

15



# POKLON JESENI

Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič ● Februar 2017

*Hiša prijaznih ljudi*



# Vsebina

UVODNIK direktorice doma.....	3
NAŠ DOM, HIŠA PRIJAZNIH LJUDI.....	4
Poročilo o delu Sveta Doma Petra Uzarja.....	4
Finančno poročilo za leto 2016.....	6
PROJEKTI DOMA.....	8
Živimo in staramo se skupaj.....	8
Prenova doma v 2017.....	9
Model upravljanja s kakovostjo E-Qalin v Domu Petra Uzarja.....	10
Inovativne oblike oskrbe v Domu Petra Uzarja.....	11
Paliativna oskrba - celostna obravnava bolnikov z neozdravljivo boleznijo in podpora njihovim bližnjim.....	13
Družini prijazno podjetje.....	15
Igrica Zvezdica Zaspanka.....	15
Promocija zdravja na delovnem mestu.....	16
Aromaterapija.....	16
ZAPOSLENI IN SODELAVCI.....	18
V zraku: viseč pod kupolo, lebdeč na leteči preprogi.....	18
Karmen Klančnik.....	18
Vinka o teku.....	19
Kristjan Kuhar, tehnik zdravstvene nege.....	19
Dragi Kuhar, prostovoljka.....	19
NOVE SOCIALNE OSKRBOVALKE.....	20
Zofija Roblek.....	20
Karmen Čarman.....	20
Nevenka Ivanc.....	20
Mojca Dobre.....	20
STANOVALCI.....	21
Praznovanje 100. rojstnega dne stanovalke Justine Kuhar.....	21
Marijani Štamcar za 80. rojstni dan.....	21
Naši stanovalci praznujejo.....	22
SPOMINČICE ŠE DEHTIJO.....	23
Zimski večeri ob petrolejkah, ko še ni kraljevala televizija.....	23
UTRINKI DOMSKEGA DOGAJANJA.....	24
Teden odprtih vrat v Domu Petra Uzarja.....	24
Razstave v hiši prijaznih ljudi.....	25

Kdo je bil Peter Uzar.....	25
Iz roda v rod, »80 let Tekčevih jaslic«, tradicija za prihodnost.....	27
Jesenski izlet v Park Brdo pri Kranju.....	28
Praznični december v našem domu.....	29
Marina Anki, Anka Marini.....	30
V SLOVO.....	30
MISLI SVOJCEV.....	31
Vsak dan ob isti uri.....	31
VSE TEČE...IZTEČE.....	31
Prišli, odšli.....	31
DROBTINICE ZA ZDRAVJE.....	32
Nov domski zunanji vadbeni park.....	32
Primerna prehrana za starostnike.....	33
Priporočene vaje za ravnotežje pri starejših.....	34
Krepimo spomin.....	35
Donatorji v 2016 za hišo prijaznih ljudi.....	35
Funksijsko usposabljanje z glasbo - FUNB.....	36
Mnenja uporabnikov pomoči na domu.....	36
DOGAJALO SE JE.....	37
Kulturne in zabavne prireditve v drugi polovici lanskega leta.....	37
Ptice.....	39

## POKLON JESENI - V hiši prijaznih ljudi

Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič

Direktorica in odgovorna urednica: dr. Anamarija Kežžar

Uredniški odbor: Manca Šolar, dipl. delovna terapevtka,

Tanja Ahačič, prostovoljka

Foto: dr. Anamarija Kežžar, Ana Furlan, Manca Šolar

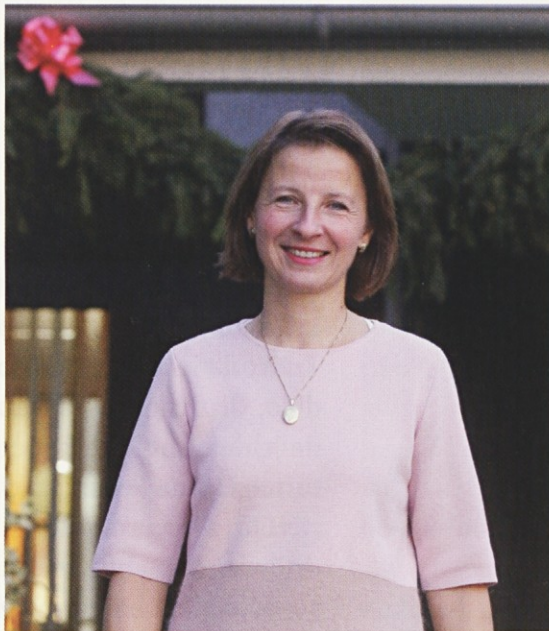
Foto naslovnica: Tina Dokl

Oblikovanje: Barbara Bogataj Kokalj

Lektorski pregled: Tanja Ahačič

Tisk: Antus

ISSN: 1855 - 685x




## *NAŠ DOM, hiša prijaznih ljudi*

Spoštovane bralki, bralci. V tokratni reviji našega doma vam predstavljamo, kaj vse se odvija v našem domu. Veliko projektov, ki so namenjeni tako izboljšanju bivanja in zadovoljstva stanovalcev, kot po drugi strani tudi strokovnemu in osebnemu razvoju zaposlenih. S svojo dobro voljo in solidarnim odnosom je naš kolektiv povezan. Ko naletimo na izzive, skupaj z kolektivom iščemo različne načine, ter izberemo tistega, ki je takrat najustreznejši. Proces skupnega razmišljanja in iskanja predlogov je v veliki meri rezultat delovanj skupin za kakovost, ki delajo v domu že drugo leto. Tako se učimo vsi skupaj spoštljive in argumentirane komunikacije. Velik pomen damo vsemu, kar delamo. Ob tem se zavedamo, da ni pomembno samo to, kaj znamo narediti, temveč tudi to, kako to naredimo. Najsibo to vstop v sobo, pomoč pri kopanju, ali pomoč pri hranjenju. Stanovalci velikokrat povedo sami, da so doma v hiši prijaznih ljudi. Da so presrečni in da še nikoli niso tako dobro jedli, imeli toliko aktivnosti.

V procesu stalnega razvoja načrtujemo spremembe tudi v 2017 – tako kar se tiče obnove doma, kot tudi iskanja optimalnih procesov, gospodarnega ravnanja z viri in različnimi aktivnostmi, ki so blizu stanovalcem. Dom bo v 2017 spremenil svojo podobo. Dobil bo »svojo dušo«, saj bomo s prenovno avle omogočili prostor za druženje, aktivnosti, kavarnico, prostor za najmlajše za medgeneracijsko druženje. Ponosni smo, da smo bili v najožjem izboru najtoplejših domov ter da je bil tržiški dom starejših izbran v najboljših 10 po inovativnih oblikah oskrbe. Dober glas se širi o nas, in trudili se bomo, da bo tako še naprej.

*Vaša direktorica, dr. Anamarija Kežar*

# Poročilo o delu Sveta Doma Petra Uzarja

 **Zvonka Pretnar**, predsednica Sveta Doma Petra Uzarja

S sklepom Vlade Republike Slovenije z dne 16. 1. 2014 so bili razrešeni člani sveta, ki jih je imenovalo Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. 14. 3. 2014 je ministrstvo imenovalo v Svet doma Ljupko Cahunek, mag. Milana Krajnca, Srečka Mlačnika in Zvonko Pretnar. 28. 3. 2014 je bil verificiran mandat novih članov za obdobje od 28. 3. 2014 do 21. 12. 2016.

Zaradi smrti gospe Marije Hvalica, ki je bila v Svetu predstavnica stanovalcev, so stanovalci 8. 8. 2014 za svojo predstavnico izvolili gospo Miro Primožič. Gospod Rudi Sluga, predstavnik zaposlenih, je zamenjal službo in 26. 2. 2016 ga je zamenjal gospod Demir Krcič.

31. 3. 2014 je potekel mandat direktorici mag. Renati Prosen. Svet je na seji 28. 3. 2014 razpisal mesto direktorja in za vršilko dolžnosti direktorja imenoval mag. Zvonko Hočevar za najdlje 1 leto. Celoten postopek za imenovanje direktorja so izvedli člani Sveta. Izmed 12 prijavljenih kandidatov jih 5 ni izpolnjevalo zakonsko določenih pogojev, s 7 so člani

Sveta imeli pogovore in izbrali dr. Anamarijo Kejžar, ki je s svojim programom prepričala Svet Občine Tržič, da je dal pozitivno mnenje, in Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, da je dalo soglasje k njenemu imenovanju za direktorico Doma Petra Uzarja Tržič.

Od 28. 3. 2014 do 21. 12. 2016 je imel svet 13 rednih sej, ki so bile vse sklepčne, in 5 dopisnih. Delo sveta je bilo usmerjeno v naslednje cilje:

- kakovostna, strokovna in empatična oskrba stanovalcev,
- urejeno in spodbudno delovno okolje,
- odprtost doma v lokalno okolje in programsko povezovanje v regiji in s strokovnimi institucijami.

Svet je 25. 2. 2015 sprejel **Razvojni program za obdobje 2015 – 2019**. V njem so ti cilji operacionalizirani in v letnih načrtih tudi konkretizirani z ustreznimi ukrepi in organizacijskimi spremembami. Zadovoljstvo stanovalcev spremlja vodstvo doma z vprašalnikom, ki zajema vprašanja o bivalnem okolju, hrani, zdravstveni oskrbi, fizioterapiji, različnih dejavnostih, ki se jih lahko udeležujejo stanovalci. Tudi z zbori stanovalcev, njihovo udeležbo v različnih skupinah jih poskušamo čim bolj vključiti v življenje doma. Spreminja se tudi doktrina doma, kjer **stanovalci aktivno sodelujejo** pri oblikovanju klime v domu.

Reševanje problemov zaposlenih, ki so nastali tudi zaradi slabega komuniciranja med bivšim vodstvom in drugimi zaposlenimi, med njimi so bila tudi materialna neravnovesja predvsem pri plačevanju stroškov za prevoz na delo, je sprostilo napete odnose med zaposlenimi. Drugi pomemben vidik je vključevanje zaposlenih v odločanje, izvajanje ukrepov in njihovo spremljanje na posameznih po-



dročjih. Na ta vodstvo spodbuja zaposlene za kakovostno in strokovno delo, hkrati pa sprejema tudi njihove predloge in ocene. **Implementacija E-Qalina v dejavnosti doma** predvideva tesno sodelovanje med vodstvom in zaposlenimi. Rezultat je sodelovanje zaposlenih v vseh aktivnostih v domu, uveljavljanje njihovih predlogov in spremljanje izvajanja ustreznih ukrepov.

Pridobitev certifikata **Družini prijazno podjetje** je pomembno orodje za oblikovanje takega delovnega okolja, ki bo zadovoljilo potrebe stanovalcev in spodbudno za zaposlene.

Svet je bil seznanjen z rednimi in izrednimi nadzori področnih inšpekcij (pomoč na domu in institucionalno varstvo, varuh človekovih pravic, zdravstvena nega, izredni strokovni nadzor s svetovanjem Ministrstva za zdravje, socialno področje), z njihovimi ugotovitvami in ukrepi vodstva doma ter je spremljal njihovo izvajanje.

Center za aktivno in prijazno staranje z vrsto aktivnosti povezuje stanovalce in starejše, ki živijo



doma. S svojimi dejavnostmi se širi tudi na regionalno raven.

S Fakulteto za socialno delo se je Dom Petra Uzarja lotil projekta **Celostna oskrba stanovalcev s poudarkom na stanovalcih z demenco**. Posamezni elementi tega projekta bodo lahko predstavljali osnovo za oblikovanje standardov na področju oskrbe starejših.

Poslovanje Doma Petra Uzarja je vpeto v lokalno in državno administriranje, ki je dolgotrajno, tudi nekonsistentno in ne omogoča hkratnega strokovnega razvoja.

Sodelovanje z direktorico doma dr. Anamarijo Kejžar je bilo v obojestransko zadovoljstvo.

**Postaviti v središče delovanja stanovalca in ne sistem, je bila ključna točka uspešnega sodelovanja in tudi preobrazbe doma.** ●



#### Od sredine januarja deluje nova sestava sveta doma v naslednji sestavi:

*Predstavniki vlade: Zvonka Pretnar, Jana Jenko, Ljupka Cahunek in Damjana Žun,*

*Predstavnica lokalne skupnosti: Tanja Ahačič*

*Predstavnica zaposlenih: Mojca Bajd*

*Predstavnica stanovalcev: Marija Primožič*

# Finančno poročilo za leto 2016

 **Nataša Meglič**, vodja finančno računovodske službe

V letu 2016 smo dosegli:

- v institucionalnem varstvu 66.235 oskrbnih dni, povprečno 181 stanovalcev na dan,
- v zdravstveni dejavnosti 63.150 opravljenih storitev oziroma dni zdravstvene nege, povprečno 172,54 stanovalcev na dan,
- v dejavnosti pomoči na domu kar 8.015 opravljenih učinkovitih ur za povprečno 41 uporabnikov na mesec,
- povečanje prihodkov tržne dejavnosti za 19 % zlasti zaradi prodaje slaščic in povečane prodaje zunanjim uporabnikom.

