

DOM OB
SAVINJI
CELJE



Interni časopis Doma
ob Savinji Celje
Št. 34/december 2018

Ob Savinji



- Največja vrednota je
človekovo življenje
- Center za krepitev
spomina
- Prehrana
starostnika
- Telesna vadba

3	Največja vrednota je človekovo življenje
6	Storitve Doma ob Savinji Celje
8	»Pravi angel«
9	Ko v sobo stopi sonček
10	»Srce našega Doma«
11	Trden most med stanovalci, njihovimi svojci in sodelavci
12	Prostovoljka leta: Starejši me učijo življenja
13	Telesna vadba za zdravje starostnikov
14	Center za krepitev spomina
16	Kaj je demenci prijazna točka?
18	E-QALIN: Stremimo k pridobitvi certifikata kakovosti
19	Kultura usklajenih odnosov v dnevnem centru
20	Sprememba kot izziv in začetek nečesa novega
22	Hortikultura terapija
23	Prehrana starostnika
31	Preventiva in pomen higiene rok
33	Dobro jutro - Kaj mi pomeni branje časopisa?
34	Trije dobri možje Doma ob Savinji Celje
36	Zakaj sem rada v domu?
36	Pismo za Božička
37	Božjepotniki na Brezjah
38	Ustvarjanje dijakov za čudovit pomladni dan
38	Na športnih igrah smo bili srebrni
39	Športne igre zaposlenih
40	Trenutki, ki ostajajo

.....
Izdajatelj:
Dom ob Savinji Celje
Zanj:
Bojana Mazil Šolinc
Produkcija:
Fit media d.o.o.
Fotografije:
foto dokumentacija
Doma ob Savinji Celje,
Foto Rojnik, Boštjan
Čadej, Jure Kravanja,
www.shutterstock.com
Tisk:
Printgraf d.o.o.
Naklada:
1.000 izvodov
Celje, december 2018

Največja vrednota je človekovo življenje

V Domu ob Savinji se zavedamo, da je največja vrednota človekovo življenje, zato sledimo izzivom in pravilom življenja, ki jih določajo uporabniki storitev tako v domačem okolju kot v našem Domu. Smo razvojno naravnani, saj storitve nenehno kakovostno nadgrajujemo in dopolnjujemo. V iskanju inovativnih rešitev kakovostno rastemo in dosegamo želene rezultate v Domu in v domačem bivanjskem okolju naših uporabnikov storitev ter njihovih svojcev.

Dom je nastal pred 45 leti, danes živi v njem 247 stanovalcev; ena soba je namenjena začasnemu bivanju pri nas. Pred več kot dvajsetimi leti smo začeli graditi svojstveno kulturo bivanja. V ta čas segajo začetki razvojne mreže v bivalnem okolju, to je **Pomoč na domu** in **Pomoč na daljavo**. V okviru teh storitev smo začeli zagotavljati in dostavljati našim upravičencem en obrok pripravljene hrane na dom.

Začeli smo z obiski na domu pri naših bodočih stanovalcih, organizirali smo skupna srečanja novosprejetih stanovalcev in svojcev.

Tako smo lažje in hitreje ustvarjali pristne stike in zaupanje med zaposlenimi, stanovalci in njihovimi svojci.

Direktorica Doma ob Savinji Bojana Mazil Šolinc





Zaposleni smo se bolje seznanili z biografijo stanovalcev. Gradili smo lestvico življenjskih dogodkov z namenom, da bodo lahko pri nas svoje življenje nadaljevali. To prakso zvesto ohranjamo. Pogosto se v Dom preselijo stanovalci, ki pred tem koristijo eno ali več naših storitev v domačem okolju in jih že dobro poznamo, saj smo skupaj z njimi in njihovimi svojci naredili **Osební načrt**.

S skrbno načrtovano prenovo Doma smo dosegli cilj in standard, da je soba našega stanovalca njegovim občutkom domač prostor in jim tako omogočili čim večjo stopnjo samostojnosti.

Nahajamo se na čudoviti lokaciji sredi mesta in hkrati v naravnem in mirnem okolju, v objemu reke Savinje. Močno smo vpeti v aktivnosti mesta. Utrip zunanjega življenja se čuti na vsakem koraku, kar daje starejšim še kako dobrodošel občutek vključenosti in hkrati varnosti. Vse to predstavlja odlično priložnost za povezovanje z realnim okoljem in omogoča odlično ter zelo pestro **Medgeneracijsko sodelovanje**.

Naše največje vrednote, za katere si nenehno prizadevamo, so spoštovanje, zaupanje, razumevanje, sprejemanje različnosti in drugačnosti idr. Z osebnim pristopom zavzeto negujemo dobre odnose in si prizadevamo za zadovoljstvo vseh vključenih v skupno življenje. Zaposleni se zato tudi pogosto usposabljamó in nadgrajujemo znanje, s pomočjo katerega lahko ustvarjamo dodano vrednost in novo kulturo bivanja.

V lokalnem okolju smo prepoznavni po **Dnevnem centru in oskrbovanih stanovanjih**. Slednja so v naši neposredni bližini in z nami povezana z veznim hodnikom, kar omogoča lažje medsebojne obiske in druge aktivnosti, ki jih imamo v Domu.

Od leta 2015 v Domu aktivno deluje **Center za krepitev spomina**. Ves čas dopolnjujemo ponudbo prilagojenih storitev v pomoč ljudem z demenco in njihovim svojcem. Strokovni kader pridobiva ustrezna znanja za delo z ljudmi z demenco in sodelovanje s svojci. Tudi okolica postaja bolj ozaveščena o bolezni in prijazna do ljudi z demenco.





Pred štirim leti smo se intenzivneje lotili integracije **Kulture usklajenih odnosov**. Iz opazovanja vsakdanjega okolja vemo, da dobrim odnosom, temelječim na zaupanju, sledijo dobre rešitve problemov. Stanovalci in zaposleni v interakciji vedno ustvarjamo in sooblikujemo odnose. Pomembna nam je kakovost doseženih odnosov. Kultura usklajenih odnosov nas nagovarja in vodi k iskanju lepih človekovih spominov, zato smo v Domu pripravili Stopinje mojega življenja, kjer je prostor za kratek zapis posameznikovih osebnih življenjskih stopinj in prostor za nova doživetja, ki jih soustvarjamo.

V našem Domu ustvarjamo ugodno življenjsko klimo in smo ponosni na doseženo. Želja po še boljšem in lepšem je naša stalnica, ki nas znova in znova vabi k novim izzivom in dosežkom. Sedaj si prizadevamo z reorganizacijo življenja in dela ustvariti novo kvaliteto bivanja. Naredili smo korak naprej in kulturo bivanja nadgradili s kulturo usklajenih odnosov. Dom je razdeljen na dve enoti. Po novem konceptu ima vsaka enota strokovni tim, kjer sodelujejo vodja tima, socialna delavka, fizioterapevtka in delovna terapevtka. Na strokovnem timu si izmenjajo pomembne informacije ter predstavijo morebitne težave in predloge. Strokovni tim zapiše zapisnik in ga posreduje Drugemu delu Doma ter ostalim članom strokovnega kolegija. Timu se občasno pridružijo tudi drugi strokovni delavci oz. ostali zaposleni. Tim Prvega in Drugega dela neposredno sodeluje z direktorico.

Naš namen je, da se med stalnim delovnim timom, referenčno osebo in negovano osebo ustvarjajo pristni in zaupljivi odnosi. Odnosi, v katerih se lahko vsakdo počuti sprejet, upoštevan, razumljen, enakovreden, varen. Gradimo odnose, ki pomagajo osmisлити življenje stanovalcev in omogočajo odlično počutje vseh. Dragocene izkušnje z delovnega mesta pa zaposleni prenašamo tudi v osebno življenje.

Edino pravo zdravilo za človeka je človek, zato ustvarjajmo in negujmo lepe spomine, hranimo fotografije, gradimo resnične in pravljične sveto-ve, lepo ravnajmo z ljudmi. Poglejmo si iz oči v oči. Spominjajmo se, beležimo, zapisujemo si z roko na papir, družimo se, berimo skupaj in živimo za ta



trenutek. Da se bomo s širokim srcem potopili v prijetne spomine in rekli: Kako lep je ta svet!

Naj bo vsak dan v letu 2019 razlog za veselje in hvaležnost!

*Sreča je v drobnih rečeh,
majhnih dogodkih,
sončnih dneh in
iskrenih, veselih ljudeh.*

Dragocenost našega življenja so trenutki, ki dajejo lepoto spominom in smisel prihodnosti. Naj vam bo življenje prijazno in posuto z drobnimi pozornostmi! Vsaka beseda, vsak pogled, vsako dejanje in vsak nasmeh lahko prinese srečo drugim. Vsak trenutek je lahko nov začetek.

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



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

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

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

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

Albana Veselaj Hrkić

»Pravi angel«

Albana Veselaj Hrkić se je v Domu zaposlila leta 2013. Delati je začela v nadstropju gospodinske skupnosti, kjer so skupaj s stanovalci pekli različna peciva in pripravljali hrano, pili kavo, igrali človek ne jezi se, prepevali, hodili na sprehode, se družili v domskem parku in se imeli lepo. Nato je dobila delo v domski ordinaciji, po porodniškem dopustu pa jo je čakalo delo srednje medicinske sestre.

Zanjo je značilno, da je opravljala različna dela, vse od najpreprostejših, ko je začejala svojo kariero, do zdajšnjih zahtevnejših, ko nadomešča tudi vodjo Prvega dela Doma. Povsod se je odlično znašla in izkazala. Stanovalci jo hvalijo, da je pravi angel, saj je izjemno priljubljena. Zanje skrbi, kot bi bili njeni dedki in babice – tako jih tudi doživlja, pravi. Spoštljiva in prijazna je do vseh, stanovalcev in sodelavcev. Izstopa po svoji srčnosti, svojim sodelavcem je navdih. Nikogar ne kritizira, vedno je pripravljena pomagati. Tako jo opisujejo tudi stanovalci, s katerimi je stkala iskrene osebne odnose, zato jo iščejo po Domu tudi takrat, ko je ni v službi. Nekatere obišče celo izven delovnega časa, saj ima premalo časa, da bi se lahko posvetila vsem, ki bi radi njeno pozornost. Stanovalce na različnih nadstropjih obišče tudi med malico, če ne gre drugače. Nekateri potrebujejo samo njen objem in so pomirjeni. Tudi gospa z napredovano demenco nenehno išče Albano, zato jo prav vsak dan obišče in objame, vsaj enkrat na dan. Tudi takrat, ko dela na drugem koncu našega Doma. Takšen je njun tihi dogovor, ki stanovalko neizmerno osrečuje.

Albanina bližina in toplina pomagata stskati pristno vez, posebno vez, ki nastane med stanovalci in zaposlenimi, vredno veliko več, kot je mogoče opisati z besedami. Nekatere njena srčnost tako prevzame, da se zgodi tudi kakšen nenavaden dogodek. Tako je bilo tudi z gospo, ki ni skoraj nikoli govorila, imela je zelo napredovano obliko demenco.

NAJ!



Albana ji je posvečala posebno pozornost. Ker je gospa začutila ta poseben odnos, je nekoč celo spregovorila, ker ji je želela povedati, kako zelo dobra oseba je, in jo je tudi objela. To je Albano izjemno ganilo, saj ji je gospa uspela to povedati in od takrat je še večkrat govorila z njo.

