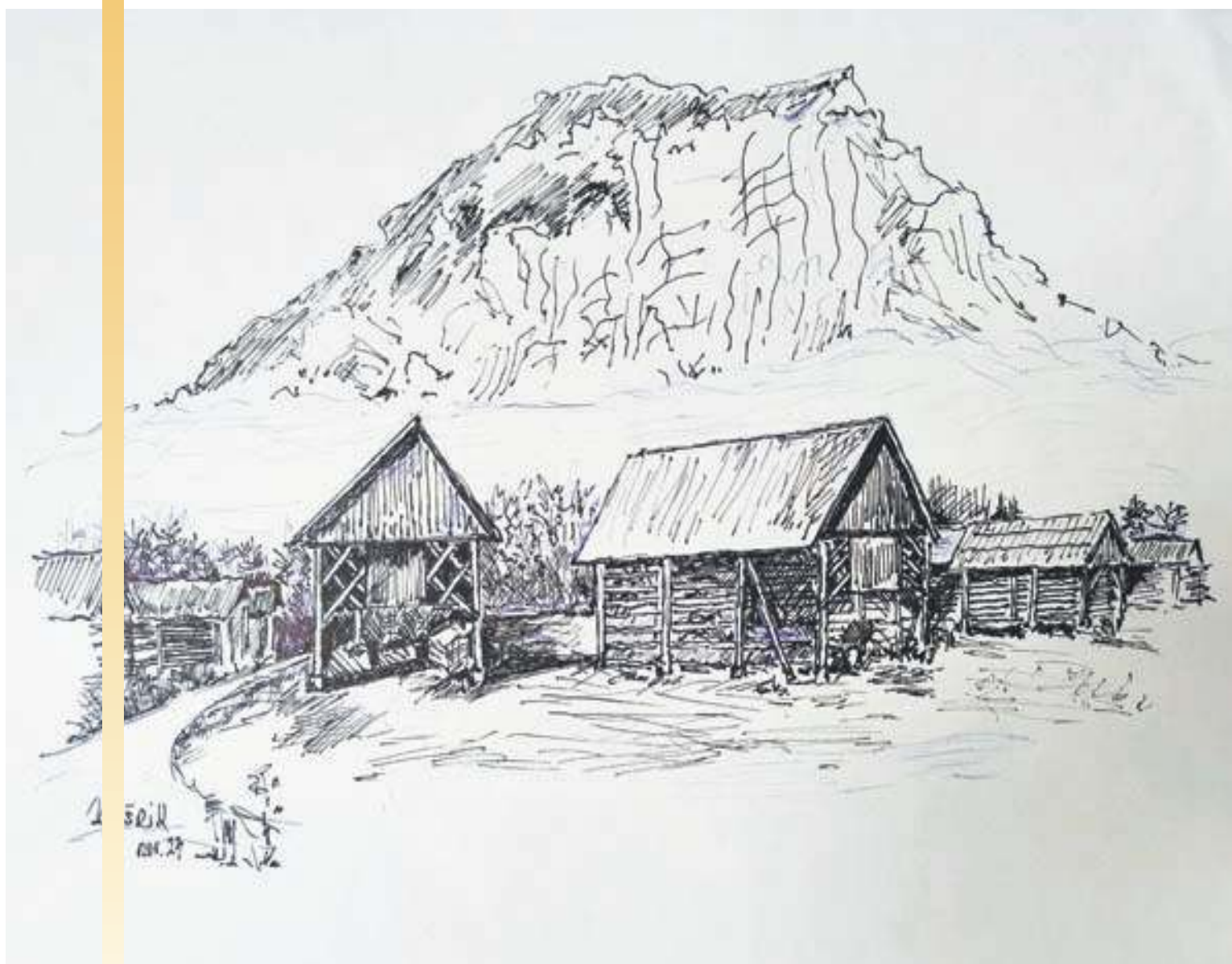


Drobtinice

izpod plasca sv. Martina





ZA ŽIVLJENJE



Deset Božjih zapovedi, kdo jih ne pozna? Nastale so v času Mojzesa, pred več tisoč leti, ko jih je Bog vklesal v dve kamniti tabli. Prve tri zapovedi na prvi tabli zapovedujejo odnos človeka do Boga. Ostalih sedem zapovedi

na drugi tabli zapovedujejo človeku odnos do drugega človeka, do njegovega bližnjega. Tako se četrta zapoved, ki je napisana kot prva na drugi tabli glasi: »Spoštuj očeta in mater, da boš dolgo živel in da ti bo dobro na Zemlji.« Večkrat mi v odnosu do starejših pride na misel ta zapoved.

Bog je dal človeku življenje in vsakemu svoje poslanstvo. Vendar v današnji množici motilcev človek stežka prepoznava božje namige ali boljše vzgibe. Le ti so lažje dosegljivi v razpoloženju pričakovanja, v molitvi in v iskanju notranjega miru.

Starost je obdobje, ki lahko zahteva veliko napora in zato potrebuje notranjo moč in zunanjo pomoč. V kolikor se notranja moč in zunanja pomoč srečata v dobri meri, potem lahko rečemo: »Lepo je biti star«, kot je naslovil svojo knjigo pater Jože Roblek, ki svojo jesen življenja preživlja v domu starejših v Vidmu (Dobropolje).

Ko to pišem, smo v času pred volitvami poslancev za evropski parlament. Tem volitvam so politiki dodali še tri referendumne. Za domove za starejše najbolj aktualen je o evtanaziji. V Wikipediji je zapisano, da je evtanazija povzročitev ali pospešitev smrti, da bi se trpečemu in neozdravljivemu bolniku odpravilo trpljenje. Ker se pri razlagah in tolmačenju te teme srečujemo s

pojmovanjem dostojanstva, sem na temo dostojanstva pred kratkim prebral članek na spletni strani Družine, kjer je bil 8. 5. 2024 objavljen intervju z dr. Ivanom Štuhecom o dostojanstvu kot temelju evropske stavbe, ki ga je zapisal novinar Bogomir Štefanič, citiram:

»Ontološko dostojanstvo temelji na človeku kot enkratni in neponovljivi osebi, ki se ni sama naredila, zato tudi sama s seboj ne sme popolnoma svobodno razpolagati. Vsak človek je nastal na podlagi ženske in moške spolne celice, ki si je ni sam dal. Torej ni svoj lastni »produkt«, ki lahko poljubno razpolaga s samim seboj. Ontološko dostojanstvo je varovalka pred barbarizmi vseh vrst.

Moralno dostojanstvo zadeva naše svobodno in odgovorno delovanje. Človek je edino živo bitje, ki se svobodno odloča o tem, kako bo svojo svobodo uporabil. Absolutni individualist tako, da ga briga cel svet in bo vse naredil za svoje individualne interese. Odgovoren človek pa se zaveda, da ni sam na svetu in da so njegova dejanja vedno tudi povezana z drugimi osebami in njihovo svobodo.

Socialno dostojanstvo zadeva človekov materialni in socialni položaj, ki mu omogoča ali pa ne, da živi človeka vredno življenje.

Eksistencialno dostojanstvo pa zadeva bolj duhovno sfero, smisel ali nesmisel življenja, kvaliteto medosebnih odnosov in njihove posledice, tudi svobodo verovanja.

Moralno, socialno in eksistencialno dostojanstvo je mogoče samo pod pogojem, da živimo in da nas pustijo živeti. Gre za življenje kot temeljno dobro, ki jo je treba absolutno zaščititi, sicer vse ostalo nima nobenega smisla.«

V Domu sv. Martina se redno pogovarjamo o paliativi in tudi izvajamo paliativno oskrbo. Veliko nam pomeni, da se pri nas tako



stanovalci, kot tudi svojci dobro počutijo, tudi ko nastopijo trenutki poslavljanja. Kako dragocene so izkušnje, ko svojci izražajo hvaležnost, da so bili v trenutkih poslavljanja poleg svojega očeta ali mame oz. svojega dragega. Kako pomembno je, da svojci takrat dobijo razlago za negotove trenutke, da vidijo, da je nekdo odšel v miru in da so tudi sami ob težkih trenutkih lahko pomirjeni. Veliko tolažbo stanovalcem predstavlja tudi obisk duhovnika in podeljevanje sv. obhajila in bolniškega maziljenja. Čas srečevanja svojcev ob postelji stanovalca, ki se poslavlja, je sveti čas, neponovljiv in enkratni čas, ki ga nikoli ne pozabimo in ga nosimo s seboj celo življenje.

V hvaležnosti za vse opravljeno delo se zahvaljujem vsem zaposlenim, prostovoljcem in vsem, ki kakorkoli pripomorete k lepšemu življenju v Domu sv. Martina.

Vsem bralkam in bralcem Drobtinic želim prijetno branje in veselje do življenja.

Jože Cerkovnik, direktor

POGOVOR S SODELAVKO LUCIE CHALUPOVA



Moje otroštvo

Veliki del mojega otroštva sem živela v lepi vasici Adršpach na Češkem. Adršpach je znan

kot eden od naravnih nacionalnih rezervatov, kjer se nahaja na tisoče različnih zanimivih oblik skal in peščenjaka. Kot otrok sem večino časa preživela zunaj. S prijatelji smo se cele dneve igrali v parku ali pred hišami. Najbolj priljubljena igra je bila čokolada ali skakanje s kolebnico. Včasih se še zdaj spominjam časov mojega otroštva.



Moja družina

Mami je Eva, ati Leoš, imam pa še mlajšega brata Leoša, ki bo star 24 let. Mami se je izšolala za šiviljo, šivala je denarnice in torbice. Ati je izšolan zidar. O mami lahko rečem, da je velika oboževalka mačk in če bi lahko, bi rešila vse mačke na svetu. Ati je bil bolj strog pri vzgoji, ampak me je to naučilo spoštovanja. Ne le spoštovanja do staršev, temveč do vseh ljudi. Ko sem bila stara osemnajst let, sta se moja starša ločila. To je pomagalo vzpostaviti še boljše odnose med nami. Čeprav je moja družina daleč, se lahko na njih zanesem in me zmeraj podpirajo.

Moje delo

Zaposlena sem kot bolničarka približno štiri leta. Trenutno že tretje leto delam na varovanem oddelku. Moj delovni dan se začne zjutraj z osebno nego stanovalcev. Sledita zajtrk in kavica. Dopoldan se pridružimo aktivnostim v avli. Potem imamo kosilo in počitek. Trudimo



se tudi stanovalce vzpodbujati k raznolikim aktivnostim, kot so na primer gospodinjska dela, športne aktivnosti, ročna dela, miselne vaje, itd. Ob lepem vremenu gremo na sprehod ali posedamo na sončku in klepetamo. Zvečer pa seveda pomagamo stanovalcem urediti se za spanje.



Lucie in Marjan Čuk.

Kaj mi je najbolj všeč?

Delo na oddelku mi je na splošno pri srcu. Všeč mi je bližina ljudi. Rada jih vodim skozi običajne stvari, ki se nam zdijo preproste.

Kaj bi spremenila?

Želim si, da bi bilo več časa na voljo za vsakega od stanovalcev.

Kaj mi polepša dan?

Malenkosti, kot so jutranja kava, sprehodi s kužem Rikijem in partnerjem, dobra družba.

Moj prosti čas

Kot sem že navedla, se v prostem času ukvarjam z mojim psom. Pogledam kakšen film, berem knjige, ali preprosto ne delam nič in uživam v počitku.

Moja zadnja knjiga

Nazadnje sem prebrala knjigo Izginula lekarna, ki sem jo izbrala samo na podlagi lepega ovitka. Moram pa povedati, da mi je

bila zelo všeč.

Najljubši film

Sicer sem videla veliko filmov, a nimam nobenega najljubšega. Veliko raje imam serije, predvsem znanstveno fantastiko in v tem trenutno zmaguje serija Lovci senc.

Življenjska načela

Nimam nobenega načela. Trudim se ne razmišljati preveč naprej.

Pogovor je opravila: Jana Ovsenek, srednja medicinska sestra

POGOVOR S SODELAVKO SABINO ŠUMRADA



Moje otroštvo

Rodila sem se 17.12. 1993 v Postojni kot drugi od treh otrok, očetu Francu in materi Ivanki. Imam starejšo sestro Natašo in mlajšo sestro Urško. Osnovno šolo sem prva tri leta obiskovala v podružnični šoli v Iga vasi, kasneje pa v OŠ Janeza Hribarja v Starem trgu. Po končani OŠ sem obiskovala srednjo zdravstveno šolo v Postojni.

Moja družina

Doma sem v Podjelju, imam dva otroka. Hčerko Anejo, ki bo dopolnila 9 let ter sina Anžeta, ki bo star 6 let. Družbo mi dela že 14 let moj



partner Andraž.



Moje delo in moj običajni delovni dan

V Domu sem zaposlena kot medicinska sestra. Moj delovnik se začne ob 7. uri zjutraj, ko imamo predajo službe. Po predaji gremo v jutranjo nego, stanovalce uredimo in jih posedemo na invalidske vozičke. Nato gremo skupaj s strežnicami po zajtrk. Jaz delim zdravila. Po zajtrku zmerim vitalne funkcije, pomagam pri spremstvu na dnevne aktivnosti ali kopanju. Po kratkem odmoru razdelimo zdravila in termo kovčke s kosilom tistim stanovalcem, ki ne morejo sami jesti. Potem gremo s strežnicami po kosilo, jaz delim zdravila. Po kosilu jih uredimo, naredimo nego in jih pospremimo k opoldanskemu počitku. Posebnosti napišem v raport in predam službo popoldanski ekipi. Skozi cel dopoldan sem v stiku z domsko višjo medicinsko sestro.

Kaj ti je pri tvojem delu najbolj všeč?

Pri mojem delu mi je najbolj všeč že sama misel, da pomagam pomoči potrebnim pri osnovnih življenjskih aktivnostih.

Je kaj, kar bi rada pri tvojem delu spremenila?

Pri svojem delu bi spremenila mogoče čas, ki ga po večini primanjkuje za druženje s stanovalci, sproščen klepet, kakšen sprehod.

Prosim, naštej, kaj ti polepša dan?

Dan mi polepša skromna zahvala stanovalcev, ko jim pomagam, veselje in razigranost mojih otrok, sproščen klepet in družba s prijatelji in sodelavci.

Kaj počneš v prostem času?

V svojem prostem času zelo rada preživljam čas s svojimi otroki, zelo rada skrbim za rože, rada tudi kdaj pa kdaj zaidem v hribe v dobri družbi.

Katero knjigo si nazadnje prebrala?

Nazadnje sem prebrala zbirko 4 romanov; Izgubljeno najdeno, Od zibelke do groba, Smola in težave in Brez izhoda.

Zaupaj nam tvoj najboljši film.

