mama je medtem skuhala kostanj. Jeseni smo nabrali veliko kostanja, ga prodajali, nekaj pa prihranili zase.

Ko je bilo delo opravljeno in kostanj kuhan, nam je oče nalil še malo tepkovca.

Zvečer smo otroci lahko ležali na peči, ponoči pa ne, da ne bi kdo padel s peči. ●

**Angela Rupar**

Tudi pri nas so bili zimski večeri prijetni. Luščili smo fižol, ličkali koruzo. Ko smo zaklali kakšno kokoš, smo jo oskubili, večja peresa smo zavrgli, manjša pa scefirali in ta puh prihranili za mehke blazine. Najlepši pa je bil Miklavžev večer. Mama nam je govorila, da Miklavž pride od zgoraj. Otroške oči so bile uprte v strop, ko je mama neslišno odprla vrata in vrgla v hišo orehe, suhe hruške in nekaj bonbonov. Vriskali smo od veselja, ker nas Miklavž ni pozabil. ●

**Fani Gril**

Pri nas doma nismo imeli krave, zato smo hodili k sosеду po mleko. Molzli so zvečer.

Kadar je bilo oblačno nebo, je bilo temno kot v rogu. Joj, kako me je bilo strah, kadar sem šla jaz po mleko. V tisti temi sem videla čudne prikazni. Kar na glas sem molila. Doma smo pa radi poslušali Radio Vatikan. ●

**Terezija Jelar**

Lepo je bilo, ko smo šli na k'p k Boltarju. Tam smo ličkali koruzo. Med ličkanjem smo se pogovarjali, se smejali in kakšno zapeli. Iz ličkanja so naredili tudi ležišča. Liste koruze so natrgali, jih scefirali in z njim napolnili vreče v velikosti postelje. Na takem ležišču se je dobro spalo. Najlepše pa je bilo po končanem delu. Gospodinja je pripravila okusno večerjo. Meni je bila najljubša zabeljena kaša. K Boltarju smo radi zahajali. ●

**Cecilija Kleidienst**



# Vaška posebneža

 **Mira Legat**, zapisala **Tanja Ahačič**, prostovoljka

Življenje se je tako obrnilo, da sta na domačiji ostala brat in sestra. Nista se družila z vaščani. Bila sta redkobesedna in tudi med seboj se nista pogovarjala. Po cele dneve sta molčala in le delala za preživetje. Redko kdaj sta odšla od doma, le v trgovino

po najnujnejše. Med potjo do trgovine sta molčala, pred trgovino pa je sestra le spregovorila: »No, France!« In brat je odgovoril: »No, Beta!«

In molče sta se vrnila domov. Nikoli se nista skregala. V miru in brez besed so jima tekla leta. ●

## Obiskal nas je Miklavž

6. decembra se je na mansardi zbrala velikanška množica stanovalcev. Nastopal je župnijski otroški pevski zborček župnije Križe. Ob veselem prepevanju mladih pevcev so zaigrala srca stanovalcev, nasmehi in iskrice v očeh pa so olepšali njihove obraze, marsikdo izmed njih pa se je

pridružil tudi petju. Vsa ta dobra volja in praznični duh sta k nam iz nebes priklicala Sv. Miklavža, ki je s svojimi dobrotami obdaril slehernega iz med njih, obiskal pa je tudi tiste stanovalce, ki se prireditve niso mogli udeležiti. ●



### Dragi sv. Miklavž

Dolgo leto je za nami,  
ko bil lani si med nami  
in čeprav nismo več mladi,  
vsako leto čakamo te radi.

Kot otroci gledali smo oblake rdeče,  
mama nam rekla je: "Miklavž piškote peče."  
Zdaj pa nebo zakrito je v meglo,  
kako le letos kaj speklo se bo?

Veš ti, naš dragi sv. Miklavž,  
saj tu v domu res nismo lačni,  
toda dobrot iz nebes,  
le kdo bi branil se jih res.

V imenu vseh ti zdaj prisrčna hvala,  
za dolgo pot k nam in vsa darila.  
Le ena želja pa še ostane,  
obišči tudi drugo leto nas, uboge Zemljane.