Zaradi čim večje vključenosti uporabnikov v program pomoči na domu, smo dosegli v začetku leta 2016 v dogovoru z Občino Tržič, da se je cena pomoči na domu za uporabnika znižala na 4,98 EUR za uro in tako se je delež sofinanciranja občine povečal iz 68 % na 70 %.

Uspeli smo povečati prihodke v primerjavi z letom 2015, z jasnim pregledom stroškov smo zagotovili racionalno rabo virov ter skrbeli za ažurno reagiranje v primeru odprtih terjatev.

Pri odhodkih smo nadaljevali z racionalizacijo poslovanja, nižanjem porabe materiala in nižanjem cene storitev, kjer je le mogoče pridobimo več ponudb. K zniževanju stroškov smo zavezani že v okviru javnih naročil, upoštevaje ne le ceno, temveč tudi kakovost oddanih naročil. V letu 2016 smo zaključili javno naročilo za živila za obdobje treh let, s katerim smo uvedli nove obvezne sklope eko živil. Stroški živil so se znižali za kar 18 % glede na leto 2015.

Zaradi nove strehe smo v letu 2016 imeli za 7 tisoč m<sup>3</sup> manj porabe plina za ogrevanje.

Višji so bili stroški goriv, saj smo zaradi povečanih potreb pomoči na domu nabavili tri nove službene avtomobile.

Pri stroških storitev smo stroške za izobraževanje zaposlenih povečali. Z izobraževanjem želimo zaposlenim omogočiti osebnostni razvoj ter prenos znanja in veščin na sodelavce, izboljšati način komunikacije in posledično odnosov medsebojnega sodelovanja in spoštovanja. Z novim javnim naročilom za zavarovalne storitve smo uspeli znižati tudi stroške zavarovalnih premij za obdobje naslednjih štirih let. Znižali so se tudi stroški storitev odvetnikov. Pri stroških odvoza smeti smo sprva planirali, da se bodo le-ti povečali, ker nam Komunala Tržič odvažajo sedaj smeti na Jesenice. Ker pa smo skrbno ločevali odpadke in zmanjšali ostanke hrane, smo stroške ohranili na ravni realiziranih v letu 2015. V letu 2016 smo s Telekomom Slovenije sklenili pogodbo o priklopu optičnega priključka, s katerim smo zagotovili večjo hitrost interneta ter dobili zadostno število priklopnih mest za televizije po domu, kar je posledično zvišalo stroške telefona, stanovalcem pa omogočilo pestro izbiro programov.

V letu 2016 smo imeli iz delovnih ur 94 redno zaposlenih delavcev in 3 javne delavce. Pri zaposlovanju oziroma nadomeščanju kadra smo upoštevali normativ, kadrovski načrt in ZUPPJS16. Skušali smo biti čim bolj racionalni in iskali rešitve znotraj obstoječega kolektiva, v kolikor je bilo to mogoče. Pozorni smo bili, da sta tako standard, kot tudi kakovost izvajanja storitev ostajala nespremenjena. Zaposlene, ki so bili na daljših bolniških odsotnostih, smo skušali nadomestiti s prerazporeditvijo dela znotraj redno zaposlenih delavcev, nekaj tudi s pripravniki in študentskim delom, ki se je v primer-




javi s preteklim letom povečalo za kar 58 %. Strmeli smo tudi k čim manj opravljenim naduram v okviru neenakomerno razporejenega delovnega časa. Plače zaposlenih so se v letu 2016 povišale, zaradi občutno višje višine regresa za letni dopust, zaradi na novo vključenih 4 zaposlenih delavcev na programu javnih delih ter zaradi realiziranih poračunov stroškov prevoza na delo in z dela za nazaj.

Skladno s potrebami doma oz. stanovalcev in razpoložljivimi sredstvi smo nameravali v letu 2016 prenoviti avlo. Kot edini v državi smo se v septembru prijavili na prvi rok za pridobitev 40 % evropskih sredstev za energetske sanacije. Žal smo ugotovili, da bi se z zahtevami evropskega razpisa vrednost investicije povečala, kar je popolnoma negospodarno, zato smo se odločili, da bomo pristopili k obnovi doma z lastnimi sredstvi. ●



# Živimo in staramo se skupaj

 dr. Anamarija Kežar, direktorica doma

Konec leta 2016 smo s skupnimi močmi z Občino Tržič pristopili k projektu, ki je pomemben za celoten Tržič, ki tudi s tem dokazuje, da je **mesto dobrih ljudi in dobrih želja**. Namen projekta je znova obuditi medgeneracijsko solidarnost, vzbuditi čut za sočloveka ... kot smo bili včasih vzgojeni, da pomagamo starejšim pri nakupu, nesemo vrečko, pomagamo prečkati cesto, so se vse te drobne oblike pomoči kar malce razpršile v naši družbi. Ko smo globoko zatopljeni v lastne misli in v svoje obveznosti, niti ne vidimo več ljudi, ki bi jim naša majhna gesta zelo veliko pomenila.

Starejše dame in gospodje, ne glede na to, kje živijo, še vedno lahko igrajo aktiven del naše družbe. Po svojih močeh, a z modrostjo in toplino – lahko pomagajo pri šolskih obveznostih, lahko naučijo kvačkati, plesti, ali pa – preprosto, obujati spomine in tako predati naprej delček zgodovine. Ko se pogovarjamo s stanovalkami in stanovalci o njihovem življenju, kako so ga živeli včasih, ko se pogovarjamo, kako so živeli po 2. svetovni vojni, se zamislimo nad vsem, kar nas obdaja sedaj, v nas pa vse prepogosto neskončno nezadovoljstvo, ker ni ta trenutek vse tako, kot smo si zaželeli.

Misel, da se moraš imeti rad, je prešla v drugo skrajnost. Ko imaš rad samo sebe, za potrebe drugih pa si gluhi in slepi, vodi vse nas v slepo ulico.

V mesecih do poletja bomo izvedli vrsto aktivnosti – v tržiških šolah in vrtcih, za vse ustanove v Bistrici in okoliške stanovalce. Aktivnosti bodo posvečene večji osveščenosti o posebnostih pri starejših, s poudarkom na vse pogostejši bolezni, ki je v skokovitem porastu, sami pa še ne vemo dovolj o tej bolezni. To vidimo vsakič, ko demenca vstopi v družino. Svojci se borijo s stiskami, občutki krivde, jeze, vse do točke, ko so popolnoma iztrošeni in na robu bolezni tudi sami.

Demenca je nenavadna bolezen. Na zunaj ni nič videti, vendar prideš do točke, ko ne veš več, kako ti je ime, niti kje živiš. Zato se postavi vprašanje po varnosti, ki jo skušamo zagotoviti tako, da osebi z demenco omejimo gibanje. Vendar, je to res prava rešitev? Ga zapreti med 4 stene, ko mu vendar lahko pomagamo.

Projekt smo predstavili tudi na nacionalnem posvetu v Ljubljani, namenjenem vodstvom domov za starejše. Kot govorniki so se udeležili tudi g. Franc Imperl, direktor podjetja Firis, izredna profesorica dr. Jana Mali s Fakultete za socialno delo in državna sekretarka v kabinetu predsednika vlade, ga. Mija Pukl.

**Kako?** Če se odpravi na sprehod, deluje zmedeno, je vremenu neprimerno oblečen, govori zmedeno, hodi po sredi ceste – povprašajte ga kaj. Že odgovor, če se nanaša na življenje izpred 50 leti, vam lahko da slutiti, da je to bolnik z demenco.

**Kaj narediti?** Pokličete policijo ali Dom Petra Uzarja.

**Zakaj?** Ker nam to omogoča, da lahko ljudje z demenco še vedno živijo svobodno. Na nas je le, da jih na neki točki, najsibo to trgovina ali pošta v Bistrici, preusmerimo nazaj v naš dom. ker, če bomo znali mi ravnati tako, bodo tudi drugi z nami znali, in hoteli ravnati spoštljivo.


Veseli smo, da je projekt podprla tudi Občina Tržič. **Starajmo se z dostojanstvom.** ●







## Prenova doma v 2017

 **dr. Anamarija Kežar**, direktorica doma

V letu 2017 se nameravamo lotiti prenove avle, ki smo jo že predstavili v prejšnji številki. Namerali smo se lotiti prenove tudi s pomočjo evropskih sredstev, vendar je končni izračun pokazal, da bi bilo negospodarno iti v ta projekt. Zato smo odstopili od vloge za evropska sredstva in ponovno objavili povabilo k oddaji ponudb za prenoavo avle.

Gradnja bo zahtevna in bo pomembno spremenila izgled doma. Pomembno pa je, da bomo s posogom pridobili prostor, kjer se bodo lahko družili stanovalci in obiski, ter še veliko drugih kotičkov, ki bodo izboljšali kakovost bivanja v domu.

Poleg nove recepcije nameravamo pridobiti nekaj pomembnih prostorov, ki bodo omogočali bolj prijetno bivanje pri nas: kavarnica, kjer boste lahko skupaj popili kavico, prireditveni prostor, ki ga sedaj pogrešamo, ki se bo znal preleviti tudi v prostor

za manjše skupine in tako zagotoviti zasebnost. V prvem nadstropju bodo stanovalci dobili možnost iti na balkon in z balkona opazovati dogajanje pred domom. Pred dom bomo postavili tudi manjša igrala in omogočili prostor, kjer se bodo družile različne generacije. Pisarne diplomiranih medicinskih sester, socialnih delavk in blagajne se bodo preselile v prvo nadstropje in bodo tako najbolj blizu stanovalcem in dogajanju, spodaj pa bomo uredili prostor za slovo pokojnim in kapelico.

Ob tem bomo tudi prostore pred čajnimi kuhinjami spremenili v prostore, kjer bo bolj prijetno posedeti – z kavči, dodatnimi mizami, da bo za vse stanovalce, ki jedo v čajnih kuhinjah, bolj prijeten ambient.

Tako, kot želimo imeti tudi – doma. ●

# Model upravljanja s kakovostjo E-Qalin v Domu Petra Uzarja



**Mateja Vodnjov**, namestnica direktorice za področje ZNO, vodja kakovosti

E-Qalin (European quality-improving learning) je vseevropski model upravljanja s kakovostjo v ustanovah socialnega varstva, katerega razvoj je v okviru sklada Leonardo da Vinci podprla Evropska skupnost. Nastal je zaradi zahteve razvoja sodobne družbe, socialne politike in sistema socialnega varstva. Njegov nastanek so pogojevale zahteve razvoja socialno varstvenih organizacij, njihove potrebe po standardih kakovosti in po specifičnem modelu obvladovanja kakovosti, ki bi bil nacionalno in evropsko priznan.

Model E-Qalin/A je razvijala ekspertna skupina, v kateri so sodelovali strokovnjaki za upravljanje s kakovostjo, izobraževalne ustanove, direktorji in drugi vodilni kadri iz domov za starejše, zastopniki poklicnih združenj, ustanovitelji domov in uporabniki. Sodelujoče organizacije ali posamezniki so bili

iz Avstrije, Slovenije, Italije, Nemčije, Luksemburga in Nizozemske. Model je v pilotni fazi preizkusilo 29 domov za starejše iz Avstrije, Nemčije, Italije, Luksemburga in Slovenije, na osnovi česar je bila opravljena evalvacija ter oblikovana dokončna varianta za domove starejših.

Sistem upravljanja s kakovostjo oz. doseganja poslovne odličnosti vključuje strukture, procese in rezultate ustanove. Kakovost vseh treh področij se preverja s pomočjo samoocenjevanja (Self Assessment).

Za E-Qalin je značilno, da je naravnano operativno, zajema vse hierarhične ravni v organizaciji in pospešuje aktivno vključevanje zaposlenih.

Predvideni učinki upravljanja kakovosti po E-Qalinu so predvsem:

- boljša kakovost storitev za uporabnike,
- večja motiviranost in zadovoljstvo zaposlenih,
- pomoč vodstvu ter zaposlenim v ustanovah pri zagotavljanju in izpopolnjevanju kakovostnih storitev,
- nacionalna ter mednarodna primerljivost ustanov in
- certificiranje specifične dejavnosti ter blagovni znak.

V letu 2016 smo bili v Domu Petra Uzarja že drugo leto vključeni v sistem E-Qalin. V delo skupin je bilo vključenih 39 zaposlenih, ki so se srečavali vsak teden in so obravnavali enega izmed kriterijev. Skupine sestavljajo zaposleni iz različnih enot. Vsaka skupina ima svojega moderatorja, ki skrbi za usklajeno delo. Na srečanjih so člani dajali predloge za izboljšanje dela s področja, na katerega se je nanašala vsebina kriterija. Njihove predloge smo sproti obravnavali na strokovnem svetu Doma Petra Uzarja in jih uvajali v praktično delo.



