

DOM OB
SAVINJI
CELJE



Interni časopis Doma
ob Savinji Celje
Št. 33/december 2017

Ob Savinji

- ➡ Dom povezanih ljudi
- ➡ Svet zavoda za nadaljevanje uspešnega dela
- ➡ Delaj tisto, kar imaš rad
- ➡ Osrečuje me, ko z glasbo lahko pomagam drugim
- ➡ Kardiovadba



Kazalo

Izdajatelj:

Dom ob Savinji Celje

Zanj:

Bojana Mazil Šolinc

Produkcija:

Fit media d.o.o.

Fotografije:

foto dokumentacija

Doma ob Savinji Celje,

Slovenia.info (Tomo

Jeseničnik, Matej Vranič,

Davorin Baloh, Miran

Kambič, Jošt Gantar),

Jure Kravanja, Andraž

Purg, Boštjan čadej, [www.](http://www.shutterstock.com)

shutterstock.com

Tisk:

Printgraf d.o.o.

Naklada:

1.000 izvodov

Celje, december 2017

- 3 Dom povezanih ljudi
- 5 Svet zavoda za nadaljevanje uspešnega dela
- 8 Obiskali so nas
- 10 Dnevni center – kjer se družijo veselje, solidarnost in dobra volja
- 11 Brezplačna pravna pomoč
- 12 Kongruentna odnosna nega
- 14 Storitve Doma ob Savinji Celje
- 16 »Rada delam s starejšimi ljudmi«
- 17 Moja babica
- 18 V domu sem se spet postavil na lastne noge
- 20 Tu se počutim bolje kot doma
- 22 Čim manj jamranja in čim več volje ter energije
- 24 Delaj tisto, kar imaš rad
- 26 »Osrečuje me, ko z glasbo lahko pomagam drugim«
- 28 Preprostost življenja s pogovorno skupino Hospic
- 29 Alenkin utrinek – besede prostovoljke
- 30 Kardiovadba
- 32 Trenirajmo možgane
- 33 Športne igre
- 34 Izlet na Koroško
- 35 Izlet v Laško
- 36 Romanje na Brezje
- 38 V letu 2017 smo doživeli
- 50 Moto življenja: skromnost in čista vest



Dom povezanih ljudi

Bliža se konec leta, čas obdarovanja, prijateljskega druženja in čas, ko se z voščilnico spomnimo tudi tistih, ki jih ne obiščemo prav pogosto. Ali pa vsaj ne dovolj pogosto. V Domu ob Savinji si želimo, da bi vse leto namenjali dovolj pozornosti stanovalcem in vsem tistim, ki nas obiščejo. Da smo jim vedno na voljo, ko nas potrebujejo. Da jim ponudimo vse, kar potrebujejo. Ne samo tiste oskrbe, ki je predpisana v naših delovnih obveznostih. Do ljudi želimo biti prijazni. Vsak dan. Ker s prijaznostjo in pogovorom lahko rešimo večino problemov. Zato je tudi prijaznost ena od besed, ki sestavljajo naš slogan Dom povezanih ljudi. P – kot prijaznost, O – kot odprtost, V – kot varnost, E – kot empatija, Z – kot zaupanje, A – kot avtonomnost, N – kot napredek, I – kot izbira, H – kot harmonija.

Ne gre samo za prazne besede na listu papirja. V domu želimo, da bi stanovalci in uporabniki naših storitev resnično zaznali, da se tako vodstvo doma kot tudi vsi zaposleni trudimo, da še izboljšamo kvaliteto storitev in predvsem medosebnih odnosov. Zato si resnično želim, da bi bil Dom ob Savinji Celje dom prijaznih, odprtih ljudi, kjer z empatijo ustvarjamo medsebojno zaupanje. Z napredkom in individualnim osebnim pristopom pa ponujamo možnost izbire. In da skupaj omogočamo varnost, avtonomnost in bivanje v harmoniji. Če želimo to tudi udejanjiti v praksi, se moramo teh načel držati prav vsi, od zaposlenih do stanovalcev, ki prav tako lahko pripomorejo, da bo vsakodnevno življenje lepše.

In vse to je tako imenovana kultura usklajenih odnosov, ki jo uvajamo v našem domu. Temelji na spoznanju, da je pogoj za kakovost nege in oskrbe prav osebni medčloveški odnos. Poudarek je torej na pozornosti in naklonjenosti negovalcev do stanovalcev. Raziskave namreč kažejo, da se pri stanovalcih povečata dobro počutje in doživljanje človeškega dostojanstva, zdravljenje in okrevanje



Direktorica Doma ob Savinji Bojana Mazil Šolinc

pa sta hitrejši. Prav tako se poveča zaupanje v ljudi in v življenje ter zmanjša nezadovoljstvo, ki je za stanovalce eden od največjih stresnih dejavnikov. Treba se je zavedati, da ljudi, ki pridejo živeti v dom, čez noč doletijo številne spremembe – ne le okolja in navad, tudi načina življenja nasploh. In da bi bilo zaradi vseh teh sprememb čim manj stresa, smo tukaj mi. Poleg vseh storitev, ki jih ponujamo ljudem, moramo imeti tudi dovolj subtilen odnos do stanovalcev in drugih uporabnikov, kar pomeni, da znamo ravnati rahločutno v medosebnih odnosih.

In ustvariti kar se da podobne razmere, kot so jih imeli stanovalci, preden so prišli v dom. Da bodo tudi pod našo skupno streho čutili topel in varen dom.

Zato sem vesela, da smo uvedli tudi obiske starejših na domačem naslovu, še preden jih sprejmemo v dom. Ta storitev je namenjena lažjemu prehodu



na domsko oskrbo, poleg tega se skušamo približati željam uporabnikov svojih storitev in dvigniti kakovost življenja. To je naše poslanstvo že več kot 40 let in prepričana sem, da v ničemer ne zastajamo za Evropo. In ko že govorim o kvaliteta odnosih, moram omeniti še projekt E-Qalin, to je vseevropski model, ki zagovarja kakovostne storitve v domovih starejših in drugih socialnih zavodih. Značilno zanj pa je, da zajema vse hierarhične ravni v organizaciji in pospešuje aktivno vključevanje zaposlenih. Ali drugače povedano – to pomeni, da namenjamo več časa in pozornosti odnosom in komunikaciji, krepimo motivacijo za delo in se trudimo za zadovoljstvo uporabnikov in zaposlenih. To je še eden od projektov, ki strmi tudi k poslanstvu našega doma – kako omogočiti čim bolj kakovostno življenje starejših. Zato smo z veseljem sprejeli tudi zgodbo E-Qalin.

Ponosni smo, da so nas izbrali za enega izmed najtoplejših domov starejših v Sloveniji. Strokovna javnost pa nas je prepoznala kot dom z največ različnimi oblikami pomoči za starejše. Med takšne projekte zagotovo spada tudi Center za krepitev spomina v Celju, ki ima prostore prav v našem domu. Namenjen je ljudem z demenco in njihovim svojcem. Na enem mestu ponuja svetovanje različnih strokovnjakov in druge oblike pomoči. Kot vemo, je demenca težava, ki vsako leto prizadene več ljudi in predstavlja resen problem tako za tiste, ki zbolijo, kot za vse svoje. Starejšim ljudem pa so namenjene še storitve v dnevnem centru, ki je praktičen za tiste, ki še želijo živeti doma, vendar pa potrebujejo občasno pomoč, pozornost in druženje. In vse to dobijo pri nas v dnevnem centru. Različne aktivnosti, družabne dogodke, prehrano, dnevni počitek, izlete, sprehode, telovadbo in tudi praznovanja. Pomoč na domu pa uporabnikom omogoča, da z ustrezno podporo in našo pomočjo živijo v domačem okolju, mi pa jim ponudimo pomoč pri dnevni opravi in pri ohranjanju socialnih stikov. In tu je še 24-urna pomoč na daljavo, ki je namenjena podpori in varnemu življenju v domačem okolju, kjer po posebnem telefonu organiziramo pomoč, ki jo uporabniki potrebujejo. Tudi zdravniško oskrbo na domu. Takšno pomoč lahko izkoristijo tudi stanovalci v oskrbovanih stanovanjih. Na voljo pa so jim različne domske storitve.

Cilj vsega, kar ponujamo, je, da bi bili stanovalci čim bolj zadovoljni, da bi imeli vse, kar potrebujejo, da se ne bi počutili osamljene in nesrečne. Zato poskrbimo za druženje vseh generacij, za druženje in praznovanja s svojci, gremo na izlete, sprehode, v mesto, se družimo v parku, uživamo v sladolepnem vrtu, imamo različne kulturne prireditve, športne igre. Vse z namenom, da bi obogatili življenje oskrbovancev.

V tem letu smo imeli kar nekaj pomembnih gostov, gostili smo predsednika Državnega zbora RS dr. Milana Brgleza, celjsko poslanko gospo Janjo Sluga in državno sekretarko na Ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve RS gospo Martino Vuk ter še nekaj delegacij, vse z namenom, da jim predstavimo pestro paleto storitev, ki jih ponujamo v Domu ob Savinji Celje.

Sreča je v majhnih radostih, pravijo. Pomladi nas je obiskala ekipa Radia Aktual. Spomnili so nas na pomen sreče in blaginje kot cilja vseh ljudi. In kaj je v resnici sreča? Kaj nam nariše nasmeš na obraz? Nekaterim že majhne radosti polepšajo dan, drugi potrebujejo več. Nekatere osrečijo materialne dobrine, druge že stisk roke in prijazna beseda. Pomembno se je zavedati, da ima vsako obdobje v človekovem življenju svoje lepote, dragocenosti, svoje težave in čeri. V spletu takšnih raznolikosti živeti polno življenje pomeni biti srečen.

Usmerimo pogled v tisto, kar zmoremo.

Želim, da se tudi v letu 2018 skupaj veselimo lepih dogodkov. Kadar pa potrebujemo pomoč, si drug drugemu po najboljših močeh pomagajmo in tako krepimo občutek varnosti.

Naj bo vsak dan v letu razlog za veselje in hvaležnost. Naj vas spremljata zdravje in pozitivna naravnost. Vse dobro Vam želim, Vam in tistim, ki jih imate radi.

 Bojana Mazil Šolinc, direktorica

Svet zavoda za nadaljevanje uspešnega dela

Dom ob Savinji Celje je dobil svet zavoda v novi sestavi. Člane smo povprašali, kaj v domu najbolj ceni in česa bi bili najbolj veseli, če bi se v naslednjih treh letih zgodilo (nove storitve, investicije ...).



Jože Bučer

Širok spekter aktivnosti

Jože Bučer, predsednik: Najbolj sem vesel, da so stanovalci v Domu ob Savinji zadovoljni. Tudi zaposleni so zelo prijazni ne le do prišlekov, temveč predvsem do stanovalcev. Pomemben je tudi odnos do tistih, ki jim Vaši delavci ponujajo razne usluge in pomoč na terenu. Organizacija dela je na visokem nivoju in vsaj mi ne opazamo, da bi bili večja nesoglasja in medsebojno nerazumevanje, ki bi presegalo notranje razmere, saj je povsod pomembna koordinacija, ki jo nekateri posamezniki različno sprejemajo. Menim, da sta v domu red in čistoča, saj mi, zunanji obiskovalci, ne opazamo kakih večjih pomanjkljivosti. Direktorica in vodstveni delavci so sposobni organizirati delo, da ni večjih pritožb, ki bi vznemirjale zaposlene in stanovalce. Posebej je treba poudariti širok spekter prireditev, ki jih organizirate, da popestrite življenje stanovalcem. Sem spadajo tudi prostovoljci, ki se trudijo po svojih močeh popestriti urice oskrbovancev. Posebno pohvalo zasluži direktorica, ki je pridobila dodatna finančna sredstva na ministrstvu, da je bil Dom ob Savinji v celoti obnovljen v preteklem obdobju! To ne pomeni, da je zmanjkalo idej za izboljšave!

Da so dom in zaposleni uspešni, je dokaz tudi zlati celjski grb, ki ga je mestni svet Mestne občine Celje podelil domu in zaposlenim!

Želim si, da bi se dosedanje delo nadaljevalo v zadovoljstvo stanovalcev, zaposlenih in tistih, ki jih obiskujete v domu. Zelo širok spekter aktivnosti, ki



Mojca Sivka

jih ponujajo zaposleni v Domu in na terenu, naj bo tudi v prihodnje tako pester. Verjetno se bo poglobilo delo na področju demence.

Ker ste zaposleni v domu in še posebno poslovodni kader sposobni in prizadevni, verjamem, da nas boste tudi v prihodnje presenetili s kako novo dejavnostjo, ki bo finančno podprta, in ne tako kot sedaj zdravstvena dejavnost.

Želim si dobrega sodelovanja kot doslej.

Dobro počutje vseh

Mojca Sivka: Dom ob Savinji Celje me je po prvem obisku in predstavitvi prijetno presenetil. Urejenost doma je na visokem nivoju in po mojem mnenju je ambient prijazen stanovalcem oz. uporabnikom, prav tako je treba pohvaliti delo in trud zaposlenih. Vsekakor moram poudariti tudi dejavnosti doma, kot so pomoč na domu in pomoč na daljavo, dnevni center in oskrbovalna stanovanja. Menim, da se mora dom razvijati v smeri kot do sedaj in uresničiti zastavljene cilje ter jih postopoma nadgrajevati.

Pomembno je le to, da Dom ob Savinji Celje še naprej strmi k dobremu počutju stanovalcev in uporabnikov drugih storitev.