Kot pravi Albana, je kar težko dojeti, koliko ljudem v resnici pomenijo pozornost in lepa beseda, toplina in prijaznost. Zato jo imajo nekateri stanovalci, ki nimajo svojcev, kar za svojo hčerko ali vnukinjo. Stanovalcem rada izpolni kakšno željo, tudi tistim, ki se počasi že poslavljajo, in čeprav nimajo več apetita, si tu in tam vendarle zaželiyo kakšno posebno hrano, nekateri tudi samo jogurt. Nekateri si zaželiyo, da je prisotna v sobi, predno zaspijo. Za njeno delo so ji zelo hvaležni tudi številni svojci, ki ji v zahvalo kdaj spečejo celo torto in jo prinesejo v Dom. Je pa bilo kar veliko smeha na račun njenega imena, saj si ga stanovalci sprva nikakor niso mogli zapomniti, zato so jo klicali kar Banana ali pa Albanija, pa tudi Makedonija. Za mnoge pa je še danes kar Angel.

Bojana Mazil Šolinc

Darinka Marinković

Ko v sobo vstopi sonček

Darinka je zaposlena v Domu ob Savinji Celje že 36 let. Rodila se je v Bosni, kasneje si je zaželela živeti v Sloveniji, kjer je prebival njen brat z družino. Želja se ji je uresničila. Brat jo je vzel k sebi, njegova žena, ki je bila kot medicinska sestra zaposlena v Domu ob Savinji Celje, pa ji je pomagala dobiti službo v Domu. Najprej je delala kot čistilka, kasneje je dobila delo pri transportu perila. Slovenskega jezika sprva ni dobro obvladala. Zanimiva je anekdota, ki se ji še danes nasmejimo. Ko je prišla prvi dan v službo, ji je sodelavka rekla: »No, zdaj pa greva pucat.« Darinka je bila vsa iz sebe, saj ji ni bilo jasno, zakaj bi morala čistilka znati streljati.

Ko je zaradi bolezni izgubila moža po devetih letih zakona in ostala sama z dvema otrokoma, je izkusila vse stiske in tegobe matere samohranilke. Kljub osebnim stiskam v službi nikoli ni kazala slabe volje. Vedno je bila prijazna do stanovalcev in zaposlenih, saj je bila prepričana, da ji prav delo s stanovalci daje dodatno moč in energijo.

Leta 2004 je bila še posebej ponosna, ko je dobila priložnost, da je ob odprtju Dnevnega centra pomagala prerezati otvoritveni trak. Ta dogodek ni bil poseben le zanjo, ampak je zaznamoval tudi njen odnos z enim od novih stanovalcev Doma. Opazila je, da je bil ob sprejemu gospod zelo žalosten in zaskrbljen, saj ni vedel, kakšno življenje ga čaka. Darinka je vzela stvari v svoje roke in potolažila gospoda z besedami: »Od danes naprej ste pa moji!« Seveda ni predvidevala, da bo gospod tako resno in dobesedno vzel te njene besede. A ji je po nekaj mesecih priznal, da so ga njene besede rešile hude stiske, saj je verjel, da bo gospa Darinka že poskrbela za njega in mu ne bo hudo. In res je bilo tako. Darinka je tudi zanj znala poskrbeti. Ker ni imel svojih otrok, jo je večkrat imel kar za svojo hčerko. Večkrat mu je izpolnila kakšno željo. Tudi ko si je zaželel, da bi jedel sarmo. Darinka mu jo je



skuhala doma in mu jo prinesla v Dom ter ga s tem neizmerno osrečila. To seveda še ni vse.

Darinka Marinković vsako jutro obišče vse stanovalce v štirih nadstropjih našega Doma, ki lahko še sami poskrbijo zase in niso odvisni od pomoči domskega osebja. Vsem potrka na vrata, jih vpraša, če kaj potrebujejo, jim pomaga, da se oblečejo in obužejo, če je to potrebno, ali pa jim samo prinese kavo. Stanovalci pravijo, da je ta ritual kot jutranji obisk sonca, ki jim polepša dan. Darinka je kot sončni žarek, pravijo. Tudi če globoko v sebi ni vesela, tega ne pokaže. To cenijo vsi stanovalci in sodelavci. Njen optimizem je včasih že kar nalezljiv.

Čeprav sama nima avtomobila, je tako prijazna in ustrežljiva, da gre v trgovino z avtobusom, če jo stanovalci prosijo, in jim prinese, kar potrebujejo. Doma jim celo speče pecivo in ga dostavi v Dom. Pa tudi na sladoled jih pelje v mesto, in to v svojem prostem času, ne v okviru domskih nalog. Takšnih zaposlenih si v naših ustanovah lahko samo želimo. Njena dobrota je res neizmerna, saj stanovalcem podarja celo svoja oblačila.

 Bojana Mazil Šolinc



Milena Stojanović

»Srce našega Doma«

Milena Stojanović je v Domu ob Savinji Celje zaposlena kot medicinska sestra že od leta 1985. Pri svojem delu je natančna, vestna in strokovna. Znanje uspešno predaja mlajšim kolegicam, zanimivo pa je, da je vključena v več področij dela. Dela v negovalnih nadstropjih, občasno kot vodja Drugega dela Doma, nadomešča ambulantno sestro pri domski zdravnici in redno sodeluje z domskim psihiatrom, ki prihaja med stanovalce dvakrat mesečno. V vseh vlogah se odlično znajde.

Ceni dobro opravljeno delo, zato zanj rada pohvali, kar stori vedno na glas, tudi javno, pred vsemi sodelavci. S pohvalami ne skopari. Zaradi kolegičnosti do sodelavcev in njene srčnosti ter izjemnega posluha za sočloveka ji radi rečemo, da je srce našega Doma, tako za zaposlene kot za stanovalce. Kot takšno jo sprejemajo tudi svojci stanovalcev, ki bivajo pri nas. Nemalokrat se zgodi, da je prisotna ob prihodu novih stanovalcev, ki se tako navežejo nanjo, da želijo ostati v stiku z njo, čeprav so nameščeni na drugih nadstropjih. Enako velja za njihove svojce. Milena zna vzpostaviti pravi odnos z ljudmi, zato se svojci radi obračajo prav nanjo, ne glede na vrsto težav. Preprosto ji zaupajo. Stanovalci pa ji potožijo celo takrat, ko se sporečejo s sostanovalci.

V Domu živi tudi gospa, stara 103 let, ki jo je ob vselitvi sprejela prav Milena. Gospo so spremljale tri hčere in na vse skupaj je Milena naredila močan vtis. Vse štiri so želele, da bi tudi v bodoče lahko komunicirale z Mileno, čeprav je bila gospa nameščena v nadstropje, kjer Stojanovičeva ne dela. Pa vendar se družina vedno obrača na njo, ko kaj potrebujejo, ker so si jo izbrali za svojo zaupnico. Veliko svojcev ostane v stiku z njo tudi po tem, ko se za vedno poslovijo od svojih dragih. Pišejo ji za praznike in ji pošiljajo pozdrave z najrazličnejših dogodkov.



Večkrat rešuje najrazličnejše zagate in nastopa v vlogi mediatorke, da reši težave, ki nastanejo pri vsakodnevnih opravilih. Tudi takrat, ko se recimo stanovalci ne pustijo preobleči, ko ne želijo v bolnišnico, ko nočejo jesti, ne dovolijo pospraviti sobe ... Takrat na pomoč priskoči Milena in uredi stvari na svoj način. Stanovalce ji vedno uspe prepričati v to, kar je zanje najbolje.

Ker dela tudi v nočnem času, je polna zgodb, ki se zgodijo ponoči, ko marsikdo ne more spati. Tako je bilo tudi nekoč, ko je na pomoč priskočila slepi stanovalki, ki se je znašla v stiski. Slabo ji je bilo, bruhalo je, imela povišano telesno temperaturo in bila izredno prestrašena. Prestajala je hudo krizo, ker je oslepela. Ker so bili vsi parametri življenjskih funkcij v mejah normale, je Milena hitro prepoznala, da stanovalka verjetno doživlja psihično krizo in potrebuje le človeško toplino. Objela jo je in ostala pri njej toliko časa, da se je gospa povsem umirila. Kako hudo stisko je v resnici tisto noč doživljala stanovalka, pa pove podatek, da še danes, po vseh teh letih v Domu razlaga, da ji je Milena, kot jo kličejo vsi v Domu, rešila življenje.

 Bojana Mazil Šolinc

Urška Selčan

Trden most med stanovalci, njihovimi svojci in sodelavci

Za Urško Selčan bi lahko rekli, da je še en sonček v Domu ob Savinji Celje, kjer je zaposlena od leta 2002. Najprej je delala v nadstropju za demenco, kasneje je bila sprejeta na delovno mesto bolničarke, nato medicinske sestre. Zadnje mesece opravlja delo v ambulanti Drugega dela Doma.

Urška je trden most med stanovalci, njihovimi svojci in sodelavci. S svojim veseljem, dobro voljo in predanostjo prinaša svetlobo v življenja vseh v Domu. Čeprav je drobne postave in na prvi pogled krhka, je v resnici prava mravljica, ki najde moč za najtežje stvari v življenju. Njeno delovno vnemo bi lahko primerjali s pridnostjo čebele.

Delo medicinske sestre opravlja že več kot 15 let, vendar je mnogo več kot le medicinska sestra. Dela v nadstropju, kjer so težje pomični stanovalci, ona pa z veseljem poskrbi tudi za to, da zajtrkujejo na balkonih, kar jim veliko pomeni. Ker ti stanovalci zaradi zdravstvenega stanja ne zmorejo več premostitve na invalidski voziček, jih je treba na balkon odpeljati s posteljami. Tako lahko zajtrkujejo na svežem zraku. Urška je za to še posebej zaslužna, saj se stanovalcem posveti z vsem srcem. Posebej se je angažirala za gospo, ki je zelo malo jedla, zato je tudi njo odpeljala na balkon, da bi ji pričarala drugačno vzdušje in jo prepričala, kako je zajtrk na prostem nekaj posebnega. Res ji je uspelo – gospa je začela več jesti, pojedla je celo ves zajtrk. In ne le to! Na balkonu je ostala do kosila in nato pojedla še kosilo.

Urška Selčan se resnično posveti posamezniku in njegovim osebnim težavam, ki jih skuša kar najbolje rešiti. Med stanovalci je zelo priljubljena, spremlja jih na izletih, z njimi prepeva. Tudi sicer sodeluje v domskem pevskem zboru, ki občasno nastopa tudi s pevskim zborom stanovalcev, ko se v pesmi združijo glasovi zaposlenih in stanovalcev. Z zborom ob posebnih dogodkih in praznikih



stanovalce preseneti tudi v njihovih sobah, kjer jim skupaj zapojejo. Urška se je zelo izkazala tudi pri organizaciji modne revije, ki je bila v našem domu in na kateri so sodelovali prav naši stanovalci. Urška je poskrbela tudi za pravo medgeneracijsko druženje, saj so na reviji sodelovali otroci zaposlenih. Tudi njena hči Lara, ki se je še posebej usedla v srca stanovalcem, zato so Urško še večkrat prosili, naj jo še pripelje v Dom. To zdaj stori večkrat na leto.

Kako pomemben je osebni pristop do stanovalca in njegovih težav, je ugotovila že zelo kmalu, ko se je v praksi prvič srečala z dementno osebo. Gospa je bila zelo nemirna in se nikakor ni mogla pomiriti. Urška ni vedela, kako naj se sooči z njeno težavo, zato je gospo objela in se pogovorila z njo. Ko je videla, da jo je na ta način res uspela pomiriti in da je njen objem stanovalki pomenil varnost, je spoznala, kako je treba ravnati z osebami, ki trpijo za demenco. Do takrat je o demenci samo poslušala, ni vedela, kaj v resnici pomeni in kako se odraža v praksi. To je potem postal njen recept – včasih zadostuje tudi objem. Urška ne skopari z njimi.