Delo skupin je bilo uspešno, člani so delo izkoristili za skupna druženja. Zaključek vseh skupin je

bil 24. januarja 2017, nato sledi leto vpeljevanja novosti in sprememb za izboljšanje bivanja in dela. ●

## IZVEDBA

Teden	Oranžna, rdeča, zelena in modra skupina Kriterij, skrbnik:	Rumena skupina Kriterij, skrbnik
1 17.-21.10.	UVODNO SREČANJE	UVODNO SREČANJE
2 24. – 28.10.	1.3.1. OBREDI IN PONUDBE, SOCIALNA DELAVKA	3.1.3. TRŽENJE, DIREKTORICA
3 7.11.-11.11.	1.4.1. RAVNANJE Z ZASEBNOSTJO, VODJA TIMA	3.2.3. REŠEVANJE KONFLIKTOV, SOCIALNA DELAVKA
4 14.11.-18.11.	1.7.2. UPOŠTEVANJE POTREB, DELOVNA TERAPEVKA	3.3.2. NAČRTOVANJE IN USMERJANJE, VODJA FRS
5 21.11.-25.11.	1.7.4. UPORABA PRIPOMOČKOV, VODJA TIMA	3.4.2. SPREMEMBE/ PROJEKTI, VODJA ZNO
6 28.11.-2.12.	1.9.1.SPREMLJANJE UMIRAJOČIH, VODJA TIMA	3.6.1. KULTURA VODENJA, DIREKTORICA
7 5.12.-9.12.	2.1.2. LASTNA ODGOVORNOST, VODJA ZNO	3.6.2. INSTRUMENTI VODENJA, VODJA ZNO
8 19.12.-23.12.	2.2.1. MODELI DELOVNEGA ČASA, VODJA ZNO	3.7.1. KVALIFIKACIJSKI STANDARDI, DIREKTORICA
9 26.12.-30.12.	2.3.1. POGOVORI ZNOTRAJ TIMA, FIZIOTERAPEVKA	3.9.1. ZGRADBA IN OPREMA, VODJA FRS
10 2.1.-6.1.	2.4.1. SOUPRAVLJANJE ZAPOSLENIH, DIREKTORICA	4.1.2. VKLJUČEVANJE IN SODELOVANJE, DELOVNA TERAPEVKA
11 9.1.-13.1.	2.4.4. PROSTOVOLJCI, DELOVNA TERAPEVKA	5.1.3. PRAKTIČNO UČENJE, VODJA ZNO
12 16.1.-20.1.	2.5.1. SISTEMI VZPODBUD, DIREKTORICA	5.2.2. INOVACIJE, DIREKTORICA
13 23.1.-27.1.	ZAKLJUČEK DELA SKUPIN	ZAKLJUČEK DELA SKUPIN

# Inovativne oblike oskrbe v Domu Petra Uzarja



izr. pred. dr. Jana Mali, Fakulteta za socialno delo

Projekt **Izhodišča za celostno oskrbo stanovalcev** v Domu Petra Uzarja Tržič predstavlja novost v institucionalni oskrbi starih ljudi v Sloveniji. Sledi sodobnim trendom oskrbe, ki poudarjajo dostojanstvo starejših. Človek, ki potrebuje pomoč strokovnjakov, stanovalac doma, je partner v procesu oskrbe, kar pomeni, da z zaposlenimi v domu ustvarja odnos enakopravnega sodelovanja pri definiranju in reševanju stisk in težav.

Uresničevanje takšne spremembe v paradigmi oskrbe v praksi predstavlja številne spremembe na različnih ravneh delovanja doma. S projektom smo na primeru sprememb v oskrbi stanovalcev z de-



menco prikazali, da so spremembe možne in mogoče. Ne predstavljajo le spremenjenega razmerja in odnosov med stanovalci in zaposlenimi, temveč v proces pomoči enakovredno vključujejo tudi sorodnike in širše socialno okolje. Slednje spremembe narekujejo tudi spremenjene vloge sorodnikov in skupnosti, v kateri dom deluje.

Gre za celovito spremembo do sedaj znanih in uveljavljenih vzorcev našega delovanja, za uresničevanje katerih potrebujemo ustrezno znanje. Zato smo projekt zastavili tako, da smo se najprej lotili izobraževanja. Izobraževanje je potekalo kot kombinacija predavanj, delavnic, izvajanja konkretnih nalog. Vanj so bili vključeni vsi zaposleni na začetku in koncu usposabljanja. Vmes pa je ožji tim strokovnjakov pridobival znanje in ustvarjal inovacije v oskrbi stanovalcev z demenco, s katerimi so bili seznanjeni vsi zaposleni, stanovalci, sorodniki in širše socialno okolje.



## Spremembe, ki smo jih do sedaj že uresničili:

STANOVALCI Z DEMENCO	ZAPOSLENI	SORODNIKI	ŠIRŠE SOCIALNO OKOLJE
Omogočanje stikov s stanovalci iz ostalih oddelkov ob prireditvah, vadbi.	Timsko delo (redni tedenski timski sestanki, na katerih poteka izmenjava izkušenj pri delu s stanovalci).	Skupina za samopomoč (klub sorodnikov): izmenjava izkušnje med sorodniki stanovalcev in sorodniki v domačem okolju.	Seznanjanje z demenco tudi za stanovalce, ki demence nimajo.
Nove aktivnosti na področju priprave hrane (ob torkih pečemo jajca, večerja po izbiri).	Zapisovanje posebnosti pri oskrbi stanovalcev.	Zbiranje zgodb sorodnikov in njihovo objavlanje.	Obiski prireditev v Tržiču (npr. veriga srca, tržiški bazar).
Zajtrki na oddelkih; več menijev za zajtrk, sestavljenih na podlagi želja stanovalcev.	Sprememba osebnega načrtovanja (le en načrt, ne vsaka strokovna služba svojega).	Predstavitve zgodb na skupnih srečanjih sorodnikov.	Seznanjanje soseske s stanovalci z demenco (predavanja, prireditve).
Aktivnosti v manjših skupinah (po 5 stanovalcev).	Spremembe pri sprejemu (ura sprejema, priprava sobe, obleke, ogled kuhinje, zdravstvena anamneza kasneje, ne prvi dan).	Vključevanje sorodnikov v načrtovanje oskrbe.	Sodelovanje s pošto, policijo, trgovino idr.
Uvajanje glasbe (po željah stanovalcev).	Sprememba imen oddelkov: Vijolica, Deteljica, Murka, Avrikelj, Planika in Encijan.	Pred sprejemom v dom sorodniki pripravijo sobo za sprejem – opremijo jo z domačimi predmeti.	Medijske objave za boljše poznavanje bolezni demence.
Albumi spominov	Preureditev videza oddelka (drugačne barve sten; imena na vratih).	Prebiranje domačih literarnih del o demenci in pogovor o njihovi vsebini.	Sodelovanje z različnimi institucijami v lokalnem okolju (npr. CSD, Zdravstveni dom...)

Projekt je podal veliko možnosti, ki jih dom vključuje postopoma v svoje delovanje. Pomembno je predvsem, da se dom prilagaja posamezniku.

**Dom je bil izbran med 10 domov z najbolj inovativnimi oblikami oskrbe v letu 2016 na ravni države. ●**

# Paliativna oskrba - celostna obravnava bolnikov z neozdravljivo boleznijo in podpora njihovim bližnjim



**Maja Kržišnik**, dipl. med. sestra, vodja tima in vodja paliativne oskrbe v domu

Zaposleni v Domu Petra Uzarja se zavedamo, kako pomemben je odnos do naših stanovalcev. S toplo besedo, nežnim dotikom in z znanjem, ki ga pridobivamo, dajemo občutek varnosti. S strokovnim in sodobnimi pristopi prispevamo h kvalitetni zdravstveni obravnavi. Zavedamo se, da je najpo-

membnejši pristop, ki izboljšuje kvaliteto življenja stanovalcev in njihovih družin, da že pred prihodom v nov dom spoznamo navade, način življenja.

Način življenja in navade nam pomagajo, da lahko v najtežjih trenutkih omogočamo celostno obravnavo. Odnos do družine, svojcev, stanovalcev

in tima mora biti zelo povezan. Tako zdravstveno – negovalni kader, socialna služba, direktorica, kuhinja, pralnica, receptor, čistilke... morajo biti vključeni v oskrbo stanovalca. Saj smo skupaj 24 ur dnevno, 365 dni v letu. Najpomembnejša je ustrezna komunikacija in povezanost z družino in s stanovalcem, ker le tako lahko prispevamo h kvaliteti življenja posameznika. Glavno vodilo celostne oskrbe je, da sledimo željam stanovalca. Paliativna oskrba je pristop, ki izboljšuje kvaliteto življenja stanovalcev in njihovih družin in se sooča s problemi življenjsko ogrožajočih bolezni, s preprečevanjem in lajšanjem trpljenja z metodami zgodnjega odkrivanja in brezhibno oceno in zdravljenje bolečine ter ostalih fizičnih, psihosocialnih in duhovnih problemov. Pomemben cilj paliativne oskrbe je, da se prepreči trpljenje v poteku bolezni in v obdobju umiranja. Težišče oskrbe se usmerja na domače okolje, kjer sta nosilca oskrbe osebni zdravnik in medicinska sestra, vključeni pa so tudi svojci, ki pri tem dobijo potrebno podporo. **Poleg farmakološke podpore je pomembno čutenje stanovalca in njegovih svojcev, hitro prepoznavanje čustvenih stisk, motivacija za življenje, za vsak dan, za vsak dih, ki mu pripada** (Lopuh, 2015). V letu 2016 smo nekajkrat gostili **Matejo Lopuh, dr. med.**, specialistko anesteziologije in reanimatologije, zaposleno v Splošni bolnišnici Jesenice, kjer vodi Center za interdisciplinarno zdravljenje bolečine in paliativno oskrbo in mobilno paliativno enoto za Gorenjsko. Je tudi **državna koordinatorica razvoja paliativne oskrbe** in Darjo Noč, dipl. med. sestro z dolgoletnimi izkušnjami v zdravstveni negi. Glede na znanje in izkušnje sta predstavili paliativno oskrbo v ožjem

pomenu. Kako pomembna pa je ustrezna obravnava stanovalcev znotraj tima, se vse bolj zavedamo.

V letu 2016 smo uvedli redne sestanke ob sredah znotraj strokovnega tima (fizioterapevt, delavni terapevt, socialni delavec, vodja tima, vodja zdravstvene nege in direktor), obravnava stanovalcev v paliativni oskrbi sledi še z domskim zdravnikom. Uvedli smo tudi družinske sestanke. Na družinske sestanke so povabljeni svojci, skrbnik, stanovalec, zdravnik in vodja tima. V prihodnje pa tudi socialni delavec. Namen družinskega sestanka je pogovor o bolezni, težavah, vzpostavitev odprte komunikacije znotraj družine, načrt nadaljnje oskrbe, iskanje možnih rešitev in ukrepanje ob predvidljivih zapletih. Najtežje obdobje za zaposlene in za svojce je obdobje umiranja. Glavni cilj v paliativni oskrbi je spokojna, neboleča in človeku dostojna smrt. **Temeljna načela so omiliti simptome, prilagoditi zdravila, prilagajanje okolice in uporabe nefarmakoloških pristopov.** Duhovnost je pomembna dimenzija človekovega življenja. Zavedamo se, da ustrezna duhovna podpora v zadnjem življenjskem obdobju pripomore preprečevanju strahu, brezupnosti. Z novim letom želimo zmanjšati število nepotrebnih hospitalizacij v zadnjem obdobju življenja, omogočiti kvalitetnejšo obravnavo bolnikov s kroničnimi neozdravljivimi boleznimi, zmanjšati nepotrebnih obiskov urgentnih služb v zadnjem obdobju življenja ter omogočiti kvalitetno oskrbo. Za nasvet ali pomoč se vedno lahko oglasite med uradnimi urami ambulante na domskega zdravnika dr. Lavtižarja ali dipl. med. sestro Majo Kržišnik. Dodatne informacije pa si lahko pogledate na spletni strani projekt Metulj ali pred našo ambulanto, v obliki zloženek. ●



# Družini prijazno podjetje

 Tjaša Kuhar Čimžar, koordinatorka projekta DPP

V preteklem letu so se v naši organizaciji dogajale precejšnje spremembe. Veliko se dela na novih projektih, tako da smo v fazi precejšnje spremembe kulture. Družini prijazno podjetje pa predstavlja delček mozaika vseh novosti.

Ukrepe smo izvajali po planu implementacije. Od 12 sprejetih ukrepov smo jih izvedli 11. Od vseh sprejetih ukrepov zaenkrat še ni bilo izvedeno psihološko svetovanje, ki bo namenjeno zaposlenim pa tudi družinskim članom zaposlenih. To pomeni, da bomo lahko koristili tri obiske pri specialistu, s katerim bomo vzpostavili sodelovanje.


