

18



POKLON JESENI

Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič ● Julij 2018

Hiša prijaznih ljudi



Vsebina

UVODNIK.....	3
PROJEKTI DOMA.....	4
Kako zagotoviti dostojno staranje v domu?.....	4
Družini prijazno podjetje	6
Certifikat družbeno odgovorno podjetje.....	7
Promocija zdravja na delovnem mestu	8
Vtisi s Teka po ulicah Tržiča.....	8
Strokovna ekskurzija v Pulj.....	9
ZAPOSLENI	10
Zgodbe s terena.....	10
Novi med nami: Tina Gatej, Maja Debeljak	10
Domski dojenčki	11
Naše zvezde: Slavka na Deteljici	11
Od pomoči na domu v kuhinjo.....	12
Bili sta v domu od začetka, Marija in Tatjana.....	12
V HIŠI ODPRTIH VRAT SE UČIMO.....	14
Aktivno v svet z Domom Petra Uzarja Tržič	14
Povabili so nas na Fakultete za socialno delo	14
Projekt SSZ: Erasmus +.....	16
Dotik kot način komuniciranja - "Več in še več o demenci"	17
Za mamo in deda: raziskujeva demenco.....	18
Poti.....	18
Refleksija	19
Življenje onstran smrti	19
STANOVALCI	20
Metka, vse najboljše!.....	20
Iz Gomilice do Bistrice pri Tržiču je dolga pot, ga. Sonja Horvat	21
Naš dom.....	22
Tržiška govornica.....	22
Življenje v domu	22
Demoni demence.....	23
Naši stanovalci praznujejo.....	24

UTRINKI DOMSKEGA DOGAJANJA	25
Nastop Žoga banda v Vrtcu Deteljica.....	25
Pisma topline, projekt našega doma.....	26
Spomladanski izlet na Brezje in Bled	27
DROBTINICE ZA ZDRAVJE	28
Krepimo spomin	28
Vaje za stabilizacijo gležnja	29
Recept naše kuhinje: Panna Cotta	30
Kaj je drugače, ko si star?.....	31
Priznanje	32
KULTURNE IN ZABAVNE PRIREDITVE	33
Prišli, odšli	35

POKLON JESENI - V hiši prijaznih ljudi

Glasilo Doma Petra Uzarja Tržič

Direktorica in odgovorna urednica: dr. Anamarija Kejžar

Uredniški odbor: Manca Šolar, Tanja Ahačič, prostovoljka,

Maja Olip, Tjaša Kuhar Čimžar

Foto: dr. Anamarija Kejžar, Manca Šolar, Tina Rajmukič, Vili Vogeltnik, arhiv doma

Foto naslovnica: Tina Rajmukič

Oblikovanje: Barbara Bogataj Kokalj

Lektorski pregled: Tanja Ahačič

Tisk: Tiskarna Uzar

ISSN: 1855 - 685x





NAŠ DOM, hiša prijaznih ljudi

Spoštovani,

V novi številki našega glasila predstavljamo nekaj aktualnih tem – ena izmed njih je tudi ohranjanje dostojanstva v starosti. Vse prevečkrat so ogrožene pravice starejših v družbi, dodatno pa vplivajo na kakovost življenja nizke pokojnine, zdravstvene težave in osamljenost. Na življenje v našem domu se je potrebno privaditi, saj pomeni veliko spremembo. Slovo od hiše, svojega stanovanja in selitev v sobo v domu pa ni le zmanjševanje osebnega prostora, saj je življenje v domu pestro, ves čas se kaj dogaja, stanovalci imajo različne vrste prehrane, veliko se družijo med seboj in obiskovalci doma.


Veseli smo pripravljenosti vrta in šol ter varstveno delovnega centra, da pridejo v naš dom in izvedemo skupaj delavnice. Otroci prinesejo s seboj svojo energijo, drugačen je njihov pogled na svet, z druženjem pa ohranjamo v njihovih srcih vrednoto medgeneracijskega druženja in spoštovanja starejših. Vedno so dobrodošli in smo jih veseli, kot tudi pobude po povečanju prostovoljstva iz šol z naslednjim šolskim letom.

Izzivov, pred katerimi smo zaposleni v domovih za starejše, se v našem domu lotevamo sistematično – v letošnjem letu smo pod tremi zunanjimi presojami, ki podajo oceno o tem, kaj nam gre odlično in kje se lahko še izboljšamo, in sicer v projektu Družini prijazno podjetje, Družbeno odgovorno podjetje in projekt kakovosti E-Qalin, ki smo jih do sedaj že predstavili. In, prav na koncu uvodnika in pred začetkom revije pa zahvala vsem sodelavcem, pa tudi stanovalcem, ki skrbijo, da sta naš dom in okolica urejena. Trud je bil prepoznan tudi v naši krajevni skupnosti, ki nam je podelila priznanje Bistriški cvet za urejen dom.

Prijazen pozdrav,

Dr. Anamarija Kežar, direktorica doma

Kako zagotoviti dostojno staranje v domu?

 **Dr. Anamarija Kežar**, direktorica

S starostjo pogosto prihajajo tudi določena tveganja za bolezni, pa tudi bolezni. Takrat mnogim starejšim, pa tudi njihovim svojcem veliko pomeni varnost – varnost, da boš lahko dobil takoj zdravstveno pomoč v primeru npr. padca in ne boš nekje obležal sam in čakal ure in ure, da kdo pride na obisk. Različne zgodbe spremljamo skozi pripovedi oskrbovalk, ki nudijo pomoč na domu – o ljudeh, ki jim pozimi zmrzuje voda v kozarcih in imajo le en obrok na dan, saj si več ne morejo privoščiti. Ki imajo le mrzlo vodo za kopanje in ne morejo nikamor iz svojega stanovanja v 4. nadstropju, saj blok nima dvigala. O ljudeh, ki lahko poklepetajo le s poštarjem.

O nekaterih zgodbah, ki jih na starost, žal, piše življenje, ne moremo reči, da ustrezajo predstavi »dostojno staranje«. Na žalost se pogosto težavam z zdravjem pridruži še slabši finančni položaj ljudi, ki so delali celo življenje, a so pokojnine tako nizke, da so na robu socialne varnosti in bi jim bilo staranje z dostojanstvom brez pomoči članov družine nedosegljivo.

Kako pa je z dostojnim staranjem v domu?

Selitev v dom je za mnoge družine boleča, saj imajo včasih svojci občutek krivde, ker bi si želeli skrbeti za očeta, mamo doma, pa jim življenjski tempo ne omogoča biti dovolj časa doma, ali pa so potrebe po zdravstveni negi že tako narasle, da jim niso kos. Vse pogostejša realnost družin je tudi demenca, ki predstavlja posebno bolečino družine. Demenca ni tako vidna ali poznana v družbi kot nekatere druge bolezni, boli pa v dušo – vse – tiste, ki so zboleli in njihove družinske člane.

Tega se v domu zavedamo, zato poskušamo narediti selitev v dom čim manj stresno – od prenove dalje poteka v Uzarjevi sobi, kjer ponudimo kavo iz domske kavarne in nato po opravljenem pogovoru novega stanovalca pospremimo v sobo. Sobo lahko svojci že pred selitvijo opremijo v stilu, ki je bolj domač – z domačo nočno omarico, slikami na stenah, svetilko, odejo. Prav tako pričakujemo od svojcev, da prinesejo že ob sprejemu album s fotografijami družine in kakšne drobne predmete, ki so našemu novemu stanovalcu posebej pri srcu – tako



lahko skupaj oblikujemo škatlo spominov, ki našim stanovalcem v trenutkih, ko so sami, lahko pomaga pregnati občutek, da nimajo nikogar in da so sami... Novemu stanovalcu pokažemo enoto, hišo, frizerski salon, pralnico, fizioterapijo in ga glede na želje in sposobnosti vključimo v aktivnosti delovne terapije ter fizioterapijo.

S prenovo, ki je načrtovana v naslednjih letih, bomo dosegli povečanje sob, 3 posteljnih sob ne bo več (sedaj jih imamo še 6), več bo enoposteljnih sob – tako bomo lahko dosegli večjo zasebnost. V vseh sobah bodo tudi kopalnice, kar bo stanovalcem pomagalo pri ohranjanju občutka dostojanstva.

Na vseh enotah so table z obvestili za stanovalce, katerih višina je prilagojena tudi stanovalcem na vozičku, da lahko pregledajo aktivnosti in jedilnik za določen dan.

V domu smo v zadnjih letih vzpostavili drugačno, individualizirano metodo dela, kar pomeni, da sprejemamo stanovalce z njihovimi navadami – če nekdo rad dlje spi, mu prihranimo zajtrk; če nekdo rad gleda televizijo ponoči, jo lahko gleda v svoji sobi ali skupnih prostorih. Ves čas z prilagoditvami iščemo in poskušamo ohraniti ravnotežje med željami in potrebami posameznega stanovalca in pravicami ter željami drugih sostanovalcev. Z vpeljavo gospodinje ustvarjamo družini podobno skupno življenje – včasih rečemo, da imajo sedaj stanovalci poleg svoje matične družine tudi razširjeno družino, v krogu katere imajo skupne obede, obred pitja popoldanske kave in mnoge aktivnosti, pogovore in

spodbude. Zavedamo se tudi, da je stanovalcem občutek zasebnosti prav tako pomemben, kot občutek varnosti, zato vedno potrkam, preden vstopimo v sobo, saj se zavedamo, da vstopamo v intimen prostor stanovalca.

Intimen prostor, ki se je skrčil iz včasih hiše ali stanovanja v bloku na dvoposteljno sobo.