Večji obseg oskrbe na domu

Cvetka Ferlež: Kaj najbolj cenim, bi težko odgovorila, bil pa mi je vseh program dnevnega varstva, da starejši malo spremenijo svoj urnik, imajo oskrbo, druženje. Vseh mi je tudi program gospodinjskih skupnosti, v katere vključite starostnike, ki jim ta oblika sobivanja omogoča kvalitetnejše preživljanje tretjega življenjskega obdobja.

V prihodnje se bo starejša populacija, ki bo potrebovala pomoč, povečevala. Moje mnenje je, da je treba razmišljati o večjem obsegu oskrbe na domu, za kar bo treba investirati predvsem v kadre.

Dodana vrednost so prijazno osebje in projekti

Gregor Gregorin: V Domu ob Savinji Celje najbolj cenim prijazno in delovno osebje, ki s svojim delom tako v domu kakor tudi na terenu (pomoč na domu) skrbi za dobro počutje stanovalcev in visoko kvaliteto storitev. Veliko dodano vrednost predstavljajo tudi razni projekti, ki se v Domu ob Savinji aktivno izvajajo, npr. Center za krepitev spomina in projekt Živeti z demenco ter širok nabor raznih aktivnosti, namenjenih tako stanovalcem kakor tudi širše.

Vesel bi bil, če bi obseg in kvaliteta storitev ostala vsaj na takšni ravni, kot sta zdaj, s tem da bi se pomoč na domu širila tako, da bi bila dostopna vsem, ki to potrebujejo.

Dom z dušo in toplino

Polona Bajt: Ko sem Dom ob Savinji Celje prvič поближе spoznala, sem začutila, da je to dom z dušo. Dom, ki da toplino ljudem v jeseni življenja, toplino, ki si jo res zaslužijo. Vseh mi je bil pristen in prijazen odnos zaposlenih do



Cvetka Ferlež



Gregor Gregorin



Polona Bajt



Marjetka Novak

stanovalcev, da stanovalci niso zgolj številke, temveč da osebje dobro pozna osebnost vsakega posameznika. Navdušena sem bila nad pestrostjo aktivnosti, ki jih dom ponuja stanovalcem. Cenim tudi, da dom sodeluje pri raznih projektih.

Če povzamem, pri Domu ob Savinji cenim toplino, pristnost in prijaznost zaposlenih do stanovalcev, osebno poznavanje stanovalcev, pestrost aktivnosti in sodelovanje pri raznih projektih.

S celotnim poslovanjem doma in potrebami se še nisem seznanila, za to potrebujem čas. Zagotovo pa pričakujem, da bosta ostala kvaliteta storitev in zadovoljstvo uporabnikov na enakem nivoju, kot sta že danes.

Dobri medsebojni odnosi

Marjetka Novak: Kot zaposlena Doma ob Savinji Celje najbolj cenim zelo dobre medsebojne odnose, pozitivno vzdušje v domu in da vodstvo prisluhne različnim predlogom zaposlenih.

Glede na velik nabor storitev v našem domu si želim samo nadgrajevanje in razširitev le-teh.

Prijaznost in odprtost

Milena Stojanović: V Domu ob Savinji najbolj cenim prijaznost, toplino, odprtost in veliko drugih stvari ... Kaj bi bila vesela? Vsake nove stvari v cilju izboljšanja dela, ugodja bivanja.

Prizadevno vodstvo

Jaka Verbovšek: Najbolj cenimo gospo direktorico. Za vse nas se izredno trudi, poskrbi, da smo vsi enaki in zadovoljni. Spoštujem pa tudi medsebojno spoštovanje. Vsi stanovalci bi se najbolj veselili novega, večjega dvigala, in to čim prej.

Neprecenljiva je odprtost doma

Primož Brvar: V Domu ob Savinji Celje najbolj cenim skrb zaposlenih za prebivalce, da jim nudijo dom, kjer se prijetno počutijo. Hkrati se mi zdi neprecenljiva odprtost doma, ki s širokim naborom aktivnosti vključuje tudi druge in jim omogoča kvalitetno preživljanje časa.

Demenca je pojav sodobnega časa, ki je in bo še bolj prisoten v prihodnosti. Z njim se ne srečujejo samo tisti, ki imajo težave osebno, ampak v veliki meri vpliva tudi na vse bližnje, ki se s tem ne znajo ali pa se težko soočajo. Dom ob Savinji je bil vključen v projekt »Živeti z demenco«. Žal je bil to zgolj pilotni projekt, zato si želim, da bo v prihodnje v Celju v okviru Doma ob Savinji deloval stalni Center za krepitev spomina, ki bo nudil kvalitetne storitve pomoči potrebnim.



Milena Stojanović



Jaka Verbovšek



Primož Brvar

Obiskali so nas

Spoštovana gospa

Bojana Mazil Šolinc,



zahvaljujem se Vam za povabilo v Dom ob Savinji. Zelo me je veselilo! Ne samo spoznati Vas, ampak tudi pogovoriti se o vaših programih za stanovalce ter si ob tem ogledati izjemno dobro, s subtilno človečnostjo organiziran dom.

Dom ob Savinji je resnično lepo urejen. Že zunanji vtis kaže skrb, ki jo posvečate svojim stanovalcem. Opazil sem, da razvijate resnično sodoben model ravnanja z osebami z demenco in njihovimi svojci, tako v domu kot v okolici. Prav tako razveseljuje dejstvo, da ste v neposrednem stiku z ministrstvom oziroma s predstavnico gospo Janjo Romih, ki sodeluje z domom in dobre izkušnje prenaša na druge domove.

Hkrati naj omenim, da sem vesel udeležbe na bilateralni konferenci Slovenija/Norveška z naslovom Razvoj storitev v skupnosti za obvladovanje demence 2014–2020, ki je bila v Celju v sredo, 31. maja, in četrtek, 1. junija letos, v soorganizaciji vas in vaših sodelavcev. Moje globoko spoštovanje organizaciji. Res zelo profesionalno!

Ne samo da sem na tej konferenci lahko predstavil del svojega raziskovalnega dela o nefar-

makoloških intervencijah za preprečitev in upočasnitev Alzheimerjeve demence, še posebno me veseli, da sem imel čast prisostvovati predstavitvam drugih slovenskih strokovnjakov, tako od dr. Pirtovška kot do dr. Malijeve ter drugih, kakor tudi predstavitvi norveških kolegov, kako pomagajo osebami z demenco in njihovim družinam na Norveškem. Poleg tega mi je ta konferenca omogočila vzpostavitev stikov s slovenskimi strokovnjaki, ki se ukvarjajo s problematiko demence v Sloveniji. Cenim stik s tistimi na terenu kakor tudi s tistimi, ki oblikujejo nacionalno politiko o tej zahtevni problematiki, njihova naloga je vse prej kot lahka. Pri tem štejem, da je stik s tako ali drugače »prizadetimi« izjemno dragocen in uporaben pri nadaljnjih raziskavah.

Iskrena hvala za vaš čas, za priložnost predstaviti svoje mnenje in za vse dejavnosti, ki jih organizirate in posvečate za dobrobit ljudi, ki si sami več ne morejo pomagati ali pa so na robu med tu in tam.

Še enkrat moj poklon in hvala za povabilo.

Z vsem spoštovanjem,

dr. Vojko Kavčič



Obisk iz Nemčije

V četrtek, 18. 5. 2017, smo si z g. Jörgom Wehrlom, direktorjem doma za upokojence v Rothenbergu v okolici Heidelberga, ogledali Dom ob Savinji Celje. Prijazno nas je sprejela direktorica doma, gospa Bojana Mazil Šolinc. Popeljala nas je po prostorih, predstavila je osnovno dejavnost in številne dodatne, bogate aktivnosti, ki jih pripravljajo. Posebno so ponosni na projekt Živeti z demenco. V času našega obiska je potekala tudi slikarska kolonija, kjer smo si ogledali dober primer medgeneracijskega sodelovanja.

Obiskali smo še dnevni center, vrata svojih sob so nam odprli tudi stanovalci doma. V Domu ob Savinji Celje je čutiti močno povezanost stanovalcev in zaposlenih ter domačnost bivanja s posebno skrbnostjo za stanovalce. Bili smo navdušeni nad predstavitvijo in vsem videnim, za kar se zahvaljujemo gospe direktorici.

👉 Katja Pogelšek Žilavec, ravnateljica Srednje zdravstvene šole Celje

Dom uspešno premaguje vse težave

Največkrat se predstavniki mlajše in srednje generacije zavemo pomena obstoja in delovanja domov za upokojence, ko se s to problematiko sooči kdo od naših svojcev. Kljub kroničnemu pomanjkanju sredstev za še bolj učinkovito delo teh domov pa za celjski dom, Dom ob Savinji, lahko rečem, da uspešno premaguje vse težave. Zadovoljstvo svojcev, predvsem pa uporabnikov domskih storitev je ob obisku mogoče začutiti na vsakem koraku. Zato me ne preseneča, da zmogljivosti Doma ob Savinji že dolgo ne sledijo potrebam in željam potencialnih uporabnikov. Prav zato z vsemi močmi podpiram pripravo nove nacionalne strategije, s



Dom številnih kakovostnih storitev

Dom ob Savinji Celje je v lokalnem okolju in širše znan kot dom, ki zagotavlja kakovostne storitve in pestro paleto ponudbe za starejše. O tem sem se lahko prepričala tudi sama ob obisku Doma ob Savinji Celje, saj so zadovoljni stanovalci in dobra klima, ki jo začutiš že ob prihodu, kazalnik, da stanovalci v tem domu prijetno in aktivno preživljajo svojo starost.

Navdušili so me predstavljeni koncepti dela, medgeneracijsko povezovanje, ki ga spodbuja Dom ob Savinji, ter še posebno Center za krepitev spomina in skrb zaposlenih, da nenehno razvijajo in prilagajajo storitve in širijo ponudbo tudi za ljudi z demenco.

Iskrena zahvala vodstvu in zaposlenim v domu. Stanovalcem doma in uporabnikom njegovih drugih storitev ter svojcem pa želim, da bi dom še naprej uresničeval njihova pričakovanja.

👉 Martina Vuk, državna sekretarka

katero bi določili okvir in podlage za organizirano odzivanje na proces staranja prebivalstva in posledično demografske spremembe slovenske družbe.

👉 Janja Sluga, poslanska skupina Stranke modernega centra



Dnevni center – kjer se družijo veselje, solidarnost in dobra volja

Raznolikost je zagotovo beseda, ki najbolje opiše našo skupino, ki jo dnevno obišče približno 28 srčnih, zabavnih, karakternih zelo različnih ljudi, ki štejejo že kar nekaj pomladi ... Malo pred letošnjo pomladjo pa smo se v dnevnem centru resno začeli pripravljati na enega od mnogih dogodkov, ki nam lepšajo dneve, ki jih skupaj preživljamo v Domu ob Savinji. Na pustovanje se začnemo pripravljati že tedne prej, saj je treba izbrati masko in potem še pripraviti vse potrebno, da je naše pustovanje čim bolj zabavno. Letos smo se prelevili v skupino pridnih, a razposajenih muckov in muc – in si priskrbeli okusno drugo nagrado strokovne komisije. Verjamete ali ne, da smo jo pospravili mimogrede?

Kmalu zatem pa nas je čakal še en projekt, ki smo ga pripravili v sodelovanju z Osnovno šolo Glazija.

S skupinico otrok se tedensko srečujemo pri skupnih aktivnostih v naših prostorih, kjer se družimo, ustvarjamo pa tudi kaj zapojemo in zaplešemo. S teh srečanj sta se razvila ideja in povabilo učiteljice gospe Betke Fijavž, da s skupnimi močmi pripravimo nastop za osrednjo prireditev, ki jo vsako leto organizirajo. Vabilu smo se z veseljem odzvali, se pridno pripravljali in na koncu ponosno odšli pogledat prireditev, na kateri so sodelovali tudi naši uporabniki.

Poleg vseh zanimivih aktivnosti, ki jih samostojno pripravljamo v dnevnem centru, smo zelo veseli tudi vsakega zunanjega sodelovanja. V preteklem letu so nas kar nekajkrat obiskali mladi iz Kluba študentov Celje, ki prihajajo k nam na medgeneracijska druženja in pripravijo simpatične ustvar-





jalne delavnice. Vsakič znova lahko potrdimo, da mladost in razposajenost ter starost in modrost še vedno gredo z roko v roki in ustvarjajo prijetne trenutke za vse nas.

Nikakor pa ne smemo pozabiti bralne urice, ki jo pripravljamo enkrat mesečno v prostorih dnevnega centra in na katero vedno prijazno povabimo tudi stanovalce doma. Gospod Pur, knjižničar iz Osrednje knjižnice Celje, vsakokrat pripravi zanimivo branje, temo ali kviz in nam polepša dopoldan.

Vrata našega dnevnega centra so vedno široko odprta za vse, ki bi nas želeli pozdraviti ali pa poklepetati z znancem ali starim prijateljem.

Naša uporabnica ga. Marija Prislan takole opisuje dnevni center:

»Dnevno varstvo je dobra zadeva. Povsod je govor o medgeneracijskem druženju med starejšimi in mlajšimi. Tu, med nami, je to dejansko tudi čutiti. Cilj obiskovanja dnevnega centra je, da človek ne propada doma, v osamljenosti, ampak da se tukaj še vedno razvija, se druží z različnimi generacijami, saj poleg družbe zaposlenih prihajajo tudi otroci iz šol in vrtcev.

