

DOM OB
SAVINJI
CELJE



Interni časopis Doma
ob Savinji Celje
Št. 32/december 2016

Ob Savinji

- Intervju z direktorico
Bojano Mazil Šolinc:
Dom z največ
različnimi oblikami
pomoči za starejše
- Gibanje je vir
zdravja in zdravje
je vir gibanja
- V Dom smo
prinesli pokal
- Podpora družini
z osebo z demenco
v skupnosti



Kazalo

Izdajatelj:

Dom ob Savinji Celje

Zanj:

Bojana Mazil Šolinc

Produkcija:

Fit media d.o.o.

Fotografije:

foto dokumentacija

Doma ob Savinji Celje,

Jurč Kravanja, Andraž

Purg, Boštjan Čadej,

Jože Suhadolnik, arhiv

Fit media, www.shutterstock.com

Tisk:

Printgraf d.o.o.

Naklada:

1.000 izvodov

Celje, december 2016

- 3 ... Intervju
- 6 ... Naši spomini iz leta 2016 so bogati in pestri
- 18 ... Smo med osmimi najtoplejšimi domovi starejših v Sloveniji
- 20 ... Prižig novoletnih lučk – lučk tisočih želja
- 21 ... S soncem obsijan dan
- 22 ... Dnevni center praznuje
- 23 ... V Dom smo prinesli pokal
- 24 ... Izlet na Notranjsko
- 25 ... Tradicionalno romanje na Brezje
- 26 ... Izlet v Prekmurje
- 27 ... Irska – zeleni otok
- 28 ... Skupina Darjine zvezdice
- 29 ... Dom ob Savinji – varna točka
- 30 ... Predstavitev modela E-Qalin
- 31 ... Gibanje je vir zdravja in zdravje je vir gibanja
- 32 ... Center za krepitev spomina
- 33 ... Podpora družini z osebo z demenco v skupnosti
- 37 ... Moje bivanje v Domu ob Savinji Celje
- 38 ... V Dom – zakaj pa ne?
- 40 ... Učinkovita raba energije
- 42 ... Recept za dober tek
- 43 ... Informacije

Dom z največ različnimi oblikami pomoči za starejše

Prijatelj v starejših letih je slogan Doma ob Savinji Celje. Prijateljstvo je sinonim za iskrene, tople odnose ne glede na to, kaj se znajde na življenjski poti. Da si v Domu iskreno prizadevajo biti prijatelj in prijateljski do vseh, je prepoznala tudi strokovna komisija v okviru akcije Najtoplejši domovi v Sloveniji. Direktorica Bojana Mazil Šolinc odkriva nekaj področij, po čem so zares posebni.

Ob koncu leta imate več razlogov za praznovanje. Ne mislim le dobrih moč, ki tradicionalno obiščejo Dom ob Savinji Celje, in prižiganje lučk. Prejeli ste laskavo priznanje kot eden izmed osmih najtoplejših domov starejših v Sloveniji. Članica strokovne komisije za to priznanje, dr. Jana Mali iz Fakultete za socialno delo, je dejala, da ste Dom z največ različnimi oblikami pomoči za starejše v Sloveniji. Vas je tako visoko mnenje presenetilo?

Iskreno nas je razveselilo, sodelavke in sodelavce, stanovalce, uporabnike naših storitev, pa tudi druge, ki z nami tako ali drugače sodelujejo. Prejeli smo veliko čestitk, kar dokazuje, da res živimo skupaj. Z drugimi domovi v Sloveniji dobro sodelujemo, radi obiščemo tudi primere dobrih praks v tujini, zato najboljše prakse dobro poznamo. Kljub temu so takšne akcije dobrodošle. Postavimo ogle dalo sebi, hkrati na sistematičen način proučimo prizadevanja drugih domov. To je dobra oblika učenja in motivacije, saj imamo vsi enako poslanstvo. Ta akcija medijske hiše Delo skupaj z našim resornim ministrstvom in skupnostjo naših zavodov je spodbudila širši medijski odziv in razpravo o področjih, ki se dotikajo starejših in ki bi jih bilo treba v Sloveniji nadgraditi. V našem Domu nas želja, da bi storitve v čim večji meri približali uporabnikom in da bi se v naši družbi – ne glede na to s kakšno storitvijo – počutili zares doma, nenehno motivira, da svoje delo in medsebojne odnose nad-



Ministrica dr. Anja Kopač Mrak in direktorica Doma ob Savinji Bojana Mazil Šolinc, foto: Jože Suhadolnik/Delo

grajujemo. Ta je kar naša stalnica. Nikoli ne dosežemo cilja, zmeraj smo na poti. Ta iskrena želja rojeva številne drobne, pa tudi malo večje inovacije. Uvajamo nove koncepte dela, nove vidike dobrih odnosov, dobrega počutja, kakovosti življenja. Zato nas je strokovna javnost prepoznala kot Dom z največ različnimi oblikami pomoči za starejše v Sloveniji.

Nekaj jih velja izpostaviti. Kot prvi ste uvedli obiske starejših pred sprejemom v Dom.

Ta ideja se je porodila, ker smo želeli našim bodočim stanovalcem narediti kar se da gladek prehod v naš Dom. Obiščemo jih v okolju, kjer živijo in tako spoznamo njihovo biografijo. S tem pričnemo graditi lestvico njihovih življenjskih dogodkov z namenom, da bi lahko nadaljevali svoje življenje kot doma. Informiramo jih o raznolikih izbirah bivanja v našem Domu. Ta praksa daje zelo dobre rezultate in veseli smo, da jo v svoje delo uvajajo tudi drugi.

Med novejšimi koncepti dela je kongruentna odnosna nega. Kakšne prednosti prinaša?

Kot že samo ime pove, je poudarek na medosebnem odnosu. Tu vse stoji ali pade, kajne? V Domu uvajamo stalne delovne time. Zakaj je to tako pomembno, čeprav z vidika organizacije dela ni



vedno enostavno? S tem omogočimo, da se med stanovalcem in osebo, ki jo neguje, ustvari oseben čuteč odnos. Ta odnos upošteva zgodovino in čustva stanovalca. V največji možni meri ohrani njegovo dostojanstvo ter življenje po ustaljenih navadah in izkušnjah. Vse to bistveno prispeva k smislu življenja.

H kakovosti življenja starejših stremi model E-Qalin. Kaj želite z njim doseči?

Srce naših prizadevanj je povečevanje kakovosti življenja starejših, zato smo se odločili vpeljati model E-Qalin. Ta model sledi razvoju sodobne družbe, socialne politike in sistema socialnega varstva, saj opredeljuje vodenje kakovosti v ustanovah, kot je naša. Spodbuja in pomaga nam, da obdržimo in razvijemo svojo specifičnost oziroma identiteto. Krepi zaupanje, prispeva k oblikovanju kulture sodelovanja in spremlja učinke storitev s preverjanjem rezultatov. Bistvo vsega pa je, da vsi skupaj nenehno stremimo h kakovosti in izboljšavam.

Inovativna ideja, ki je posledica stremjenja k izboljšavam, je tudi fototerapija. V Domu se je že kar udomačila, a ne?

Res je. Fototerapijo izvajamo v psihoterapevtske namene. Stanovalci z demenco skupaj s fototerapevtom fotografirajo dnevne aktivnosti, ki jim kljub njihovi bolezni omogočajo daljšo samostojnost v bivalnem okolju. Tako se sistematično polni foto album, ki stanovalce spominja na lepe dogodke iz življenja.

Dotaknili ste se demence, zelo aktualne teme. Skupaj s partnerji ste se lani vključili v projekt Živeti z demenco. Do kakšnih ugotovitev ste prišli?

Delež starejših in oseb z demenco pri nas in po svetu hitro raste, to je že znano dejstvo. Žal je v Sloveniji zelo malo raziskav v zvezi z obolenjem z demenco, stanje pa zahteva hitrejše ukrepanje in iskanje ustrežnejših načinov obvladovanja bolezni. Tu je partnerstvo strokovne teorije in prakse ključno.

Kaj je pokazala raziskava, ki ste jo izvedli?

Anketirali smo osebe z demenco, njihove svojce, prostovoljce in strokovne delavce, skupaj več kot

250 oseb. Analiza je pokazala, da je demenca še vedno tabu tema. Premalo je informacij o demenci in javnost o bolezni še ni ozaveščena. Problem predstavlja tudi to, da ni dovolj informacij o storitvah, ki so na voljo za osebe z demenco in za svojce. Oboleli pa potrebujejo pomoč pri načrtovanju življenja. Več kot 40 % anketiranih oseb z demenco je odgovorilo, da so na prvi pregled pri specialistu čakali več kot 7 mesecev. Več kot 60 % anketiranih je najpogostejše odgovorilo, da družba ni pripravljena na povečano število oseb z demenco zaradi neizobraženosti, neinformiranosti in neozaveščenosti o obolenju z demenco. Ni dovolj prostora v domovih, premalo je strokovnega kadra, ni dovolj delavnic na to temo, ni dovolj storitev, ki pa tudi niso dostopne in ne zajemajo vseh potreb ljudi z demenco in njihovih svojcev.

Eden izmed potrebnih korakov v pravo smer je Center za krepitev spomina, ki deluje v Domu ob Savinji Celje. Boste s projektom nadaljevali?