Jožefa Srečnik



# Naši stanovalci praznujejo

V obdobju  
ustvarjanja te  
številke revije so  
okrogel jubilej  
praznovali naslednji  
stanovalci:



**Frančiška Kopač 90 let**



**Janez Smolej 80 let**



**Sonja Horvat 90 let**



**Viktor Oman 80 let**



**Ana Praprotnik 70 let**



**Ivana Hribar 90 let**



**Vladimir Finžgar 70 let**



**Bogomira Radon 90 let**



Frančiška Zafošnik 100 let



Ivana Dobrin 90 let



Frančiška Mohorč 90 let



Alojzija Jekovec 90 let

## Drva za dva

Š'ntanski Joža gmajno ima,  
nekaj poseka jo za drva.  
Tržiška Micka jih vsako zimo naroči,  
Š'ntanski Joža pa ji govori:  
»Tržiška Micka, lepa frajla,  
za enega drv naročila,  
letos se še ni omožila.«

Micka Jožu se nasmehne,  
nagajivo pomežikne, mu odgovori:  
»Š'ntanski Joža je še samski,  
sam si pere, kuha,  
letos se oženil ni,  
čeprav si veliko deklic ga želi.«

Š'ntanski Joža pomenljivo jo pogleda,  
prime za roke' in spregovori:  
»Moje srce bije le za eno iz doline,  
ki drv za zimo si želi,  
vsako leto jih pri meni naroči.«

Tržiški Micki, lepi frajli,  
srček hitreje bije,  
Š'ntanskemu Jožu v očeh pa plamen sije.

Naslednjo zimo drv Micka ne potrebuje,  
Š'ntanski Joža nasekal jih je za dva,  
V njegovem Š'ntanskem domu,  
grela bosta se oba.

Romana Turk

(Š'ntančani, prebivalci Svete Ane, danes  
se naselje imenuje Podljubelj) ●





## Spodnjo nalogo rešite na pamet

Vzemite 1000 in dodajte 40. Nato dodajte novih 1000.  
Nato dodajte 30 in spet novih 1000. Nato dodajte 20 in znova novih 1000. Za konec dodajte še 10.

Kolikšna je vsota? .....

Če v besedi eno črko zamenjamo z drugo, dobimo novo besedo z novim pomenom.

GROF — KROF

REŽA —

KOBLA —

PORA —

VESELJE —

KAL —

GOLICA —

ČEBULA —


SLAP —

POPER —

PUPEK —

LES —

# Kako obvladati stres s pomočjo dihalnih tehnik

 **Silva Štiherl**, dipl. fizioterapevtka

Kako pogosto se zavemo lastnega dihanja v vsakdanjem življenju? Niti ne pomislimo na vzorec dihanja, ki ga imamo. Devet od desetih odraslih ne diha pravilno. Večina diha z rameni, kar pomeni, da se pri vdihu njihova ramena dvignejo, gre za plitvo dihanje, zrak pride le v zgornji del pljuč.

Naše telo za tako dihanje ni zasnovano, kisika v telesu je premalo, ogljikov dioksid se kopiči, naše počutje je vse slabše, smo utrujeni, zaspani, brezvoljni, količina stresnih hormonov je v porastu, poviša se krvni tlak, imunski sistem je okrnjen.

Stres je postal del našega vsakdanjika, sproščenost in zavedanje sebe pa sta nam postala tuja. Stres ima številne negativne posledice na naše psihofizično počutje. Res je, da nas stres spremlja vsak dan, ne drži pa, da ga ni mogoče obvladati.

Pravilno dihanje je eden najboljših in hkrati najpreprostejših načinov za premagovanje stresa. Ko začutimo, da se nam izmikajo tla pod nogami,

globoko vdihnemo skozi nos in skozi usta počasi izdahnemo in si predstavljamo, kako skupaj z izdihom izginjajo težave. Čas za tako meditacijo si je potrebno vzeti večkrat dnevno.

