

NAŠ DOM

GLASILO DOMA UPOKOJENCEV KRANJ

zima/pomlad 2020



Vsak se stara po svoje, na svoj način in s svojim tempom

Pred tremi meseci sem prvič prestopila prag Doma upokojencev Kranj kot nova direktorica.

Pogled na zunanjo podobo Doma me je prevzemal z občutkom neznanega pa vendar domačega.

Željna novih izzivov in spoznanj sem vstopila s pogumnimi in odločnimi koraki v novo delovno okolje, kjer so me pričakali nasmejani obrazi stanovalcev in izjemna podpora zaposlenih.

Za ta izziv sem se odločila premišljeno in verjamem, da bom s svojim delom doprinesla k širjenju poslanstva prijaznega in na stanovalce naravnane Doma.

Pri pisanju mojega prvega uvodnega prispevka sem razmišljala, s čim naj nagovorim bralce našega glasila. Danes se veliko govori o dolgoživi družbi.

Človek se stara vse življenje, je individualni proces, ki se pri vsakem človeku kaže na svoj način in ga vsak drugače zaznava in doživlja.

Razlikujemo med kronološkim, biološkim in doživljajskim staranjem. Vse več se danes govori o staranju družbe in staranju prebivalstva, govorimo o dolgoživi družbi.

Vse prevečkrat se zavemo, da v naših pogovorih vidimo staranje kot oviro, bolezen, pasivnost in manjkrat kot radost, mir, aktivnost in ravnovesje življenja.

Socialna gerontologija se v svojem delu osredotoča na proces aktivnega staranja z vidika medgeneracijskega sožitja in sprejemanja lastne starosti. Čedalje večji delež starih ljudi ter njihova ozaveščenost o potrebah po medgeneracijskem sožitju, po doživljanju smisla starosti in oskrbi v onemoglosti postavlja vse generacije pred neizbežno nalogo, da ustvarjalne sile usmerijo v razvoj teh področij človeškega bivanja.

Pred nami v našem Domu so novi izzivi. Sledimo poslanstvu skrb za stanovalce, zagotavljanje zadovoljstva stanovalcev in zaposlenih. Kakovostno izvajanje storitev, skrb za



stanovalce in zaposlene ter stabilno poslovanje zavoda bodo vodila za prihodnje delovanje. Zavedamo se odgovornosti, ki je pred nami, da bomo razvijali nove razvojne programe, ki bodo odraz potreb naših stanovalcev. Razvijati programe, ki bodo omogočili, da bodo lahko starejši ostali čim dlje v domačem okolju, kjer se počutijo varno. Velik poudarek bo še naprej odpiranje v lokalno okolje, povezovanje z drugimi akterji v okolju, sodelovanje z društvi, prostovoljci, saj taka sodelovanja bogatijo življenje naših stanovalcev.

Želimo si, da bodo naši stanovalci začutili pridih domačnosti, ki se ga trudimo ustvariti v naročju topline našega Doma.

Ob zaključku leta se oziram s hvaležnostjo na prehojeno pot v preteklosti in z optimizmom zremo v prihodnost, polno novih doživetij in trenutkov. Majhne pozornosti so tiste, ki bodo naredile globlje odtise v skupnih prizadevanjih za dobro vseh nas, ki smo del skupne zgodbe, uspešne zgodbe prijaznega Doma.

Stanovalcem želimo dobrega počutja, varno in dostojno staranje, pravzaprav takšno, kot bi si želel vsak zase.

Naj vam čas v našem Domu prijazno teče.

Nadja Gantar
Direktorica

100-letnica gospoda Iva (Janeza) Miklavčiča



Župan Mestne občine Kranj g. Matjaž Rakovec je g. Miklavčiču izročil plaketo.

Svoj 100. rojstni dan je 22. 8. 2019 skupaj s stanovalci in zaposlenimi praznoval g. Ivo (Janez) Miklavčič.

Slavljenču so ob visokem jubileju prišli čestitati: župan Mestne občine Kranj g. Matjaž Rakovec, ki mu je ob tej priliki izročil častno priznanje, predstavniki Društva upokoencev

Kranj, Krajevne skupnosti Vodovodni stolp, Skupnosti socialnih zavodov Slovenije in v imenu stanovalcev predsednica sveta stano-



valcev ga. Marija Šenk. Praznovanja so se udeležili tudi vsi trije njegovi sinovi Janez, Boris in Brane.