Ker sem rojena decembra, zelo rada gledam božične filme, tudi čez leto.

Imaš kakšno življenjsko načelo, ki se ga držiš oz. po katerem živiš?

Moje življenjsko načelo je v pregovoru HITRO PRIDOB�JENO, HITRO IZGUBLJENO. Za vsako stvar, za katero se potrudiš in trudiš, da jo dobiš, dosežeš, je potem ne jemlješ za samoumevno, ampak jo veliko bolj ceniš in spoštuješ.

Pogovor je opravila: Jana Ovsenek, srednja medicinska sestra



Dekoracija Doma: pomladna travniška vila



OTROŠKE IGRE IN IGRAČE

Med pogovorom v avli so se gospe, ki so sedele okrog mize, na kateri je bila postrežena obvezna popoldanska kava, takole spominjale svojih otroških in mladostnih iger in igrač.



Minka Arh je rekla: »Igrače v otroštvu? Največ smo se šli zunaj žogat, noter pa domino, vse sorte, človek ne jezi se. Igrali smo se otroci, odrasli niso imeli časa za igre. Ena igra je bila 'binka'; šlo je za igro s palico, ki je imela na

koncu špico, in smo z njo odbijali manjšo palico. Imeli smo prave žoge. Pozimi, če je bil sneg, smo se sankali, tudi smučali. Poleti smo plavali na Sori; bili smo na skalah, plavali smo. Jaz bi bila kmalu utonila, a me je rešila ena sestra od učitelja. Eden me je potunkal, a preveč, jaz pa nisem znala plavati. Učitelj je bil iz Srednje vasi, to pa se je zgodilo na Selški Sori. Veliko smo bili zunaj, kolikor se je dalo. Igrali smo se ravbarje in žandarje, igrali smo se z živalmi, s psom, mačko, lovskim psom. Bilo nas je pet otrok, igrali smo se doma in v okolici doma. Zdaj imam vnuka, ki je bil več let prvak v jiu jitsu, to je borilna veščina. Je tudi trener v šoli in se že vrsto let ukvarja s tem.«



Tončka Toporiš je n a d a l j e v a l a s spominjanjem: »Rekla bi isto kot Minka. Pri nas smo se igrali s punčkami, jih povijali, jih kopali. To so bile kupljene punčke. Imela sem tudi punčko iz cunj, ki jo je naredila mama, a ni bila dovolj

dobra. Nam je ata naredil drobne treske, iz katerih smo sestavljali hiške, radi smo gradili. Zunaj smo se igrali igro 'skrivalec'. Skrivali smo se po gospodarskem poslopju, pa v senu smo

se skrivali. Dekleta so imela žoge, fantje pa so metali kamnje v daljino, npr. čez hišo. Šli smo se tudi plezanje po drevesih, tako dekleta kot fantje. Pozimi so fantje smučali, dekleta smo se pa sankale, nam je ata naredil sanke. Spomladi, če se je sneg odtajal in zmrznil v led, smo se drsali. Imeli smo konja, ata nas je učil jahati in sestiti na konja. Bil je normalno velik konj, sicer ga je ata uporabljal za gospodarstvo, za prevoze. Obvezno smo morali peš k šmarnicam ali k maši. Za igre je bil čas le ob nedeljah popoldne. Jaz sem bila večni varuh mlajšim bratom. Bilo nas je šest otrok, trije fantje in tri dekleta. Najbolj smo se igrali s sorojenci, k sosedom niti nismo šli, so bili tako zasedeni. Edino ristanec smo se šli s sosedi, ristanec je bil zelo priljubljena igra. Starši se niso imeli časa igrati. V šoli je bila telovadba čas za igro, npr. nogomet, tek. Pozimi so se starši imeli čas igrati z nami, npr. Človek, ne jezi se.«



Ela Jarkovič je rekla takole: »Ata je šival, bil je krojač, sem mu pomagala šivat. Jaz se ne spomnim, da bi bilo kaj časa za igro. Ker je ata šival, smo mu morali pomagati. Doma smo imeli kozo, piščance, ki smo jih imeli v kleti. Piščance sem jaz hranila.

Enkrat smo imeli enega pujsa, ki je bil za zakol, smo ga potem z veseljem jedli, prej je bil v kleti. Z živalmi so opravki. Imeli smo mucka. Odraščala sem v Lescah. Včasih so prišli na obisk otroci iz drugih družin, sosedovi otroci so prišli na obisk. Včasih sem si sešila kakšno igračo. Najprej sem si jo sešila na roke, kasneje pa tudi s pomočjo šivalnega stroja. Tudi mi smo se igrali Človek, ne jezi se.

Minka Odar mi je v svoji sobi v pogovoru o igračah in igranju v otroštvu povedala tole: »V otroštvu smo imeli punčke, doma narejene in 'nafileane', to so naredili starši. Kar je bilo igranja, je bila kakšna žoga, ne moške igre. Žoge smo odbijali v steno ali pa smo z njo 'tancali' ob



tla. Pa narisali smo kvadrate in se šli ristnac. Punce smo se igrale, da kuhamo, za solato smo rezale kislico, vse smo naštimale samo iz trave, zunaj smo naštimale ploč in tam 'kuhale', mešale, rezale. Pozimi smo smučali, imeli smo doma narejene smuči, tudi sankali smo se. Smuči niso imele pravega okovja, vse je bilo bolj po domače; ni bilo denarja, služb. Dokler ni bilo LIP-a, ni bilo služb. Čez poletje so otroci hodili s starši na njivo. Ali so pomagali staršem na njivi, ali pa gledali, kaj se dogaja. Z živalmi smo se igrali; z mački, psov ni bilo pri hišah toliko kot danes. Pa bile so male živali, piščančki, zajci. Plavat smo hodili v Savo, rake so bile narejene, ker je bila tam žaga. Voda je bila nizka, eden drugega smo učili plavat; večji so bili višje na reki. Če je bilo pri hiši kolo, se je vsak otrok učil na moškem kolesu. Povsod pa kolesa ni bilo. Igrali smo se doma, pa okrog hiše, s sosedi, ali pa z otroki iz cele vasi. Skrivali smo se po kozolcih, hlevih, okrog hiš in po hišah. Prvi radio sem kupila pri sedemnajstih letih (leta 1951 ali 1952).«

Vsem vprašanim se lepo zahvaljujem za prijazen pogovor in zanimive odgovore.

Jaka Košir, animator



Razstava velikonočnih prtov.

POGOVOR S STANOVALCEM FRANCEM ŽUKOVCEM



Franc Žukovec

Moje otroštvo

Rojen sem bil v Dobrničju na Dolenjskem 17.3.1932 kot nezakonski sin. V tistih časih je bilo to zelo neprijetno. Do svojega devetega leta sem živel pri starših od matere. Imam 14 let skupno opravljene šole, 2 meseca pa sem bil tudi v poboljševalnici, ker nisem hotel iti v partijo.

Kaj ste bili po poklicu?

Delal sem kot zidar, 28 let pa sem bil keramičar v podjetju Obloga slikoplastika Ljubljana Polje. Kot njihov uslužbenec sem se tudi upokojil. Sedaj sem že 30 let v pokoju. Zaradi iskanja službe sem se tudi iz Dolenjske preselil na Gorenjsko. Rad se pohecam, da sem bil 20 let Dolenjec in 70 let Gorenjec.

Moja družina

Oče je bil taksist, mama pa kuharica in služkinja. Ko sem bil star deset let, se je rodila še moja sestra, ki pa je že umrla. Poročen sem bil z Gorenjko. Žal je že 15 let pokojna. Imam 2 otroka, hči Dragico in sina Blaža. Imam pa še vnuke in pravnuke. Vsi me redno obiskujejo.

Moje življenje v Domu

Preselitev v Dom starostnikov ni bila načrtovana. Sem pa zelo zadovoljen. Prišel sem zaradi zdravstvenih težav - predvsem zaradi



operacije hrbtenice.

Pogovor je opravila: Jana Ovsenek, srednja medicinska sestra



Razstava ročnih izdelkov članic Europe Done.

MOJ POKLIC

Nekateri poklici, ki so bili včasih zelo pogosti in iskani, so dandanes v zatonu. Medtem ko so včasih mlade punce velikokrat šle v uk za šivilje, se današnje devetošolke ne odločajo več za ta poklic. Kako je biti šivilja, sem se pogovorila z našima stanovalkama.

Antonija TOPORIŠ

Ker sem bila bolj slaboten otrok, se je oče odločil, da bom pa šivilja. Ko sem bila stara 16 let, sem šla v uk k zelo dobri šivilji v Tržiču. Prvi dve leti sem bila vajenka, nato pa še šest let pomočnica. Potem sem šla pa še v Maribor v mojstrsko šolo. Ta je trajala leto dni. V tem času sem tam živela v internatu. Ko sem opravila mojstrski izpit, sem postala samostojna šivilja. Doma sem odprla svojo obrt in šivala oblačila po naročilu. Pri petdesetih letih pa sem zbolela in zato zaprla obrt. Ko sem se pozdravila, sem šla delat v Oblačila Novost. To je bilo podjetje v Tržiču, ki je šivalo različna oblačila. Tam sem bila vodja vajencev. Včasih so me posodili tudi Obrtni šoli Kranj, kjer sem pomagala pri učenju novih generacij šivilj. To delo sem opravljala do svoje

upokojitve.

Če bi bila še enkrat mlada, bi se še enkrat odločila za enak poklic. Najlepše pri tem je to, da vidiš zadovoljne stranke. Najbolj mi je bilo všeč, ko je kakšna ženska prišla k meni in mi rekla: »A veš, kako mi paše novo oblačilo.«. Poklic se mi ne zdi težek, v življenju je treba vse sprejeti za dobro in potem gre veliko lažje. Pa treba je imeti rad svoje stranke. Da ne delaš z odporom.

Ela JARKOVIĆ

Tudi jaz sem po poklicu šivilja, bolj natančno povedano, krojačica. Razlog, da sem postala krojačica je, da je bil že moj ata krojač. Včasih ni bilo šivalnih strojev, vse je bilo treba zašiti na roke. In kot otrok sem morala sedeti zraven njega in mu pomagati. Potrebno je bilo na roke zašiti veliko moških hlač in rekelcev. Tako je bilo kar logično, da grem v uk v šiviljsko delavnico. Šla sem v delavnico na Javorniku, ki se je imenovala Pr Boštele. Tam sem se učila tri leta. Potem pa so v jeseniški bolnišnici iskali nove šivilje. Tudi delovne uniforme za medicinsko osebje je bilo potrebno zašiti vse na roke. Spomnim se, da je vsak zdravnik potreboval pet delovnih hlač.

Tudi jaz bi se še enkrat odločila enako. Najbolj mi je bilo všeč pri delu v bolnišnici, da nas je bilo pet sodelavk, ki smo se med seboj zelo dobro razumele. Je pa včasih malo naporno pri tem poklicu to, da je to sedeče delo. Mladim danes bi svetovala, da pazijo nase in da delo, za katerega se odločijo, opravljajo z veseljem.

Gospa Antonija pa nam je predstavila svoj poklic trgovke.



Antonija TURUNČIČ

Za svoj poklic sem si kot mlada punca izbrala, da bom trgovka. Doma nas je bilo veliko in se je bilo treba čim prej izšolati in zaposliti. V trgovsko šolo sem hodila v Kranju. Tam sem živela v internatu.



Šola je trajala tri leta. Po šolanju pa sem se zaposlila na Zadrugi v Bohinju. Vmes sem menjala še nekaj delodajalcev, upokojila pa sem se kot uslužbenka Hotela Jezero. Tam sem delala v pisarni, kot knjigovodkinja.

Še enkrat bi šla v trgovsko šolo, saj smo se tam veliko naučili, več kot pa v takratni ekonomski šoli. Všeč mi je bilo, ker smo se s sodelavci dobro razumeli, veliko smo se hecali. V trgovini smo imeli tudi škaf kislega zelja in tega sem rada jedla za malico. Ne spomnim se ničesar težkega, vse delo sem rada opravila.

Mladim svetujem, da naj ne mislijo, da so dela in poklici z nižjo izobrazbo kaj slabši. Veličina človeka se meri potem, kako dobra osebnost je in ne potem, koliko je šolan. Vsako delo, če se dobro pravi, je častno.

Alenka Zorč, socialna delavka



Dekoracija Doma: svetilnik

PRVI VTISI O ŽIVLJENJU V DOMU

Nekaj stanovalcev sem povprašal o njihovih prvih vtisih, ki so jih dobili, odkar so prišli v Dom svetega Martina. Tule so zbrani njihovi odgovori.

Gospa Ela Jarkovič mi je rekla: »Tukaj se dobro počutim, ker dobro jemo. Sobe so v redu, zelo je čisto. Ljudje so dovolj prijazni. S sostanovalko se dobro razumeva. Če imava čas, tudi kaj poklepetava. Ni bilo kakšnih presenečenj. Smo se hitro zastopili, osebje je prijazno in pomaga, za sprehajanje je okolica v redu, se imamo dobro. Ponoči se da spati, ni hrupa. Hodim tudi k sveti maši, tako sem navajena od otroštva. Ata je lepo pel na koro in v pevskem zboru. Ni dolgčas, tukaj se zelo dobro počutim. Zastopimo se z ljudmi, to je najbolj važno.«



Gospod Anton Žagar mi je o začetnih vtisih povedal takole: »Moje počutje je zelo v redu. Kuhajo dobro in okusno. Gledajo, da je raznoliko, kar se le da. Všeč mi je, da ni preveč kalorična hrana. Dom je lepo urejen, zelo lepo sodi v naravo, se lepo vklaplja.