 **Bojana Mazil Šolinc**

Prostovoljka leta: Starejši me učijo življenja

Kot prostovoljka Doma ob Savinji Celje sem bila letos predlagana za natečaj Prostovoljec leta 2017, ki ga je organiziral Mladinski svet Slovenije. Za vse predlagane prostovoljce iz različnih organizacij so pripravili sprejem na Brdu pri Kranju, kamor sva se odpravili skupaj z direktorico Doma ob Savinji Celje Bojano Mazil Šolinc.

Vožnja proti Brdu pri Kranju je minila hitro ob veselju nad lepim dnem in v prijetnem pogovoru. Pridružila se nama je prostovoljka, ki jo je predlagalo Slovensko društvo hospic. Kmalu smo zagledale čudovit vhod na posestvo Kongresnega centra Brdo, kjer so v dvorani Grandis že čakali prihajajoče prostovoljce.

Pozdravil nas je častni pokrovitelj natečaja, predsednik Republike Slovenije Borut Pahor, sodeloval je tudi minister za javno upravo Boris Koprivnikar. Radi smo prisluhnili predsedniku RS Borutu Pahorju, ki vedno nagovori z iskrenostjo in srčnostjo. V svojem govoru je poudaril pomen in dragocenost prostovoljnega dela. Prireditvev je potekala ob dveh krasnih povezovalcih dogodka, popestrila pa jo je tudi glasbena skupina, ki je prav tako pripomogla, da je bila prireditvev polna občutkov hvaležnosti, topline in pozitivnih energij.

Vsak prostovoljec je prejel priznanje. Med podelitvijo so nas kratko intervjuvali – mene so povprašali, zakaj opravljam prostovoljno delo. Poudarila sem, da se

s starostniki rada družim, saj me učijo življenja. Učijo me biti v trenutku in ceniti vse, kar ti je v tistem trenutku dano. Učijo me modrosti in spoštovanja. Za vse to sem vsem, s katerimi pridem v stik, neizmerno hvaležna. Žal mi čas ne dopušča veliko druženja, a cenim vsak skupni trenutek, ki ga lahko preživim z njimi.

Hvala vsem v Domu ob Savinji Celje, da ste me tako lepo sprejeli!

Za zaključek delim z vami misel, ki je bila napisana na priznanju:

*“S prostovoljstvom bogatim.
Sebe in druge.*

*Čestitke vsem našim prostovoljcem za
bogatenje sebe in drugih!”*

Andreja Cilenšek



Telesna vadba za zdravje starostnikov

Staranje je proces, ki je pogojen s številnimi dejavniki. Značilno je postopno poslabšanje fizioloških funkcij organizma, ki ga je mogoče upočasniti s strokovno vadbo in zdravim življenjskim slogom. Kako živeti čim bolj kakovostno in čim dlje, sta vprašanji, ki si ju zastavljajo in nanju iščejo odgovore številni strokovnjaki in raziskovalci. Upadanje gibalnih in kognitivnih sposobnosti sodi med najpogostejše in najbolj moteče tegobe v starejših letih. Značilni pojavi so: zmanjšanje mišične mase in hitrosti gibanja, zmanjšanje delovanja propriocepcije, izguba kostnega tkiva in motene spoznavne sposobnosti.

Upadanje mišične moči

Mišična moč začne počasi upadati že v srednjih letih starosti, kasneje poteka proces vse hitreje. Po 50. letu starosti se zmanjša za približno 12 %, po 70. letu pa kar za 32 % prvotne moči. Pri ljudeh, ki niso telesno dejavni, ki veliko presedijo in so predebeli, je upad moči še večji, lahko tudi do 45 % prvotne moči. Zanimiv je podatek, da 4,5 kg ni sposobno dvigniti 40 % žensk med 55. in 64. letom (mlade starejše ženske), 45 % žensk med 65. in 74. letom (srednje starejše ženske) ter 65 % žensk med 75. in 84. letom življenja (stare starejše ženske). Ti podatki niso zanemarljivi, saj to vpliva na hitro in izrazito izgubljanje kostnega tkiva ter privede do osteoporoze. Nenazadnje zmanjšana propriocepcija starejšim osebam otežuje zaznavanje sprememb položaja telesa, kar povzroči, da neustrezno ali prepozno uporabijo kompenzacijske vzorce za preprečitev padcev. Okoli 50 % starostnikov po padcu ne more vstati, in to ne samo zaradi poškodbe, ampak tudi zaradi slabe telesne pripravljenosti. Vzrok za padce je lahko tudi v kroničnih boleznih, ki so v večini primerov povezane z nezdravim stresnim načinom življenja in nezadostnim ukvarjanjem s telesno dejavnostjo.



Vadba za ohranjanje in povečevanje mišične moči

Poleg ohranjanja vzdržljivosti so glavni cilji vadbe pri starejših osebah usmerjeni v ohranjanje in povečevanje mišične moči, mišične vzdržljivosti, ravnotežja in gibljivosti. Pri tem je uporaba vadbe za moč najpomembnejša izbira, saj vpliva na vse prej omenjene sposobnosti. Je edina vadba, ki lahko pomembno vpliva na mišično maso in mišično moč. Vključitev vadbe za moč je še posebej pomembna pri oslabilih starostnikih, saj ti niso sposobni izvajati drugih, na primer vzdržljivostnih vadb. Glavni razlog za upadanje mišične moči je upad mišične mase. Zaradi tega se ne zmanjša le mišična sila, temveč tudi sposobnost eksplozivnih mišičnih naprezanj. To igra pomembno vlogo pri starostnikih, saj je sposobnost izvedbe eksplozivnih gibov eden glavnih dejavnikov ohranjanja ravnotežja in preventive pred padci. Trening moči izboljša tudi največje obsege oz. maksimalne amplitude gibov v tistih sklepih, ki so aktivno vključeni v vadbo. Ko se mišična moč izboljša, je izboljšanje hkratne aktivacije večjega števila motoričnih enot v mišici in posledično boljša mišična kontrola, ki vpliva na ravnovesje med antagonistami in protagonistami. Mišična moč je torej lahko osnova za mišično vzdržljivost, agilnost, koordinacijo in ravnotežje. Redna telesna aktivnost vpliva na živčevje in tudi na spoznavne sposobnosti mladih, starejših in bolnih.

Center za krepitev spomina



Tako kot drugod po svetu se tudi v Sloveniji srečujemo s starajočo družbo, ki med drugim povečuje tudi tveganje za hiter porast ljudi z demenco. Naraščajoči delež starejših in ljudi z demenco zahteva hitrejša ukrepanje in iskanje ustrežnejših načinov obvladovanja bolezni.

Spomladi 2015 je Zavod za raziskave, izobraževanje in trajnostni razvoj Celje skupaj s partnerji, med katerimi je bil tudi Dom ob Savinji Celje, začel projekt Živeti z demenco. Sodelujoči partnerji v projektu smo zaznali vedno večje potrebe uporabnikov. Glede na naše strokovno znanje in pridobljene izkušnje smo želeli v sodelovanju z uporabniki in njihovimi svojci razviti ljudem z demenco prilagojene storitve v skupnosti ter ponuditi multidisciplinarno pomoč uporabniku in svojcem na enem mestu. V ta namen smo na podlagi izkušenj iz nekaterih evropskih držav pilotno razvili vsebino Centra za krepitev spomina. V Centru za krepitev spomina ljudje z demenco in njihovi svojci na enem mestu dobijo potrebno pomoč, nasvete in informacije. V Centru je mogoče pridobiti informacije o prepoznavanju demence ter zdravstvenih in socialnih storitvah. Z različnimi predavanji, družabnimi aktivnostmi, organiziranimi vikend druženji svojcev in ljudi z demenco se svojci nauči-

jo razumeti in sprejeti človeka z demenco, naučijo se spodbujati sposobnosti, ki jih še imajo ljudje z demenco, in znanja komunikacije z njimi. Skupaj preživljajo prosti čas.

Center za krepitev spomina omogoča:

- seznanitev z vsemi storitvami na področju zagotavljanja pomoči ljudem z demenco in svojcem ter pomoč pri vključitvi z druženjem v dnevnem centru ali s storitvijo pomoč na domu;
- izobraževanje o poteku, zdravljenju in izvajanju pomoči ljudem z demenco in svojcem ter strokovni in širši javnosti;
- delovanje skupin za ljudi z demenco, katerih namen je druženje in vključitev v različne aktivnosti, ki so namenjene ohranjanju gibalnih in kognitivnih sposobnosti;
- delovanje skupin za samopomoč svojcem;
- delovanje usposobljenih prostovoljcev za pomoč ljudem z demenco in svojcem;
- pomoč pri iskanju rešitev v širšem smislu, saj bolezen v družini spremeni dinamiko življenja in zahteva reorganizacijo življenja v družini.



Živeti z demenco – podpora v domačem okolju

Dom ob Savinji je leta 2017 s partnerji (Zavod za raziskave, izobraževanje in trajnostni razvoj, Center za socialno delo Celje, Zdravstveni dom Celje, Spominčica – Alzheimer Slovenija) uspešno kandidiral na Ministrstvu za zdravje in pridobil projekt Živeti z demenco – podpora v domačem okolju. V okviru novega projekta smo nadaljevali z aktivnostmi, ki smo jih zastavili v prvem projektu in še dodatno nadgradili aktivnosti.

Namen prijavljenega programa je bil krepitev kompetenc strokovnih delavcev in sodelavcev, neformalnih oskrbovalcev ter svojcev v procesu oskrbe ljudi z demenco. Hkrati je namen projekta ozaveščanje posameznih poklicnih in drugih ciljnih skupin v lokalnem okolju za oblikovanje prijaznih storitev ljudem z demenco in zmanjšanje razlik med posameznimi slovenskimi regijami. Projekt Živeti z demenco – podpora v domačem

okolju smo zaključili 13. novembra z zaključno prireditvijo v Domu. V okviru projekta smo organizirali izobraževanje v naslednjih krajih: Celje, Žalec, Vransko, Polzela, Rečica ob Savinji, Velenje, Šoštanj, Topolšica, Slovenske Konjice in Loka pri Zidanem Mostu. Vseh udeležencev v projektu je bilo 2.170. Izobraževanje smo izvedli v treh skupinah, in sicer za strokovne delavce, neformalne oskrbovalce in svojce ter za laike. Zaradi velikega odziva v vseh občinah, njihove pripravljenosti za sodelovanje v projektu, zavedanja izrednega družbenega pomena skrbi za ljudi z demenco in njihove svojce ter pomena izobraževanja strokovnih sodelavcev in lokalne skupnosti bomo z zastavljenim delom nadaljevali in se med seboj povezovali.

 Bojana Mazil Šolinc, direktorica
Mateja Pavlič, socialna delavka

»Vesela sem sodelovanja v projektu, saj smo v lokalnem okolju vzpostavili bolj poglobljen stik z ljudmi z demenco in njihovimi svojci ter se jim tako še bolj približali. V njihovem okolju smo jim podali kompetentne odgovore na njihova vprašanja in v tej dinamiki sodelovanja z vsemi akterji poglobili svoja znanja ne le na strokovni, temveč tudi osebni ravni. Ljudi, potrebne pomoči, smo informirali o tem, kaj vse ponuja Center za socialno delo, da se lahko kadarkoli in v kakršnihkoli težavah obrnejo na nas. S kontinuiranim delom skupaj z njimi in za njih smo okrepili medsebojno zaupanje in ugotavljali, da je Center za socialno delo zagotovo eden izmed pomembnih členov v celotni verigi pomoči ljudem z demenco in njihovim svojcem.«

 mag. Olga Bezenšek Lalič, direktorica CSD Celje

»Najbolj sem bila vesela sodelovanja z vsemi partnerji, ki smo oblikovali projekt Živeti z demenco – podpora v domačem okolju, saj vemo, na koga usmeriti ljudi z demenco in njihove svojce, ko se soočajo z raznovrstnimi težavami. Meni in sodelavcem je projekt prinesel ogromno novih izkušenj in novih znanj, saj smo bili vključeni v izobraževanja.«

 mag. Alenka Obrul, direktorica ZD Celje





Kaj je demenci prijazna točka?