Na slovesnosti mu je zapel domski pevski zbor, ga. Francka Tronkar mu je posvetila eno svojih pesmi in nastopil je tudi domski Žoga bend, katerega član je tudi sam, ampak na ta dan je lahko »manjkal«. Na njegovo željo je tudi zaplesal z direktorico go. mag. Zvonko Hočevnar in glavno sestro go. Diano Gaber.

Kot se za praznovanje spodobi, je upihnil svečke na veliki torti, s katero so se posladkali vsi stanovalci, zaposleni in gostje.

Vendar pa to še ni bil zaključek praznovanj, saj je g. Miklavčiča čez nekaj dni s svojim obiskom počastil predsednik Republike Slovenije g. Borut Pahor. Ob tej priliki je g. Miklavčič zaigral v Žoga bendu in tako presenetil predsednika. Le-ta je povedal, da je v svojem predsedovanju že marsikaj doživel, da bi mu pa 100-letnik zaigral v bendu pa še ne. Gospodu se je še posebej priklonil in mu izrekel veliko priznanje za njegovo pozitivno življenjsko energijo.



G. Miklavčiča je s svojim obiskom počastil tudi predsednik Republike Slovenije g. Borut Pahor.



Ivo (Janez) Miklavčič se je rodil 20. avgusta 1919 v Cerkljah na Gorenjskem v obrtniški družini kot prvorojenec Ivana iz Selc v Selški dolini in Emilije iz Brestij v Goriških Brdih. Imel je še sestro Emilijo (Mili) in mlajšo sestro Vido. Osnovno šolo je obiskoval v domačem kraju. Bil je priden in nadarjen učenec. Takratni upravitelj osnovne šole v Cerkljah Josip Lapanje mu je po končani osnovni šoli predlagal, da naj izkoristi priložnost nadaljevanja šolanja v kraljevi gimnaziji v Beogradu. Ivo te priložnosti ni izkoristil, ker je raje izpolnil tiho željo svojega očeta Ivana, ki je bil obrtnik sedlarske stroke.

Prišel je čas vojnih grozot. Začela se je druga svetovna vojna, ko je bil v Kumanovem v Makedoniji na služenju vojaškega roka v stari jugoslovanski vojski. Vojake, med njimi tudi njega, so premestili v Kosovsko Mitrovico. S transportom rdečega križa se je prek ljub-

ljanskega območja vrnil v Cerklje. Po nalogu nemškega urada za delo je leta 1944 pričel z delom v sedlarski delavnici v Avstriji, v Celovcu. Ko pa je dobil vojaški poziv za v nemško vojsko, je pobegnil in se v Selški dolini priključil narodno osvobodilnemu boju. Šel je v partizane. Kot komandant čete Prešernove brigade je sodeloval 1. in 2. maja pri osvoboditvi Gorice.

30. aprila 1949 se je poročil s Slavko Fajfar iz Otoč pri Podnartu. Stanovala sta v Kranju. Rodili so se jima trije sinovi.

Kljub dokaj veliki družini, mu žilica ni dala miru in se je še naprej aktivno vključeval na družbeno političnem področju. Delal je v različnih gospodarskih dejavnostih. Bil je tajnik izvršnega odbora Okrajnega ljudskega odbora Kranj, tajnik Obrtne zbornice Okraja Kranj, prvi direktor Gorenjskega sejma v Kranju, predsednik Kmetijske gospodarske zbornice Okraja Kranj, načelnik oddelka za gradbene in komunalne zadeve občine Kranj, od leta 1964 do upokojitve je bil direktor Podjetja za stanovanjsko in komunalno gospodarstvo Kranj. Še v času njegovega vodenja se je to podjetje preimenovalo v Domplan Kranj.

V tem času se je začel uporabljati njegov model, kako pridobiti finančna sredstva za graditev stanovanj v Sloveniji, kasneje pa v celotni Jugoslaviji.

Vzporedno z izgradnjo stanovanjske soseske Planina v Kranju je aktivno sodeloval pri gradnji Doma upokojencev Kranj, v katerega bi se vseljevali starejši občani, ki ostanejo sami v stanovanju in na tak način odstopili bivalne prostore mladim družinam. Zanje pa bi bilo poskrbljeno za varno starost.

Poleg službenih obveznosti je dolgoletno aktivno sodeloval tudi v Krajevni skupnosti Vodovodni stolp.