Včasih je dom kot ustanova predstavljal nekakšno hiralnico, sedaj pa se z ljudmi dela drugače in je v ospredje postavljen človek. Dnevni center je tudi priprava na neko novo življenjsko obdobje, kar je pomembno tako v starosti kot v mladosti. Namreč tudi ko si starejši, si lahko še vedno zelo koristen ter še vedno ustvarjaš in pomagaš drugim, ki potrebujejo pomoč.«

 Katarina Rosenstein

Brezplačna pravna pomoč

Že nekaj let mi Dom ob Savinji kot članici RC Celje prijazno ponuja možnost, da se enkrat mesečno ob popoldnevih srečam z njihovimi stanovalci. Spočetka me je bilo strah, da me stanovalci ne bodo sprejeli, saj je pred mano brezplačno pravno pomoč vrsto let nadvse uspešno ponujala upokojena višja sodnica Jelka Zadravec Vrtačnik, ki je bila prav tako članica RC Celje. Pa so me stanovalci prav prijazno sprejeli in se redno zglasijo pri mojih urah pravne pomoči. Name se obrnejo z realnimi pravnimi problemi z najrazličnejših področij. Pogosto povedo, da njihovi svojci ne izpolnjujejo obveznosti po podpisanih pogodbah, in v teh primerih skušamo zgladiti nesporazume s skupnimi sestanki, na katere povabimo tudi svoje. Občasno po njihovih željah sestavim oporoke, ukvarjamo pa se tudi s posameznimi izvršilnimi in drugimi zadevami. Pravna vprašanja se torej nanašajo na skoraj vsa področja, s katerimi se tudi običajno srečujem v odvetniški pisarni. Včasih pa težave niti niso pravne narave, ampak si stanovalci zaželi zgolj klepeta, med katerim tudi sama črпам navdih iz njihovih življenjskih modrosti. Popoldanske urice tako vedno hitro minejo. Ko se vrnem domov, pa sta na opravljeno delo ponosna tudi otroka, ki vesta, da skušam pomagati ljudem s pravnimi težavami, in mi tako opravičita, ker svojega prostega časa izjemoma nisem namenila njima, ampak drugim ljudem.

 Kaja Dosedla





Kongruentna odnosna nega

Kongruentna odnosna nega temelji na spoznanju, da je pogoj za kakovost nege in oskrbe osebni medčloveški odnos. Beseda kongruenca izhaja iz latinščine (lat. congruens) in pomeni skladnost, ujemanje, ustreznost oz. sovpadanje.

Z uporabo kongruentne odnosne nege storitve negovalcev dosežejo svoj učinek, pomembno pa je, da je odnos med negovalcem in stanovalcem skladen in pristen (kongruenten). Kongruentna odnosna nega razvija pri negovalcih pozornost in naklonjenost do stanovalcev, zato lahko pri svojem delu dosegajo večjo kakovost in zadovoljstvo uporabnikov.

Z dobrimi medosebnimi odnosi negovalci pridobijo zaupanje, medtem ko uporabniki pridobivajo dodatno motivacijo za kakovostnejše življenje. Kongruentni model usmerjeno išče človekove lepe spomine, ki lahko sprožijo aktivacijo pozitivnih živčnih celic, prepoznajo odziv na stres in strah ter ju tako preprečijo.

Pri načrtovanju izvajalci nege pozitivne pomene življenjskih dogodkov ljudi oblikujejo v biografije. Drugi učinki so tudi izboljšanje počutja, antidepresivni učinki, borba proti bolečinam, pospešeno celjenje ran in krepitev imunskega sistema.

Prav tako ima model enako dobre učinke pri negovalcih: doživljajo manj stresa, imajo več energije, bolj so zadovoljni s svojim delom, lažje in bolje ga opravljajo, bolje doživljajo svoje zmožnosti in smisel svojega dela, krepijo svoje zmožnosti celovitega doživljanja samega sebe, vživljanja v druge in spoštovanja drugih in sebe, poveča se jim spoštovanje do življenja in smrti, ozaveščeno obdelujejo svoje dobre in slabe izkušnje pri negovalnem delu, težavno negovalno delo pa učinkoviteje integrirajo v svoje življenje.

Danes v Domu ob Savinji Celje uvajamo filozofijo normalizacije življenja, se ukvarjamo s pridobiva-

njem biografije stanovalcev, ki nas vodi v individualno načrtovanje storitev za posameznika in izdelavo individualnega osebnega načrta. S pomočjo znanj o kongruentni odnosni negi in organizacijo gospodinjanskega koncepta dela skušamo čim boljše zadostiti fizičnim, psihičnim, socialnim in duhovnim potrebam naših stanovalcev – pri tem pa uporabljamo t. i. holistični ali celostni pristop. V posodobitve našega dela pa nas usmerja tudi projekt E-qalin, ki ga v domu vodimo od septembra 2016. V prihodnje pa želimo poskrbeti za čim večjo individualizacijo storitev, kjer je ključnega pomena možnost posameznikove izbire. Pomembno je upoštevati, da uporabniki naših storitev potrebujejo od nas takšne storitve, s katerimi bodo ohranili čim večjo samostojnost, avtonomnost in občutek pomembnosti. Vse to pa bomo lahko dosegli s prilagajanjem bivalnega okolja, z izobraževanjem zaposlenih na področju kulture usklajenih odnosov in uvajanjem novih konceptov dela oz. organizacijskih enot. Cilj naših izobraževanj v prihodnosti je v domu ustvariti novo kulturo in ustvarjalno organizacijsko klimo, kjer bo posameznik slišan, razumljen in upoštevan, kjer bo filozofija dela naravnana k našim uporabnikom. Na ta način bomo tudi v prihodnosti lahko vključili elemente sodobnih konceptov dela, ki prispevajo k dostojanstvu, domačnosti, sprejetosti, varnemu zavetju, samoodločanju in osmišljanju življenja posameznika.



Karmen Wirth

Vsako obdobje življenja ima svoje čare in posebnosti. V vsakem obdobju je pomembno nekaj na novo začeti. Pričeti vedno pomeni soustvarjati svet novih možnosti. Najboljše mojstrovine in največje skrivnosti življenja so posebna doživetja. Posebna doživetja pa so nedvomno povezana s svobodno voljo vsakega posameznika.

Vsakodnevne izkušnje sodelovanja s starejšimi so me vzpodbudile k razmišljanju o starosti v povezavi s svobodo in ob tem se mi je postavilo vprašanje, ali je v tretjem življenjem obdobju svobodna volja stvarnost ali zgolj iluzija?

Staranje je kronološko določeno z dnem rojstva, biološko povezano z ravnotežjem delovanja osnovnih telesnih funkcij. Starost pogosto prinaša pešanje fizičnih moči, spremenjen zunanji videz, zmanjševanje različnih sposobnosti, pogoste zdravstvene težave in ima vpliv na psihično in čustveno ravnovesje. S psihološkega vidika pa staranje lahko razumemo glede na naš odnos do starosti, ki vpliva na to, kako in koliko se počutimo stari. Le to pa zavisi od tega, koliko ima star človek osebne moči (samostojnosti pri odločanju, dostop do sredstev, do informacij, samozavest...), statusne moči (cenjenost v družbi in zaupanje drugih...) ter moči v povezavi z drugimi (ali ima zaveznike, zaupnike, podporo pri uveljavljanju in zastopanju pravic...). Se o tem morda premalokrat sprašujemo? Se morda pri skrbi za starostnika prepogosto usmerjamo v zadovoljevanje osnovnih človekovih eksistenčnih potreb in zgolj potrebe po varnosti?

Starejši zelo jasno povedo, česa si v starosti želijo. Biti čim dlje samostojni, neodvisni, mobilni, nikomur v breme, vsak zase zna definirati kakovost življenja na svojstven način. Želijo si lastnega odločanja, svobodne izbire, avtonomije in kakovostnih storitev in pomoči, ko jo potrebujejo.

Vse to pa je povezano s svobodo. Svoboda je stanje, ko lahko človek svobodno odloča po lastni volji. Svobodna volja je posameznikova domnevna sposobnost, da lahko svobodno izbira in pri tem ni omejen, oviran ali pod pritiskom. Svoboda je hkrati odgovornost, da uresničiš samega sebe tako, da živiš svoje vrednote.

Kako starostnik, ko postaja odvisen od pomoči drugega lahko ohranja odgovornost, da živi svoje vrednote, uresniči samega sebe, svobodno izbira in odloča po svoji volji?

Vse prepogostokrat se srečujemo z zgodbami sta-

Kongruentna nega Ob Savinji  13
(»To moraš narediti...; To bi bilo zate dobro...; Če ne boš naredil tako, se bo zgodilo...;«) In se sprašujemo, od kod potreba po »vzgoji« starostnika. Otrok jo potrebuje, da osvoji sistem vrednot, načine spoštljivega obnašanja, solidarnosti... Starostnik je vse to v svojem otroškem obdobju že osvojil. A je to pozabil? Ne, nikoli.

Zakaj torej tak pokroviteljski odnos? Preprosto zato, ker starost pogosto prinaša potrebo po pomoči druge osebe?

Ne zanikamo dejstva, da je vsakodnevna pomoč in podpora pogosto nujno potrebna, da lahko nekdo v starosti varno in dostojno živi, vendar le tam, kjer človek moči več nima in samo na način, da pri tem lahko ohranja svojo svobodno voljo.

Zato je za nas izvajalce, ki nam je zaupano poslanstvo pomoči starejšim ljudem ključno vprašanje, kako jih lahko pri tem podpremo?

Začeni z dejstvom, da s starejšimi, ko vstopamo v osebni odnos sodelovanja ne ravnamo pokroviteljsko, da se premaknemo od drže vedeti, kaj je dobro za njih v raziskovalno držo, kako jim lahko pomagamo ohranjati svobodno voljo.

V Centru za pomoč na domu in Dnevnom centru Doma ob Savinji Celje si bomo zato tudi v prihodnje prizadevali, da bomo z osebnim načrtovanjem podpore in moči uporabnika z analizo vseh tveganj življenja in načrtom varnosti v domačem okolju izjemno subtilno raziskovali posebnosti vsakega posameznika, njegovih potreb in se prilagajali trenutnim zmožnostim v okviru danih načrtov. Na način, da bomo vsakega posameznika razumeli kot človeka, ki si v starosti zasluži biti slišan, upoštevan, cenjen, izpolnjen, neomejen, svoboden.

Želimo si, da bi v življenju vsakega starostnika, s katerim vstopamo v odnos in ga razvijamo, s svojim prispevkom omogočili čim več posebnih skupnih doživetij. Takšnih, ki se bodo zapisala v spominu obeh, krepila nasmeh na ustnicah in ohranjala svobodo. Verjamem, da je to poslanstvo vseh sodelavk in sodelavcev, zato zaupam, da nam bo to tudi uspelo. Kjer je volja, je vedno prava pot.

mag. Simona Žnidarec Demšar

Vodja Centra za pomoč na domu

in Dnevnega centra Doma ob Savinji



Storitve Doma ob Savinji Celje



DOM OB SAVINJI CELJE

1. DOM

Osnovna dejavnost Doma ob Savinji Celje je zagotavljanje kvalitetnega življenja stanovalcev, nudenje oskrbe, socialne pomoči, prilagojene individualnim potrebam stanovalcev ter zdravstvene nege.

Dom ob Savinji Celje je namenjen osebam od 65. leta starosti naprej, izjemoma tudi mlajšim, ter invalidnim in drugim osebam.

2. DNEVNI CENTER

Dnevni center je sodobna oblika socialne pomoči starejšim.

Namenjen je:

- osebam starejšim od 65 let;
- invalidnim osebam ter osebam z zdravstvenimi težavami.

V Dnevnom centru nudimo:

- zdravstveno in socialno oskrbo;
- prehrano (po želji dietno);
- razvedrilne aktivnosti.

Poleg osnovnih storitev se lahko obiskovalci Dnevnega centra dogovorijo za ostale oblike pomoči Centra za pomoč na domu.

3. PREVOZ V DNEVNI CENTER

Dnevno zagotavljamo prevoz

- v Dnevni center vsak dan med 7. in 9. uro,
- iz Dnevnega centra na domove uporabnikov vsak dan med 15. in 17. uro.

Prevoz in spremstvo v Dnevni center zagotavljajo socialne oskrbovalke in oskrbovalci Centra za pomoč na domu s službenimi vozili Doma ob Savinji Celje.

4. POMOČ NA DOMU

Center za pomoč na domu skrbi za starejše prebivalce na območju Mestne občine Celje, občine Dobrna, občine Štore in občine Vojnik, izvaja socialno varstveno storitev v bivalnem okolju – socialna oskrba na domu.

Socialna oskrba je namenjena upravičencem, ki za samostojno življenje v bivalnem okolju potrebujejo občasno organizirano pomoč drugih.

Storitev se prilagaja potrebam posameznega upravičenca in obsega:

- pomoč pri temeljnih dnevnih opravilih,
- gospodinjsko pomoč,
- pomoč pri ohranjanju socialnih stikov.

5. PRINAŠANJE HRANE NA DOM

V okviru pomoči na domu zagotavljamo upravičencem storitve:

- prinašanje enega pripravljenega obroka hrane (vse dni v letu zagotavljamo dostavo kosil iz kuhinje Doma ob Savinji Celje),
- pomoč pri ohranjanju socialnih stikov
- informiranje o stanju in potrebah uporabnika.