Odločili smo se, da bomo. Preveč korakov smo naredili, da bi sredi poti obstali samo zato, ker področje še ni sistemsko rešeno. Ekipa, ki dela na tem projektu, je izjemo predana. Veliko dela je opravljenega prostovoljno. Prvi rezultati so že vidni. Ves čas dopolnjujemo ponudbo prilagojenih storitev za pomoč osebam z demenco in njihovim svojcem. Strokovni kader pridobiva ustrezna znanja za delo z osebami z demenco ter za sodelovanje s svojci. Tudi okolica postaja bolj ozaveščena o bolezni in prijazna do oseb z demenco.

Kaj konkretno nudi Center za krepitev spomina?

Pomembno poslanstvo Centra je informiranje o vseh storitvah na področju pomoči obolelim in svojcem. Nudimo več oblik izobraževanja o poteku, zdravljenju in nujenju pomoči obolelim in svojcem ter strokovni in širši javnosti. V okviru Centra delujejo skupine za samopomoč ljudem z demenco, skupine za samopomoč svojcem in skupine usposobljenih prostovoljcev za pomoč obolelim in svojcem. Gre torej za pomoč pri iskanju rešitev v širšem smislu, saj bolezen v družini spreminja dinamiko življenja in zahteva reorganizacijo življenja.



Dom ob Savinji Celje želi biti prijazen do vseh generacij. Na sliki direktorica Doma Bojana Mazil Šolinc z likovno nadarjenimi učenci celjskih osnovnih šol.

V Domu deluje varna točka za mladostnike in otroke. To je ena izmed vaših dejavnosti, s katerimi dvigujete kakovost življenja širšega okolja. Kaj varna točka pravzaprav pomeni?

Danes je zelo pomembno, da ljudje v stiski vedo, na koga in kam se lahko obrnejo. V veselje nam je, da smo lahko del tudi tega poslanstva. Varna točka je dostopen javni prostor, kamor se lahko zatečejo starejši, pa tudi otroci in mladostniki, če se počutijo ogrožene ali se znajdejo v kakršnikoli stiski na mestni ulici ali so izpostavljeni različnim vrstam nasilja v okviru družine ali različnih institucij.

Ko pride v naš Dom oseba, ki potrebuje pomoč, jo receptorke prijazno sprejmejo in pokličejo koordinatorko. Skupaj poiščemo ustrezno in varno rešitev, ki je za posameznika v tem trenutku najbolj ugodna.

Širino znanja in izkušenj iz osnovne dejavnosti Doma ob Savinji Celje in širše delite s strokovnimi in drugimi javnostmi.

Področje socialnega dela ni izoliran otrok. Bistveno je povezano z vsemi plastmi življenja, z drugimi strokovnimi področji, s širšim državnim in družbenim ustrojem. Zavedamo se, da sami pri svojem poslanstvu ne bomo uspešni, če se ne bomo povezovali z drugimi, ki opravljajo enako dejavnost ali komplementarno. Zato se res z veseljem udeležujemo številnih okroglih miz in strokovnih delovnih skupin, ki obravnavajo izzive staranja z več zornih

kotov. Pri tem ne gre samo za dajanje, tudi sami se marsikaj naučimo ali utrdimo zavedanje, da smo na pravi poti.

Stalnica Doma ob Savinji so nenehne investicije. Kaj ste obnovili letos?

Prenovili smo kletne prostore, ki so postali bolj uporabni in tudi na videz prijetni. S tem smo praktično zaključili obnovo celotnega našega kompleksa. Seveda pa imamo nove cilje. Nikoli ne želimo obmirovati. Vsako leto želimo kaj premakniti na bolje tudi v investicijskem smislu. A seveda tudi v medčloveških odnosih. Smo velik zavod, zato mora biti dinamika zmeraj živahna.

Je del te dinamike oblikovanje kodeksa vrednot Doma?

Prav gotovo. Vrednote so temelj vsega. V komunikaciji z različnimi deležniki našega Doma smo prepoznali tiste vrednote, ki nas povezujejo in ki ključno gradijo naše dobre odnose. Rdeča nit sta spoštovanje in iskren posluš do sočloveka. Želimo dejavno prispevati k sreči drug drugega. Želimo živeti in delovati na tak način, da se lahko zmeraj česa veselimo. Kdor na hitro preglede dogodke in dejavnosti v našem Domu, ki se zvrstijo v enem letu, vidi, da se res nenehno nečesa veselimo. Zavedam pa se, da sta najpomembnejša notranji mir in medsebojna naklonjenost. To je tudi moje voščilo vsem v novem letu. Veliko zdravja in zadovoljstva v letu 2017!



Naši spomini iz leta 2016 so bogati in pestri.



Prižig novoletnih lučk je v našem Domu vselej poseben praznik, ki se ga veselimo prav vsi. Letos je bilo priznanje, da smo med najtoplejšimi domovi v Sloveniji, še dodatni razlog za praznovanje.

Po naši hiši praznično diši, saj naši stanovalci, ob pomoči dijakov Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje, pečejo prave mojstrske božične piškote.





Božiček vse leto pridno beleži, kako pridni in prijazni smo, zato nikoli ne spregleda našega Doma. Še več. S sabo prinese polno košaro daril!



Nadobudni učenci II. osnovne šole Celje, polni talentov in znanja, nas radi presenetijo. Vedno znova smo jih veseli.



Pisani kostumi in poskočni koraki folklorne skupine Mavrica nam pričarajo na obraz veseli nasmeh.



Celjska pevka Majda Petan je prava prijateljica Doma ob Savinji Celje, saj nas redno obiskuje. Njena pevška urica je dobro obiskana in razveseljuje mnoge izmed nas.



Pust veselih ust iz nas priključuje otroško razigranost. V naših prostorih odmeva vesela pesem, saj se prav vsi, ki si to želimo, priključimo pustnemu rajanju.



Ob kulturnem prazniku vselej pripravimo slovesen program, na katerem imamo priložnost pokazati svoje raznovrstne talente.





Osmega marca in dneva mučenikov se veselimo prav vsi, saj je vsak obdarovan z majhno pozornostjo.



Mladi glasbeniki in drugi učenci IV. osnovne šole Celje so redni gostje, s katerimi prepletamo medgeneracijske odnose.



Za vitalnost in čim večjo gibljivost skrbimo na več načinov. Zelo simpatična je terapija s štirinožnimi prijateljski. Kužki so pravi mali akrobati!



Velika noč je praznik,
ki ga radi praznujemo
in se nanj tudi
dobro pripravimo.
Skupaj z mladimi
sončki pripravljamo
velikonočne butare...



... pečemo slastno velikonočno pecivo ...



Za piko na i pa se veselo družimo ob velikonočnem
zajtrku. Le kdo nam ne bi zavidal takšnega praznovanja?



Čeprav imamo mnogo življenjskih izkušenj, nam triki in mojstrovine čarodeja Andreja zmeraj vzamejo sapo.



Za praznovanja ne čakamo le velikih praznikov. Vse leto si naredimo veselo, ker kar naprej praznujemo rojstne dneve vseh nas. Še dobro, da nas je tako veliko!



Stanovalci Doma smo pravi manekeni, ki sledimo modnim trendom. Na modni reviji pomladno-poletne kolekcije smo se sprehodili po modni pisti.



Domski park je ena najlepših točk v mestnem jedru, ki prijazno privablja tudi zunanje obiskovalce. V njem prirejamo tudi Dan zdravja.



Slovenske narodne pesmi, na katere pleše folklorna skupina Slavko Šlander, nam obujajo marsikateri nostalgичni spomin.



V barvitih kostumih so nam v domiselnih točkah dan popestrili učenci Osnovne šole Frana Kranjca.





Naš prekrasen domski park se vsako leto spremeni v sladoleдни vrt, kjer se vsi z veseljem posladkamo.



Naš Dom in poslanstvo, ki ga opravljamo, je tradicionalno navdih likovni koloniji.



V našem Domu smo veseli številnih prostovoljcev, s katerimi tradicionalno dobro sodelujemo. Ob posebnih dogodkih se radi podružimo.



Stanovalci se radi odpravljamo na bližnje in daljne izlete. Tokrat smo se odpravili na Notranjsko.



Bližnji vrtec Anice Černejeve je v našem Domu skorajda doma. Tamkajšnji malčki nas večkrat razveseljujejo s svojo radoživostjo.



Tudi naši stanovalci na vozičkih se radi odpravijo na izlet. Tokrat so občudovali naravno in kulturno dediščino Sorževega mlina pri Novi Cerkvi.





Dom ob Savinji je odprt za sodelovanje z različnimi skupinami. Tokrat je gostil misionarje.



Svoja znanja širimo na različnih področjih. Med drugim se nam je predstavilo čebelarstvo Brenča.

Nepogrešljiv del vsakoletnega jesenskega praznovanja sta kosanje piknik in krst mošta.





Pomemben praznik slovenstva in prve slovenske knjige je dan reformacije, ki smo ga obeležili s posebnim programom.



Ubrani plesni pari folklorne skupine Blagovna so nam prikazali ljudske ples.



Modne navdihe za jesen in zimo smo predstavili na jesenski modni reviji z izvrstnimi manekeni - našimi stanovalci.





Na prihod dobrih mož decembra smo se temeljito pripravili. Okrasili smo prostore, še zlasti božično jelko.



Miklavž je razveselil tako stanovalce kot zaposlene.



Del pestrega decembrskega dogajanja je bil simpatičen program učencev II. osnovne šole Celje.