Demenci prijazna točka je točka, ki je namenjena ljudem z demenco, svojcem in vsem zaposlenim (policisti, trgovci, bančni in poštni uslužbenci, farmacevti, gasilci idr.) kot tudi vsem drugim v lokalni skupnosti, saj je pomembno, da tudi sosedge prepoznajo osebe z demenco in jim pomagajo. Na Demenci prijazno točko se lahko obrnejo po informacije, predvsem pa se seznanijo z načini in postopki usmerjanja ljudi z demenco, ki se izgubijo in ne najdejo poti domov.

Na Demenci prijazni točki osebe z demenco in svojci dobijo informacije glede uporabe različnih storitev v skupnosti (uporaba javnega prevoza, dostop do trgovin, pošte, lekarne, bank, policije, upravne enote idr.). Svojci lahko poiščejo informacije tudi o tem, kako preživeti dan z bolnikom in kaj vse lahko osebe z demenco še počnejo. Prav tako jim lahko nudijo informacije, kam po nadaljnjo pomoč in podporo (zdravniki specialisti, urejanje dodatka za pomoč in postrežbo, dnevnega varstva, pomoči na delu idr.).

Večina ljudi z demenco živi doma, zato lahko z oblikovanjem demenci prijaznega okolja pomembno prispevamo k vključenosti in razumevanju oseb z demenco in njihovih svojcev v njihovem domačem okolju ter na ta način izboljšamo kakovost njihovega bivanja.

Kdo lahko pride na Demenci prijazno točko?

Osebe z demenco, ki jim zaposleni na Demenci prijazni točki zagotavljajo razumevanje, pomoč in podporo.

Svojci oseb z demenco, ki na Demenci prijazni točki dobijo različne informacije in podporo, ki jo potrebujejo v različnih fazah bolezni.

Zaposleni v lokalni skupnosti (policisti, gasilci, zaposleni v trgovini, banki, lekarni idr.).

Vsi drugi, ki živijo v lokalni skupnosti, zlasti **sosedge**, saj s tem lažje razumejo bolezen, osebe z demenco in njihove svojce ter jim pomagajo.



Zaposleni na Demenci prijazni točki zagotavljajo razumevanje, pomoč in podporo.



Spominčica Alzheimer Slovenija je koordinator Demenci prijaznih točk po vsej Sloveniji.

Naloge Spominčice Alzheimer Slovenija so:

- v sodelovanju s koordinatorji zbira kandidate, ki želijo postati Demenci prijazna točka;
- organizira usposabljanje za zaposlene v organizacijah, ki želijo postati Demenci prijazna točka;
- podeljuje potrdila o udeležbi na usposabljanju za zaposlene, potrdila o odprtju Demenci prijazne točke za organizacijo in nalepko Demenci prijazna točka;
- organizacijo oskrbuje z gradivi (zloženke, glasila, plakati, lista evidence obiskov);
- nudi podporo, pogovor, možnost osebnega svetovanja tako zaposlenim v organizacijah kot tudi uporabnikom, ki pridejo po pomoč;
- v sodelovanju s koordinatorjem presoja kakovost.

Vlogo koordinatorja Demenci prijazne točke v Celju ima Dom ob Savinji Celje.

Naloge koordinatorja so:

- organizira izobraževanja za zainteresirane organizacije na svojem območju, s čimer
- omogoči dostop do izobraževanj in ozaveščanja o demenci tudi v manj razvitih regijah;
- podatke o novi Demenci prijazni točki iz svojega okolja posreduje Spominčici
- Alzheimer Slovenija za urejanje spletnega zemljevida Demenci Prijaznih Točk;
- skupaj z organizacijami uresničuje cilje Demenci prijazne točke;
- zagotavlja gradiva o demenci za organizacije v svojem okolju (gradiva priskrbi Spominčica Alzheimer Slovenija).



Najdi čas!

*Najdi čas za ljubezen ...
ona je skrivnost večne mladosti.*

Najdi čas za smeh ... on je glasba srca.

Najdi čas za jok ... on je znak velikega srca.

Najdi čas za branje ... to je vir znanja.

Najdi čas za poslušanje ... to je vir inteligence.

Najdi čas za razmišljanje ... to je ključ uspeha.

Najdi čas za igro ... ona je eliksir mladosti.

Najdi čas za sanje ... one so dih sreče.

Najdi čas za življenje ... ker čas tako hitro beži

in se nikoli ne more vrniti.

*Življenje se vrti le v eno smer;
naprej, naprej in le naprej, nikoli nazaj.*

(avtor neznan)



E-QALIN: Stremimo k pridobitvi certifikata kakovosti

V Domu ob Savinji Celje smo v oktobru 2016 začeli izvajati evropski model E-Qalin, model kakovosti storitev. Do sedaj sta v celoti zaključeni dve fazi ocenjevalnega obdobja, z oktobrom 2018 pa smo stopili v zadnjo fazo ocenjevanja Prvega ocenjevalnega obdobja treh let.

Z delom, ki nam ga narekuje E-Qalin, smo do sedaj pridobili zelo veliko. Realizirali smo že kar nekaj manjših sprememb, ki so nastale kot predlogi v skupinah stanovalcev, zaposlenih in svojcev. V skladu s tem modelom se v našem Domu na sistematičen način sliši glas tako uporabnikov storitev kot zaposlenih.

V Domu imamo zaposleni cilj, da našim stanovalcem omogočamo čim bolj kakovostno življenje. Izkušnje nas učijo, da upoštevanje individualnosti

ter prilagoditev potreb in želja prinese posamezniku osebno zadovoljstvo.

Sistem E-Qalin usmerja našo pozornost na dejavnike, ki so pomembni za dobro in uspešno delo. Ti dejavniki, ki odlikujejo tudi kvaliteto procesov dela, so motivacija zaposlenih, sprejemanje sprememb, organizacijska kultura, dinamično vodenje in seveda povezanost vseh dejavnikov med seboj.

Srčnost v odnosih, posluh za sočloveka in pripravljenost na nenehne izboljšave so nas oblikovale že do sedaj. Ker pa si želimo v teh vrlinah še naprej napredovati in osebno rasti, jih vgrajevati v vse plasti našega dela v Domu ob Savinji Celje, bomo po končani tretji fazi ocenjevanja zaprosili za presojo in pridobitev certifikata kakovosti.

 Lucija Pangerl, vodja kakovosti



Kultura usklajenih odnosov v Dnevnem centru

Dnevni center je prostor za vse starejše, ki želijo preživeti svoj čas v družbi s prijetnimi ljudmi. Večina uporabnikov k nam prihaja vsak dan, nekateri pa tudi samo nekajkrat tedensko. Dnevno nas obišče od 17 do 21 uporabnikov. Skupaj raziskujemo njihov bogat življenjski svet. Kontekst Dnevnega centra je usmerjen k temu, da se čim bolj ponazori domače okolje. Vsi zaposleni se trudimo, da bi uporabniki kvalitetno preživeli vsak dan.

Uporabnikom in svojcem smo na voljo kadarkoli v času odprtja Dnevnega centra, da jim svetujemo in v stiski priskočimo na pomoč. Podamo različne informacije (še zlasti pri demenci). Ves čas spremljamo psihofizično stanje uporabnikov, zelo dobro sodelujemo v komunikaciji s svojci. Svojcem poročamo o posebnostih, prilagajamo prihode in

odhode uporabnikov v Dnevni center. Če svojci potrebujejo varstvo že pred 7. uro zjutraj, se prilagodimo njihovim potrebam. Nekatero uporabnike v Dnevni center pripelje ali odpelje služba Centra pomoči na domu. Pozorni smo na malenkosti, ki dajejo uporabnikom občutek domačnosti. Upoštevamo želje in potrebe uporabnikov pri vseh obrokih. Zaposleni prilagodimo aktivnosti glede na zmožnosti uporabnikov in prisluhnemo njihovim pobudam za različne teme v pogovornih skupinah. Velik poudarek dajemo individualnemu delu z uporabnikom. Uporabniki imajo možnosti vključevanja v aktivnosti, ki se odvijajo v okviru Doma ob Savinji Celje. Skupaj z uporabniki sodelujemo pri pripravi obrokov, odkrivamo nove jedi in njihov izvor. Enkrat tedensko nas obiščejo učenci OŠ Glazija, s katerimi skupaj ustvarjamo in tkemo medgeneracijske vezi.



V Dnevnem centru stremimo k timskemu delu, saj večino časa preživimo skupaj. Tako soustvarjamo veliko družino, v kateri je vsak sprejet in slišan.



Lavra Požek

Sprememba kot izziv in začetek nečesa novega

V Prvem delu Doma smo v mesecu maju 2017 začeli uvajati nov koncept – kulturo usklajenih odnosov. V projekt smo se vključili zaposleni Prvega dela Doma skupaj s strokovnimi delavci Doma ob Savinji Celje.

S kulturo usklajenih odnosov prispevamo k:

- preoblikovanju medsebojnih odnosov, razbremenitvi stisk, čustveni povezanosti in senzibilnosti med stanovalci, svojci in zaposlenimi,
- povezanosti tima in poglobitvi spoštljivih odnosov, lažjemu razumevanju stanovalcev in njihovih ravnanj,
- usmerjenosti na stanovalca in ne na storitev,
- dobremu počutju vseh vpletenih.

V tem času smo imeli izobraževanje na temo individualnega pristopa in načina dela z uvajanjem kulture usklajenih odnosov v vsakdanje procese dela, tako da je v ospredju stanovalec, njegove potrebe in želje, ki izhajajo iz življenjske zgodbe.

Poglobili smo sodelovanje s svojci stanovalcev in začeli s skupnimi druženji po nadstropjih posameznih gospodinjstvih skupin. Na srečanjih gradimo pristnost odnosov in zaupanje v medsebojno sodelovanje in vključevanje v njihov družinski krog.

Stalni timi za večje zaupanje

V tem obdobju smo začeli z uvajanjem stalnih timov in referenčnih oseb stanovalcev, s čimer smo prispevali k večjemu zaupanju med stanovalcem in zaposlenim, boljšemu medsebojnemu sodelo-



Referenčnost =
kultura, naravnana
na stanovalca

Referenčna oseba = oseba, ki je naravnana na stanovalca, s stanovalcem vzpostavlja odnos, ki izhaja iz njegove biografije oz. življenjske zgodbe.

» Na podlagi znanega o življenju stanovalca poenostavimo delo zaposlenih in nove sodelavce veliko lažje poučimo o podrobnostih in navadah stanovalca.

Najbolj pomembno se mi zdi splesti trdno in zaupno vez med referenčno osebo in stanovalcem. Ob takšnem odnosu je delo sproščeno in prijetno.«

 Snežana Gašpar



» Intervizija je dobrodošla poživitev našega tima. Je pozitivna stvar naših druženj. Tu se lahko brez zadržkov pogovarjamo o naših stiskah, opišemo naše pozitivne dogodke, ki se tičejo delovnega mesta in osebnega življenja zaposlenih in stanovalcev.«

 Nevresa Kadirič

vanju in poznavanju življenjske zgodbe stanovalca ter razumevanju njegovega ravnanja. Opažamo, da zaposleni bolje prepoznavajo želje in potrebe posameznih stanovalcev, s tem pa se posledično krepi tudi zadovoljstvo stanovalcev in zaposlenih.