Od vseh ukrepov so bili najbolj koriščeni: otroški časovni bonus, kar pomeni, da so 1. septembra lahko pospremile svoje najmlajše v 1., 2. in 3. razred mamice in preživele z njimi tako poseben dan. Eden od ukrepov so tudi interni razpisi za nova delavna mesta ali izpraznjena delavna mesta, o katerih so obveščeni zaposleni na tabli DPP, ki je nasproti recepcije. Tudi letos je potekala obdaritev otrok zaposlenih s strani doma. V vrečko za otroke zaposlenih so prispevali Dom Petra Uzarja in nekateri spon-



zorji. Naši zaposleni pa so se še posebno potrudili, da so poleg obdarovanj otrok pripravili tudi otroško igrico Zvezdico Zaspanko.

S certifikatom Družini prijazno podjetje Dom Petra Uzarja svojim zaposlenim med drugim sporoča, da vodstvu ni vseeno za njih in za njihovo počutje na delu. Že sam pristop delodajalca k pridobivanju certifikata Družini prijazno podjetje kaže zavedanje le-tega, da so zaposleni največji kapital. ●

## IGRICA: Zvezdica Zaspanka


 Bernarda Jazbec, tehnik zdravstvene nege

Tako kot ob koncu leta 2015, ko smo s sodelavkami pripravile in odigrale pravljičo o Janku in Metki, smo tudi ob zaključku leta 2016 razveselile otroke in vnuke naših sodelavk in sodelavcev s pravljičo Zvezdica Zaspanka. Obiskal nas je tudi Božiček in povedal lepo zgodbo o zajčku, ki je izgubil kožušček. Skupaj smo zapeli, razdelili težko pričakovana darila in se na koncu malo posladkali.

Zvezdico Zaspanko smo predstavile tudi našim stanovalcem. ●



# Promocija zdravja na delovnem mestu

 **dr. Anamarija Kežar**, direktorica doma

V drugi polovici leta smo izvedli kar nekaj prijetnih aktivnosti v okviru promocije zdravja na delovnem mestu. Z njimi skušamo pripomoči k boljšemu počutju in ohranjanju zdravja zaposlenih.

V mesecu maju smo imeli delavnico pilatesa, v juniju pa smo imeli prijeten bowling v Naklem. V septembru pa smo se tudi mi pridružili akciji dan brez avtomobila – kar 24, kar je četrtnina zaposlenih, je na ta dan prišla v službo peš, z javnim prevozom ali s kolesom. Oktobra smo odšli na strokovno ekskurzijo v Topolšico, kjer smo dopoldan preživeli v

tamkajšnjem domu starejših, popoldan pa se sprostil v Termah Topolšica. V decembru smo leto zaključili s pohodom do koč pod Storžičem, kjer smo se zabavali ob dobri enolončnici, v prijetni družbi. Tokrat so nam družbo delali tudi družinski člani. V dolino smo se v trdi temi vrnili z baklami.

Še vedno pa nas vsak ponedeljek pričaka smuti napitek v jedilnici doma.


V letu 2017 je koordinacijo programa promocije zdravja prevzela Karmen Klančnik, odlična športnica, ki se je našemu kolektivu pridružila jeseni 2016. ●



## Program promocije zdravja v 2017

Januar	Predavanje Obvladovanje stresa
Februar	Zimski športni dan
Marec	Bowling
April	Strokovna ekskurzija
Maj	Piknik in team building
Junij	Joga smeha
September	Pohod
Oktober	Strokovna ekskurzija
November	Bowling
December	Novoletno druženje in ples

# Aromaterapija

 **Maja Kržišnik**, dipl. med. sestra, vodja tima

V letu 2016 smo začeli sodelovati v projektu Aromaterapija v zdravstveni negi, pod budnim očesom mednarodne priznane certificirane aromaterapevke in aromamaserke Melani Kovač. Aromaterapija je veja komplementarne medicine, ki uporablja eterična olja za ohranjanje zdravja in psihofizične

ga ravnotežja. Eterična olja nastajajo v rastlinskih strukturah, najdemo jih v cvetovih, semenih, listih, vejicah, travah, lubju, lesu, koreninah, sadnih olupkih in smolah. Je hlapljiva, aromatična tekočina, ki jo pridobivamo s procesom destilacije, hladnega stiskanja, ekstrakcije s topili in ekstrakcijo s tekočim ogljikovim dioksidom.



Pri destilaciji se loči netopne zdravilne učinkovine – eterična olja, po drugi pa v vodi topne učinkovine – **hidrolati**. **Eterična olja** so tudi zato bolj koncentrirana, prednost hidrolatov je v široki uporabnosti. Alergije so redke, so nežni, ni jih potrebno redčiti. Kemijske molekule, ki sestavljajo določeno eterično olje, dajo olju barvo, gostoto, vonj in terapevtsko delovanje. Terapevtske značilnosti so odvisne od kemične sestave in govorijo o tem, kako delujejo na človeško telo; antiseptično, protivnetno, vpliv na čustva itd. Aroma rastlin, male molekule, ki potujejo skozi nosno votlino, sprožijo živčne celice, ki sprožijo električne impulze v vohalni center ter dalje v okušalni center ter v limbični sistem v možganih. Vonj stimulira živce, sprožijo čustveni center in nadlevično žlezo, da sprosti hormone.

### Aroma nega

Aroma nega deluje kot podpora k psihičnem, emocionalnem in duševnem področju zdravja v vseh obdobjih. Poznamo različne podporne tehnike, preko katerih želimo vzpostaviti ravnovesje v telesu. V lanskem obdobju smo namestili na vsako enoto difuzorje, ki preko zračne difuzije poskrbi za čiščenje okolja. Saj vemo, da eterična olja delujejo baktericidno in antiseptično. December je mesec, ko se zbere vsa družina, diši po cimetu, zato smo v ta namen v decembru izbrali eterično olje (EO) **citrusov in cimeta**, ki posamezno vplivata tudi na dobro razpoloženje in praznično vzdušje. Znanstvene literature dokazujejo, da EO cimeta, kateri po kemijski strukturi vsebuje fenole, **uničujejo tudi MRSA bakterije**. Previdnost pri uporabi, v zračni difuziji le 10 %. EO citrusov; bergamotke, limone, pomaranče pa dvigujejo razpoloženje.

V domu še vedno uporabljamo tudi »biserne kopeli«. Tako so kopel poimenovala naše stanovalke, saj se počutijo tako dobro. Pri kopeli uporabimo eterično olje sivke (lavandula angustifolia) v soli, meditativno glasbo ter s pomočjo svetlobnega učinka solnih luči vplivamo na celostno sprostitev in stimulacijo v telesu. Študije kažejo, da kemijska struktura prave sivke vsebuje linalool in linalyl acetat ki ima analgetičen in sproščujoči učinek na telo.



V projektu sodeluje tudi **Histria Botanica**, ki se lahko pohvali z odličnimi hidrolati. Ustna higiena je zelo pomembna, v ta namen tudi uporabljamo hidrolat lovorja in šetrajja, ki krepi dlesni in dezinfekcijo ustne votline. Pri oteklinah, vročini, glavobolu, utrujenosti v obliki hladnih oblog je najboljša uporaba hidrolata smilja, lovorja. Od meseca novembra v domu uporabljamo aromo nego pri paliativni oskrbi v zadnjem življenjskem obdobju. Z izdelavo energetskih mešanic **vzpostavimo harmonijo** v duhovnem nivoju.

Letos želimo z uporabo arome nege vplivati na dobro atmosfero, pomagati pri psihofizični sproščenosti, dvigniti motivacijo, povečati zadovoljstvo in spodbujati notranji mir. ●

**Recept za sunny peaceful atmosfere ali sončno, mirno atmosfero;**  
4 kapljice ali gtt eterično olje bergamotke,  
1 gtt EO ingver,  
4 gtt mandarine in  
1 EO bosvelije

## Marko Repinc, bolničar

### V zraku: viseč pod kupolo, lebdeč na leteči preprogi

Moji začetki jadralnega padalstva segajo v leto 2013. S hojo v hribe sem opazoval oz. srečeval jadrnalne padalce, ki sem jih že povečini poznal. Tako sem nekega dne poklical v šolo za jadrnalne padalce, kjer sem dobil informacije in predvsem potrditev, da sem primeren kandidat (nihče, pa tudi jaz nisem vedel ali me bo strah višine, sem prestar, premlad itd.). Tako se je začela moja večna želja po letenju oz. „vrteti se z orli“ v termičnem steburu. Jadrnalno padalstvo od pilota zahteva, tako kot vse v življenju, ne uspeha ne znanja (in



končno tudi užitka pod oblaki ne), ni brez trdega dela in dolgotrajnega izpopolnjevanja.

Jadrnalno padalo hranim v dnevni sobi, zložena v približno 75 cm visokem nahrbtniku. Nadenem si ga na rame, odidem na najbližji primeren hrib, ga razgrnem v obliki podkve (pahljače), se pripnem z vrvicami, ki so združene v „gurtne“, v sedež dvignem padalo nad glavo in s pospešenim tekom po hribu navzdol poletim v nebo ptičam naproti. In že...letimooooo... ●

## Karmen Klančnik, servirka, koordinatorka promocije zdravja zaposlenih

Sem Karmen Klančnik in prihajam iz Loke pri Tržiču. Spomladi sem diplomirala na Višji šoli za gostinstvo in turizem Bled iz smeri velnes, ki govori o celostnem pristopu do zdravega življenjskega sloga. Letos sem za rojstni dan prejela posebno darilo, in sicer delo v našem toplem domu, ki ga z dobro voljo opravljam. V prostem času se ukvarjam z različnimi športnimi aktivnostmi, najbolj pa se sprostim pri plezanju v visokogorje, kjer me pričakajo neverjetni razgledi in polno pozitivnih občutkov. Tekmovalno se poleti ukvarjam z gorskim tekom in pozimi s turnim smučanjem, v obeh disciplinah pa kot članica reprezentance zastopam barve Slovenije. Letos sem si priborila priznanje za naj gorsko tekačico Slovenije, v turnem smučanju pa sem že tretje leto zapored državna prvakinja. Rada preizkušam svoje spo-

sobnosti in v tem uživam, četudi je nemalokrat pot do najvišjih stopničk zelo težka. V kolikor si sposoben vzdrževati pravo mero med užitkom in vloženim delom, zraven pridejo tudi rezultati. Vendar ni pomemben le rezultat, pomembna sta pot in nenehno izpopolnjevanje ter napredek. Tako tudi sama želim nadgrajevati svoja znanja na področju športnega treniranja, rekreacije ter zdrave prehrane in s svojo energijo želim „okužiti“ ljudi okoli sebe, da bi tudi sami občutili pozitivne učinke zdravega načina življenja. ●



## Vinka Vukotič, bolničarka

### Vinka o teku

V domu delam kot negovalka, v prostem času pa sem zelo rada športno aktivna. Rada hodim v hribe, na vadbo z lastno težo in tečem.

Lansko leto sem se prvič udeležila dveh tekaških prireditev. Prvo moje tekaško tekmovanje Tek po ulicah Tržiča je bilo aprila v domačem kraju. Proga je bila dolga 5 km in ob vzpodbudi navijačev sem z nasmehom pritekla skozi cilj.

Septembra sem se udeležila promocijskega teka Povezani s srcem za Gorenjsko. Štiridesetkilometrski rekreacijski tek je namenjen promociji zdravega načina življenja. Teka sem se skupinsko udeležila še z direktorico našega doma Anamarijo Kejžar, Manco Šolar, Karmen Klančnik in Urško Malovrh. Vsaka od nas je pretekla del celotne proge, nekaj kilometrov pa smo odtele tudi skupaj. Pred tekom sem imela malo treme, nisem povsem zaupala vase, vendar me je pozitivna energija sotekačic gnala naprej. Okrepčevalnice so bile bogato založene s pijačo, sadjem in sladko-slanimi priboljški. Tempo teka ni bil prehud, ker smo ves čas tekli v skupini. V cilju me je čakala medalja, dober občutek in objem Urške.

Za uspeh je potrebna motivacija. Premagala sem strah in sama sebi dokazala, da zmorem več, kot sem pričakovala. Bile smo super ekipa.

Punce, hvala. Kam gremo letos? ●



## Kristjan Kuhar, tehnik zdravstvene nege

Sem Kristjan Kuhar, letos bom star 24 let. Delo zdravstvenega tehnika zelo rad opravljam. Veseli me delo s starejšimi, ki so mi mnogokrat vzgled ali vzor pristne človeškosti in modrosti. V prostem času se rad ukvarjam s fitnessom in kolesarstvom. Rad grem tudi na kakšno prijetno druženje s prijatelji. Najbolj uživam poleti, ker imam rad morje in toplo vreme. Sem tudi ljubitelj elektronske glasbe, ob prostem času pa se ukvarjam tudi z igranjem violončela od klasične, rock in ostale sodobne glasbene zvrsti. ●

## Dragi Kuhar, prostovoljka

V dom vsak dan prihajam kot prostovoljka. Rada imam starejše ljudi in druženje z njimi. V veliko veselje mi je občutek, da me imajo stanovalci radi, da jim lahko pomagam po svojih najboljših močeh. V domu imam tudi teto, ki je bila letos stara 100 let, tako da, kot z ostalimi stanovalci, vsak dan preživim tudi z njo. ●

## Zofija Roblek

Že od otroštva naprej sem veliko časa preživela s starejšimi ljudmi. Rada prisluhnem njihovim zgodbam. Velikokrat mi ljudje povejo tudi kar ni za vsaka ušesa. To si štejem v veliko čast.

