

DOM OB
SAVINJI
CELJE



Interni časopis Doma
ob Savinji Celje
Št. 31/december 2015

Ob Savinji



- Intervju z direktorico Bojano Mazil Šolinc:
**Razvijamo nove storitve za čim
daljšo samostojnost starejših**
- S kongruentno odnosno nego
do dobrega počutja stanovalcev
- Fototerapija je zelo koristna
- Sprehodili smo se po modni pisti

Kazalo

Izdajatelj:
Dom ob Savinji Celje
Zanj:
Bojana Mazil Šolinc
Produkcija:
Fit media d.o.o.
Fotografije:
foto dokumentacija
Doma ob Savinji Celje,
Jure Kravanja, Andraž
Purg, arhiv Fit media,
www.shutterstock.com
Tisk:
M tis
Naklada:
1.000 izvodov
Celje, december 2015

- 3 ... Razvijamo nove storitve za čim daljšo samostojnost starejših
- 6 ... Naši spomini iz leta 2015 so bogati in pestri
- 16 ... Tržni dan stanovalcev Doma ob Savinji
- 17 ... Predstavili smo se v okviru Tedna vseživljenjskega učenja
- 17 ... Sodelujemo ob svetovnem dnevu zdravja
- 18 ... Sprehodili smo se po modni pisti
- 19 ... Prižig božično-novoletnih lučk
- 20 ... Nastop čarodeja Andreja v našem domu
- 20 ... Otroci nastopali v veselje naših stanovalcev
- 21 ... S čudovitimi zvoki so se mešale solze sreče
- 21 ... Sončkov obisk v Domu ob Savinji
- 22 ... Slavček je pel in daleč poletel
- 23 ... V športnih igrah v Rogaški Slatini smo se borili do konca
- 24 ... Beli konji in sinje morje
- 25 ... Majski romarji ali božjepotniki ...
- 26 ... Tradicionalno druženje na malce drugačen način
- 27 ... Izlet stanovalcev z vozički v Mozirski gaj
- 28 ... Preživimo jesen življenja kakovostno v Dnevnem centru
- 29 ... Prijetno bivanje v gospodinjski skupini
- 30 ... Kakovostno staranje v skupnosti je pravica in priložnost
- 31 ... S kongruentno odnosno nego do dobrega počutja stanovalcev
- 32 ... V našem domu radi praznujemo
- 33 ... Zdravilna moč knjige je spet pokazala svojo moč
- 34 ... S pisanjem razveseljujemo druge
- 36 ... Fototerapija je zelo koristna v psihoterapevtske namene
- 38 ... Zahvala službi »Nega na domu«
- 38 ... Vzorno sodelovanje s Centrom za pomoč na domu
- 39 ... Izlet na Bled
- 40 ... V domu vejeta pripadnost in domačnost
- 42 ... Svojega moža obišče vsak dan
- 43 ... "Srečo si imela!"
- 44 ... Z aerobiko na stolu krepimo srce
- 45 ... Proti zaprtju s pravim življenjskim slogom
- 46 ... Recept za dober tek
- 47 ... Informacije



Razvijamo nove storitve za čim daljšo samostojnost starejših

Dom ob Savinji Celje nadaljuje s svojo pionirsko vlogo razvoja novih storitev za čim bolj kakovostno življenje starejših in njihovo čim daljšo samostojnost. Znano je, da nudi celotno paleto storitev in možnost izbire med različnimi ponudbami, namenjenimi starejšim. Paleta storitev je raznolika, strokovna in ljudem prijazna. Izbirajo lahko med različnimi oblikami bivanja glede na stopnjo krepitve samostojnosti in potrebnega obsega pomoči za življenje. Stanovalcem želijo nuditi prostor, kjer se počutijo kot doma, in dejavnosti, na katere so bili navajeni vse življenje. Direktorica Bojana Mazil Šolinc predstavlja aktualne projekte.

Pri vas je kar naprej dinamično. Katere aktualne projekte bi izpostavili?

V hiši imamo nabor stalnih projektov, ki jih ves čas nadgrajujemo. Eden ključnih projektov je soustvarjanje dobrih medsebojnih odnosov. Zelo dobro se zavedam, da so dobri odnosi med zaposlenimi in njihovo zadovoljstvo bistveni za prijetno vzdušje v hiši, kar je ključno, da so zadovoljni tudi naši stanovalci. K temu cilju stremimo z različnimi aktivnostmi. Udeležujemo se izobraževanj na temo osebnostne rasti, Srednja zdravstvena šola Celje nam daje prostor za športne aktivnosti, izvajamo projekt zdrave države. Prizadevamo si, da bi vsak izmed zaposlenih spoznal, kakšna drža je primerna zanj. To je še posebej pomembno za tiste zaposlene, ki imajo težje delo. Udeležujemo se športnih iger, organiziramo strokovne ekskurzije in druge družabne dogodke. Gre torej za splet aktivnosti, s katerimi krepimo in gradimo naše medsebojne odnose.

V zadnjem letu ste vaše vrednote in odnose hoteli zapisati v kodeks. Ga že imate?

Pripravljamo ga. Nabor naših vrednot smo naredili sodelavci sami, nakar smo najpomembnejše združili. Sedaj je naša naloga, da ga ponotranjimo. Želimo, da se s temi vrednotami res vsi poistovetimo.



Med novejšimi projekti je kongruentna odnosna nega. Kako se obnese v praksi?

Pri kongruentni odnosni negi je ključno, da se med negovano osebo in osebo, ki jo neguje, ustvari osebni odnos. Ta odnos upošteva zgodovino negovane osebe, v največji možni meri se ohrani njeno dostojanstvo. Skratka, osebi se med seboj začutita. Uvajamo stalne ekipe, kar pomeni, da se zaposleni, ki delajo z določeno osebo, čim manj menjujejo.

Razvijate tudi paliativno oskrbo?

Seveda. Kot je znano, paliativna oskrba pomeni vseobsegajočo oskrbo bolnika: nego, obvladovanje bolečin in drugih simptomov bolezni, obenem pa lajšanje psihičnih, socialnih in duhovnih problemov. Vse te mnogotere oblike pomoči izboljšajo kakovost življenja in omogočijo obolelim dostojno življenje. Z družino se pogovorimo, kako ravnati, ko pride pri stanovalcu do bolečine. Na tem projektu sodelujeta zdravstveno-negovalna služba in socialna služba. Po potrebi je zmeraj prisoten zdravnik.

Kako se razvija gospodinjski koncept dela?

Skupine se zgledujejo po družini. Aktivnosti gospodinjskih skupin so kar se da podobne tistim, ki smo jih počeli doma. Osrednji prostor gospodinjske skupine je kuhinja. V tem prostoru vsak lahko prispeva po svoji moči in željah. Eni predlagajo, kaj



naj bi se kuhalo oziroma na kakšen način. Drugi pri kuhanju sodelujejo. Včasih me s kakšno jedjo tako presenetijo, saj je videti, da so na primer pečivo prinesli iz slaščičarne. Na degustacijo me kdaj povabijo. Zelo je pomembno, da jim moje sodelavke znajo tankočutno prisluhniti. Nedavno smo imeli pri nas usposabljanje prostovoljcev v okviru projekta Živeti z demenco. Povedali so nam, da so se na lastne oči prepričali, kako v praksi po najboljših močeh upoštevamo želje stanovalcev. Nihče jih k ničemer ne sili. Kdor želi v času aktivnosti počivati, gre pač na počitek. Družijo se, ko se želijo družiti. Če jim kakšna skuhana jed ne odgovarja, jim pa zadiši kaj iz hladilnika, to zmeraj upoštevamo. Po želji dokuhamo, jedilnik v določenem delu ali v celoti spremenimo. Kolikor se le da.

Dom nenehno obnavljate. Kaj ste obnovili v zadnjem letu?

Cilj naših investicij so optimalni pogoji bivanja. Ključno je, da je našim stanovalcem v prostoru prijetno. Stanovalce vprašamo, kaj menijo, ko vnesemo v prostor kakšne novosti. Ena takih je zaveza vodnih mehurčkov v prvem nadstropju, ki smo ga letos v celoti prenovili. Tam je več stanovalcev z demenco. Ker želimo, da imajo te osebe večji prostor gibanja, smo skupni prostor povečali in ohranili izhod na teraso. Vprašala sem stanovalce, kako jim je všeč. Pohvalili so. Našo hišo, ki je stara 40 let, skušamo prenavljati na tak način, da zagotavljamo čim večjo domačnost.

Balkoni veliko pomenijo za dobro počutje, kajne?

Res veliko. Lani smo uvedli novost za stanovalce, ki največ časa preživijo v postelji. Osebe, ki se ne morejo samostojno gibati, lahko ob primernem vremenu izberejo možnost, da so nekaj časa na balkonu. Spodbujamo jih, da na balkonu občudujejo nebo in zaužijejo zajtrk, če želijo. V vsem se prilagodimo željam naših stanovalcev.

Kako se obnese družabništvo na oddelkih?

Preko programa javnih del imamo zaposlene sodelavke za družabništvo na oddelkih. Kljub temu, da program javnih del omogoča le enoletno sodelovanje, želimo to delo nadgrajevati na podlagi izkušenj, ki jih na tem področju pridobivamo.

Družabništvo pomeni predvsem to, da te sodelavke pristopijo do stanovalcev, ki so težje gibljivi. Velika pomoč so pri spremstvu, na primer, ko je nekoga potrebno odpeljati v bolnišnico. Naši stanovalci tam niso nikoli sami. Vesela sem, da se zaiskrijo kreativne ideje oziroma novosti. Ena takih je bila modna revija. Nepozabno je bilo doživeti, kako so se naše stanovalke in stanovalci sprehajali po modni pisti! Pripravili so tudi druženje v parku. Vse skupine v prvem in drugem delu našega doma se iskreno trudijo, da stanovalcem polepšajo vsak dan. Peljejo jih na sprehod, če želijo, na sladoled k bližnjemu slaščičarju ... To družabništvo bomo ohranjali, dokler se bo dalo.

Omenjate težave s spominom. Pred kratkim ste v domskih prostorih odprli Center za krepitev spomina. Kaj želite z njim doseči?

Živeti z demenco je projekt, ki se je letos začel v Celju. Partnerji smo Zavod za raziskave, izobraževanje in trajnostni razvoj, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinični oddelek za bolezni živčevja, Center za socialno delo Celje, Združenje zahodnoštajerske pokrajine za pomoč pri demenci Spominčica Šentjur in seveda naš Dom ob Savinji Celje. Tuj partner je norveška univerzitetna bolnišnica Stavanger University Hospital. Na tem področju smo pionirji, torej gradimo prakso na področju reševanja tovrstnih težav. Center za krepitev spomina je prvi tovrstni v Sloveniji. Projekt traja do julija 2016, v tem času bomo iskali rešitev, kako naprej. Center ima svetovalni namen. Praksa bo pokazala, kaj je pomembno, da bo reševanje tovrstnih težav kar najuspešnejše. V ambulanto bosta zaenkrat hodila dr. Pirtošek in dr. Krambergerjeva. Preko evropskih sredstev za ta program imamo v Domu zaposleno socialno delavko, iščemo pa možnosti še za dodatno kadrovsko okrepitev. Ambulanta je v naših prostorih, ki so lepo urejeni in lahko dostopni, saj so takoj ob vhodu. V popoldanskem času so večinoma prosti, prav tako ob sobotah. Na ta način jih damo v koristno uporabo.

Pomoč na domu ima pri vas dolgo prakso. So tu kakšne novosti?

Želimo negovati dobre odnose med uporabniki naših storitev in našimi sodelavci, zato imamo tudi



na tem področju stalne ekipe. Tako lahko uporabnike storitev bolje spoznamo. Tudi uporabnikom je lažje, da niso pogosto izpostavljeni novim obrazom. Včasih seveda pride kakšna situacija, ko se morajo naši sodelavci zamenjati. V takem primeru je še posebej pomembno, da so vsi naši sodelavci pravi »sončki«, kot nam jih radi pohvalijo naši uporabniki.

Pomoč na daljavo dobiva nove razsežnosti. Kaj si lahko obetajo uporabniki?

Še vedno sem strokovna vodja na področju pomoči na daljavo - SOS DOMA, ki se sicer izvaja v Ljubljani. Doktor 24 vodi vsebinski del projekta, za tehnični del pa skrbi Telekom Slovenije. V Sloveniji smo lahko ponosni, da sta bila na evropskem razpisu za projekt IN LIFE letos izbrana partnerja Doktor 24 in Institut Jožef Stefan. Sistemi projekta IN LIFE so namenjeni pomoči starejšim, osebam z demenco oziroma osebam z opešanimi kognitivnimi sposobnostmi ali opešanimi fizičnimi lastnostmi. Projekt bo zasnovan na osnovi prototipa, ki ga je razvil Institut Jožef Stefan, to je tablice in zapestne ure ter dodatnih senzorjev po izbiri. Sistem bo podpiral običajne aktivnosti doma, komunikacijo, vzdrževanje zdravja, vzdrževanje okolja, varnost, socialna opravila in pomoč izven doma. Počaščeni smo, da so nas pri razvoju tako pomembne aplikacije za starejše povabili k sodelovanju, saj vedo, da nenehno iščemo nove možnosti, kako lahko starejšim pomagamo ohranjati samostojnost.

Pri tem iskanju se dejavno povezujete s širšim družbenim okoljem.