**Če pride do stanja, ko je res hudo in nam ta preprosta vaja ne pomaga, si pomagamo s tremi tehnikami dihanja:**

## 1. Preobremenjeni uporabite tehniko 4-7-8.

Konico jezika pritisnemo na nebo, tik za zgornje zobe. Globoko vdihnemo skozi nos in izdihnemo skozi usta. Pri vdihu preštejemo do štiri, zadržimo sapo, preštejemo do sedem, nato izdihnemo skozi usta in štejeemo do osem. Vajo ponovimo trikrat.

## 2. Jezni dihajte globoko.

Namestimo se udobno v sedeč položaj, vzravnamo hrbet in pogled usmerimo naprej. Zapremo oči, globoko vdihnemo. Pri globokem vdihu skozi nos

preštejemo do dve, med izdihom skozi usta od tri do pet. Na ta način dihamo deset minut.

### 3. Živčni uporabite tehniko 4-8.


Zadrževanje dihanja pri živčnosti ni priporočljivo. Tehnika je enaka kot pri preobremenjenosti: konica jezika je za zgornjimi zobmi. Pri vdihu skozi nos štejemo do štiri in med izdihom skozi usta preštejemo do osem.

**Zelo pomembno je, da pravočasno prepoznamo težavo in pristopimo k samozdravljenju. ●**

»Življenje je polno čudežev, kot je modro nebo, so sončni žarki, otroške oči. Zelo lahko uživamo v našem dihanju – jaz v njem uživam vsak dan. Mnogi ljudje pa začnejo ceniti radosti dihanja šele, ko dobijo astmo ali imajo zamašen nos«

Thick Nhat Hanh

## Recept domske kuhinje: Donavski valovi

 Matic Mohorč, vodja kuhinje



### Sestavine:

#### Za testo:

- 1 kg vložnih češenj
- 250 g masla
- 180 g sladkorja
- sol
- 6 jajc
- 400 g moka
- 3 čajne žličke pecilnega praška
- 4 žlice mleka
- 2 žlici kakava v prahu
- 2 žlici ruma ali mleka
- olje ali maslo za premaz pekača

#### Za nadev:

- 1 vrečka vaniljevega pudinga v prahu
- 500 ml mleka
- 1 žlica sladkorja
- 200 g zmešanega masla
- 50 g sladkorja v prahu
- 200 g jedilne čokolade
- 25 g kokosove masti

Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija in namastimo pekač. Odcedimo višnje. Z ročnim mešalnikom penasto umešamo zmečano maslo in mu med mešanjem po žlicah dodamo sladkor. Dodamo ščepec soli. Potem posamezno dodajamo jajca in pri tem vsako jajce mešamo približno pol minute. Zmešamo moko in pecilni prašek, ju presejemo in po žlicah umešamo v maso. Dodamo toliko mleka, da se testo težko trga od žlice.

Polovico testa zlijemo v pekač in ga z vlažnim strgalom za testo enakomerno porazdelimo. V preostalo testo umešamo kakav v prahu in rum oz. mleko. Temno testo porazdelimo po svetlem testu in obe plasti po površini med seboj rahlo zmešamo. Testo obložimo z višnjami in jih narahlo potisnemo v testo. Pecivo pečemo na srednji višini približno 30 minut. Dokler se ne ohladi, ga pustimo v pekaču.

Po navodilih z vrečke iz pudinga v prahu, mleka in sladkorja skuhamo puding za nadev. Pustimo, da se ohladi, pri tem pa ga pogosto mešamo, da na njem ne nastane koža. Nato zmešamo maslo in sladkor v prahu v kremno zmes. Maslu po žlicah dodamo puding. Kremno enakomerno porazdelimo po ohlajenem testu.