Ko sem si morala poiskati novo zaposlitev, sem hotela delati nekaj, kjer bom poskusila obogatiti življenje ljudem. Poleg nege je veliko osebnega stika in v veliko veselje mi je, če se človek, ki mu je težko, je v postelji, žalosten, osamljen, pred mojim odhodom nasmehne. Tudi moje življenje je bogatejše vsakič, ko zaprem vrata sobe uporabnika. ●



## Nevenka Ivanc

Sem **Nevenka Ivanc** in prihajam iz Nakla. V letu 2016 sem opravila NPK za socialno oskrbovalko in se meseca aprila zaposlila v Domu Petra Uzarja. Vesela sem, da lahko s svojim delom pomagam starejšim ljudem, ki potrebujejo našo pomoč. V novem poklicu zelo uživam, saj je hvaležnost, ki nam jo izrečejo naši uporabniki, neprecenljiva.

Prosti čas s svojo družino najraje preživim v naravi. Kadar je le mogoče, gremo v hribe, drugače pa vsaj na sprehod v bližnji gozd. V zimskem času drsamo in tečemo na smučeh.

Rada vrtnarim, vsako leto imam kako gredico več, pri tem pa spodbujam tudi svoje otroke, saj je doma pridelano najboljše.

Dom Petra Uzarja je res hiša prijaznih ljudi in vesela sem, da sem lahko del njih. ●

## Karmen Čarman

Sem **Karmen Čarman** in leto 2016 si bom zapomnila predvsem po tem, da sem se junija pridružila kolektivu Doma Petra Uzarja. Prihajam iz Leš pod Dobrčo. Svoj prosti čas posvečam predvsem mojim trem še majhnim puncam, če pa mi na koncu dneva morda le ostane še kakšna prosta minuta, jo z veseljem izkoristim za risanje, petje in za gasilstvo, kjer z ostalimi gasilkami v društvu hodimo na tekmovanja. Sem človek, ki vedno rad raziskuje nove stvari in jih potem tudi realizira.

Pri svojem delu uživam, saj ni lepšega, ko občutiš vso to hvaležnost in veselje starejših ljudi, že samo zato ker si tam in jim ponudiš roko in toplo besedo. ●

## Mojca Dobre

Sem **Mojca Dobre** in prihajam iz Kovorja. Po več letih monotone službe sem se odločila za nov korak v življenju in sem opravila NPK za socialnega oskrbovalca. Priložnost se mi je ponudila letos februarja, ko sem postala del kolektiva Doma Petra Uzarja, kjer opravljam delo terenske oskrbovalke. To delo je zelo razgibano, raznovrstno in hkrati dokaj zahtevno, a ga zelo rada opravljam. V prostem času grem s prijatelji v hribe, pozimi preberem kakšno knjigo, poleti pa najraje sedem na motor kot sopotnica, da si z možem ogledava zanimive kraje. Vesela sem, da so me sodelavke lepo sprejele, da se dobro razumemo in si med seboj pomagamo, saj na ta način premagamo marsikatero težavo in zato delujemo še bolj uspešno. ●

## Praznovanje 100. rojstnega dne stanovalke Justine Kuhar

**Manca Šolar**, dipl. del. terapevtka

V petek, 23.9.2016, je bilo zopet veselo. Ob zvo-kih harmonikarja Janeza Benčina, ob prisrčnem nastopu otrok iz vrtca Deteljica ter ob ubranih pesmih domske pevske skupine Slavčki nas je bilo kar nekaj v vrsti, ki smo želeli izreči čestitke preprosti, skromni, duhoviti in vedno nasmejani Justini Kuhar, ki je kot sama pravi, stopila na stoto življenjsko stopnico. Justina Kuhar, po domače Nandetova Justa iz Žiganje vasi, rada igra tombolo, sprejema obiske, še vedno išče delo, spomin pa si krepi s poštevanko. Slavljenki so vse najboljše zaželeli sorodniki, sosedje, direktorica doma dr. Anamarija Kejžar in župan občine Tržič mag. Borut Sajovic. Preden smo nazdravili jubilanarki in razrezali torto, si je slavljenka ob vseh dobrih željah najbolj zaželela zdravja. Justina Kuhar je že šesta po vrsti, ki je v našem domu dočakala 100 let. Svojo pozitivno energijo in dobro voljo seje med vse nas, mi pa ji želimo, da bi jo nasmeh na obrazu in iskrive misli spremljale še naprej. ●



## Marijani Štamcar za 80. rojstni dan

**Tanja Ahačič**, prostovoljka

*Kjer stoji Zidani most, trden kakor kamen kost,  
začela se je Marijanina mladost.  
Doma so gostilno in trgovino imeli,  
so delali, garali in bili veseli.  
Pa je vojna prinesla veliko gorja.  
V svobodi je Marjana na Gorenjsko odšla.  
V tržiški dolinci (Štam)carja spoznala.  
Se poročila, dvakrat rodila.  
Hišo sta zgradila in bazen za poletje,  
na vrtu pa dehteče cvetje.  
Črni oblaki so prekrili nebo,  
ko sin odšel je za vedno.  
Je dolgo žalovala, moža pokopala.  
Zdaj se je umirila, se v domu udomačila.*



*Na svoje mucke pa ne pozabi,  
vsak dan jih boža in hrani.  
V domu ji je lepo in toplo.  
Želimo ji, da bo še dolgo tako.*

**Za 80. rojstni dan ti želimo iz srca,  
da zdrava in vesela bi dolgo bila.**

skupina Marjetice

## Naši stanovalci praznujejo



90 let Ide Debevc



102 leti ge. Metke Kavčič v družbi  
mag. Boruta Sajovica




90 let Ivane Vovnik

90 let Helene Meglič



## Zimski večeri ob petrolejkah, ko še ni kraljevala televizija

 **Tanja Ahačič**, prostovoljka

Pri nas smo čez dan pridno delali, zvečer smo pa radi metali karte. Za mizo smo se posedli mama, ata in otroci, ki smo radi pod mizo skrivali karte. Glasno smo se smejali, kadar smo koga odkrili, da je goljufal. ● **Metka Dornig**

Zvečer smo ličkali koruzo, luščili in prebirali fižol. Tudi prepevali smo. Najbolj se spomnim pesmi Angel gospodov. Še danes jo znam zapeti. Ko pa sem prišla v Tržič za gospodinjo, sem imela ob večerih čas za likanje, saj sta gospod in gospa odšla v kavarano s svojo družbo. Če sem bila pa prosta, sem šla s prijateljico v kino. ● **Angelca Rupar**

Ob zimskih večerih, kadar je sijala polna luna, sva jo s prijateljem mahnila do Dolinška (Brezje pri Tržiču). Gor sva midva vlekla sani, dol pa je šlo kot blisk. Včasih sva šla kar dvakrat, tako sva uživala v lunini svetlobi in vožnji navzdol. ● **Franci Oman**

Pri nas doma smo vsak večer molili rožni venec. Kadar pa smo bili otroci posebej pridni, smo pa igrali volkarco. Oče je sam naredil podlago, kamor smo polagali fižolčke, ki jih je volk požiral. ● **Rezka Jelar**

Otroci smo bili zvečer vedno le v kuhinji, v domačo gostilno nismo smeli. Veliko smo prepevali. Morali smo zgodaj v posteljo, da smo bili zjutraj spočiti. ● **Marijana Štamcar**

Ko sem bila še otrok, smo skromno živeli, v enem prostoru je bilo vse: kuhinja, spalnica, jedilnica. Umivali smo se v lavorju. Zvečer smo otroci kleče eno uro molili. V taborišču pa se je naša družina razkropila. ● **Nežka Kimovec**




Ko je bil ves fižol oluščen in prebran, smo kartali. Mama je vzela kartanje najbolj zares, midva z bratom pa sva rada malo goljufala, če se je le dalo. Igrali smo šnops in lustik. Pravila smo znali na pamet. ● **Angelca Knific**

Ko sem gospodinjala pri Kobetovih v Ljubljani, sem zvečer otroke pripravila za spanje. Mali Jurij je bil zelo radoveden in me je pred spanjem spraševal: »Fani, a ne, da mi ne bomo umrli.« Tolažila sem ga, a ni pomagalo. V sobo je vstopil njegov oče in mu razložil o smrti: »Jurij, seveda bomo umrli, večno bomo pa živeli po svojih delih.« Jurij pa v jok: »Fani, povej mi, kako bomo pa živeli po svojih delih, če bo ena roka tukaj, druga tam, ena noga tam in druga drugje.« ● **Fani Gril**



# Teden odprtih vrat v Domu Petra Uzarja

 Manca Šolar, dipl. del. terapevt

**Zadnji teden septembra** v našem domu vsako leto poteka teden odprtih vrat. Tudi letos so bile na sporedu različne aktivnosti za različne starostne skupine.

Teden smo začeli s **slikarsko delavnico**, kjer smo pod mentorstvom slikarja **Vinka Hlebša** slikali na platno gorske rože. Za slikanje gorskih rož smo se odločili zato, ker se v našem domu oddelki imenujejo po njih. Tako so nastale čudovite slike, ki krasijo dnevne prostore na oddelku vijolica, deteljica, murka, avrikelj, planika in encijan.



V našem novem zunanjem vadbenem parku je potekala **vodena vadba** pod vodstvom fizioterapevtke Silve Štiherl. Udeležili so se je naši stanovalci in zunanji uporabniki.



V tednu odprtih vrat smo vedno naklonjeni medgeneracijskemu sodelovanju: obiskali so nas učenci 3. razreda Osnovne šole Bistrica, s katerimi smo ustvarjali sončnice iz papirja skupaj s stanovalci.

Diplomirana medicinska sestra Maja Kržišnik je imela **aroma-terapevtsko delavnico**, kjer so izdelali piling za osvežilno jutro. Cel prostor je dišal, vse udeleženske pa so se že priporočile za naslednjo takšno delavnico.

Ker se z demenco danes vse pogosteje srečujemo in nam vsaka nova izkušnja in informacija pride zelo prav, smo v sodelovanju z društvom Spominčica pripravili **predavanje Skrb za svojce z demenco** v domačem okolju.

Iz **Varstveno delavnega centra Tržič** so se nam varovanci pridružili pri vadbi žoga band, kjer z našimi stanovalci pridno vadimo enkrat tedensko.

Teden se je zaključil s **kulturno prireditvijo ob mednarodnem dnevu starejših**, ki ga vsako leto obeležujemo 1. oktobra. Obenem pa smo odprli **razstavo slik** stanovalca Mirka Majerja, ki je oktobra dopolnil 92 let in je za to priložnost ustvaril razstavo 36 slik z motivi cvetja in jo poimenoval **Mirkov mozaik**. Slike je podaril domu, razstavo pa si lahko ogledate na prehodu mansarde. Tako se je naš teden odprtih vrat zaključil s polno zanimivih doživetij. ●





## RAZSTAVE V HIŠI PRIJAZNIH LJUDI

 Lado Srečnik, foto: Valentin Klemenčič


Tržiški zbiratelj lokalne kulturne dediščine Lado Srečnik je v letu 2016 postavil razstave na 14 lokacijah v občini Tržič, štiri v avli Doma Petra Uzarja Tržič v Bistrici pri Tržiču. Na razstavah je bilo 75 panojev z več kot 1200 fotografijami in dokumenti. V vitrinah so bili predstavljeni tudi dragoceni priložnostni in spominski predmeti. Posebno vrednoto so na otvoritvah dali svojci pokojnega Petra Uzarja in Jožefa Ribnikarja – Tekčevga. Ob zvokih harmonike, melodijah Grajskega tria, recitatorjev, zanimivih in uglednih govorni-



kov in ubranemu petju kvinteta Pueri Cantorum, je dom zablestel kot pravo kulturno središče.

Jubilejni razstavi ob 50 letnici odhoda zadnje vožnje vlaka iz Tržiča in 90 letnici avto-moto športa v občini Tržič sta seznanili stanovalce in druge obiskovalce na tehnično in športno zgodovino v občini Tržič. ●

## Kdo je bil Peter Uzar

 Lado Srečnik, foto: Valentin Klemenčič

Peter Uzar se je rodil 26. aprila 1894 v Sebenjah pri Tržiču. Po končani osnovni šoli se je izučil čevljarkega poklica in delal v čevljarški delavnici, skupaj z bratom Janezom Uzarjem. Pozneje se je zaposlil v tovarni Peko.

Po izbruhu prve svetovne vojne je bil mobiliziran na vzhodno fronto, kjer so ga leta 1915 ujeli in ga internirali v Taškent. Tu je leta 1917 dočkal oktobrsko revolucijo, se je je aktivno udeležil kot član ruske partije.