Naš dom ne bi mogel delovati kot hiša prijaznih ljudi samo z zaposlenimi – vsi skupaj, tako zaposleni, kot stanovalci in svojci imamo veliko poslanstvo, da skupaj ustvarjamo toplino doma. Brez svojcev, kot so naši svojci v Trziču, nam to ne bi uspevalo. Večina svojcev obiskuje stanovalce vsak dan ali vsaj vsak teden, svoje domače odpeljejo na kavo v domsko kavarno, v park ali na sprehod po Ročevnici. Z našimi zaposlenimi si izmenjajo nekaj prijaznih besed in nasmeh. Z odnosom pri delu, zaupanjem družine v naše delo in stanovalcev – da so sprejeti in da so sedaj v novem domu – ki je drugačen od doma, pa vendar niso sami. Ker je v našem domu večina stanovalcev iz Trziča, se v domu lahko znova družijo s svojimi bivšimi sošolci, sodelavci ali pa tudi sorodniki. Ko prihajajo na obiske različne skupine otrok, upokojenec, kulturnih društev, prostovoljci, terapevtski kužki in organiziramo različne delavnice, pa naši stanovalci pogosto rečejo malo v šali: »Saj sploh nimam nobenega časa, ves čas se nekaj dogaja.«

Tako iz dneva v dan, vsi skupaj, ustvarjamo pogoje za staranje z dostojanstvom. ●





Družini prijazno podjetje



Tjaša Kuhar Čimžar, koordinatorka projekta DPP

V maju je izvedla zunanjo revizijo našega triletnega izvajanja projekta Družini prijazno podjetje ga. Milena Majcen. Na podlagi poglobljenega intervjuja ter pregleda dokumentacije je ugotovila, da dom izpolnjuje pogoje za **pridobitev polnega certifikata** Družini prijazno podjetje, katerega podelitev bo jeseni, podala pa je tudi končno področilo, katerega izvleček podajamo v nadaljevanju.

Za projekt DPP so se v domu odločili na predlog direktorice. Iz enot so se javili zaposleni, oblikovali so tim za usklajevanje poklicnega in družinskega življenja ter pripravili predlog plana implementacije. Izbrali so kar 13 ukrepov. Vsi se uspešno izvajajo.

Najbolje je že od začetka sprejet ukrep »Otroški časovni bonus« (to pomeni, da imajo starši dan dopusta, da lahko spremljajo svoje otroke 1. septembra od 1. do 3. razreda, ter da jih lahko spremljajo na informativnem dnevu) ter ukrep »Obdarovanje otrok zaposlenih« (novorojenčka in novoletno obdarovanje). V predlogu novega plana implementacije so zato izbrali kar nekaj novih ukrepov, ki so usmerjeni v korist starejših zaposlenih, kar je pohvale vredno (kot npr. možnost koriščenja fizioterapije).


Zaposleni imajo vedno, kadar imajo kakšen problem, vprašanje ali idejo, možnost, da se obrnejo na enega izmed članov tima, ki je odgovoren za posamezen ukrep.

Filozofijo vodenja imajo zapisano v pisni obliki. Vsak vodja ima izvod zapisa filozofije vodenja obešenega na vidnem mestu svoje pisarne. V njih so zajete tudi vrednote, ki se nanašajo na filozofijo družini prijaznega podjetja – naklonjenost družini, enakopravna obravnava žensk in moških, pozitivno komuniciranje in usklajevanje pričakovanj.

Dom enkrat letno izvede anonimno anketo o zadovoljstvu zaposlenih. V letu 2017 so rezultati ankete pokazali, da je 81 % zaposlenih zadovoljnih z delom oz. z razmerami v domu (59 % zadovoljnih in 22% zelo zadovoljnih). V preteklih treh letih se je splošno zadovoljstvo gibalo v povprečju malo nad 4, na lestvici do 5). Odgovori, ki posredno kažejo na kakovost filozofije vodenja (vizija našega doma je jasno opredeljena; nadrejeni so na voljo, ko jih potrebujem; komunikacijo z vodjo delovne enote ocenjujem kot dobro; vodja delovne enote/službe ima posluh za moje težave in upošteva moje predloge in pripombe; komunikacijo z direktorico ocenjujem kot dobro), so vsi ocenjeni s povprečno oceno nad 4. ●



Certifikat družbeno odgovorno podjetje

 **Tjaša Kuhar Čimžar**, koordinatorka projekta DOP

Za pristop k zunanji presoji družbene odgovornosti našega doma smo se odločili lani glede na izzive, s katerimi se srečujemo zaposlenimi v domovih ter nato v obdobju enega leta izvedli z zunanjimi presojevalci številne pogovore z zaposlenimi, svojci, stanovalci in vodstvom.

Certifikat Družbeno odgovorno podjetje predstavlja družbeno odgovoren princip upravljanja in je edini tovrstni certifikat v Sloveniji. Konec maja smo v Domu Petra Uzarja dobili končno poročilo o morebitnih vrzelih v naši ustanovi in doseganju zastavljenih standardov družbeno odgovornega podjetja oz. ustanove.

Presojevalci Inštituta Ekvilib so podali ugotovitev, da Dom Petra Uzarja na področju organizacijskega upravljanja in odgovornosti do zaposlenih zelo dobro izvaja aktivnosti in sledi načelom družbene odgovornosti in trajnostnega razvoja. Inštitut je ocenil, da naš dom razume svojo družbeno odgovornost in jo ustrezno vpeljuje v svoje poslovne procese. Zavezanost k trajnostnemu razvoju in odgovornosti pa se čuti v kulturi in vrednotah podjetja ter kot potrditev s strani deležnikov.

Dom Petra Uzarja praktično skoraj nima vrzeli na vidiku **organizacijskega upravljanja**. Še posebej so pohvalili dobro prakso vodenja ter zaveze družbeni odgovornosti in trdnih etičnih in moralnih načel s strani najvišjega vodstva. Inštitut je poudaril, da dom razume svojo bistvenost in svojo največjo odgovornost do stanovalcev doma, saj so oni najbolj pomemben deležnik. Zaposleni, svojci in stanovalci so poudarili, da je naš dom bolj prijazen in prijeten v primerjavi z drugimi domovi, stanovalci so aktivno vključeni v vse aktivnosti doma, z njimi se ravna spoštljivo in se jih upošteva njihove

želje. Vsi prepoznajo slogan doma Hiša prijaznih ljudi kot pravi slogan, ki odseva vrednote doma.

Prav tako kot na področju organizacijskega upravljanja tudi na področju **zaposlenih** ni velikih vrzeli. Zunanji presojevalci so ugotovili, da naš dom razume, da je ključ do uvedbe socialnega koncepta skrb za zaposlene. Ocenili so, da dom omogoča zaposlenim usklajevanje zasebnega in poklicnega življenja z ukrepi, ki jih izvajamo pri certifikatu Družini prijazno podjetje ter spodbuja strokovni in osebni razvoj ter pozitivno klimo.

Zanimiva ugotovitev, ki so jo podali, je bila tudi ta, da naš dom za razliko od mnogih organizacij v zasebnem sektorju dela veliko več, kot pa ima napisano na papirju, medtem kot je v zasebnem sektorju pogosto ravno obratno.

Na podlagi priporočil bo dom pripravljal tudi trajnostno poročilo ter posodobil etični kodeks. ●



Promocija zdravja na delovnem mestu

Vtisi s Teka po ulicah Tržiča

Da sem se sploh udeležila tekmovanja me je prepričala sodelavka Sanela. Najprej sem bila zelo skeptična, če sploh zmorem preteči 5 km? Malo sem bila v dvomih, potem pa sem začela s treningom. Prišel je dan tekmovanja in v grlu sem imela velik cmok. Pretekla sem prvi krog, potem pa še dva in že sem bila pred ciljem. Ko sem pretekla ciljno črto, je bil ves napor v trenutku pozabljen. Na glas sem vzkliknila sodelavkam in direktorici: »Lani sem bila na kemoterapiji, pogledajte me danes!« Počutila sem se kot zmagovalka!

Jelka Lombar, kuharica

Teka po Tržiških ulicah se udeležujem že drugo leto in mislim, da se ga bom vsako nadaljnje. Za mojo prvo udeležbo sem najbolj hvaležna gospe direktorici za dobro motivacijo in vzpodbudo, da smo se sploh udeležile teka sodelavke iz kuhinje. Čeprav nisem pričakovala, pa sem na koncu pritekla do medalje, kar je zame še dodatna sreča in motivacija.

Sanela Biberovič, kuharica


Pritekle smo kar 3 medalje: 1. mesto direktorica doma dr. Anamarija Kejžar, 3. mesto Sanela Biberovič in 3. mesto Vinka Vukotič, teka pa se je udeležilo kar 12 zaposlenih.

Vabijo pa nas že Tek na stari Ljubelj, tek Po poti treh zvonov, jesenski kros, Tek gorenjskih bolnic, ki bo potekal tokrat prvič skozi Tržič ter Tek pod Storžič, zato: Gremo v naravo!

V sklopu promocije zdravja dobijo naši tekači, ki se udeležijo vsaj 3 tekov, posebno nagrado na koncu leta!



Strokovna ekskurzija v Pulj

 Dr. Anamarija Kejžar, direktorica

V začetku junija smo se odpravili na strokovno ekskurzijo v Pulj. Ogledali smo si dom Franja Štiglića, ter dislocirano bivalno enoto, namenjeno obolelim za demenco.