Smo med osmimi najtoplejšimi domovi starejših v Sloveniji

Akcija za izbor najtoplejših domov starejših v Slovenija je letos potekala prvič, in sicer je projekt izvedla medijska hiša Delo v sodelovanju z Ministrstvom za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Skupnostjo socialnih zavodov Slovenije (SSZS). V akcijo se je prijavilo 66 od vseh 99 zavodov in med njimi je strokovna komisija izbrala osem najtoplejših. Ponosni smo, da je med njimi tudi Dom ob Savinji Celje.

Medijska hiša Delo je s posebno strokovno komisijo izbrala najboljše domove, ki z ravnanjem, izvirnimi praksami in prijaznostjo do stanovalcev skrbijo za želeni občutek toplote. Bralci in bralke priloge Super 50 pa so z 2.500 glasovnicami izbrali še štiri najprijaznejše po njihovem izboru, kjer so predvsem upoštevali prijaznost osebja. »Naš namen je bil med drugim spodbuditi razpravo o oskrbi starejših in prikazati najboljše prakse v teh domovih,« je povedala Estera Lah Poljak, vodja tržnega komuniciranja pri Delu.

V strokovni komisiji so sodelovali predstavniki ministrstva, SSZS, Fakultete za socialno delo in Dela. Domovi starejših so v prijavi opisali svoj nabor dobrih, inovativnih praks, ki so jih v svoje delovanje vpeljali v zadnjih petih letih bodisi znotraj doma (s stanovalci, zaposlenimi, sorodniki, prostovoljci) bodisi zunaj njega (sodelovanje z lokalno skupnostjo, medgeneracijsko sodelovanje ...).

Izbrani Domovi smo bili predstavljeni v reportaži v prilogi Super 50, ki je 7. novembra izšla v Delu in Slovenskih novicah. Priznanje je direktorica Bojana Mazil Šolinc skupaj z drugimi zmagovalci prejela na posebni prireditvi 30. novembra v Portorožu. Glavna podeljevalka priznanj je bila ministrica dr. Anja Kopač Mrak, kateri sta se pridružila tudi glavna direktorica družbe Delo Irma Gubanec in predsednik upravnega odbora Skupnosti socialnih zavodov Slovenije Zoran Hobljaj.



Prejemniki priznanj za najtoplejša doma starejših 2016 v družbi ministrice dr. Anje Kopač Mrak. Foto: Jože Suhadolnik/Delo

Prižig novoletnih lučk – lučk tisočih želja

V Domu ob Savinji Celje je direktorica Bojana Mazil Šolinc v petek, 2. decembra, slavnostno prižgala novoletne lučke. Tako se je za vse nas začel veseli december, ki nam prinaša mnogo lepega, toplega, in v tem mesecu si ljudje izrečemo lepe misli, besede. Slavnostni prižig lučk je pri nas že tradicionalen, saj se zberemo vsi skupaj in začutimo skupinski duh. Letos pa je bilo še toliko bolj veselo, saj je naš Dom prejel priznanje za najtoplejši dom v Sloveniji, na kar smo ponosni vsi. To je hkrati velik dokaz, da se trudimo po svojih najboljših močeh, hkrati pa spodbuda, da smo lahko še boljši. Priznanje bo izobešeno na mestu, da ga bomo videli vsi in se spominjali te čudovite potrditve o dobrem delu.

Prižig lučk stanovalcem in zaposlenim veliko pomeni, želje pa so različne, vsem pa je skupna le ena, da bi bili zdravi in da bi zdravje lahko ohranili čim dlje. Vsi si želimo, da bi imeli iskrene in lepe odnose, da bi se med seboj razumeli in si pomagali, znali ceniti drug drugega in biti strpni. Med nami naj se prepletajo niti prijateljstva in zadovoljstva prebivanja v takšni skupnosti. Konec koncev je to najlepše, kar lahko damo drug drugemu.

 Lucija Pangerl

Za konec pa še lepa misel:

»Dom je najlepša od vseh besed in dom je tam, kjer je srce!«

Laura Ingalls Wilder





S soncem obsijan dan

V maju, ko se prebuja narava in vzbrstijo popki, smo se v gospodinjstvih skupinah Zvončki in Vijolice sprehodili ob nabrežju reke Savinje.

Bilo je čarobno sončno jutro in skupaj s stanovalci in spremljevalci smo se odpravili proti Osrednji knjižnici Celje.

Prepustili smo se božanju sončnih žarkov in v daljavi pogledu na stari celjski grad. Pot nas je vodila do kavarne Miška Knjižka, kjer smo se okrepčali s kavico in posladkali s tortico. Obujali smo spomine, se smejali in občudovali mogočno arhitekturo mostu, ki čez Savinjo vodi v Mestni park, ki je bil naslednji cilj. Na mostu so našo pozornost pritegnile ključavnice raznolikih oblik in barv. Pravijo, da naj bi bile simbol ljubezni in večnosti. Mestni park je ponujal skrbno urejene zelenice, občudovali smo velike krošnje dreves in čudovite cvetove ginka. Eden od varovancev si ga je zaželel, odnesel ga je v sobo in še nekaj časa užival v njegovi eksotiki. Ob profesionalni postrežbi so se stanoval-

ci počutili počaščene in vredne. Z zanimanjem so opazovali mimoidoče in poslušali razigran otroški smeh.

Izjemno hvaležni so bili vsem zaposlenim in direktorici Bojani Mazil Šolinc. Z majhno pozornostjo smo jim popestrili dan, predvsem pa omogočili, da so uživali v najlepšem, kar ponuja narava, saj so najbolj srečni, ko se skupaj odpravimo v domski park. Tam poslušajo petje ptic, drug drugega spodbujajo pri miselnih igrah ali pa se samo ob pitju kave pogovarjajo o svojem življenju. Pri tem jih mi, ki smo z njimi, skrbno poslušamo in si skušamo čim več zapomniti. Vsak njihov lepi trenutek iz otroštva nam je v veliko pomoč pri iskanju prave medsebojne komunikacije.

Čeprav se približuje zimsko vreme, se z nostalgijo spominjamo pomladnih mesecev, ko smo se lahko večkrat odpravili na sprehode ob reki Savinji ali pa se samo družili v domskem parku. A čas hitro teče, zato pustimo domišljiji prosto pot in tudi mi poskrbimo v svojih mislih za kakšno ključavnico.

 Zaposleni v gospodinjstvih skupinah
Vijolice in Zvončki

Dnevni center praznuje

Dnevni center našega Doma je tudi letos praznoval rojstni dan, že dvanajstega zapored. Urice praznovanja smo preživeli ob lepi glasbi ter ogledu slik z utrinki dogajanja in doživetega v dnevnem centru v preteklem letu. Z obiskom nas je razveselila direktorica Doma Bojana Mazil Šolinc in nas pogostila z okusno slavnostno torto, ki so jo posebej za nas pripravili v naši kuhinji. Prvi rez pa je letos naredil naš Janko. Na praznovanju se nam je pridružila tudi vodja dnevnega centra Simona Žnidarec Demšar, obe z direktorico pa sta nam povedali nekaj lepih misli in besed ob prazniku. Nato je sledilo presenečenje – tri lepo zavite škatle, ki so skrivale koristno vsebino, ki jo, kot smo s skupnimi močmi pred odpiranjem darila ugotovili, uporabljamo dnevno in bo za nas izjemno pomembna. Po mnenju vseh v korist našega zdravja. Dan pa nikakor ne bi bil popoln, če ne bi ene zapeli in seveda zraven nazdravili – za zdravje in še na mnoga



leta uspešnega delovanja našega dnevnega centra. In čeprav praznujemo vsako leto 8. novembra, imamo pri nas, v dnevnem centru, praznik prav vsak dan, že zato, ker smo tako radi skupaj ...

Katarina Rosenstein



V Dom smo prinesli pokal

Prvega junija letos je bilo v Topolšici veliko tekmovanje domov upokojencev iz celjske okolice. Na startu je bilo 15 ekip, med katerimi je nastopila tudi naša. Tekmovanje je obsegalo štiri discipline: 1. moč spomina, 2. kegljanje, 3. metanje obročkov na stožce, 4. spretnost podajanja vrečk.

Borbe so bile zelo razburljive, ekipe so se menjavale v vodstvu, ampak naša ekipa je po čudovitem metanju povedla in ni prepustila vodstva do konca tekmovanja!

Pred drugouvrščeno ekipo smo imeli kar 25 točk prednosti, medtem ko so si druga moštva delila po nekaj točk do 6. mesta. Pohvalil bi navijače, ki so hrupno navijali in pripomogli k našemu uspehu. In končno, nikakor ne morem pozabiti, da ne ploskam naši voditeljici gospe Zdenki. Zahvala gre tudi direktorici gospe Bojani Mazil Šolinc, ki je bila zelo prizadevna!



Na koncu sem bil zelo vesel pokala, ki sem ga prevzel ob navdušenem ploskanju! 🗑️ Ivan Aman



Izlet na Notranjsko

Junija letos je dom upokojencev za stanovalce organiziral obisk Notranjske. Zjutraj smo se z avtobusom odpeljali v kraje, ki nam jih je vodstvo Doma želelo prikazati. Čudovit je bil ogled bloškega muzeja smučanja, ki nas je povedel v čase dolgo pred nami. Prikazali so nam tudi film, kar je bilo posebno doživetje, vrhunec pa je bil prikaz našega stanovalca Blaža na smučeh in v opravi iz tistega obdobja.

Po vseh ogledih nam je Zdenka, naša voditeljica, postregla malico.

Sledil je ogled Bloškega jezera in brunaric. Okolica in jezero sta bila res veliko doživetje, ki ga ne bomo verjetno nikoli pozabili! Z avtobusom smo

si ogledali še druge kraje, lahko samo rečem, da smo imeli kaj videti.