Pozitivne izkušnje v sodelovanju z zaposlenimi se kažejo v:

- zaupnejšem in bolj poglobljenem odnosu, kar je rezultat dela v manjših timih;
- zaposleni imajo možnost izražanja svojih mnenj in idej ter so ključni pri oblikovanju in načrtovanju dnevnih aktivnosti skupaj s stanovalci;
- drugačnem načinu ravnanja s konflikti in skupnem iskanju rešitev;
- spodbujanju krepitve lastne čustvene moči in dela na sebi (vprašam se, zakaj me to jezi, kako se ob tem počutim, zakaj nekoga lažje prenašam kot drugega idr.).

Pozitivne izkušnje v sodelovanju s stanovalci se kažejo v:

- naravnosti na stanovalca z učinkovitejšo in hitrejšo realizacijo zastavljenih ciljev, izhajajoč iz stanovalčevih potreb;
- zaupnostjo in odkritostjo v izražanju svojih potreb z večjim občutkom pripadnosti;
- poglobljenem in pristnejšem stiku in odnosu med stanovalcem in zaposlenim.

Pozitivne izkušnje, ki smo jih opazili pri svojcih, se kažejo v:

- lažjem razumevanju in sprejemanju pogledov svojca na situacijo stanovalca in njegovo vlogo,
- zaupanju in odkritemu pogovoru, lažjem podajanju predlogov, postavljanju odkritih vprašanj, izražanju lastnih mnenj, večji angažiranosti za druženje.

Z novim konceptom dela smo stopili na pot raziskovanja in ustvarjanja novih zgodb, ki bodo gradile pristnost odnosov med stanovalci, zaposlenimi in svojci.

»S tem, kar smo vedeli, smo naredili največ, kar smo lahko. In ko smo vedeli več, smo naredili boljše.« (Maya Angelou)

 Jasmina Cokan, Mateja Škrinjar, Zdenka Zemljak, Lucija Pangerl

Hortikultura terapija

V Domu imamo radi vedno kaj novega, nekaj, kar nas razveseljuje vsak dan s svojimi spremembami in napredkom. Nekaj, kar raste in se razvija. Takšnim željam ustreza hortikultura terapija, ki je usmerjena v namensko gojenje rastlin, s katerim stanovalci med drugim ohranjajo telesno in duševno zdravje.

Razvili so jo ameriški terapevti in jo leta 1973 tudi uradno poimenovali »horticultural therapy«. Terapija temelji na tehniki ohranjanja oz. spodbujanja zaznavnih sposobnosti, telesne aktivnosti, fine motorike in koordinacije. Vsebuje tudi sprostitev, uživanje in socializacijo.



Naši stanovalci se zberejo večkrat mesečno, ko uredijo grede, posadijo sadike in posejejo različna semena, negujejo rastline, počistijo plevel, nabirajo zelišča in jih tudi posušijo.

V našem Domu živijo tudi težje mobilni stanovalci, zato smo uredili visoke grede. Takšne grede so primerne za hodeče in tudi stanovalce, ki uporabljajo invalidske vozičke. Veselje je zato še toliko večje, ker se ni treba pripogibati in poteka sajenje na prijetnejši način. Druženje ob visokih gredah je vedno zelo zanimivo, polno akcije in novih idej.

 Nevenka Podbreznik



Prehrana starostnika

Starostniki danes živijo dlje, so bolj zdravi in v boljši kondiciji kot kdajkoli prej. Življenjska doba se podaljšuje. Žal spremljajo starost tudi obolenja (povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, povišane maščobe v krvi, srčno popuščanje idr.), zaradi katerih starostniki potrebujejo redno zdravljenje z zdravili. Zaradi zdravil prihaja do sprememb v apetitu in presnovi hranil, kar povečuje tveganje za starostnikovo podhranjenost.

Zato je pomembno, da je starostnik čim bolj prehranjen. Dobro je prehranjen takrat, ko ves čas ohranja svojo telesno težo, tudi če ima nekaj kilogramov preveč. Starostnik ne sme hujšati – mora dobro in pametno jesti in biti čim bolj fizično aktiven. **Pravilna prehrana in vsakdanji sprehod sta zaveznika zdrave in vesele starosti.**

Največja nevarnost, ki nam na starost grozi, je upadanje mišične mase, zaradi katere postanemo »krhki in ranljivi« ter s tem povečujemo tveganje za padce. Mišično maso pa lahko ohranimo le, če se redno, pravilno in dobro prehranjujemo.





Prehranska podpora naj varuje starostnikovo zdravje!

Starostnik potrebuje dovolj beljakovin, primerno količino energije in zadosten vnos tekočine. Te zahteve najlažje dosežemo z doslednim upoštevanjem načel mediteranske prehrane. Glavni poudarek mediteranske prehrane, ki ga pogostokrat preslišimo, je na svežih, minimalno industrijsko predelanih domačih živilih, upošteva lokalnost, sezonskost in kratko transportno verigo.

Uravnotežen jedilnik sestavljajo raznovrstne jedi, s katerimi se zagotovijo potrebne količine hranilnih snovi in energije, ki jih posameznik potrebuje za učinkovito obnovo organizma. Prehrana naj bo čim bolj **pestra, redna, zmerna, lokalna in sezonska**. Pestra prehrana vsebuje raznovrstna živila iz vseh devetih skupin živil – le tako zagotovimo organizmu zadosten vnos ogljikovih hidratov, beljakovin, maščob, vitaminov, mineralov, prehranskih vlaknin in tekočine.



Mediteranska prehrana vključuje pretežno hrano rastlinskega izvora (sveža zelenjava, sadje, oreški, semena in škrobna živila, bogata s prehransko vlaknino). Prehrana je bogata z morskimi ribami z dna prehranjevalne verige: sardela, sardon, skuša, občasno losos. Vključuje sveže meso vseh živali (govedina, teletina, svinjina, zajec, puran, piščanec, divjačina). Dober vir beljakovin v mediteranski prehrani so jajca in fermentirani mlečni izdelki, kot so rikota, skuta, jogurt, mocarela, sir, kislá smetana. Tipična predstavnika prehranskih maščob sta olivno olje in oreški.

Mediteranska prehrana ne izključuje sladice, ki so tipično pripravljene z nizko vsebnostjo dodanega sladkorja, občasno sladkane z manjšo količino medu in obveznim dodatkom svežega sezonskega sadja. Takšne sladice se vključuje na jedilnike le ob posebnih priložnostih, ne več kot enkrat do dvakrat tedensko, vedno pa v okviru glavnega obroka.

Mediteranski način prehranjevanja tudi ne pozabi – ne prepoveduje nadzorovanega uživanja rdečega vina – pravilno je občasno in vedno ob obroku ter ne več kot kozarec ali dva.





Deset »zlatih priporočil« za pripravo uravnoteženega jedilnika

1.

Načrtujemo jedilnik z rednimi obroki, ki so smiselno razporejeni v enakomernih časovnih intervalih.

Jejmo na 2,5 do 3 ure. Dnevno zagotovimo tri glavne obroke in eno do dve premostitveni malici.

Ne izpuščajmo zajtrka! Zajtrk je namenjen polnjenju zaloga, ki smo jih porabili preko noči.

Reden zajtrk uravnava apetit preko dneva.

Če je vaš najljubši zajtrk bela kava z nadrobljenim kruhom ali kruh z maslom in marmelado (medom), poskrbimo, da bomo ob takšnem »sladkem zajtrku« pojedli tudi nekaj beljakovin (npr. 2 do 3 žlice manj mastne skute ali lonček navadnega jogurta, ali 2 do 3 rezine sira, puste šunke, ali 1 jajce). S tem bomo zagotovili zadosten vnos beljakovin, ki nam bodo omogočale ohranjanje gibanja čim dlje v pozno starost.

2.

Poskrbimo za reden in zadosten vnos tekočine.

6 do 8 kozarcev naravne pitne vode, mineralne vode ali nesladkanega čaja. Ker vsi vemo, da voda vsem vsak dan ne diši, bo zagotovo po grlu lažje stekel topel ali hladen napitek, ki jih najdete med recepti v okvirčku in jih zlahka pripravite tudi sami.

Naj velja pravilo: 4 kozarce vode popijemo do kosila in 4 kozarce do večerje. Tudi takrat, ko ste naročeni pri zdravniku ali greste k frizerju (tudi tam imajo stranišča – ko pridete v čakalnico ali salon, najprej vprašajte, kje imajo stranišče; vsi bodo razumeli, da je mehur starostnikov pač malo bolj občutljiv in ne drži več vode kot mehur mlade kamele).

Z zadostno količino tekočine oskrbimo možgane, da ostanejo bolj bistrih misli, poleg tega preprečujemo tudi zaprtje, ki je velik problem starostnikov.

3.

Čim bolj omejimo enostavne ogljikove hidrate v tekoči obliki.

Omejimo sadne sokove, sirupe, sladkane čaje ipd. To so za starostnika sicer »sladke«, vendar le prazne kalorije brez pomembne hranilne vrednosti. Še posebej so nevarne kot samostojen obrok. Občasno lahko ponudimo 100-odstotni sadni sok pri kosilu. Sladke pijače, tako naravne kot tiste z dodanim sladkorjem, so »krivci« za kopičenje trebušne maščobe in posledično hromijo uporabnost lastnega inzulina ter vodijo v razvoj sladkorne bolezni.

4.

V obroke redno vključujemo škrobna živila, bogata s prehransko vlaknino.

Na jedilniku naj bo hrana naših babic in prababic, in sicer polnovredna žita in kaše: ajdova, prosena, ješprenjeva kaša; polnozrnat, ržen, ajdov, ovsen kruh.

Dober vir vlaknin so tudi polnozrnat testenine, neoluščen riž, basmati riž.

Krompir postavimo na krožnike občasno, najbolje v kosih, oblicah ali pečenega v pečici.



5.

V vse tri glavne obroke redno vključimo kvalitetna beljakovinska živila.

Enkrat do dvakrat tedensko naj bodo na jedilniku kvalitetne morske ribe (sardela, sardon, skuša, losos, občasno tudi sladkovodna postrv). Lahko tudi iz konzerve v obliki jutranjega namaza. Le ribjih paštet se izogibajte, vsebujejo slabe kvalitete rib (najslabša riba je tuna), pa še ogromno soli. Sol povečuje kopičenje vode v telesu, poslabšuje delovanje ledvic in viša krvni tlak.

Redno in vsakodnevno vključujemo v jedilnik puste vrste mesa (teletina, govedina, svinjina, perutnina) ali jajca in jedi iz jajc. Občasno so dober vir beljakovin tudi pusti mesni izdelki (npr. šunka).

Ne pozabimo, da so odličen vir beljakovin tudi stročnice, grah, fižol, stročji fižol, leča, čičerika idr. Zaslužijo si biti na jedilniku pogostejše, saj poleg beljakovin organizmu zagotavljajo prehransko vlaknino, ki povečuje volumen blata in preprečuje zaprtje.

Dober vir vsakodnevno prepotrebnih beljakovin so mlečni izdelki, kot so domača skuta, sir, jogurt, kislo mleko in kislá smetana.

6.

Zelenjavo uživajmo redno brez omejitev.



7.

S sadjem previdno.

Dve porciji sadja (dva sadeža) dnevno sta popolnoma dovolj.

Sadje je polno sicer naravnih sladkorjev, ki pa lahko vplivajo na nivo krvnega sladkorja, na zamaščenost jeter in kopičenje maščob v trebušnem delu. Izogibajmo se bananam, ki ne prinašajo vlaknin in poslabšujejo zaprtje.

Sadje naj ne bo nikoli zamenjava za zelenjavo.



8.

Enkrat do dvakrat tedensko si privoščimo domačo sladico.

Pri domače pripravljene sladici lahko vplivamo na količino dodanega sladkorja in količino ter vrsto maščob.