6. POMOČ NA DALJAVO

Socialno varstvena storitev pomoč na daljavo je namenjena podpori in varnemu življenju v domačem okolju preko posebnega telefona (navadnega ali mobilnega) in organiziranju ustrezne pomoči ob vsakem sproženem klicu. Od leta 2012 je prevzemanje klicev in organiziranje pomoči v primeru klica prevzel republiški center 24 Doktor v Ljubljani.

Dom ob Savinji je ohranil vlogo kontaktne službe in vlogo prvega obiska z namenom osebnega načrtovanja in vključitve v storitev za štiri občine: Mestno občino Celje, Občino Vojnik, Občino Dobrno in Občino Štore.

7. CENTER ZA KREPITEV SPOMINA

Družabne aktivnosti v okviru »Centra za krepitev spomina«

Skupina se v okviru Centra za krepitev spomina srečuje vsako sredo od 16. h do 18. h.

Srečanje je namenjeno ohranjanju socialne mreže in druženju. Vsako srečanje začnemo z gibalno aktivnostjo, nato običajno nadaljujemo z aktivnostmi za ohranjanje in krepitev miselnih funkcij. Običajno zaključimo s pogovori, različnimi družabnimi igrami, petjem.

Podporna skupina za svojce obolelih za demenco

Septembra 2017 je v Domu ob Savinji Celje pričela delovati prva podporna skupina za svojce obolelih za demenco. Skrb za dolgotrajno bolnega predstavlja za skrbnika tako praktične kot tudi čustvene obremenitve. Svojci so izrazili željo, da se takšna srečanja izvajajo mesečno.

8. INFO CENTER

Informacijsko – koordinacijski center deluje že od leta 1997 in zagotavlja delovanje vse dni v letu med 7. in 16. uro. Informacijski center izboljšuje dostopnost starejših in invalidnih oseb do storitev, kot so:

- pravočasno organiziranje in izvajanje ustrezne pomoči v 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 ob pri prilagajanju na nove razmere,
- pomoč pri osebnih stiskah starejših zaradi osamljenosti, nezmožnosti reševanja konfliktov z njihovimi svojci, ob psihosocialnih stiskah...

Hkrati pomaga starejšim tudi pri informiranju in uveljavljanju drugih socialnovarstvenih pravic, kot so:

- uveljavljanje različnih dodatkov k pokojninam,
- varstvenemu dodatku,
- izredni denarni pomoči ...

IZHAJAJOČ IZ POTREB UPORABNIKOV STORITEV, SVOJCEV IN ZAPOSLENIH V DOMU OB SAVINJI CELJE NUDIMO STORITVE:

- izobražujemo svojce in jim svetujemo
- organiziramo srečanje z uporabniki Centra za pomoč na domu in Centra za krepitev spomina
- se udeležujemo srečanj izvajalcev za potrebe starejših
- vodimo skupino različnih izvajalcev na področju socialnega varstva, kjer se udeležujejo tudi predstavniki zdravstva



Predstavitev zdravnice mag. Svjetlane Rajković, dr. med.

»Rada delam s starejšimi ljudmi«



Od decembra 2015 delam kot zdravnica v splošni ambulanti Doma ob Savinji Celje. Rojena sem na Hrvaškem, v mestu Opuzen, ki je znan po čudovitih nasadih mandarin. Študirala sem na Medicinski fakulteti v Zagrebu in po končanem študiju delala tri leta na Katedri za histologijo te fakultete. Magistrirala sem leta 1993. Nato sem ugotovila, da me bolj zanima delo z ljudmi kot delo v laboratoriju. Moja naslednja zaposlitev je bila v Bolnišnici za kronične bolezni v Novem Marofu (to je mesto v Hrvaškem Zagorju), potem pa se mi je pokazala priložnost za delo v ambulanti splošne medicine v Donji Višnjici, majhni vasi v bližini meje s Slovenijo. Tam sem delala vse do leta 2011, ko sem se odločila priti v Slovenijo, saj sem tu spoznala svojega sedanjega partnerja, ki je živel in delal tukaj. Svojo službo v Sloveniji sem začela v Zdravstvenem domu Ptuj. Ko sva se preselila v Celje, sem se javila na razpis za mesto splošne zdravnice v Domu ob Savinji.

Do sedaj je to moja služba, ki mi najbolj ustreza od vseh, ki sem jih imela. Rada delam s starejšimi ljudmi, so zanimivi s svojimi dolgoletnimi izkušnjami, živijo bolj umirjeno od preostale današnje populacije, ki je večinoma v stresu. Z druge strani pa je to zelo ranljiva skupina ljudi, saj starost prinaša tudi številne bolezni, občutke otujenosti, osamljenosti in nekoristnosti. Potrebujejo več pozornosti in empatije, da se jim omogoči dostojno življenje v tem obdobju življenja.

V kolektivu našega doma se zelo dobro počutim, ker sta prisotni kolegialnost in medsebojna povezanost, skupne težave pa rešujemo konstruktivno. Osebe je zelo pridno, zavestno in odgovorno opravlja svoje delo. Tudi vodstvo Doma ob Savinji skupaj z direktorico Bojano Mazil Šolinc mi daje občutek sprejetosti.

Želim si nadaljevati delo v Domu ob Savinji in še naprej dobro sodelovati na način kot doslej.

Na koncu želim vsem stanovalcem doma in vsem zaposlenim srečno, zdravo in uspešno novo leto 2018!

 Svjetlana Rajković





Moja babica

Moja babica Emilija (Milica) Grimšič je 16. januarja 2017 praznovala svoj 90. rojstni dan. Babica Milica ima tri otroke (mojo mamo Olgo, teto Ivo in strica Dušana), šest vnukov in za 90 let devet pravnukov. Sem prva in najstarejša vnukinja. Letos sem bila stara 45 let, kar pomeni, da štejem polovico let njenega življenja. Hkrati to pomeni, da sem imela ob rojstvu mlado babico in imam zato danes nanjo in na očita Iva mnogo lepih spominov. Babica je bila vedno pogumna in zelo odločna. Njena priljubljena krilatica, ko jo je kdo vprašal, ali kaj potrebuje, je bila: »Samo malo pameti!« V družini je znana njena prigoda z miličniki. Z novim fičkom se je v 60. letih prejšnjega stoletja moja babica vozila po Murski Soboti, kjer so tedaj živeli. Rada je bila lepo in elegantno oblečena. Tako je bilo tudi takrat, in sicer bel plašč in seveda rdeče rokavice. Peljala se je mimo miličnikov, ki so ji nekaj mahali. Moja babica pa kar švrk mimo njih. Potem so jo lovili, in ko so jo končno ustavili, so jo strogo vprašali, zakaj ne upošteva njihovih opozoril. Babica Milica pa jim je odgovorila, da ne bi, če bi vsakemu ustavila, ki ji maha, nikamor prišla. Seveda jo je odnesla brez kazni in z veselim muzanjem miličnikov.

Bila je učiteljica, ravnateljica in potem tudi šolska inšpektorica. V teh dneh, ko se ponovno veliko govori o uvajanju vajeniškega sistema, se spominjam zgodbe o tem, kako se je zavzela in borila za svoje učence na Srednji gostinski šoli v Mariboru, kjer so bili dijaki vajenci v gostinstvu. Delali so v težkih razmerah (nočno delo, zgodnja jutranja dela še pred šolo, vikendi), brez plačila, uporabljali so jih za najtežja in najbolj umazana dela, nadlegovali so mlada dekleta. Ko so ji to učenci povedali, je babica enostavno šla do teh delodajalcev in jim zagrozila z razkritjem ter jim vzela učence/vajence in jih tako zaščitila.

In vedno je bilo tako.

Od njiju sem dobila svoj prvi avto, rdečo limuzino Viso. Ko sva z Alešem, ki je sedaj moj mož, »šla na svoje«, sta naju ponovno podprla pri nakupu stanovanja. V času študija v Mariboru sem prejela njena pisemca, prej smo jih dobivali domov, s kratkimi obvestili o vsakdanjih dogodkih pa vprašanji, kako sem, in vedno z denarnim prispevkom (oči Ivo je rekel »za kafetek«).

Strašno rada je imela morje, z očitom Ivom sta preživljala mesece in mesece na morju, na Korčuli. Prepevala je kot slavček, na vsakotedenskih obiskih v Veržaju smo poslušali dalmatinske klope. Še danes so mi vseč in jih dosti poslušam. Pela pa je tudi vsem nam, vnukom in pravnukom, lepe slovenske narodne. Vedno, ko je zapela, se je izza oblakov prikazalo sonce.

Nasmeh na lica in prijazno besedo je znala izvabiti še takšnemu nezadovoljnejšu. Vedno je vsakega prijazno pozdravila in mu zaželela lep dan, ljudje so se z njo radi pogovarjali.

Rada bi povedala, da so to moja doživetja z mojo babico. Moj košček v mozaiku njene podobe. Mnogo več in zagotovo tudi drugače lahko povedo drugi njeni bližnji, zelo dosti tudi moja mati in sestra.

Kaj vse se je z mojo babico dogajalo v zadnjem času? Prenehala je hoditi na dolge sprehode, potem ko so ji zamenjali kolk. Danes je v Domu ob Savinji, kjer zelo lepo skrbijo zanjo. Rada ima družbo in sladke priboljške, čokolado in čokoladne bombone, kavo z velikim kupčkom smetane, kos torte.

Mati in njena sestra ter njen mož Sandi in trije nadobudni vnuki jo pogosto obiskujejo. Zapojejo kakšno lepo pesem, prinesejo sadni jogurt in skupaj popijejo sladko kavo.

Srečno, draga babica Milica!!!



Katja Vurcer Straže

V domu sem se spet postavil na lastne noge

Moje ime je Ivan Aman, doma sem iz Celja, v Dom ob Savinji sem prišel pred sedmimi leti. Za mano je težka življenjska izkušnja. Leta 2011 sem bil v Ljubljani operiran, ugotovili so, da imam tumor v glavi. Po operaciji sem bil v komi, k sreči se je moje zdravstveno stanje kmalu izboljšalo. Iz Ljubljane so me poslali v celjsko bolnišnico, od tam pa v Dom ob Savinji, kjer so me sprejeli junija istega leta. Bil sem v zelo slabem psihofizičnem stanju, brez posledic po težkem posegu seveda ni šlo. Ampak pozneje se je zame zgodil pravi čudež, o katerem bi rad pripovedoval celemu svetu, da povem ljudem, da je resnično vse mogoče. Izredno ponosen sem na odločitev svoje žene Marte, da mi je po operaciji uredila bivanje v domu starostnikov. To me je praktično rešilo, saj mi je medicinsko osebje doma z zdravstveno in negovalno oskrbo pomagalo do te mere, da sem imel občutek, kot da sem se drugič rodil. Vsak dan so maksimalno poskrbeli zame, me bodrili, mi stali ob strani in mi pomagali na vse možne načine, tudi s fizioterapijo in delovno terapijo. Moje počutje je bilo vedno boljše, tako fizično kot psihično. Po daljšem obdobju sem celo tako zelo napredoval, da sem se iz invalidskega vozička lahko postavil na noge. Na lastne noge. Nisem mogel verjeti, da sem uspel. Da me je doletela takšna življenjska sreča. Seveda ob pomoči domskega osebja, brez katerega ne bi zmoget. Bil sem presrečen. Žena Marta me je vsak dan obiskovala ter mi vlivala pogum in ponujala podporo. Po letu dni pa se je še sama preselila v Dom ob Savinji. Zato želim vsem jasno in glasno sporočiti, da so neumni predsodki o tem, da je dom upokojencev slaba izbira, da tod vendarle ni tako kot doma. Drži, ni isto kot doma, lahko pa je še boljše, če potrebuješ strokovno pomoč, ki te ponovno dvigne v življenje. Vprašanje je, kako bi bilo danes z menoj, če se žena ne bi takrat odločila za domsko oskrbo, ki mi je v najhujših trenutkih mojega življenja dala ogromno. Dom upokojencev je v takih primerih



Ivan Aman

odlična rešitev. Enako velja tudi za vse osamljene in tiste, ki potrebujejo pomoč in nimajo nikogar, ki bi zanje skrbel. V domu je poskrbljeno za vse. Tudi za družbo.

In kako poteka moje življenje v domu? Vključen sem v različne aktivnosti, tudi v kreativno delavnico, kjer pripravljamo in organiziramo stvari za prireditve, praznovanje rojstnih dni upokojencev oziroma stanovalcev, ki jih imamo vsak mesec. Pomagam pri čiščenju v domskem parku, kjer imamo prekrasno zelenje, drevesa, mize in klopi za druženje, skrbim za čisto okolico, zato se vedno udeležim tudi čistilne akcije. V parku si naredimo celo sladoledni vrt, od maja pa vse do septembra se vsak mesec družimo ob slastnem sladoledu. Jeseni pa imamo še kosanjev piknik. Prav zabavno je, veliko smeha in dobre volje. Sodelujem tudi pri športnih prireditvah, vedno grem na športna tekmovanja med domovi, najbolj veseli smo, ko osvojimo prvo mesto. V parku pa radi igramo ko-



šarko in kegljamo. Redno hodim še na telovadbo k fizioterapevtki, sem član skupine za samopomoč Škrjančki. Dvakrat na leto pa zaposleni v domu organizirajo celo izlet z avtobusom, enkrat gremo na Brezje, druga destinacija pa je po izboru stanovalcev, različna mesta želimo videti. Veselim se vseh domskih aktivnosti, ki mi zelo popestrijo življenje in seveda izboljšajo kvaliteto bivanja. Čeprav nisem več mlad, sem tudi sam zelo rad pri računalniku, priznam, saj rad berem in pošiljam elektronsko pošto prijateljem. Pa tudi naši direktorici Bojani večkrat pošljem kakšno nagajivo elektronsko sporočilo, da ji polepšam dan in jo spravim v dobro voljo. Rad se pridružim tudi skupini za krepitev spomina Ugankarji, ki jo vodi prostovoljka Jasna. Zelo lepo pa mi je, ko se z ženo sprehajava ob Savinji in greva na kavo. In kdo bi si mislil, da mi bo po bolezni, ki me je doletela pred leti, še kdaj tako lepo?