G. Miklavčič je za svoje delo dobil številna priznanja in nagrade tako na občinskem kot državnem nivoju.

Ob njegovi 100-letnici pa mu je Mestna občina Kranj ob občinskem prazniku podelila Plaketo Mestne občine Kranj.

G. Miklavčiču ob tej priliki v imenu stanovalcev in zaposlenih iskreno čestitamo in mu želimo še veliko brezskrbnih in veselih dni v našem Domu.

Vtise strnila:
Bojana Petrovič
socialna delavka



Prijetno presenečenje



V mesecu juliju sta naša uporabnica dnevne varstva ga. Ana Prestor in stanovalec g. Ljubivoj Milošević praznovala svoj okrogli jubilej. Oba sta namreč dopolnila 90 let in ob tem prazniku ju je obiskal župan občine

Šenčur g. Ciril Kozjek skupaj s predstavniki krajevne skupnosti in Rdečega križa. Oba slavljena sta bila izredno vesela vseh čestitk in daril, ki sta jih prejela ob tej priložnosti. Vesela pa sta bila tudi druženja, na katerem so si prisotni izmenjali nekaj skupnih spominov in poklepetali v sproščenem vzdušju. Oba slavljena sta še posebej poudarila, da cenita izkazano spoštovanje vseh prisotnih ob njunem jubileju.

Zapisala
Vida Globočnik
delovna terapevtka

Izlet v Škofjo Loko



Želja za izlet v Mozirski gaj se ni uresničila, saj se je prijavilo premalo stanovalcev, zato smo se odpravili na krajši izlet v Škofjo Loko. Bilo je zanimivo, imeli smo lepo vreme in ni bilo prevroče. Z nami so šle tudi prostovoljke, ki so nam bile v pomoč. Z nami je bila tudi medicinska sestra Marjeta in gospa Dijana, namestnica direktorice za ZNO, ter gospa direktorica Zvonka Hočevnar. Povedala nam



je, da je to njen zadnji izlet z nami, ker se poslovlja in gre v pokoj. Vsi skupaj smo se ji zahvalili in ji povedali, da jo bomo še povabili na naše izlete, če bo imela čas.

Škofja Loka ima dolgo in zanimivo zgodovino, omenjati jo začnejo leta 973. Kot trg je bila omenjena leta 1248. Leta 1475 je mesto vodil Jan Vitovec, vojskovodja celjskih gradov in mesto požgal. Leta 1476 so mesto napadli



Turki. Po mestu je večkrat pustošila kuga, v ta namen še vedno stoji spomenik. Leta 1511 je mesto porušil potres, takratni zemljiški gospodar Grof Filip je mesto obnovil in nekatere stavbe stojijo še danes. Škofja Loka je bila prvo mesto na Kranjskem, ki je dobila električne luči že pred potresom. Leta 1803 je bila Škofja Loka priključena Avstro-ogrski vojvodini Kranjski. Leta 1895 je bila v Loki že

močno razvita obrt in trgovina, trgovali so z železom, loškim platnom in s siti. Pod kamnitim mostom je že leta 1309 omenjen mlin za mletje žita. Škofja Loka je bila na strateško pomembnem križišču. To so ustanovili škofje kot svojo upravno in gospodarsko središče. Trg je res lepo in ohranjeno arhitekturno mesto, ki spominja na tiste čase. Ogleдали smo si ga v celoti.



Na koncu smo bili povabljeni v eno od škofjeloških slaščičarn na pijačo in sladico, kjer je bilo prijetno vzdušje. Do kosila smo bili nazaj v Domu, ravno prav utrujeni.



Še enkrat hvala gospe direktorici in gospe Vidi, naši delovni terapevtki, za lepo organiziran izlet.

Marija Šenk
stanovalka

Medgeneracijsko druženje

V sredo, 9. 10. 2019, smo se učenci OŠ Staneta Žagarja Kranj skupaj z učenci ostalih kranjskih šol (OŠ Franceta Prešerna in Jakoba Aljaža, OŠ Orehek in Stražišče) odpravili v Dom upokojencev Kranj, kjer je Društvo prijateljev mladine v okviru tedna otroka in mednarodnega dneva starejših ponovno pripravilo srečanje mladih in starejših. Tema letošnjega srečanja je bila **Poklicna orientacija nekoč in danes**.