Manjša količina temne čokolade in sladoled sta dobri sladici, ko za domačo pripravo sladice ni časa. Ostale industrijsko pripravljene sladice naj bodo prej izjema kot pravilo.

9.

Omejimo vnos nasičenih in transmaščob.

Ocvrta živila in industrijsko pripravljene slaščice so glavni vir kancerogenih transmaščob, zato se izogibajte francoskim rogljičkom, krofom, napolitankam in piškotom s polnili, ocvrtemu krompirčku, ribjim palčkam in podobnim živilom.

10.

Poskrbimo za redno gibanje vsaj 30 minut na dan vse dni v tednu!

Uravnoteženi krožniki – v pomoč pri načrtovanju jedilnika



V pomoč pri načrtovanju jedilnika je lahko predlagani krožnik. Če sledimo priporočilom v nadaljevanju, ne moremo zgrešiti.

1/4 krožnika

predstavljajo škrobna živila, ki imajo nizek glikemični indeks (GI). Nizek GI imajo škrobna živila, ki so bogata s prehranskimi vlakninami in so tudi pravilno termično obdelana. Izbiramo med polnozrnatimi testeninami »al dente«, neoluščenim rižem, pripravljenim le v dvojni količini vode, ali različnimi polnovrednimi kašami (ajdova, pirina, ovsena, ječmenova). Občasno je lahko na četrtini krožnika tudi krompir, kuhan v olupku, ali polnovredna polenta.

Tudi stročnice (grah, stročji fižol, fižol, leča, soja) so živila, ki sodijo na ta del krožnika in ne med zelenjavo.

1/4 krožnika

zapolnimo s kakovostnimi beljakovinskimi živili. Pusto rdeče meso (govedina, teletina, zajec, ovčjetina idr.), perutnina brez kože, morske ribe (skuša, losos idr.), meso lahko občasno nadomestimo z jajcem, tofu sirom ali skuto.

1/2 krožnika

založimo z zelenjavo, kot je npr. brokoli, cvetača, kumare, bučke, špinata, blitva, zelje v vseh oblikah, repa, solata, paradižnik, paprika, surovo korenje. Pri zelenjavi ni omejitev, pazimo le, da je ne razkuhamo. Izbirajmo raje presno zelenjavo v obliki solate.

Ob krožnik obvezno sodi kozarec vode, mineralne vode ali nesladkanega čaja in kos sadja za poobede. Občasno namesto sadja ponudimo rebro temne čokolade s 70 % kakava ali drugo sladico.



Njegovo veličanstvo zajtrk



Z zajtrkom pokrijemo $\frac{1}{4}$ dnevnih potreb po energiji in hranilih. Brez zajtrka v nadaljevanju dneva starostniku ne moremo zagotoviti potrebne količine, predvsem beljakovin in mikrohranil (železo in kalcij).

Sestavni del vsakega zajtrka naj bodo škrobna živila, bogata s prehransko vlaknino (polnozrnat kruh, kaše, žitni kosmiči brez dodanega sladkorja). K zajtrku sodijo tudi delno posneto mleko, manj mastna skuta ali manj masten jogurt in se-



veda nekaj maščobe v obliki masla ali kvalitetne mehke margarine, nesladkana marmelada in med ter suho sadje. Občasno lahko namesto skute in kosmičev zaužijemo jajce ali jajčno omleto, pusto šunko ali manj slan sir.

Skodelica ovsenih kosmičev z mlekom in nekaj rozinami, zraven pa svež sadež, predstavlja odličen zajtrk. Hkrati takšen zajtrk naše telo oskrbi z vitamini B, C, A in D, kalcijem in železom. Res je, da vsi ne maramo ovsenih kosmičev z mlekom, zato lahko brez slabe vesti za zajtrk pojemo polnozrnat kos kruha z manj mastno šunko ali kuhanim pršutom in rezino sveže paprike ali paradižnika.

V zimskem času si pri zajtrku privoščimo redno pol kozarca sveže stisnjenega pomarančnega soka, v katerega smo oželi tudi polovico limone. Potrebe po vitaminu C so pozimi večje.

Malica je premostitveni obrok

Malica je le premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom ali med kosilom in večerjo, zato naj bo energijsko najrevnejša. Predlagamo sadež (kaki) z navadnim ali grškim jogurtom in nekaj mandlji ali orehi.

Pozimi je odlična malica, ki poskrbi za dodaten vir vitamina C, skodelica svežega kislega zelja z bučnim oljem in pol koščka ajdovega kruha.



Kosilo in večerja drugi in tretji obrok dneva

Kosilo je drugi največji dnevni obrok. Večerja naj bo lažja. Praviloma je večerja polovično kosilo. Vsekakor večerjajmo vsaj tri ure pred spanjem. V vsakem obroku zagotovimo vsaj 25 g beljakovin živalskega ali rastlinskega izvora.

Jesensko kosilo brez jurčkov ali lisičk ni pravo kosilo. Jurčki jeseni teknejo z ajdovo kašo in žličko kisle smetane ter svežega peteršilja. Tudi v juhi so enkratni, namesto krompirja jih zgostimo s topinamburjem ali kašo. Ko smo že pri juhah, jesen je tudi čas buč. Iz oranžne buče naredimo slastno juho. Kremasto bučno juho postrežemo s koščkom polnozrnatega prepečenca ali prepraženimi polnozrnatimi kockami kruha. Zraven postrežemo cimetov jabolčni kolač z manj sladkorja in sveže brusnice. Popolno kosilo.

V zimskih dneh vedno tekne juha, lahko je dobra goveja z jušnimi rezanci ali zelenjavna, na primer grahova ali fižolova. V tem času ne pozabimo na obaro, bodisi piščančjo ali kunčjo. Če boste izbrali katero izmed gostih zelenjavnih juh, vam v nadaljevanju svetujemo kaj lahkega z manj ogljikovimi hidrati, ker jih je že v omenjenih juhah zadosti. S kremno zelenjavno juho se dobro poda dušena s česnom in oljčnim oljem začinjena špinača in na žaru pečena postrv ali, če imate raje meso, na žaru pečen puran ali dobro uležana govedina. K obari obvezno sodi pecivo, morda domač jabolčni zavitek, sirovi štruklji ali cimetov kolač. Goveja juha pušča nešteto možnosti. Klasično govedino iz juhe, hren in v sopari kuhan topinambur s skledo zimskega radiča ali zeljne solate. Ali še vedno klasično kislo zelje z nekaj malega ocvirkov, ajdovimi žganci in dobro pečeno manjšo krvavico. Da ne bo pomote, takšno kosilo ni za vsak teden koledarske zime, lahko pa si ga privoščite nekajkrat v zimi. Ne pretiravajte z ocvirki ali zaseko in tudi z velikostjo krvavice ne. Zakaj vam svetujemo dobro zapečeno, ker bo takšna dobro scedila odvečno maščobo že



med peko! Kislo zelje lahko pripravimo tudi s kašo ali kot joto (s fižolom, krompirjem in koščkom pušče šunke), zraven pa ne sme manjkati manjši kosček peciva.

Večerje naj bodo lažje ne samo po količini, temveč tudi po prebavljivosti. Za večerjo predlagamo sveže sadje, prelito z navadnim delno posnetim jogurtom, žličko lanenega semena, pest orehov in žličko polnovrednih žitnih kosmičev. Za slovo od pole-tja bo za večerjo teknil tudi na žaru pečen losos s toplim koromačem, ki smo mu dodali na kocke narezan in s česnom prepražen polnozrnat kruh. Lososa pokapljajte z rožmarinovim oljčnim oljem (lahko ga pripravite sami) in nekaj sveže stisnjene limoninega soka.

V zimskih dneh bo za večerjo teknila govedina v solati z bučnim oljem in jabolčnim kisom z rezino polnovrednega kruha. Hladen zimski večer bo ogrela mlečna ajdova kaša s koščki svežega jabolka in cimetom, za miren spanec pa priporočam skodelico zimskega čaja z vonjem po cimetu.

Namesto zaključka

Vsak dan za zajtrk, kosilo in večerjo pojejte dovolj beljakovin za krepke mišice (skuta, jajce, fižol), popijte dovolj tekočine (voda in čaji so zakon), vsak dan vadite hojo (če je zunaj mraz, vadite na hodniku) in vsako jutro v kopalnici stopite na tehtnico. Ohranjajte svojo težo in gibanje, tako boste ostali še dolgo vitalni. Če vam nagaja prebava, mleko zamenjajte za jogurt in kefir, dodajte suhe slive in fige ali si privoščite ingverjev čaj z limono in kurkumo – najdete ga med recepti.

Vse dobro!

 asist. Andreja Širca Čampa, univ. dipl. inž. živ. teh.



Cilji dobre prehranske podpore starostnika v domski oskrbi so:

- pravočasno prepoznati prehransko ogrožene starostnike,
- zagotoviti starostnikom zadostno oskrbo z energijo, beljakovinami in mikrohranili,
- vzdrževanje ali izboljšanje prehranskega stanja,
- vzdrževanje ali izboljšanje funkcionalnosti, dejavnosti in sposobnosti za rehabilitacijo,
- zmanjševanje obolevnosti in smrtnosti pri bolnih in oslabilih starostnikih,
- pri prehransko ogroženih starostnikih pravočasna uvedba peroralnih energijskih dodatkov,
- upoštevanje želja stanovalcev in njihova primerna umestitev na jedilnik.

Ciljem prehranske podpore v Domu ob Savinji Celje v celoti sledimo.

Preventiva in pomen higiene rok

Ustrezna higiena rok je ključnega pomena pri preprečevanju in prenosu okužb ter širjenju nalezljivih bolezni. Področje higiene rok razdelimo na več segmentov: umivanje, razkuževanje, nego, uporabo rokavic in izvajanje principa nedotikanja.

Umivanje

Prav z umivanjem lahko z rok na enostaven način fizično odstranimo prehodno mikrobno populacijo, potrebno je le vestno in natančno izvajanje. Kljub zavedanju o pomembnosti umivanja rok žal umivanja ne prakticiramo vedno in povsod, kadar bi bilo potrebno, ali pa vsaj ne dovolj učinkovito. Z umivanjem z rok na relativno enostaven način fizično odstranimo nečistoče in mikroorganizme. Poleg stalno prisotne mikrobne populacije imamo na koži rok občasno prisotno tudi prehodno ali začasno mikrobno populacijo, sestavljeno iz mikroorganizmov, ki na roke zaidejo ob stiku z različnimi predeli lastnega telesa, drugimi osebami ali predmeti iz našega okolja. Ti mikroorganizmi se na koži navadno ne razmnožujejo, a jim pogoj na rokah kljub temu omogočajo preživetje in v nekaterih primerih tudi rast. Z umivanjem rok to prehodno bakterijsko združbo z naših rok na relativno enostaven način odplaknemo.

Razkuževanje

Namen razkuževanja je odstranitev prehodne in zmanjšanje stalne bakterijske flore (od desetkrat do stokrat več kot z umivanjem). S tem zaščitimo stanovalca in zdravstvenega delavca (pred mikroorganizmi, ki smo jih dobili na roke pri stiku s kontaminiranimi predmeti). Pomembno se je zavedati, da razkuževanje ne odstranjuje umazanije. Prednost razkuževanja rok v primerjavi z umivanjem je v tem, da z razkuževanjem uničimo do stokrat več mikroorganizmov in je zato učinkovitejše v preprečevanju prenosa mikrobov z rokami.