Dom je lociran sredi blokov, s pogledom na morški zaliv, vendar pa ob domu ni takšnega lepega parka, kot je pri nas. Tudi sama zgradba je izdelana v stilu bloka. Strokovni delavci skupaj z direktorico Vesno Grubišič Juhas in delovno terapevtko Loredano Macan so nas prijazno sprejeli ter po predstavitvi doma tudi popeljali po domu. Videli smo, da poskušajo aktivirati ljudi do tja, kot še zmorejo – vendar so v precej slabših pogojih, kot v našem domu. Skupne kopalnice nimajo banje, temveč so le tuši, čajne kuhinje so majhne, sobe zelo skromno opremljene in majhne. Pa vendar – **dom delajo ne le stene, prav tako so pomembni tudi odnosi in človeška toplotina**, ki smo jo čutili ob sprehodu skozi dom.

Zanimiv je bil ogled vile Von Trapp – vile, ki je bila več kot 100 let nazaj zgrajena za barona Von Trappa in njegovo številno družino – vendar so v njej živeli le 3 leta (1912-1915), nato pa so odšli v Avstrijo in od tam v času druge svetovne vojne pobegnili v Ameriko. O njihovi življenjski poti je napisala Maria Von Trapp knjigo spominov, leta 1965 pa je bil prvič predvajan film, ki je kasneje postal prava uspešnica – *Moje pesmi, moje sanje*.

Bivalna enota v vili von Trapp je le v pritličju, kjer so ohranili večji del prvotne opreme, medtem ko so višja nadstropja oddali najemnikom in vsakdo ureja stanovanja, kot si želi, pročelje hiše pa žal, propada.

Za čas, ki si ga je vzel za naš obisk, se strokovnemu timu in direktorici iskreno zahvaljujemo in jim želimo veliko uspehov pri nadaljnjem delu.



Po zanimivi izkušnji, kjer smo lahko primerjali pripomočke in možnosti, ki jih imamo v našem domu, smo se odpravili v Fažano na kosilo in prijeten dan zaključili s sladoledom, na katerega je povabila naša frizerka Franka, saj je ravno tisti dan praznovala 50 let. Pa vse najboljše, Franka! ●



Zgodbe s terena

Tokrat malce drugačna zgodba s terena. V mesecu juniju se je ekipa socialnih oskrbovalk odpravila s kombijem v Rakičan na športne igre socialnih zavodov. Tekmovale so lahko v vlečenju vrvi, plavanju in teku. Naše sodelavke so odlično zastopale naš dom ter se odločile, da nas naslednje leto popeljejo še več s seboj in bo tako naša ekipa močnejša.

Športne igre so lepa priložnost sprostitve in druženja z kolegi, ki opravljajo enako delo v drugih domovih.

Čestitke pogumni ekipi! ●



Novi med nami



Tina Gatej

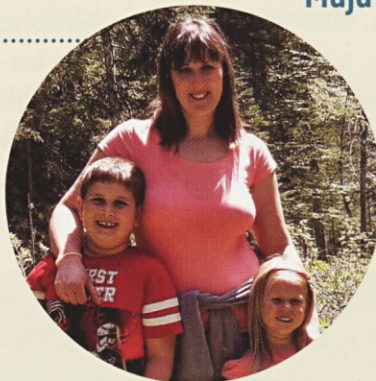
Sem Tina in prihajam iz Lesc. Po izobrazbi sem diplomirana delovna terapevtka. V Dom Petra Uzarja prihajam kot delovna terapevtka – trenutno nadomeščam Manco Šolar, ki je na porodniškem dopustu.

Svojo poklicno pot sem začela v CUDV Radovljica, po dvoletnem bivanju in izobraževanju v Avstraliji pa svojo pot nadaljujem pri vas.

V prostem času rada potujem po tujih državah in drugih kontinentih ter spoznavam nove ljudi, planinarim in se ukvarjam z različnimi športi.

Veselim se novih izzivov, ki me čakajo pri delu ter da podrobneje spoznam vsakega izmed vas. ●

Maja Debeljak



Že ob vstopu v dom se mi je potrdil slogan, ki je napisan pod nazivom doma – hiša prijaznih ljudi. Še več, povsod nasmejani obrazi, prijaznost in toplina.

Rada delam z ljudmi, zato sem se prijavila na mesto strokovne sodelavke. S svojimi sposobnostmi, znanjem in lastnostmi lahko dam svoj prispevek k razvoju doma, čutim pa tudi veliko odgovornost za svoje delo. Veselim se novega izziva.

Imam 2 otroke, sin je že v šoli, hčerka pa še v vrtcu. Prosti čas preživljam v krogu družine, ko utegnemo, se rolamo, podimo za skirojem, kolesarimo po poljskih poteh. Rada pečem in ustvarjam na likovnem področju. Prioriteta pa je predvsem v gradnji hiše, našega novega doma, ki ga gradimo in se veselimo dneva, ko si bomo lahko ustvarili svoj dom in se preselili vanj. ●

Domski dojenčki



V mesecu februarju se je naši servirki odlični gorski tekačici in turni smučarki, Karmen Klančin Pobežin rodila nova športna zvezda, ki že osvaja dvatisočake – Loti!



Da je ujel še julijsko številko revije, je pohitel Vid, sin delovne terapevtke Mance Šolar.

Mladim družinam želimo veliko veselja, ljubezni in zdravja!

Naše zvezde: Slavka na Deteljici

Letos smo v Domu Petra Uzarja izbirali v sklopu Delove akcije najboljšega delavca/delavko nad 50 let. Po vseh oddanih glasovnicah je dobila največ glasov naša bolničarka Slavka Keršič.

Vendar Slavka, skromna kot je, ni želela, da jo prijavimo za najboljšo delavko nad 50 let. Rekla je: »Meni se to res ne zdi prav – tu je še toliko vestnih, ljubeznivih, požrtvovalnih sodelavk. Ne zdi se mi prav, da bi izpostavili le mene.« Zato smo njeno željo spoštovali in je na razpis nismo prijavili.

Je pa zato ta prispevek namenjen za tebe, Slavka.

In, strinjamo se, da je še veliko zaposlenih, ki bodo kot zvezde zasijali v naši reviji.

Slavka Keršič je ena izmed najbolj vestnih sodelavk v našem domu. Ni ji težko ustreči skoraj vsaki želji naših stanovalcev. Ravno tako tudi zapo-



sleni radi delajo z njo, ker ji lahko 100 % zaupajo. Kot oseba je zelo skrbna, pridna, požrtvovalna in vedno dobre volje, njena pozitivna energija sije kot sonček. ●

Še nekaj misli naših zaposlenih, stanovalcev in svojcev:

Mislím, da je Slavka lahko vzor vsem, je pridna, vestna, nekonfliktna in dobrosrčna oseba. Pri njenih letih lahko rečem, da je pravi superman.

Anita Mali Hočevár, zdravstveni tehnik

Slavka je zelo srčna in dosledna delavka. Zelo rada jo vidim, ker je vedno nasmejana in dobre volje.

Nuša Kuhar, gospodinja

Res moram pohvaliti Slavko – vedno je dobre volje in tako razumevajoča do stanovalcev, za vsakogar ima širok nasmeh.

Svojka stanovalke

Slavka se mi zdi zelo v redu oseba, rada se smeje, odlično nas postreže, z njo sem več kot zadovoljen.

Valentin Malej, stanovalec

Od pomoči na domu v kuhinjo

 **Mojca Dobre**, servirka

»Prej sem v Domu Petra Uzarja dve leti delala kot socialna oskrbovalka pri pomoči na domu. Sedaj pa se mi je ponudila priložnost, da se preizkusim še v kuhinji in s tem dobim še dodatne izkušnje na tem področju«, pravi Mojca Dobre.


To delo mi je zelo všeč, ekipa tu pa je super in upam, da taka tudi ostane. Ne rečejo zastonj, da je vsak začetek težak, tudi pri meni je bilo tako, saj me je bilo strah, da bom zamešala različne diete. To znanje sem hitro osvojila in sedaj mi vse teče kot po maslu. Pri tem delu mi je všeč tudi to, da ohranjam stik z ljudmi, najbolj od vsega pa mi je všeč to, da ne preživljam več veliko časa na cesti, kot sem ga, ko sem delala kot socialna oskrbovalka.

Pri delu mi je najbolj fascinantno to, da me ljudje, ki hodijo jest v jedilnico, ko jih srečam na ulici, ne prepoznajo. To pripisujem zaščitni kapici za lase.

V kuhinjo sem prišla, ker nadomeščam porodniško odsotnost, vendar upam, da bom tu tudi ostala. ●



Bili sta v domu od začetka, Marija in Tatjana

 **Manca Šolar**, dipl. delovna terapevtka

Marija Aljančič, računovodstvo

Ko sem vstopila skozi vrata pisarne, je Marijo do upokojitve ločilo le še nekaj uric zadnjega delovnega dne v Domu Petra Uzarja. Bilo je davnega leta 1980, ko je Marija prvič prestopila prag doma, v katerem je kot računovodkinja delala polnih 38 let. Delo, ki ga je opravljala, se spominja z lepimi občutki.

»Na začetku je bilo izstavljanje računov ročno, potem smo začeli z enim računalnikom, leta 1995 pa sem dobila svoj računalnik. V vseh teh letih je bilo veliko sprememb. Enako pa ostaja skozi vsa leta dela, da si vezan na datume, roke in podpise.