Tako so starejši s pomočjo mlajših reševali vprašalnik, da smo izvedeli, katere poklice so nekoč opravljali, ali so se sami odločali za poklic, ali jih je delo veselilo... Drugi vprašalnik je bil namenjen skupinam, da smo izvedeli, kaj mladi menijo o delu, kaj potrebujemo za delo, kateri poklic je za njih sanjski in kaj odloča, v katero šolo se bodo vpisali. Skupina, ki je navedla največ tehtnih odgovorov, je dobila simbolično nagrado. V drugi nalogi so morali prepoznati poklice, ki so jih s pomočjo pantomime prikazali učenci impro skupine. Pripisati so morali tudi, katere več-



čine potrebuješ za določen poklic. Zadnja naloga pa so bili poklici prihodnosti, ki so jih prav tako prikazali improvizatorji, ki so prisotne navdušili s svojim nastopom.

Nekaj besed nam je namenila tudi direktorica Doma Zvonka Hočevnar. Izvedeli smo veliko novih in zanimivih stvari, ki bodo nam, učencem, zagotovo pomagale pri izbiri poklica. V druženju smo zelo uživali in upamo, da ta dan ponovimo.

Člani novinarskega krožka

VPRAŠALNIK ZA STAREJŠE

Ali ste bili zaposleni?	Vsi so bili zaposleni.
Katero delo ste opravljali?	Večina je bila srednje ali celo visoko izobraženih (vzgojiteljica, modna kreatorka, socialna delavka, ekonomist, medicinska sestra...).
Zakaj ste se odločili za to delo?	Večina je odgovorila, da zato, ker jih je to delo veselilo, nekaj pa, da ni bilo druge možnosti.
Katere osebnostne lastnosti potrebuješ za to delo?	Večina je odgovorila, da so bili vestni, zanesljivi in predani temu delu.
Ali ste se sami odločili za ta poklic, ali so pri izbiri imeli vpliv tudi starši oziroma sorodniki?	Večina je odgovorila, da so se sami odločali, pri nekaterih pa so vplivali starši.
Kakšna bi bila vaša izbira, če bi sami odločali, ali če ne bi bilo finančnih ovir?	Nekateri so imeli željo postati kaj drugega (slavistka, igralka, študij elektronike, strojevodja...).
Ali je bil vaš poklic ugleden?	Večina je odgovorila, da je bil.
Kateri poklici so bili uglednejši?	Učitelj, zlatar, pek... Vsi poklici v tistem času so bili ugledni, ker so bili v nasprotju s sedanjo situacijo, POTREBNI.

POKLICNI KVIZ

Poiskati je potrebno čim več odgovorov na posamezno vprašanje.

Zakaj človek sploh dela?	Zato da zaslužimo denar, preživimo družino, da se zamotimo, imamo cilj, ker brez dela propademo.
Kaj potrebujemo za opravljanje dela?	Izobrazbo, možnost zaposlitve, sposobnosti, fizično moč, voljo do dela.
Zaradi česa nekemu delu (poklicu) rečeš da je zanimiv, sanjski?	Pomembno je, kakšne so značilnosti poklica, delo mora biti zanimivo, razgibano in da se lahko dodatno izobražujemo.
Katera informacija o delu (poklicu) ti pri sprejemanju odločitve najbolj koristi?	Ali ustreza stopnji izobrazbe, delo mora biti zanimivo, šele na tretjem mestu je plača.
Kaj je zate najpomembnejše, ko boš izbiral srednjo šolo?	Pomembno je, kako zahtevno je šolanje, ali izobražuje za poklic in če omogoča nadaljnje izobraževanje.

Poklici sedanosti	Poklici prihodnosti
Frizer	Specialist za 3D tiskanje
Dj	Dispečer dronov
Cvetličar	Organizator privatnega življenja
Gorski reševalec	Specialist za oživljanje izumrlih vrst
Detektiv	Urbani agronomi

Tradicionalni slovenski zajtrk

Tradicionalni slovenski zajtrk je potekal ob dnevu slovenske hrane v petek, 15. novembra 2019.



Gre za tradicionalen slovenski zajtrk, ki je sestavljen iz mleka, kruha, masla, medu in jabolka, ki morajo biti pridelani oziroma predelani v Sloveniji. Namen ukrepa je da otroke, mladino, starejše in širšo javnost seznanjamo o pomenu zajtrka, pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil, ki so pridelana ali predelana v Sloveniji. Želimo poudariti pomen kmetijstva in čebelarstva za predelavo hrane ter njun vpliv na okolje.