Je tudi lepo za sprehod do druge kapelice, po asfaltu. Ljudje so v redu, če le morejo, pomagajo. Poznana mi je ena gospa iz Lesc, je bila pevka, na koro Jarkovičeva Ela. Tukaj sem se že privadil, a še vedno kje zaidem. Prednost je, da dom ni prevelik. Po zajtrku se po navadi kaj dogaja, preberem na oglasni deski, kaj je na sporedu. Tudi stanovalci si med seboj povejo, če se kaj dogaja. Obiski so tudi, od nečaka sin je tudi pohvalil, da je lepa stavba. Marsikdo ne pričakuje, da je tako urejeno. Če kaj prosim, skušajo urediti, pomagati, je pa veliko dela s stanovalci.«



Gospa Francka Jeršič je dejala: »V Domu se počutim dobro. Doma moram delati, tukaj ne. Kdor se tukaj pritožuje, je pa grd. Kavico znajo skuhati. Vse je, tudi za posladkati. Nimam pritožbe, samo pohvale. Jaz lažem pa ne,

jaz po pravici povem. Ljudje so fajn, z vsemi se razumem. Nekaj ljudi poznam, tudi obiskov imam veliko. Piknik je bil tudi fajn. Telovadba je tudi, a mene boli noga. Kadar kaj zapojemo, je v redu. Jaz vse rada delam, nič mi ni odveč. Rada se udeležujem vsega. Mirno je dovolj, nimam pripombe. Jaz rada delam, zato me vleče domov. Če je kaj zanimivega, rada pogledam po TV- npr. zimski športi, kvizi. Tukaj sedemo in jemo, doma moramo pa skuhati.«



Gospa Nafa Hadžić mi je zaupala: »Tukaj se počutim odlično, ni pripombe. Vsa čast jim, jaz bi jim dala petico, odlični so. Nisem si niti predstavljala, da je tako. Mama in ata sta umrla, otroci so na šihetu, doma bi bila sama, imam tri

otroke. Gospe so v redu, nisem mogla verjeti, da je tako v redu. Imam svojo sobo. TV je v jedilnici. Nič mi ne 'fali', lepo se imam kot angelček. Nimam pripomb, odlično bi dala vsem, še več od petice. Tu so časopisi, lahko prelistam revije. Edino ključič, te bi rada imela. Sestre vse sproti pripravijo, vsa čast jim. Vedno sem se bala Doma, zdaj mi je tu boljše, kot če bi bila sama doma. Otroci me obiskujejo. Doma sem stara, ne morem več sama, noge mi odpovedujejo. Lepo mi je, kratko in jasno, lepo mi je. Hvala jim, stokrat jim hvala, imam rada ljudi. Hrana je tako okusna, odlična - bolje jem kot doma. Kdor bi rekel kaj proti, bi bil bedak. Enkratno je v

Domu, ne bojte se Doma. Navajena sem ljudi, sem delala na LIP-u.«



Gospa Marinka Pogačnik je v svoji sobi tako razmišljala o prvih vtisih: »Tukaj sem komaj štiri tedne. Jaz imam dober vtis, tukaj se počutim v redu. Kuhajo pa tako dobro, hrana je izvrstna. Moram zelo pohvaliti, jaz nisem izbirčna, meni se zdi

zelo dobro. Karkoli rečem, naredijo. Danes smo imeli kopanje, pa imela sem pedikuro. Upam, da si nisem prehladila mehurja. Pedikerka me je peljala v avlo. Doslej sem hodila po hodnikih. V avli je bilo kup ljudi, ki so gledali v eno smer, kot v filmu. Perejo v redu. Jaz imam rada mir. Jaz sem stara 92 let, slabše slišim, slabše vidim. Ker ne morem sama vstati, se ne morem pogovarjati s sostanovalko. Ponoči je mirno. Imam obiske, hčerka, sin z družino in vnuk pridejo. Če je premočna svetloba, me moti, a se da zastreti. Sobe so v redu, dovolj je prostora. Imam parkinsona, degeneracijo rumene pege, v kratkem času se mi je vid poslabšal; rada sem gledala dokumentarce, npr. o Franciji, Švici. Rojena sem bila leta 1932, bilo nas je pet otrok, oče je bil brez službe, bila je kriza, prišla je druga svetovna vojna. Po vojni je bilo pomanjkanje, v študentskih letih je bilo pomanjkanje. Odraščala sem v Kranju. V Kranju sem šla v osnovno šolo, ki je bila najbolj moderna v tedanji Jugoslaviji, imela je velika okna, parket, široko stopnišče. S fizioterapevtko se sprehajava, telovadiva. Zaposleni so zelo dobri. Telovadim, kolikor sem v stanju. Žal mi je, ker se ne morem z nikomer tako pogovarjati. V glavnem sem odvisna sama od svoje fantazije.«



Dekoracija Doma: morski venček



Gospa Julijana Štampfelj

je že pred časom strnila svoje vtise o bivanju v Domu v te pesniško izbrane besede:

Ko v svojo sobo sem stopila,
me toplina sreče je napolnila,
življenje v tej sobi si bom zopet uredila,
veliko lepih trenutkov si bom oživila,
in v življenju mojem osebje tu bom omenila;
s toplino svojo se nam razdajajo,
in v zaključku našega življenja
nas vse tukaj prijetno spremljajo,
in na naši poti iz dneva v dan sledijo,
in se z nami v uricah razživijo.

Da zadnja leta našega življenja
nam v miru in zadovoljstvu tečejo,
to izpolnjuje Dom Svetega Martina,
vem, da tega čuta zadovoljstva vsakdo nima,
osebje nas s toplino na obrazu spremlja,

skuša izpolniti vsa naša pričakovanja,
ki nam jih leta starosti prinašajo.

Jaz neizmerno cenim to, kar imam,
ko polna zasebnost je najlepša,
v duši mi krila zopet zažarijo,
življenje mi z radostjo napolnijo,
za to plemenito delo z nami
ni v življenju pravih besed,
ki bi jih srce osebju namenilo,
do vrednote njihovega dela z nami;
neprecenljiva je skrb za nas,
da tudi delimo svojo življenjsko pot,
z veseljem in dobro voljo so z nami,
cenimo in smo hvaležni za vso skrb za nas,
in se zavedamo, da svojo življenjsko pot
delno delijo z nami.

Napisala Štampfelj Julijana.

Vsem stanovalkam in stanovalcem se iskreno
zahvaljujem, da so mi zaupali svoje misli in vtise
o življenju v Domu.

Jaka Košir, animator



Ana Rozman na svojem rednem sprehodu.



Nasvet stoletnice Ivanke Malej: »Pojdi vsak dan na sprehod.«



Jerca Mencinger se rada giblje zunaj.



Bojan Vukšinič na sprehodu.

FIZIOTERAPIJA V ZAVODU SVETEGA MARTINA



Tina Meze in Cecilija Sorč.



Zabava ob velikem padalu.



Tokrat pa telovadimo v krogu. Tako je še bolj zabavno.



Telovadimo tudi zunaj in to s pomočjo palic.

Gospod Franc: »Zakaj bi moral dvigovat te uteži?«

Fizioterapevtka: »Da boste lahko dvigovali svoje vnuke, gospod Franc.«

Franc: »Ali ne bi bilo lažje, da vnuke naučimo, da me dvigujejo oni?«

Članek sem začela z anekdoto, ki ponazarja le en trenutek od mnogih doživetij v mojem poklicu kot fizioterapevtka. Fizioterapija v Domu je namenjena starejšim, invalidnim osebam ali osebam, ki imajo težave z mobilnostjo, izvajanjem vsakodnevnih aktivnosti, okrevanjem po poškodbah ali operacijah. Pri obravnavah izvajam različne tehnike in vaje, ki pomagajo izboljšati gibljivost, moč, ravnotežje in funkcionalnost, na podlagi tega pa se izboljša oziroma ohranja trenutno psihofizično stanje stanovanca.

Fizioterapija v Domu starejših je pomembna iz več razlogov, saj se starejši ljudje dnevno srečujejo z izzivi, ki jih prinaša starost. Pogoste so omejitve pri gibanju zaradi bolezni, poškodb ali starostnih sprememb, ki lahko privedejo do padcev, ti pa do resnih poškodb oziroma poslabšanja trenutnega zdravstvenega stanja. Zaradi tega stanovalci redno izvajajo preventivo v smislu skupinskih in individualnih vaj za koordinacijo, ravnotežje, mobilnost in funkcionalnost

gibanja telesa.

Naslednje področje, ki ga zavzemam, je rehabilitacija po poškodbah ali operacijah, ki so lahko posledica obrabe sklepov ali padcev. Tukaj pomagam predvsem pri zmanjševanju bolečine, otekline in ohranjanju in stopnjevanju gibljivosti ter moči, kar pospešuje proces okrevanja.

Pomagam odpravljati kronične bolečine, kot na primer artritis, osteoporozo in bolečine v hrbtu. Fizioterapija dnevno vključuje skupinske aktivnosti, ki spodbujajo tudi socialno interakcijo med stanovalci. To pomaga pri zmanjševanju občutka osamljenosti in izolacije, zato je zelo pomembna vključenost tudi tistih stanovalcev, katerih zmožnosti so omejene zaradi zdravstvenega stanja.

Pri stanovalcih izvajam širok spekter metod in tehnik, npr.:

- Vaje za moč, ki vključujejo uporabo uteži, elastičnih trakov ali telesne teže za krepitev mišic. Namen je povečanje mišične mase in izboljšanje stabilnosti.
- Vaje za gibljivost zajemajo raztezne vaje, ki pomagajo ohranjati ali izboljšati gibljivost sklepov. Namen je povečanje obsega gibanja, zmanjšanje togosti in preprečevanje poškodb.
- Vaje za ravnotežje in koordinacijo, njihov namen je preprečevanje padcev in izboljšanje splošne stabilnosti.
- Aerobne vaje, s katerimi se izboljša srčno-žilno zdravje, povečanje vzdržljivosti in izboljša splošno počutje.
- Dihalne vaje zajemajo tehnike za izboljšanje dihalne funkcije in povečanje kapacitete pljuč, s katerim se izboljša dihanje, zmanjšuje kratko sapo in izboljšuje oksigenacijo ter spodbuja izkašljevanje sluzi.
- Manualna terapija vključuje masažo, mobilizacijo in manipulacijo sklepov. Namen je lajšanje bolečine, izboljšanje gibljivosti in sproščanje napetih mišic.
- Elektroterapija, kjer se uporablja električne tokove za stimulacijo mišic in lajšanje bolečine.



Velika prednost dela v Domu je dobro poznavanje stanovalcev, saj sem z njimi dnevno in bistveno dlje časa, kot na primer s pacienti v bolnišnicah ali zdravstvenih domovih. Na podlagi tega poznavanja jim lahko bolj učinkovito individualno prilagajam obravnave. Veliko pripomorejo tudi svojci, ki spodbujajo naše stanovalce do zastavljenih ciljev. Tukaj moram pripomniti, da je notranja motiviranost stanovalcev pri obravnavah ključna za doseganje zastavljenih ciljev.

Ker je prostora za izboljšavo izvedbe fizioterapije veliko, jo redno nadgrajujem z inovacijami, ki trenutno zajemajo naslednje:

- Jutranjo telovadbo za zaposlene.
- Popestritev prostorov fizioterapije s talnimi nalepkami, ki služijo kot trening ravnotežja in koordinacije.
- Pridobitev novih elastičnih trakov in žog za skupinske vadbe in aktivnosti.
- Pridobitev padala, s katerim stanovalci preko igre skupinsko trenirajo mišice rok.
- Popestritev prostorov fizioterapije s stensko sliko drevesa.

Za konec bom opisala še nekaj primerov iz vsakdana v Domu.

Pri nepokretnih in ležečih stanovalcih izvajam manualne tehnike za občutek sensorike, po domače povedano, stanovalec se odzove na moj dotik, s tem dosežem, da se začuti v telesu. Pri nekaterih to pomeni, da se premaknejo, pri drugih pa, da zaznajo mojo prisotnost. Skupaj s to tehniko kombiniram razpršilo bosvelije (Frankincense), ki je edini vonj, ki predre možgansko opno in povzroči, da ga zavohajo tudi ljudje, ki drugače nič ne vohajo. Pri nepokretnih stanovalcih tudi na tak način izzovem senzorično reakcijo.

Pri stanovalcu po kapi, je prišlo do okvare požiralnega sistema, zaradi česar ni zmožen jesti hrane. Skupaj z njim in svojci smo zastavili cilj, kateri je, da bo gospod spet lahko jedel

zrezke. Začela sva s treningom požiranja. Na začetku 3 male žličke, trikrat dnevno z zgoščeno tekočino. Po štirih mesecih rednega treniranja stanovalec za zajtrk sam poje cel jogurt, za kosilo pa približno 3 dl zgoščene pasirane hrane.

Stanovalka, ki dve leti ni hodila, ima željo ponovno hoditi. Zdaj redno trenirava vstajanje ob pomoči letvenika, da okrepi mišice, kar je predpogoj za začetek treninga hoje.

Stanovalec, ki je po hujšem padcu, je kar nekaj časa preživel v bolnišnici. K nam je bil sprejet slabše pokreten. Skupaj sva se zmenila za cilj, na katerem bova delala in v njegovem primeru je to hoja. Začela sva z vajami za noge proti uporju leže, nadaljevala s posedanjem in stoji. Zdaj že lahko naredi nekaj korakov ob postelji s spremstvom.

Stanovalcu, ki je prebolel dve kapi, kar se mu fizično pozna, veliko pomeni samostojna hoja do wc-ja, s pomočjo pripomočka za hojo. Cilj, proti kateremu stremiva tukaj, je ohranjanje samostojnosti pri skrbi zase čim dlje časa. To pomeni dnevno izvajanje vaj za krepitev mišic nog skupaj s treningom hoje po hodniku.

»Fizioterapija je potovanje, kjer vsak mali napredek prinaša veliko zmagoslavje za telo in duha.«

Tina Meze, fizioterapevtka



Sprehod za spomin v septembru.



Na cilju pri kapelici.



Aktivno druženje po sprehodu.

VTISI OBISKOVALKE DOMA SV. MARTINA

V Dom sv. Martina nas je s pohvalnimi komentarji napotilo veliko zadovoljnih oseb. Prav zato smo tudi mi oddali prošnjo za sprejem našega svojca. Že ob prvem obisku in oddaji prošnje, je bilo čutiti veliko prijaznosti in razumevanja s strani zaposlenih. Pomirjeni, da je ta Dom tisto, kar smo želeli, smo čakali na možnost sprejema.

Po določenem času, ob dvigu telefona zaslišimo prijazen glas, spoznamo glas socialne delavke ge. Alenke. Dogovorimo se za sprejem našega družinskega člana. Nič nas ni bilo več strah sprejema, saj smo začutili, da je prijaznost gospe Alenke njena vrlina, njena stalnica.

V naslednjih dneh, ko smo prihajali na obisk, smo spoznali še ostale zaposlene. Vsi so

prijazni, dajejo občutek, da si v Domu sv. Martina dobrodošel. Tu najdeš lepoto v malih stvareh, v pozdravu, nasmehu mimoidočega in ob dobri kavici, ki jo skuha Janko iz recepcije. Vsak zaposleni po svojih močeh in delu, ki mu je zaupano, prispeva k zadovoljstvu varovancev in nas svojcev.

Stavbo Doma sv. Martina so gradili gradbeniki, DOM v pravem pomenu besede pa ustvarjajo zaposleni. Prijaznost, domačnost, strokovnost so vaša, spoštovani zaposleni, osebna izkaznica. Naj njena veljavnost traja kot večna naložba.

Pravijo, da dober glas seže v »Deveto vas«. Dober glas o Domu sv. Martina pa seže po vsej Gorenjski in tudi širom cele Slovenije.

Bog živi Dom sv. Martina!