No, prišel je čas kosila, na katero so nas povabili v gostilno Miklavčič, Velike Bloke, in to na čudovite domače jedi. Zelo smo uživali v prijetnem druženju in bilo na je kar malo žal, ko se je začel bližati čas odhoda. Ni pa bilo konec, ker smo se vmes ustavili še v Trojanah, da smo si privoščili krofe. Domov smo se pripeljali izredno dobre volje, polni dobrih vtisov ter zahval za fizioterapevtko Zdenko in direktorico Bojano Mazil Šolinc.

Veselimo se vseh nadaljnjih izletov.

Ivan Aman



Tradicionalno romanje na Brezje

Na oblačno majsko jutro smo se počasi vkrcali v udoben avtobus. Stanovalci Doma ob Savinji Celje s hojicami, berglami in bolečinami so se veselili izleta na Brezje, k Mariji Pomagaj.

Prijetna mlada socialna delavka Mateja Škrinjar, ki vsako leto organizira izlet, je v uvodu pozdravila vse v avtobusu. Še posebno gospo Bojano Mazil Šolinc, direktorico doma, duhovnika, gospoda Lada Bizanta, in nas spremljevalce.

Že na začetku nas je gospod Bizant povabil k molitvi in petju. V avtobusu je zavladalo mirno vzdušje. Med potjo nas tudi dežek ni zmotil. Počasi smo se bližali cilju, zato sem povedala nekaj o Brezju. Kraj leži v izredni lepoti čudovite in bogate slovenske zemlje. Temni gozdovi Jelovice zastirajo pogled na gorenjske ravnine. Za Pokljuko pogumno gleda na Brezje najvišji slovenski vrh Triglav. Njegov сосед Stol in naprej Begunjščica in Dobrča (1634 m) proti vzhodu Storžič. Vsi ti vrhovi spadajo v osrednje Julijske Alpe.

Skoraj raj si, ti Gorenjska bi rekel pesnik.

Vas Brezje se prvič omenja v 11. stoletju. Spadala je pod župnijo Mošnje, kjer je stala župnijska cerkev svetega Andreja. Brezje je delilo svojo cerkev sv. Vida.



Cerkvica je bila majhna, skromno opremljena. Okoli leta 1772 so k cerkvi prizidali kapelo sv. Antona Puščavnika, zaščitnika živine. Večkrat so jo obnavljali in vanjo postavili sliko sv. Vida, ki je patron cerkve. Naslikal jo je umetnik Leopold Layer iz Kranja. Taisti, ki je čez nekaj let naslikal brezjansko Marijo Pomagaj. Točno leta 1814, ko je Leopold prišel iz zapor, saj se je zaobljubil, da bo poslikal kapelico Marije Pomagaj.

Leta 2014 je bila slika brezjanske Marije stara 200 let. Leopoldova Marija je še vedno sveža, njegove druge stenske slikarije pa so potemnele in jih pri obnavljanju kapelice ni bilo moč rešiti.

Pa še nekaj o kraju samem. Pošteno cesto so na Brezje do-

bili leta 1965 (pred 50 leti). V pokrajini dobro uspevajo poljščine, ker je zemlja ilovnata. Imajo mnogo jabolk, češenj in orehov. Ukvarjajo se z živinorejo. Prevladujejo smrekovi gozdovi. Ljudje se zaposlujejo v kamniški industriji.

Romarske cerkve so praviloma na hribčkih, Brezje pa leži v dolini, obdani z najlepšimi in najvišjimi slovenskimi gorami.

Mi smo si spet privoščili avanturo, tveganje in odkritje, ko smo se podali oziroma peljali na romanje. In vrnili smo se boljši zaradi molitev, zaradi telesnega in duhovnega napora in zaradi osebnega stika, ki smo ga, upam, vsi našli v brezjanski Mariji.

 Spremljevalka in prostovoljka Majda Kološa

Izlet v Prekmurje



Na povabilo gospe Demšar bom opisala izlet v Prekmurje in srečanje uporabnikov v Domu ob Savinji Celje.

Zaposleni so nas pozorno pospremili v avtobus, ki nas je odpeljal v Prekmurje, deželo Miška Kranjca in Vlada Kreslina. Spotoma nam je gospa Nina opisala nekatere znamenitosti ob poti in kaj bomo videli – tega ni bilo malo. V Ižakovcih smo si ogledali film o življenju in delu Prekmurcev, v boju za vodo, mlinarstvo in tkalstvo. Tam sem podoživljala čas druge svetovne vojne, ko smo v Beli krajini pridelovali lan in konopljo, da smo se oblekli. Peljali smo se z brodom, se slikali, da bodo ostali spomini. Za malico nam je prijal sendvič. Ogledali smo si Plečnikovo cerkev v Bogojini, ki je enkraten spomenik prekmurski keramiki. Kosilo pri Lujzi je bilo začinjeno z didoli in gibanico.

Srečanje v Domu nekaj dni pozneje so pripravili zaposleni skupaj z otroki in glasbeniki. Res prisrčno! Ker je čas kostanja, je bila pesem Ljubi očka, kaj si rekel? primerna, zato sem jo povedala vsem skupaj.

Vodstvu Doma in vsem zaposlenim želim veliko zdravja, ustvarjalnosti, dobre volje. Zavest, da smo starejši doživeli težke čase, ustvarjali povojno graditev domovine – in danes naj bi v miru (ki ga v svetu ni) preživljali stare dni. Takšni izleti in srečanja nam jih polepšajo.

 Antonija Sodja

Irska – zeleni otok

Irska je skrivnostni zeleni otok, ki obiskovalcu ponudi neokrnjeno naravo, neskončne travnike, številna jezera, mračna močvirja, skalne grebene, klife, samotne zalive ...

Dež vse leto počasi oblikuje mehko Irsko pokrajino z neskončno mavrico tisočih zelenih barv.

Dežela ne ponuja le naravnih lepote. Irska je dežela piva in glasbe. Irci so potomci Keltov in Vikingov, ki so kljub nemirni in kruti preteklosti polni veselja in nas prijazno sprejmejo. Potovanje po Irski je potovanje v preteklost, prepleteno s številnimi legendami.

Glavno mesto je Dublin, ki spada med najbolj zaželeno turistične destinacije. Dublin se ponaša z najstarejšo pivnico (pubom) na Irskem in najstarejšo univerzo Trinity College.

Težko se je upreti tudi občudovanju cerkva in veličastnih stavb, ki krasijo Dublin. Na Irskem je živahno nočno življenje, Irci zahajajo v klube, kjer je glasba, kjer se pleše in pije.

Irska je približno 3,5-krat večja od Slovenije in ima 4,6 milijona prebivalcev.

Ima izrazito oceansko podnebje: poletja so zmerno topla, zime pa mile. Irska je pomembno zatočišče obmorskih ptic, 360 vrst jih



tam prebiva. Za Irsko so značilne travnate površine, zato se imenuje tudi zeleni otok.

Gospodarstvo temelji na kmetijstvu, govedu, mesu, mlečnih izdelkih. Tradicionalne Irske jedi so preproste: slanina, zelje, kuhan krompir ali pire, klobase in govedina. Je varna dežela, vredna obiska.

Harfa je že dolgo tradicionalni simbol Irske. Sveti Patrik je zagotovo najbolj priljubljen svetnik na Irskem. Spomin nanj praznujejo 17. marca, počastijo ga s štiridnevnim praznovanjem. Na ta dan se skoraj vsi oblečejo v zeleno in si pobarvajo tudi lase. Za Irsko je značilen keltski križ, ki je mešanica med tradicionalnim krščanskim križem in poganskim čaščenjem sonca. Srečamo tudi zelenega škrate Leprechauna, ki te lahko pripelje do lonca z zlatom.

Če obiščeš to deželo, najdeš škrate, ki ti prinese srečo do konca dni.



Skupina Darjine zvezdice



V letu 2014 smo v Domu ob Savinji Celje začeli postopoma uvajati model kongruentne odnosne nege, ki temelji na skladnem odnosu med zaposlenimi in stanovalci.

Na povabilo direktorice Bojane Mazil Šolinc, da bi vodila skupino stanovalcev, sem lani junija povabila stanovalce na dnevna druženja v čajni kuhinji Prvega dela Doma.

Po dogovoru z vodjo Prvega dela, sestro Jasmino, sva določili stanovalce, ki bi si želeli ali potrebovali druženja.

Zdaj se vsak dan dopoldan srečujemo po uro in pol že drugo leto. V skupini nas je 14, dnevno pri-

haja okoli 10 stanovalcev. Skupina se je poimenovala Darjine zvezdice. Ob kavi in čaju se pogovarjamo o izbranih temah pogovora, prepevamo, telovadimo ...

V skupini sta se razvila povezanost in prijateljstvo med člani. Vsi se trudimo, da smo strpní in spoštljivi eden do drugega. V pripovedovanje članov skupine se pogosto vključi njihova preteklost, kar usmerja ravnanje, razmišljanje in občutenje. Tako ohranjamo in razvijamo dobre odnose in dobro počutje stanovalcev, kar je cilj kongruentne nege.

 Darja Zajec

Dom ob Savinji – varna točka



Dom ob Savinji Celje je varna točka za mladostnike in otroke. To nam je v veliko veselje, saj je danes zelo pomembno, da ljudje v stiski vedo, na koga in kam se lahko obrnejo. Ko pride v naš Dom človek, ki potrebuje pomoč, ga receptorke prijazno sprejmejo in pokličejo koordinatrico. Skupaj poiščemo ustrezno in varno rešitev, ki je najugodnejša za posameznika.