Vključen sem tudi v projekt Instituta Jožef Stefan iz Ljubljane in testiram pametno uro. Pametna ura

se, če padem, sproži in sama pokliče klicni center, tam pa poskrbijo za ustrezno pomoč. Tako sem še dodatno poskrbel za svojo varnost.

Tumor v glavi je resna stvar, ki ima lahko tudi hude posledice, včasih nepopravljive. Srečen sem, da nisem med tistimi, ki jih je bolezen za vedno prizadela. Zato bi rad povedal, kako pomembno je, da pravi ljudje poskrbijo za nas po takšni diagnozi in operaciji. In zame so poskrbeli pravi ljudje. V Domu ob Savinji, kjer so zaposleni izjemno pozorni do stanovalcev, zelo vljudni in prijazni, naši odnosi so preprosto čudoviti. Tudi hrano moram pohvaliti, saj je zelo dobra. In pester jedilnik. Poleg tega se veliko gibamo, hodimo na izlete, skratka, imamo čudovit program, stanovalci pa smo zelo zadovoljni. Nikoli ne bom pozabil, kaj je osebje doma storilo zame – vrnilo mi je življenje! Ponosen sem nase in tudi na vse zaposlene.

 Ivan Aman



Skupina deluje v Centru za krepitev spomina in jo sestavljajo udeleženci, ki prihajajo iz lokalnega okolja. Vodijo jih socialna delavka in prostovoljci.

Tu se počutim bolje kot doma

Ime mi je Olga Sever, doma sem iz Celja, kjer sem odraščala v številčni družini, bilo nas je šest otrok. Po osnovni šoli sem obiskovala poklicno šolo in postala šivilja. Zaposlila sem se v tovarni Toper, kjer sem ostala do upokojitve. Spoznala sem svojega bodočega moža, se poročila, vendar otrok nisva imela. V prostem času sva veliko hodila v hribe, prehodila sva vse slovenske Alpe, pa tudi v sosednji Avstriji in Italiji. Ko je mož zbolel, so se seveda tudi izleti v hribe končali. Po njegovi smrti sem ostala sama, živela sem v stanovanju, vse dokler nisem tudi sama zbolela. Ker nisem več zmogla skrbeti zase, sem se odločila, da grem v dom upokojencev.

V Domu ob Savinji sem dve leti in lahko rečem, da sem izjemno zadovoljna. Lepo se razumem tako z zaposlenimi kot tudi s stanovalci. Moja največja želja je, da bi tako ostalo še lep čas. Živim v sobi z balkonom in s pogledom na Anski vrh. Čeprav sem v sobi sama, mi ni dolgčas, saj veliko berem in rada gledam televizijo. Ko pa si zaželim družbe, grem na kavico in klepet z drugimi stanovalci. Vsak dan imam tudi različne terapije, ki mi pomagajo, da ohranjam telesno aktivnost. Sicer pa se v domu zelo veliko dogaja, pogosto se zberemo na različnih prireditvah in praznovanjih, nikoli nam ni dolgčas in dneve preživljamo res kvalitetno. Za nas pripravijo praznovanje rojstnih dni, pozornosti smo deležni ob prav vseh večjih praznikih, imamo praznična kosila in večerje, prireditve v prazničnem decembru, kjer pojemo, plešemo in se veselimo. In dobro jemo. Obdarjeni smo za božič, ob miklavževanju in dnevu žena pa nam direktorica osebno vošči in nas vedno obdari s kakšno pozornostjo. Vsakega od nas obišče v sobi. Ko so večji prazniki, imamo tudi posebej okrašen dom. Obiskujejo nas otroci ter različne pevske in folklorne skupine in nam z nastopom polepšajo dan. Celo prvomajsko budnico doživimo pred domom za praznik dela. Enkrat letno imamo svoj praznik – praznik stanovalcev,



Olga Sever

Ko si želim družbe, grem med ljudi, v domu imamo tudi prekrasno kavarno, kjer se ljudje radi družijo.

ki ga vsako leto praznujemo s skupno prireditvijo, lani pa smo glede na začetek projekta E-QALIN razrezali tudi torto. V poletnem času imamo piknike na vrtu, tudi takrat je veselo. Celo za pusta nam pripravijo veselo vzdušje, saj se v maskare oblečejo tudi zaposleni. Pa tudi modne revije imamo, na katerih namesto manekenk nastopajo kar stanovalci, ki se zelo lepo oblečejo in polepšajo z raznimi modnimi dodatki. Pa je spet veselo.



Skratka, želim povedati, da sem zelo vesela, da čas lahko preživljam v Domu ob Savinji, kjer se res dobro počutim. Tudi s hrano sem zadovoljna. Lahko rečem, da se tukaj počutim bolje kot doma, ker je zame v celoti poskrbljeno, imam vso potrebno zdravstveno oskrbo, zdravnika vedno na voljo, varnost in red. Živim v miru in brez skrbi, kar v mojih letih največ šteje. Ni se mi treba ničesar bati. Zame je poskrbljeno. Imam vse, kar potrebujem, nisem lačna, prav nasprotno, vsak dan dobro jem, lahko počnem, kar želim. Ko si želim družbe, grem med ljudi, v domu imamo tudi prekrasno kavarno, kjer se ljudje radi družijo. Občasno se udeležim še družabnih uric, pri katerih imamo različne igre. Torej, moja kvaliteta življenja v domu je povsem drugačna, kot če bi sama živela v stanovanju in bi morala za vsako stvar nekoga posebej prositi, ne bi imela rednih obrokov hrane in tudi ne družabnega življenja. Veliko je v naših letih vredno tudi to, da vsak trenutek lahko dobimo zdravila, če jih potrebujemo, ali kakšno drugo medicinsko pomoč. Ni nam treba skrbeti, kako bomo prišli do zdravnika, kako bomo prišli do lekarne, če zbolimo, kako bomo gazili po snegu, da bomo prišli do trgovine. Vse te skrbi odpadejo.

Zato včasih ne razumem, zakaj ima odhod v dom upokojujencev tako negativno oznako.

Kot da to pomeni konec življenja. Ni res, to sploh ni konec življenja, za mnoge je to odrešitev, lepša starost, kot bi jo imeli doma, če nimamo pravih ljudi, ki bi lahko skrbeli za nas. Tam smo prepuščeni sami sebi, zato je marsikoga strah, kako bo skrbel zase na stara leta. Še posebno ko ostaneš brez moža, partnerja, s katerim si si celo življenje delil vse dobro in slabo. Pozdravljam torej še več takšnih ustanov, še več domov za upokojujence, da bo čim manj stisk pri tistih, ki nimajo nikogar, da bi zanje poskrbel.

 Olga Sever



Katera misel vas je najbolj obogatila?



Darja Zajec: »Ne potrebuješ nobenega razloga, da bi pomagal ljudem,« je misel, ki me pri delu v skupini spodbuja in bodri. Dober občutek je, ko lahko nekaj tega mojega razmišljanja dobijo tudi stanovalci.

Tanja Klančar: »Ne živi v preteklosti, ne sanjaj o prihodnosti, osredotoči se na sedanjost.« (Buda) To je misel, ki mi daje voljo do življenja in možnost, da premagujem ovire iz dneva v dan.



Irena Polh: »Dokler imamo spomine, obstaja preteklost. Dokler imamo upanje, nas čaka prihodnost. Dokler imamo prijatelje, je lepa sedanjost.«



Katerega dogodka v letu 2017 se z največjim veseljem spominjate?

Jože Maček: Kateri dogodek me je najbolj razveselil? Ne bi se mogel osredotočiti samo na en dogodek. Prvi, ki bi ga rad omenil in me je razveselil, je, da sem dobil sostanovalca, s katerim se zelo dobro razumeva. Drugi pa je, da so vsi zaposleni v domu zelo prijazni do nas stanovalcev, čeprav smo včasih tudi malo tečni.«



Čim manj jamranja in čim več volje ter energije

Moje ime je Jakob Vrbovšek, doma sem iz Laškega, v celjski dom za upokojence, Dom ob Savinji, sem prišel pred 17 leti, torej daljnega leta 1999. In moj novi dom je dobesedno ob Savinji, reki, ki krasi knežje mesto Celje. Da se preselim v dom, kjer pod eno streho živimo upokojenci z različnimi življenjskimi zgodbami, je bila moja odločitev. Tako sem se odločil, ko mi je umrla žena, vedel sem, da mi bo družba prav prišla, saj ni enostavno, ko ostaneš sam, brez svoje boljše polovice. Oba sinova je moja odločitev nekoliko presenetila, nista mogla verjeti, da si želim v dom, da želim okusiti tudi tovrstno življenje med sebi enakimi starostniki. In nisem se zmotil. V domu imam krasno sobo s čudovitim pogledom na Celjski grad in Kamniško-Savinjske Alpe. Tu sem resnično srečen in zadovoljen. Imam vse, kar potrebujem za dostojno življenje.

Vedno sem bil delaven človek, po izobrazbi sem ključavničar in varilec, delo me je v mojem aktivnem obdobju držalo pokonci, še danes rad delam, zato večkrat pomagam sinovoma pri različnih opravilih. Tudi v delavnici. Poleg tega rad urejam vrt in okolico hiše, kadar grem k njim na obisk. Sem človek gibanja, izjemno rad kolesarim, kolo je moj najboljši prijatelj. Odkar sem v domu upokojencev, sem prevozil že 142 tisoč kilometrov. Uživam v naravi, kolesarim od jutra do večera ne glede na vreme in letni čas. Imam celo svojo beležko, kamor si zapisujem stanje kilometrov na števcu. Tako točno vem, koliko kilometrov naredim kakšen dan. Sedem let pa sem bil v domu tudi član folklorne skupine. Ker imam zdaj težave s sluhom, se ne vključujem več v to dejavnost. Včasih sem pa rad plesal in zavrtil kakšno simpatično gospo. Še vedno pa rad plešem na domskih zabavah, tam sem glavni plesalec, neutrujen, energije za ples mi nikoli ne zmanjka, vedno plešem do konca, ko že vsi drugi omagajo. Pa tudi pojem rad, sem član pevskega zbora v domu. Prav tako sem aktiven v pogovorni skupini hospic, kjer govorimo o življe-



Jakob Vrbovšek

Uživam v naravi, kolesarim od jutra do večera ne glede na vreme in letni čas. Imam celo svojo beležko, kamor si zapisujem stanje kilometrov na števcu.

nju in smrti ter o drugih življenjskih temah, ki se dotikajo vseh nas. Zelo rad pomagam terapeutkam pri dobavi naravnih materialov za izdelovanje butar, venčkov in drugih naravnih okraskov. Z veseljem pa grem tudi na domske izlete v različne kraje, kjer se zabavamo in se imamo lepo. Udeležujem se tudi športnih tekmovanj, veliko treniramo in se pripravljamo na športne igre.



Ker sem že dolgo stanovalec Doma ob Savinji, sem vključen celo v svet doma in svet stanovalcev, tako da imam tudi nekaj besede pri večjih projektih. Prisoten sem bil tudi pri vseh prenovah doma, ki so se začele leta 2000 in končale leta 2014. Prenovili so celoten dom, veliko smo se pogovarjali, kako zadostiti željam tako stroke kot nas stanovalcev. Prav užival sem pri tem, saj sem zastopal interese stanovalcev. Prenovili so seveda tudi mojo sobo, v kateri imam vse, kar sem si želel. Upoštevali so vse naše predloge, celo pri izboru barv za pleskanje sten smo lahko sodelovali. Spomnim se, da je bilo takrat veliko govora tudi o tem, ali želimo imeti stanovalci svoje pohištvo v domu ali ne. Odločili smo se, da te potrebe ni, ker nam najbolj odgovarja domsko pohištvo. Lahko pa smo si izbrali celo hladilnike. Naj pa povem, da sem sodeloval tudi pri urejanju kolesarnice, saj imamo v domu tudi kolesa. Najnovejši projekt, v katerega sem vključen, je projekt kakovosti E-QALIN, kar pomeni, da dajem predloge za nadgradnjo sodelovanja med stanovalci in zaposlenimi, kar krepi zadovoljstvo in razvija močan kolektivni duh. Kdo bi si mislil, da bom še na stara leta potreboval beležko, kjer imam urnik dnevnih aktivnosti, da česa ne pozabim. Ker sem zelo zaposlen in ker imam rad stvari pod kontrolo, kot radi temu rečemo, si za vsak dan zapišem, katere obveznosti me čakajo, kaj moram postoriti in kdaj. Seveda si zapišem tudi, kam jo bom naslednji dan mahnil s kolesom oziroma koliko kilometrov bom prekolesaril. Zavedam se, da je fizična kondicija izjemno pomembna za moje telo pri teh letih. To je tudi moja največja želja ta trenutek – da bi bil zdrav in poln kondicije. Za to pa seveda potrebujemo voljo in pogum. In jaz ju imam na pretek. Sem pa maksimalno poskrbel tudi za lastno varnost in se vključil v projekt pametnih ur, ki jih testira Institut Jozef Štefan iz Ljubljane. Pametna ura poskrbi, da se, če padem s kolesom in se poškodujem, sproži in sama pokliče klicni center, tam pa poskrbijo za ustrezno pomoč. Ker običajno kolesarim sam, je to zelo pametna ideja.