Meta Meglič, svojka



Dekoracija Doma: Božji grob za Veliko noč.



Velikonočna dekoracija Doma.



Dekoracija Doma: obisk ptičkov.

IZKUŠNJA SVOJKE

Neizmerna hvaležnost me je spodbudila k pisanju. Mož je doživel možgansko kap. Življenje je v trenutku postalo drugačno. Posledice so bile prehude. Jaz pa še hodim v službo in nisem zmogla sama. S težavo sem sprejela edino možno rešitev - namestitev v Dom. Polna strahu, žalosti in obupa sem desetega januarja moža pripeljala v domsko varstvo. Ob toplem sprejemu sem si malo oddahnila, nato pa z vsakim dnem spoznavala domačnost in toplino, tako zaposlenih kot stanovalcev. Pri vas je vsaka težava rešljiva, vsak mi prisluhne, pomaga in poklepeta z menoj.

Mož se v Domu počuti varno. Z veliko truda in vašo strokovno pomočjo se mu zdravje po kapljicah izboljšuje. Počasi sva začela sprejemati tako življenje in se zopet veseliti vsakega dne.

V mojih očeh je v Domu sv. Martina ena velika družina, polna srčnosti in lepih vrednot. Zaupanja vreden TIM. Velik poklon in zahvala vsem zaposlenim in stanovalcem za tako izkušnjo.

Nada Ravnik, svojka

DOMSKO ŽIVLJENJE SKOZI ŠTEVILKE

Poleg raznolikih zgodb, ki se odvijajo v našem Domu, so zanimive tudi številke. V Zavodu sv. Martina prebiva 70 stanovalcev, od tega jih je 23 v enoposteljnih sobah. Čeprav imamo kar polovico sob enoposteljnih, pa je potreba po njih še večja, saj na svojo sobo trenutno čaka kar šest stanovalcev. Petindvajset sob ima balkon. Vse sobe pa imajo lastno kopalnico.

Razmerje med spoloma se vsa leta nagiba v prid ženskam. Trenutno imamo 50 žensk in 20 moških. Največ stanovalcev, 45 odstotkov, prejema oskrbo III/a. To pomeni, da potrebujejo popolno pomoč pri temeljnih življenjskih aktivnostih. Polovica stanovalcev je Bohinjcev. Sledijo jim Kranjčani in Blejci. Povprečna starost vseh stanovalcev je 85 let. Dve stanovalki, obe sta Bohinjki, sta starejši od 100 let. Najstarejša stanovalka bo letos dopolnila 105. leto. Gospa je hkrati tudi najstarejša Bohinjka.

Vsako leto dobimo veliko večje število prošenj za sprejem, kot jim lahko ugodimo. V letu 2023 smo prejeli 412 prošenj za sprejem. Sprejeli smo 40 prosilcev. Po potrebi se dogovorimo začasne sprejeme, ki so namenjeni oddihu svojcev, okrevanju po operativnih posegih ali



pa temu, da star človek pride pogledat za kratek čas in spoznat, kakšno je življenje v Domu. Začasnih sprejemov smo imeli 11. Imamo dva oddelka za stanovalce. Splošni je namenjen stanovalcem z raznolikimi potrebami od samostojnih pa do povsem nepokretnih. Varovani oddelek pa je namenjen bivanju in stalnemu nadzoru stanovalcev, ki so pokretni in oboleli za napredovalo demenco. Stanovalce z napredovalo demenco, brez njihove privolitve, nameščajo po varovanih oddelkih po Sloveniji za to pristojna okrajna sodišča. V letu 2023 smo dobili kar 83 pobud sodišč za sprejeme na ta oddelek, na katera smo se morali odzvati z mnenjem in utemeljitvijo, zakaj ne moremo nekoga sprejeti na ta oddelek.

Poleg institucionalnega varstva izvajamo tudi pomoč na domu na območju Občine Bohinjska Bistrica. Število uporabnikov na terenu variira, v lanskem letu smo pomagali med 27 in 34 uporabnikom mesečno. Tudi na terenu je v pomoč vključenih več žensk (70 odstotkov). Povprečna starost prejemnikov pomoči na terenu je 80 let. Na domu pomagamo pri temeljnih osebnih opravilih, kot so umivanje, oblačenje in pomoč pri gibanju ter hranjenju; pri gospodinjstvu, kjer gre za osnovno čiščenje prostorov, odnašanje smeti, urejanje postelje, pomoč pri pranju ter pri ohranjanju socialnih stikov, kjer spremljamo in varujemo dementne uporabnike, gremo skupaj na sprehod, preverimo, kako se človek tisti dan počuti, opozorimo na to, da vzame zdravila.

Tretja storitev pa je dostava kosil naročnikom po Bohinju. Teh smo v letu 2023 dostavili 8.400. Trenutno pa domov dostavljamo kosila 25 naročnikom.

Za vse navedeno skrbi okoli dvainštirideset zaposlenih.

Alenka Zorč, socialna delavka



Dekoracija Doma ob svetovnem dnevu čebel.

POMOČ NA DOMU

Tempo življenja in njegova samoumevnost nam običajno usmerjata misli v naš vsakdan, v delo, družino, dom, sprostitev. Skozi življenje krmarimo po naših najboljših močeh.

Ne razmišljamo, da bi v naš vsakdan posegle nepredvidene stvari in tudi ni razloga, da bi si vnaprej delali skrbi. Seveda poznamo bolnike, starejše ljudi, ki potrebujejo pomoč drugih. Vemo tudi, da obstajajo rešitve.

Se pa lahko zgodi, da tudi sami rabimo pomoč in zaprosimo zanjo.

Zgodilo se je tudi naši družini. Kar nekaj let nazaj je moja mama zbolela za demenco, pogosto boleznijo današnjih dni. Mož ni bil posebno zdrav, ostali odrasli v družini smo hodili v službo. Kako naprej? Želeli smo, da bi bila mama med nami doma. Za pomoč smo se obrnili na Dom Sv. Martina, kjer je bila organizirana pomoč na domu. Prisluhnilo so našim željam in ponudili vso pomoč, ki smo jo želeli in omogočili, da je naša mama lahko živela pri nas domačih, do svojega zadnjega dne. S hvaležnostjo se spominjam obiskov negovalk, ki so vsak dan dobre volje negovale



mamo, ji dajale zajtrk, z možem popile kavico. Vedno so našle prave, primerne besede za mamo in nas domače. Tudi v Domu so se trudili, da je bilo breme bolezni v hiši čim bolj olajšano. Začasno so prevzeli celotno skrb in mamo sprejeli v Dom, da sva z možem užila 2 tedna brezskrbnega dopusta.

Negovalke so bile res požrtvovalne in prav vedno pripravljene priskočiti na pomoč. Ob odhodu naše mame sem dobila pomoč negovalke ob pol 6h zjutraj! Pred tem mi je rekla „pokliči me...ob katerikoli uri“. Takih besed in takih dejanj človek ne pozabi nikoli.

Nekaj let pozneje je zdravje opešalo tudi možu. Bolnišnično zdravljenje se je bližalo koncu. Pred odpustom so nam v bolnišnici prijazno predstavili stanje, nepokretnost, možnosti. Domači smo želeli, da bi bil mož doma, zavedali pa smo se, da sami ne bomo kos oskrbi. Nimamo potrebnega znanja, še manj izkušenj. Kaj rabimo, kako, kdaj, koga? Stanka, nate sem se spomnila, za pomoč te prosim, ali bi lahko, zaupam ti. Seveda! Stanka, veliko srce, je bila tukaj, pripravljena, na razpolago kadarkoli. Prihajala je vsak dan, po večkrat. Učila sem se od nje. Dobrodelno, ni hotela sprejeti nobenega plačila. Sprejela sem njeno veliko darilo! Iz srca sem ji hvaležna, da mi je pogumno in potrpežljivo predstavila nego in me vpeljala v novi vsakdan. Z njeno pomočjo se je izluščila slika celotne oskrbe in tudi misel o potrebni redni pomoči.

V Domu Sv. Martina so ponovno prisluhnili našim potrebam po pomoči na domu in ponudili vsakršno pomoč, ki bi nam olajšala nego moža. Tako zopet vsak dan zjutraj prihajajo prijazne negovalke. Profesionalno opravijo nego in če utegnejo popiti jutranjo kavo in malo poklepetati, sem zelo vesela. Vedno se lahko dogovorimo, ko rabim še

kakšno dodatno pomoč, še kakšen dodaten obisk za nego, hranjenje, če je potrebna nega v bolj zgodnjih jutranjih urah. Prav vsem res popolnoma zaupam! Cenim njihovo prijaznost, človečnost, usposobljenost. Vem, da je zadovoljen tudi mož. On, ki je ob naši mami prej nego spremljal in bil deležen družbe negovalk, je sedaj neposredni prejemnik pomoči. Z njim pa mi, ker lahko biva doma in skupaj preživljamo vse trenutke vsakdana.

V času mojega bolovanja je bil mož začasno - za en mesec in pol - sprejet v Dom v popolno oskrbo.

Hvaležna sem negovalkam za njihove obiske, domu Sv. Martina za organizacijo te službe in tudi Občini Bohinj za konkretno subvencioniranje pomoči na domu. Dajete nam varnost, pogum. Vedenje in zavedanje, da nam priskočite na pomoč ob kakršnikoli tiski in potrebi po pomoči, je neprecenljivo.

Tisočkrat, HVALA!!

Jelka, svojka

UTRINKI IZ VAROVANEGA ODDELKA



Na rednem sprehodu.



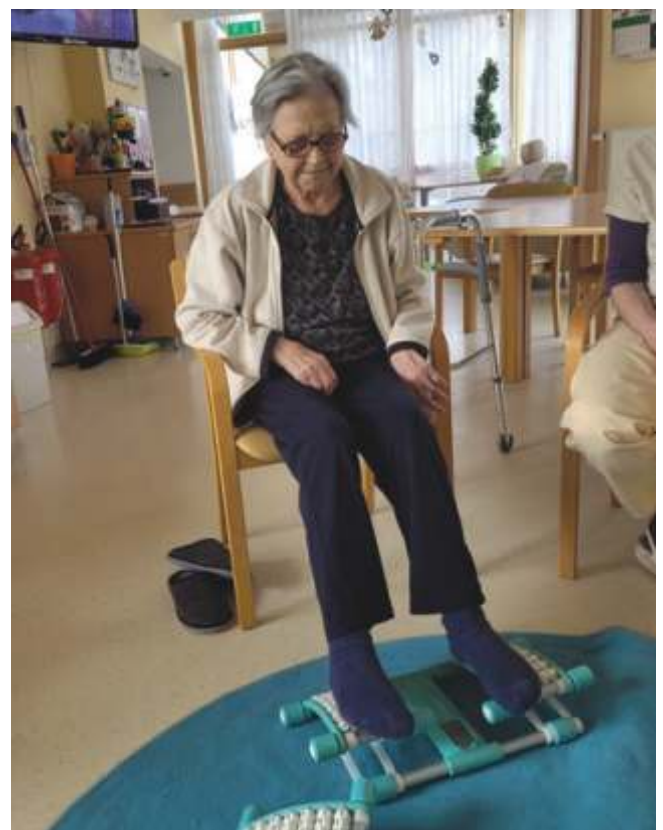
Jana Kranjc Fatur pripravlja limonado.



Gospe s klobuki: Marija Račič, Milka Antolin in Ljudmila Beguš.



Fani Križan obvlada valjanje testa.



Nafa Hadžič vadi na valjčkih biosinhron.



Na najlepši sprehajalni poti.



Frančiška Ravnik in Milka Antolin pripravljata potico.



Frančiška Ravnik rada pomaga pri lupljenju čebule.



Marijan Čuk praznuje rojstni dan.



Jana Kranjc Fatur praznuje rojstni dan.



Mesec september smo pričeli s pripravami na sprehod za spomin, aktivno smo se pogovarjali, sestavljali teme in seveda, kaj bomo dobrega spekli, da pogostimo vse, ki se nam pridružijo.

Malo nam je vreme ponagajalo, zato smo ga predstavili za en teden. Kot vsako leto za pogostitev smo tudi letos pripravili koruzne žgance (iz bohinjske trdinke) in seveda domače kisló mleko (sirarna Bohinj). Na varovanem oddelku pa smo spekli še jabolčni štrudelj, linške piškote, fokačo, peciva, tako da je bilo za vsakega nekaj. Pripravili smo nekaj športnih iger, odbojko, nekaj zanimivih vprašanj o Domu sv. Martina, seveda pa smo najprej odšli na tradicionalni sprehod do naše kapelice v polju. Hvala vsem, ki pridete pomagat ali k svojim bližnjim, ki jim zelo veliko pomeni, da ste ta dan z njimi. Na sprehod za spomin vam vabimo tudi letos.

Dnevi, meseci nam hitro minevajo, saj vsak dan počnemo zanimive stvari, največkrat pomagamo kuhinji in pralnici, pri lupljenju čebule, česna, pripravi jabolka ali kakšne zelenjave, zlagamo pa tudi perilo krpice, slinčke. Ta dela imajo naši stanovalci najrajši. Meseca novembra smo se pripravljali na Martinov sejem, ki je vsako leto pred župniščem s stojnicami in domačimi izdelki. Tudi mi smo pripravili same domače dobrote: pečeni čaj, piškoti, martinovi rezanci, kreme, voščilnice. Z Lucie pa sva na Martinovo nedeljo šli na stojnico in te dobrote tudi ponudili.

Še vedno našim varovancem za rojstni dan pripravimo torto in se skupaj poveselimo, posladkamo in popijemo kozarček vina. Zapijemo kakšno pesem včasih pa celo še zaplešemo. Tako kot vsako leto pa tudi to leto izdelujemo in pomagamo pri dekoraciji Doma. Stanovalci radi režejo, barvajo, lepijo, skratka dela nam ne zmanjka.

Mesec december pa je bil že od prve adventne nedelje ovit v praznično vzdušje, najprej smo vsi stanovalci skupaj z zaposlenimi pripravili adventne venčke. Sodelovanje z vsemi skupaj nas zelo poveže in v tem zelo uživamo. Najprej

nas je seveda obiskal Sveti Miklavž in vsakemu prinesel darilo, nato smo pekli piškote, potice in še kaj. Božično kosilo pa si postrežemo kar sami na oddelku, ker sva z Lucie ugotovili, da je tako za stanovalce najboljše, ker so v svojem okolju in praznike je najlepše praznovati doma s svojimi najdražjimi. To smo za njih zaposleni in tudi sostanovalci na oddelku.

Skratka leto je okoli in spet smo v novem letu. Ko vsaj ne bi čas tako hitro tekel.