Varna točka za mladostnike

Varna točka je dostopen javni prostor, kamor se lahko zatečejo otroci in mladostniki, če se počutijo ogrožene ali se znajdejo v kakršnikoli stiski na mestni ulici (če so se izgubili, jim grozijo vrstniki ali odrasli, jih kdo zasleduje, izsiljuje, ne morejo priti domov ali navezati stika s starši, so bili priče kaznivemu dejanju ...) oziroma so izpostavljeni različnim vrstam nasilja v družini ali različnih institucijah.

Pomembno je, da otroci in mladostniki vedo, da imajo pravico biti zaščiteni pred vsemi oblikami telesnega in psihičnega nasilja, zlorab, mučenja, ponižujočega ravnanja, zanemarjanja, izkoriščanja ...

Obisk v varni točki je anonimen, otrokom ni treba povedati, kdo so. Otroku ali mladostniku je treba povedati, kako boste ukrepali, in mu jasno sporočiti, da ste mu na voljo in lahko pride, kadarkoli želi.

Varna točka za starejše

Varna točka je javni prostor, kamor se lahko zatečejo starejši, kadar se počutijo ogrožene ali se znajdejo v kakršnikoli stiski (so se izgubili, ne morejo ali ne znajo priti domov, so pozabili, kdo so in kje živijo, jih kdo zasleduje, izsiljuje itd.) oziroma so izpostavljeni različnim vrstam nasilja v družini ali različnih institucijah.

Pomembno je, da starejši vedo, da imajo pravico do zaščite pred vsemi oblikami ponižujočega ravnanja, zanemarjanja, izkoriščanja, psihičnega nasilja, mučenja.

Letos septembra je Dom ob Savinji Celje v okviru projekta Živeti z demenco pridobil naziv varnih točk za starejše v mestni občini Celje. Ustanove, v katerih bodo starejši našli pomoč ob morebitni stiski, bodo označene s posebnimi nalepkami. Varne točke za starejše bodo označene z belimi nalepkami (pri vhodu), na katerih bosta znak »Živeti z demenco« in napis VARNA TOČKA ZA STAREJŠE.



- ✎ Lucija Pangerl, koordinatrica varnih točk v Domu ob Savinji Celje
- ✎ Bojana Mazil Šolinc, direktorica Doma ob Savinji Celje

Predstavitev modela E-Qalin

Stalni cilj Doma ob Savinji Celje je povečevanje kakovosti življenja starostnikov, zato smo se odločili za uvedbo modela E-Qalin.

Ta model odgovarja na omenjeni cilj in razvija celovit in dinamičen model vodenja kakovosti v ustanovah. Model E-Qalina zahteva razvoj sodobne družbe, socialne politike in sistem socialnega varstva. Zahteva tudi razvoj socialnovarstvenih organizacij, je izboljšava za stanovalce/uporabnike in sodelavce. Prilagodljiv je različnim socialnim organizacijam. Organizaciji pomaga, da obdrži in razvije svojo specifičnost oziroma identiteto.

E-Qalin krepi zaupanje, prispeva k oblikovanju kulture sodelovanja in spremlja učinke storitev s preverjanjem rezultatov. Stanovalci in uporabniki se vključujejo v načrtovanje procesov v ustanovi in s tem pripomorejo k izboljšanju, zaposlenim pa

pomaga, da z vključevanjem v skupine za kakovost vidijo svoj prispevek pri kakovostnem delovanju ustanove, in jih motivira za boljše delo. Pomaga vodstvenim delavcem, da tudi druge sodelavce vključijo v proces vodenja in da skupaj z njimi oblikujejo močan kolektivni duh.

Osnovne vrednote E-Qalina so:

- dostojanstvo,
- spoštovanje,
- poštenje,
- strpnost, pripravljenost za dialog in reševanje konfliktov,
- empatija,
- svoboda in samostojno odločanje ter
- osebna nedotakljivost.





Gibanje je vir zdravja in zdravje je vir gibanja

Zdrav duh v zdravem telesu je misel, ki preveva človeštvo od antike naprej. Zdravje postaja vse bolj cenjena dobrina in vrednota. O pomenu zdravja človek razmišlja šele takrat, ko ga izgubi. Zato je izredno pomembno, da se pravočasno zavemo, da je zdravje dobrina, ki ni dana večini sama od sebe, ampak potrebuje nego, vzdrževanje, kondicijo in kontrolo. S telesno aktivnostjo utrjujemo zdravje in najverjetneje podaljšujemo življenje. Večina telesne aktivnosti je gibanje. Telesna dejavnost oziroma gibanje je opredeljeno kot individualna telesna aktivnost oziroma gibanje telesa s skeletnimi mišicami, ki porabljajo energijo in jih nadzoruje centralni živčni sistem.

Za vsak gib oziroma telesno aktivnost je pomembno naslednje: pogostost, intenzivnost, trajanje in vrsta (tip). Gibanje bogati življenje, iz njega izhaja in se vanj zliva. Gibanje je vir moči, ostrine uma in duha, medsebojnih povezovanj, prijateljskih vezi in vsega, kar si pravzaprav želimo. Z gibanjem lahko živimo bolj polno in zadovoljno. Z različnimi telesnimi dejavnostmi in aktivnim športnim udejstvovanjem je mogoče iz drobnih vsakdanjih doživetij, ki jih gibanje ponuja in sestavlja, drobna zadovoljstva postopno oblikovati v vse večja, z drugimi dejavnostmi pa bo zadovoljstvo popolno.

 Fani Žnuderl



Za pridobitev certifikata E-Qalin mora Dom skupaj s stanovalci, uporabniki in njihovimi svojci v obdobju treh let obravnavati šestinšestdeset kriterijev in petindvajset kazalnikov. Vsak kriterij ima skrbnika, osebo, ki kriterij oblikuje. Glede na število stanovalcev, uporabnikov in zaposlenih v ustanovi se za obdelavo kriterijev in kazalnikov oblikujejo manjše skupine. Skupine vodi moderator. Kazalnik napoveduje, kaj kaže stanje, in nakazuje razvoj nečesa, medtem ko kriterij služi kot osnova za vrednotenje, primerjanje in presojanje. V Domu ob Savinji Celje imamo pet skupin za kakovost za zaposlene in eno vodstveno skupino za kakovost. Oblikovala se je tudi skupina za razvoj, ki jo vodi direktorica Bojana Mazil Šolinc. Ta skupina odloča o izvedbi izboljšav. V vsaki skupini bodo sodelovali tudi stanovalci, uporabniki in njihovi svojci. Če skupine za kakovost ugotovijo pomanjkljivosti pri kriterijih, se oblikuje projektna skupina za njihovo odpravo.

Organizacija v Slovenji, ki opravlja presojo in podeljuje certifikat, je Bureau Veritas.

Kot vodja kakovosti E-Qalina v Domu ob Savinji Celje si prizadevam in želim, da bi nam s skupnimi močmi uspelo v obdobju treh let pridobiti certifikat E-Qalin, ki bo služil predvsem za povečanje kakovosti življenja naših stanovalcev in uporabnikov.

 Dijana Glavaš, vodja kakovosti



Center za krepitev spomina

Naraščajoč delež starejših in oseb z demenco tako v tujini kot v Sloveniji zahteva hitrejšo ukrepanje in iskanje ustrežnejših načinov obvladovanja bolezni. V Sloveniji obstaja zelo malo raziskav v zvezi z obolenjem z demenco.

V projekt Živeti z demenco smo se spomladi 2015 vključili Zavod za raziskave, izobraževanje in trajnostni razvoj Celje, Univerzitetni klinični center Ljubljana – Klinični oddelek za bolezni živčevja, Dom ob Savinji Celje, Center za socialno delo Celje in Združenje zahodno-štajerske pokrajine za pomoč pri demenci Spominčica Šentjur. Glede na vedno večje potrebe uporabnikov, ki jih zaznavamo partnerji projekta Živeti z demenco, ter glede na naše strokovno znanje in izkušnje smo želeli v sodelovanju z uporabniki in njihovimi svojci razviti osebam z demenco prilagojene storitve v skupnosti ter ponuditi multidisciplinarno pomoč na enem mestu. Zato na podlagi izkušenj iz nekaterih evropskih držav pilotno razvijamo vsebino Centra za krepitev spomina kot institucije.

Vse na enem mestu

V Centru je mogoče pridobiti informacije o prepoznavanju demence, o možnih načinih zdravljenja, o zdravstvenih in socialnih storitvah. Glede na želje se prosilcu pripravi tudi individualni načrt. Z različnimi predavanji in organiziranimi vikend druženji svojcev in oseb, obbolelih z demenco se svojci naučijo razumeti in sprejeti osebo z demenco, naučijo se spodbujati sposobnosti, ki jih še ima ipd.

Center za krepitev spomina deluje v Domu ob Savinji Celje. Ves čas dopolnjujemo ponudbo prilagojenih storitev za pomoč osebam z demenco in njihovim svojcem. Strokovni kader pridobiva ustrezna znanja za delo z osebami z demenco ter za sodelovanje s svojci. Tudi okolica postaja bolj ozaveščena o bolezni in prijazna do oseb z demenco.