Z našo mestno četrtjo dobro sodelujemo in lepo razvijamo naš medgeneracijski center. Kar nekaj srečanj smo že organizirali. Prepričana sem, da je zelo pomembno ohranjati socialno mrežo. Že doslej smo se ob prazniku mestne četrti v naših prostorih srečali s predstavniki različnih šol, društev, mestne četrti in občine. To je naša tradicija, ki jo želimo nadgraditi. Za starejše je pomembno, da se družijo vsaj enkrat na teden v bližini svojega doma, kjer se počutijo domače. Letos smo prvič skupaj prižgali novoletne oziroma praznične luči.

Vrniva se k domskim prostorom. Skupaj z nekateri-



mi drugimi domovi ste vključeni v projekt energetske sanacije. Kakšni so cilji tega projekta?

Trudimo se, da je naša organizacija kar se da optimalna. To pomeni, da prihranimo tam, kjer se da – torej ne na račun kakovosti. To vedno ni najbolj enostavno, saj tudi stroka pri določenih vprašanjih ni povsem enotna. Delamo vse, kar se da. Na radiatorjih imamo termostatske ventile, upoštevamo dobra priporočila glede zračenja, hišo vzdržujemo s skrbnostjo dobrega gospodarja, luči ugašamo, kadar jih ne potrebujemo ... Ker smo zelo veliki, se ti majhni prispevki kar poznajo in lahko nekaj prihranimo. Želimo biti dom, ki je za ljudi dostopen in ki ima tudi v smislu energetske porabe optimalne pogoje bivanja. Več domov sodeluje v projektu energetske sanacije in se med seboj primerjamo, kar pomeni, da lahko s prenašanjem dobre prakse to področje kar se da optimiziramo. Na sploh želimo biti družbeno odgovorni, kar pomeni, da z vsemi viri ravnamo odgovorno.

So kapacitete dnevnega centra polne?

Naš dnevni center je največji v Sloveniji. Več kot polovico vseh storitev dnevnih centrov opravimo pri nas, kar veliko pove. Odziv na naše storitve je zelo dober in veliko ljudi nam pove, da je to prava rešitev v marsikateri življenjski situaciji. Pri nas je zelo pomembno to, da nudimo ravno tiste storitve, ki jih ljudje potrebujejo. Zelo smo prilagodljivi.



*Naši spomini
iz leta 2015 so
bogati in pestri.*

Vsako leto nas obišče
Miklavž s svojim
spremstvom, angelčki
in hudički ter z veseljem
izpolnjuje poslanstvo,
obdarovanja.



Vsako leto se razveselimo
božička, ki obišče in obdari
vsakega stanovalca.



Novoletna zabava je naše
tradicionalno decembrsko
druženje s stanovalci.





Pustne šeme komaj čakajo, da se pokažejo, razveselijo naše stanovalce in jim odženejo vsakdanje skrbi.



Vsako leto pripravimo majske igre in na koncu direktorica podeli priznanja našim športnikom.



Uporabniki Dnevnega centra se radi sladkajo na Sladolednem vrtu in uživajo na terasi.



Skupaj z dijaki Srednje šole za hortikulturo in vizualne umetnosti smo izdelovali velikonočne butare.



Velikonočne butare smo izdelovali tudi na oddelku.



Prostovoljka Urška nas vsak teden razveseli s svojim obiskom in igro tombola, ki jo radi obiskujemo.



G. Peternel je v sodelovanju z direktorico organiziral in nas popeljal na mini pohod po Celju.



Ga. Majda Petan ob ponedeljkih vodi glasbeno urico in s petjem razveseljuje stanovalce.



V sodelovanju s celjskimi osnovnimi šolami prirejamo Likovno kolonijo, letos smo se srečali že tretjič.



Dokazali smo, da mrzlo vreme za nas ni ovira, zbrali smo se v domskem parku, se družili ob kostanju in pečenih jabolkah.



Sodelovali smo v projektu
Parada učenja, pripravili
smo stojnico, katero
so si ogledali tudi naši
stanovalci.



Sonce nas je privabilo
in skupaj z motorično
oviranimi stanovalci smo
se sprehodili ob Savinji.





Slavica Biderman, animatorka, je v našem domu skupaj s kolegicami organizirala modno revijo, na kateri so se predstavili tudi stanovalci.



Mednarodni dan starejših smo letos obeležili z zabavno prireditvijo.



Društvo proti mučenju
živali je skupaj z
najstarejšo muco obiskalo
Dnevni center.



Nastop pevskega zbora
zaposlenih Sončnice na
pevski reviji v Slovenskih
Konjicah.



Stanovalci, ki se
vsakodnevno udeležujejo
telovadbe, so sodelovali v
projektu Zdrav življenjski
slog za zdravo starost.





Dan zdravja je potekal tudi v našem domu, dijaki Srednje zdravstvene šole Celje so izvajali preventivne meritve obiskovalcem.



Partnerji v projektu Živeti z demenco smo novembra odprli Center za krepitev spomina v naših prostorih. Slavnostni trak so prerezale varuhinja človekovih pravic Vlasta Nussdorfer, podžupanja MOC Darja Turk in direktorica Doma ob Savinji Celje Bojana Mazil Šolinc. Partnerji smo Zavod za raziskave, izobraževanje in trajnostni razvoj, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinični oddelek za bolezni živčevja, Center za socialno delo Celje, Združenje zahodnoštajerske pokrajine za pomoč pri demenci Spominčica Šentjur in Dom ob Savinji Celje.



Mali orkester nas je
popeljal v čas slovenskih
popevk.



Stanovalke so si z veseljem
izbirale darila na domski
tržnici, ki so jih pripravile
animatorke skupaj s
skupino Zvončki in Vijolice.



Obeležili smo Dan
reformacije in Dan
spomina na mrtve, ki
sta ga pripravili literarna
skupina Beseda Besede in
pevski zbor.





Prostovoljci s Krke so z nami preživeli en delovni dan in spoznali delo v našem domu.



Pesniška delavnica s Srednjo ekonomsko šolo in literarno skupino nam je polepšala dan.



Celjske osnovne šole nas razveseljujejo s svojimi nastopi.



Tržni dan stanovalcev Doma ob Savinji

Že Stari Rimljani so imeli ob sredah tržni dan, dan za trgovino in tržnico. Tako je bilo tudi v sredo, 23. septembra v parku Doma ob Savinji, kjer so stanovalci gospodinjstkih skupin Zvončki in Vijolice postavili na ogled izdelke, ki so jih s trdom in pridnimi rokami ustvarjali čez dva poletna meseca. Tržnica je bila res prava paša za oči! Izdelkov pa si nismo samo ogledovali, prav vsak je odšel z izbranim podarjenim izdelkom domov. Kajti še nekaj je bilo posebnega na tej tržnici – čisto vse je bilo popolnoma zastoj. Le dobro voljo si prinesel s seboj, pa ti je prodajalka v čisto pravi narodni noši najprej podarila šopek suhih rož. »Kupci« so lahko izbirali še med lično napravljenimi ogrlicami, pakiranimi čaji od lipa do sivke, paketki pravih domačih piškotov, suhega sadja, marmeladami in še in še.

Vsi so bili vidno zelo dobro razpoloženi, zato ni manjkalo smeha, pa petja tudi ne. Ob eni od miz so namreč sedeli Zvončki in nam vsem skupaj veselo prepevali. Nekateri so imeli čisto prave inštrumente – tamburin, zvončke in ropotuljo v slogu mehiških pevcev. Njihovemu prepevanju se je lahko pridružil, kdor koli si je želel. Zapeli so tudi gospe direktorici Bojani Mazil Šolinc, ki nas je prišla pogledat. Zapeli pa so ji tisto znano »Gremo na Štajersko, gledat kaj delajo ...« v lastni priredbi.

Sodelovali smo čisto vsi – stanovalci in zaposleni. Tržnica je tako minila ob lepem sončnem dopoldnevu v zares prijaznem vzdušju, ob veselem razpoloženju in ob medsebojni tesni povezanosti. Tako stanovalci in zaposleni so pokazali, kaj vse zmorejo ustvariti skupaj. Vsega tega pa morda sploh ne bi bilo, če bi ne bilo »glave in srca« javne delavke Antonije Krumpak – po domače kar Tončke, ki nas je navdušila za idejo.

 Karmen Murovec



Predstavili smo se v okviru Tedna vseživljenjskega učenja

Maja se je Dom ob Savinji Celje vključil v projekt Parada učenja, s katerim se je letos nadgradil tradicionalni Teden vseživljenjskega učenja. Gre za zaporedje enodnevnih festivalskih in strokovnih dogodkov v sedmih slovenskih krajih. Prireditev je predvsem namenjena učečim se odraslim, zaželeni pa so dogodki, primerni za vse generacije. To pomeni, da je poudarek na medgeneracijskem sodelovanju, za kar si v našem Domu zelo prizadevamo. V Celju smo v središču mesta predstavili naše storitve in dejavnosti.

Sodelujemo ob svetovnem dnevu zdravja

7. aprila je ob svetovnem dnevu zdravja Mestna občina Celju šesto leto zapored promovirala teme, pomembne za javno zdravje. V tem projektu, ki ga koordinira Projektna pisarna Celje Zdravo mesto, dejavno sodelujemo. Letos smo poudarili pomen varne hrane. Pomembno se je zavedati, da lahko z zdravim načinom življenja pomembno vplivamo na svoje zdravje. Zdrav način življenja pa vključuje uživanje varne, zdrave in uravnotežene hrane. Ob tej priložnosti smo izdali zloženko s priročnimi recepti za zdrave prigrizke.



Modna revija

Sprehodili smo se po modni pisti

Še pred dobrim tednom smo bili slabe volje in brez energije zaradi »malo preveč dežja«, nakar smo postali skoraj čez noč še bolj brez energije zaradi prevelike vročine! Nikoli nam ni prav, vedno preveč ali premalo. Najbogatejši smo, če znamo uživati v slehernem trenutku - tukaj in zdaj.

Prav to zavedanje nas je vodilo k misli, da v našem prelepem Domu na sanjski lokaciji ob Savinji pripravimo poletno »modno revijo«. Najprej pobrskajmo po svojem spominu, potem po omari in se odenimo v živahne barve in čudovite vzorce. To nas bo napolnilo z novo in čudežno energijo.

Ko oblačimo svoje telo, dejansko oblačimo svojo dušo, ki nam zrcali našo notranjost. Najbolje se bomo počutili, ko bosta energiji obeh svetov usklajeni. Mali princ bi rekel: »Bistvo je očem nevidno«.

Stroka potrjuje, da nam je manj vroče v belih oblačilih, bolj se »kuhamo« v črnini. A ko gre za prepuštnost UV sončnih žarkov, je situacija obratna. Odločitev je seveda naša. Sama bi predlagala neko srednjo pot, ki jo predstavljajo tople barve (rumena, oranžna, zelena...), različni vzorci, rože, črte. Vse to so nam na modni reviji predstavili naši pogumni manekeni. Videli smo, kako lahko preproste poletne majice popestrimo z barvitimi naki-





Prižig božično-novoletnih lučk

Na pobudo direktorice Bojane Mazil Šolinc smo letos že drugo leto zapored prvega decembra prižgali božično-novoletne lučke. V dopoldanskem času smo lučke prižgali v treh nadstropjih drugega in prvega dela doma. Stanovalci so nestrpnost pričakovali prižig prazničnih lučk in se razveselili obiska direktorice. Uporabniki Dnevnega centra so dogodek popestrili s pesmijo in dobrimi željami za prihodnje leto.

Letos smo na ta dogodek povabili tudi goste iz Mestne četrti Karel Destovnik Kajuh. Po uvodnem nagovoru direktorice so imeli stanovalci priložnost izreči svoje novoletne želje. Slovesen prižig lučk sta izvedli direktorica in receptorka Marjana. Sledila je pogostitev, posladkali smo se s piškoti, pili čaj, kuhano vino in se družili.

 Valerija Dimec

tom, prosojnimi šali in rutkami v kontrastnih barvah, kar bo zanesljivo dvignilo našo energijo. Tudi zračni klobučki in kapice niso le modni dodatki, ampak so dobrodošli zaščitniki naših možganov in las pred nevarnimi UV žarki. Enako tudi zaščitna očala. Ravno v teh dneh sem zasledila strokovno analizo barvnih tkanin in stekel za očala. Pokazala je, da so sprejemljiva tudi cenejša očala s stojnic za nekaj evrov.

Dokler skrbimo, da smo urejeni - notranje in zunanje - je pretok energije lažji in močnejši.

Se spominjate, kako svojo dlako negujejo mačji lepotci? Ko to opustijo, je z njihovim zdravjem že nekaj zelo narobe!

Energija, energija! Tudi ko nas življenje priklene na voziček ali v posteljo, je še vedno največja vrednota. Zato hvala za vsak nasmeh, hvala za vsako prijazno besedo. Vse, kar dajemo, se nam vrača! Ne more biti drugače!

Z drugimi besedami, brez setve ni žetve. Kar bomo sejali, bomo slej ko prej želi! Povsod je enako - v naravi in pri ljudeh. Bodimo barviti, bodimo v cvetju! Veselimo se toplega poletja in uživajmo v sončnih žarkih, da bomo shranili kar največ energije, ki nam bo dajala moč v hladnih jesenskih in zimskih dneh.