Dolgoročni cilj projekta je vplivati na izboljšanje odnosa do hrane, njene pridelave, varovanja okolja in zdravja populacije. Slovenija z domačo pridelavo ne pokriva svojih potreb po kmetijsko-živilskih proizvodih, zato je za Slovenijo zagotavljanje prehranske varnosti zelo pomembno. Cilj razvoja slovenskega kmetijstva in proizvodnje hrane je zagotavljanje prehranske varnosti s stabilno pridelavo varne, kakovostne in potrošniku



dostopne hrane. Lokalna in regionalna samooskrba s hrano ima torej velik pomen, ki se kaže v urejenosti in obdelavi podeželja, izboljšanju zdravja prebivalstva kot posledica uživanja kakovostnejše hrane (višja hranilna vrednost, višja vsebnost vitaminov), varovanju okolja (izognemo se dolgim transportom živil, ki prispevajo k povečani porabi fosilnih goriv, hrupu in onesnaženju zraka, povečani uporabi embalaže in dodajanju konzervansov živilom), ohranjanju delovnih mest na podeželju.



Tudi v našem Domu smo se pridružili omenjeni akciji in smo stanovalcem in zaposlenim pripravili tradicionalni slovenski zajtrk. V ta namen smo uporabili izključno živila slovenske pridelave. Za zajtrk smo postregli: maslo, med, mleko, kruh, jabolko in proso kašo s suhimi slivami.

Omeniti je potrebno, da takšen zajtrk v našem Domu postrežemo skoraj vsak teden.

S prihodom nove direktorice Nadje Gantar se je v Domu ustanovila komisija za prehrano, v kateri je šest članov, ki naj bi se sestajala predvidoma enkrat mesečno ali po potrebi. Na teh srečanjih, naj bi se pogovarjali o kakovosti pripravljene hrane in izbiri jedilnikov, primernih za starostnike.

Milan Krančan
vodja prehrane

Veseli december

Decembar 2019 se je začel malo drugače, saj smo v novembru dobili novo direktorico Nadjo Gantar. Presenetila nas je že takoj na začetku decembra z Miklavževim darilom. Miklavža so nadomestile naše sestre, ki so nam že na vse zgodaj razdelile darila. V darilu se je skrivala božična zvezda, meden Miklavž in vizitka z lepimi željami.



Decembar je bil poln zanimivih dogodkov in kar prehitro so bežali dnevi. V začetku meseca smo se srečali zaposleni in delavci na skupni delavnici, kjer smo pekli piškote. Z otroci iz RO Vrtca Mojca smo pekli parkeljne, z obiskom in koncertom so nas prijetno presenetili dijaki SESGŠ Kranj, podružili pa smo se tudi na Miklavževanju, ki ga že tradicionalno pripravijo v Domu za otroke naših zaposlenih in nas stanovalce.

Božično-novoletno praznovanje je bilo letos že 19. decembra, ko smo imeli zabavo z dobro glasbo, skečem, pripravili so nam zares dobro in lepo večerjo. Kot vsako leto so tudi tokrat stanovalci za razne obletnice dobili darila, stanovalka ga. Ida Čater, za trideset let bivanja v Domu. Vsakemu od njih je gospa direktorica sama izročila darilo in jim čestitala. Celotno prireditev je kot običajno vodila naša socialna delavka gospa Bojana Petrovič. Ker je bila dobra glasba sta gospa direktorica in stanovalec g. Matevž Krt zaplesala. Pred večerjo nas je šef kuhinje gospod Milan Krančan pozdravil z veliko torto, na kateri so bile prižgane svečke. Ko so svečke ugasnile, smo skupaj zapeli prelepo božično pesem Sveta noč. Pred večerjo nas je obiskal





tudi Božiček, ki nam je zaželel lepe praznike in srečno novo leto ter nas obdaril z darili. Po dobro pripravljene zabavi in večerji smo nadaljevali s petjem in plesom. Na koncu smo zadovoljni in veseli odšli k počitku.

Proti koncu meseca so nas z obiskom razveselili še Koledniki – člani pevske skupine Furmani in mladi skavti z Lučko miru. Učenci iz podružnične šole Goriče so nam zaigrali



igrico Sapra miška, stanovalci na varovanih oddelkih pa so se kar nekajkrat družili ob zvoških harmonike in orglic.

Na božični večer smo imeli posebej slovesno večerjo ob milih zvokih citer, na katere nam je zaigrala ga. Marija Knific. Po večerji smo se z gospo tudi podružili in skupaj z njo zapeli.