Za praznike grem običajno domov k družini, k sinovoma in vnukom, da skupaj preživimo čas, se družimo in veselimo. Sem veseljak po duši, zato tako gledam tudi na življenje. Moj moto pa je – čim manj jamranja in čim več volje ter ener-

gije, pa bo vse v redu. Očitno me je kdaj slišal tudi predsednik vlade, ki zadnje čase rad opozarja – nič jamrat. Vsem, ki me poznajo, sporočam, da sem resnično vesel in srečen v Domu ob Savinji, to je že dolgo moj drugi dom. Ponosen sem, ker sem na svojem življenjskem razpotju, ko mi je umrla so-proga, pravilno odločil. Da grem v dom upoko-jencev, kjer ne bom osamljen, česar sem se najbolj bal. Strah me je bilo, da bom doma žalosten, nesrečen in brez družbe. Nisem želel biti v breme sinovoma. Odločitev mi je prinesla novo, drugačno življenje. Polno aktivnosti. In ko se zdaj vrnem z vsakdanjih potepov, vedno v recepciji v domu rečem: »Sem že doma!«

 Jakob Vrbovšek



Moj dom

*V življenju vsakogar se zgodi,
da potrebuje pomoč soljudi.*

*V Celju Dom ob Savinji stoji,
v njem svoj novi dom je našlo veliko ljudi.
V prvem nadstropju sončna sobica me vabi.*

*v njej zelo lepo diši,
skozi balkonska vrata svež vetrič prihiti.
Po hodniku z vozičkom hitim,
v skupnem prostoru si družbo želim.*

*Včasih se šalimo,
drugič jezimo.
Občasno praznujemo,
večinoma se veselimo.
Prav vsem lepo je v nadstropju tem.*

Marija Sivka

Župan Mestne občine Celje Bojan Šrot

Delaj tisto, kar imaš rad

Župan Mestne občine Celje je ponosen na delo Doma ob Savinji Celje, saj meni, da presega obseg in kakovost dela večine sodobnih slovenskih ustanov. Sam si prizadeva za aktiven, pozitiven življenjski slog, saj je to dobra naložba za prihodnost. Med prazniki postavlja božič na prvo mesto.

V Domu ob Savinji Celje radi praznujemo vse leto. Kateri praznik vam je najljubši in zakaj?

Najraje praznujem božič, saj je to izrazito družinski praznik, ki mi je veliko pomenil tudi, ko sem bil še otrok. Okrog božiča se vse umiri, takrat si



vzamem res veliko časa za družino. Vrednote, ki jih predstavlja božič kot krščanski praznik, sem prenesel tudi na sina in hčerko.

Kaj vas v življenju najbolj navduši in motivira?

Najbolj me navdušijo nadarjeni in pogumni ljudje, predvsem mladi. V Celju imamo izjemno nadarjene mlade, ki že zelo zgodaj vedo, kaj hočejo, in so pripravljeni za to tudi delati. Navdušujejo me tudi šport, potovanja in dobre knjige, zelo rad gobarim.

Kaj vas najbolj razžalosti ali celo razjezi?

Žalosti me vsesplošni pesimizem. Mnoge slovenske družine se za mizo ob nedeljskem kosilu pogovarjajo o tem, kako je svet nepravilen in kako so vsi pokvarjeni, namesto da bi se pogovarjali o lepih, spodbudnih rečeh. Ne nazadnje svojim otrokom ne smemo vzeti upanja v ta svet. Za vse si želim več optimizma. Širiti moramo dobro in veliko lahko naredimo že s pozitivno naravnostjo.

Dom ob Savinji Celje ima odprta vrata za vse generacije in se trudi prilagajati posameznim potrebam uporabnikov. Kako ste kot župan zadovoljni s storitvami za starejše v Celju in medgeneracijskim sožitjem? Kje vidite možnosti izboljšanja?

Dom ob Savinji ima odgovorno vlogo pri zagotavljanju kakovosti življenja starejših občanov. Pri



svojem delu presega obseg in kakovost dela večine sodobnih slovenskih ustanov, kar je Mestna občina Celje v preteklosti potrdila tudi z zlatim celjskim grbom.

Zelo pomembna se mi zdita programa dnevnega centra in centra za krepitev spomina. Nujna in v



Celju zelo dobro izkoriščena je storitev pomoči na domu. Pri tem moram poudariti, da si želimo, da bi država vzpostavila sistem skrbi za starejše, ki bi bil pravičen in vsem dostopen. Trenutno je na tem področju kar nekaj možnosti za izboljšanje.

Za kakovostno jesen življenja se je treba pripravljati v mladih letih. Kako sprejemate proces dozorevanja? V kaj vlagate za jesen življenja?

S starostjo se ne obremenjujem, čeprav se človek pri petdesetih in nekaj letih sooča z drugačnimi izzivi kot v svojih dvajsetih, tudi na zdravje je treba bolj paziti. Zdrav in aktiven način življenja v mladosti je zagotovo dobra naložba za prihodnost. Veliko pomeni tudi dobro stanje duha. Na življenje je treba gledati pozitivno in čim večkrat z nasmehom na obrazu. Trudim se živeti aktivno. Privoščim si tisto, kar me razveseljuje, in zdaj še bolj kot kdaj prej cenim čas, ki ga preživim z družino.

Katera misel vam je vodilo v življenju?

Delaj tisto, kar imaš rad. To ne velja le za delo v službi. Sam sem imel in imam v življenju to srečo, da lahko delam tisto, kar me veseli. Če človek rad hodi v službo in če si lahko tudi prosti čas zapolni s stvarmi, ki jih rad počne, je življenje zares lepo in nobeno delo ni naporno.

Predavanje prof. dr. Pitovška



Majda Petan, pevka in prostovoljka

»Osrečuje me, ko z glasbo lahko pomagam drugim«



Poslanstvo Majde Petan je osrečevati ljudi z glasbo in jih s pozitivnimi sporočili ozaveščati, da je življenje vredno polno živeti do konca. S svojimi pesmimi in modrimi besedami bogati tudi nas v Domu ob Savinji Celje.

Pesem že desetletja preveva vaše življenje. Ste kdaj prešteli, koliko pesmi znate?

Težko bi preštela vse pesmi, ki jih pojem. Če pomislím samo na tiste, ki sem jih posnela, jih je okoli 130. Ostalih pa je najmanj 300. Znam okoli petsto pesmi in jih večinoma lahko takoj zapojem.

Zagotovo imate svojo najljubšo?

Ena mojih najljubših pesmi, ki jih pojem, je Glej naprej. Ima globoko sporočilno noto. Seveda pa

mi enako pomeni tudi pesem Pelji me na tisti kraj, brez katere nimam nastopa ali koncerta. Ljudje so jo sprejeli za svojo, in ne more biti lepšega za pevca, če je tako.

Kdaj ste prvič spoznali, da je pesem eno izmed vaših pomembnih poslanstev?

Najprej sem predvsem rada pela in bila v stiku z glasbo. Ko sva začela s soprogom pisati tudi besedila zanje, sva skupaj ugotovila, da lahko s pesmijo veliko poveva, predvsem z besedili. V besedilih so zgodbe iz najinega življenja, ki so polne ljubezni, spoštovanja, izražajo tudi odnos do ljudi in sveta nasploh. V njih se najde marsikdo, zato jih ljudje radi poslušajo. Takrat sem spoznala, da je moje poslanstvo osrečevati ljudi z glasbo in jih s pozitivnimi sporočili ozaveščati, da je življenje vredno polno živeti do konca.

Od kdaj pojeta skupaj s soprogom Marjanom? Sliši se, da imata mikrofona pogosto v rokah.

S soprogom Marjanom sva že pred mnogimi leti zapela kdaj skupaj, tudi nekaj duetov sva posnela, a aktivno skupno nastopanje se je začelo, ko je prenehal delovati New Swing Quartet pred devetimi leti. Takrat se je zgodilo, da je moja pesem Pelji me na tisti kraj postala uspešnica. Imela sem veliko nastopov, Marjan pa je sedel doma, ker ni imel več svoje skupine. To se mi je zdelo neprimerno in nepravilno, saj je skoraj 40 let preživel na odrih in vem, da jih je zelo pogrešal. Tako sva začela nastopati skupaj, posnela sva tudi dve zgoščenki in nekaj duetov. Že nekaj let precej aktivno nastopava po Sloveniji, Nemčiji, imela sva tudi krajšo turnejo po Kanadi ... Večkrat naju povabijo tudi na rojstne dneve, obletnice, poroke ipd. Zelo ceniva, da naju glasba povezuje in da lahko v njej uživava.

V Domu ob Savinji smo vas vedno veseli. Kaj vam pomeni glasbeno prostovoljstvo?

Prostovoljstvo nasploh mi veliko pomeni. Vse svoje življenje sem mnogokrat pomagala ljudem, otrokom ... pri njihovih težavah, saj sem sama občutila, kaj pomeni topla, prijazna beseda in pomoč takrat, ko si pomoči potreben. Spominjam se, ko mi je umrl oče in smo ostali sami z mamo, kako ne-bogljenost sem se počutila. Družina s štirimi otroki in takrat s težko bolno mamo je občutila vso težo izgube, žalosti in skrbi za preživetje. K sreči je mama počasi ozdravela, otroci pa smo z mamini spodbudami, delavnostjo in skrbjo za svoje šolanje ter ne nazadnje zaradi nekaterih dobrih ljudi iz okolja uspešno zakorakali v življenje. Zaradi teh ljudi sem se seznanila s prostovoljnim delom, ki vpliva na druge tako, da se počutijo boljše, da se vrne upanje in da se polepša kakšen trenutek v življenju, ki je včasih precej kruto. Velik vzor mi je bila mama, ki je na vse možne načine pomagala drugim s svojim znanjem nasploh, predvsem pa z računovodstvom, z osebno in materialno pomočjo nekaterim sorodnikom. Bila je vključena v program botrstva in vsak mesec je plačevala položni-

ce za pomoči potrebne otroke. Sama se neizmerno razveselim trenutka, ko kakšen stanovalac, ki prej že nekaj časa ni želel niti govoriti, začne prepevati. Rada izkoristim trenutke v glasbeni urici za to, da povem tudi kakšno življenjsko resnico, kakšno dobro misel, ki spodbudi stanovalce k temu, da iz trenutkov, ki so jim še na voljo, naredijo največ v smeri prijaznejšega, veselejšega ... počutja.

Ste oseba, ki širokosrčno delite glashbene darove, kakšen dar osreči vas?

Osrečuje me vsak trenutek, ko vidim, da je moja glasba ali prava beseda, misel ... pomagala komu, da se počuti bolje. Ko sem delala v šoli, sem mnogokrat kakšnemu otroku plačala položnico za hrano, ko starši niso zmogli, ali pomagala poiskati poti iz čisto konkretnih težav. To so bili posebno dobri občutki. Seveda zelo uživam v petju in v občutenju dobrega odziva ljudi, ki me poslušajo. Sicer pa zelo rada potujem skupaj s soprogom. Že nekaj časa se odpravljava na križarjenje, pa ne najdeva časa za to.



Rojstni dnevi novembra

Preprostost življenja s pogovorno skupino Hospic

Kot prostovoljka Doma ob Savinji vstopam vanj že tretje leto. Pred približno dvema letoma sem se vključila še v pogovorno skupino hospic, ki jo zdaj vodim redno na tri do štiri tedne. V tem času se je nabralo kar nekaj vztrajnih in pripravljenih tudi za raziskovanje sebe. Skupina je načeloma stalna z rahlo variacijo določenih uporabnikov, ki včasih pridejo, včasih ne. Skupno nas je približno 15, kar je že skoraj maksimum za skupino, če želimo, da ima vsak možnost sodelovanja. Z uporabniki doma



smo vzpostavili topel in varen prostor izražanja, deljenje svojih občutkov o različnih temah, predvsem pa prepoznavanje svojih lastnih občutkov, čemur dajem velik poudarek na naših srečanjih.

Starejša generacija ni toliko navajena govoriti o svojih občutkih, a z vztrajnostjo, potrpežljivostjo in mehkim pristopom se je večina začela lepo odpirati in govoriti o svojem odnosu tako do življenja kot tudi do minljivosti. Nazadnje smo se dotaknili teme o demenci, saj je demenca velik tabu, tako kot je tudi smrt. Kaže se na zelo podobne načine.

Predvsem vzbuja v nas strah, odpor, najrajši bi se pred mislijo nanjo kar umaknili. A ker je demence čedalje več v naši okolici, je še toliko bolj pomembno, da ozavestimo svoje stiske v povezavi z njo in o tem tudi spregovorimo ter tako vsaj delno sprostimo napetost, ki jo stiska nosi s sabo.

Sami s sabo se običajno ne ukvarjamo radi. Hitreje zaznamo, kaj se dogaja v okolici, pri drugih. Preprostost življenja pa je ravno v tem, da se nau-

čimo biti v trenutku in zaznavati sebe, v kakršnikoli situaciji že smo. Vsaka situacija, katere del smo aktivno ali samo kot opazovalec, nas kaj lahko nauči o sebi. Kako jo začutimo? Na kaj nas spomni? Kako se nanjo odzovemo? Kaj v nas sproži? ... Bolj ko si dovolimo raziskovati občutke, več notranje svobode in sprijaznjenja s sabo lahko začutimo. To pa nam prinese tudi notranji mir, ki bi ga sicer v starosti mogoče pričakovali več, a v realnosti pogosto ni tako. Pogosto je namreč pri starostnikih zaznavati veliko potlačenih stisk, nespregovornih besed in nezaveščenih čustev. Seveda ni tako samo pri sta-

rostnikih, a mogoče so pri njih malo bolj očitne, zaznavne, ker se z leti toliko nabere.