Ko sem prišla v dom, je bilo 90 postelj, sedaj pa jih je še enkrat toliko. Veliko je bilo dograjevanja in obnavljanj doma. Delo, ki sem ga opravljala, mi je bilo izredno všeč. Kombinacija osebnega in službenega življenja mi je bila enkratna dopolnitev. Ker sem bila v službi ves delovnik v pisarni, sem doma najraje delala v naravi, na prostem. Nisem človek kompliciranja. O tistem problemu, ki ga ta trenutek ni, je brezvezno razmišljati. Zdi se mi, da ta misel zelo olajša življenje. Mislim, da sem se razumela z vsemi zaposlenimi na vseh enotah. Sedaj, ko bom upokojena, se bom posvetila hobijem, na kmetiji

imamo pa tako ali tako dovolj dela skozi celo leto tako, da mi dolgčas sigurno ne bo. Nikamor se mi ne bo mudilo, življenje bo potekalo bolj umirjeno,« je povedala Marija.



ni imel recepcije, zato sem bila tudi telefonistka, v pisarni sem imela telefonsko centralo, ki mi je zasedla skoraj celo pisalno mizo. V tem času sem imela precej stika s stanovalci, ki so k meni največkrat prihajali telefonirati, včasih pa samo na klepet. Leta so tekla, prišli so računalniki, tiskalniki, fotokopirni stroji, faxi, skenerji...

Z novo tehnologijo je bilo delo olajšano, vendar pa ga zato ni bilo nič manj. V zadnjih letih se bolj ukvarjam z delavci, zato sem skoraj izgubila stik s stanovalci, kar zelo pogrešam. Delo tajnice sem opravljala z velikim veseljem, poleti pa prihaja dan, ko se bom po skoraj 39 letih dela v domu upokojila.

V prostem času, ki ga bo sedaj več na razpolago se bom posvetila vrtnarjenju, to je moja velika sprostitev. Že dve leti mi dneve krajša in lepša varstvo in druženje z mojo dvoletno vnukinjo. Mogoče pa se v prihodnje pridružim v domu tudi kot prostovoljka. ●

Tatjana Gosar, poslovna sekretarka

»V domu sem se zaposlila marca 1980, ko je dom začel zaposlovati prve delavce, aprila istega leta pa so začeli prihajati tudi prvi stanovalci. Vse, kar sem na začetku imela, je bil pisalni stroj, ki je bil hkrati tudi kopirni stroj. Brez kakršnekoli druge računalniške tehnike sem tako morala voditi vse kadrovske zadeve, letna poročila, razne statistike, ročno v zvezkih ali kartotekah. Na začetku dom še

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

Aktivno v svet z Domom Petra Uzarja Tržič



Iris Šober, strokovna vodja projekta Aktivno v svet (Ljudska univerza Tržič)

Monika Valjavec, direktorica Alteršole

Projekt Aktivno v svet izvaja Ljudska univerza Tržič v sodelovanju z projektnim partnerjem Alteršola. Udeleženci 11 mesečnega projekta so aktivni iskalci zaposlitve. Projekt predstavlja celovit interdisciplinaren pristop socialne aktivacije. Namen projekta je podpreti vključene pri njihovi reaktivaciji, integraciji v različne družbene sisteme ter jih posledično ponovno vključiti na trg dela. Program je za udeležence brezplačen, saj ga sofinancirata Evropski socialni sklad in Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Tudi v Domu Petra Uzarja so se z veseljem odzvali na našo željo o predstavitvi organizacije in bili pripravljeni za nadaljnje sodelovanje. V domu imamo vključena dva udeleženca, ki večkrat tedensko spoznavata delovni proces socialne oskrbovalke in hišnika.

Izjava udeleženke: »V DPU pomagam od januarja letos. S tem delom sem se srečala prvič in me je zelo navdušilo, zato sem se odločila, da opravi nacionalno poklicno kvalifikacijo za socialnega oskrbovalca. Pridobila sem kar nekaj izkušenj, za kar pa

so zaslužni predvsem super sodelavci, ki so mi zelo pomagali pri vključitvi. Največ mi pomeni občutek, da lahko pomagam ljudem, ki potrebujejo pomoč. Mislim, da sem se res našla v tem poklicu.« (Špela Maja Nolimal)

Pozitivna izkušnja, ki nam jo je prineslo letošnje sodelovanje z domom, je odlična osnova za nadaljnje povezovanje in potrditev zastavljenih smernic projekta Aktivno v svet. ●



Povabili so nas na Fakulteto za socialno delo



Alenka Javornik, univ. dipl. soc. del.

Tudi jaz sem bila ena izmed deklic, ki je sanjari-la, da bo, ko bo velika, učiteljica. S sosedovimi otroki smo se igrali šolo in sem se z njimi skregala, če nisem smela biti tovarišica. Oče me še sedaj kdaj spomni, da sem hotela biti tovarišica 1.a razreda. Še ko sem bila na fakulteti, se spomnim, da sem si zamišljala, kako predavam študentom.

Spomladi mi je naša direktorica, dr. Anamarija Kejžar, predlagala, da bi šli s 3 stanovalci v Ljubljano na Fakulteto za socialno delo – predstaviti veliki, več kot 100 glavi skupini študentov, življenje v domu. Izvedela sem, saj v Tržiču vsi vse izvemo, da našo direktorico včasih povabijo na predavanja na Fakulteti za socialno delo. Stanovalko in dva stano-

valca, gospo Fani Gril, gospoda Janeza Ribnikarja in gospoda Dominika Lapanjo sem povprašala, če bi bili pripravljeni študentom povedati svojo zgodbo, jim opisati sprejem v dom in življenje v domu. Gospa Fani je rekla: »No, pa bom!«, gospod Ribnikar, bivši ravnatelj v osnovni šoli, tudi ni imel pomislov, gospod Lapanja pa je malce podvomil. »Sem slab govornik, nisem šolan,...«. Potem pa je le rekel: »Da«. In na koncu je direktorica vprašala a še mene, če bi šla skupaj z njimi za spremstvo. »Ja, seveda, z veseljem.«

Prišli smo na Fakulteto za socialno delo, se namestili pred tablo in direktorica prične. Med drugim je rekla, da bom predstavila delo socialne delavke v domu. O, kriza! Po glavi so mi takoj šli popolnoma isti izgovori kot gospodu Lapanji: »Ne znam, nisem govorec,...« No, potem pa sem se spomnila svoje skrite želje. Sedaj se mi je uresničila! Stala sem pred razredom študentk in študentov in jim opisala svoje delo. Počutila sem se kot prava profesorica.

Tudi stanovalci so jim povedali veliko o svojem življenju, o otroštvu, o vojni, o svojih poklicih.

Največji razlog za odločitev, da se preselijo v dom, je bilo poslabšanje zdravstvenega stanja. Študenti so bili zelo radovedni. Zanimalo jih je na primer, kaj v domu počno. Povedali so, da hodijo k telovadbi, na fizioterapijo, da se udeležujejo številnih prireditev, hodijo na sprehode, skrbijo za gredice z rožami in z zelenjavo, gledajo televizijo, berejo in da jim sploh ni dolgčas.


Za zaključek je direktorica zaprosila stanovalce, naj študentom povedo svojo misel, kakšen nasvet.

Gospa Gril in gospod Ribnikar sta jim svetovala iz svojih življenjskih izkušenj – bodite dobre volje, vztrajate in bodite aktivni. Gospod Lapanja pa ni vedel, kaj naj reče. Odraščal je v revščini, pomanjkanju. Umrli so mu vsi najbližji, lani še hčerka. V svojem življenju, polnem izgub, razočaranj, težav se je vselej pobral, ni obupal. Kaj je za mladino v tej državi, kjer najde preveč ljudi izhod v samomoru in v bežanju v alkohol in drogo najboljši nasvet?

Nikoli ne obupaj! Bori se! ●



Projekt SSZ: Erasmus +

 Denis Sahernik, strokovni sodelavec SSZS

Strokovna služba Skupnosti socialnih zavodov Slovenije je v okviru evropskega programa za izobraževanje in usposabljanje vključena v projekt Erasmus+ z naslovom »Izmenjava izkušenj, znanja in dobrih praks na področju dela s starejšimi.« Med 22. in 27. aprilom smo gostili predstavnike češke in francoske skupnosti socialnih zavodov, za katere smo pripravili ogled nekaj organizacij in domov starejših, med drugim tudi ogled vašega doma - Dom Petra Uzarja Tržič.

Vaš dom smo obiskali 24. aprila, ob tem pa smo ne le gostje, temveč tudi sam, lahko že ob prestopu praga začutili odprt in spoštljiv odnos, ki ga imajo vodstvo in zaposleni do stanovalcev ter seveda tudi do obiskovalcev.


Direktorica doma dr. Anamarija Kejžar nam je zelo obširno predstavila delovanje doma, razložila koncepte dela, ki jih uporabljajo pri svojem delu, opisala številne projekte (celostna oskrba, zeliščni vrt, aromaterapija, podpora - delo z osebami z demenco idr.), ki jih izvajajo v domu, ter seveda z veseljem odgovorila na vsako naše dodatno vprašanje. Po pogovoru z direktorico smo začutili, da so stanovalci doma res v ospredju in središču dela ter da se vodstvo hkrati trudi upoštevati potrebe vsakega po-

sameznika. Zagotavljanje specifičnih potreb in upoštevanje posameznika omogočajo vse vrednote, po katerih slovi Dom Petra Uzarja Tržič: strokovnost, toplina, empatija, inovativnost, odličnost in seveda domačnost, ki jo dajejo svojim stanovalcem, ki so tukaj našli svoj novi dom. Skozi pogovor in ogled doma smo spoznali, da se dom zaveda pomembnosti nenehnega razvoja in dopolnjevanja storitev z namenom doseganja vse višje kakovosti. Na pričakovanja svojcev, stanovalcev, zaposlenih in zunanjih partnerjev se odzivajo hitro ter tako spodbujajo možnosti in priložnosti za izboljšanje kvalitete storitev ter zadovoljstva vseh vključenih.