 Slavica Biderman



»Da bo še naprej tako lepo, kot je bilo do sedaj.«





Nastop čarodeja Andreja v našem domu

Zadnjič je naš dom obiskal čarovnik – čarodej Andrej, ki je našim stanovalcem lepo in prijazno popestril dopoldan. Uganjal je različne preproste trike in čarovnije, ki so jim lahko sledili in se obenem ob njih tudi prešerno nasmejali. Triki so bili točno takšni, kakršnih se sama spomnim z raznih šolskih predstav, na katerih smo bili kot šolarji, zaradi česar je bilo še meni topleje pri srcu. Najpomembnejša čarovnija, ki jo je tistega dne pričaral čarodej Andrej, je bila zagotovo ta, da smo se vsi imeli zelo lepo. Pričaral nam je prijetno vzdušje in razšli smo se s pesmijo in veseljem v glasu in srcih, kajti čarodej Andrej zna tudi lepo peti s polnim in čutečim glasom.

Kot že večkrat smo imeli tudi ob tem nastopu priložnost videti in spoznati, kako malo je potrebno, da razvedrimo starejšega človeka. Tako malo in tako enostavno jim je pričarati nasmeh na ustnice in bisere smehljajev v oči.

 Karmen Murovec



Otroci nastopali v veselje naših stanovalcev

S petjem in veselim plesom so otroci Vrtca Anice Černe iz Celja popestrili dopoldne našim stanovalcem, ki so navdušeno spremljali njihov nastop. Otroci so se pod vodstvom vzgojiteljic resnično zelo dobro odrezali. Ob spremljavi klavirja so najprej izvedli pevsko točko, nato pa še plesno v kombinaciji s petjem.

Naši stanovalci so ob njihovem nastopu navdušeno ploskali, zraven popevali, se nasmihali ljubkim otroškim glasovom in korakom. Po bogatem programu, polnem veselih pesmic, med njimi sta bili tudi slovenska narodna pesem 'Ob bistrem potoku je mlin' in pa 'Abeceda', pri katerih (kakor tudi pri ostalem delu programa) se niso čisto nič zmotili, smo se razšli prijetno razpoloženi v upanju, da nas kmalu spet obiščejo in nam pokažejo, kaj novega so se naučili.

 Karmen Murovec



Majski nastop Glasbene šole Celje

S čudovitimi zvoki so se mešale solze sreče

V deževnem majskem dopoldnevu vsi sanjamo le o toplem soncu in čudovitih cvetovih. Dež pa vztraja že tretji dan. Slišijo se težki vzdih, kako preživeti še ta dan. Osivele glave so težke in brezvoljne, bolečine so v takih dneh še bolj ostre...

A naenkrat preobrat v popolnoma drug svet - zaslišijo se glasovi harmonik, za njimi še sanjavi glas citer. Pogledi se zbistrijo, v očeh je eno samo čudenje, ušesa so napeta kot strune. V trenutku so vsi budni in veseli. Spomini oživijo in poletijo v davne čase, ko so bili še mladi in polni življenjske energije, obdani z velikimi družinami. In velikimi obveznostmi.

Danes počivajo v našem čudovitem Domu ob Savinji na robu mesta, kjer veter ziblje mogočna drevesa in ptiči šepetajo svoj spev.

V tem deževnem dnevu so nas obiskali mladi glasbeniki iz Glasbene šole Celje: Karmen in Brina Kveder, Mojca Rezer, Veronika Planko in Sara Žefran na citrah, pod mentorstvom Jasmine Levičar, ter Niko Arnič in Marjan – Jan Lipovšek na harmoniki, pod mentorstvom Marije Božnik.

S svojimi glasbili so prinesli prav posebno energijo v vsako srce. To je bil poseben dan za vse tiste stanovalce, ki sta jih bolezen in starost priklenila na postelje in se ne morejo več udeležiti premnogih dogodkov v večnamenskem prostoru v pritličju. Naši mladi gostje so obiskali prav vsako sobo posebej in zaigrali čudovite »stare pesmi«, ki jih imajo vsi še v svojem spominu. Zlati časi kam hitite...

S čudovitimi zvoki so se mešale solze sreče, smeh, ganjenost in topli pogledi neizmerne hvaležnosti. »Je res ali sanjam«, kot je rekla gospa, ki je na posteljo priklenjena že 11 let.

Vsi v Domu ob Savinji, ki smo bili deležni teh nepozabnih trenutkov, se Glasbeni šoli Celje in vsem izvajalcem najlepše zahvaljujemo za čudovit obisk.

Slavica Biderman

Sončkov obisk v Domu ob Savinji

V Centru Sonček Celje se trudimo popestriti vsakdanjo rutino našega delovnega in ustvarjalnega okolja, zato smo 7. maja z veseljem obiskali Dom starejših ob Savinji. Namen obiska je bilo naše medsebojno druženje. Že ko smo se sprehodili do vašega doma, je bilo vzdušje veselo. Vaše osebe nas je z nasmehom na obrazu zelo prijazno sprejelo. Ko smo se v prostorih delovne terapije posedli okoli mize, je vsa napetost izginila. Gospa Nevenka je s svojo skupino pripravila sproščeno uro. Klepet, igre in smeh so nas povezale. Zadržanosti sploh ni bilo zaznati. Sončki so ob zaključku povedali:

»Želim si še več takšnih druženj, ker se tako pridobijo novi prijatelji. Uživali smo, hvala vam.«



»Vse je bilo super, še posebej gospa Nevenka!«

»Všeč so mi bile igre. Zelo je bilo lepo. Tudi meni je v parku čudovito. Bila je dobra družba. Pozdravljam mojo teto Karmen.«

»Vse mi je bilo všeč, še posebej okolica. Zelo je prijazno osebje. Če bi bila možnost, bi še prišel k vam.«

Zahvaljujemo se vam za pogostitev in sodelovanje.

Tanja Č., Center Sonček Celje

Slavček je pel in daleč poletel



Pevski zbor zaposlenih Sončnice in pevski zbor stanovalcev Slavčki smo se 15. maja združeni odpeljali v Slovenske Konjice. Udeležili smo se 22. Revije pevskih zborov stanovalcev in pevskih zborov zaposlenih v socialno-varstvenih zavodih v Sloveniji. Sončnice so zapele pesem Sonce pomladi, stanovalci pa smo se predstavili s pesmijo Navzgor se širi rožmarin. Po končani pevski reviji smo zaplesali, zapeli in se poveselili skupaj z ansamblom Poskočni muzikantje. Bilo nam je zelo lepo, to so tako lepi spomini na doživetja. Čeprav nam glas peša, se ne damo. Še bomo peli, še bomo mladi ostali, dobre volje, da bi nam le zdravje služilo, prav tako tudi naši zborovodkinji ge. Anici Gaber, ki nas spodbuja in vodi.

Veste, vedno se srečni, veseli vračamo domov v Dom ob Savinji. Tu je najlepše. S sabo prinesemo lepe občutke, še bolj smo vztrajni in uspešni. Napolnimo si baterije. Upam, da je tudi naša direktorica zadovoljna, ko se tako lepo in preprosto nasmeje, nas prime za roko, poboža, nam da občutek varnosti.

Berta Jelenko

*Zakaj bi ne pel,
zakaj ne bi bil vesel,
življenje je kratko,
na jesen je sladko.*

*Še grlo služi,
zapoje, zavriska,
da slišijo še drugi,
da lepo je v skupini,
kadar Slavček zapoje,
ljudje so veseli, dobre volje,
vesel je aplavz,
občutimo, da po kosteh gre,
po celem telesu poleti.*

V športnih igrah v Rogaški Slatini smo se borili do konca

Sem stanovalec v Domu ob Savinji Celje. Moram povedati, da imamo tu čudovito bivanje, ki nam ga nudi strokovno osebje. Poleg vsega nam omogočajo tudi izlete in športna tekmovanja. Eden izmed tovrstnih dogodkov je bilo veliko športno tekmovanje 3. junija v Rogaški Slatini, ko smo se med seboj pomerili stanovalci iz več domov.

Borbe so se začele dopoldne, zato so nas začeli boderiti že takoj zjutraj, ko smo se odpravili na pot. Igre so imele štiri discipline, in sicer: 1. košarka, 2. igre s kocko, 3. igre s kombiniranjem slik mesta, 4. slalom (vožnja z vozički).

Borbe so bile zelo napete. Praktično se do konca ni vedelo, kakšen bo rezultat. Moram povedati, da so me tekmovalke in tekmovalci zelo presenetili, saj sem opazil, s kakšnim žarom so se borili. Istočasno je bilo čudovito navijanje, saj smo v vsako borbo šli z velikim elanom. Zelo me je presenetila Marta Aman, ki je poleg drugih disciplin nastopila tudi v košarki in v slalomu. Naravnost čudovita je bila, takšne še nisem poznal. Moram povedati, da so me tudi drugi čudovito presenetili.



Ko se je tekmovanje končalo, smo osvojili odlično drugo mesto. Moram povedati, da smo praktično za las izpustili prvo. No, pa tudi to je bilo za nas naravnost fantastično. Sledila je svečana podelitev pokalov in odličij ter nato zelo bogata pogostitev.

Moram povedati, da smo dan neverjetno čudovito preživeli in se želim vodstvu zahvaliti, da so nam kaj takega omogočili.

 Ivan Aman



Beli konji in sinje morje

Nestrpno smo dočakali dan, ko smo se ob 7. uri zjutraj odpravili na izlet na morje. Posedli smo se na avtobus in pomahali našemu domu v slovo, v upanju, da se srečno vrnemo. Z avtobusom smo hiteli mimo gozdov, polj, rek, gora, mest in vasi. Med potjo nam je fizioterapevtka Zdenka predstavljala zanimivosti o posameznih krajih, skozi katere smo se vozili. Na gorah smo celo zagledali sneg. Peljali smo se skozi zelo dolg tunel, ki mu ni bilo videti ne konca ne kraja. Ves čas smo premišljevali o belih konjičih, ki so nas čakali v Lipici.

Na poti do kobilarne smo na pašnikih ob cesti že videli nekaj belih konjičkov. Avtobus smo pustili na parkirišču in se do konjušnice sprehodili po pesku, v katerega se je pogrezala moja palica. Po poti sem celo izgubila čevelj. Najprej smo si ogledali klasični trening šole jahanja, nato pa nas je vodič popeljal po preostalem delu kobilarne. Predstavil nam je njeno zgodovino od ustanovitve pa vse do danes. V hlevu smo prišli konjičkom tako blizu, da smo jih lahko celo pobožali. Po vodenem ogledu smo kupili še nekaj spominkov in se podali naprej

proti morju. Med vožnjo nas je presenetil dež. Po nekaj minutah je ponehal in pot smo nadaljevali obsijani s soncem. Zaposleni so med vožnjo skrbeli, da nam ni ničesar manjkalo. Kmalu so se pred nami pokazale prve ladje na širnem morju. Morje se je tako lepo lesketalo v soncu. Videla sem mornarja, ki je pometal na krovu, in si mislila: O, ko bi le vedel, bi prišel pome.

V Kopru nas je avtobus pripeljal naravnost pred restavracijo, kjer nas je že čakalo okusno kosilo. Prijazno osebje nas je lepo postreglo in radovedno so nas povprašali, od kod smo prišli. Odgovorili smo, da prihajamo iz prelepega Celja. Ob dobrem vinu in veseli družbi nam je odlična hrana zelo teknila. Ko smo čakali na avtobus, smo se nekateri odpravili na sprehod po mestu in si še malo od bližje ogledali morje. Kupili smo še nekaj spominkov in razglednic ter se vrnili na prijetno hladen avtobus. Zrak sem si s seboj vzela v žakeljček, ga zavezala in dodala zeleno vejico. Ostal je lep spomin. Pot nas je vodila nazaj preko naše prelepe Slovenije. Kje še lahko v enem dnevu vidiš toliko lepega, od gora do morja in prelepih konjičkov?

V dom smo se vrnili polni energije in prelepih spominov. Ponoči so nas spomini na prelepo modro morje in čarobne valove zazibali v miren spanec. Hvala vsem zaposlenim, ki so nas spremljali in poskrbeli, da nam bo ta dan za vedno ostal v lepem spominu. 🗝️ Berta Jelenko



*Je barčica pripravljena,
na morje je postavljena.*

*A kje si mornarček moj,
da odplujeva skupaj nocoj?*

*Mesečna noč in zvezde sij
bo ljubezen osvetlil.*

Berta Jelenko

Majski romarji ali božjepotniki ...

Vsakoletna tradicija v Domu ob Savinji Celje je izlet na Brezje. 12. maja smo se odpravili, poln avtobus stanovalcev, obiskovalcev dnevnega centra in spremljevalcev, prostovoljcev. Organizatorica izleta, živahna Mateja, socialna delavka v domu, je vse lepo pozdravila, še posebej direktorico ga. Bojano Mazil Šolinc in duhovnika g. Vlada Bizanta. Slednji se rad pelje na Gorenjsko, saj je tam več let živel in služboval.



Na avtobusu smo peli, molili, poslušali šale, ki jih je g. Bizant stresal tja in nazaj (prijetno nas je presenetil). Vmes sem nekaj zanimivosti o brezjanski Mariji in romanju prebrala tudi jaz. Ponovila sem zgodbo, kako je nastala podoba Marije Pomagaj, ki jo je leta 1814 naslikal Leopold Layer po posnetku podob, ki jo je iz Lustrneka prinesel župnik dr. Anton Ažbe. Leopoldova Marija, naslikana na platnu, je še vedno živa in sveža, čeprav je bila lani stara 200 let. Okvir za sliko je naredil leta 1977 spretni rezbarski mojster Maks Bergant iz Kamnika. K Brezjanski Mariji hodijo po pomoč duševno in telesno bolni. Mnogi so ozdraveli oziroma shodili. Ranjene duše se zacelijo. Dokazi velikega zaupanja v Marijo so dela preprostih ljudi in tudi umetnikov.