Marija Šenk
stanovalka

Ga. Marija Šenk – nova predstavnica stanovalcev v svetu Doma upokojencev Kranj



Ga. Marija Šenk, predstavnica stanovalcev v svetu Doma upokojencev.

Marija Šenk v našem Domu živi že več kot pet let. Od oktobra dalje je predstavnica stanovalcev kot članica sveta DUK.

Kaj vam pomeni ta funkcija?

Predstavlja mi odgovornost, da bom lahko na prejšnjem posredovala želje, predloge s strani stanovalcev.

Vabim vas, da mi vse, kar mi želite sporočiti, napišete in pustite sporočilo v recepciji, ali me ustavite, ko se srečamo, lahko me tudi obiščete v moji sobi številka 601.

Vesela bom vašega odziva. Prva naloga, ki me čaka v letošnjem letu, je sodelovanje v komisiji za prehrano.

Vsem stanovalcem želim dobro počutje v našem Domu.

Moja študijska praksa



Manca Jerala, študentka Visoke šole za zdravstvo, smer delovna terapija

Pred enim mesecem in pol sem začela s klinično prakso v Domu upokojencev Kranj, ki traja osem tednov. Sicer zaključujem tretji letnik delovne terapije na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani. Delo delovnega terapevta je v Domu zelo raznoliko. Spoznala sem, da največ šteje iznajdljivost in dobri odnosi z zaposlenimi ter s stanovalci. Po šestih tednih lahko rečem, da sem se v Domu našla in, da z veseljem opravljam to delo ter bi ga rada opravljala tudi v prihodnosti. Največ štejejo zadovoljni obrazi stanovalcev in njihova hvaležnost, ko veš, da delaš nekaj dobrega. Med prakso sem se vključila tudi v kolektiv socialnih oskrbovalk na domu kjer ob sobotah delam kot študentka. Verjamem, da bo tudi ta izkušnja pripomogla k mojemu pridobivanju znanja na področju, na katerem želim delovati v prihodnosti.

Upam, da bo v prihodnosti delovni terapiji odprtih več vrat in s tem več možnosti zaposlitve. Lahko rečem, da šele ko sem začela sodelovati z delovno terapevtko, ki je v Domu edina, sem opazila, da deluje na prav vseh področjih, koliko dela ima in kako je to delo

pomembno za stanovalce. V Domu bom z veseljem prihajala tudi po koncu klinične prakse.

Ana Strupi, študentka Fakultete za socialno delo

V Domu upokojencev Kranj sem opravljala prakso 4. letnika Fakultete za socialno delo v obsegu 160 ur.

Najbolj od vsega bi pohvalila pozitivno vzdušje, ki je ves čas vladalo v Domu upokojencev Kranj. Tako pozitivno vzdušje med zaposlenimi, kot tudi med stanovalci je prispevalo k sproščeni dinamiki in mi je bilo zato delo v Domu izjemno prijetno. Všeč mi je bila stalna pripravljenost vseh zaposlenih pomagati pri kateri koli stvari.

Navdušilo me je dejstvo, da resnično opazujejo potrebe posameznega stanovalca in oskrbo ter ostale aktivnosti prilagajajo njegovim zmožnostim. Tudi sama sem veliko podpore dobila pri zaposlenih, da sem se lažje vključila v delo. Največjo oporo pa mi je nudila moja mentorica. Resnično je izvrstna mentorica in socialna delavka z bogatimi in dolgoletnimi izkušnjami, ki svoje delo opravlja s srcem. Ob tej priložnosti, se ji tudi zahvaljujem za vse predano znanje in ves čas, ki mi ga je namenila. Zahvaljujem se tudi za vse pohvale in obstruktivne kritike, ki so mi že pomagale in mi tudi še bodo pri moji nadaljnji poklicni karieri.

Največja prednost moje učne baze je, da sem lahko pridobila veliko novih praktičnih izkušenj pri odnosih s stanovalci in na tak način spoznavala procese povezovanja teorije s prakso. Na prakso sem zelo rada prihajala in vedno sem z nje odšla polna pozitivne energije.