Ne le med pogovorom, ampak tudi ob sprehodu po domu smo lahko po nasmehih na obrazih opazili in začutili zadovoljstvo, ki preveva domsko ozračje. Menim, da so lahko predstavniki češke in francoske skupnosti začutili energijo vašega - našega doma in bodo v svoje organizacije lahko prenesli veliko dobrega. V imenu Erasmus+ skupine vsem zaposlenim in direktorici želim še veliko delovnega zagona in uresničitev vseh zastavljenih ciljev, stanovalcem pa čim boljše počutje v tem prijetnem Domu z veliko začetnico. ●



Dotik kot način komuniciranja – "Več in še več o demenci"

 Tina Gatej, dipl. delovna terapevtka

V Domu Petra Uzarja je od 24.5. – 27.5.2018 potekalo tri dnevno izobraževanje Več in še več o demenci. Udeleženci izobraževanja so lahko izbirali med 1, 2 ali 3 dnevnim programom izobraževanja. Prijavljenih je bilo 60 udeležencev, od tega je bilo veliko naših zaposlenih in prostovoljcev, ki delujejo v našem domu. Program je namenjen izobraževanju in osveščanju za obvladovanje demence v domačem okolju. Njegova ciljna skupina pa so osebe, ki so neposredno v stiku z osebo z demenco. Poslušali smo predavanja na temo različnih vidikov demence (nevrološki, zdravstvene stroke, psihiatrije, socialnega dela in socialno gerontološki) ter predavanja o institucionalnem okolju, pomoč družini na domu, ter o skupinah za samopomoč in prostovoljcih. Udeleženci seminarja smo tako obnovili in dodatno okrepili svoje znanje o demenci, delu z ljudmi z demenco, ter njihovimi svojci in bližnjimi.

»Sprva so trdili, da ljudje z demenco ne potrebujejo ničesar drugega razen hrane, nege in pomirjeval. Mi, ki ne delamo na področju medicine,

temveč na področju empatije do ljudi z demenco, smo že pred 10 leti vedeli, da v tujini razmišljajo povsem drugače. Sami smo opazili, da pomirjevala pospešujejo demenco, da so ljudje z demenco čustveno zelo občutljivi, da se na nepravilno ravnanje odzovejo tako, kot se tudi na primerno pravilno ravnanje z njimi. Torej občutijo, vedo, kako ravnamo z njimi, občutijo ali jih sprejmemo, smo jim naklonjeni. Čeprav več ne znajo oblikovati razumnih stavkov, se sporazumevajo na drugačen neverbalen način, ki ga še zmorejo.« Ana Cajnko, predavateljica. ●



Marina o izobraževanju

Znanja o bolezni demenca je med ljudmi še vedno premalo. Večina za ljudi z demenco trdi, da so „žleht“ in nemogoče trmasti. Z njimi se prerekajo in jih prepričujejo v svoj „prav“.

Na seminarju smo dobili veliko strokovnega znanja o demenci, vzrokih nastanka in predvsem


nasvetov, kako se odzivati in ravnati z ljudmi v začetni fazi demence. Pomembno za svojce pa je, da gredo čimprej k zdravniku, ker je postopek do pridobitve diagnoze lahko zelo dolg, kar svojce izčrpava in lahko privede do lastne izgorelosti.

Skrb zase je je prav tako zelo pomembna. Družina, ki se sreča z bolnim svojcem, naj si porazdeli breme, poišče pomoč pri uradnih institucijah in prostovoljcih. Najboljši nauk meni kot prostovoljki je bil: **bodi spoštljiva in sočutna do vsakega človeka, še posebno bolnega z demenco, ki živi v svojem svetu.** Zavestno in strpno poslušanje je najlepši odgovor.

Marina Berlot, prostovoljka



Za mamu in deda: raziskujeva demenco

 Mariša Kos, Timotej Leitinger, OŠ Tržič

Sva učenca OŠ Tržič in zanima naju demenca. Za to bolezen pravijo, da je »kuga modernega časa«. Na šoli sva pod mentorstvom Romane Turk in Sergeje Osredkar pripravila raziskovalno nalogo, v kateri sva podala po opazovanju zaključke ter predlagala nadaljnje korake.

Imava mamu in deda. V strokovni literaturi sva našla vprašanja za odkrivanje demence. S temi vprašanji sva ugotovila, da se deda skoraj ničesar ni spomnil oz. ni vedel, kako odgovoriti. To so ključni znaki demence. Mama pa se je čisto vsega spomnila, kar pomeni, da nima opaznih znakov demence.

Večkrat sva obiskala Dom Petra Uzarja. Zdi se nama, da stanovalcem manjka družba otrok in mladih. Misliva, da bi moralo nekaj učencev iti v dom Petra Uzarja in si vzeti čas za pogovor s stanovalci, saj nekateri nimajo svojcev, ki bi jim delali družbo. Dovolj je že, če bi se usedli poleg stanovalca, se z njim pogovarjali, odšli z njim v domsko kavarno ali

na hodnik, v park. Tako se bo starostnik počutil ljubljenega.

Tudi na šoli bova predlagala pogostejše, bolj osebne obiske učencev v Domu Petra Uzarja.

Vesela sva, da sva lahko najino raziskovalno nalogo predstavila tudi stanovalcem doma in njihovim svojcem. ●




Poti *Veliko življenjskih je poti
na katerih puščamo sledi.
Vodijo od doma,
peljejo domov,
pod domači krov.
K ljudem, ki so nam dragi,
k razgledom, ki jih poznamo,
k spominom,
ki jih imamo.*

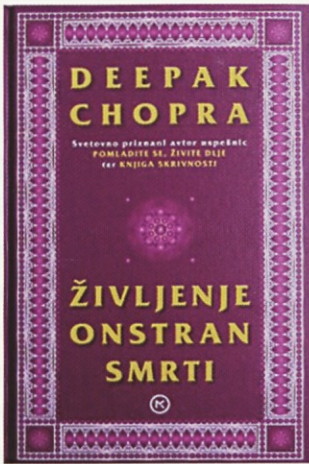
*Hodimo po življenja našega poteh,
spremljajo nas žalost, jok, sreča, smeh.
A vedno iščemo steze,
ki nas vodijo v srce.*

Romana Turk



Refleksija

 Dr. Anamarija Kežžar, direktorica



V sklopu E-Qalina smo sprejeli sklep, da v domsko revijo dodamo rubriko refleksija, ki bo nam vsem pomagala pri razumevanju in odkrivanju novih obzorij znanja, saj nikoli nismo prestari za nova znanja.

Pojem refleksija pomeni razmišljanje, razglabljanje – kar dostikrat počnemo tudi v domu – razmišljamo o svoji življenjski poti, vzponih in padcih in novih vzponih...

Refleksijo bomo podali na dogodke, knjige, ljudi, ki zaznamujejo našo pot.

Življenje onstran smrti (avtor Deepak Chopra)

V knjigi je znani ameriški avtor in govorec uspešno strnil znanstvena odkritja zahodnega sveta medicine in jih povezal z modrostjo in izročilom Vzhoda. Piše, da smrt izjemno težko opredelimo, ker je nevidni čudež. Vedno več pa je znamenj, da je tisto, kar naj bi bilo na »drugi« strani, pravzaprav ta hip ob nas. Dr. Van Lommel, ki je na Nizozemskem vodil raziskavo o obsmrtnih doživetjih, meni, da medicina ne more odgovoriti na vsa vprašanja – raziskal je primere 344 bolnikov, pri katerih so v bolnišnici opravili defibrilacijo. S temi bolniki je govoril nekaj dni po oživitvi. Ugotovil je, da so vse vsi ljudje zavedali dogajanja, čeprav njihovi možgani niso delovali. Čeprav v možganih ni bilo zaznati nobene aktivnosti, so segli v teh trenutkih v svojih spominih v najzgodnejše otroštvo. Do enakih ugotovitev je prišel tudi avtor sam – ljudje, ki so bili v nezavesti, so znali natančno opisati, kaj se je z njimi dogajalo.

Naše vrednote

Duhovno zrel človek si prizadeva živeti v skladu z naslednjimi vrednotami: zavedanjem lastne vrednosti, ljubeznijo, resnico, spoštovanjem in hvaležnostjo, čaščenjem in nenasiljem. Svoje življenje lažje usmerjamo v zeleno smer, kadar smo zbrani, kadar je naš um bister, se zavedamo sebe, sprejema-

mo vsak dan z zaupanjem in znamo ohraniti notranje ravnovesje.


Naša pozornost

Naša splošna lastnost je, da stvari, ki smo jih na področju osebnega razvoja in zrelosti že dosegli, postavimo na polico – tiste, s katerimi pa se moramo še ukvarjati, pa močno izstopajo v našem zavedanju kot madeži na prtju, ki pritegnejo pozornost, čeprav je preostali del prta čist. Mar ni prav tako z našim vsakdanjim zavedanjem? Vidimo, kaj moramo še narediti in kaj ni v redu – ne pa vsega, kar smo že naredili in je dobro.

Nasveti avtorja

1. Spoštujmo svoje telo in skrbimo zanj. Cenimo njegovo notranjo inteligenco. Ne bojmo se in ne zastrupljajmo se s toksini.
2. Pojdimo v naravo in se prepustimo občutkom. Spoštujmo in ohranjajmo ekosistem. Spoštujmo življenje.
3. Razvijajmo um. Berimo in cenimo, kar je najzlahtnejše v človekovem izražanju.
4. Poiščimo svojo vizijo, lotimo se raziskovanja. Prizadevajmo si za osebni razvoj.
5. Razvijajmo lastno dejavnost za doseganje izpopoljenosti – sledi svoji sreči. Posveti se tišini. ●

Metka, vse najboljše!