In prispeli smo na Brezje ter pohiteli k maši, z zamudo. Pred nami so se pripeljali romarji iz Šentjurja, točni. V cerkvi nas je objel spoštljiv mir. Zatopili smo se v maševanje brezjanskega duhovnika. Z nami so molili in prepevali tudi kitajski turisti ter seveda slikali. Ob koncu obreda smo obšli

stranski oltar s podobo Marije Pomagaj z detetom, se dotikali zidov, pisali želje in prošnje v debel zvezek ter končno hrepeneče pogledali Mariji v oči.

Prišli smo iz cerkve in kupili spominke, nato pa posedli na vrt bližnje gostilne in se okrepčali z domsko malico, odžejali, popili kavico in se nazadnje še fotografirali.

Zadovoljni in duhovno potešeni smo se odpravili na avtobus in se s pogledi na čudovite vrhove Triglava, Stola, Ojstrice poslovili. Pot domov je bila prav zabavna, le v bližini Ljubljane nas je prestrašil velik dim. Kasneje smo izvedeli, da so zagorela Mercatorjeva skladišča. Pripeljali smo se v Celje, v Dom ob Savinji. V jedilnici nas je že čakalo okusno kosilo. Bil je to lep, bogat in sončen dan. Upam, da bo tradicija ostala, saj vsem, ki se udeležujejo romanja, srečanje z brezjansko Marijo veliko pomeni. Mnogi se od nje za vedno poslovijo. Hvala, ker sem lahko romala z vami.

 Majda Kološa, prostovoljka



Tradicionalno druženje na malce drugačen način

Vsako leto v jesenskih mesecih nestrpno pričakujemo srečanje in druženje uporabnikov in zaposlenih Centra za pomoč na domu Doma ob Savinji Celje. Običajno se skupaj poveselelimo v prostorih Doma ob Savinji Celje. Letos pa smo na čudovit jesenski dan, 7. novembra 2015, preživeli trenutke sreče na skupnem izletu na Gorenjsko. Priložnost dnevnega druženja ob doživljanju Brezja in lepot slovenskega bisera Bleda ter okušanju kulinarične specialitete Bleda smo zaključili s kosilom v Lovskem dolu Stol v Žirovnici. Polni zanimivih doživetij in vtisov smo se vrnili v Celje v večernih urah. Vseh 52 udeležениh je izlet zaključilo z mislijo, da je potrebno takšne možnosti druženja ponoviti, saj za marsikoga poleg dragocenega druženja po dolgih letih to pomeni tudi potovanje in podživljanje krajev, ki so jih videli pred mnogimi leti ali pa celo prvič. Fotografije in utrinki udeležencev pričajo o nepozabnem doživetju in prepričani smo, da bomo drugo leto znova izbrali čaroben kraj po-



Milena Adam: »Bilo je super, enkratno, bila sem zelo zadovoljna. Bilo je prekrasno in se želim zahvaliti za lep dan.«

Tatjana Grošelj: »Izrečem lahko same lepe besede. Bila sem zelo srečna, da smo obiskali Brezje. Izlet mi je legel v srce. Zelo lepo so skrbeli za nas, kot bi bili otročki. Edino slabo so bile visoke stopnice na avtobusu.«

potovanja z namenom krepitve povezovanja in medsebojnega spoštovanja.

Marija Jalšovec: Sploh ni vprašanje, ali je bilo lepo ali ne. Zelo, zelo sem zadovoljna z izletom. Za nas so lepo skrbeli in gospa direktorica je lahko zadovoljna, da ima takšno ekipo.

Franc in Marija Smodiš: Oba sva zelo zadovoljna z izletom.

Gabrijela Hribernik: Bilo je krasno. Še nikoli nisem bila na takšnem izletu. Vse je bilo tako spontano, vsi zaposleni z direktorico vred so bili sproščeni. Domov sem prišla srečna.

Janez Poglajen: Moja ocena izleta je ista - 10. Bilo je odlično organizirano, ugodno, zaposleni izjemno prija-



Zofija Jakob: »Zelo lepo, čudovito, bila vesela in dobre volje, še vreme nam je služilo.«



zni in pozorni do vseh, še posebej do tistih, ki so težko hodili. Vreme je bilo lepo, Bled je še vedno krasen. Vsaka čast organizaciji, vsem zaposlenim in direktorici za izvedbo čudovitega izleta.

Bronislava Rot: *Krasno je bilo, izlet je bil zelo lep. Tudi kolegica je rekla, da je bil res prekrasen izlet. Ravno se pripravljam, da bi vam napisala lepo pismo in opisala svoje občutke.*

Frančiška Omerzu: *Bilo je čudovito! Lepo in zelo prijetno, kaj ste naredili za starega človeka. Hvala.*

Franc Leban: *Vse je bilo odlično, nimam kaj dodat.*

Marta Hrašovec: *V mojih očeh je bilo vse lepo. Prijaznost in skrb je pri vas na visokem nivoju. Čestitam. Tako dobro organiziran izlet lahko še ponovite.*

Valburga Pipan in Janko Žličar: *Izlet je bil skrbno načrtovan, odlično voden in skrbno izveden. Družba je bila zelo prijetna. Svoje je dodalo še pravo toplo jesensko vreme. Povsod nas je spremljala dobra volja, prijetno druženje z ga. Simono in ga. direktorico in delavkami pomoči na domu. Pika na i je bil poleg govora ga. direktorice Bojane Mazil Šolinc čudovit macesen v jesenskih iglicah in siva medvedka Mici. Še več takšnih srečanj, saj nam polepšajo, da teden lažje preživimo. Takih dejanj so veseli tudi naši svojci.*

Ema Gorjup: *Izlet na Bled je bil skrbno in zelo dobro izpeljan. Vzdušje je bilo fantastično.*

Simona Žnidarec Demšar



Terezija Pelc: »Uuuu, veste kako »fajn« je bilo. Doma sem veliko sama, na izletu je bilo pa res »fajn«. Zaposlene so bile zelo luštne. Veste, da sem prvič videla Bled in je čudovit.«

Marija Maček: »Nepozaben dan, bila sem vesela. Lahko rečem, da ste mi za celo leto polepšali življenje.«

Izlet stanovalcev z vozički v Mozirski gaj

Na lep pomladni dan, 22. aprila, smo 8 naših stanovalcev, ki so telesno ovirani, razveselili in jih odpeljali na izlet v Mozirski gaj. Tega prečudovitega cvetnega raja se še zdaj spominjamo ob kavici in piškotih. Da nam bo ostal večno drag, smo med mnogimi drugimi naredili tudi vsem nam ljubo skupinsko sliko že pri vhodu v park, pod prelepo cvetno mavrico. Marsikatero sobo krasijo spomini na cvetoče, dišeče, barvite rože, grmičevje in unikatne aranžmaje, med katerimi smo se veselo sprehajali in v miru posedeli, pa tudi kakšno zapeli.

Tanja Hudin



Preživimo jesen življenja kakovostno v Dnevnem centru



"Le kaj bi delala sama doma? Še dobro, da imate tukaj dnevni center, kjer dobim vse, kar rabim. In še družba je prijetna." To je le en od odzivov uporabnikov, ki obiskujejo Dnevni center Doma ob Savinji Celje.

Dnevni center je prostor za vse starejše, ki želijo svojo jesen življenja preživeti aktivno in v družbi vrstnikov. Večina ljudi prihaja k nam vsak dan, nekateri pa tudi samo nekajkrat tedensko ali pa samo ob določenih dnevih. Dnevno nas obišče od 25 do 30 ljudi. V dnevnem centru želimo čim boljše ponazoriti domače okolje uporabnikov. Zaposleni se trudimo, da bi uporabniki kvalitetno preživeli vsak dan. Temu primerne so tudi aktivnosti. Vsak dan je po zajtrku jutranja telovadba, saj je fizična aktivnost zelo pomembna za vse generacije. Kadar je le vreme primerno, gremo v naš park, kjer imamo razne aktivnosti: rusko kegljanje, balinanje itd.. Sprehodimo se ob Savinji in si včasih ogledamo kakšen del našega mesta.

V notranjih prostorih se poslužujemo raznih družabnih iger kot tudi miselnih aktivnosti. Obiščejo nas tudi otroci iz osnovne šole in skupaj z njimi ustvarjamo. Dan skoraj ne mine brez domače ljudske pesmi. Poseben čar domačega okolja so dobro-

te, ki jih pripravljamo v naši kuhinji. Ob tem se izmenjujejo znanje in bogate izkušnje naših mam in babic. Večkrat pripravimo zanimiv zajtrk.

Poleti smo imeli piknik, ko je dišalo tudi stanovalcem našega doma v višjih nadstropjih. Dvakrat tedensko z nami sodelujeta delovna terapevtka in fizioterapevtka. Udeležujemo se raznih prireditev, ki so v prostorih doma. Tako smo letos prisluhnili različnim pevskim zborom, nastopali so otroci iz celjskih osnovnih šol in tudi žive glasbe ni manjkalo. Prav tako se udeležujemo izletov. Vsako leto lahko naši uporabniki z nami obiščejo romarsko središče Brezje. Letos smo bili tudi v Lipici, na obali v Kopru in na Bledu.

Posebej lepo se imamo za rojstne dni, takrat je na mizi še več dobrot ... In domača pesem je vedno prisotna. Obujemo stare običaje oziroma opravila. Tako smo kožuhali, luščili fižol, pekli potico s srednješolci in izdelovali butarice z učenci vrtnarske šole ... Ko pride kakšen deževen dan, si ogledamo kakšen film ali televizijsko oddajo.



Takšno je življenje v našem dnevnem centru: zanimivo, raznoliko predvsem pa veselo. Zaposleni si vedno vzamemo čas za posameznika, da mu prisluhnemo, svetujemo in pomagamo po svojih najboljših močeh. Naš cilj je, da se pri nas vsak počuti dobro.

Matej Burger



Prijetno bivanje v gospodinjski skupini

V naši enoti imamo dve gospodinjski skupini - Zvončki in Vijolice. V obeh skupinah biva enaintrideset stanovalcev. Vsak zase je oseba s svojo življenjsko zgodbo, s svojimi željami, zmogljivostjo in potrebami. Mi, ki zanje skrbimo, se jim poskušamo čimbolj približati. Zato je potreben topel in spoštljiv odnos, veliko potrpežljivosti in razumevanja. Zelo dobro moramo poznati njihovo biografijo, da se jim lažje prilagodimo in razumemo pomen njihovega izražanja.

Naš dan se začne z vstopom v njihovo sobo. Vsakega posebej zelo dobro poznamo, zato se že pred vstopom notranje naravnamo, da v njih vzbudimo pozitivne občutke. Pomagamo jim pri jutranjem urejanju, čimbolj sledimo njihovim navadam in jim pustimo, da naredijo sami, kar še zmorejo.

Naši delovni in fizioterapevti jih pred zajtrkom motivirajo za jutranjo telovadbo, da čim dlje ohranijo psihomotorične sposobnosti. Sledi zajtrk, ki je pravo družinsko doživetje, saj je tako kot v domači kuhinji, kjer prijetno diši po kavi, ki jo imajo najrajši. Veliko naredijo sami, pri tem pa jim pomagamo, upoštevamo njihove želje in se z njimi pogovarjamo. Najbolj jim približamo domačnost, ko sami pripravimo jajčka in zadiši po domačih ocvirkih. Takrat se nam pridružijo tudi tisti, ki zjutraj radi spijo. Že med zajtrkom se pogovorimo, kaj bomo počeli v skupini. Vsak ima svoje želje, zato jih razvrstimo po dejavnostih. Nekateri imajo rajši miselne igre, drugi radi rišejo, izrezujejo in barvajo, pletejo, pomagajo pri pripravi hrane, saj večkrat tudi sami kaj skuhamo. Radi imajo jedi, ki jih spominjajo na mamo in otroštvo. Ob kavici tudi zapojemo in takrat se jim obrazi razjasnijo, kajti pesem v njih prebudi pozitivne občutke in lepe spomine. Kadar pri stanovalcu opazimo nemir, negotovost in željo, da bi prostor zapustil, pristopi referenčna oseba, ki stanovalca zelo dobro pozna. S pomočjo pozitivnih dogodkov iz njegovega življenja ga pre-



*Prijazno me poglej v oči,
na obrazu naj ti nasmeš žari.*

*Pobožaj me z mehko dlanjo
in s toplo besedo mi povej, da še zmorem.*

In sestavl bom ta zrna, da zagledam sonce.

In ti me boš opazil, ker bom zasijal.

Martina Skutnik

usmeri, poskuša zaposliti in največkrat se oseba pomiri in začuti varno navezanost.

Ko posije sonce, se odpravimo v naravo in nabiramo zelišča, razne plodove, cvetje in kamenčke ob Savinji. Iz vsega naredimo kaj lepega, da je tudi v njihovem bivalnem okolju prijetno in domače. Vse je v stilu letnih časov in praznikov. Tudi njihove rojstne dni praznujemo, kot so jih praznovali včasih.

Ko je naš dan zaključen, smo zadovoljni, če smo bili uspešni in smo naredili nekaj dobrega za človeka, ki si želi samo našo pozornost in potrditev, da še zmore in je vreden, da ga ima nekdo rad.