Dom praznuje z jubilanti

STANOVALCI – JUBILANTI 2019

30 let

- ČATER IDA

10 let

- KAVČIČ STANISLAVA
- RAZPET CECILIJA

5 let

- BERNIK JOŽICA
- BIZJAK MILENA
- DOLENC JOSIP
- GRAŠIČ NEŽA

- JEREBIC FRANC
- KOŠNIK JUSTINA
- KRIŽNAR VIKTORIJA
- LIKOZAR ZVONKA
- MARTINJAK VUČKOVIČ VALERIJA
- MESARIČ MILKA
- PETRIČ FRANC
- POMPE KATARINA
- TROHA FRANC
- TROHA NEŽA

Vsem jubilantom čestitamo in jim želimo še naprej dobrega počutja v našem Domu.

Zaposleni pa se bomo še naprej trudili z drobnimi pozornostmi vam ustvarjati pridih domačnosti v Domu. Hvala vam za zaupanje v naše delo.



ZAPOSLENI – JUBILANTI 2019

In čas je, da vse zaokroži, da konec se dotakne začetka in zariše novo pot.

35 let

GERDEJ JASMINA
ROZMAN DARJA

30 let

KRANČAN MILAN

25 let

GAŠPERIN DARJA
GROŠELJ GRETA
MALNAR NATAŠA

20 let

DEŽMAN GREGOR
MODRIJAN DAMJAN
URŠIČ KATARINA

VRTAČNIK BARBKA

15 let

ARNEŽ BREDA
FERENČAK TJAŠA
JAGODIC MATEJA
POGAČNIK LIDIJA
SLAPNIK MILENA
ŽELEZNIKAR LJUDMILA

10 let

ALIĆ ZANA
HOČEVAR ZVONKA
HORVATIĆ LEHNER EMANUELA
KRIŽNAR TJAŠA



Iskrena zahvala vsem zaposlenim za dosednji trud, vztrajnost in pripadnost Domu.

Želimo si še naprej uspešnega sodelovanja na skupni poti novih izzivov in priložnosti, ki so pred nami. Hvala vam za vaš doprinos pri uresničevanju poslanstva Doma.

Nadja Gantar
direktorica

Prijeten vikend v prijetni družbi



Pa je le prišel prelep sončen petek. Punce iz **službe pomoči na domu** oddelamo vsaka svoj teren in ob 15. uri izpred Doma upoko-jencev Kranj odrinemo proti morju. Naša sodelavka Tjaša nam vedno izbere krasno destinacijo. Verjele smo, da bo tudi tokrat tako.

Po nekaj urah vožnje prispemo na cilj. Bačva, lepo majhno naselje na Hrvaškem, ki upravno spada pod občino Višnjan, le-ta pa pod Istrsko županijo.

»O, Tjaša, spet prekrasno«, ji rečemo. Hiša z apartmaji in bazenom. Pričakata nas lastnika hiše. Z njihovo domačo žganico nam izrečeta prisrčno dobrodošlico. Razpakiramo se in naša sprostitev ob dobri hrani in pijači se prične. Ko končno omagamo, se porazgubimo po sobah. Zjutraj naspane in spočite vstanemo. Pa smo imele kaj videti in slišati. V

Bačvi avto dirka, steza pa tudi mimo naše hiše. Pozajtrkujemo, popijemo kavo in večina se nas odpravi na daljši sprehod do Višnjana. Prelepo manjše istrsko mestece. Ogledamo si mesto in se vrnemo nazaj. Kosilo in popoldanski počitek. Naši hrabri Aleksandra in Barbara pa še sprobata bazen. Brrrrr.....mrzlo.

Zvečer je na vrsti fešta.

Nedelja je kar prehitro prišla. Spakiramo, se poslovimo od naših gostiteljev, a ne gremo še proti domu. Odpeljemo se do Poreča, oddaljenega nekaj 10 km od Bačve. Sprehodimo se, obiščemo nekaj trgovin, ob morju popijemo pijačo in proti domu.



Sodelavki Milena in Tjaša nas vesele in lepo razpoložene varno pripeljeta nazaj pred Dom upoko-jencev Kranj.

Zdaj pa čakamo že na februar, ko spet odrinemo na naše, zdaj že lahko rečemo, tradicionalno druženje.

Utrinke z obiska zbrala:
Tajana Maslovarić

Izlet v Prekmurje



Sindikat zdravstva in socialnega varstva je skupaj s turistično agencijo Leja Turizem pripravil za vse zaposlene v Domu dvodnevni izlet v panonski svet. Udeležili so se ga tako člani kot nečlani, čeprav je bila na koncu skupinica majhna pa je bilo toliko bolj prijetna družba.