Pomembno je, da Center za krepitev spomina omogoča:

- zgodnje odkrivanje in prepoznavanje bolezni, spremljanje bolezni, določitev in prilagoditve terapije glede na individualnost posameznika,
- seznanitev z vsemi storitvami na področju nudenja pomoči obolelim in svojcem ter pomoč pri vključitvi z druženjem v dnevnem centru ali s storitvijo pomoč na domu,
- izobraževanje o poteku, zdravljenju in nudenju pomoči obolelim in svojcem ter strokovni in širši javnosti,
- delovanje skupin za samopomoč obolelim,
- delovaje skupin za samopomoč svojcem,
- delovanje skupin usposobljenih prostovoljcev za pomoč obolelim in svojcem,
- pomoč pri iskanju rešitev v širšem smislu, saj bolezen v družini spremeni dinamiko življenja in zahteva reorganizacijo življenja v družini.

Z ustrezno strokovno pomočjo želimo nuditi strokovno oporo in tako zmanjšati uporabo drugih storitev na področju zdravstvenega in socialnega varstva.

Kako lahko gradimo svoje možgane v zdravju?

Dokazano je, da se naši možgani dobesedno gradijo v odnosih. Pozitivni odnosi so izredno pomembni za ohranjanje zdravih možganskih funkcij. Negativni odnosi jih dejavno škodujejo. Naše možgane je potrebno čim bolj aktivirati z različnimi aktivnostmi, kot so reševanje križank, miselne igre idr. Ob takem življenjskem slogu lahko tudi po 65. letu naši možgani delujejo kot desetletja poprej, dostikrat pa zaradi izkušenj in modrosti še bolj učinkovito.



Bojana Mazil Šolinc



Podpora družini z osebo z demenco v skupnosti

Kakovost življenja, pogostokrat uporabljena besedna zveza z raznovrstnimi posameznikovimi interpretacijami, a v vseh življenjskih obdobjih povezana z uresničevanjem osnovnih človekovih potreb. Okoliščine, ki vplivajo na zmožnost zadovoljevanja človekovih potreb, so zelo raznolike, demenca je zagotovo ena izmed tistih, ki je še poseben izziv za družine kot tudi za izvajalce socialnovarstvenih storitev, s ključnim vprašanjem, kako in kje starostniki z demenco lahko zadovoljijo te potrebe.

Izbire starostnikov o prostoru in načinu življenja so različne, zato v Domu ob Savinji Celje z ljudmi z

demenco sodelujemo različno, upoštevajoč njihovo perspektivo in zgodovino življenja, ki zajema dostojanstvo, enkratnost in avtonomijo vsakega posameznika.

Ljudem, ki se odločijo za institucionalno varstvo, omogočimo kakovostno staranje v domu, dnevnem centru ali v oskrbovanem stanovanju, vpeto v lokalno okolje. Lokacija Doma ob Savinji Celje v osrednjem delu mesta omogoča našim uporabnikom izjemno dobro dostopnost do vseh resursov v skupnosti z vpetostjo v socialna, kulturna in družbena dogajanja.



Osebni načrt podpore

Dejstvo pa je, da dom starejših ni edina in želena izbira, pogosto ljudje na vprašanje, kje želijo preživeti svojo starost, odgovorijo, da doma, v krogu ljudi, s katerimi so preživeli večji del svojega življenja, še več, pri človeku z demenco, ki mu je njegov domači prostor edini prostor znanega in mu krepí občutek varnosti, je življenje doma v skupnosti ključnega pomena. V starosti se pojavljajo okoliščine, ki zahtevajo več podpore pri samostojnem življenju v domačem okolju. Ko gre za življenje človeka z demenco v domačem okolju, je celostna podpora človeku z demenco kot tudi njihovim svojcem ključna. In ko dozori odločitev o tem, da je lahko kakovost življenja v domačem okolju večja z izbiro ljudi, ki podpirajo starostnike pri vsakdanjih opravilih, je pomemben pravočasen odziv izvajalca. Izvajalci socialnovarstvene storitve pomoči na domu skupaj sooblikujemo osebni načrt podpore in moči uporabnika z analizo vseh tveganj življenja v domačem okolju. S storitvijo pomoč družini na domu (pomoč pri temeljnih dnevnih opravilih, v gospodinjstvu in pri krepitvi socialnih stikov) vsem ljudem – kljub starostnim in zdravstvenim omejitvam – omogočamo ohranjanje varnega in dostojanstvenega življenja doma. To velikokrat pomeni izjemno subtilno raziskovanje posebnosti vsakega posameznika, raziskovanje potreb, prilagajanje trenutnim zmožnostim v okviru danih načrtov ter izjemno fleksibilnost s kongruentno komunikacijo in permanentno dnevno sodelovanje s svojci. Podporo varnemu življenju v domačem okolju omogočata tudi socialnovarstvena storitev pomoč na daljavo po po-

sebнем telefonu in organiziranje ustrezne pomoči ob vsakem sproženem klicu, kadar je ta potrebna. Pri celostni podpori starostnika v domačem okolju sodelujemo z vsemi izvajalci v skupnosti (centri za socialno delo, patronažno službo, zdravstvenimi domovi, nevladnimi organizacijami, Spominčico, hospicem, dobrodelnimi organizacijami, društvu upokojencev ...) na najbolj možen učinkovit način. Učinkovitost pomeni organiziranost storitev vse dni v letu, tudi v popoldanskem in večernem času, in tudi cenovna dostopnost.



Vključitev v različne aktivnosti zunaj domačega okolja

Življenje v domačem okolju včasih zaradi preobremenjenosti ali pomanjkljivosti neformalnih mrež sorodnikov, prijateljev, znancev lahko vodi v pomanjkanje stikov, zato je pomembno ljudem ponuditi možnost vključitve v različne aktivnosti zunaj domačega okolja. Vključitev z organiziranim prevozom v dnevni center Doma ob Savinji Celje je ena izmed možnosti z namenom medgeneracijskega druženja in odpira vrata vsem, ki želijo druženje, vključenost v različne aktivnosti in socialno oskrbo med odsotnostjo svojcev s številnimi medgeneracijskimi povezavami. Bistvo vseh aktivnosti je skupno soustvarjanje dneva s čim večjo mero domačnosti, sodelovanja v skupnih dnevnih fizičnih aktivnostih, aktivnostih z namenom ohranjanja telesnih in kognitivnih sposobnosti in vključevanja v izobraževalne in kulturne dejavnosti ter omogočanje čustvenih in doživljajskih sposobnosti.

Pomoč pri informiranju in uveljavljanju drugih socialnovarstvenih pravic

Izhajajoč iz individualne uporabniške perspektive, je za vsakega človeka z demenco ključno izdelati poglobljen osebni načrt z biografijo posameznika, usklajen z njegovimi potrebami, željami, pravicami in viri pomoči v okviru socialnih mrež. Veliko vlogo pri tem v skupnosti odigra služba, ki s svojim delom izboljšuje dostopnost starejših in oseb z demenco do storitev, kot so pravočasno organiziranje in izvajanje ustrezne pomoči v njihovem bivalnem okolju, posredovanje pri socialni oskrbi na domu, pomoč pri urejanju začasnih ali stalnih namestitev v domove ali v dnevno obliko institucionalnega varstva, pomoč pri nenadnih spremembah ali premostitvenih težavah ob prihodu iz bolnišnice in pri prilagajanju na nove razmere, pomoč ob osebnih stiskah starejših zaradi osamljenosti, nezmožnosti reševanja konfliktov z njihovimi svojci, ob psihosocialnih stiskah zaradi izčrpanosti svojcev. Hkrati pomaga človeku z demenco in njihovim svojcem pri informiranju in pomoči pri uveljavljanju drugih socialnovarstvenih pravic, kot so uveljavljanje različnih dodatkov k pokojninam, varstveni dodatek, izredna denarna pomoč ter možnosti pridobivanja storitev v lokalnem okolju z namenom zagotovitve celostne pomoči. Za ilustracijo: v Celju je informacijsko-koordinacijski center Doma ob Savinji Celje v letu 2015 realiziral okoli 11.600 storitev informiranja, svetovanja, osebnega načrtovanja pomoči, osebne psihosocialne pomoči, pomoči in podpore svojcem, zagovorništva, povezovanja in koordiniranja z lokalno mrežo pomoči, pogostokrat ljudem z demenco in njihovim svojcem, kar zagotovo dokazuje potrebo po tovrstni podpori.

Zato si bomo tudi v prihodnje prizadevali za vzpostavitev mobilnih timov na domu, ki poleg socialne oskrbe vključujejo zdravstveno oskrbo, delovno terapijo, fizioterapijo, mrežo prostovoljcev ipd., za dnevno ali interventno podporo ljudem z demenco in pomoč pri razbremenitvi njihovih svojcev.

Če vse našete storitve razumemo le kot zagotavljanje opravil, nalog za podporo staranju človeka z demenco v skupnosti, o kakovostnem staranju še ne moremo govoriti. Ključen kriterij, da lahko



govorimo o kakovosti, ki krepi moč človeka z demenco in njegovega svojca, je vzpostavljen odnos, ki temelji na zaupanju, občutku sprejetosti, spoštljivosti in odzivnosti. Ob vsakoletni analizi ocene zadovoljstva družin s človekom z demenco ugotavljamo, da vsi za prioriteto poudarjajo pomen odnosa (pred opravljenim delom) ter odzivnost na stiske ljudi z demenco in svojcev, ko je ta najbolj potrebna.