A nikoli ni prepozno. Vedno je čas, da se ustavimo in začutimo sebe takšne, kot smo. Da si dovolimo odpreti vrata v notranji svet ter zaužiti magičnost trenutka in magičnost sebe.

Tudi ta naša pogovorna skupina nam to po malem omogoča in daje podporo vsakemu posamezniku, da naredi korak k sebi.

Andreja Cilenšek

Alenkin utrinek – besede prostovoljke

Neizrečene besede, ki ostanejo v naši notranjosti vse življenje in morda nikoli nimajo priložnosti biti uslišane, kljub vsemu včasih ugledajo luč. Velik privilegij je biti – in ostati. Človeka največja čast je biti uho za tistega, ki mu lahkotnost radosti ali pa teža bremen sedi na ramenih in se v različnih občutkih sprehaja po telesu. Kakšen dan je prijetno, spet drugi dan malce težje. To je del življenja. Spomnim se veselja drage gospe Terezije Podpečan in njenega iskrenega nasmeha, ki ga je izžarevala vsakič, ko sem jo obiskala. In spomnim se, kolikokrat mi je rekla, da me bo pogrešala, pa čeprav še sploh nisem odšla. Spomnim se, kako sva se izgubljali v času, medtem ko je iz spomina vlekla najljubše pesmi in jih doživeto recitirala. In brezmejne sreče, medtem ko sva peli in se skupaj nasmihali neumnostim. Trenutke žalosti, ki so nehoti nastali, sva hitro nadomestili z optimizmom in vero v polnost življenja, iz solz trpljenja pa sva jih obrnili v solze sreče. Njeni zapisi, ki jih je komajda spravila skupaj, morda nikoli ne bodo prišli v roke določenih, pa vendar sem lahko blagoslovljena, da jih je delila z menoj. Čeprav je bil majhen, a usoden trenutek dovolj, da se mi je za večno izbrisala njena podoba izpred oči, jo bom nosila v srcu do konca svojih dni. S ponosom bom tudi druge pospremila s spremljavo flavte točno tako, kot sem to naredila za mojo prvo in nepozabno varovanko. Naj počiva v miru, duša draga, saj si vendar to zasluži.



*Katerega dogodka
v letu 2017 se
z največjim veseljem
spominjate?*



Fanči Verbovšek: »Najbolj sem srečna, ker sem v letu 2017 ozdravela in se lahko zopet družim s svojimi vrstniki, med katerimi se počutim dobro.«



Marija Blažin: »V letu 2017 se z veseljem spominjam srečanja vseh še živečih družinskih članov ob letnem srečanju.«



Alenka Komar: »Verjemi, da zmoreš in si že na pol poti do cilja,« je Rooseveltova misel, ki me v domu krepi in spodbuja, da še vedno vztrajam in uresničujem svoje cilje.



Jožef Valenčak: »Najbolj so se mi v tem letu vtisnili v spomin lepi trenutki druženja na našem sončnem vrtu, v dnevnem centru.«



Marta Hrašovec: »Prijetno sem presenečena, saj nisem pričakovala, da je toliko različnih dejavnosti, ki ti dajo možnost prebroditi začetno popolnoma drugačno življenje tukaj v domu.«

Kardiovadba

Sistem kardio je okrajšava za kardiovaskularni sistem v telesu, kar je naš srčnožilni sistem. S kardiotreningom, skrajšano »kardio«, pa največkrat mislimo na vrsto rekreacije: hoja, tek, kolesarjenje, plavanje ...

Kardiotrening je aerobni trening nizke ali visoke intenzivnosti, kjer telo za delovanje uporablja kisik (preko dihalnega in srčnožilnega sistema se kisik prenaša iz pljuč po telesu do mišic). Če je intenzivnost zelo visoka, telo ne more oskrbovati dovolj hitro mišic oziroma je njihova potreba po kisiku prevelika, takrat govorimo o anaerobnem treningu. Z aerobnim treningom lahko zvišamo anaerobni prag (lahko dalj časa izvajamo aerobno

aktivnost z visoko intenzivnostjo). V aerobno kardiovadbo štejemo vsako aktivnost, pri kateri srčni utrip naraste v območju med 50 in 75 odstotki maksimalnega srčnega utripa.

Pozitivni vplivi na telo

Srce je mišica in kot taka potrebuje trening, da izboljšamo njeno učinkovitost in jo ne nazadnje ohranjamo v kar najboljšem stanju, saj brez nje tudi druge ne bodo dobro delovale. Ta trening izboljšuje delovanje srčnožilnega sistema in nas s tem ohranja pri življenju in vitalne, ne glede na to, v katerem življenjskem obdobju smo. Predstavljajte si, da je naše srce motor telesa. Z rednim servisiranjem in s spodbujanjem ga lahko naredimo močnejšega in pripravljenega za nove, večje napore, ki ga morda še čakajo.

S treningom povečujemo pljučno kapaciteto, krepiamo srce in ožilje, kar pomeni, da telo hitreje in v večji količini prenese kisik po telesu. Posledica bo učinkovitejše delovanje telesa. Lažje bomo opravljali delo, dlje trenirali z višjo intenzivnostjo, ker nam bo telo v mišice hitreje dostavljalo kisik in hranila.

Ta trening pomaga pri najpogostejši bolezni staranja – osteoporozi. Ta bolezen trikrat pogosteje prizadene ženske. Kardiotrening s treningom z obremenitvijo pozitivno vpliva na gostoto kostnega tkiva – ublaži osteoporozo.

Zaradi treninga je telo manj obremenjeno tudi v mirovanju, saj srce deluje pri nižji frekvenci. Močno srce bolje preskrbuje tudi naše možgane, ne le mišic. Ker možgani dobijo več kisika, boljše delujejo, s čimer jih ohranjamo mlajše, mi pa boljše razmišljamo. Med gibanjem morajo možgani procesirati veliko informacij hkrati. S tem izboljšamo delovanje možganov tudi ob drugih priložnostih, ko morajo hkrati procesirati večje število informacij, npr. pri učenju.





Veliko ljudi se ukvarja z neke vrste aerobno vadbo, ker se z njo sprostijo in pozabijo na težave, s tem pa se zmanjša tudi depresivnost. Med vadbo se sproščajo hormoni sreče – endorfini, kar nam daje občutek zadovoljstva in sproščenosti. Lahko se zmanjša potreba po antidepressivih in z njimi povezanimi stranskimi učinki.

Polovica ljudi trpi za lažjo ali težjo obliko nespečnosti. Težava je kakovost spanca, nekateri pa sploh ne morejo zaspati. Zdravila proti nespečnosti imajo pogoste neželene stranske učinke. S tem treningom vplivamo tudi na izboljšanje spanja (lažje zaspimo in spanec je globlji).

Največkrat se za ta trening odločimo zaradi hujšanja, med njim namreč porabljamo veliko kalorij, to pa pomaga pri izgubi kilogramov. Če želimo izgubiti maščobo, je poraba kalorij ključna, saj jih moramo porabiti več, kot pa jih pojemo in popijemo.

Kako začeti kardiotrening

Pred začetkom se moramo posvetovati z osebnim zdravnikom. Vadbo moramo začeti postopno, in sicer od pet do deset minut vsaj trikrat tedensko. Nato tedensko dodajamo po pet nadaljnjih minut, dokler ne dosežemo vsaj 30 minut naenkrat. Intenzivnost vadbe naj bo takšna, da se med njo lahko pogovarjamo. Vadba naj bo prijetna in prilagojena vsakemu posamezniku.

V Domu ob Savinji smo sobno kolo postavili v vedno dosegljiv prostor, da ga stanovalci in uporabniki dnevnega centra lahko uporabljajo po svoji želji.



Demenca

Demenca je sivolasa gospa

k nam v goste je prišla.

Zdaj Jože je Jožica,

žlica kolo,

hlače občasno na glavo gredo.

Demenca je čudna reč,

dela, kar ji je všeč.

V torek tisto, kar v sredo ni,

misel vsaka odhiti.

In mladosti dnevi so živi vsi,

a zadnji trenutek

iz misli zbeži.

Dobro je le na stvari tej,

da kljub starosti najde otroka v njej.

Marija Sivka



*Katera misel vas je
najbolj obogatila?*

Sabina Kolar: »Če ti ostane samo še en dih, ga porabi za to, da rečeš HVALA.« (Pam Brown, avstralska pesnica, pisateljica) Ta misel je bila zapisana na voščilnici za prihajajoče leto, ki mi jo poslala prijateljica pred nekaj dnevi. Vsako leto mi pošlje drugo misel. Ta misel pa se me je nekako dotaknila, kot da bi šele zdaj razumela pomen besede hvala. Dobro pa vem, kaj pomeni: iskrena, iz srca izrečena hvala. Vsak, ki jo sprejme, mu je toplo pri srcu, pokaže se nasmeš na obrazu, oči se orosijo. Tudi meni. Skušajmo jo izreči večkrat na dan.

Trenirajmo možgane

Ves čas našega življenja so možgani najbolj aktiven in pomemben del telesa. Možgani so izredno zapleten človeški organ, ki se razvija vse življenje. Z njimi premoremo vse gibe, uravnavamo misli, govorimo in delamo in še veliko drugega. Ravno zato je potreben stalen trening uma.

Možgani si bolj zapomnijo stvari, ki so nove, nenavadne, izrazite. Tako imamo velikokrat občutek, da so nam spomini iz otroštva jasni, se jih spomnimo, medtem ko nedavne dogodke pozabljamo sproti. V otroštvu je več novih stvari, nenavadnih, pozneje pa večkrat zapademo v rutino. Da se to ne bi zgodilo, pomnjenje lahko izboljšate na naslednje načine:

- pretiravajte v mišljenju,
- situacije in stvari naredite izjemne, edinstvene,
- poleg vizualne predstave vključite še druge čute, zvok, vonj,
- delajte povezave med predmeti, naj bodo preproste, zabavne, ustvarjalne,
- bodite vpleteni v situacije, močnejše ko jih boste doživljali, lažje si jih boste zapomnili,
- zapisujte si pomembne stvari, jih podčrtajte, napišite z velikimi črkami,
- vseskozi se učite, imejte čim več miselnih izzivov, delajte vaje za pomnjenje.
- K vsemu temu pa lahko dodamo še:
- rešujte križanke, berite knjige in časopise, nato obnovite, kaj ste prebrali,
- poslušajte glasbo, pojte in veliko plešite,
- redno se gibajte in telovadite, pomembna je pravilna fizična obremenitev telesa,
- veliko hodite na sprehode v naravo in jo opazujte,
- veliko se pogovarjajte v družbi, se smejte z ljudmi, ki jih imate radi,
- negativne misli zamenjajte s pozitivnimi,
- pišite besede na papir in rišite,



- učite se tujega jezika,
- privoščite si dovolj spanja, priporočen je tudi dnevni počitek,
- pomembna je tudi zdrava prehrana.

Naši možgani so torej pomemben del, ki ga moramo ves čas vzdrževati, obenem pa možganom namenjati dovolj pozornosti. Na koncu pa še misel pravi:

»Možgani so svet, ki ga sestavljajo množica neznanih kontinentov in širjave neraziskanih ozemelj.« Santiago Ramon y Cajal

Športne igre

Letošnje športne igre so bile 14. junija v Preboldu. Nastopilo je 15 ekip iz celjske regije, discipline so bile štiri, in sicer:

1. spoznavanje Slovenije,
2. metanje podkvice,
3. hitrostno tekmovanje v prenašanju vode,
4. tekmovanje v metanju žogic na tarčo.

Naša ekipa, ekipa Doma ob Savinji, je nastopila v sestavi: Ivan Aman, Marta Aman, Blaž Šafarič in Stojan Stankovič, vodja ekipe pa je bila Zdenka

Zemljak. Trudili smo se po svojih najboljših močeh, bilo je napeto, vendar nismo dosegli najboljšega. Kljub temu smo se uvrstili v zgornji del lestvice, vendar nam je bilo pomembno le sodelovati in se lepo imeti.

Naslednje leto bomo še bolj poostrili svoje treninge in se zopet potrudili po svojih najboljših močeh. Veseli smo, da lahko sodelujemo, in hvala naši voditeljici.