 Dr. Anamarija Kejžar, direktorica

Že dan prej je po domu zadišalo. Stanovalci in zaposleni so se spraševali, iz kje prihaja tako omanen vonj. V kuhinji se je namreč že pekla torta velikanka za vse stanovalce in še posebna za Metkinih 104 let.

Ga. Metka Kavčič je namreč dan kasneje, 6. julija, praznovala že častitljivih 104 leta!

Ga. Metka Kavčič je lani, ob svojem 103. rojstnem dnevu, ob pomoči doma, izdala knjižico svojih spominov – Biserni utrinki, katerih 103 izvodi so prav kmalu pošli.

Ob njenem rojstnem dnevu so ji z glasbo voščili pevci Moškega pevskega zbora Društva upokojencev Tržič in ji zapeli tržiške pesmi, z glasbo pa so nadaljevali mladi glasbeniki iz OŠ Tržič. Voščila so ji izrekli direktorica doma, dr. Anamarija Kejžar in župan Občine Tržič, mag. Borut Sajovic, domači in stanovalci.

Seveda pa je bila ga. Metka najbolj vesela, da je praznovala lahko skupaj s svojima sinovoma z družino, praznovanju pa so se pridružili tudi njeni prijatelji iz doma. ●



Metkine misli z večno resnico

**LJUBITI ŽIVLJENJE, NARAVO IN DELO,
PA LEP USPEH BO IMELO.
MOLI, POJ IN DELAJ.**

Na številna vprašanja, kako je doživela tako visoko starost, je po svoji šaljivi navadi odgovorila, da ima 2 recepta: ***Samo umret ne smeš!***
Ne smeš nehati dihati.

Ko se človek ozre nazaj po svoji življenjski poti, pa ga. Metka na vprašanje, ali bi kaj spremenila, bi se kaj drugače odločila, odgovori: ***»Prav nič. Vse je bilo tako prav, kot je bilo.«***



Iz Gomilice do Bistrice pri Tržiču je dolga pot, ga. Sonja Horvat

 **Tanja Ahačič**, prostovoljka

Vedno sem rada brala. Moja prva knjiga je bila Blaže in Nežica v nedeljski šoli, ki sem si jo sposodila pri mojem dedu Mateju Kavčiču. Z veseljem sem jo prebirala dneve in dneve. Ded je bil učitelj in je poučeval po različnih krajih od Loke pri Zidanem mostu do Jurkloštra. Tudi moja starša sta bila učitelja. Začela sta v Prekmurju. Rojena sem bila 28. 7. 1928 v Gomilici. Kot mlada družina smo se preselili v Nedelico, kjer se je rodil moj brat. Bila sem bistra učenka. V tretjem razredu nam je pri verouku kaplan dal pesmico, dve kitici in rekel, naj se jo naučimo na pamet. Jaz sem jo trikrat prebrala in dvignila roko, da jo že znam. On pa se je zadržal nam: »Lažeš. To pesem si že prej znala.« Nisem ga mogla prepričati, da sem to pesem prvič videla.

Po osnovni šoli sem se vpisala na gimnazijo v Murski Soboti. Privihrala je vojna, težki časi. Mojo mamo in mene so zaprli. Spomnim se, kako so me pretepali. Čez glavo so mi poveznili vrečo, da ne bi videla krvnikov in me bičali po podplatih, potem pa ukazali, da sem bosa hodila pol ure po snegu, da se ne bi videli sledovi tepeža.

Ko so naju spustili iz zapora, sem bila partizanska kurirka. Novembra 1944 sem spoznala pisatelja Ferda Godino. Kasneje, v mirnih časih, sva se spet srečala in obujala spomine.

Vojna se je končala, jaz sem želela študirati kemijo, a mi je mama svetovala farmacijo. Ubogala sem jo in doštudirala v Zagrebu, ker takrat v Ljubljani še ni bilo fakultete za farmacijo. Študijska leta so bila lepa. Moj fant Martin Horvat je bil študent gozdarstva. Skupaj sva obiskovala operne predstave, hodila v kino, se zaljubila in poročila. 15. 3. 1956 sem se zaposlila v Lavičkovi lekarni v Kranju, v kateri je še bilo nekaj originalnega pohištva znamenitega lekarnarja Bohuslava Lavičke. To je bil čas, ko se je veliko gradilo in v Tržiču so zgradili nov Zdravstveni dom z lekarno. Magister Zdenko Lavička me je pre-

pričal, da sem prevzela vodenje lekarne v Tržiču. 1. maja 1962 je bilo odprtje nove lekarne, ki se ga je udeležil tudi takratni župan Tržiča Cerar. Bila sem v svoji pisarni, urejala papirje, jih hotela spraviti v omarico, a se vratca niso in niso zaprla. Župan Cerar mi je rekel: »Bom jaz popravil,« potem pa zašepetal, »jaz sem izučen mizar.«

Rada sem delala v lekarni. Dežurali smo ponoči, daljše dežurstvo pa je bilo od sobote od 13h do ponedeljka do 7h zjutraj. Delo me je veselilo, le kadra je primanjkovalo. Prihajale so mlade moči, se poročile in odšle. Tudi jaz sem postala mama, rodila sem dve zlati hčeri Sonjo in Mirjano. Pri 46 letih sem ovdovela. Življenje se je spremenilo, sama nisem hodila ne v opero ne v kino. Sem pa brala.


Upokojila sem se junija 1985 in polno zaživela. Vrt, rastline so moje veselje. In pletenje ter kvačkarnje. Še danes se rada zavijem v odejo, ki sem jo sama spletla. Uživam ob knjigah. Doma imam svojo knjižnico, le sago Bogdana Novaka Lipa zelenela je sem si sposojala v knjižnici, ker doma ni bilo prostora.

Danes mi zdravje nagaja in zato sem v domu, v hiši prijaznih ljudi. Res so prijazni do mene. Dneve mi lepšajo obiski. Moji hčeri, moja zeta ter vnuki in pravnuki, to so moji sončki. Zelo se jih razveselim. ●





Naš dom

 **Draga Koren**, stanovalka

Most čez vodo prav do vhoda
mogočne veje in ključ vežnih vrat.

Nizka hiša, tik ob hiši teče voda,
fužino žene, vsa kolesa dan in noč.

To hiša je moje mladosti, šum vode in ropot kolesja.
A vmes kovaška so kladiva v mladi duši odzvanjala
kot ples.

Toplote doma in bližina mame
najlepši spomin je zame.
Kako smo bili srečni v preprosti hiši!
V današnjih časih se to neumno sliši.

V spominu vedno mi odmeva kovaška pesem
vode in kladiva.
A vse se v bridkost preliva, ker ni fužine več
in ne kladiva.


Tržiška govorica

Tržič je globoko v moji duši,
naj bo ob dežju ali suši.
Ljubezan do Tržiča mi je mama dala,
vse do smrti po tržišk' kramlava.

Žal mi je vsake tržiške besede,
ki se bodo pozabile.
Svoj pečat so mestu dale,
daleč naokrog so nas po tem poznali.

Pojoča mehka govorica,
slovensko koroška mešanica.
Zraven pa besed še sto,
ki jih nikoli več ne bo.

Življenje v domu

 **Jožica Srečnik**, stanovalka

Z Domom Petra Uzarja sem povezana že od vsega začetka. Začela sem kot negovalka, nato sem dolga leta delovala kot prostovoljka, pred štirimi meseci pa sem postala stanovalka.

Drugače je, če hodiš v dom kot delavec ali prostovoljec in se vračaš domov. Zopet drugo pa je pustiti svoj dom in stvari, ki si jih imel rad in oditi v drugi »dom« kot stanovalec in sedaj drugi skrbijo zate. Navaditi se treba drugačnega dnevnega reda. Kar nekaj časa je bilo potrebnega, da sem se vključila v ta dnevni red, saj se vsak dan dogaja toliko različnih stvari, od jutranje telovadbe, pevskih vaj, vaj za spomin in skupin, ki jih vodijo prostovoljke.


Veliko mi pomeni, da se s svojo sostanovalko lepo razumeva. Ker je na vozičku, ji po svojih močeh še kaj pomagam. Tudi s sestrami in negovalkami se lepo razumem. Spoštujem in cenim njihovo delo, ki je danes veliko bolj naporno, kot je bilo na začetku, saj prihajajo v »dom« vedno bolj oslabeledi ljudje.

Vesela sem, da imamo v domu kapelo, da se lahko zatečem tja, kadar me stiska pri srcu ali pa se zahvalim Bogu za vse lepe trenutke, ki jih doživljam v večeru življenja.

Ko zvečer pred spanjem obnavljam dogodke preživetega dneva, ugotavljam, da mi bodo dnevi, ki so pred mano, kmalu prekratki, saj mi za moje »konjičke« že zdaj primanjkuje časa. ●



Demoni demence

 Romana Turk, hči gospoda Leitingerja

Jasen dan je.

Tržič pa še v senci.

Pogledujem v nebo.

V Bistrici sije sonce.

Danes greva z atom ven na zrak.

Pohitim iz službe. Lovim še zadnje sončne žarke. Pograbim odejo in poiščem očeta. Na oddelku Deteljica počiva na počivalniku. Zelo je miren in spokojen. Vesel me je. Sprva se mu ne ljubi vstati iz udobnega stola. A pogled skozi okno ga premami. Oblečeva se in greva na sprehod.

Pred sabo potiskam invalidski voziček. Pri vrtcu se ustaviva. Oče zelo rad opazuje otroke pri igri. Nenadoma se nasmehne. Dva malčka mu pristrčno mahata izza ograje. Ata jim pomaha nazaj.

Pomislim, da je vedno imel izreden smisel za otroke. Vnuki ga, prav zato, še sedaj, dobessedno, obožujejo.