Ključno izjemno dobro sodelovanje vseh akterjev

Ker je demenca kompleksna bolezen, ki zahteva celostno obravnavo, je ključno izjemno dobro sodelovanje vseh akterjev v skupnosti, ki je mogoče le, če vsi izvajalci razumemo, da je pred nami človek z demenco, s specifičnostjo in unikatnostjo, in smo sposobni povezovanja za največjo možno korist. Ko se ne sprašujemo o tem, kdo je bolj kompetenten in za kaj, ko preprosto vemo, da vsak s svojim znanjem lahko prispeva k večji kakovosti življenja vsakega človeka, ki našo skupno pomoč potrebuje – za varno in dostojno življenje doma.

Zavedamo se, da smo pred izzivom in nalogo, da skupaj razvijamo in razširjamo modele pomoči družini s človekom z demenco, prijazne programe oskrbe starejših ljudi za kakovostno staranje v skupnosti. Vsak človek ob ustrezno organiziranih oblikah pomoči lahko postane aktiven ustvarjalec svojega življenja s pravico do izbire življenja tam, kjer si to najbolj želi.

 mag. Simona Žnidarec Demšar, vodja centra za pomoč na domu, Dom ob Savinji Celje



Jutro na Petki

Na vrh' vertikale, kot krona je Petka,
v novo jutro prebuja se z vonjem kofetka.

Zaspani pogledi iz modrih oči,
brez besed govorijo, kaj na dušah leži.

Od blizu in daleč, res tisti naj, naj,
na naši so Petki našli nov smehljaj.

Po jutranji kavi se pesem že sliši,
tukaj bolj je veselo, kot v rojstni hiši.

Naša Petka je krona, v kronah sanje živijo,
tukaj tri celjske zvezde močnejše žarijo!



Pogovor

Dedek sprašuje vnuka:

»Če jaz nekda
v šolo ne bi hodil,
kdo bi tebe zdaj,
vrli moj vnuk,

ki si tako krepak,
zdrav in čil,
modrostne nasvete
in pravljice učil?«

Vnuk mu odgovori:

»Dedek, zdi se mi,
da v pravljicah vnuk tvoj
v ničemer ne zaostaja za teboj!

Seveda pa, dedek moj,
če po naravni poti
vnuk tvoj ugotovi,
da po tebi še dober značaj
in človeško modrost dobi,

povsod te bo hvalil
in zmeraj ponosen bo s teboj –
vnuk tvoj!«

Blaž Šafarič



Jočem

Minili so dnevi
kot težke sanje.

Narava je umirila
poslednji boj.

Jočem,
iščem tolažbo.
Ne morem je najti

Najdražje besede
so izzvene.

Jočem.
Še oblaki
jočejo z mano,
črno tančico
imajo nad sabo.

Dežne kaplje
trkajo
na okno spominov.

Nada Jelovšek



Naš Robi

Naš Robi junak je, je kralj na kolesih,
močnejši kot Senna, ki spi že v nebesih.

Lep kot ikona na modni je pisti,
kar nekaj gledalcev medli od zavisti.

Prvak je v miselnih igrah na mizi,
on pravi je borec, ko so drugi v krizi.

Od grofov je celjskih zlato krono prejel,
le kdo bi lahko še kaj več si želel?

V beli je srajci kot Robert de Niro,
ko v zadnjem je filmu masiral Shakyro.

Mnogi pogledujejo radi za njim,
želijo si mnogi, da bi bil jim sin.

Moje bivanje v Domu ob Savinji Celje

Danes je nedelja. Lep dan in energijo sem si že nabrala v soboto v skupini Cekinček. Vse je bilo tako dobro: dobra volja, dobra hrana ob harmoniki in pesmih. Skupini Cekinček bi se rada zahvalila za dobro voljo, za lepe besede.

Sedaj sem že skoraj leto dni v Domu ob Savinji Celje. Ni mi žal, da sem se tako odločila. Tu se dobro počutim in mi je lepo. Vse imam: dobro hrano, nisem žejna in ne lačna in tudi poskrbijo za čistočo.

Vedno se kaj dogaja. Imeli smo modno revijo, izlete, sladoledni piknik in pečen ali kuhan kostanj ob kozarcu mošta ali soka. Ob vsakem prazniku je orehova potica. Praznovali smo dan starejših, otroci so nam zapeli, zaplesali, s citrami pa so še polepšali program. Na koncu so pripeljali iz kuhinje veliko torto, ki so jo spekle naše kuharice.

Tu v Domu ob Savinji Celje imajo navado, da spečejo za vsak praznik potico.



Tudi na nas gledajo, da ne samevamo. Vsak dan razen ob sobotah in nedeljah imamo telovadbo in smo razporejeni v različne skupine. Po kosilu gremo na sprehod ali malo počivat. Imamo lep park ob Savinji. Imamo tudi lep ograjen domski vrt in igrala. Ob sončnih dnevih telovadimo zunaj.

Tu se dobro počutim in vidim, da sem se prav odločila. Našla sem svoj mir. Želim si samo zdravja. Vsakemu bi lahko samo rekla, da se je prav odločil in da bi tako ostalo.

 Marija Podlesnik

V Dom – zakaj pa ne?

Takšen je naslov moje knjige, ki je pred kratkim izšla. Z njo želim spodbuditi razmišljanje o domu pri ljudeh, ki se morda v dom odpravljajo, pri njihovih svojcih, pa tudi zaposlenih v domu in njihovih stanovalcih. S knjigo želim tudi razbijati predsodke o domovih, ki so marsikje še vedno zelo živi in zaradi katerih je za marsikoga bivanje v domu bistveno slabše, kot bi bilo drugače. Vsem želim, da se v domu počutite doma. Navajam tri odlomke iz knjige.

Kvaliteta življenja v domu največkrat sploh ni odvisna od doma samega, ampak od človekove temeljne življenjske naravnosti. Ta se začne že veliko prej, preden človek sploh začne razmišljati o domu. V dom prineseš sebe, kakršen si, in v starosti pridejo vse človekove poteze še veliko bolj do izraza. Tako se priprava na dom začenja že v rani mladosti, ko človek niti ne ve, ali bo toliko časa sploh živel, da bi potreboval dom. Ko se v javnosti govori o domovih, nihče ne pomisli na to dejstvo. Vsi govorijo samo o domu kot domu, o tem, kako je urejen in kaj se tam dogaja. Pa bi bilo treba več govoriti o tem, kako naj se človek celo življenje pripravlja na starost in kakšne so njegove možnosti, ko ne more več biti v svojem domačem okolju kos vsemu. V bistvu gre za temeljna vprašanja: kako, na kakšen način sprejemam, doživljam, rešujem, živim, reagiram v stiskah, težkih situacijah, nepričakovanih dogodkih in kje je moj vir moči.

Človek se ne more nikoli popolnoma pripraviti na starost, na bolezen, na umiranje in smrt, in na marsikaj drugega tudi ne. Ko se to zgodi, je toliko neznank, toliko novega, na kar še nikoli prej ni mogel pomisliti. Tako nas bodo te življenjske danosti vedno presenetile. Lahko pa se celo življenje učimo srečevati se s takšnimi presenečenji, in to nam gotovo malo pomaga, ko se srečamo s čim takim. V bistvu gre za našo duhovnost, ki je še zdaleč ne razumemo samo v religioznem pome-



nu, ampak gre za vse, kar presega naše otipljivo in izmerljivo življenje tu in sedaj. Od naše odprtosti za to duhovno razsežnost je v veliki meri odvisno, kako bomo živeli in kako se bomo srečevali z vsemi izzivi, ki nam prihajajo na pot. Tega ne moremo nikoli obvladati, ampak se vseskozi samo učimo, do zadnjega trenutka. Ljudje, ki to zanemarijo, so za marsikaj prikrajšani in teže živijo.

Znati izpuščati je zame ena najbolj bistvenih stvari v življenju. Vseskozi moramo nekaj izpuščati, in če to delamo kot nekaj normalnega, da naredimo prostor za novo, veliko lažje živimo. Kdor pa za vsako stvarjo, ki jo izpusti, žaluje, bo vse življenje žalosten. Izpuščati moramo že kot majhni otroci. Prvi otrok dobi bratca sli sestro in mora izpustiti mesto edinca in ga deliti z drugimi. Mlad človek se mora začeti postavljati na lastne noge, kar tudi ni vedno lahko. Ko si ustvari družino, zapusti dom, da si lahko ustvari novega. Eno najtežjih izpuščanj je izpustiti otroke, da gredo svojo pot. Izpustiti moraš službo, ko se upokojiš, in za nekatere je to zelo hudo. Ko postaneš star, moraš izpustiti mno-

ge zmožnosti. Ostariš in marsičesa ne moreš več. Morda tudi zbolíš. Najtežja izpuščanja so gotovo izguba moža, žene in še marsikoga. Čisto na koncu bo vsak izmed nas moral izpustiti to svoje življenje. Tudi če verujemo v večno življenje, bo v tej obliki tu in sedaj zaključeno. Nihče torej ne more živeti brez mnogih izpuščanj.

Vsakokrat, ko nekaj izpustimo, je to kot mala smrt. Če pa znamo prav opazovati in razmišljati, vsakokrat, ko nekaj izpustimo, naredimo prostor za nekaj novega.

Celo življenje se učimo izpuščati, ker nihče ne more živeti brez izpuščanja. Izpuščanje je vedno boleče. Če to delamo zavestno in v pričakovanju nečesa novega, nam je veliko lažje. Ko človek ostari, mora vedno več izpuščati. In ko odide v dom, mora izpustiti veliko. Izpusti okolje, v katerem je živel in se morda dobro počutil. Do neke mere izpusti tudi svojo samostojnost. Tudi če je še zelo v redu, vsega ne bo več opravljal sam. Ne bo več kuhal, ne več pospravljaj in pral perila. Izgube te samostojnosti je potem vedno več, nazadnje bo morda povsem odvisen od tuje pomoči.