Z novim letom pa smo uvedli tudi malo več športa in rekreacije za naš varovani oddelek. Vsak petek imamo svojo telovadbo ter biosinhron, vsak dan gremo na kolo v fizioterapijo ter seveda, če nas ne ovira slabo vreme na sprehod zunaj. Ostale dni v tednu pa imamo rezervirano: minute za branje, pisanje in ročna dela. Seveda poleg že vsega, prej naštetega.

Zelo veseli smo učencev osnovne šole Srednja vas ter birmancev, ki nas velikokrat obišejo, da skupaj gremo na sprehod ali se igramo družabne igre ali nam kaj pripravijo. Z veseljem v svojo sredo sprejmemo mlade, ker nam popestrijo dan. Včasih so rekli, da stari in mladi ne grejo skupaj vendar pri nas v Domu to ne drži kadar pridejo, smo jih zelo veseli, ker nam prinesejo novo moč in zagon za naprej s svojo igrivostjo.

Lepe pozdrave vam pošilja varovani oddelek.

Petra Platiša, varuhinja



DIJAKI IN ŠTUDENTJE ZDRAVSTVENE NEGE V DOMU SV. MARTINA



Gašper in Žak skupaj z Antonijo Toporiš.

Ne samo, da se učijo in pridobivajo nova znanja, med nas prinašajo vedrino, svojo mladostniško razposajenost in veselje do življenja. Hvaležni smo jim, ko nam priskočijo na pomoč. Opažamo, da imajo odgovornost do dela, da so opremljeni z znanjem, so zanesljivi in imajo razumevajoč, topel odnos do stanovalcev ter svojcev. Lahko rečem, da niso le učenci, ampak vselej tudi učitelji vsem nam. Hvala jim za njihovo srčnost, pridne roke in njihovo pripravljenost.



Skupna priprava venčkov iz travniških rožic.

Naslednji zapisi so nastali izpod peres študentke Neli Bernik ter dijakinj Tite Gavranič in Jere Stanovnik:

Sem Neli, stara sem 20 let. Zaključila sem srednjo zdravstveno šolo na Jesenicah, sedaj pa študiram na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin. Za ta poklic sem se odločila, ker rada delam z ljudmi in jim po svojih najboljših močeh pomagam pri njihovih težavah. Svoje delo v Zavodu Sv. Martina sem začela opravljati pred petimi leti kot dijakinja. Delo s starejšimi mi je hitro postalo všeč. Spletle so se nove prijateljske vezi, spoznala sem svoje super sodelavce in sodelavke, ki so mi vsak dan stali ob strani in mi pomagali, da sem se na delo hitro privadila. Stanovalci so mi zelo prirasli k srcu, delo z njimi je na meni pustilo nepozabne vtise. V našem Domu so mi všeč domačnost, toplina in medsebojna povezanost. Ker je Dom manjši, poznamo vse stanovalce in lahko z njimi gojimo bolj osebni odnos, kar pa je zelo dobro, saj lahko tako svoje delo opravimo še bolj kvalitetno. Lepo je videti okrašene hodnike z izdelki izpod rok zaposlenih in stanovalcev ter nasmejane stanovalce, ki te znajo kar hitro spraviti v dobro voljo.



Moje ime je Tita, za delo v Domu sem se odločila predvsem zaradi pridobivanja novih izkušenj in spoznavanja dela zdravstveno negovalnega tima. Sedaj, ko v Domu delam že nekaj časa, sem spoznala, kaj mi je pri tem delu najbolj všeč. Ko vidiš, da si naredil dobro delo za nekoga, ki sam ne zmore več skrbeti zase in ko vidiš, da lahko že samo s pozdravom in pogovorom nekemu polepšaš dan. Predvsem pa sem spoznala, da sem se



odločila prav glede izbire šole in vesela sem, da sem se odločila za ta poklic.



Sem Jera Stanovnik, dijakinja 3. letnika Srednje šole Jesenice zdravstvenega oddelka. Ko sem se odločila za delo v Zavodu sv. Martina so me tako zaposleni kot stanovalci lepo sprejeli. V času dela v Domu nisem dobila nobene negativne izkušnje, ampak kar veliko pozitivnih. Moj prvi spomin iz Zavoda sv. Martina je iz začetka osnovne šole, ko smo večkrat prišli na razne aktivnosti (žoganje, igranje družabnih iger, predstave,...) s stanovalci Doma. Videti, da še vedno prihajajo in razveseljujejo drug drugega, je eden najlepših prizorov. Veliko ljudi je staranja strah, meni se zdi nekaj lepega. Starejši kot si, več imaš zgodbic, izkušenj, nasvetov, modrosti. Staranje te opozarja, da življenje ni večno in da izkoristi čas, ki ti je dan, delaj, kar imaš rad. Najbolj mi je všeč citat »Živi vsak dan, kot da je tvoj zadnji, naslednji dan ti ni obljubljen«.

Tatjana Horvat, vodja zdravstvene nege

PROSTOVOLJNO DELO V ZAVODU SV. MARTINA KOT DEL PRIPRAV NA SVETO BIRMO



Pripravljamo jabolčne krhle za darila nastopajočim v Domu.



Delo v prijetni družbi.



Človek ne jezi se - le katera bo zmagovalka?



Stanovalci imajo posebej radi športne igre.



Letošnje šolsko leto so nam življenje s svojimi obiski popestrili bodoči birmanci župnije Srednja vas v Bohinju. Na povabilo g. župnika Gašperja in socialne delavke Alenke se je odzvalo kar osemnajst učencev.

Ti so razdeljeni v tri skupine enkrat mesečno obiskali stanovalce v Zavodu, kjer so se družili z njimi ob različnih aktivnostih. Stanovalci so bili mladih obiskovalcev vsak mesec zelo veseli. Ko je teden z obiski minil, so pogosto vprašali, kdaj spet pridejo. In spet počakati mesec dni na nove obiske, se jim je zdelo kar predolgo.



Srečanj se je rada udeleževala **Ivanka Rozman**. Povedala je: »Meni je bilo čisto vse v š e č , z e l o s e m zadovoljna z druženjem z birmanci in s tem, da smo se lahko pogovarjali z mladino. Bilo je zelo lušno. Same pohvale imam. Še enkrat bi ponovila, da bi skupaj za vse spet pripravili sadno kupo.«

Mimi Trobec je povedala: »Zelo v redu se mi zdi tako druženje. Otroci so zelo pristrčni in nam polepšajo dan. Najbolj mi je všeč, da se družimo ob raznih aktivnostih. Čeprav sem bila na veliko srečanjih, pa si nisem uspela zapomniti vseh imen birmancev.«

Erna Gašpar pravi, da so druženja: »Odlična, nimam pripomb. Zadnjič smo delali sadno kupo. Pa rada imam tudi športne igre, posebej kegljanje. Decembra smo napekli veliko piškotov skupaj. Spomnim se, da smo pripravljali suhe jabolčne krehle. Rada bi videla, da še kdaj pridejo. To ni samo moje mnenje, tudi drugi stanovalci si želijo, da bi se še srečevali z birmanci.«



Erna in Mimi.



Cecilija Salaj: »Zelo mi je všeč, naj še pridejo. Najrajši imam igre z žogo. Ali pa kviz, ki je bil tudi zabaven.«



Zdravko Repe: »V redu je druženje z birmanci, prav prima. Zelo so prijazni. Sam najrajši igram športne igre.«

Naomi Sodja: »Imela sem se zelo dobro. Rada vidim, ko se stanovalci nasmejijo in ko se kegljamo ali igramo različne igre. Obiski Doma niso bili kot obveznost temveč bolj kot hobi, ki ga z veseljem opravim. Zelo sem se zabavala in dobro imela. Hvaležna sem za to izkušnjo. Želim, da pride še več otrok na služenje, da



lahko dobijo takšno izkušnjo. Hvala vam za vse in z veseljem pridem še kdaj.«

Veronika Urh: »V Domu smo se čez leto zelo zabavali. Skupaj smo se igrali in pekli piškote, ki so bili zelo dobri. S stanovalci smo se pogovarjali, igrali kviz, pekli in igrali razne igre. Zelo sem se zabavala v njihovi družbi. Vedno so nasmejani in veseli. V Domu nam je bilo zelo lepo. Ko smo se kaj igrali, je zmagovalec dobil nagrado.«

Tinkara Mikelj: »Izkušnja je bila zelo dobra in zanimiva. Delati z upokojenci je bila prava dogodivščina, veliko je bilo smeha in dobre volje. Zagotovo bom še kdaj prišla sem *Pripravljam* pa ne zaradi verouka in birme, temveč zaradi dobrih ljudi, ki sem jih spoznala.«

Lucija Cvetek: »Čas, ki smo ga preživeli v Domu sv. Martina, je bil dobro izkoriščen. Vsakič, ko smo prišli, so nas stanovalci lepo sprejeli. Z njimi smo počeli veliko reči. Najbolj si bom zapomnila igranje tombole, saj je bilo to zelo zabavno.«

Mirjam Sodja: »Služenje v Domu je bilo zelo dobro. Veliko smo se smejali in igrali. Všeč mi je bilo tudi, ko smo delali sadno kupo in se na koncu z njo posladkali. Igrali smo tudi tombolo, ki je bila zelo zabavna. Bilo mi je zelo všeč.«

Alenka Zorč, socialna delavka



Pripravljamo slastno sadno kupo.

IZ DNEVNIKA IVANKE SEDEJ



Ivanka Sedej na izletu v Stari Fužini.

Nastop Franke Sodja 3.7.2023

Danes smo imeli spet en glasbeni nastop. Praznovala sem svoj 69. rojstni dan. Nastopali so ga. Franka Sodja Pavič in njeni otroci Nino Anton, Marjeta in Štefan. Poleg njih je nastopal tudi župnik g. Janez Burja. Sinova sta igrala na klavirsko harmoniko Avsenikove pesmi in Marijine pesmi. Ravno včeraj je bila Avsenikova obletnica smrti-2.7. Od tega je zdaj že osem let. Po televiziji sem gledala njegov pogreb in po licu so mi tekale solze.

Izlet na jezero 18.7.2023

Danes smo šli na jezero. Devet stanovalcev je šlo s tremi avtomobili v Hotel Jezero. Pili smo kavo s smetano in jedli sladoled. Tam smo malo posedeli in poklepetali. Na koncu smo se tudi slikali. Malo pred kosilom smo se vrnili v dom. Popoldan nas je s skupino otrok iz Grosupljega obiskal bivši župnik Martin Golob.

Izlet v Vipavo 16.9.2023

V soboto sem vstala že zgodaj ob 6.40 uri. Pripraviti sem morala torbo z oblačili za dva dni. Bala sem se, da ne bi zamudila svojih dveh sester, ki sta me prišli iskat ob 8.25 uri. Peljale smo se do železniške postaje Bohinjska Bistrica. Vlak je imel 40 minut zamude in je bil poln zaradi turistov. Ob 11. uri smo prispeli v Novo



Gorico, kjer nas je čakal naš svak Marjan. K bratu Vinku smo prišli okrog dvanajste ure. Videli se nismo tri leta, zato smo bili veseli drug drugega in smo se objemali. Imeli smo dobro kosilo, zvečer pa smo imeli praznovanje 70. rojstnega dne svakinje, svak Marjan pa je praznoval 85. let. Gledali smo diapozitive slik iz preteklosti. Naslednji dan, v nedeljo, smo se z vlakom vrnili domov.



Ivanka Sedej praznuje 70 let.

Praznovanje rojstnih dni 28.9.2023

Danes smo imeli žurko. Šest stanovalcev je praznovalo rojstni dan. Danes je rojstne dneve vodila Janja Hodnik. Nastopal pa je ženski pevski zbor iz Bohinjske Bistrice. Imeli smo se lepo. V kuhinji so nam pripravili dobro torto. Sestri Olgi sem nesla torto v sobo in jo hranila. Popoldan smo imeli pa še s svojci pohod za spomin. Skupaj smo šli na sprehod do kapele. Ko smo se vrnili do doma, smo tekmovali v odbojki, Alenka Zorč pa je vodila vaje za spomin. Postregli so na nam z domačimi koruznimi žganci in kislim mlekom iz sirarne. Pili smo bezgov sok, ki so ga pripravili na varovanem oddelku. Ko je bilo vsega konec, sem pomagala pospraviti šank. Hvala za postrežbo in lep pozdrav od Ivanke Sedej in Olge.

Miklavževanje 6.12.2023



Sv. Miklavž nas je obiskal v družbi porednih parkeljnov in angelčka.

Danes, v sredo 6.12.2023, smo dobili obisk Miklavža, dveh parkeljnov in angelčka. Angelček je bila naša glavna sestra Tatjana. Letos pa je imela košaro z darili. Sploh pa ne vem, kdo sta bila parkeljna. Jaz sem sedela bolj zadaj. Najprej je Miklavž obdaril stanovalce, potem pa so prišli na vrsto še zaposleni. Parkeljna so morali paziti pri košari z darili, ker jih je hotel vzeti. Nagajal je tudi našemu direktorju Jožetu Cerkovniku, ko ga je Miklavž poklical, da pride po darilo. Meni pa je hotel vzeti košarico za prejice. Parkeljna si najbolj odgnal z molitvijo.

Danes smo imeli kosilo ob 11.30 uri, pol ure prej kot ponavadi. Barvanje vizitk za božične praznike bo kmalu končano. Do novega leta manjka še 25 dni. Dovolj je za danes in končati moram.

Oteповci 31.12.2023

V nedeljo 31.12.2023 ob 15. uri so prišli fantje iz vasi, bilo jih je okrog 12. Kot vsako leto so se tudi letos ustavili v Domu in voščili novo leto. Na harmoniko so nam zaigrali dve pesmi. Malo so pojedli in popili, potem pa se odpravili naprej po vasi.

Zvečer imamo tudi daljšo noč. Dežurali sta Jana Ovsenek in Andreja Tepina. Jedli smo biftek,



francosko solato, pršut, želodček in sir. Dobro smo se imeli in tako dočakali polnoč. Nazdravili smo s šampanjcem. Kot vsako leto smo tudi letos gledali Blaževo oddajo do pol enih.

Pustno rajanje 13.2.2024



Pike Nogavičke.



Lepa Benečanka.

Na pustni torek so nas v Domu obiskali otroci iz šole v Srednji vasi. Bilo jih je veliko. Vzela sem si kar prosto. Letos nismo imeli harmonike, da bi še plesali. Po kosilu smo dobili tudi krofe. Jaz sem imela na glavi zajčja ušesa, kar se mi je zdelo preetročje. Zelo smo se spet smejali hišniku Andreju in naši čistilki Saši, ki je bila kot stara gospa na vozičku. Andrej pa je bil njen sin in je imel kitaro in jo je na invalidskem vozičku vozil okrog nas. Nihče je ni prepoznal, vsi smo ugibali, kdo je pod masko.