Ko je bil zaprt v Taškentu, je bila zanj rešitev, da je bil čevljar. Delal je v delavnici, popravljal je čevlje oficirjem in drugim prebivalcem. Naneslo je, da je v njegovo delavnico prinesla popraviti tetine čevlje njegova bodoča žena Katjuša. S Petrom sta se spoprijateljila in se 25. 8. 1919 poročila. Prvo hčerko Vero je rodila 2. 12. 1920. Z devetmesečno hčerko so odšli na dolgo, skoraj šestmesečno pot, v svojo domovino.

Mlad in pogumen je bil, drzen pa včasih kar preveč, zaradi njega je trpela žena in njegovih osem otrok. Vsak mesec so imeli preiskave, ženo so zara-



di sumničenj poslali v zapor Glavnjačo v Beograd. Otroci so ostali sami, dali so jih v dom za sirote na Skalo v Trziču (danes Kulturni center Trzič).

Ko se je pričela druga svetovna vojna, so bili pripravljeni. Oče in trije sinovi so odšli v partizane. Med prvimi je bil, ko so nad Zg. Vetrnem julija 1941, sestavljali Tržiško četo. 5. avgusta leta 1941 so Nemci zaradi izdaje v ranem jutru pobili in zmetali v ogenj goreče Verbičeve kočice tri partizanke in pet partizanov. Padli so bili stari od 24 do 45 let. Med preživeli mi je bil tudi sin Petra Uzarja, Viktor Uzar, ki je leta 1943 padel na Vetrnem. Dan prej je bil ustanovljen Storžiški bataljon, prvi partizanski bataljon na Slovenskem. Glavnina novega bataljona, nastalega iz Tržiške in Kranjske čete, je takoj po ustanovitvi odšla proti Begunjam, da bi osvobodila jetnike. V tej skupini je bil tudi Peter Uzar. Tudi takrat so bili izdani, okupator jih je pričakal v zasedi nad Lešansko planino.

Peter Uzar je bil med tržiškimi prvoborci, do leta 1942 se je izkazal v številnih diverzantskih akcijah, predvsem v okolici Ljubljane. Delal je kot aktivist na Dolenjskem. Tu so ga ujeli, ga poslali v zapore v Ljubljano, nato v koncentracijska taborišča na Rab, v Gonars in Renicci, kjer sta se srečala s sinom Borisom. Po kapitulaciji Italije se je ponovno vključil v narodno osvobodilno gibanje, v Južnoprimorski odred. Od tam naprej je prišel v deveti korpus in nato je kot čevljar 30. divizije organiziral čevljarstvo delavnic. Osvoboditev je dočkal v Idriji.

Družina se je prvič srečala šele po osvoboditvi. Žal brez dveh sinov, ki sta padla v NOB. Viktor Uzar, roj. 27. 7. 1924, je padel 13.7.1943 na Zg. Vetrnem, brat Stanko Uzar Joško, rojen 5. 11. 1922, je padel 21. 4. 1943 v okolici Podsrede na Kozjanskem. Petrova žena Kati ni vedela, kje so.

Peter pa je vedel samo to, da so bili begunci, nekje v okolici Kočevja.


Konec vojne je prenesel nove naloge, v katere se je Peter Uzar aktivno vključil.

Peter Uzar se je vseskozi prizadeval, da v Trziču zgradimo dom za stare ljudi. Dom Petra Uzarja Trzič je bil res zgrajen s sredstvi samoprispevka občanov in državne pomoči. Dobil je ime po velikem revolucionarju, komunistu in prvoborcu Petru Uzarju. V domu je bila od leta 1986 do 1991, stanovalka tudi žena Petra Uzarja Kati. Od začetka leta 2016 je stanovalec v domu tudi Petrov sin Boris Uzar.

Leta 1977 je Peter Uzar umrl. Pokopan je bil z vojaškimi častmi na pokopališču v Križah. ●



# Iz roda v rod, »80 let Tekčevih jaslic«, tradicija za prihodnost

 Lado Srečnik, foto: Valentin Klemenčič

Avtor tega projekta Lado Srečnik je v svojem uvodu poudaril, da prihaja pred božični čas in z njim vsi ti tako lepi prazniki. Letos je sploh leto mnogih jubilejev.

90 let smo praznovali, ko je kralj Srbov, Hrvatov in Slovencev, Aleksander 1, 20. novembra 1926 poimenoval Tržič iz trga v mesto.

Pred 524 leti, 12. decembra 1492, je dobil Tržič trške pravice. Cesar Friderik 3, je povzdignil vas Tržič (Neumarkt) v trg in ta dan praznujemo naš občinski praznik.

80 let praznujejo tudi Tekčeve jaslice in 50 let Kvintet bratov Zupan. Tako smo le prišli do Tekčevih, družine Ribnikar, Šmid in Zupan.

Šuštarija je doma v Tržiču. Tako je tudi Jožef Ribnikar, rojen leta 1902, po domače Tekčev, začel s šuštarskim nožem izrezovati figurice za jaslice. Verjetno je ta dar prinesel z rojstvom, saj je brez šol izdeloval mojstrske figurice. En navdih je dobil gotovo tudi pri tem, da je bila njegova žena Marija in on Jožef.

Vinko, Mari in Silva so se zelo zgodaj spoznavali s kulturno dediščino.

Vinko je postal akademski kipar, Mari je poleg službe v Peku, svojo nadarjenost kazala v slikarstvu, Silva, ta mlajša pa je bila v življenju pri Tekčevih za vse, tajnica, direktor, žena in mati. Tudi lepo zapeti je znala. Sedaj pa uživa s kar četico vnukov.

Dani je poskrbel za jaslice, razlagal obiskovalcem in vodil Kvintet bratov Zupan. Užival je tudi s foto aparatom, delal krasne posnetke. Bil je član Foto kluba Tržič. Vinko je obnovil in izdelal nove figurice, Mari je dala svoje slike in Dani je vodil po Galeriji družine Ribnikar.

Rod gre naprej, sedaj je vajeti vzel v roke vnuk Jožefa Ribnikarja in je tudi pevec kvinteta Pueri Cantorum, (sinovi očetov) Marjan Zupan.



Vse to kulturno bogastvo me je kar nekako zadolžilo, da tudi v Domu Petra Uzarja ob koncu leta, pričaram del te tradicije Tekčeve rodbine.

Dr. Emilijan Cevc, predstojnik Instituta za umetnostno zgodovino pri znanstveno raziskovalnem centru pri Slovenski akademiji znanosti in umetnosti pravi: »Tekčeve jaslice so zares ljudska umetnost, nastale so spontano iz srčne potrebe, vere in veselja nad božično skrivnostjo.«



Častno jih omenja knjiga dr. Nika Kurenta – Jaslice na Slovenskem. Uvrščajo pa se med tiste naše jaslice, ki spadajo med lepe dosežke naše ljudske in verske kulture. Po svojem tipu spadajo med gibljive mehanične jaslice.

Za zaključek odprtja je Kvintet Pueri Cantorum zapel še pesem Sveta noč, Josefa Gruberja in iz nemščine prevedenega teksta, takratni tržiški kaplan Jakoba Aljaža, ki jo je tudi na božično noč, leta 1871, pred 145 leti sam zapel in zaigral na kitaro, prvič v slovenskem jeziku, v tržiški farni cerkvi. ●



## Jesenski izlet v Park Brdo pri Kranju

V mesecu novembru smo se odpravili na izlet v Park Brdo pri Kranju. Med sprehodom smo občudovali lepo urejene drevorede, drevesa, odeta v jesenske barve, jezera z lokvanji, potoke, mostove... Videli smo tudi grad Brdo, znameniti čebelnjak,

poslikan s panjskimi končnicami in lipance. Po očarljivem sprehodu v zavetju gora smo si privoščili okusno tortico v Hotelu Brdo in se z lepimi spomini odpravili nazaj v Bistrico. ●



## Praznični december v našem domu



Če se ozremo v preteklo leto, lahko rečemo, da je tako stanovalcem, kot tudi zaposlenim v hiši prijaznih ljudi preteklo leto nasulo veliko dobrega, pa tudi marsikatero preizkušnjo.

Mesec december je bil razigran, vesel in poln lepih trenutkov. S pripravami nanj smo pričeli že v novembru, ko so stanovalci pridno izdelovali novoletne okraske, voščilnice in adventne venčke.

Obiskal nas je dobri mož sveti Miklavž, v spremstvu otroškega pevskega zbora iz Križev ter obdaril stanovalce. Nadaljevali smo z nastopom mešanega pevskega zbora Kres iz Kovorja in praznovanjem skupin za samopomoč, ki jih vodijo naše prostovoljke. Naš gost je bil Slavko Bohinc, ki je odlično odigral vlogo šuštarja iz Trziča. Obiskali so nas učenci Osnovne šole Trzič, s katerimi smo izdelovali obe-



ske iz volne za okrasitev novoletnih smrečic. Domski pevski zbor Slavčki je decembra nastopal na zaključni zabavi skupin za samopomoč, zapeli pa so tudi stanovalcem po negovalnih oddelkih in jim pričarali božično vzdušje. Z nastopom domske skupine Žoga band smo zapeli in zaigrali stanovalcem ob praznovanju rojstnih dni.


Zadišalo je pa domačih piškotih, po cimetu, po marmeladi iz kutin, za novoletno praznovanje pa je zadišalo po pravi orehovi potici, narejeni izpod rok naših stanovalcev in gospodinj.

V drugi polovici decembra smo s skupnimi močmi okrasili novoletno jelko, notranjost in zunanjo okolico doma in tako dom odeli v praznične barve. Pripravili smo tradicionalno božično-novoletno praznovanje za stanovalce doma s slavnostnim kosilom po oddelkih in torto z motivom rož, po katerih se oddelki imenujejo. Za zabavo in ples je poskrbel ansambel Storžič in pevski zbor Marjetice, v katerem pojejo zaposlene našega doma.

Obiskala in obdarovala sta nas Božiček in dedek Mraz. Kot vsako leto, je bila tudi letos božična Sveta maša in blagoslov jaslic. Konec meseca decembra pa nam je božično-novoletni koncert pripravil mešani pevski zbor Društva upokojencev Trzič. ●



## Marina Anki, Anka Marini

 **Marina Berlot**, prostovoljka, **Anka Roblek**, bivša prostovoljka

### DRAGA ANKA!

Pet let in pol sva skupaj bili na skupini SONČNICA, veliko se naučili in lepih uric prebili s stanovalci Doma Petra Uzarja.

Kot vse pride in gre, vse se začne in konča, se tudi najina torkova srečanja zaključujejo. Hvala ANKA, da sem s teboj delila prve ure na skupini starih ljudi za samopomoč SONČNICA, se usposobila za voditeljico in ustanovila svojo skupino DETELJICA.

Vse to mi je uspelo, ker si bila ti ob meni, mi dajala moč in voljo biti PROSTOVOLJKA. Tisočkrat hvala Anka in srečno naprej v življenje.

*Marina*

### DRAGA MARINA!

Hvala za vse, kar si mi naredila, mi pokazala, kako je treba ravnati.

Hvala za vse stvari, ki sva jih skupaj storili.

Hvala za smeh, za prigode, ki sva jih skupaj doživeli. Hvala, ker si mi stala ob strani, ko sem te potrebovala.



Bili sva dober par, lepo sva sodelovali in delili veselje s skupino, ki nama je bila zaupana.

Lepo je bilo sodelovati s tabo. Pride čas, ko se je treba odločiti za korak, ki ni lahak. Pogrešala bom tvoje sodelovanje kot tudi skupino »SONČNICE«.

Hvala za lepe trenutke in uživaj Srečno še naprej.

*Anka*

Anka Roblek je bila prostovoljka v Domu Petra Uzarja 13 let. Začela je s skupino za ročna dela Štrenca, nadaljevala v skupini za samopomoč Sončnica skupaj z Ano Golja in zadnjih 5 let z Marino Berlot. ●

### V SLOVO

#### *Draga Tadeja!*

Pred sedmimi leti si se nam pridružila v naš kolektiv. Začetek je bil zate zelo težak, vendar si vse ovire vedno premagovala brez težav. Svoje delo si opravljala vestno, natančno in dobrovoljno.

Bila si naš sonček, ki nas je razveseljeval z dobro voljo in smehom. Med delom si večkrat tudi kaj zapela. Takrat si nam še posebej segla v srce.

Imeli smo te radi, tako kot tudi ti nas. Nismo bili le sodelavci, temveč tudi zelo dobri prijatelji.

Potem pa je čisto po tiho in nepričakovano prišla bolezen. Nismo mislili, da bo močnejša od tebe. Ves časi si se odločno borila proti njej. Tvoja največja želja je bila, da se pozdraviš in čimprej vrneš nazaj med nas. Na žalost pa ti to ni bilo usojeno. Pogrešamo te veliko bolj, ko si to lahko misliš.


Še vedno si v naših srcih in čutimo te, kako nas opazuješ nad zvezdami...

Vedno se te bomo spominjali, tvoji sodelavci in sodelavke.