 Ivan Aman



Izlet na Koroško



me tudi do 130 gostov. Dobro smo se »podložili« in se odpravili naprej na kmetijo Klančnik, kjer nas je pričakal gospodar. Prisluhnilo smo besedi o življenju in delu na kmetiji. V 160 let stari hiši, še obokani, nas je pričakala dobro obložena miza domačega kruha, salam, jabolčnika, jogurta. Še najboljše je bilo poslušati vice in smeške,

Bili smo veseli, ko smo izvedeli, da gremo na izlet na Koroško. Prišel je osmi junij. Zjutraj smo malo prej zajtrkovali in že smo bili pripravljeni, da se vkrcamo v avtobus in se razporedimo po sedežih. Z nami so bile uslužbenke, ki so nas preštele. Takoj odidemo dogodivščinam naproti. V avtobusu je bilo veliko smeha. Za to je poskrbela fizioterapevtka Zdenka Zemljak. Med smehom in dobro voljo smo že bili v Slovenj Gradcu. Tam smo si ogledali trgovino medicinarstva in svečarstva Perger, ki deluje že od leta 1757, znanje gre iz roda v rod že deveto generacijo. Uživali smo, ko nam je mojster Perger pripovedoval dogodivščine in nas popeljal v srednjeveško preteklost in družinsko zgodovino. Kot nas je sprejel že 100.000 gostov z vsega sveta. Imeli smo pokušnjo domačih bombonov, brezalkoholne pijače, medenega žganja in vina. Obisk drugega dela je bilo izdelovanje velikega števila sveč iz pravega voska. Izdelava takšne sveče nam je bila prikazana na filmu. Možen je bil tudi nakup izdelkov. Ko smo se zbrali, smo se tudi skupinsko slikali. Potem smo šli na kosilo v hotel, ki sprej-

ki smo se jim do solz nasmejali. Potem smo šli v hišo, tako rekoč v muzej. Tam so bile slike, kolo-vrat, zibelka, stari denar v vitrini; sploh ne vem, od katerega leta naprej. Na drugi strani je bila soba z lovskimi predmeti. Potem smo se šli peljat z vlakom z dvema vagonoma brez lokomotive, priključen na traktor. Peljali smo se v hrib, bolj počasi proti vrhu. Tam je bila stara koč, notri pa polno nagačenih živali, od male veveričke, jazbeca, grlice do velikega medveda, ki je bil v kotu kot pastir teh malih živali, ki jih je bilo več kot tristo. Morali smo se posloviti, saj smo morali nazaj proti domu. Čas je, da se zahvalim gospe direktorici, da nam je omogočila ta čudoviti izlet, našim predpostavljanim, ki so pazile na nas, da smo se počutili varno. Najbolj pa vozniku, da nas je varno pripeljal nazaj v naše knežje mesto Celje in v Dom ob Savinji.

Lep pozdrav in še več takih izletov, če nam bo zdravje dopuščalo, da se jih z veseljem udeležimo.

Hilda Zupančič

Izlet v Laško

V juniju in avgustu smo peljali težje mobilne stanovalce na izlet v Laško. Ogledali smo si zdraviliški park, kjer nam je gospod Jože Blagotinšek, čebelar, predstavil medene rastline in kako se pridobiva med. Bilo je zanimivo in vsi smo poslušali, saj nas je zanimalo, kako takšna mala bitja, kot so čebele, delujejo. Nato smo odšli na most želja, kjer smo spustili vsak svojo željo v reko Savinjo, še danes upamo, da se nam bodo te želje izpolnile.

Šli smo še na kratek sprehod po parku, nato pa je bil čas za kosilo. Kosilo je bilo odlično, pogovarjali smo se o časih, ki so minili, in ugotavljali, kaj je bilo drugače, boljše, slabše ...

Zaposleni spremljevalci smo bili veseli, ko smo videli, da so naši stanovalci zadovoljni in da smo jim s takšnim izletom polepšali dan. Stanovalci pa so povedali, da komaj čakajo naslednje leto in novo

destinacijo, seveda pa so dodali, da bi jim le služilo zdravje, da bi se izleta lahko udeležili.

Anica Kronovšek: »Bilo je zelo lepo in zanimivo, dan je bil sončen, želim si še takega izleta.«

Robi Vizjak: »Izlet je bil zanimiv, sprehoda se nisem mogel udeležiti, vendar je bilo zanimivo poslušati gospoda, ki je v zdraviliškem parku govoril o medu in čebelah.«

Danica Arzenšek: »Za izlet sem se odločila v zadnjem hipu, vendar mi ni žal, vesela sem, da sem bila povabljen. Bilo je lepo in zelo zanimivo, sprehod po parku je bil čudovit. Imela sem se čudovito, upam, da bom naslednje leto spet lahko šla na izlet.«

 Nevenka Podbreznik



Romanje na Brezje

Tako kot vsako leto ostaja tradicija Doma ob Savinji izlet na Brezje. Spet smo bili romarji namenjeni k Mariji Pomagaj.

Lepo majsko jutro smo napolnili avtobus, kjer nas je prijazno in toplo sprejela socialna delavka Mateja, ki vsako leto skrbno in čuteče organizira izlet. Seveda je bil prisoten tudi gospod Vlado Bizant, ki z molitvijo in petjem skrbi za mirno in spoštljivo vzdušje in nas tudi pouči.

Vsak od nas je nesel svojo željo, upanje; bodisi zaradi bolezni, žalosti, težav (kdo jih nima!). Peljali smo se po pomoč, tolažbo na Brezje, ki so odete v izjemno lepoto čudovite slovenske zemlje. Vedno nas pozdravijo najvišji vrhovi, ki spadajo v osrednje Julijske Alpe. Skoraj raj si, ti Gorenjska, bi rekel pesnik ... Triglav, Stol, Pokljuka ...

Potnike v avtobusu sem spomnila, kaj sem lani napisala o podobi Marije, ki jo je naslikal Leopold Layer. Z bratom Valentinom se je znašel v ječi, kajti kot umetnika slikarja sta ponujala denar, saj so bili v tistem času pri nas Francozi in Napoleonova vojska je pritiskala na ljudi. Ko je v ječi umrl brat Valentin, se je Leopold zaobljubil, da bo poslikal kapelico, če se bo rešil. Uspelo mu je in leta 1814 je naslikal podobo milostne Marije Pomagaj. Pred tremi leti je bila ta stara 200 let. Še vedno je živa in sveža. Druge slikarije (stenske) pa so potemnele in jih pri obnovi cerkve ni bilo mogoče rešiti.

17. maja 1996 je priromal na Brezje sveti oče Janez Pavel II. Lani je preteklo 20 let od tega dogodka. Za »doto« je na pragu tretjega tisočletja napisal: Marija Pomagaj z Brezij je mati in kraljica naše



vernosti. Kip papeža stoji pred cerkvijo, naredil ga je akademski kipar Stane Kolman. Tedaj smo Slovenci označili in praznovali 1250 let krščanstva na Slovenskem.

Nadaljevala sem o tem, kaj lik Marije pomeni. Marija je izjemna, ker je kot običajen človek odšla v nebesa. Bila je božja mati, pametna, dobra, preprosta. V življenju slovenskega kristjana pomenita besedi Marija Pomagaj UTELEŠENJE KATOLIŠKE VERE po slovensko. Na Slovenskem je zabeleženih 400 Marijinih cerkvic, sicer pa je vseh cerkva okoli 2700, samo na Celjskem 350!

Čeprav nikoli ni bilo uradnega cerkvenega potrdila, imajo ozdravljenja vendarle veliko človeško vrednost. Koliko ranjenih duš je bilo zaceljenih, koliko pohabljenih je shodilo.

Na Brezjah se je leta 1863 zgodilo prvo ozdravljenje, ko je shodila deklica iz Gorenjske. Drugemu je sledilo tretje in tako naprej.

Dandanes gredo romarji iz različnih življenjskih poti proti tistemu cilju, kjer bi našli nekaj, kar presega vse tisto, kar prejema v domači cerkvi. Ljudje želijo nekaj bolj intenzivnega, prazničnega, čustvenega. Ljudem torej praksa verovanja ne ustreza več. Ali je to iskanje sodobnega človeka na religioznem področju ali pa je to nomadstvo, turizem, avanturizem. Morda lahko romanje človeka poboljša?

Svoj prispevek sem sklenila s statističnim podatkom, da je bilo v zadnjem desetletju na Brezjah 2200 vernikov. Upam, da nam je Marija Brezjanska olajšala bridkosti, pozdravila strta srca, telesne bolečine in nam podarila mir.

Kot se je Mariji Brezjanski poklonil sveti oče in rekel ob slovesu samo: »Marija Pomagaj!«

 Majda Kološa



Katera misel vas je najbolj obogatila?



Suzana Debelak: V življenju imamo vsi kdaj črne dneve, ko nam gre kaj narobe. Ob tem sem se spomnila življenjske misli, ki me spodbuja, da takšne dni premagam. »Človek žrtvuje svoje zdravje, da bi služil denar. Potem žrtvuje denar, da bi spet dobil nazaj zdravje. Potem je tako zaskrbljen za prihodnost, da ne uživa sedanjosti. Rezultat tega je, da ne živi v sedanjosti ali prihodnosti. Živi, kot da nikoli ne bo umrl, in potem umre, ne da bi kdaj zares živel!«



Kristina Gobec: »Ko vidim zadovoljne obraze naših stanovalcev, vem, da so hvaležni za moj trud, kar mi daje dodatno energijo za nadaljnje delo.«



Jelka Gubenšek: »To, kar imaš, lahko imajo vsi, to, kar si ti, pa ne more biti nihče,« je misel, ki me navdaja in spodbuja pri mojem delu.





*Naši spomini iz leta
2017 so bogati in pestri.*



Prijetno druženje ob
krašenju smreke v
jedilnici doma



Prižig lučk

Novoletna zabava
v jedilnici



Nastop folklore
Slavko Šlander



Srečanje upokojenk





Nastop IV. Osnovne šole
Celje



Praznovanje rojstnih
dni v mesecu marcu



Koncert s citrami ob dnevu
žena in materinskem
dnevu



Obisk velikonočnega
zajčka v Dnevnom
centru



Peka velikonočnega
peciva



Dan zdravja v
domskem parku





Likovna kolonija



Na novo ustanovljena skupina za svojce obolelih z demenco iz lokalnega okolja. Vodita jo direktorica Doma ob Savinji Celje Bojana Mazil Šolinc in psihologinja Maruša Naglič iz Zdravstvenega doma Celje.



Obisk med kreativno delavnico - recital Ekonomske šole

Nastop Kulturno
umetniškega društva
Korenine iz Bistrice ob
Dravi



Aktualov dan sreče



Zaključek
prostovoljstva





Obisk kužka v Dnevnom centru

Obisk zajčka



Obisk Vrtca
Tončke Čečeve



Romanje na Brezje



Izlet na Koroško

Izlet težje mobilnih
stanovalcev

Rojstni dnevi junija





Obisk gledališča



Obisk kreativne delavnice

Otvoritev
sladolednega
vrta

Sprehod in srečanje
z otroci



Ogled novo
zgrajenega paviljona



Terenska delavnica in
ogled rastlinstva in
živalstva ob Savinji





Sprehod za spomin
ob svetovnem
dnevu Alzheimerjevi
demenci



Osrednja
prireditev ob
dnevu starejših



Osrednja prireditev
za Center za pomoč
na domu

Skupina telovadcev

Martinovanje in
krst mošta

Nastop klape Arija



Marija Vodišek

Moto življenja: skromnost in čista vest

V našem Domu ob Savinji od letošnjega maja živi Marija Vodišek, ki je 10. decembra praznovala 103. rojstni dan.

Marija je bila rojena v vasi Paneče nad Jurkloštom, v družini s šestimi otroki. Življenje na odmaknjeni kmetiji je bilo težko, še posebno za ukaželjno Marijo, saj je bilo potrebno najprej gnati živino na pašo, čuvati mlajše brate in sestre, šele potem je bila na vrsti šola. Leta 1941 se je poročila s Karlom in v srečnem zakonu rodila tri dekleta: Dragico, Marijo in Vesno. Leta 1945 se je družina preselila v Celje. Do otrok je bila stroga. Vedno je poudarjala, da se vsak uči zase. Pomagala je po svojih najboljših močeh in upala, da bodo njeni otroci dobili izobrazbo, primerno službo, da ne bi služili kruh za trakom v tovarni emajlirane posode, kot je morala sama.

Trudila se je, da družina ni bila nikoli lačna, večkrat je kruh »posojala« tudi sosedom. Da je dobra duša, so vedeli tudi sorodniki, ki so svoje nadobudneže pošiljali teti Mici in stricu Karliju, da so bili bliže šoli, na toplem in siti.

Hčerke so odrasle in s štirimi vnuki in tremi pravnuki povečale družino. Po dolgi in hudi bolezni ji je leta 1984 umrl mož. Od tedaj je živela sama, toda nikoli osamljena. Dnevni obiski in skrb njenih hčera ter ostalih članov družine so ji lepšali dneve. Za krajši čas je šivala velike, lepe gobeline, ki so ji krasili stanovanje in na katere je bila zelo ponosna.

Z leti pa opešajo oči, oslabijo ušesa, noge ne ubogajo več Toda leta njeni energični, zvedavi volji le stežka pridejo do živega. V Domu sodeluje v pevskem zboru in ponosna je, da zna skoraj vse pesmi na pamet. Doma se je hitro navadila s pomočjo sostanovalke Silve, s katero sta postali pravi prijateljici, hčerk in sorodnikov, ki jo dnevno obiskujejo, jo vozijo na sprehode po naši lepi okolici in vsega osebja, ki skrbimo zanjo.

Ko prosite gospo Marijo za njen življenjski moto, vam bo rekla: skromnost in čista vest. Mi pa ji želimo še veliko zdravja, skupaj zapetih pesmi in še mnogo lepih dni.

Mateja Pavlič



Rojstni dan Marije Vodišek



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	po potrebi
Specialist psihiater	po potrebi
Splošni zdravnik	vsak dan v delovniku
Fizioterapija	vsak dan v nadstropju in v prostorih fizioterapije
Telovadba	vsak dan ob 12.00 uri
Delovna terapija	vsak dan v nadstropju in v prostorih delovne terapije
Kreativna delavnica	ponedeljek 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
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
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
Frizerka v nadstropju	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
2018!