Za uspešno delo so zelo pomembni skladni odnosi med zaposlenimi in stanovalci. Veliko se učimo ob delu drug od drugega. Poleg intuitivnega ravnanja je potrebno veliko strokovnega znanja, ki ga pridobimo iz literature in različnih izobraževanj, ki nam jih omogoči vodstvo.

Ko stopim skozi vrata, začutim domačnost in toplino. Vidim sproščene obraze in začutim hvaležen stisk roke. In zato vem, da smo na pravi poti.

Ko opazujem tresoče prste, ki sestavljajo drobna koruzna zrna, da bi ustvarili sonce, imam občutek, kot bi sestavljali delce svojega življenja.

Kakovostno staranje v skupnosti je pravica in priložnost

Za vse izvajalce socialnovarstvenih storitev, ki sodelujemo s starejšimi ljudmi, je ključno vprašanje, kako lahko ljudje v starosti živijo kakovostno življenje. Izkušnje sodelovanja s starejšimi pričajo, da prihaja do omejevanja pravice starostnikov do odločanja, kje bodo živeli v starosti. S tem se jim pogosto omeji varna možnost dostojanstvenega življenja v skupnosti.

Na problem informiranja in dostopa do različnih ponudb podpore v skupnosti, ki podpirajo izbiro življenja starostnikov, je že pred leti opozorila tudi varuhinja človekovih pravic Zdenka Čebašek Travnik (2010). Pomembno je, da se zavedamo, da so izbire starejših o prostoru in načinu življenja različne. V Centru za pomoč na domu in

Dnevnem centru Doma ob Savinji Celje si prizadevamo, da s starejšimi sodelujemo na različne načine. Upoštevamo njihovo perspektivo življenja, ki upošteva dostojanstvo, enkratnost in avtonomijo vsakega posameznika. Starejši imajo pravico do življenja v skupnosti. Odgovornost družbe in nas izvajalcev je, da jim bomo to možnost zagotovili. Ključen kriterij, da lahko govorimo o kakovosti, ki krepi moč in izbiro uporabnika, je vzpostavljen odnos, ki temelji na zaupanju, občutku sprejetosti, spoštljivosti in odzivnosti. To je vodilo tudi naše službe, službe, ki jo vsi zaposleni doživljamo kot skupno poslanstvo, za kar si bomo prizadevali tudi v prihodnje.

 Simona Žnidarec Demšar



Na fotografiji sta sodelavka Centra za pomoč na domu Nataša Zupanc in uporabnik pomoči na domu Franc Gotar.

S kongruentno odnosno nego do dobrega počutja stanovalcev

V Domu ob Savinji Celje živi 250 stanovalcev, ki lahko izbirajo med različnimi oblikami bivanja. Želimo jim omogočiti kar se da dobro počutje in čim večjo stopnjo samostojnosti. Nenehno si prizadevamo prisluhniti željam in potrebam vseh, ki potrebujejo pomoč. Zato ves čas uvajamo novosti in širimo paleto storitev, a zmeraj z izostrenim odnosom do sočloveka, ki temelji na spoštljivosti in zaupanju. V letu 2014 smo začeli postopoma uvajati model kongruentne odnosne nege, ki temelji na skladnem odnosu med negovalcem in stanovalcem. Skladnost se odraža pri načrtovanju, izvajanju in evalvaciji nege.

Iz opazovanja vsakdanjega okolja vemo, da iz dobrih odnosov, temelječih na zaupanju, sledijo dobre rešitve problemov. Pri kongruentni odnosni negi se zahteva, da proces odnosa obravnavamo enako pozorno in zavestno kot proces reševanja problemov. Med stanovalci in zaposlenimi vedno poteka interakcija, vedno je oblikovan odnos. Pomembno je, kakšna kakovost odnosa je dosežena, saj se odnos razvije različno. Ljudi ni mogoče ločiti od njihove zgodovine. Lastna zgodovina naredi ljudi takšne, kot so.

V vsakem trenutku življenja se zavedno ali nezavedno vključi naša preteklost, ki usmerja naše ravnanje, motivacijo, razmišljanje, delovanje, občutenje. Kongruentno oblikovani odnosi usmerjeno iščejo človekove lepe spomine. Cilj kongruentne nege je dobro počutje stanovalca, zato pa je potrebna skupna skrb vseh zaposlenih za stanovalce.

Za dobre odnose je potreben pogovor

Osnova za dobre odnose je preprost pogovor, kjer pokažemo zanimanje za drugo osebo in ob tem povemo tudi nekaj o sebi. Izhodišče za načrtovanje kongruentne odnosne nege so pomeni v življenju oseb, kot so na primer pomen navezanosti na svoje otroke, na brate, sestre ali na svoj dom. Pomeni



se med življenjem spreminjajo in so sestavni del bivanja ljudi. Nihče se ne more kar otresti svojih pomenov, vedno so prisotni in učinkujejo. Vsak človek ima spomine na svojo bližnjo in daljno preteklost. Skoraj ob vsakem doživljanju, ki se ga spominjamo, se pojavi tudi čustvo. Dobrih doživetij se ljudje spominjamo z zadovoljstvom, slabih dogodkov pa s slabimi občutki. Človek ima sposobnost, da je hkrati prisoten v neki trenutni situaciji in s svojim čustvenim doživljanjem tudi v nekem preteklem trenutku. Zato enak trenutni dražljaj ne sproži v vsakem človeku enake reakcije. Pri načrtovanju kongruentne nege je torej na prvem mestu zgodovina življenja posamezne osebe, šele tako lahko razumemo človeka kot celoto. Spoznavanje preteklosti osebe se nikoli ne konča.

V domu smo se že pred uvajanjem kongruentne odnosne nege zavedali, da je dobra nega odvisna od dobrih medsebojnih odnosov med stanovalci doma in zaposlenimi. Z znanjem, ki ga prinaša model kongruentne odnosne nege, pa naše sodelovanje temelji na zavedanju, da smo zaposleni tisti, ki dajemo domu bistvo življenja in bivanja ter da je naš skupni cilj zaupanje stanovalcev in normalizacija njihovega življenja v Domu ob Savinji Celje.

 Bojana Mazil Šolinc

V našem domu radi praznujemo

V našem domu obhajamo vse pomembne praznike, obujamo pa tudi spomine na tiste, ki so bili nekoč sicer bolj v veljavi kakor danes, a v srcih ljudi še vedno živijo. Slednji je na primer 8. marec ali dan žena – v času socializma še kako živ in priljubljen praznik! Danes pa ga morda malo izpodriva 25. marec ali materinski dan, a kljub temu se dneva žena še vsi prav dobro spomnimo. Naše stanovalke presenetimo z obiskom in kako rožico. Enim to še kaj pomeni, predvsem jim je všeč pozornost, drugim pa morda sam praznik res ne pomeni osebno nič več takega, vseeno pa so vesele pozornosti.

Vsem veliko pomenita velika noč in božič. Spomladi, ko se vse prebuja in cveti, zažari velika noč, pozimi pa za toplo in domače vzdušje okoli nas poskrbijo božični prazniki.

Letos smo za veliko noč, kot to tudi običajno naredimo, barvali pirhe, in to s čebulnimi olupki in cvetovi ter listki. Obiskali so nas dijaki srednje gostinske šole, ki so skupaj s stanovalci iz testa oblikovali ptičke, pletenice in potico. Tega obiska so bili stanovalci veseli, saj se je okrog njih dogajalo nekaj nevsakdanjega. V njihova srca je tako posvetil en svetel in topel sončni žarek več. Všeč pa jim je bil tudi obisk velikonočnega zajčka, pravzaprav velikonočnih piščančkov in direktorice. Lepo jim je, ko vidijo, da se vodstvo zna pomešati mednje, se z njimi pošali in povese. To vse krepi dobro komunikacijo med stanovalci in zaposlenimi v domu.

 Karmen Murovec





Bralno – pogovorne urice v Domu ob Savinji Celje

Zdravilna moč knjige je spet pokazala svojo moč

Uspešno sodelovanje med Osrednjo knjižnico Celje in Domom ob Savinji v okviru projekta Knjižica na obisku traja že kakšnih sedemnajst let.

Da bi ga nadgradili, smo se lani jeseni dogovorili s terapevtkama gospo Nevenko Podbreznik in gospo Lucijo Štalcer, da bi začeli izvajati nov projekt Bralno-pogovorne urice ob čaju.

Prvo srečanje je bilo 19. decembra, od takrat naprej pa se redno srečujemo enkrat mesečno v dopoldanskem času v prijetnem ambientu Doma ob Savinji. Enkrat v enem, drugič v drugem nadstropju.

Bralno-pogovorna urica poteka v prijetni, dinamični, komunikativni in radovedni skupini približno desetih udeležencev in seveda v sodelovanju z vedno razpoloženiimi, prijaznimi in ustrezljivimi zaposlenimi. Druženje nam kar prehitro mine.

V prvem letu smo premleli veliko raznovrstnih knjig. Brali in pogovarjali smo se o junakih in nji-

hovem življenju ter o problemih, s katerimi so se soočali, kot je npr. brezdomstvo. Razmišljali smo tudi o resničnih življenjskih zgodbah, ki so nas nagovorile, da smo tudi sami povedali kakšno lastno izkušnjo ali doživetje. Druženju dodamo malce humorja, tekmovanje v kvizu in še veliko več. Seveda moram povedati, da nam pri tem ni manjkalo dobre volje ter veselega pogovora ob čaju in piškotih. V takšnem vzdušju želimo tudi nadaljevati.

In kakšen je namen druženja? Na bralno-pogovornih uricah spoznavamo knjige različnih žanrov, od domačih do tujih avtorjev. Sama vsebina in pogovor nam dajeta pozitivne učinke, kot so razbremenitev od vsakodnevnih skrbi, sprostitvev, lažje premagovanje ovir ipd. Prinašata dobro razpoloženje, sproščen pogovor, dobro voljo in nam popestrita dan. Ogromno dobrega in lepega torej, zato že težko pričakujemo naslednje srečanje.

 Silvo Pur



Skupina Beseda – besede

S pisanjem razveseljujemo druge

Skupina Beseda – besede je ena od domskih skupin za samopomoč Medgeneracijskega društva Savinja. Posebnost članov skupine je, da pišejo poezijo, deklamirajo in recitirajo.

Nanje želim delovati predvsem spodbudno, prijetno, toplo, prijateljsko. Na vsako srečanje ob ponedeljkih prihajam z najboljšim namenom, da bom naredila kaj dobrega zanje, kar jih bo razveseljevalo in jih odvrnilo od negativnih misli, od bolečin, ki jih pestijo, od žalostnih misli, od osamljenosti, saj začutijo, da niso sami, ampak pripadajo skupini. Posameznike posebno razveselim ob rojstnih dnevih in praznikih, kot so novo leto, božič, miklavž, velika noč.

Vesela sem, da smem delati z njimi. Vesela sem, če le del tistega, kar jim želim povedati in jih naučiti, razumejo in mi sledijo. Sploh se mi ne zdi pomembno, da napišejo tako, kot sem si zamislila, kot sem jim razložila, kot je prav. Pomembno se

mi zdi, da zberejo svoje misli, da se izpovedo in da nastane kar koli podobno pesmi, in da je njen avtor zadovoljen z njo ter da mu je izpoved koristila kot terapija. Za posameznika je pomembno, da se počuti koristen, da postane samozavesten, da ustvarja brez kompleksa manjvrednosti ali večvrednosti. Kako uživam, ko vidim, kaj posamezniki, ki so mislili, da so že zdavnaj prerasli pisanje v zvezke, da so že zdavnaj prestari za šolske zvezke in učne lekcije, zmorejo.

Če vse to zaznam pri članih skupine, sem zadovoljna in prepričana, da opravljam svoje poslanstvo tako, kot je prav.

Predvsem se pa počutim v skupini zelo suvereno in moram reči, da v družbi starih ljudi za samopomoč uživam, da mi je prijetno z njimi. Dobro se mi zdi, če so posamezniki v skupini zadovoljni. Sploh pa sem vesela, če lahko za koga naredim kaj dobrega in mi je za to celo hvaležen, česar pravzaprav



Pesem P

*Pokopati
preteklost.
Prepustiti
poletju
Pol pozabljeno
pomlad.
Pisati pesmi.
Pomoč
pomoči
potrebnim.
Privlačen
pogled
prihodnosti.*

Ana Elizabeta Lampret



nikoli ne pričakujem in česar sem se v sodobni družbi že čisto odvadila.

Moram povedati, da mi je v zadovoljstvo, ker vidim tako skupino, ki s svojim pisanjem razveseljuje druge. Ponosna sem na člane skupine, ker pišejo, česar mnogi zdravi in mladi ljudje ne zmorejo.

Poleg pisanja, ki ni obvezno pri urah, člani spoznavajo tudi književna dela priznanih domačih in tujih avtorjev. Njihova privilegija je nastopanje na prireditvah v domu in izven njega. Letos so nastopili na domski proslavi slovenskega kulturnega praznika. Ob dnevu zdravja so brali svoje pesmi na Krekovem trgu. Ob Tednu vseživljenjskega učenja pa so nastopili pred kinom Metropol. V Domu ob Savinji so dijaki Ekonomske šole Celje sredi aprila zanje pripravili pesniško delavnico s pesniško razrezanko Kajetana Koviča.

Aprila so za društvo Rdeče jabolko v Ajdovščini napisali Pismo očetu. Literarnega maratona na to temo pa se septembra niso mogli udeležiti zaradi oddaljenosti in težav z zdravjem, ki pestijo posameznike.