**Sodelavke in sodelavec iz kuhinje**



## Vsak dan ob isti uri

 **Tanja Ahačič**, prostovoljka v domu in lektorica

V kapeli je odbilo pol dveh in skozi vrata doma vstopi Silva. Vsak dan, na petek in svetek. Miro jo že nestrpen, čeprav ve, da bo njegova Silva tudi danes prišla.

Silva in Miro Vrhovnik sta se zagledala v Sokolnici na pustovanju. Ljubezen na prvi pogled. Poročnica. Družina. Sin Borut je njuno sončece.

Miro je bil malo doma, ker je bil razpet med kulturne dejavnosti. Od malih nog gasilec, igralec, recitator, radijski moderator, predsednik pihalne godbe. Kulturnik po duši in srcu. Silva skrbi, da je dom urejen kot se spodobi in čaka, da se Miro vrne z nastopa.

Čas pa teče, kolo življenja se vrti.

Leta 2009 Miro preživi možgansko kap. Posledice so hude. Po vrnitvi iz bolnišnice je bil nepokreten. Fizioterapevt in domača nega ter Mirova trma so ga spravili na noge. Počasi je shodil, a le naravnost nekaj korakov. Silvi so pri negi pomagale negovalke iz doma, ki so prihajale vsak dan za pol ure. Hudo je bilo, kadar je Miru zmanjkalo moči v nogah in je padel. Silva se je trudila, da bi ga dvignila, a ni šlo. Takrat so pomagali reševalci Zdravstvenega doma Tržič ali pa sosedje, dobri ljudje.

Tudi Silva je zbolela, po operaciji srca sama ni

zmogla skrbeti za moža. Miro se je preselil v Dom Petra Uzarja. Na začetku je vsak petek prihajal domov. Pripeljal ga je Roman, ki ga je znal pravilno prenesti iz vozička in ga posaditi na sedež. V nedeljo popoldne pa nazaj v dom. Zdaj pa je v domu vse dni. In Silva ga vsak dan obiše.

Skrbi zanj. Negovalke ji govorijo: »Gospa Silva, ga bomo že me obrisale, mu dale jesti in piti.« »No, malo ga pa ja lahko pocrkijam, kajne,« jim odgovori. Silva je zadovoljna z domsko oskrbo in nego. Lepo skrbijo za njenega moža, vse je čisto kot iz škatlice.

Ko je suho vreme, ga odpelje z vozičkom po Bistrici do trgovine, slaščičarne in potem v park, da se Miro nadiha svežega zraka. V parku je že zbrana njuna družčina. Ljudje, ki jih družijo iste težave in problemi. Dobri prijatelji so postali Marinka in Cilka pa Zdravko z Marijo, ki je Silvo večkrat peljala domov. Pod hruško v prijetni senci se pridružijo Andreji in Tončki ter Ani z Brankom. Klepetajo, pojedjo kakšno domačo dobroto in se imajo lepo. Bolezni ne moreš spremeniti, lahko pa z dobro voljo odženeš črne misli.

Preden se za ta dan Silva in Miro poslovita, mu Silva obljubi, da bo tudi jutri prišla.

»Silva, bog ne daj, da me zapustiš,« jo nežno pogleda mož Miro.

Silva je zelo sočutna ženska, rada pomaga drugim. Takrat čuti notranje zadovoljstvo. ●

### VSE TEČE, IZTEČE

 **Tanja Ahačič**

*Ledenice so plesale  
brez copat, bose cepetale.  
Belo odejo stkale,  
v spomine zaspale.*


### Prišli, odšli...

V letu 2016 so od maja do decembra v dom prišli: Elizabeta Filipovič, Peter Novak, Stanislava Jerman, Zdenka Vidmar, Damjana Miklič, Stanislav Primožič, Mevlida Šakanovič, Ivana Srečnik, Viktor Oman, Stanislava Truden, Štefanija Rozman, Jožefa Lončar, Stanislava Žagar, Ana Hrovat, Franc Ožvald, Jožefa Cvek, Franjo Nestić, Ana Kaučič, Bogomira Radon, Vladimir Finžgar, Štefanija Avsenek in Bosiljka Zečević.

Umrli so Marija Teran, Frančiška Nartnik, Marija Mali, Barica Mikolič, Jože Černigoj, Miroslava Aljančič, Mevlida Šakanovič, Milena Valjavec, Doroteja Babič, Ana Leban, Anton Umek, Marija Rink, Marija Jerman, Ivana Mihelič, Franc Ožvald, Stjepan Stubljar, Rozalija Januš, Antonija Štefe.

Domov so se vrnilo Silva Šavs in Viktorija Begusch.

# Nov domski zunanji vadbeni park

 **Silva Štiherl**, fizioterapevtka

Velika pridobitev za naš dom je zunanji vadbeni park, ki ga je doniralo podjetje Elan Inventa. Je prvi takšen v Sloveniji in smo resnično ponosni, da krasi naš lep park. Vadbene naprave so prilagojene vadbi za starejše in vse tiste, ki so fizično oslabeledi zaradi poškodbe, bolezni in splošne oslabeledosti zaradi premalo gibanja.

Imamo šest vadbениh naprav in prav s pomočjo teh naprav bomo našim stanovalcem, če nam bo vreme dopuščalo, dnevno omogočili vadbo in tako zagotovili celostni pristop pri vseh fizično oslabeledih. Vadba je ciljana, za doseg izboljšanja ravnotežja,

stabilizacije gležnja, koordinacije, prostorske zaznave, mišične moči in mišičnega ravnovesja.

Pozitivni učinki vadbe so se pokazali že po mesecu dni vadbe, izboljšala se je koordinacija, mišična moč, stanovalci ki so pred pričetkom vadbe na teh napravah potrebovali veliko ali malo pomoči pri vstajanju in presedanju so večino samostojni, sposobni so prehoditi daljše razdalje in to v krajšem času.

Vse to so si ogledali tudi številni mediji, med njimi Radio Gorenc, Radio Kranj, Gorenjski glas ter A kanal in o tem obvestili javnost. Nastali so zelo lepi prispevki tako o parku kot pomenu vadbe v starosti.





# Primerna prehrana za starostnike

 **Matic Mohorč**, dietni kuhar

V domu veliko skrb posvečamo ustrezni prehrani – da je varovalna in okusna. V kuhinji ne uporabljamo nobenih umetnih dodatkov, za mnenje, predloge o prehrani pa stanovalce povprašamo tako v letni anketi. V vsaki sezoni se sestanejo vodja kuhinje, vodja zdravstveno negovalne enote in Skupina stanovalcev, da slišimo predloge, želje stanovalcev.

Starostniki so osebe starejše od 65 let. Pri teh letih se starostnikom zmanjša potreba po energiji do 25% in s tem je potrebno zmanjšati vnos energije s primernimi živili. Dnevne energijske potrebe starostnika so 30 kcal na kilogram telesne teže.

## Priporočeni dnevni vnosi organskih snovi:

- beljakovine od 8-10 %,
- maščobe 30 %,
- ogljikovi hidrati 55-60 %.

## V dnevni jedilnik je potrebno umestiti naslednje število enot različnih živil:

- škrobna živila 10-16 enot,
- sadje in zelenjava 5-9 enot,
- meso, ribe, perutnina 2-4 enote,
- mleko in mlečni izdelki 2-5 enot,
- živila z vsebnostjo veliko maščob ali sladkorja uživamo občasno.

Ker pa se pri starostnikih velikokrat pojavljajo različne bolezni kot so sladkorna bolezen, povišan krvni tlak... je pri tej skupini starostnikov potrebno prehrano prilagoditi. Glede na vrsto bolezni pripravljamo več vrst dietne prehrane: sladkorna prehrana, žolčna prehrana, purinska prehrana. Za starostnike, ki pa imajo motnje požiranja, pa se pripravlja tudi pasirana prehrana oziroma pri tistih z večjo težavo celo tekoča prehrana.

V našem domu skrbimo za zdravo prehrano tako, da je jedilnik sestavljen tako, da stanovalec zaužije vsa potrebna živila.




Pri **zajtrku** zaužijemo škrobna živila kot je kruh, mleko in mlečne izdelke ter tudi meso, če je na jedilniku mesni zajtrk.

Pri **kosilu** zaužijemo zelenjavo, ki je ponavadi v zelenjavni juhi ter kot priloga (krompir, špinača...) in solato. Pri kosilu zaužije tudi 1 enoto mesa ter večkrat tudi škrobna živila, kot so testenine in riž, ki se pojavljata tudi pri večerjah.

Za popoldansko malico je v večini sadje, ki ga sladkorni bolniki dobijo tudi v dopoldanskem času. Vsaj enkrat tedensko pa je na jedilniku tudi jogurt.

Pri **večerji** navadno zaužijemo zelenjavo ter meso (krompirjeva solata, dušen ohrovt, sesekljana pečenka...) večkrat pa se pojavijo tudi jedi s skuto (skutin burek, skutne palačinke), s katerimi zagotovimo tudi vnos mlečnih izdelkov. Možno pa je večerjati tudi samo mlečno večerjo (mlečni riž, mlečni zdrob...). ●

# Priporočene vaje za ravnotežje pri starejših

 **Silva Štiherl**, fizioterapevtka

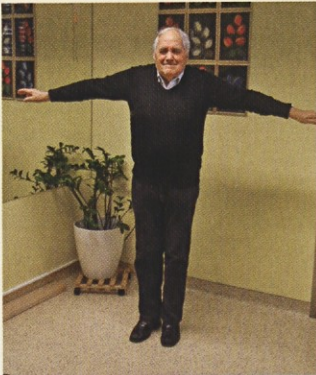
Vsak izmed nas si želi tudi v starosti ostati samostojen, zato je vadba bistvenega pomena. S staranjem in posledično zmanjševanjem telesne zmogljivosti se ogroženost za padce povečuje. Padci

pogosto privedejo do poškodb, kar vpliva na zmanjšano gibljivost in izgubo samostojnosti.

V izogib padcem je pomembno redno izvajanje vaj za ravnotežje.

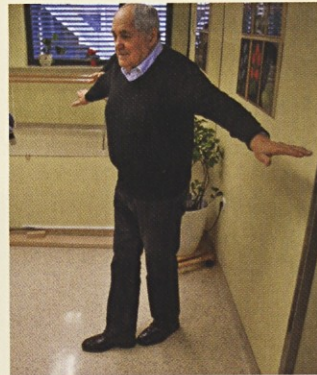
## VAJE

Začetni položaj je zravnana drža, noge so v rahlem razkoraku, roki ob telesu. Pogled je usmerjen naprej. Vedno začnemo iz začetnega položaja in se vračamo v začetni položaj.



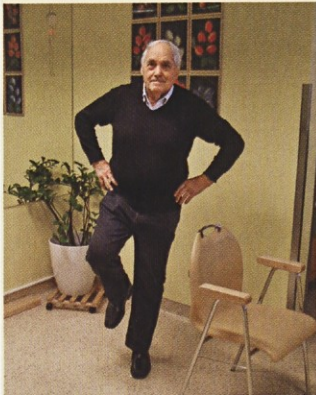
### SONOŽNA STOJA Z ZAPRTIMI OČMI

Stojimo zravnano, stopala so tesno skupaj eno ob drugem, roki odročimo in zapremo oči. Položaj zadržimo 5 sekund in se vrnemo v začetni položaj. Ponovimo 8x.



### »HOJA PO ČRTI«

Roke odročimo. Hodimo tako, da postavljamo peto ene noge pred prste druge. Stopali se morata dotikati. Tako prehodimo vsaj 3 metre.



### STOJA NA ENI NOGI

Stojimo ob opori zaradi varnosti. Pokrčeno nogo dvignemo od podlage, roke odročimo. Položaj zadržimo 5 sekund in se vrnemo v začetni položaj. Vaje ponovimo 8x, izmenično z vsako nogo.



### »ZVEZDA«

Iztegnjeno nogo dvignemo v stran, sočasno roki odročimo in zadržimo položaj 5 sekund. Nato se vrnemo v začetni položaj. Ponovimo 8x.



### STOJA NA ENI NOGI Z OPRIJEMOM

Stojimo ob opori zaradi varnosti. Pokrčimo koleno navzgor in ga primemo z roko na isti strani, drugo roko odročimo v stran. Zadržimo položaj 5 sekund in se vrnemo v začetni položaj. Ponovimo 8x, izmenično z vsako nogo.



### STOJA NA PRSTIH

Roki predročimo in sočasno stopimo na prste. Položaj zadržimo 5 sekund in se nato vrnemo v začetni položaj. Ponovimo 8x.



### PRESTOP ČEZ OVIRO

Prestopimo preko ovire. Ponovimo 8x.




### STOPANJE NA

#### »STOPNICO«

Pručko postavimo ob oporo zaradi varnosti. Z obema nogama stopimo na stopnico ter nato še nazaj na tla. Po potrebi se z roko oprimemo opore. Ponovimo 8x. ●

## Krepimo spomin

 Manca Šolar, dipl. del. terapevtka

Izvajanje različnih vaj za vadbo spomina in pozornosti je zelo učinkovit način ohranjanja miselnih funkcij. Z vajami boste popestrili svoj vsakdan, krepili spomin in se ob tem še zabavali.