Pot nadaljujema po pločniku mimo blokov, trgovin, do pekarnice. Tam kupim svežo žemljico. Ata jo bo pojedel med potjo nazaj v dom. V parku sedem na klopi, oče pa občuduje drevesa.

Zelo rad je delal z lesom. Vrednosti njegovih unikatnih ročnih izdelkov se zavedamo šele sedaj, ko ne more več delati, nekatere pa že načenja čas.

Pomislim, kako hitro se je stopnjevala bolezen. Po nekaj operacijah in anestezijah je demenca napredovala do te mere, da očetu doma ne moremo zagotoviti ustrezne nege in varstva.

Še vedno težko sprejemam dejstvo, da ne sedi več na svojem priljubljenem mestu pri mizi ali na klopci pred hišo. Vsakič, ko v domu odhajam, me njegov pogled spremlja še zelo dolgo. Težko preženem občutek, da me prosi: »Vzemi me s sabo....«

Besna sem na demenco, bolezen, ki nam je vzela velik del našega očeta, moža, dedija. Prišla je potuhnjeno, nenapovedano: z drobnimi pozabljivostmi, izgubo prostorske orientacije, izgubo besed. Oče je postajal nemiren, neprestano je prestavljal predmete, vedno slabše je hodil. Postal je dobessedno paranoičen: neprestano je ugašal luči, preverjal, če je zaklenjeno, izklapljal glavno električno stikalo.

Fizično je tako opešal, da je težko hodil, večkrat je padel. Lani tako hudo, da si je zlomil rebra.

Mamo je skrb za očeta fizično in psihično izčrpala.

Kljub vsemu pa je imel trenutke, ko je bil povsem bister, zelo priseben, celo duhovit. Te ima še sedaj. Vendar so redkejši.

Razmišljam in opazujem svojega očeta, ko mirno sediva v parku doma. Njegov pogled počiva na zelenilu gozda.

»Vidiš, te smreke bodo morali čimprej skrčiti!....« nenadoma reče.

Nasmehnem se in odgovorim: »Ja ata, prav imaš.«

Potipam njegove roke. Mrzle so. Zelo hitro ga zazebe. Hitro vstanem in ga odpeljem na oddelek. Tam ga sprejme nasmejan Valerijin obraz: »O gospod Karlo, ste bili na sprehodu? Kar za mizo, vsak čas bo večerja!«

Očeta zapeljem k mizi, pozdravim gospo Majdo, ki me znova vpraša, kaj sem po poklicu, mu namestim slinček in se poslovim. Obljubim mu, da jutri spet pridem, ga poljubim na lice in hitro odidem.

Za vrati oddelka zavzdihnem, razkužim roke, pozdravim gospe, ki sedijo na klopih ob jedilnici in odhitim v svoj vsakdan. ●

Naši stanovalci praznujejo

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



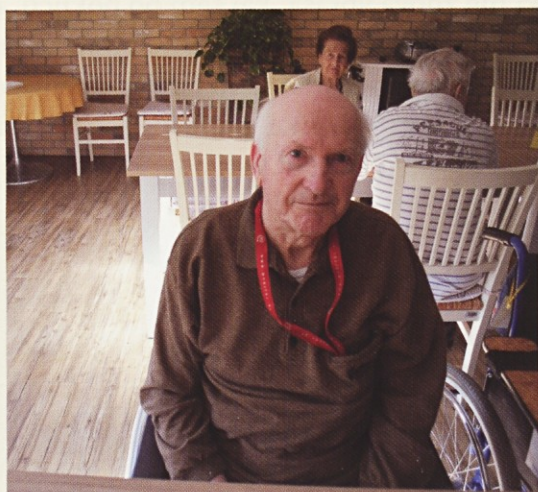
70 let gospa Nada Hausmajster



80 let gospa Fani Grebenšek



90 let gospa Minka Triler




80 let gospod Janez Resnik



90 let gospa Darinka Lukanc Zupan

Nastop Žoga banda v Vrtcu Deteljica

 **Manca Šolar**, dipl. delovna terapevtka

V sredini meseca maja smo z domsko skupino Žoga band obiskali naše bližnje sosede, otroke iz vrtca Deteljica. Na nastop smo se odpravili kar peš. Na igrišču nas je že čakala velika skupina otrok vseh starosti. Pripravili smo jim tri pesmice, in sicer našo himno Ti si moj sonček, Kekčevo pesem in pa novo pesem skupine Čuki, KO, KO, KO. Otroci so se nam pridružili s petjem, plesa-

njem, vzdušje na dvorišču je bilo zelo živahno. Na koncu so nam otroci zapeli še njihovo pesem Abeceda in Kuža pazi. Dopoldne je minilo v duhu odličnega medsebojnega sodelovanja med otroki in stanovalci doma.

Kaj pa so povedali otroci in stanovalci?

Otroci so bili našega obiska zelo veseli. Komaj sem čakala, da bomo obiskali vrtec. Nastopa se udeležim vsako leto, septembra pa bomo nastopali na domskem pikniku.

Fani Grebenšek, 80 let

Bilo je zelo lepo.
Vid, 5 let

Skupaj smo zapeli Kekčevo pesem in Ti si moj sonček. To pesem vsi znamo.


Katja, 5 let

Bilo je fajn, ko smo obiskali vrtec. Še posebno, ko smo gledali otroke, kako so se zabavali.

Marija Eržen, 91 let



Pisma topline, projekt našega doma

 **Manca Šolar**, dipl. delovna terapevtka

Ob mednarodnem dnevu prostovoljstva v Domu Petra Uzarja

V aprilu smo obeležili mednarodni dan prostovoljstva. Ob tem dogodku so nas obiskali otroci osnovnih šol občine Tržič in stanovalce razveselili z risbami, pismom, predvsem pa z obiskom. Vsak otrok je svoje pismo prebral stanovalcu v sobi in si vzel čas za pogovor z njim. Mi smo ta dogodek poimenovali kar DAN ZA SPREMEMBE, saj so imeli vsi prisotni v srcu občutek zadovoljstva. Veseli smo, da smo ustvarjali lepe spomine medgeneracijskega sodelovanja z osnovnimi šolami občine Tržič.

Stanovalci so svoje vtise strnili takole:

Ko so me obiskale učenke, sem bil vesel. Zelo mi je bilo všeč. Vse sem prebral, kar je pisalo v pismu. Pisalo je, kako otroci preživljajo dan, da skrbijo za kužka, mucka. Včasih je bilo treba doma še delati poleg šole. Še naloge ni bilo časa napisati. Še preden smo šli v šolo, smo morali iti na njivo okopavat krompir in koruzo. Do šole sem hodil peš eno uro daleč. Bil je lep obisk, zelo mi je bilo všeč, da smo se z otroki malo pogovorili.

Janez Krstnik, 80 let

Ko so nas obiskali otroci, je bilo zelo lepo. V pismu so bile fine rime, tudi sama sem včasih rada napisala kakšen lep verz tako, da mi je bilo všeč, ker se je vse skupaj rimalo. Sedaj imajo otroci druge obveznosti, kot smo jih imeli mi včasih. Ko pridejo iz šole, pojejo kosilo, potem pa morajo že delati naloge in imajo razne krožke. Zdi se mi lepo, da sodelujejo skupaj s starejšimi. Niso imeli nobene treme, vidim, da so navajeni nastopati.

Fani Kopač, 90 let



Dan,
ki smo ga eden
drugemu polepšali
s tem, da smo dali
eden drugemu nekaj
svojega časa.

Vtisi učencev po obisku stanovalcev

Najbolj mi je bilo všeč, ko smo peli: Mi smo pa Tržičani in so vsi uživali, ko so nas poslušali.

Zala, 4.a

Všeč mi je bilo, da smo ostarelim polepšali dan.

Iris, 4.a

Všeč mi je bilo, ko sta Žiga Jan in Žan Luka igrala na harmoniko. Obisk je bil čudovit.

Miha, 4.a

Ko sem brala pismo gospodu, se mi je nasmehnil in tudi zaploskal.

Lana, 4.a

Najbolj mi je bilo všeč, ko sem starejši gospe dal svoje pismo. Bila ga je zelo vesela.

Eman, 4.a

Všeč mi je bilo, ko smo gospo vprašali, kako je bilo takrat, ko je bila ona majhna. Vse nam je podrobno in doživeto razložila.

Ana, 4.a

Ko sem vstopila v prvo sobo, me je bilo malo strah. Strah je kmalu izginil, ko smo se začeli pogovarjati. Obisk je bil odličen.

Špela, 4. a

Upam, da smo s svojim obiskom starostnikom polepšali dan.

Jon, 4.a

Spomladanski izlet na Brezje in Bled

 Ana Gojšič, stanovalka

Najprej se Vam vsi stanovalci Doma Petra Uzarja lepo zahvaljujemo za lepo organiziran izlet in vašo pomoč. Na Brezjah in na Bledu nam je bilo zelo lepo. Že ko sem bila še doma, me je oskrbnica vsako

leto peljala na Brezje, tako da mi ta izlet res veliko pomeni. S sostanovalko Dani sva uživali in se posladkali z blejsko kremšnito. Dopoldne je hitro minilo v prijetnem vzdušju. ●



Krepimo spomin

Nekatere človeške lastnosti radi primerjamo z živalskimi. Spodnje povežite med sabo.