5. maja so na anonimni razpis JSKD Slovenije poslali svoje pesmi za regijsko srečanje seniorskih piscev, ki se ga zaradi objektivnih razlogov niso udeležili. Potekalo je namreč v Muti. Za svoje pesmi in prozo so prejeli pisna priznanja. Ob koncu junija pa je vsakdo svoje pesmi lahko povezal v zbirko.

24. septembra so brali svoje pesmi na prireditvi Tržnica generacij 2015 v atriju Mladinskega centra Celje. Na Festivalu za tretje življenjsko obdobje so nastopili 30. septembra v dvorani M2 v Cankarjevem domu. S pevskim zborom stanovalcev so 2. novembra v večnamenskem prostoru Doma ob Savinji pripravili komemoracijo in kulturni program ob dnevu državnosti. 11. novembra so se v jedilnici Topra udeležili jesenskega piknika, ki ga je priredilo Medgeneracijsko društvo za samopomoč Savinja Celje. Čakajo nas še decembrski prazniki, ob katerih obujamo spomine na otroštvo in kako smo jih praznovali nekdanj.

 Ljudmila Conradi

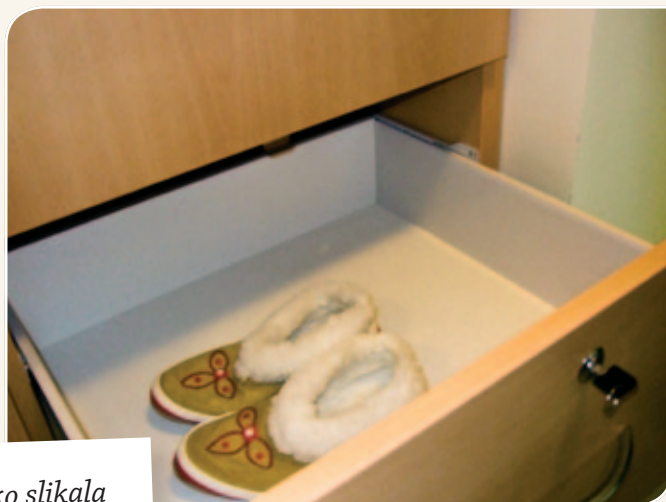
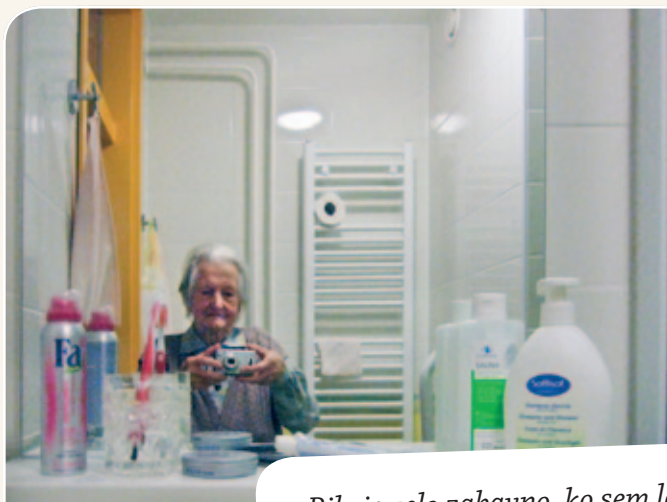
Fototerapija je zelo koristna v psihoterapevtske namene

Z razmahom interneta, digitalizacije in drugih sodobnih medijev so se možnosti za izdelavo fotografij še dodatno povečale in postale dostopne širokim množicam uporabnikov. Ne glede na možnosti, ki jih sodobna tehnologija že vrsto let nudi, pa ostaja njihova uporaba v psihoterapevtske namene v Sloveniji aktualna šele v zadnjih letih.

Fototerapija velja za posebno samostojno obliko umetnostne terapije, pri kateri se za rehabilitacijo, razvoj in podporo posamezniku uporablja fotografiranje in fotografija. Fototerapija je primerna za vse starostne skupine, od otrok do starejših. Izvaja se lahko individualno ali skupinsko. Prednost skupinskega dela je predvsem v izmenjavi refleksij – premišljevanje, razglabljanje o lastnih mislih; v skupinski dinamiki; občutku pripadnosti in sprejetosti ter možnosti samopotrjevanja in razvoja samozavesti.

Pri delu s starejšimi se lahko uporabljajo različne metode in tehnike dela, kot so:

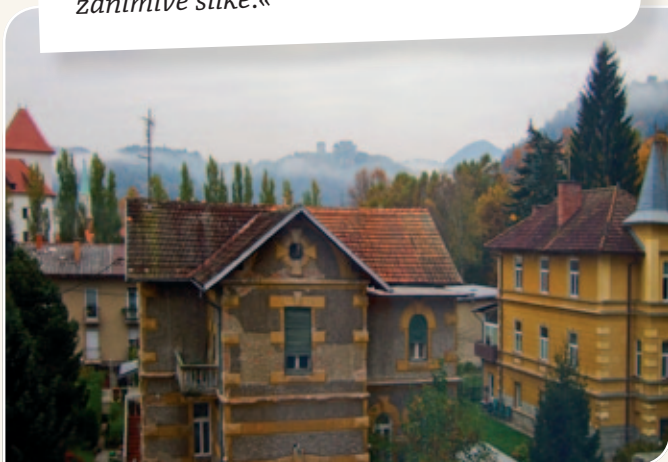
- Metoda stimulusa – pregledovanje družinskih fotografij in ob tem raziskovanje vrednot, prepričanj, vedenjskih vzorcev starejše osebe.
- Nadomestna metoda in učenje novih veščin uporabe fotoaparata, ki posamezniku pomaga pri nadomeščanju težav, nastalih zaradi motenj spomina. Fotoaparat deluje kot posebna beležka, v katero starejši shranjujejo osebe, kraje, pomembne predmete, dogodke in informacije, ki bi si jih sicer težko zapomnili.
- Ob pomoči fotografij lahko oseba izraža svoje misli, potrebe in občutke.
- Fotoaparat in fotografije lahko pomagajo osebam z motnjami orientacije pri orientaciji v prostoru.
- Fotografiranje nastopa tudi kot ustvarjalna dejavnost za spodbujanje osebnostne rasti posameznika in krepitev vključenosti v družbeno okolje, dvig samozavesti in pozitivne samopodobe.



»Bilo je zelo zabavno, ko sem lahko slikala vse po sobi, po kopalnici in po hodniku. Veliko smo se smejali. Fotograf je bil zelo prijazen. Želim si, da čimprej dobim slike, da bom lahko gledala, kaj je nastalo.«



»Bilo je fino, najbolj mi je bilo všeč to, ko sem lahko pritiskal na gumb fotoaparata in slikal to, kar sem želel. Nastale so zelo zanimive slike.«



Pobudnika projekta Uporaba fototerapije kot metoda za dvig kakovosti bivanja starostnikov z demenco v Domu ob Savinji Celje sva s fotografom Juretom Kravanjo. Namen projekta je s pomočjo fototerapije spodbuditi aktivnosti starejših:

- učenje nove veščine fotografranja,
- s pomočjo nastalih fotografij ohraniti samostojnost,
- s pomočjo fotografij prostora in predmetov povečati orientacijo v prostoru,
- s pomočjo fotografranja vplivati na socialno vključenost, komunikacijo.

Fototerapija poteka individualno ali skupinsko pod vodstvom fototerapevta. Različne metode in tehnike dela uporabljamo glede na potrebe in značilnosti udeležencev, pri čemer se upoštevajo strokovna izhodišča fototerapije in pozitivne psihologije.

 Bojana Mazil Šolinc

Jure Kravanja, fototerapevt: »S fototerapijo lahko preko vizualnega spomina olajšamo življenje uporabniku, hkrati pa je to kreativna in družabna dejavnost.«



Mladi par po poroki

Skeč

Mož po poroki zadovoljen s svojo ženo pre-mišlja, kako bi šel v gostilno, da bi se srečal s svojimi prijatelji.

Mož (priliznjeno): Draga, pridem takoj, grem v gostilno na špricer.

Žena (se razjezi): Kaj, špricer bi? Doma imam polno pijače.

Mož: Veš, žena, v gostilni gledamo tudi televizijski program.

Žena (ne more razumeti moža): Doma imaš novi televizor in veliko novih programov.

Mož (si izmišlja naprej): Veš, žena, pa tudi tople prigrizke imajo.

Žena: Tudi doma imaš tople prigrizke.

Mož (ne ve več, kako bi jo še prepričal, da mora v gostilno.): Veš, žena, v gostilni lahko tudi grdo govorijo.

Žena: Vse to imaš doma. Pa tudi govorim lahko grdo, če hočeš.

Mož: No, potem pa govori grdo.

Žena: Ti preklemski tvoji špricarji. Ti preklemski tvoji prigrizki in tako dalje ...

Mož (vidi, da ji ne more pobegniti od doma): Bom pa ostal doma, samo da bo ljubi mir.

Marija Sivka

Zahvala službi »Nega na domu«!!

»Dobro jutro! Kako ste?« In že je posijal sonček na našo hišo. Tako so prihajale dan za dnem, trikrat na dan moje »babuške«, kot sem jih ljubkovalno imenovala. To ni bila samo nega na domu za mojo mamo, kot je njihov uradni naziv. To so bile dobre duše, ki so prinašale dobro voljo, preganjale osamljenost, bile polne razumevanja tudi do mojih problemov, kot da jih same ne bi imele. Prihajale so kot urica točne, zanesljive, dobrovoljne, res ne vem, kje so jemale energijo, da so zmogle premagovati svoje težave, ki jih prinaša vsako življenje.

Naše spoštovanje, naklonjenost in hvaležnost, ki jo čutimo uporabniki do teh žena, ni dovolj za to kvaliteto dela. Tako zadovoljstvo lahko nudi le vrhunsko profesionalno voden tim. Združiti toliko različnih poklicev v enotno delujočo ekipo zasluži vso spoštovanje.

Želim vam še nadalje mnogo uspehov in razveseljujte še naprej vaše uporabnike, kot ste naju z mamo.

Vse dobro!!

S spoštovanjem, Majda Strupeh



Vzorno sodelovanje s Centrom za pomoč na domu

Center za pomoč na domu ima v skupnosti velik pomen, saj je edini, ki omogoča uporabnikom občin Celje, Vojnik, Štore in Dobrna finančno dostopno socialno oskrbo. V kolikor uporabniki ne zmorejo stroškov oskrbe, lahko na CSD Celje vložijo zahtevo za oprostitev pri plačilu storitve pomoči na domu. Gre za uporabnike, nad 65 let starosti in mlajše, ki zaradi invalidnosti ali drugih zdravstvenih ovir potrebujejo pomoč na domu.

Že več let sodelujem s Centrom za pomoč na domu in lahko zelo pohvalim njihovo odzivnost. Vsakemu uporabniku glede na njegove potrebe nudijo oskrbo, ki jo potrebuje za lažje samostojno bivanje v domačem okolju.

Izredna pohvala gre vodji mag. Simoni Žnidarec Demšar in koordinatorkama Saši Kopitar Vizjak in Marti Alif, ki s strokovnim pristopom iščejo optimalne možnosti za vsakega posameznika. Pri tem upoštevajo številne dejavnike, ki niso povezani samo z oskrbo, ampak tudi z zdravstvenim vidikom, socialno mrežo, finančnim stanjem in številnimi drugimi. Prizadevajo si nuditi oskrbo, ki ohranja dostojanstvo uporabnika. Vsa pohvala gre še posebej socialnim oskrbovalkam, ki marsikdaj delajo v slabih socialnih in bivalnih razmerah in se trudijo uporabniku nuditi oskrbo, ki jim omogoča lažje funkcioniranje v matičnem okolju. Njihova zavzetost, empatija, prijazen in sočuten odnos do uporabnika so neprecenljivi in prispevajo k dobremu psihofizičnemu počutju.

Gre za vzorno sodelovanje med CSD in Centrom za pomoč na domu. Takšno sodelovanje si želimo še naprej.

 Romana Tominšek, univ. dipl. soc. del., CSD Celje

Izlet na Bled



Pred nekaj dnevi me je presenetila pošta, v kateri je bilo vabilo Doma ob Savinji Celje. Namesto na običajno srečanje, ki ga dom organizira v jesenskih mesecih za svoje oskrbovance, ki imajo kosila in pomoč na domu, so nas tokrat povabili na izlet.

Že nekaj let dobivam kosilo vsak dan in tedensko pomoč v gospodinjstvu. Najprej nisem mogla verjeti. Ko sem nekajkrat prebrala vabilo, sem se odločila, da grem in s seboj vzamem svojce za pomoč.

Sobota, 7. november, je bila lepa in sončna že zjutraj, ko smo šli iz Celja. Od življenja ne pričakujem veliko in nemogočih stvari, toda ta dan smo preživel s čudovitimi in prijaznimi ljudmi iz doma, ki so skrbeli za nas na tem izletu. Bilo je toliko prijaznosti in topline teh deklet, da ste gospa direktorica Bojana Mazil Šolinc lahko ponosni nanje in seveda nase. Človeku kar zaigra srce.

Najprej smo se ustavili na Brezju, kjer smo dobili malico. Potem smo šli na Bled, kjer smo dobili posebno »kremšnito«. Peljali so nas na sprehod po mestu in ob jezeru, kjer nam je naš mladi harmonikar malo zaigral. Potem smo šli v Žirovnico, kjer smo imeli kosilo. Po njem smo se polni lepih vtisov vračali domov.