Katere živali se skrivajo v naslednjih črkovnih skupinah?

ČAKMA – \_\_\_\_\_ ZAOK – \_\_\_\_\_

GERIT – \_\_\_\_\_ CEZAJ – \_\_\_\_\_

LEŽAV – \_\_\_\_\_ BOADL – \_\_\_\_\_

NRAS – \_\_\_\_\_ DOKORILK – \_\_\_\_\_

### DRUGA BESEDA – ISTI POMEN

Zraven besede dopišite sopomenko.

APETIT – \_\_\_\_\_ ZDRAVILO – \_\_\_\_\_

TINTA – \_\_\_\_\_ HEROJ – \_\_\_\_\_

SOPROGA – \_\_\_\_\_ ZAPOR – \_\_\_\_\_

FABRIKA – \_\_\_\_\_ GODEC – \_\_\_\_\_

Ljudske modrosti se prenašajo iz roda v rod s pregovori. Tukaj je nekaj pregovorov napisanih le napol. Dopolnite jih in povejte, kaj ti pregovori pomenijo.

LAŽ IMA \_\_\_\_\_.

VSAK JE SVOJE \_\_\_\_\_.

KDOR NE DELA \_\_\_\_\_.

KDOR DRUGEMU JAMO KOPLJE \_\_\_\_\_.

KAR LAHKO NAREDIŠ DANES \_\_\_\_\_.

NI VSE ZLATO \_\_\_\_\_.

LEPA BESEDA \_\_\_\_\_.

### Donatorji v 2016 za hišo prijaznih ljudi

V letu 2016 so našemu domu darovali:

Podjetje Simpss d.o.o.

Varnost Kranj, d.o.o.

Melom d.o.o.


Lekarna Deteljica

V Skladu 05-ustanova za družbene naložbe pa se je zbralo 217 eur.

*Vsem iskrena hvala.*



## Funkcijsko usposabljanje z glasbo - FUNB

 Manca Šolar, dipl. del. ter.

### Kaj je FUNB?

Funkcijsko usposabljanje z glasbo je **SKU-PINSKA AKTIVNOST** z glasbo. Poudarek je na razumevanju procesa staranja z vidika psihosomatskih sposobnosti, ter predstavitvi terapevtskega pristopa s pomočjo katerega lahko ohranjamo psihofizične sposobnosti in vplivamo na boljšo kakovost življenja starejših oseb.

### Komu je aktivnost namenjena?

Namenjena je starejšim osebami, osebami z demenco in osebami z okvaro centralnega živčnega sistema.

### Kdo aktivnost izvaja?

Aktivnost izvaja delovni terapevt, v prijetnem zaprtem prostoru in v manjši skupini.

### Kakšen je njen namen?

Namen FUNB-a je **ohranjanje oziroma ponovno vzpostavljanje telesnih funkcij** – funkcije živčevja, mišičja in okostja, ter z gibanjem povezanih funkcij, funkcije srčno-žilnega in dihalnega sistema, funkcije čutil, glasovne, govorne, ter duševne funkcije.

Aktivnost vpliva na **vzpostavljanje motoričnih, procesnih in komunikacijskih spretnosti** - položaj, gibanje, koordinacijo, moč in napor, energijo, uporabo znanja, časovno organizacijo, spretnost prilagajanja, vzpostavljanja odnosov, izmenjava informacij.

Usmerjena vadba starejših oseb z glasbo se je izkazala v svetu, kot učinkovit pristop, saj vpliva na tri področja; **dušo, um in telo.** ●

## Mnenja uporabnikov pomoči na domu

Moja tašča, Cirila Vidic, je zadnji mesec po hudi bolezni v domači oskrbi. Za pomoč pri negi sem zaprosila v Domu Petra Uzarja (negovalke na domu), s katero sem res zelo zadovoljna. Dekleti (Zofija in Mojca) sta skrbni in zelo prijazni, tako da lepo sodelujemo. Iskrena hvala vsem in srečno v novem letu vsemu kolektivu želi,

**Nada Vidic s taščo Cirilo**

Ker sem nepokretna, rabim pomoč negovalk iz vašega doma. Umijejo me, skopajo, oblečejo in s tem malo razbremenijo moža. Moram reči, da sem z njunim delom zadovoljna in želim, da bi tudi vnaprej bilo tako. Vašemu osebju Doma želim srečne, vesele in zadovoljne nastopajoče praznike. Srečno 2017 leto.

**Ana Drobnjak**

Prijazno dobro jutro, prisrčen nasmeh, poleg prepotrebne nege nas starostnikom, sem srečna, da nam je dano to izkoristiti. Pohvala Domu Petra Uzarja in seveda predvsem mojim dekletom od prve do zadnje, ki me obiskujejo. Zelo sem zadovoljna.

**Draga Koren**

Pomoč, ki jo prejemamo iz Doma Petra Uzarja je dragocena. Vsak dan je nekaj posebnega, tako pri bolnici kot tudi pri obisku negovalk. Vaše negovalke so pridne in hitre. V naš dom prinašajo dobro voljo, optimizem in pozitivno energijo. Ni lepšega kot zadovoljen in nasmejan obraz naše tete, ko jo uredijo in se od nje poslovijo. Hvala vsem negovalkam, želim vam zdravo in zadovoljno novo leto 2017.

**Julijana Lukić**

Od leta 1947 sem bila predstavnica SZ in RK, zapriseгла sem sodelovati povsod, kjer bo potrebno in zato sem bila tudi povsod na razpolago. Mnogim sem bila skrbnica, če niso imeli svojcev. To delo me je veselilo, ker sem lahko naredila nekaj dobrega pomoči potrebnim. Videla sem požrtvovalno in ne-sebično delo uslužbenecv in sem sklenila, da bom tudi kot Roza, ki bom našla svoj dom tu, kjer delajo ljudje z ljubeznijo in polno odgovornostjo za ljudi, ki so jim zaupani. Leta teko in mimogrede grem na 97 let. Danes me obiskujejo domske negovalke na mojem domu. One skrbijo za mojo osebno higieno vsako jutro tako, da imajo domači vsaj malo olajšano, jaz pa res vse kar potrebujem. Negovalke, ki mi pomagajo, so res pridne in dobre in delajo vse s srcem. Jaz sem jim zelo hvaležna, saj mi strežejo kot otroku. Zelo hvaležna sem tudi za naklonjenost domski socialni službi. Hvala za vso vašo naklonjenost. Nekoč so stari in bolni bili slabo preskrbljeni Šele odkar so domovi, nikomur več ni treba biti zapuščen in lačen. Srečni so bolni, stari in tudi otroci, treba je samo poklicati pomoč, najde se za vsakogar rešenje. Od vsega srca pozdravljam vse če se me še spomnite.

Rozi Pavlin Kihler ●



## Kulturne in zabavne prireditve v drugi polovici lanskega leta

### JULIJ

- 2.7 PIKNIK S STANOVALCI IN SVOJCI
- 4.7. Kdo je Peter Uzar in otvoritev razstave o Petru Uzarju - projekt je pripravil gospod Lado Srečnik
- 6.7. Praznovanje 102. rojstnega dne stanovalke METKE KAVČIČ
- 8.7. Družabne igre na oddelku Deteljica z varovanci Mladinskega centra Tržič
- 13.7. SLADOLEDNI DAN – izlet stanovalcev, ki so na invalidskih vozičkih, v slaščičarno Bistrica



### AVGUST

- 11.8. Otvoritev zunanjega vadbenega parka ELAN
- 18.8. Kulinarična delavnica z varovanci Mladinskega centra Tržič
- 19.8. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih v mesecu juliju in avgustu
- 25.8. Družabno dopoldne ob športnih igrah in sladoledu skupaj z otroci in prostovoljci Oratorija Župnije Bistrica

## SEPTEMBER

- 14.9. Sveta maša v domski kapelici
- 23.9. Praznovanje 100. rojstnega dne stanovalke JUSTINE KUCHAR
- 26.9. - 30.9. TEDEN ODPRTIH VRAT
- 26.9. Likovna delavnica z gospodom Vinkom Hlebšem in stanovalci Doma Petra Uzarja na temo slikanje gorskih rož
- 27.9. Ustvarjalna delavnica na temo jesenska dekoracija - skupaj z otroci Osnovne šole Bistrica
- 28.9. Predavanje na temo Pilingi za osvežilno jutro - Maja Kržišnik
- 28.9. Elanova predstavitev zunanjega vadbenega parka



- 29.9. Predavanje o demenci na temo SKRB ZA SVOJCE V DOMAČEM OKOLJU
- 30.9. Kulturna prireditev ob MEDNARODNEM DNEVU STAREJŠIH in odprtje razstave likovnih del stanovalca MIRKA MAJERJA



## OKTOBER

- 5.10. Predavanje s projekcijo fotografij z naslovom ZDRAVILNE RASTLINE NEKOČ in DANES - Marko Ogris
- 7.10. Sodelovanje na otvoritvi projekta Tržiška Veriga
- 10.10. Likovna delavnica z gospodom Vinkom Hlebšem - 2. del
- 12.10. Ustvarjalna delavnica z otroci iz oŠ Tržič na temo Jesen
- 13.10. Jesenski izlet v park Brdo
- 19.10. Srečanje stanovalcev gorenjskih domov v Domu Franceta Berglja na Jesenicah - obisk železarskega muzeja
- 21.10. Praznovanje rojstnih dni stanovalcev, rojenih v mesecih september in oktober
- 27.10. Kostanjev piknik
- 28.10. Ustvarjalna delavnica z naslovom NOČ ČAROVNIC

## NOVEMBER

- 4.11. Kulinarična delavnica - PEKA PIŠKOTOV
- 22.11. Nastop pevskega zbora Društva upokojencev Vodice
- 25.11. Izdelovanje adventnih venčkov po oddelkih
- 28.11. Kuhanje KUTINOVE MARMELADE
- 30.11. Ustvarjalna delavnica z naslovom ADVENTNI VENČKI IN NOVOLETNO OKRASJE



## DECEMBER

- 3.12. Obdarovanje stanovalcev in izdelovanje adventnih aranžmajev skupaj z Rotary klubom Tržič - Naklo



- 6.12. Obisk SVETEGA MIKLAVŽA (organizacija KARITAS Križe) in nastop mešanega otroškega pevskega zbora iz Križev
- 8.12. Postavitev novoletne jelke v avli doma
- 12.12. Predavanje, ki ga je organiziralo Združenje invalidov Forum Slovenije z naslovom INVALIDI V ZGODOVINI SVETA
- 14.12. Ustvarjalna novoletna delavnica skupaj z učenci OŠ Tržič z naslovom - SMREČICE IZ VOLNE
- 15.12. Zaključna zabava skupin za samopomoč. Nastop monokomedijanta Slavka Bohinca z naslovom ŠUŠTAR IZ TRŽIČA
- 16.12. Praznovanje rojstnih dni za stanovalce rojenih v mesecih november in december
- 19.12. Postavitev jasic v avli doma in koncert mešanega pevskega zbora KRES iz Kovorja
- 20.12. BOŽIČNA SVETA MAŠA
- 22.12. BOŽIČNO NOVOLETNO PRAZNOVANJE Z ANSAMBLOM STORŽIČ

- 23.12. Tradicionalni božično novoletni koncert moškega in ženskega pevskega zbora DRUŠTVA UPOKOJENCEV TRŽIČ
- 25.12. BLAGOSLOV JASLIC
- 27.12. Nastop domskega pevskega zbora SLAVČKI po negovalnih oddelkih
- 28.12. Obisk DEDKA MRAZA in obdarovanje stanovalcev



#### OSTALE AKTIVNOSTI:

- srečanja skupin starih za samopomoč UPANJE, ZVONČKI, TULIPAN, SONČNICA, MARJETICE, LUČ, SLAVČKI, MATI MODROSTI, ZIMZELEN
- tombola
- bralni krožek BRANJE-KRAMLJANJE
- sveta maša
- sestanki s stanovalci
- srečanja skupine za trening spomina in zbranosti
- skupinska telovadba
- ŽOGA BAND
- skupina za trening spomina in zbranosti
- srečanja pogovorne skupine DETELJICA
- aktivnosti v okviru CAPSA – a ●

## Ptice

Tone Pavček

*Sredi zelene trate  
raste zeleno drevo.  
Na njem zame in zate  
mile ptice pojo.*

*Če jih nisi čul včeraj,  
jih poslušaj nocej.  
Danes, jutri in zmeraj  
njihov ščebet je tvoj.*

*Jaz sem ga slišal davno,  
ti ga poslušaj zdaj.  
V njem je zapisano glavno,  
važno na vekomaj.*

*Da si majhen kot mravlja  
in velik kot ocean.  
In da v tebi proslavlja  
sonce svoj rojstni dan.*



# DOM PETRA UZARJA TRŽIČ

*Hiša prijaznih ljudi*

Depo

sp 908TRŽIČ-Društvo  
POKLON jeseni  
2017

061



4004666, 15

COBISS e

KUJINICA TRŽIČ