HRABER	RIBA
KROTEK	KONJ
MOČEN	KRAVA
PIJAN	KURA
POČASEN	LEV
SITEN	LISICA
TIH	VOLK
LAČEN	MIŠKA
TRMAST	MUHA
UREN	OSEL
ZBEGAN	PES
ZVEST	OVCA
ZVIT	PODLASICA
ZDRAV	POLŽ

2. Poiščite imena. Imena dobite tako, da premešate vse črke v zapisani besedi (npr. KOMAR = MARKO)

KOMAR = MARKO

KORBAN =

KOŽELJ =

TEKAVC =

TESNER =

VLASAK =

LOPELDO =

HELIMA =

UDLIKV =

GRADO =

Napišite čim več besed, ki imajo 9 črk

npr. TOVORNJAK

Napišite čim več besed, ki se pričnejo s PRE

npr. PREMIERA

Po katerih znamenitostih slavijo naslednja slovenska mesta?

POSTOJNA –

PIRAN –

TROJANE –

ČATEŽ –

KRANJSKA GORA –

KOČEVJE –


GORICA –

PTUJ –

LIPICA –

RIBNICA –

Vaje za stabilizacijo gležnja

 **Andreja Marinčič**, dipl. fizioterapevtka, pripravnica

Gleženj sestavlja zapleten sistem sklepov in predstavlja ključno funkcijo pri hoji in stoji, saj daje stabilno oporo telesu. Mišice okoli sklepa so ves čas pod velikimi obremenitvami, zato so poškodbe zelo pogoste. Najpogostejša poškodba je zvin gležnja, ki je posledica nepravilnega položaja stopala pri hoji. Vadba, za izboljšanje stabilizacije gležnja, se lahko izvaja na stabilni ali nestabilni podlagi. Učinki te vadbe se kažejo v izboljšani kontroli gibanja, drži, ravnotežju in zmanjša možnost nastanka poškodb. Vadba mora biti primerna sposobnostim posameznika in ne sme povzročati bolečin. Izvajamo jih redno, z vmesnimi kratkimi počitki in s primerno obutvijo.



STOJA NA ENI NOGI NA STABILNI PODLAGI

Zaradi varnosti stojimo ob opori. Eno nogo rahlo pokrčimo in jo dvignemo od podlage. Položaj zadržimo 5 sekund. Ponovimo izmenično 8x z vsako nogo.



STOJA NA ENI NOGI NA NESTABILNI PODLAGI

Ob opori stojimo na nestabilni podlagi. Eno nogo rahlo pokrčimo in jo dvignemo od podlage. Položaj zadržimo 5 sekund. Ponovimo izmenično 8x z vsako nogo.



HOJA PO NESTABILNI PODLAGI

Hodimo po nestabilni podlagi. Med hojo se lahko držimo za drog ali pa hodimo z rokami ob telesu.



DVIG NA PRSTE

Istočasno stopimo na prste. Položaj zadržimo 5 sekund. Ponovimo 8x.



STOJA NA GREBENU (enonožno)

Z enim stopalom stojimo na grebenu in lovimo ravnotežje. Gleženj mora biti stabilen in se med izvedbo vaje ne sme obračati. Droga se med samo vadbo ne dotikamo, ampak roki držimo tik ob drogu, kar nam omogoča hiter prijem. Položaj zadržimo 10-15 sekund.



HOJA PO GREBENU

Hodimo po vrhu grebena. Pri izvedbi vaje je pomembno, da so gležnji stabilni in da se čim manj obračajo. Vajo lahko izvajamo tako, da se držimo za drog ali pa z rokami ob telesu. Hodimo lahko z krajšimi koraki, tako da se prsti in peta dotikajo.




DVIG NA PETE

Stojimo prečno, tako da se peti dotikata vrha grebena. Večkrat zaporedoma se dvignemo na pete, tako da se prsti ne dotaknejo tal. Ponovimo 8x. ●



Recept naše kuhinje: Panna Cotta

 Matic Mohorč, vodja kuhinje

Sestavine:

- sladka smetana 1 l
- želatina 6 listov
- sladkor 6 žlic
- vanilijev sladkor 2 vrečki

Malinina omaka:

- maline 0,5 kg
- sladkor 0,1 kg

Smetano ter sladkor zavremo in odstavimo. Želatino namočimo v vodo. Nato jo ožamemo in dodamo še vroči smetani, da se raztopi. Dobro premešamo in še vroče nalijemo v kozarčke. Postavimo v hladilnik za približno 4 ure. Maline ter sladkor pokuhamo, če je zelo gosto, dodamo malo vode. Maline zmiksamo in precedimo skozi gosto cedilo. Ko se omaka ohladi, jo prelijemo čez ohlajeno panna cotta.



Kaj je drugače, ko si star?

V Domu Petra Uzarja nas pogosto obiščejo tudi otroci iz vrtca Deteljica. Obiskali so nas tudi med športnimi igrami. Nadobudne petletnike smo vprašali, kaj je drugače, ko si star:

Ana:

»Imamo drugačen obraz.«

Izza:

»Moja babi ne živi več doma. Ima sive lase.«

Laura:

»Greš v penzijon.«

Nace:

»Da gremo v dom starejših.«

Tian:

»Veliko padaš.«

Lara:

»Da greš v dom starostnikov.«





*Krajevna skupnost
Bistrica pri Tržiču*

podeljuje



ob krajevnem prazniku 4. juliju

*priznanje
Bistriški cvet*

Domu Petra Uzarja Tržič

*za izredno lepo urejen
dom z okolico starejših občanov,
prizadevno in vestno osebje,
in dobro sodelovanje
s Krajevno skupnostjo Bistrica pri Tržiču*

Bistrica pri Tržiču, 30. 06. 2018

Vida Rztresen, predsednica

Planšar Ladko

Kulturne in zabavne prireditve

FEBRUAR

- Prireditve ob kulturnem prazniku z obiskom Vaške godbe in župana občine Tržič
- Pustna zabava s humoristom Peško in sprevod pustnih mask otrok iz Vrtca Deteljica
- Nastop mešanega pevskega zbora Vrelec
- Praznovanje rojstnih dni, stanovalcev rojenih v januarju in februarju
- Družabne igre skupaj z otroki Mladinskega centra Tržič
- Kviz z naslovom Bratovščina sinjega galeba
- Nastop komornega moškega pevskega zbora Lek



MAREC

- Srečanje gorenjskih domov v Domu Petra Uzarja. Kreativna delavnica – izdelava polstenih izdelkov
- Kulturna prireditev ob Dnevu žena skupaj z otroki Vrtca Deteljica



- Obisk terapevtskih kužkov Tačke pomagačke na enoti Deteljica
- Ustvarjalna delavnica skupaj z učenci OŠ Bistrica
- Tombola in baletni nastop učencev OŠ Tržič
- Kulturna prireditev z učenci Glasbene šole Tržič
- Predavanje na temo: Zdrava prehrana pri sladkorni bolezni
- Velikonočna delavnica: barvanje pirhov po enotah



APRIL

- Medgeneracijsko srečanje z otroki OŠ Bistrica, Križe in Tržič ob dnevu prostovoljstva. Druženje ob pismih topline
- Tačke pomagačke na oddelku Vijolica
- Nastop Društva upokojencev Vodice
- Velikonočna sveta maša
- Skupinsko praznovanje rojstnih dni za stanovalce rojene v mesecih marec in april
- Nastop skupine Country ritem in Ljudskih pevk Trboje
- Kulturna prireditev ob dnevu osvobodilne fronte
- Kulinarična delavnica: izdelovanje sadnih košaric

MAJ

- Nastop domske skupine Žoga bend v Vrtcu Deteljica
- Ogled razstave Minerali in fosili v Tržiču
- Kulturna prireditev ob Tednu Rdečega križa
- Spomladanski izlet na Brezje in Bled
- Obisk terapevtskih kužkov Tačke pomagačke na enotah Murka, Avrikelj

JUNIJ

- Športne igre in obisk otrok Vrtca Deteljica
- Recitatorska skupina Žerjavčki Trzin in Silva Kosec s kitaro



- Nastop Komornega zbora Šenčur
- Skupinsko praznovanje rojstnih dni za stanovalce rojene v mesecih maj in junij
- Zaključna zabava skupin za samopomoč



- Obisk terapevtskih kužkov Tačke pomagačke na enotah Encijan in Planika
- Športne igre
- Odprtje razstave Bistrica nekoč in danes ter počastitev dela Mirka Majerja, avtor Lado Srečnik



VSE TEČE, IZTEČE

od 1.1.2018
do 30.6.2018

Prišli

Marija Štucin, Jožefa Srečnik, Marija Tomšič, Vidoslava Lukanc, Marija Fuchs, Janez Resnik, Marija Urbanc, Dominik Lapanja, Marija Magdalena Pintarič, Pavel Kavčič, Ana Logar, Stanislav Oblak, Franc Perko, Marija Krajač, Avrelija Ropoša, Marija Klančnik, Gvido Franc Hribar, Mihaela Sušnik, Pavla Čabraja, Jože Šparovec, Marija Kosem, Draga Koren, Ana Valjavec in Antonija Lončar.

Od nas so se poslovili

Ana Lončar, Genovefa Cerar, Alojzija Ovsenek, Jožica Žnidaršič, Alojz Škoberne, Antonija Zaplotnik, Marija Štucin, Frančišek Livk, Viktorija Begusch, Marijan Japelj, Irena Mandič, Matevž Marjan Mokorel, Vidoslava Lukanc, Erna Hvastja Dikaučič, Kristina Kopač, Marija Mokorel, Franjo Nestič, Marija Medič, Veronika Testen, Marija Karo, Danijela Markizeti, Marija Derguti ter Ana Golmajer, letnik 1919.

V drug dom se je preselil Ciril Lazar, domov se je vrnila Ivanka Krsnik.



DOM PETRA UZARJA TRŽIČ

Hiša prijaznih ljudi

Depo

sp 908TRŽIČ-Društvo
POKLON jeseni
2018

KNJIVNICA TRAIČ

061



4004900,18

COBISS e