Ne smem pozabiti omeniti dobrega in prijaznega Izletnikovega šoferja in vodnice Nine. Hvala vsem in vsakemu posebej za vso pomoč.

Nisem pozabila niti na tista dekleta, ki mi vsak dan prinašajo kosilo in nudijo gospodinjsko pomoč, a niso bila z nami. Če me ni, me poiščejo ali pokličejo hčer ali sina, če je vse v redu.

Marija Jalšovec, Celje



Nesrečna ljubezen

*Ko sonce šlo je za goro,
jo poljubil je v slovo
in tolažil jo tako:*

*»Ne jokaj, draga, saj ti zvest
ostanem v kraju drugih mest.
In prej ko slej se vrnil bom,
ti slednji teden pisal bom.«*

*Za prvim pismom drugo in tretje
so tolažili ji srce.*

*Potem pa nič več pisma ni,
dekle pa vedno bolj blede.*

*Odletel lastovic je roj,
odnesel jesen je s seboj.
Tam v majhni koči kraj vasi
na odru bel mrlič leži.*

*Ob odru mati se solzi,
ker nje edina hči leži.
Od sten odmeva bridki jok,
ker njen je mrtev edini otrok.*

*Po smrti prispel list je bel,
ki v kratkih vrstah se je glasil,
da naj ne čaka ga nikar,
ker je stopil z drugo pred oltar.*

Vida Mohar

Izkušnja študentke fakultete Alma Mater Europaea

V domu vejeta pripadnost in domačnost

Študentje socialne gerontologije s fakultete ALMA MATER EUROPAEA ECM smo letos prvič opravili prakso v Domu ob Savinji Celje. Zame je to bila izkušnja, polna učenja, novih spoznanj in prijetnih presenečenj. Priznati moram, da me je prepričala odličnost storitev in organizacije.

Zelo zadovoljna sem bila že s prvim dnem, ko sem imela s svojo mentorico ga. Karmen Wirth, ki je namestnica direktorice za področje zdravstvene nege in oskrbe, uvodni sestanek. Vzela si je dovolj časa, da sva se lahko pogovorili. Popeljala me je po domu ter mi predstavila oddelke in strokovno osebje. Zelo so mi bili všeč njena pozitivna energija, zavzetost in odprta komunikacija, ki jo je prenašala na sodelavce v timu.

Obiskala sem različne oddelke in s pomočjo prijaznega strokovnega osebja spoznala raznovrstnost, zahtevnost in odgovornost dela. Naj izpostavim dnevni center, ki ga obiskujejo starostniki z različnimi diagnozami. Delovno osebje mora biti zelo

Dom ob Savinji



*Ob reki Savinji naš dom lep stoji,
veliko celjskih grofov v njem še živi.*

*Ko dedki še spijo, že Franci ropoče,
ves čas nekaj išče, ves čas nekam hoče.*

*A babice drobcene, majhne, okrogle
razmišljajo, tuhtajo, kaj vse bi še zmogle.*

*Na vrtu za domom se v senci hladijo,
balinajo, migajo in se veselijo.*

*Pred temnim večerom še nekaj korakov,
v vetru pomladnem na ples krhkih makov...*

fleksibilno in odprto. Imeti mora dovolj znanja, saj predstavlja tovrstno delo odgovornost, ki zahteva veliko prilagajanja danim situacijam. Vse aktivnosti, ki potekajo, in vsak posameznik s svojo zgodbo soustvarjajo skupino, ki potrjuje celostni pristop.

Poseben vtis je name naredila ga. Mateja, gospodinja oskrbovalka z oddelka za stanovalce z demenco. Občudujem njeno zmožnost empatije, izkušnje in znanje, ki ga nenehno nadgrajuje. Je kreativna, iznajdljiva, spontana, skromna in pozitivna.



Aktivnosti delovne terapije v parku



S temi vrlinami deluje v timu s svojimi sodelavci, ki si prav tako zaslužijo pohvalo. Zanimivo je tudi uvajanje kongruentne odnosne nege. Ta dvoletni izobraževalni program, ki ga obiskuje tudi ga. Mateja, daje odlične rezultate v praksi.

Ga. Mateja Škrinjar mi je predstavila delo socialne službe in me že kar prvi dan najinega srečanja povabila na izlet s starostniki. To je bila zame resnično čudovita izkušnja.

Nadalje moram omeniti delovno terapijo, kjer kreativnost ne pozna meja. Delovni terapevtki ga. Nevenka in ga. Valerija se ukvarjata s stanovalci individualno in tudi na skupinskih aktivnostih.

Fizioterapevtka ga. Zdenka mi je s svojo neverjetno pozitivno energijo in z nasmeškom predstavila razgibavanje, ki ti dobesedno požene kri po žilah. Na nikogar ne pozabi. Obišče oddelke in vsepovsod jo nestrpnost pričakujejo, saj čutijo njeno

pristnost in ljubezen. Vodi tudi skupino Škrjančki za samopomoč, kjer se med sabo še bolj povežejo. Glavni dejavnik sta pozitivna energija in humor.

Za vso kvaliteto storitev, ki jo nudijo v Domu ob Savinji, je seveda odgovorno vodstvo, ki ga predstavlja direktorica ga. Bojana Mazil Šolinc. Zavzema se za kvaliteto in dobro počutje zaposlenih in stanovalcev. Odprta je za ljudi in spremembe, ki ji predstavljajo izziv za nova učenja in skupno rast. Njihova odprta komunikacija in pristen spoštljiv človeški odnos do stanovalcev doma se izraža z domačnostjo in pripadnostjo.

Nikomur ni lahko zapustiti svojega doma, še posebej ne starejšim. Tega se zaposleni zelo dobro zavedajo, zato želijo institucionalno ustanovo spremeniti v drugi dom za starejše. To jim presenetljivo dobro uspeva.

✂ Romana Poglajen

Prihaja pomlad

Vse znova prebuja se v novo življenje,
stopilo se davno je zimsko sneženje.

Že sliši čebljanje se v suhem vejevju,
a vse bo drugače po toplem deževju.

Pomlad je vir sonca in ptičjih glasov,
spomini spet kličejo daleč domov.

Med griče posute s pisanim cvetjem,
med trave zelene in varnim zavetjem.

Ker prostrane poljane krasijo tišine,
in pesmi ptic zjutraj kot spev violine.

Slavica Biderman

Imam te rad

Ko je sneg skopnel
in grobek s tulipani zacvetel,
je v deželi zadehtela pomlad
in jaz sem rekel:
»Imam te rad.«

Globoko zamišljen
sem zaprl oči
in sanjal najine mlade dni,
ko sva opazovala mlade trate
in sem nabiral rožice zate.

Moji lasje že sivijo
in v srcu spomine budijo.
Čprav te je smrt vzela,
boš v mojem srcu
večno živela.

Blaž Šafarič



Zgodba Marije Magdalene in Karla Založnika

Svojega moža obišče vsak dan

Gospod Karlo Založnik je prišel v Dom ob Savinji pred dobrimi štirimi leti iz doma upokojencev v Štorah, kjer je bil tri leta. Že tam je bil deloma nepomičen, saj je bil na vozičku, odvisen od pomoči žene in drugih. V dom upokojencev je prišel zaradi demence, ki je napredovala. Gospod Karlo Založnik nepomično leži v postelji in ne govori, se zelo težko odziva na spodbudo iz okolja. Njegova žena Marija Magdalena, ki jo kličejo kar Majda, ga obiskuje vsak dan. To sem izvedela iz pogovora z delovno terapevtko Valerijo, ki naju je spoznala. Gospa Majda mi je to le še skromno potrdila. Poznajo jo že vsi na oddelku, saj pri možu ostaja cele dopoldneve, do enih popoldne. Tudi sama se je vživela v dogajanje in življenje na moževem oddelku, kjer tudi drugim zelo rada priskoči na pomoč. Pomaga pri hranjenju, kaj prinese in opravi druge vsakodnevne na videz malenkosti in drobnarije, toda v resnici za dobrega opazovalca, kot je tudi ona sama, zelo pomembne reči, ki stanovalcem olajšajo življenje in bivanje v domu, negovalnemu osebju pa delo.

Kakor sem jo lahko opazovala med najinim sproščenim in prijetnim pogovorom, je gospa Majda izredna ženska – živahna, iskriva, pogumna, odprta in odkrita. Tudi če ji kdaj kaj ni všeč, to pove kar naravnost in brez ovinkov. Do zdaj se je na koncu še vse obrnilo na dobro. Odprt in odkrit odnos vedno obrodi dober sad. Tudi za osebje in za dom pravi, da je v glavnem z vsem zelo zadovoljna.

Da je iskriva in energična, dokazuje tudi to, da še vedno rada rešuje križanke, še najraje pa italijanske, kot sama pove, ker je treba zraven precej misliti. Povprašam jo še, kako sta se z možem pravzaprav spoznala, saj si mislim, da je v ozadju lepa in zanimiva zgodba. Nisem se zmotila.

Njuna zgodba je dobesedno kot iz starega ameriškega filma. Ko sta se spoznala, sta imela oba šele dvajset let. Potem je šel Karlo v vojsko in izgubila sta stik. Samo srečna usoda ga je po dvaindvajsetih letih spet pripeljala v Majdino bližino. Takrat je Majda delala kot knjigovodkinja v trgovskem podjetju v Žalcu. Slučajno je po govoricah zvedela, da je Karlo tam pek. Ni mogla mirovati, v telefonskem imeniku je poiskala njegovo telefonsko številko in ga poklicala. In res se je oglasil. Najprej je po glasu dalj čas ni mogel spoznati, šele njen energičen stavek »Porkaduš, pa kaj me res ne prepoznaš?« je v njem zbudil spomin in je v hipu rekel »Majda si!«. Ta beseda – porkaduš – in energija, s katero je bila izgovorjena, sta igrali pomembno vlogo v njunem vnovičnem poznanstvu.

Sedaj sta skupaj že skoraj triinštirideset let. Letos bosta oba praznovala 85. rojstni dan, ona v juliju in on v septembru. Majda se z možem pogovarja in mu pripoveduje spomine. Čeprav ji ne more odgovoriti, se odzove, največkrat z nasmehi. Ko je bila na zadnje pri njemu glasba za rojstni dan, je z roko celo zaplesal po taktu, kakor pravi Majda, kot da bi se spomnil takega njunega skupnega plesa izmed nekoč mnogih.

To še pove Majda, potem pa se prijazno zahvali in že z veselim plesnim korakom odhiti k svojemu možu Karlu, saj sva se midve prijetno zaklepeta-li za »debelo« uro, ki je v meni pustila neizbrisen pečat.



Karmen Murovec

Pogovor s stanovalcem
Ivanom Hernavsom

“Srečo si imela!”

Najprej spoznam g. Ivana Hernavsa, ki mi poda roko in se mi prijazno nasmeje, kakor da bi se že od nekdaj poznala. Kmalu za njim vstopi vitalna gospa, o kateri zvem, da je njegova žena. Oba takoj napolnita prostor s šaljivo besedo in šegavim smehom. G. Hernavs je v Domu ob Savinji od sredine novembra leta 2014, pred tem pa je bil v domu v Laškem, a pravi, da mu je tu bolj všeč, tudi vživel se je bolje v tukajšnje dogajanje. Všeč mu je, da ima lastno sobo in še balkon, ki ga z ženo nikoli nista imela. To mu res veliko pomeni. Sicer pa ga je dejstvo, da mora v dom upokojencev, potem ko je preživel srčni infarkt, sprva zelo prizadelo. Ampak pravi, da ko je človek postavljen pred dejstvo, se nekako sprijazni. Vseeno pa da je »dom – dom, svoboda pa le svoboda«, se pesniško izrazi.

Sprva je bil v domu zelo zadržan, potem pa se je kar razživel, vendar noče nikamor brez žene, česar sam sicer ne prizna, a mu niti ni treba, saj je vidno na prvi pogled, da se počuti najbolj varnega le ob njej. Ivan tudi slabše sliši, zato se sporazumevava s pomočjo njegove žene Olge, ki sem ter tja kaj raztolmači in mi podrobneje obrazloži. Po kapi tudi vidi ne več tako dobro na eno oko. Svoje probleme vedno zaupa le ženi Olgi, negovalkam kar nekako ne pove, in potem ta naloga pade na Olgo.

Njuno pripovedovanje je tako zanimivo, čeprav Ivana včasih v spominih zanese precej nazaj, ampak ga z Olgo dokaj uspešno prekrmariva v sedanje vode. Škoda, da nismo imeli več časa – rabila bi vsaj en dan, da bi vsaj deloma dobila vtis o celotnem življenju tega zdaj skoraj 82 – letnega gospoda, ki je bilo tako pestro.

V času 2. svetovne vojne je bil kot otrok že kurir. Kar nekaj zgodb mi je povedal iz tistega časa, da me je spreletaval srh, ko sem ga poslušala. Po vojni je s slabimi 18-imi leti postal predsednik mladinske organizacije, pri kateri je imel odgovorne organizacijske naloge. Tudi sicer je bil Ivan vedno



redoljuben in urejen, vztrajen prav tako. Bil je zelo dejaven na vseh področjih, že kar preobremenjen. Bil je na primer tudi pri folklori, pri pevskem zboru, skratka povsod, kjer se je kaj dogajalo, tako da je lahko razumeti, kako je tako dejavnega moža moralo prizadeti, ko ga je bolezen priklenila na voziček.