Slovo od Saše Roman - februar 2024

Včeraj, v sredo, smo se stanovalci poslovili od čistilke Saše Rozman, ki odhaja v pokoj. Šest let je pospravljala naš Dom. Saša nam je pripravila slaščice, sok, liker in kavo. Zanjho vezem komplet prtičkov.

Triglavske rožce 23.12.2023

Danes v soboto 23.12 smo imeli nastop pevskega zbora Triglavske rožce. Bilo je zelo lepo, to pa zato, ker je pela moja nečakinja Urška Preželj, ki poje že zelo dolgo. Pele so same lepe stare in novejšje pesmi. Tudi Anica je prišla na obisk na koncu koncerta.

Suhe hruške december 2023



Nastop Suhih hrušk.



Danes smo imeli spet en ansambel - Suhe hruške. Take prireditve pri nas vodi ga. Simona Ušeničnik. Prepoznala sem dve pesmi: Cvetje v jeseni in Prodajalka vijolic od Ivanke Kraševac, Miha Dovžana in Urbana Kodra. Igrali so tudi koledniške pesmi, ki so bile kar dobre. Nastopali so z dvema klavirskima harmoni-kama. Igrali so kar 45 minut. Za nastop se jim je zahvalila stanovalka ga. Julijana Štamfelj.

Obisk razstav v Stari Fužini 6.6.2024



Mara Justin in Anton Peternelj v Centru TNP.



Ivo Bučić pred najlepšim razgledom.

V Centru TNP Bohinj v Stari Fužini še nisem bila. Na ogled razstave akvarelov Miša Serajnika z naslovom Portreti narave smo se odpravili z dvema avtomobiloma. Spremljali sta nas Alenka Zorč in Barbara Mlekuž iz pisarne. Bilo nas je osem stanovalcev. Razstava je bila v nadstropju, tako da so se nekateri peljali z dvigalom. Meni je Barbara pomagala priti po stopnicah gor. Zelo lepo se je videlo ven na Bohinjsko jezero in okolico. Alenka me je slikala na klopici zunaj. Ta slika bo za Drobtinice. Potem smo šli še v Kulturni dom v Stari Fužini na ogled razstave vezenin s cvetličnimi motivi Društva kmečkih žena in deklet v Bohinju. Tam sem se vpisala tudi v knjigo obiskov. Prtički so bili zelo lepi.

Lep pozdrav od Ivanke Sedej.

AKTIVNOSTI IN PRIREDITVE



Nastop čarodeja Andreja.



Nastop folklorne skupine Kulturno prosvetnega društva Lesce.



Mišo Serajnik nam je predstavil čebelarstvo.



Obiskali so nas Žgančki iz KudTRiglav Srednja vas v Bohinju.



Pogovor s sestro Emanuelo Žerdin in župnikom dr. Gašperjem Kočanom.



Mladinska in otroška folklorna skupina Kud Triglav Srednja vas v Bohinju.

V okviru delovne terapije dnevno potekajo individualne aktivnosti s področja skrbi za samega sebe, dela in prostega časa. Večji del individualnih obravnav je usmerjenih na vzpostavitev ali ohranjanje čim večje samostojnosti pri izvedbi dnevnih aktivnosti (posedanje preko postelje, oblačenje, presedanje na invalidski voziček). Skupinsko delo pa poteka v obliki manjših in večjih skupin ter prireditev. Največ stanovalcev se dnevno udeleži skupinske telovadbe. Glede na zmožnosti in želje se stanovalci vključijo v ustvarjalno skupino. Tam nekateri stanovalci barvajo, drugi pomagajo izdelovati voščilnice ob božiču in veliki noči. Nekaj stanovalk pleče in kvačka. Gospa Cvetka za novorojenčke zaposlenih izdelava odejico, copatke ali kapico. Že 15 let stanovalka Ivanka Sedej veže prtičke za okrogle obletnice naših stanovalcev. Izvezla je veliko prtov za Dom. Tako mize v avli glede na letni čas krasijo njeni vezeni prtji. Ker bo gospa Ivanka v juliju praznovala osebni okrogli jubilej, pripravljamo razstavo njenih izdelkov. Pred adventom smo skupaj z zaposlenimi in stanovalci izdelovali adventne venčke. Prav tako pa smo pred cvetno nedeljo skupaj izdelovali butarce in za veliko noč pirhe.

Stanovalci v skupini za ročne spretnosti občasno pomagajo pri pripravi sadja za kompot in pripravi česna, čebule, luščenju fižola.



Med prireditvami je vsak mesec skupno praznovanje rojstnih dni stanovalcev, ki ga popestrijo glasbeni nastopi ter okusne torte iz domske kuhinje. Med nastopajočimi naj jih naštejemo le nekaj; Ansambel spod Triglava, Žiga Grm, Nejc Pirc, Nabrani muzikanti, Godci FS Sava Kranj, Folklorna skupina KPD Lesce, Ženski pevski zbor KD Bohinj, FS društva upokojencev Bohinjska Bistrica, FS KUD Triglav ter Martina Špik in Niko Kraigher. Najstarejša stanovalka Cecilija Sorč je oktobra praznovala 104. rojstni dan. Kot vsako leto smo tudi letos skupaj s prostovoljko Zdenko Erlah pripravili Prešernovo proslavo. Pred svetovnim dnevom bolnikov, 11. februarjem, nas je obiskal in daroval sv. mašo duhovnik Miro Šlibar. Skupina Europa Donna iz Bohinja je predstavila Slovensko združenje za boj proti raku dojk in v vitrini pripravila razstavo izdelkov svojih članic z naslovom: SRCE, ŽIVLJENJE, LJUBEZEN in PRIJATELJSTVO.

Na mednarodni dan čebel 20. maja smo povabili čebelarja Miša Serajnika, ki nam je predstavil življenje čebel. Na varovanem oddelku pa so pripravili medeno pogostitev in dekoracijo v obliki čebeljega panja. Zanimiva je bila predstavitev starega Bohinja gospoda Janeza Pikona. To je Bohinj, ki ga poznajo naši stanovalci iz svoje mladosti. Tina Poljanec, dipl. med. sestra iz Zdravstveno vzgojnega centra Bled je predstavila, kako na starost ohranjati dobro psihofizično kondicijo in tehnike sproščanja. Animator Jaka je trikrat mesečno pripravil predstavitev različnih tem, kot so: Gregorjevo, prestopni dan, kultura skozi čas, Valentin Stanič itd. V mesecu marcu in aprilu smo po telovadbi vsak dan zapeli nekaj ljudskih pesmi in se pripravljali za skupno prepevanje z učenci.

V šolskem letu 2023/2024 je za nami že 15 let lepega medgeneracijskega sodelovanja z učenci in učitelji OŠ dr. Janez Mencinger podružnične šole v Srednji vasi. Na god sv. Jurija smo letos »Vseslovensko petje s srci« izvedli skupaj z učenci in stanovalci v domski

avli. Zborovodkinja učiteljica Marta nas je vse navdušila nad petjem in smo prepevali: Sreča so sanje, so lepi spomini, ki jih je nujno deliti še s kom...

Zahvaljujemo se učiteljem ter učencem za trud, da so zaigrali, zapeli in posneli nastop za naše stanovalce.

Simona Ušeničnik, delovna terapevtka

SODELOVANJE PODRUŽNIČNE ŠOLE V SREDNJI VASI Z ZAVODOM SV. MARTINA



Matilda Arh bere mladim obiskovalcem pravljico.



Snemanje pesmi Sreča.

Tudi v letošnjem šolskem letu smo z učenci podružnične šole v Srednji vasi večkrat obiskali Zavod sv. Martina. S stanovalci Doma smo se družili ob različnih aktivnostih, ki so nam vsem



prinesle veliko veselja in nas obogatile z novimi spoznanji.

Jeseni smo bili povabljeni na srečanje s čarodejem Andrejem, ki nas je navdušil s svojimi triki. Kasneje so bila naša druženja bolj literarno obarvana. Imeli smo priložnost spoznati pisatelja Ambroža Kvartiča, ki nam je pripovedoval zgodbe, pesmi in uganke. Skupaj s stanovalci smo v oktobru brali pravljice, kar nas je še posebej povežalo.

Že kar nekaj let radi prihajamo tudi na športne urice. Učenci 3. in 4. razreda so se večkrat odpravili na sprehode s stanovalci Doma, mlajši učenci pa so se igrali z žogo, podajali balone, balinčkali in podirali keglje. Tistim malo manj športno aktivnim so se otroci z veseljem pridružili pri namiznih igrah. Zanimivo je opazovati, kako so učenci sprva zadržani, a se kmalu sprostijo ter pokažejo veliko empatije in sočutja. Tako kot vsako leto smo tudi letos zaplesali s pustnimi šemami in prinašali pomlad.

Naša srečanja v letošnjem šolskem letu so bila tudi glasbeno obarvana. Ob dnevu vseslovenskega petja smo skupaj prepevali ljudske in moderne pesmi. Na naših druženjih se je večkrat zaslišalo tudi spontano prepevanje. Ko je Jaka zaigral na klaviature, so se okrog njega hitro zbrali otroci in zapeli.

Ob novem letu smo se predstavili s prireditvijo "Kaj je sreča". To vprašanje smo si zastavljali celo leto. Ugotovili smo, da je sreča darilo, ki ga je treba deliti. Menimo, da nam je to v veliki meri uspelo, saj so nas naša skupna druženja bogatila in prinašala nasmeh na obraze.

Učiteljica Mojca Odar je nekaj skupnih utrinkov in pesem o sreči strnila v videoposnetek. Pod vodstvom učiteljice Marte Volf Trojer se je našim učencem pri petju pridružil tudi mladinski pevski zbor iz matične šole. Posnetek je bil predvajan tudi

na prireditvi ob 50. obletnici šole na Bistrici.

Veselimo se novih priložnosti za druženje in ustvarjanje lepih trenutkov. Naša izkušnja potrjuje, da je sreča darilo, ki ga je treba deliti, in da lahko z majhnimi gestami prispevamo k lepšemu vsakdanu.

Jožica Kašča, vodja podružnice v Srednji vasi

PRIDOBIVALI SMO NOVA ZNANJA



Kot izvajalci zdravstvene nege in oskrbe v Domu imamo zaposleni poleg izvajanja storitev iz tega področja tudi dolžnost ter odgovornost, da se nenehno izpopolnjujemo in dopolnjujemo naše strokovno znanje. Spremljanje novosti na strokovnem področju in prizadevanje za lastno osebno rast je pomembna vrlina in prav je, da ga vzpostavlja, razvija in dopolnjuje vsak izmed nas. Ob združitvi obojega in pravilni izbiri, lahko zaposleni v Domu pridemo do stopnje znanja, kar nam bo dalo dobro samopodobo, možnost za kakovostno opravljanje poklica, večje zadovoljstvo in s tem tudi prispevalo k boljšemu vrednotenju poklica in stroke, ki si to nedvomno zasluži.

Naj omenim le nekaj izobraževanj in usposabljanj, ki so nam ponudila poleg »čistih znanj«, še pomembne vrline, ki gradijo našo notranjo kulturo moralnih vrednot in etične držbe.

V Simulacijskem centru Ljubljana se je udeležila praktičnega in teoretičnega usposabljanja v časovnem okviru 110 ur ena medicinska sestra. V izobraževalnem modulu Strokovna pooblastila se je usposabljala v obliki podajanja kratkih teoretičnih vsebin, delavnic z učenjem ročnih spretnosti in veščin (menjava in



nastavitev infuzijske raztopine, snemanje elektrokardiograma, aspiracija dihalnih poti...) ter naprednih simulacij in združila pridobljeno znanje. Udeleženka je na koncu modula uspešno opravila izpit in prejela potrdilo z osvojenimi kompetencami na modulu.



Delavnica Ane Valant o skrbi za zdravo hrbtenico in gibala.

V tem istem Centru sta dve medicinski sestri opravili izobraževanje Kakovostna zdravstvena nega v domovih starostnikov. Usposabljanje je prav tako temeljilo na izkustvenem usposabljanju, kar se tiče nujnih stanj pri starostnikih (varna uporaba zdravil, srčni zastoj, oskrba rane, anafilaktični šok).

Za vse zdravstvene tehnike in diplomirani medicinski sestri se je izvedel obnovitveni tečaj praktična delavnica temeljnih postopkov oživljanja z uporabo AED in nujnih stanj (tujki v dihalih, ukrepanje ob epileptičnih napadih, nestabilna angina pectoris, akutni srčni infarkt, možganska kap...). Predavatelj in izkušen zdravstveni reševalec Boštjan Terbovc nam je poleg strokovnega znanja na zares edinstveni način približal vsa ta znanja in podal odgovore na vprašanja, ki se dotikajo marsikatere etične dileme pri vsakodnevem delu in v življenju sploh. Pa ne samo to, dobili smo zaupanje v naše lastno znanje in veščine, ki jih že imamo, saj prav to lahko zmanjša stres in stisko, ki jo pogosto ob takih situacijah doživljamo zaposleni.

Prav tako je bilo v letošnjem letu izvedeno izobraževanje o temeljnih postopkih oživljanja in prvi pomoči za vse bolničarje, varuhinje in zaposlene iz osnovne oskrbe in pomoči na domu. Izvajalka je bila dipl. med sestra Tina Poljanec iz Zdravstveno vzgojnega centra Bohinj. Poleg tega je Tina pripravila tudi krajša predavanja za stanovalce in sicer: Kako na starost ohraniti dobro psihofizično kondicijo, Tehnike sproščanja, Telesna vadba, Ali sem fit? Ana Valant, mag. kineziologije je za vse zaposlene v Domu v treh srečanjih izvedla delavnico »Kako poskrbeti za zdravo hrbtenico in zdrava gibala«. Vsebina delavnic je bila prilagojena delovnim mestom zaposlenih. Z nami je spregovorila o naših navadah in gibalnih vzorcih, ki jih z leti pridobimo in ne vplivajo dobro na naše telo, saj so povezani s kroničnimi bolečinami v skeletnih mišicah. Naučila nas je nekaj učinkovitih vaj za krepitev hrbtnih mišic ter pravilne tehnike dvigovanja stanovalcev ali drugih bremen. Posredovala nam je ključno sporočilo: današnji tempo in pogoste vsakodnevne fizične in čustvene obremenitve na delovnem mestu in v življenju nasploh, nas pogosto privedejo do tega, da izgubimo samozavedanje oz. stik s telesom in tudi s tem, kaj se dogaja v našem čustvenem življenju. Prav zato naj zdravje in skrb za naše telo in notranjost dobita še večji pomen in vrednost za naše življenje.