Alkoholna razkužila za roke vsebujejo dodatke, ki kožo ščitijo pred izsušitvijo. Časovno je manj zamudno in možno je tudi v okolju brez umivalnih mest. Najpogostejše napake pri izvajanju razkuževanja so, da ob nanosu razkužila roke še niso suhe, da so prisotni še ostanki mila ali da naneseemo premalo količino razkužila. Nepravilno razkuževanje rok je, kadar pri izvajanju tehnike razkuževanja rok izpuščamo posamezne predele in po razkuževanju brišemo roke in uporabljamo kreme. Ob dejstvu, da nam vse bolj primanjkuje učinkovitih antibiotikov, s katerimi obvladujemo številne nalezljive bolezni, obstaja potencialna nevarnost, da se na tem področju vzpostavi podobno stanje, kot je vladalo pred njihovim odkritjem. V primeru tovrstnega razpleta bo situacijo mogoče obvladovati le z doslednim izvajanjem preventivnih ukrepov, med katerimi ima higiena rok opazno vlogo. Ob upoštevanju številnih raziskav, ki so bile opravljene na področju higiene rok, so razvidni nekateri izzivi tudi v bodoče za vse nas. Pri tem največji izziv vsekakor predstavljajo ozaveščanje, sprejemanje in uvajanje tovrstnih ukrepov v praksi in motiviranje vseh za njihovo dosledno izvajanje. Čiste roke – manj kolonizacij – manj prenosa okužb.

 Zvonka Marinšek





Prijateljstvo

Prijateljstvo
nas povezuje
od rojstva do smrti.

V mladosti
pri igrah
in učenju,
v srednjih letih
pri delu
in potovanjih.

V starosti
nas prijateljstvo
povezuje
ob pripovedovanju
zgodb in doživetij –
veselih in žalostnih.

Prijetno prijateljstvo
lahko človek doživi
pri otrocih in vnukih,
ki so radovedni
in si želijo izvedeti vse,
kar smo doživeli
in preživeli.

Blaž Šafarič

Želim

Želim
biti svobodna kot ptica.
Od jutra do večera.
Zjutraj, ko vstanem,
si želim lep dan.
Zvečer, ko ležem,
si želim lahko noč.
Tudi drugim želim tako
in veseli so za to.

Marija Sivka

Noč

Kmalu je večer
pojedel mrak.
Sonce je umrlo.
Luno in zvezde
na nebu
tema obdaja.

Tam za goro
palčki s Sneguljčico
plešejo.

Tam na griču
sivi grad
spreminja barve.

Zelen je od jeze,
rdeč od sramu,
od ljubosumja rumen.

Kaj se le dogaja v njem?

Berta Jelenko

Kadar sem vesela

Kadar sem vesela,
zapojem pesem
in po sobi plešem.

Kadar sem vesela,
rože zalivam in božam.

Kadar sem vesela,
je dan s soncem obsijan,
večer je manj teman.

Kadar sem vesela,
ptice žvrgolijo
in se z mano veselijo.

Berta Jelenko

Ko bi vedela

Ko bi vedela,
kaj mi manjka.

Slabo se počutim,
a ne vem zakaj.

Pogledam koledar.
Pa saj je polna luna!

Ko bi prej vedela,
bi se pripravila.

Mučim se ta dan,
a ga le preživim.

Vem, da bo jutri bolje,
s hrano bom boljše volje.

Marija Sivka

Kjer sem doma

Doma sem v prelepem
Domu ob Savinji
v prvem nadstropju.

Na sončni strani
je prelepa moja soba.

Postelja, balkon, kopal-
nica
in vse,
kar potrebujem
iz dneva v dan.

V jedilnici pa jemo,
se družimo in pojemo.

Marija Sivka



Dobro jutro

Kaj mi pomeni branje časopisa?

Vse se mora nekje začeti. Predobro vem, da je to bilo pred devetimi leti. Čutila sem, da je v meni nekaj prekipovalo. Iskala sem, kaj bi me razbremenilo. Rešila me je direktorica Bojana Šolinc s ponudbo, naj se pridružim skupini, ki je dnevno prebirala časopis Večer. Našla me je – ta aktivnost mi je bila napisana na kožo.

Začela sem prihajati ob sredah in petkih, dnevni časopis Večer pa je postal tisto, kar me je družilo s stanovalci, in tisto, kar me je nenehno izzivalo, da sem razmišljala, kako se približati resnim, molčelim in skrivnostnim poslušalcem.

Korak za korakom sem spoznala, da je treba v petinštiridesetih minutah povedati ali prebrati tisto, kar je v žarišču, zanimive vsebine s celjskega območja, črno kroniko in vpliv vremena na naše počutje. Najpomembnejši pa je dnevni horoskop, ki ga nihče noče zamuditi, čeprav med poslušanjem marsikdo tudi zadrema.

Vseskozi se v tisku pojavljajo številne tujke, ki nam niso poznane, zato o pomenu teh poiščemo razlage v leksikonih.

Čas je pokazal, da se radi tudi nasmejimo in ob tem razvedrimo. K temu prispevajo tudi hudomušne vsebine in pesmi gospe Berte Jelenko ali gospoda Blaža Šafariča, pa tudi brez žlahtne kavice s prijazno gospo Marto Hrašovec ne gre. Vse to se dogaja v večnamenskem prostoru ob prijetnem omizju, ki ga pripravi gospod Jože Maček.

S preselitvijo v Dom ob Savinji Celje sem sedla med poslušalce z željo, da sem jim enaka.

Marsikaj nam v življenju prihaja naproti. V vseh nas pa je želja, da bi bil vsakdanji tok življenja prijazen in nam pisan na kožo ter da bi čim dlje dostojno živeli in uživali v svojem zadnjem domu, v Domu ob Savinji.

Gospod Jože Maček:

»Branje časopisa mi pomeni največ, ker spoznamo dnevne novice in izvemo bistvo vsebin, ki so zelo pomembne za nas, navadne zemljane. Hkrati pa omogoča občutek velike družine, ki si med seboj lahko izmenja svoje križe in težave.«

Gospa Berta Jelenko:

»Dobro jutro nam pomeni lepo jutro, saj nam krajša in lepša čas, ko v naše srce posije sonce. Tako dobro jutro živi v nas in z nami.«

Zelo resno je pristopila gospa Jožica Klančar in dejala:

»Žal mi je vsake vaše besede, če je ne slišim.«



Trije dobri možje Doma ob Savinji Celje

V našem domu se lahko pohvalimo z velikim, skrbno urejenim parkom, imenovanim Sončni vrt, ki domskim stanovalcem nudi sprehajalne poti, prostor za rekreacijo in druženje. Za njegovo urejenost in privlačen izgled na svojo željo skrbijo tudi trije domski stanovalci: Ivan Grčar, Jože Maček in Jakob Vrbovšek.

Gospod **Ivan Grčar** prihaja iz Prlekije, natančneje iz Radencev. Je ponosen oče dveh otrok ter petih vnukov in petih pravnukov. Prijatelji ga v domu pogosto obiščejo, občasno pa ima v varstvu tudi svoje pravnuke. Skoraj 50 let je bil poročen z ženo Hedviko. Je vedno nasmejan, dobre volje in pripravljen na delo. V preteklosti je opravljal delo geodeta na geodetskem zavodu v Celju. To delovno mesto je zahtevalo veliko terenskega dela, zaradi česar je bil velikokrat odsoten od doma in svoje družine, zato je zadnjih 23 let delal na geodetski upravi v Šentjurju. V Celju živi že približno 60 let, njegovo stanovanje pa so dobili otroci.

V Dom ob Savinji, kjer se počuti odlično, je prišel v začetku leta 2018. Zelo je zadovoljen zaradi prijaznosti in ustrežljivosti vseh zaposlenih. V domu mu je najbolj všeč to, da lahko ima svojo sobo in s tem svoj mir. Je član pevskega zbora, rad telovadi, zaradi težav s stopali je včlanjen tudi v program BioSinhron. Zelo rad se udeležuje vseh predstav v domu.

Veliko svojega prostega časa posveti urejanju domskega parka, za kar se je odločil na lastno željo. Pravi, da je imel celo življenje veliko obveznosti in je že od nekdaj navajen delati. Delo v parku mu pomeni predvsem fizično aktivnost, ki mu pomaga vzdrževati zdravje, predvsem pri težavah s stopali. Odločno pove, da to delo rad in z veseljem opravlja, saj lahko s tem prispeva svoj delček pri delovanju doma. V življenju mu veliko pomenita red in urejenost. Meni, da življenje v domu ne pomeni



Ivan Grčar

samo počivanja, ampak da je treba ostati aktiven, dokler lahko.

Gospod **Jože Maček** je bil rojen v vasici Kladje v krajevni skupnosti Vrh nad Laškim. Doma so imeli srednje veliko kmetijo, tako da je bilo za sedemčlansko družino vedno dovolj dela. Poleg Jožeta so bili v družini še trije bratje in sestra, ki so morali na kmetiji veliko pomagati. V spomladanskem času je bilo treba grabiti listje po travnikih blizu gozda, nato je prišla na vrsto setev. Setvi sta sledila košnja in sušenje trave, jeseni pa sta ogromno dela zahtevala pobiranje in stiskanje sadja. Po končani osnovni šoli se je Jože zaposlil v mizarskem podjetju v Laškem, kasneje je delal kot skladiščnik in nabavnik. Poleg službe je razna mizarska dela opravljal doma za svoje sosede in prijatelje.

V Dom ob Savinji je prišel februarja 2017. Tukaj se dobro počuti, saj se po njegovem mnenju zaposleni zelo trudijo in so prijazni do vseh. Rad se udeležuje branja časopisa, telovadbe in je član domskega pevskega zbora.



Jakob Vrbovšek



Jože Maček

V svojem prostem času z veseljem pomaga pri urejanju okolice, saj je že od svoje mladosti navajen delati in lahko s tem vsaj za trohico pomaga zaposlenim v domu. Poleg tega je že od nekdaj navajen, da so si sosede in prijatelji med seboj pomagali, ko je bilo treba poprijeti za delo. Zadovoljen je, da lahko prispeva kamenček v mozaik celote. S svojim delom želi nadaljevati, dokler mu bo zdravje to dopuščalo.

Gospod **Jakob Vrbovšek** prihaja iz krajevne skupnosti Vrh nad Laškim, kjer je živel s svojo družino. V mladosti je pogosto pomagal na sosednji kmetiji, na kateri je bilo vedno veliko za postoriti. Kasneje se je z ženo preselil v naselje Gozdec, kjer sta si zgradila hišo in dobila dva sinova. Sedaj je gospod Jakob tudi ponosen dedek štirih vnukov.

V Laškem je opravljal delo ključavničarja in varilca, ob delu pa se je sčasoma tudi ustrezno izobrazil. Kmalu po tem, ko je preminula njegova žena, se je odločil za življenje v domu starejših. V Domu ob Savinji živi že približno 20 let in mu je še ve-

dno zelo všeč. Hvaležen in vesel je, da ima v domu svojo sobo, saj v njej najde svoj mir in svobodo. Je aktiven član pevskega zbora. Sedem let je obiskoval tudi folklorno skupino. Rekreativna in zdrava življenjski slog mu veliko pomenita. Zelo rad tudi kolesari – prekolesaril je približno 140 000 km. V svoji sobi vsako jutro in vsak večer redno telovadi. Zelo rad se sprehaja ob Savinji, kjer prehodi kar nekaj kilometrov na dan.

Veliko svojega časa posveti urejanju domske okolice in domskega parka. Pravi, da se je za to delo odločil zato, ker je že od nekdaj delaven človek. Poleg tega mu delo pomeni predvsem fizično aktivnost in rekreacijo. Ker pomaga pri urejanju okolice, je ponosen nase, da pri svojih letih to še vedno zmore. Meni, da življenje v domu ne pomeni le počivanja, ampak da lahko stanovalci ostanejo aktivni in se zabavajo tudi kot stanovalci doma za starejše.

 Tjaša Poteko

Zakaj sem rada v domu?