V mladih letih je veliko potoval, videl je Francijo, ki pa nanj ni naredila posebnega vtisa, največ pa je videl Nemčije. Kot mlad fant se je učil in izmojstril za mehanika. Popravljal je avtomobile, med drugim tudi raznim veljakom – na primer zdravnikom. Najdlje, celih triintrideset let je vozil za podjetje Lik Savinja, dokler ni prišlo do likvidacije, česar še danes ni prebolel.

Ivana sem vprašala, kako je spoznal ženo in kaj si je mislil, ko jo je prvič zagledal. Pošteno mi je odgovoril: »Ko si mlad, ti je sprva všeč več ljudi. Ko sva se poznala dlje časa, sem si mislil, da bi pa bila ta punca za oženit!« Vmes je navihano pogledal ženo Olgo in rekel: »Ja, srečo si imela!« Temu smo se vsi od srca nasmejali.

Kaj bi spremenili v življenju, sem ga vprašala za konec. »Spet bi bil mlad,« pove z nasmehom do ušes.



Karmen Murovec

Z aerobiko na stolu krepimo srce



Namen aerobike na stolu je dvigovanje in ohranjanje pospešenega srčnega utripa za določen čas. Poveča telesno vzdržljivost in okrepi srce. Vadba se lahko stopnjuje od zelo blage do zelo intenzivne. Bolj kot je intenzivna, močnejše dela srčna mišica. Gospodinjska opravila, hoja in nekatere prostočasne aktivnosti sicer ohranjajo telesno kondicijo, za njeno izboljšanje pa je potrebno izvajati aktivnosti, ki vzdržujejo pospešen srčni utrip za 5 do 20 minut ali dlje. Ena izmed teh aktivnosti je ravno aerobika na stolu. Je ritmična in ravno ta stalni ritem nam daje kardiovaskularno vadbo, ki je potrebna za krepitev srčne mišice.

Vadba za starejše

Redna aerobna vadba je priporočljiva zaradi mnogih pozitivnih fizičnih in psihičnih učinkov. Starejše osebe najbolj poredko sodelujejo v rednih vadbenih programih, čeprav bi jim zelo koristili. Če najdejo obliko vadbe, ki jim je zanimiva in zabavna, se jim izboljša telesna kondicija, s tem pa tudi kvaliteta življenja. Posledično se jim podaljša življenjska doba.

Za osebe, starejše od 60 let, mora biti vadba dovolj intenzivna, da poviša srčni utrip na 50 do 70 % maksimalnega srčnega utripa. Maksimalni srčni utrip znaša pri osebah med 60 in 65 let približno

160 utripov na minuto, pri osebah med 65. in 70. letom 155 utripov na minuto, pri starejših od 70 let pa okoli 150 utripov na minuto.

5 dni v tednu

Aerobna vadba mora trajati dovolj dolgo, da organizem preide v aerobno stanje, ne da bi ob tem prišlo do pretirane utrujenosti. Ogrevanje naj bi trajalo 10 do 15 minut, sledi vadba, ki traja 20 do 30 minut. Izvajala naj bi se 5 dni na teden. Priporočljivo je, da pričnemo z vadbo, ki traja 10 minut, in čas podaljšujemo, ko se vzdržljivost povečuje.

Dokazano zmanjšuje določena bolezenska stanja

Aerobika na stolu je blagodejna za sklepe in lahko zmanjša bolečine. Ker se izvaja v skupinah, ima tudi pozitivne psihosocialne učinke. Vadba v skupini poveča motivacijo, gradi nova prijateljstva in celo zmanjšuje depresijo. Redna vadba ščiti pred pojavom kroničnih obolenj, izboljša razpoloženje in zmanjša možnost nastanka poškodb. Nekatera izmed stanj, ki se z redno vadbo dokazano izboljšajo, so: Alzheimerjeva bolezen, demenca, srčna obolenja, sladkorna bolezen, rak na črevesju, visok krvni pritisk, osteoporoza, osteoartritis in debelost. Prav tako redno gibanje poskrbi za boljšo urejenost prebave.

V našem domu sva letos s fizioterapevtko Fani Žnuderl v preventivno telovadbo uvedli tudi aerobiko na stolu, ki poteka vsak ponedeljek. Stanovalci, ki redno obiskujejo telovadbo, so to novo obliko vadbe ob glasbi zelo dobro sprejeli, saj jim dodatno popestri čas rekreacije in druženja. Ob otvoritvi sezone sladolednih vrtov, 2. julija 2015, smo aerobiko na stolu predstavili ostalim stanovalcem in sodelavcem. Ker je bila vadba tako dinamična, so se nam pridružili tudi direktorica in drugi stanovalci ob spodbudi fizioterapevtke Zdenke.

Suzana Gruban

Proti zaprtju s pravim življenjskim slogom

Številne ljudi, predvsem starejše, mučijo težave z odvajanjem blata, ki jim pravimo tudi zaprtje ali obstipacija. Gre za redko iztrebljanje majhnih količin blata, ki ga spremljata mučno napenjanje ali zasušitev (zatrditev) blata, v ljudskem jeziku tudi zapeka.

Zakaj nastane?

Vzroki so lahko psihični (stres, sprememba okolja) ali organski, kot so motnje v delovanju črevesja, bolezni črevesja in danke (tumorji, hemoroidi, vnetje, sindrom razdražljivega črevesja), dolgotrajna uporaba ali zloraba odvajal in stranski učinki nekaterih zdravil. Najpogostejši vzrok za kronično zaprtje lahko pripišemo sodobnemu načinu življenja z malo telesne dejavnosti in prehrani z industrijsko predelanimi – rafiniranimi živili z malo vlaknin. Vlaknine ali balastne snovi se v prebavilih ne presnavljajo in ne absorbirajo, le vežejo vodo v črevesju. Na ta način večajo volumen blata in omogočajo mehkejšo ter rednejšo iztrebljanje. Zaradi pomanjkanja telesne dejavnosti so trebušne mišice oslabiljene, črevesno gibanje pa upočasnjeno. Blato ostane dlje časa v črevesu, voda se vsrka, blato pa postane bolj trdo.

Kako si pomagamo?

Pomagamo si lahko vselej, kadar je zaprtje težava, ki ima vzrok v življenjskem slogu.

Ukrepi, ki jih moramo izvesti, so:

- spreminjanje prehranjevalnih navad,
- povečanje in redna telesna dejavnost ter
- določanje rednega časa za praznjenje črevesa, torej ne zatreti potrebe po odvajanju takrat, ko se pojavi.

Hrano je potrebno uživati v manjših obrokih, večkrat na dan in jo dobro prežvečiti.

Uživati je potrebno hrano z vlakninami (črn kruh, graham kruh, ajdova kaša, prosena kaša, suhe slive, orehi, sveže fige, jabolka, marelice, grah, fižol, zelje...) ter z vitaminom B (otrobi, riž ...).

Priporočeno je, da beli kruh zamenjamo s črnim, ovsenim ali polnozrnatim. Z uživanjem mesa ne smemo pretiravati. Iz jedilnika izločimo čokolado, pravi čaj, kakav, banane, sladice.

Piti je potrebno veliko tekočine, najbolje navadno vodo, da bo vsebina črevesa primerno vlažna. Priporočljivo je pitje sadnih ali zelenjavnih sokov (paradižnikov oz. pomarančni sok) ali pa napitkov z več magnezijevih soli (mineralna voda Donat) na tešče, saj delujejo kot naravna, blaga odvajala.

Pomaga tudi masaža trebuha. Masažo je potrebno začeti desno spodaj pod popkom, potem pa navzgor po desni strani trebuha, pod desnim rebrnim lokom in nato pod levim rebrnim lokom navzdol po levi strani trebuha. Masaža ne sme biti pregroba, potrebno jo je večkrat ponoviti.

 Dijana Glavaš





Zapečeno kislo zelje s krompirjem

Količine in sestavine:

1 kg kislega zelja
70 dag krompirja
10 dag prekajene slanine
2 srednji čebuli
40 dag prekajene šunke
sol
mleta kumina
lovorjev list
5 dag masla
3 dl kisle smetane,
2 jajci



Kislo zelje napol skuhamo v osoljenem kropu s kumino in lovorjevim listom. Krompir skuhamo, olupimo in narežemo na kolobarje. Šunko skuhamo in narežemo na tanke rezine. Slanino narežemo na kocke in jo prepražimo, da postekleni, dodamo drobno sesekljano čebulo in ko tudi ta postekleni, primešamo odcejeno zelje.

V namazan pekač z maslom izmenoma polagamo plast zelja, plast krompirja in vrsto mesa. To ponavljamo, dokler vsega ne porabimo. Na vrhu naj bo krompir. Polijemo z razmešanimi jajci in kislo smetano ter zapečemo pri 200 stopinj.

Serviramo kot samostojno jed ali vključimo na jedilni list z juho in poljubno sladico.

Hermina Lubej



Naši kuharji

*Kot beli cvetovi v pomladni svežini,
mojstri ste pravi, vsi pridni in fini.*

*Kot beli žafrani posuti v livadi,
v naš Dom prinašate barve pomladi.*

*Spoštujemo vaše jedi in svežine,
hvala za vaš čas, za vse mojstrovine!*

*Bodite srečni, bodite v trendu,
da dolgo še plešemo v kuharskem bendu!*

slavica Biderman

Kremice s skuto, pregreto smetano in gozdnimi sadeži

Sestavine:

5 dl bio skute
2,5 dl pregrete smetane
2 žlici rjavega sladkorja
žlica medu
5 g škrobne moke
50 dag gozdnih sadežev



Skuto pretlačimo. Dodamo pregreto smetano, sladkor in dobro zmešamo. Zrahljamo še s stepeno sladko smetano, damo v dresirno vrečko in nabrizgamo. Podlaga so gozdni sadeži, ki jih pokuhamo, zgostimo s škrobno moko in dodamo po želji še med.



Dom ob Savinji Celje	03 427 95 00
Direktorica – Bojana Mazil Šolinc	03 427 95 02
Glavna sestra – Karmen Wirth	03 427 95 08
Socialna delavka – Mateja Škrinjar	03 427 95 06
Računovodkinja – Sabina Rakuša	03 427 95 15
Vodja Centra za pomoč na domu – Simona Žnidarec Demšar	03 427 95 24
Vodja prehrane – Hermina Lubej	03 427 95 30
Center za pomoč na domu	03 427 95 26
Dnevni center	03 427 97 40
Specialist nevrolog	trikrat mesečno
Specialist internist	dvakrat mesečno
Specialist fiziater	dvakrat mesečno
Splošni zdravnik	vsak dan v delovniku
Fizioterapija	vsak dan na oddelku in v prostorih fizioterapije
Telovadba	vsak dan ob 12.00 uri
Delovna terapija	vsak dan na oddelku in v prostorih delovne terapije
Kreativna delavnica	ponedeljek, petek ob 10.15 uri, sreda ob 13.00 uri
Skupina za mnenja in predloge glede prehrane	ponedeljek ob 9.00 uri
Ugankarji	ponedeljek ob 16.00 uri
Družabna urica	ponedeljek ob 13.15 uri
Urica za računalnik	petek ob 14.00 uri
Vaje pevskega zbora stanovalcev	sreda ob 10.30 uri
Tombola	četrtek ob 14.00 uri
Knjižnica	petek ob 13.00 uri
Dobro jutro: branje časopisa	vsak dan ob 9.00 uri
Filmska ura	torek ob 9.45 uri
Športna skupina	torek ob 11.00 uri
Gospodinjska skupina Zvončki in Vijolice	vsak dan dopoldan in popoldan
Skupine za samopomoč:	Sončnice – vsak torek ob 13.15 uri Škrjančki – vsak četrtek ob 13.00 uri Planike – vsak četrtek ob 10.00 uri Modrijanke – vsak četrtek ob 13.00 uri Literarna skupina »Beseda, besede« – ponedeljek ob 9.45 uri
Frizerski salon	ponedeljek, sreda, petek od 10.00 – 15.00 ure
Frizer oddelek	torek in četrtek od 7.00 – 15.00 ure ponedeljek, sreda, petek od 7.00 – 10.00 ure
Sveta maša	petek ob 11.00, nedelja ob 16.00 uri
Center za pomoč na domu	vsak dan od 7.00 – 16.00 ure pomoč na daljavo z vlogo kontaktne službe dostava kosil na dom, pomoč na domu od 7.00 – 22.00
Blagajna	vsak dan od 8.00 – 11.15 ure ob torkih od 14.00 – 17.00 ure

»Želim srečo,
mir in zdravje.«

»Da bi drug
drugemu
pomagali.«

»Notranji mir je
najpomembnejši.«

»Mir in zdravje,
da bi bili moji
otroci veseli.«

»Želim, da bi
se imeli med
seboj radi.«

»Tu se počutimo
zadovoljne in to
si želimo tudi za
naprej.«

»Želim si vese-
lja, strpnosti in
spoštovanja.«

»Želim, da bo
naslednjih 365
dni lepih in
sončnih.«

»Pomembno
je, da nismo
zamerljivi.«

»Da bi bili
zaposleni še
naprej tako pri-
jazni in ljubeči
do nas.«

*Želje stanovalcev
Doma ob Savinji Celje*

Sanjajte, kar koli vam srce poželi!

Zaupajte v svojo moč, ki je skrita v vas!

Z veseljem zaključite obdobje tega leta, da
boste v novo vstopili z mnogo pozitivne
energije!

Stanovalci, zaposleni in direktorica Doma ob
Savinji Celje, Bojana Mazil Šolinc

Srečno!

2016