V mesecu maju smo povabili v goste predavateljico dr. Lidijo Bašič Jančar. Za vse zaposlene je pripravila predavanje z naslovom Umetnost odnosov. Zapisala bom nekaj misli, ki so se mi utrnile ob poslušanju njenega predavanja:

Danes smo v odnosu bolj zahtevni kot nekoč, več tudi pričakujemo....

Vsakodnevno smo vpeti v vrsto odnosov. To ni enostavno in narobe bi bilo razmišljati, da se v odnosu ne moremo zaplesti. Pomembno je, da smo osredotočeni nase in smo tako razmejeni od drugih. Npr. če je jezen nekdo drug, nismo mi krivi za to in obratno....



Pogosto se v odnosu raje odmaknemo, vendar je bolje, če takrat vprašamo - kaj je narobe. Dlje kot čakamo, slabše in težje je za nas. Ob tem bodimo iskreni, spoštljivi in v sozvočju s samim seboj...

Odnosi nas lahko spremenijo in prav je, da smo do tega odprti...

Pa naj končam prispevek z mislijo in mojo tiho srčno željo za vse nas: pogumno vstopajmo v odnose in pri tem spoštujmo drugega. Čutimo, kar čuti drugi in ob tem razvijajmo empatijo do ljudi okoli sebe.

Tatjana Horvat, vodja zdravstvene nege

GLASBA, PETJE, KAJ POJEMO IN KAKO

Stanovalci in stanovalke Doma svetega Martina imajo zelo radi glasbo. Najbolj so jim pri srcu narodne pesmi, ljudske pesmi, pesmi, ki jih poznajo iz otroštva, pesmi, ki so jih prepevali v šoli ali doma ali v cerkvi. Nekateri so prepevali v šolskih zborih, nekateri na koru, nekateri v družini ali pa le za svoje veselje. Vsekakor jih pesmi spremljajo že dolga leta in radi jih imajo.



Náša redna in ljuba glasbena gosta: Niko Kraigher in Martina Špik.



Godci iz Folklorne skupine Sava Kranj.



Janja Hvala nam je zapela božične pesmi.

Po navadi se dopoldne zberemo v avli Doma in si zapojemo nekaj pesmi, ki jih več ali manj vsi poznamo. Pri tem nam je v pomoč še glasbena spremljava, saj petje stanovalcev rad spremljam z igranjem na klaviature, ki mi jih vselej prijazno posodi Ivanka Sedej. Ivanka večkrat pove, da ji je ta električni klavir pred leti podaril gospod župnik Jagodic, ki je spoznal njeno veselje do glasbe in njen glasbeni talent. Pesmi, ki jih radi pojemo, so bolj ali manj vsem dobro znane in priljubljene. Da si jih lažje priključimo v spomin, si pomagamo z drobno knjižico Tristo narodnih in drugih priljubljenih petih pesmi, v kateri so po abecedi od A do Ž naštetje številne narodne in ljudske pesmi. Naj omenim nekatere pesmi, ki jih prepevamo: Al' me boš kaj rada imela, Barčica po morju plava, Čin, čin, čin, Drežnica, Čuk se je oženil, En



hribček bom kupil, Fantje po polj' gredo,
Izidor ovčice pasel, Kje so moje rožice, Kje so
tiste stezice, Kol'kor kapljic, tol'ko let, Lipa
zelena je, Marko skače, Moj očka 'ma konjička
dva, Na oknu glej obrazek bled, Na oknu deva
je slonela, Na planin'cah luštno biti, Na
planin'cah sončece sije, Navzgor se širi
rožmarin, Ob bistrem potoku je mlin, Oblaki
so rdeči, Oj, Triglav, moj dom, Pleničke je prala
pri mrzlem studenc', Po jezeru bliz' Triglava,
Po Koroškem, po Kranjskem že ajda zori, Polje,
kdo bo tebe ljubil, Pozimi pa rožice ne cveto,
Prišla bo pomlad, Prišla je miška iz mišnice,
Regiment po cesti gre, Roža na vrtu zelenem
cvete, Rože je na vrtu plela, Sijaj, sijaj,
sončece, Sinoči sem na vasi bil, Slovenec
sem!, Srce je žalostno, Stoji učilna zidana,
Škrjanček poje, žvrgoli, Tam, kjer teče bistra
Zilja, Tam za turškim gričem, Zakrivljeno
palico v roki, Žabe svatbo so imele, ...

Seveda si zapojemo tudi Mi se 'mamo radi, in
Kekčevo pesem (Kdor vesele pesmi poje).
Kadar je na vrsti praznovanje rojstnih dni, nam
pridejo večkrat zapet in zaigrati tudi zunanji
izvajalci, npr. gospa Martina Špik z Nikom
Kraigherjem na harmoniki, ali pa učenci
podružnične šole v Srednji vasi ali pa Osnovne
šole dr. Janeza Mencingerja Bohinjska
Bistrica. Zapojemo si radi tudi kakšno
slovensko popevko, npr. Ko boš prišla na Bled,
Ne čakaj pomladi, ne čakaj na maj.

Ob petkih dopoldne je na sporedu petje pri
maši v kapeli v drugem nadstropju Doma, kjer
s stanovalci pojeta oba gospoda župnika, ki se
tedensko izmenjavata pri vodenju maše,
gospod direktor in včasih še kateri od
zaposlenih. Mnogi zaposleni imajo namreč
glasbo radi, znajo lepo peti in marsikateri zna
igrati tudi kakšno glasbilo.

Nedolgo tega smo prepevali skupaj z učenci
OŠ dr. Janeza Mencingerja iz Bohinjske
Bistrice. Pred časom so nastopali pri nas in
nam med drugim zapeli pesem o sreči, katere
avtor besedila je Igor Pirkovič, avtor glasbe pa
Nino Ošlak. Takrat smo se dogovorili, da bomo
to pesem kdaj odpeli tudi skupaj. S stanovalci
smo vadili dober mesec dni in nekega lepega

dne smo v avli pesem Sreča odpeli skupaj s
šolarji. Tistega dne je bila avla nabito polna.
Prišlo je namreč več kot 50 učenk in učencev z
učiteljicami, vodila jih je učiteljica za glasbo. S
seboj so imeli glasbeno spremljavo več
inštrumentov (bas kitaro, klasično kitaro), sam
sem jih spremljal na električni klavir. Pesem
Sreča smo večkrat odpeli. Snemanje je trajalo
dobro uro, učiteljice so vse skupaj posnele s
kamero in posnetek kasneje vključile v
praznovanje ob petdeseti obletnici OŠ v
Bohinjski Bistrici.

Marsikateri stanovalec ali stanovalka Doma bi z
veseljem pel(a) glasneje, a jim zdravje in
glasilke tega več ne dopustijo. Vsak prispeva k
skupnemu petju, kolikor zmore. Ko pojemo, se
prijetno družimo, se sprostim in razveselimo.
Pesmi nas ponesejo v spomine, v otroštvo in
mladost, k prijateljem in bližnjim, s katerimi
smo kdaj davno skupaj prepevali in se imeli
lepo. Tako s pesmijo v srcu in na ustih
podoživljamo lepe trenutke naših življenj in jih
znova obujamo, ko nam zazvenijo znane
melodije. Narod, ki ima toliko tako čudovitih
pesmi, ne more propasti. Pesem, glasba in lepa
beseda nas združujejo v eno veliko družino.

Jaka Košir, animator

ROJSTNODNEVNE VOŠČILNICE ZA STANOVALCE



*Rojstnodnevne voščilnice za stanovalce od
učencev OŠ dr. Janeza Mencingerja.*



Prijetno in obsežno je sodelovanje z Osnovno šolo dr. Janeza Mencingerja Bohinjska Bistrica in njeno podružnico v Srednji vasi v Bohinju. Eno od sodelovanj je tudi to, da učenci izdelajo voščilnice z osebnim voščilom za rojstni dan naših stanovalcev.

Eva Vavroš, učiteljica, ki vodi to aktivnost, je opisala, kako na šoli nastane takšna voščilnica: »Voščilnice nastanejo v podaljšanem bivanju. Letos smo v prvi polovici šolskega leta dali poudarek na voščilnice, kakršne so izdelovali včasih, saj naša šola letos praznuje 50 let. Idejo, kako bo izgledala voščilnica, sem dobila jaz ali pa učiteljica Nataša Colja Obiako, ki je tudi učiteljica likovne umetnosti. Učenci 1. razreda so potem izdelali voščilnice in na kuverte zapisali imena in priimke stanovalcev, ki so imeli rojstni dan. Kuverte so opremili z zanimivimi nalepkami. Vsebino voščila, kaj želijo ob osebnem prazniku zaželeti stanovalcem, so prav tako napisali učenci. To sem zapisala, pretipkala na računalnik in natisnila. Učenci od 2. do 5. razreda pa so prepisali vsebino voščila na list, ki se ga je prilepilo v voščilnico.«

Terezija Mulej je v oktobru za svoj rojstni dan prejela takšno voščilnico: »Ko mi je socialna delavka Alenka prinesla tako lepo in pisano voščilnico, ki so jo zame naredili otroci, mi je zaigralo srce. Na voščilnici so bili nalepljeni srčki in predstavljam si, da so tudi voščilnico delali zelo srčni otroci. Takšna lepa gesta mi veliko pomeni. Voščilnico hranim v predalu in jo še vedno vzamem ven in si jo ogledam ter si preberem lepe želje.«

Julijana Štamfel se je voščila učencev razveselila na svoj rojstni dan v januarju: »Enkratno, čudovito je prejeti tako lepo voščilnico, ki so jo naredili otroci. Pa še zelo lepe voščilnice naredijo. Sama cenim tako otroško delo. In se lepo zahvaljujem za to.«

Alenka Zorč, socialna delavka

NOVA SOBA V DOMU SV. MARTINA

Nova soba na negovalnem oddelku je nastala v skrbi, da bi vsem tistim stanovalcem našega Doma, ki bivajo v dvoposteljnih sobah omogočili več zasebnosti, takrat, ko pridejo v zadnje obdobje svojega življenja. Skozi leta izkušenj in delovanj na tem področju smo zaposleni zaznali, da je prav v tem obdobju življenja, poleg zdravstvene podpore in oskrbe, velikega pomena za te ljudi, prav pozornost in naklonjenost, ki jo prejmejo od svojih bližnjih. Zasebnost in mir v enoposteljni sobi jim tako omogočata, da dragocene trenutke življenja preživijo bolj polno in kvalitetno v svojem lastnem ritmu ter ljubeči naklonjenosti svoje družine, ki pa v takih težkih trenutkih potrebuje podporo v poslušanju, v besedi, spoštovanju in začutenju človeške bližine.



Tatjana Horvat, vodja zdravstvene nege

KAJ SE LAHKO NAUČIMO OD STAREJŠIH?

To vprašanje sem zastavila našim stanovalcem in odgovori so naslednji:

- potrpežljivosti
- spoštovanja in ljubezni
- veselja do dela, do vsega
- pozdravljanja
- vikanja starejših
- druženja in pogovora brez računalnika
- kako se določeno delo opravi ročno brez elektrike npr. mešanje malte, pranje perila, košnja trave, itd.
- današnji starejši v svoji mladosti niso imeli možnost potovati, zato so cenili lepote domačega kraja.

Simona Ušeničnik, delovna terapevtka



PEDIKURA V DOMU SV. MARTINA



Julijana Štampfel na pedikuri.

V Domu Sv. Martina jo izvajam že malo več kot leto dni. Na podlagi svojih izkušenj lahko rečem, da je to Dom z res velikim srcem, saj vsi zaposleni stremijo k temu, da se stanovalci počutijo zaželeni, slišani in ljubljeni. Prizadevajo si, da jim omogočijo čim bolj domače vzdušje. To se lahko opazi že z lepo dekoracijo pred glavnim vhodom. Kot pedikerki mi je omogočeno vse, kar za delo potrebujem. Lep, urejen in svetel prostor, z vso moderno opremo. Po novem je salon za pedikuro prestavljen v pritlične prostore. V ravno prav veliki sobici je na novo oblečen stol za pedikuro, kjer se vsak lahko udobno namesti in uživa v razvajanju stopal. Za še boljše vzdušje poskrbi lep razgled na domači vrt, kjer je ravno prav intimne in tišine. Zaposleni vedno poskrbijo, da stanovalci na termine prihajajo točno oz. po seznamu, kar je meni v veliko pomoč, saj lahko brez skrbi opravljam svoje delo. Vesela sem, da sem v sklopu Studija 101 lahko del te zgodbe.

Maja Frelih, pedikerka

PRIGODE IZ DOMSKEGA ŽIVLJENJA

Stanovalka med malico pripomni: »Ta jogurt je pa mrzel kokr pasji gobec.«

Sestra vstopi v sobo, stanovalka, ki je slabo slišala, se jo ustraši rekoč: »Joj, si prišla potihokokr Miklavž!«

Stanovalki se pogovarjata med sabo: »Koko je težko na tem svetu.« Druga ji pripomni: »Pejt pa na ta drujga.«

Pri večerni negi sestra prosi stanovalko, da si odstrani slušne aparate in zobno protezo. Stanovalka se razjezi: »Pusti mojo gluhoto in moj smejanje na miru!«

Stanovalka razlaga: »Tkuj mam zapacane oči, sej je vseen, če vsega ne vidm!«

Med večerjo je stanovalec nezadovoljen z obrokom: »A mate blizu mlekarno, k se ne mormo rešit te skute!«

Stanovalka zaskrbljena, da bi obležala, pove: »Rada bi samo to, da bi šla na un svet v stoje!«

Med pogovorom stanovalko zanima, kaj je bila njena soseda po poklicu. Ko izve, da je bila učiteljica, pripomni: »Nemogoče, zdaj je pa tko tiho!«

Stanovalec razlaga: »Z desno roko težko jem.« Sestra ga vpraša, kako je pa z levo roko? »Ah, ta je pa tako ali tako leva.« odgovori.



Stanovalka, ki je prejšnji dan dobila odvajalo, naslednji dan pa se je stuširala, pove:
«Včeraj sem bla znotraj očiščena, danes pa še odzunaj!»

Maja Grm, srednja medicinska sestra

IDEJA ZA IZLET

V tokratni številki Drobtinic vas vabim, da skupaj obiščemo dve zares lepi razgledni točki, od koder lahko občudujemo naš čudoviti Bohinj.

Najprej vas peljem na Peč pa ne na tisto, kmečko, ki jo najraje obiskujemo pozimi, ko je zakurjena, ampak na meni osebno najlepšo razgledno točko v Bohinju, nato pa se bomo odpravili dalje, nad 1000 metrov nadmorske višine - na Vodnikov razglednik.