Sesekljamo jedilno čokolado in jo skupaj s kokosovo mastjo raztopimo nad vodno kopeljo. Počkamo, da se preliv ohladi, potem pa ga enakomerno nanesimo po pecivu. S pomočjo vilic v preliv vrišemo linije v obliki valov. ●



# Kulturne in zabavne prireditve

## JULIJ

- Kulinarčna delavnica z otroki iz Mladinskega centra Tržič
- Praznovanje 104. rojstnega dne Metke Kavčič
- Praznovanje 100. rojstnega dne Frančiške Zafošnik
- Nastop Pevskega zbora Lipa
- Sladoledni dan



## SEPTEMBER

- Potopisno predavanje Slovenske panorame
- 18. tradicionalni domski piknik
- Tačke pomagačke na enoti Vijolica
- Vadba v parku
- Športne igre in turnir v prstometu, v sodelovanju z vrtcem Deteljica in Društvom upokojencev Tržič
- Jesenski izlet v Dom pod Storžičem

## AVGUST

- Športne igre v zunanjem vadbenem parku
- Ustvarjalne delavnice z otroki iz Mladinskega centra Tržič
- Skupinsko praznovanje rojstnih dni





## OKTOBER

- Kulturna prireditev ob mednarodnem dnevu starejših, odprtje stalne razstave Francija Omana, nastop domskega pevskega zbora
- Delovni zajtrk, vodeni ogledi doma
- Predstavitve krožka prostovoljstva, igrice OŠ Tržič
- Domske smenj
- Voden sprehod po Ročevnici in Bistrici (v sodelovanju z ZSAM Tržič)
- Kostanjev piknik, nastop Pevskega zbora Ljubno
- Tačke pomagačke
- Skupinsko praznovanje rojstnih dni
- Jesenska kreativna delavnica



## NOVEMBER

- Nastop Pevskega zbora kmečkih žena
- Nastop Pevskega zbora Stražišče
- Modna revija v sodelovanju s trgovino Senior
- Slovenski film
- Krožek prostovoljstva
- Delavnica izdelovanja adventnih venčkov
- Kreativna delavnica z VDC-jem, okraski iz gline
- Turnir v prstometu v sodelovanju z DU Tržič
- Predavanje o nasilju – Varna hiša
- Tačke pomagačke
- Nastop Mešanega pevskega zbora KUD Lom



## DECEMBER

- Kreativna delavnica z Rotary klubom Tržič – Naklo
- Razstava Bistrških Gavtrož
- Krožek prostovoljstva
- Zaključna zabava skupin za samopomoč, kosilo za prostovoljce
- Odprtje razstave Janka Čadeža
- Kulturna prireditev in obisk Miklavža
- Slovenska ljudska plesna dediščina (plesna predstava)
- Postavljanje novoletne jelke na galeriji
- Kosilo za upokojence DPU
- Skupinsko praznovanje rojstnih dni
- Nastop Moškega pevskega zbora Kropa – Podnart
- Tačke pomagačke
- Svečano kosilo po enotah, nastop pevskega zbora Slavčki po enotah, igrica zaposlenih za otroke zaposlenih in prihod Božička
- Igrica zaposlenih za stanovalce
- Postavitev jasluc v avli z župnikom in otroki iz župnišča
- Božična sv. maša
- Blagoslov jasluc
- Obisk dedka Mraza in obdarovanje stanovalcev



### VSE TEČE, IZTEČE

od 1. 7. 2018

do 1. 1. 2019

### Prišli

Lončar Antonija, Dobre Ana, Dolinšek Maksimiljan, Pungaršek Jožefa, Šemrl Cecilija Olga, Zadnikar Viktor, Jekovec Alojzija, Drobnjak Milenko, Patarič Ivana Ana, Kermelj Ivan, Eler Rudolfina, Hanžič Šega Anđela.

### Od nas so se poslovili

Križnar Marjan, Dežman Marija, Sušnik Mihaela, Kavčič Pavel, Šmittek Ivana, Čadež Helena, Košir Helena, Bogataj Marijan, Zaletel Marija, Lamovšek Stanislava, Tomšič Marija.



# DOM PETRA UZARJA TRŽIČ

*Hiša prijaznih ljudi*

Depo

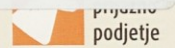
sp 908TRŽIČ-Društvo  
POKLON jeseni  
2019

061



4005012, 19

COBISS



KNJINICA TRŽIČ