Odgovorov je več. Zaradi skrbi za stanovalce, druženja, možnosti obiskovanja različnih skupin (Škrjančki, Zvezdice, Ugankarji, Preprostost življenja, Skupina za pripravo hrane).

V domu dobro kuhajo in prisluhnejo našim predlogom. Vedno se zelo rada udeležim izletov. Letos smo obirali češnje v Vipavski dolini, bili pa smo tudi na Brezjah. Rada si ogledam prireditve, kjer nastopajo otroci in različni zbori, saj mi vedno polepšajo dan. Še vedno sem aktivna in si lahko sama uredim svojo sobo in balkon, kjer vedno cvetijo rože. Ko pa so dnevi predolgi, pride na obisk prostovoljka, s katero se je lepo družiti in pogovarjati. Če pridejo slabi dnevi, si je treba vzeti čas zase – vedno pa nam nasproti pridejo tudi naše sestre, s katerimi se lahko pogovorim.

Za naprej si želim veliko zdravja in razumevanja.

Marta Zupančič



Zgodba Ivane Korošic

Pismo za Božička

Moji spomini segajo daleč v otroštvo. Živelimo v vasici pod cerkvijo sv. Jožefa v Celju. Naša družina je bila številna, saj nas je bilo sedem otrok. Bila sem najstarejša. Ko mi je bilo devet let in pol, je umrl ata, zato je mama naprej skrbela za nas sama.

Bližal se je božični čas. Mama nam je naročila, naj napišemo Božičku pisma. Mogoče nam bo le kaj prinesel. Res smo pisma napisali in jih dali na krožnik pod smreko. Naše želje so bile skromne: nekaj suhega sadja, kakšen bonbon, rokavice, šal ali kapo. Te stvari je mama skozi leto sama napletla. Kot najstarejša sem že vedela, kdo je Božiček. Želela sem se malo pošaliti. Na mojem listu je pisalo: »Dragi Božiček, prosim, prinesi mi en štumf in štrumpantel (eno nogavico in eno podvezico).« Ko smo se zjutraj zbudili, smo najprej pogledali pod smreko, če je Božiček kaj prinesel. Vsi so se daril razveselili. Na mojem krožniku pa je bila le dvoje – ena strgana nogavica in ena podvezica. Vsi so se mi smejali. Seveda sem bila razočarana, saj sem si tudi jaz želela sladkarij.

Čez nekaj časa je mama prišla iz kuhinje vsa nasmejana. Na krožniku, ki ga je držala v rokah, so bile dobrote kot pri ostalih, poleg pa tudi lepe pletene nogavice, ki jih je spletla zame. Potem mi je rekla: »Četudi veš, kdo je Božiček, se nikoli ne smeš norčevati. To si zapomni za vse življenje.« In res se vsako leto ob božiču spomnim na ta dogodek.

Ivana Korošic

Božjepotniki na Brezjah

Že peto leto sem se 15. maja s stanovalci Doma ob Savinji podala na romanje na Brezje. Vsako leto z veseljem preberem na avtobusu nekaj novega in obenem nekaj že slišane. Letos sem predstavila nekaj lepih romarskih cerkev po Sloveniji, ki so prav tako posvečene Mariji.

- Na Ptujski Gori je Marija Zavetnica s slovitim plaščem, pod katerim je 22 figuric, med njimi tudi znana celjska gospoda. Cerkev je zakladnica vrhunske gotske umetnosti iz 14. stoletja. Morda v zvezi s to romantično cerkvico legenda o slepi hčerki gospoda Vurberškega, ki je po priprošnji k Mariji spregledala in so zato postavili cerkev.



- Drugo staro romarsko središče je v 15. stoletju zgrajena župnijska cerkev Marijinega vnebovzetja v Olimju pri Podčetrtku. Umetnostna zgodovina jo uvršča med najlepše baročne spomenike na Slovenskem. Znamenita je tudi lekarna, znana po vsej Evropi.
- Tretja je podružnična cerkev sv. Matere Snežne na Svetini. Odmaknjena božjepotna cerkev naj bi nastala kot zahvala za rešitev donatorja Andreja Hohenwarterja, ki je bil oskrbnik celjskega gradu in v turškem ujetništvu. Cerkev so v 14. stoletju požgali Turki, saj je bila zaradi izjemno lepe lege vidna daleč naokoli.
- Četrta je opatijska cerkev sv. Danijela v Celju, ki je v bližini Doma ob Savinji. Tu je kapela Žalostne Matere božje iz leta 1400, ki slovi po visoki arhitekturni kakovosti. Mogočni grofje Celjski so bili pokrovitelji te najstarejše ohranjene mestne župske cerkve pri nas. Omeniti je treba tudi gotsko pieto na oltarju.

Počasi smo se bližali Brezjam in omenila sem, da bomo v zvoniku slišali štiri zvonove, ki so jih dobili leta 1932, in sicer jeklene. Mogočno, vablivo so zazvonili, mi pa smo se odpravili v cerkev k sveti maši, ki so jo spoštljivo opravili kar trije duhovniki.

K Mariji Pomagaj smo šli po tolažbo, pomoč, upanje. Tako kot vsako leto. Prepričana sem, da smo se vsi, ki iskreno verujemo, vrnili pomirjeni in razbremenjeni.

Hvala duhovniku, gospodu Bizantu, ki je s petjem in molitvami prispeval k dobremu vzdušju.

 Majda Kološa





Ustvarjanje dijakov za čudovit pomladni dan

V tem šolskem letu so dijaki Ekonomske šole Celje v bralnem krožku prebirali poezijo Ferija Lainščka, jo povezali v recital in se tako kot vsako leto v sklopu Tedna vseživljenjskega učenja z njim predstavili stanovalcem Doma ob Savinji, in sicer 23. maja 2018. Poezijo Ferija Lainščka sta poslušalcem doživeto recitali dijakinji Lara Renko in Nuša Zvonar, obe dijakinji 3. e razreda. Poezija in ples sta tesno povezana, kar je pokazala dijakinja Tina Bobek iz istega razreda, ki je sama sestavila koreografijo in zaplesala pomladni ples. V nastopu je sodeloval tudi pevski zbor Ekonomske šole Celje pod vodstvom zborovodje Matevža Goršiča. Pevski zbor se je predstavil s pesmimi Siva pot, Kje so tiste stezice, Zemlja pleše, Ne čakaj na maj in Ko boš prišla na Bled. Nastop je povezoval Rok Klanjšek - Grajžl iz 2. a razreda. Dijaki so stanovalcem prikazali delček svojega ustvarjanja in jim tako pričarali čudovit pomladni dan.

Ekonomska šola Celje



Na športnih igrah smo bili srebrni



25. maja letos se je v Slovenskih Konjicah na športnih igrah srečalo 14 ekip domov. Pomerili smo se v naslednjih disciplinah: v sestavljanju besed, piramidi, aguapongu in sprehodu obročkov po palici.

Ekipo našega doma smo sestavljali tekmovalci: Stojan Stankovič, Blaž Šafarič ter Marta in Ivan Aman.

Med tekmovanjem je bilo zelo napeto, saj smo bili silno izenačeni, vendar nam je uspelo osvojiti drugo mesto in s tem srebrno medaljo. Na naslednjih igrah želimo osvojiti prvo mesto in prejeti zlato medaljo.

Po tekmovanju smo se imeli zelo lepo, saj sta nas čakali podelitev in pogostitev, poskrbljeno pa je bilo tudi za živo glasbo. Imeli smo se tako prijetno, da smo kar pozabili na čas.

Našemu vodstvu sem zelo hvaležen, da smo dobili priložnost in smo se lahko udeležili tega tekmovanja, ki ga ne bomo nikoli pozabili.

Ivan Aman

Športne igre zaposlenih

Enkrat letno se zaposleni Doma ob Savinji Celje skupaj z drugimi tekmovalci Sindikata zdravstva in socialnega varstva Slovenije udeležimo Mednarodnih športnih iger v Umagu, kjer se srčno in pošteno borimo za barve svojih zavodov.

Na igre se pripravljamo celo leto in pridno treniramo tako posamično kot ekipno. Tekmujemo v mnogih disciplinah, kot so vlečenje vrvi, košarka, odbojka na mivki, tenis, pikado, streljanje z zračno puško, balinanje, kegljanje, tek – kros, v okviru družabnega večera pa nastopamo na karaokah. Čeprav tudi za nas velja načelo, da je važno sodelovati, ne zmagati, se skupaj veselimo vsakega osvojenega pokala in medalje. Tudi letos smo jih kot vsa pretekla leta v naš dom prinesli kar nekaj.

Zavedamo se, da smo le dobro telesno pripravljeni kos delu, ki ga opravljamo. Za telesne aktivnosti si kljub tempu, ki ga prinaša življenje, vzamemo čas, udeležba na igrah pa je le še pika na i.



Na športnih igrah se poleg športnih aktivnosti odvijajo tudi družabne, kjer se srečamo z zaposlenimi iz drugih zavodov v Sloveniji in Hrvaški, izmenjujemo izkušnje in spletemo prijateljstva.

Upamo, da bodo tudi naslednje igre tako prijetne in uspešne, kot so bile letošnje.

 Nina Zakšek





*Naši spomini iz leta
2018 so bogati in pestri.*



Prižig lučk v Drugem
delu doma



Obisk Miklavža
v 3. nadstropju

Miklavž v Dnevnem centru



100 let naše stanovalke
Marije Rojc



Pustne nagrade





Uživanje na balkonu



Cvetka in Kiki na
terapevtskih aktivnostih
v našem Domu



Rožice za 8. marec



Nastop Alfija Nipiča

Izdelovanje
velikonočnih butar



Nastop čarodeja



Obisk hrvaških
kolegov iz domov
starejših





Velikonočni prazniki
v 1. nadstropju



Bralna urica z
gospodom Purom
v delovni terapiji



Likovna kolonija
s celjskimi osnovnimi
šolami

Prireditev ob zaključku
prostovoljstva



Terapija biosinchron



Praznovanje
v 1. nadstropju





Okrogla miza za
kakovostno bivanje
starejših



Pozdrav poletju



Izlet stanovalcev v
Vipavsko dolino

Avgustovski
sladoledni vrt



Izlet težje mobilnih
stanovalcev



Pohod za spomin ob
dnevu Alzheimerjeve
bolezni





Prireditev ob dnevu
starostnikov v našem
domu



Nastop moškega
pevskega zbora
iz Petrovč



Skupno ustvarjanje
z Osnovno šolo Lava



Srečanje z upokojenimi sodelavci



Stanovalci, zaposleni in dijaki Srednje zdravstvene šole s profesoricama in direktorico Doma Bojano Mazil Šolinc



Prižig lučk v Drugem delu Doma



Dnevni center povezuje ljudi z različnimi aktivnostmi.



Marta in Ivan Aman sta vključena v različne aktivnosti, tudi v kreativno delavnico, kjer pripravljajo in organizirajo stvari za prireditve, praznovanje rojstnih dni upokojencev oziroma stanovalcev, ki jih imamo vsak mesec.

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	torek ob 10.45 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:	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	vsak delovnik od 10.00 – 15.00 ure
Frizerka v nadstropju	vsak delovnik 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 delovnik od 8.00 – 11.15 ure ob torkih od 14.00 – 17.00 ure



Srečno 2019!



*V letu 2019 želim vsem venček želja, ki pravi takole:
naj nam nasmeh krasi obraz vse leto,
prijaznost do soljudi naj bo naša odlika,
ohranimo optimizem in z njim bogato posujmo naš Dom in vse prostore,
kamor nas zanese pot,
in toplo se oblecimo v zadovoljstvo, ki naj nas greje v hladni zimi
in prijetno osveži v toplih poletnih dneh.*

Bojana Mazil Šolinc