RAZGLEDNIK PEČ



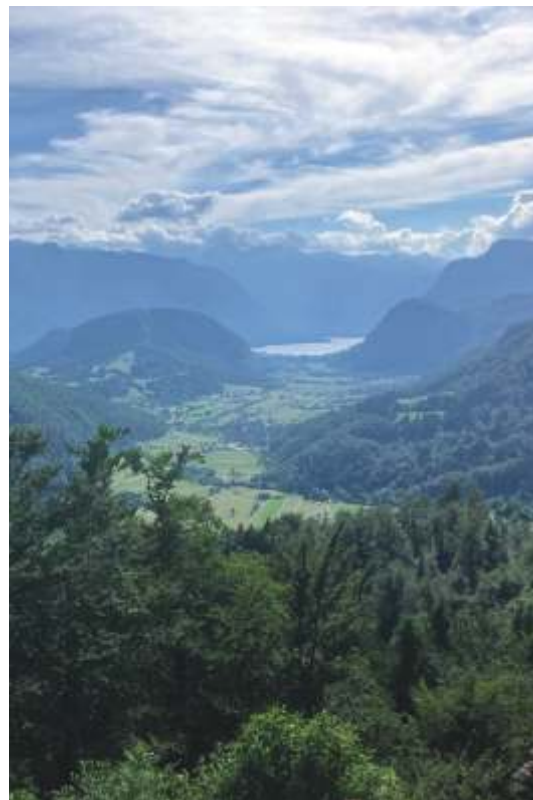
Pogled z razglednika Peč.

Vzpetina Peč s svojimi 720 metri višine je nekako rep poraščenega grebena, ki se vije od vrha Rudnice in končuje malo nad cerkvijo sv. Janeza. Je nekakšna meja med Spodnjo in Zgornjo dolino.

KAKO NA PEČ?

V Stari Fužini prečkamo Levov betonski most, sledimo oznakam za Rudnico in Peč. Lahka gozdna potka je speljana skozi gozd, tako da posebnih razgledov po poti nismo deležni. Nekje na sredini poti prispemo do razpotja. Levo lahko nadaljujemo na Rudnico, desno pa vodi pot na Peč. Po približno pol ure zmerne hoje prispemo do razgledne točke. Ob sedenju na leseni klopci lahko občudujemo čudoviti razgled na Bohinjsko jezero, Ribčev Laz ter na bohinjske vršace. Vendar razgledna točka ni vrh Peči le-ta je približno 50 metrov višje.

VODNIKOV RAZGLEDNIK



Pogled na Bohinjsko dolino iz Vodnikovega razglednika.



Če vam ni poznano, kje je razglednik, pa vam je ime Vodnik zagotovo poznano.

KJE JE VODNIKOV RAZGLEDNIK?

Na Vodnikov razglednik se lahko povzpemo iz dveh smeri: iz vasi Koprivnik smo na vrhu v pol ure, če pa pot pričnemo v Jereki, nas pa tlakovana pot privede na vrh v dobri uri hoje. Z vrha razglednika lahko lepo vidimo Spodnjo in Zgornjo Bohinjsko dolino, ki ju objema venec Julijskih Alp. Razglednik leži na nadmorski višini 1017m. Na vrhu je postavljen lesen križ, na voljo pa sta tudi vpisna knjiga ter žig.

OD KOD IME VODNIKOV RAZGLEDNIK?

Na točko razgleda je v času svojega triletnega duhovniškega službovanja na Koprivniku zelo rad zahajal Valentin Vodnik pesnik, jezikoslovec in razsvetljenec. Prav zaradi tega so vrh po njem tudi poimenovali, domačini pa razgledniku še danes rečejo tudi Gospodovec. Oba razglednika tako Peč kot Vodnikov razglednik iz lastnih izkušenj priporočam družinam z otroki. Pot je primerna tako za tiste male pohodnike, kot za one druge, malo starejše. Če pa s seboj vzamete tudi kakšnega dedka ali babico, pa tudi za njih pot ne bo prenaporna, brez skrbi.

Janja Hodnik, poslovna sekretarka

PESNIŠKE DROBTINICE

Izbral sem par pesmi iz davnega leta 2011, iz še neobjavljene knjige Gorske slike. Pesmi so bile napisane v Bohinju, navdih zanje pa so bila moja številna popotovanja po naših gorah.



SLAP (Savica)

Ko slišim slap, ki čez skalovje pada,
in ko poslušam čudežno kipeenje,
ko slutim brezno temnega prepada,
naenkrat se zavem: to je življenje.

Ta spev večnega padanja v globino,
to je podoba našega hitenja,
to hrepeneče padanje v modrino,
to je učenje večnega letenja.

Poslušam skriti slap, kako prepeva,
kako ihti, ko v breznu se razbija,
in zrem v ostanke čudežnega dneva,
ki v brezno noč pozabe ga zavija.

In vse je Večnost: slap, ki večno pada,
in sluh, ki večno padanje posluša,
in šum, ki se v modrino sanj zabada,
Lepota, ki jo v sebi sluti duša.

In Čas je slap: priteka iz globine,
čez stene bivanja se v nič pretoči,
komaj rodi se, že v trenutku izgine,
ob rojstvu se že s smrtnostjo sooči.



RAZGLEDI

Na vse strani se širijo razgledi,
preko gora lebdijo do obzorja,
in vsak pogled se znajde v besedi,
in popotuje od gora do morja.

Na vse strani močno srce potuje,
podrobnosti se z mislijo dotika,
nešteto drobnih rož si ogleduje,
drhti v svetlobi in se ne premika.

Na vse strani svetloba izžareva,
visoka pesem se rodi v tišini,
v osrčju nepredvidenega dneva,
v višinah sanj, na pravljlični planini.

Od vseh strani ljubeča glasba raja,
nikoli ne izteče se do kraja.

SKRITI KRAJI

So kraji, kjer si duša odpočije,
so strma mehka travnata slemena,
in so vrtovi botre Domišljije,
pokrajine brez cest in brez imena.

So kraji, kjer se skozi luč razlije,
učitelji srca so zdaj Nebesa,
so kot oaze skrivne Harmonije,
kjer duša ne zatisne več očesa.
So kraji, ki v njih mila glasba lije,
kjer vse se spremeni okoli naju,
kjer se v višave bela steza vije,
kjer se minevanje približa Raju.

Duša zagleda v duhu skrivne kraje,
lepoto milosti ima najraje.

V ORANŽNI LUČI (Komarča)

V oranžni luči zažarijo stene,
mogočna katedrala zagori,
slapovi žarkov ližejo grebene,
in gora se v svetlobo spremeni.

Ko topla senca leže na gladino,
se pred večerom jezero umiri,
in rahla sapa gre čez površino,
da ta komaj zaznavno zadrhti ...

In potok boža gladke bele skale,
po svoji strugi večnosti šumi,
in blizu je do jezerske obale,
kjer se v veliki vodi izgubi.

Rumeno listje se z dreves osipa,
in v luči predvečera šepeta,
ritem korakov skozi gozd utripa,
in vse temnejši je odsev neba.
Čez gozd se stezajo vse daljše sence,
in čez dolino se razgrinja mrak,
kmalu bo noč prižgala vse lestence,
in kmalu se ustavil bo korak.

Poti so z listjem pisanim zasute,
v večerni sapi listje trepetajo,
mehko odtekajo v somrak minute,
pozno poletje bajke šepeta.

Za mano so daljave in prepadi,
za mano sta prihodnost in nekoč,
za mano so hijene, levi, gadi,
pred mano je dobrotna sestra noč.

Zgubljene slike nekega življenja
ugašajo, kakor ugaša dan,
zveneče melodije hrepenenja
plovejo kot oblaki daleč stran.



Nič več divjanja in nič več kričanja,
dušam zavlada kmalu kralj Večer,
naj slehernik o mirnih vodah sanja,
in srca naj prevzame dušni mir.

Nad jezero, ki varuje tihoto,
se razgrnila je dobrotna noč,
v to blaženost, milino in samoto
rodi se milost upanja, nekoč.

Jaka Košir, animator

VAJE ZA SPOMIN

Na črto zapišite avtorja spodnjih misli.

1. Bodite sprememba, ki jo želite videti v svetu.

2. Če mislite, da zmorete, ali če mislite, da ne zmorete - v obeh primerih imate prav.

3. Najboljše stvari v življenju niso stvari, so ljudje, ljubezen, spomini in smeh.

4. Dva najpomembnejša dneva v tvojem življenju sta dan, ko si se rodil, in dan, ko ugotoviš, zakaj.

5. Življenje je kot vožnja s kolesom. Da ohraniš ravnotežje, se moraš premikati naprej.

6. Znanje je moč in znanje je svoboda.

REŠITVE: 1. Mahatma Gandhi, 2. Henry Ford, 3. Oscar Wilde, 4. Mark Twain, 5. Albert Einstein, 6. Nikola Tesla

Naštejte čim več poklicev, ki se pričnejo s črko P.

Rešitve: pek, policist, pismonoša, pediater, psiholog, pilot, prodajalec, pisatelj...

Nadaljujte zaporedje.

2 4 6 8 _____

3 6 9 12 _____

100 95 90 85 _____

50 48 46 44 _____

Prečrtajte besedo, ki ne paše zraven.

smreka hrast bor macesen

maj torek petek sreda

Slovenija Grčija Triglav Italija

poletje zima jesen december

Pripravila: Alenka Zorč



UPOKOJILE SO SE NAŠE SODELAVKE

Marjeta Hodnik, Saša Rozman in Jana Rutar

V nekem trenutku življenja se določena zgodba konča in pusti svoje sledove.«Kar seješ, to žanješ.» je lep slovenski pregovor. In v tem času žetve se je zgodilo marsikaj. Semena so obrodila svoje sadove. To so vsa vaša dobra dela in kultura Srca, ki ste jo izkazovale stanovalcem, uporabnikom na terenu in nam sodelavcem.

Vse to cenimo in hvala vam, da ste do konca vztrajale na tej poti.

Spoštovane sodelavke!

Lepo je bilo potovati z vami. Skupaj smo sobivali ta čas in hvaležni smo za vse to. Želimo vam, da uživate v trenutkih, ki jih prinaša Življenje. Naj občutek svobode, ki vam jo je prinesla upokojitev, napolni vaša srca z novimi močmi. Ostanite zdrave in bodite učiteljice dobrih del še naprej.

Sodelavke in sodelavci Zavoda Sv. Martina



Takole smo sodelavke ustrezno opremili za bodoče upokojensko življenje.

Tatjana Horvat, vodja zdravstvene nege

**V DOMU SV. MARTINA
iščemo nove sodelavce,
prijazne, zavzete in srčne ljudi,
ki radi delajo s starejšimi ljudmi.**

**Trenutna razpisana prosta delovna
mesta:**

SOCIALNA OSKRBOVALKA

STREŽNICA

SREDNJA MEDICINSKA SESTRA

TEHNIK ZDR. NEGE PRIPRAVNIK

BOLNIČAR NEGOVALEC

DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA

**Vabljeni, da se nam pridružite in postanete
del tima,
ki svoje delo opravlja s srcem, znanjem in
nasmehom.**

**Pri nas boste vedno dobrodošli,
Vaše delo pa bo cenjeno.**

**Informacije:
Tel.: 04 / 577-84-12,
joze.cerkovnik@zsm.si**



UTRINKI S PRAZNOVANJ ROJSTNIH DNI



Ena od slastnih rojstnodnevnih tort, ki jih spečejo v kuhinji.



Ivka Malej je septembra 2023 praznovala 100. rojstni dan.



Ob tej priložnosti je tudi zaplesala skupaj s folklorno skupino.



Ivanka Sedej prav tako rada zapleše.



Nasmejana Antonija Turunčič.



Septembra je nastopil Ženski pevski zbor Kulturnega društva Bohinj.



Cecilija Sorč je v oktobru praznovala 104. rojstni dan.



Antonija Grm v družbi svojih treh otrok Jožeta, Polone, Andreja ter vnuka Žiga.



Decembra je nastopil mladi ansambel Nabrani muzikanti.



Praznovanje v aprilu 2024.

UTRINKI IZ IZLETOV



Praznovanje v januarju 2024.



Poletje ne mine, da si ob jezeru (Hotel Jezero) ne bi privoščili sladoleda.



K sebi domov nas je povabila tudi varuhinja Petra.



Povabljeni smo bili h koči pri Savici k sinu Emilije Pajer na zelo dober domač štrudelj.



Poletni izlet stanovalcev h koči na Uskovnici.



V maju se vsako leto priporočimo Mariji na Brezjah.



Obiskali smo razstavo ročnih del Društva kmečkih žena in deklet Bohinj v Stari Fužini.



PRIPRAVE NA PRAZNIKE



Pri izdelavi adventnih venčkov.



Vinko Posavec nas je naučil, kako se naredi »ta pravo« beganco.



Adventni venčki, izdelani v Domu sv. Martina.



Maja in Milka Antolin izdelujeta pirhe.



Minka Arh je s pomočjo Vesne naredila beganco za cvetno nedeljo.



Matildo Arh smo ujeli pri peki potice za stanovalce.



FOTO UTRINKI IZ SPOMLADANSKEGA PIKNIKA



Ekipa za piknik je pripravljena.



Kuhar Matej je imel na skrbi žar.



Veseli smo bili številnega obiskavojcev na pomladanskem pikniku.



Za prijetno vzdušje so poskrbeli mladi člani Ansambla spod Triglava.



Zaplesali pa so člani odrasle folklorne skupine KudTriglav Srednja vas v Bohinju.

VSEGA PO MALEM



Animator Jaka je praznoval 50. rojstni dan.



Narasla Ribnica je jeseni odnesla del brežine pod Domom.



Stanovalci imajo zelo radi tombolo.



Trio: Matilda Arh, Marijan Planinc in Viktor Ravnik igra tarok.



Takole pa pri nas potekajo volitve. Stanovalci Doma lahko volijo po pošti.



Maja Grm praznuje 50 let.



Ana Lazar na sprehodu z vnukom Anžetom.



Izdajatelj:

Zavod sv. Martina,
Srednja vas v Bohinju 33 A
4267 Srednja vas v Bohinju
Tel. št.: 04 577 84 10

Elektronska pošta: zsm@zsm.si
www.zavodsvetegamartina.si

Direktor:

Jože Cerkovnik

Naklada:

400 izvodov
ISSN: C507-4541



Uredniški odbor:

Alenka Zorč
Jaka Košir
Jana Ovsenek
Janja Hodnik
Maja Grm
Tatjana Horvat

Fotografije:

arhiv Zavoda sv. Martina, naslovnica Studordelo Bogomirja Košnika, zadnja stran Slika pomladnih rož delo Cvetke Ferkolj, fotografije Vodnikovega razglednika Monika Zupanc, fotografija Razglednika Peč - Lucija Kovačič.
Fotografije uredila: Janja Hodnik

Lektoriranje: Julijana Cundrič

Oblikovanje: Mojca Rožič

Tisk: Salve, d.o.o