Ko govorim o izpuščanju, se velikokrat spomnim, kako sem odhajala v pokoj. Rada sem imela svoje delo in včasih mi je postalo tesno pri srcu, ko sem pomislila, da sama ne bom mogla več hoditi okrog. Bom pa prevajala, sem si mislila. Potem pa se je izkazalo, da so postala leta po moji upokojitvi zelo, zelo rodovitna. Drugače kot prej, ampak v svojem življenju jih ne bi želela pogrešati. Tako bo morda

tudi sedaj, ko sem odšla v dom. Važno je samo, da ostajam odprta za vse, kar življenje prinaša.

Če znaš izpuščati, znaš živeti z realnostjo, kakršna je. Človek, ki težko hodi ali je celo na vozičku, ne more biti povsod. Nekaterim stvarjem se pač mora odreči, ker ne gre drugače. Lepo je živeti tudi od



spominov. Mnogi tega ne morejo sprejeti in iščejo ljudi, ki jih, nepokretne, vozijo vsepovsod, tudi v hudem dežju. Lepo, da se to dogaja. Pa vendar ne bi bilo slabo, če tudi ti ljudje pomislijo, da ni tako samoumevno, da bo nepokreten človek prišel vedno tja, kamor si želi.

Za marsikaj je pomembno, da znamo izpustiti dovolj zgodaj in ne čakamo, da postajajo ljudje okrog nas slabe volje, ker ne znamo odnehati. To velja na primer za avto, od katerega se še skoraj pri devetdesetih letih mnogi ne morejo posloviti. V nekaterih župnijah ne vejo, kaj bi z ljudmi, ki hočejo še v visoki starosti brati berilo ali peti v župnijskem pevskem zboru, čeprav njihov glas tega ne dopušča več. Mnogi hočejo biti dosmrtni predsedniki raznih društev. In tako bi lahko naštevati še in še.

Spominjam se, kako sva se pred nekaj leti z neko novinarko pogovarjali prav o izpuščanju. »Zakaj govorite o izpuščanju, ne o izgubljanju? Saj pravzaprav izgubljam«, me je vprašala. Šele takrat sem se prav zavedela razlike. Izgubljam itak vsi, če hočemo ali ne. Ampak če temu zavestno rečeš »da«, je stvar malo drugačna. Izpustiti pomeni zavestno privoliti, da nečesa ni več.



Metka Klevišar

Učinkovita raba energije

Učinkovita raba energije temelji na uporabi sodobnih tehnologij in ukrepov, ki zahtevajo manj energije za doseganje enakih ciljev. Z večjo energetske učinkovitostjo organizacija ali gospodinjstvo pripomore k varovanju okolja, podpira načela trajnostnega razvoja in dosega zmanjšanje stroškov za energijo.

Področje energetske učinkovitosti se kontinuirano razvija, spremljanje in uvajanje novosti pa omogočata doseganje konkretnih prihrankov družbe oziroma ustanove. Prav tako se z izvajanjem aktivnosti povečujejo možnosti za izboljšanje zunanje podobe ustanove kakor tudi notranja pripadnost zaposlenih.

Osnovno ekološko izhodišče energetske učinkovitosti je prepoznavanje pomena ravnanja z naravnimi viri vseh zaposlenih, iz česar v praksi izhajajo številni organizacijski ukrepi, ki se navezujejo na včeraj, danes in jutri. Šele v drugi fazi je energetska učinkovitost smiselno usmeriti v investicije ter se pri tem prilagajati razpoložljivim finančnim in tehničnim zmožnostim ustanove. Pri tem je pomembno, da izvedene aktivnosti temeljijo na vzpostavljenem akcijskem planu, ki ima podlago v celostni obravnavi energetske-okoljske problematike, strokovnem delu in neodvisnosti od dobaviteljev opreme in izvajalcev.



K uspešnemu varovanju okolja lahko prispevamo vsak zase in vsi skupaj.



V Domu so k sistematičnemu zmanjšanju porabe energije pristopili tudi v pralnici in kuhinji, saj oba segmenta predstavljata pomemben delež rabe energije v skupni bilanci rabe energije Doma. V letu 2015 se je v pralnici zmanjšala uporaba likalne valja oziroma se ta uporablja, ko so zapolnjene potrebe po likanju. Poleg tega se je poskusno uvajalo nizkotemperaturno pranje in se namestil nov plinski sušilnik. V kuhinji sta bili vzpostavljeni segmentirano vključevanje naprav glede na potrebe in regulirano izključevanje ročnih prezračevanj. Poleg tega se je v letu 2014 v Domu vzpostavil energetski nadzorni sistem, ki omogoča spremljanje rabe energije in vode na minutnem nivoju v posameznih segmentih Doma.

Pri celotnem procesu uvajanja učinkovite rabe energije je predvsem bistveno celostno delovanje na različnih področjih delovanja Doma, kot so recimo:

- varčno ravnanje z energijo in vodo,
- uspešno izvajanje investicij,
- uporaba učinkovitih energetskih naprav,
- pristopi k zmanjševanju zavržene hrane,
- ukrepi za izboljššan nadzor nad količino in razvrščanjem perila,



- spremembe tehnologije pranja,
- zmanjšanje uporabe nekaterih naprav zaradi sprememb materialov,
- uspešno javno-zasebno partnerstvo,
- nastavitve in spremljanje delovanja energetskih sistemov in drugo.

Poleg tega so v sklopu skupnega energetskega menedžmenta glavne značilnosti prepoznavanja in prenosa najboljših praks kontinuirano ozaveščanje in tehnično izobraževanje ter nadzor in opozarjanje v povezavi z zastavljenimi cilji.

Gregor Kustec



Haiku

1.
Rojena misel
z vetrom tiho potuje
na sever in jug.
2.
Skala ob reki.
Čaplja na eni nogi
čaka svoj plen.
3.
Vsenaokoli
se bogastvo grmadi.
Praznina v ljudeh.
4.
Ko Orfej poje
živim in mrtvim ljudem.
Premami ves svet
5.
Drevje ob vodi
se zrcali v odsevu.
Kakšna lepota!
6.
Tišina povsod.
Hude slutnje lebdijo
v nočnem miru.

Ljudmila Conradi



Moj rodni kraj

Tam na Dolenjskem
je moja dežela,
kjer pot se je moja
življenjska začela.
Nad vasjo je gora zelena,
za mene ni
ljubša gora nobena.

Na vrhu jo bukovi
listi krasijo,
pod vrhom pa jablane
in češnje cvetijo.
Na sončnih bregovih
od južne strani
pa trta
sladko grozdje rodi.

Za mene najlepša
dežela je ta,
kjer mlada leta
sem preživljala.
Zvečer pa na vasi
ubrano in milo
se petje je
fantov glasilo.

Vida Mohar



slovo

Pred rojstni hram
prihajam spet tvoj sin,
Na ta zimski dan,
kjer nekoč sem se rodil.
Nikogar tu ni več,
kjer v otroštvu sem živel.
Nikogar, ki pod streho bi me vzel
in srce z dlanjo ogrel.
Le večerna zarja
ob zatonu sonca
odsev prižge luči
in pekoča solza kane iz oči.
Tu, pod oboki krošenj
starih jablan te zapuščam
ob slovesu, rojstni hram.
S solzami prag sem zmočil,
Spokojne bodo noči
vseh prihodnjih dni.
V srcu in spominu
tvoj za vedno ostal bom sin.

Berta Jelenko



Kokosovo-lešnikovi rogljički

Sestavine in količine:

Testo

220 g masla
180 g kristalnega sladkorja
2 zavitka vaniljinega sladkorja z okusom limone
3 jajca
2 veliki žlici kisle smetane
450 g mehke moke
1 zavitek pecilnega praška
150 g kokosove moke
100 g mletih lešnikov



Posip:

80–100 g mletega sladkorja
1 zavitek vaniljinega sladkorja



Zimska megla

Megleno jutro vstaja že,
kot v pajčolan zavito je.

Pod ničlo termometer kaže,
do kosti zazebe me, ne laže.

Oblečem se močno,
saj danes zopet bo mrzlo.

Ko pripeljem se na balkon,
sapo mi vzame kot balon.

Vrnem v toplo sobo se na srečo
in spijem kavico dišečo.

Marija Sivka

Priprava

Maslo naribamo in dobro premešamo, med mešanjem dodamo sladkor, jajca, kisko smetano, mehko moko, pecilni prašek, kokosovo moko in mlete lešnike. Vse sestavine zamesimo v fino krhko testo in položimo v hladilnik za približno eno uro. Nato iz testa oblikujemo daljšo klobaso in jo narežemo na majhne koščke, ki jih oblikujemo v rogljičke. Polagamo jih v pekač, na katerega smo položili papir za peko. Pečico segrejemo na 180 stopinj in pripravljene rogljičke pečemo od 10 do 15 minut. Še tople rahlo povaljamo v razmešanem posipu, in ko se ohladijo, jih zložimo v škatlo za kekse.



Hermina Lubej



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

Srečno
2017!



Hrepenenje o pomladi

»... Slišim vso jesen,
čutim jo že od pomladi.
Sem oko,
skozenj gledam.
Kadar je na široko razprto,
čutim svoje srce.
Besede, ki jih srce zajema,
skicira pred oko,
čakajo predloge, tonejo v pozabo ...«

Irena Škoberne