Zjutraj smo se z minibusom odpravili izpred Doma na avanturistično potepanje ob podpori »tekoče problematike« in Mirandinega peciva. Že dopoldan smo si ogledali v Slovenskih goricah oljarno Kolarič, kjer smo spoznali pridelovanje bučnega olja in seveda smo poskušali njihove pridelke iz bučnih semen in tu se je naša denarnica tudi prvič začela prazniti.

Okrepčani smo šli na Otok ljubezni, ki ga je



ustvarila reka Mura, in tu so nas sprejeli tudi člani turističnega društva Buraši, ki so nam pripovedovali o zgodovini življenja na in ob reki in nas popeljali tudi s splavom ter razkazali enega od dveh še delujočih mlinov na Muri. Nekaj kilometrov naprej smo se ustavili



v čokoladnici Passero, spoznali smo njihovo zgodbo in degustirali domače izdelke, predvsem pa smo se najedli čokolade in zopet



praznili lastne denarnice. Ker je bil to tudi Martinov vikend, mi pa smo se nahajali v vinorodnih krajih, nismo mogli mimo priznane vinarne, kjer smo poskušali vrhunska vina. To nas je že zelo utrudilo, zato smo se odpravili v hotel in ker smo imeli še čas do večerje, smo si vsi privoščili še malo kopanja in sproščanja v hotelskem wellness centru. Sledila je tradicionalna okusna martinova večerja, kjer se



nam je mošt spremenil v vino. Glasbenika sta z igranjem podžigala naše plesanje z ostalimi gosti vse do jutranjih ur.

Naslednje jutro smo posledice kratke noči začeli zdraviti ob Bukovniškem jezeru, kjer smo se sprehodili po zdravilnih energetskih točkah in pili zdravilno vodo iz Vidovega izvira. Ponovno okrepečani z Mirandinim pecivom, smo si ogledali še grad Grad, kjer so razstavljene različne zbirke domačih obrti, čeprav sam grad še vedno obnavljajo. Ampak, če si že v tisti koncih, seveda ne smeš



spustiti ogleda prelepe Plečnikove cerkvice – Bele golobice. Čas kosila nas je ponovno pripeljal v vinsko klet – domačijo, kjer smo uživali v domačem bograču in seveda prekmurski gibanici. Nedelja se je začela iztekati, pot nas je v zgodnjih večernih urah pripeljala nazaj pred Dom. Polni lepih, veselih vtisov in spominov smo si vsi zaželeli ponovnega snidenja v prihodnjem letu.

Jasmina Gerdej
predsednica sindikata

Zdravo prezračevanje prostorov

Pozdravljeni dragi stanovalci, svojci in sodelavci tudi iz tehničnega sektorja. Čeprav zime niso več takšne, kot so bile nekdanj, so vseeno hladne in neprijetne, le zasnežene ne. Zato nam dovolite, da vas nekoliko opozorimo na prezračevanje sob in radiatorsko ogrevanje. Dobro in kvalitetno prezračena soba omogoča prijetnejše bivanje, predvsem pa zdravje okolje našemu stanovalcu. Soba se prezračuje tako, da se okno in vrata odpreta na stežaj za pet minut.



Tako prezračevanje lahko uporabimo takrat, ko je soba prazna, ali po dogovoru s stanovalci. Lahko se prezračuje tudi tako, da je okno odprto na stežaj, pri čemer so vrata zaprta. Tukaj se čas prezračevanja podaljša na deset minut. Lahko pa okno samo pripravimo, ali ga damo na klip, vrata pa zapremo. V tem primeru je čas prezračevanja pol ure oziroma trideset minut. Katerokoli obliko uporabimo, pazimo, da zapremo radiator na ničlo.

S tako metodo prezračevanja bomo vsi pripomogli k racionalnejši porabi ogrevanja. Prav tako lahko veliko pripomoremo pri racionalnejši porabi električne energije, če samo ugašamo redno luči v kopalnicah. S temi



napotki smo vam želeli malo osvežiti spomin, kakšnega pa tudi podučiti, ker nihče ni padel na svet vseved.

Pa naj bo tokrat dovolj in kakšen napotek prisparajmo še za prihodnjo številko.

Pripravil:

Martin Erjavec
vodja tehnične enote

Obračun

*Najraje imam večere,
ko v mislih preštevam
sadove tistega dne.*

*So dnevi bogati,
če je v meni pomlad,
so dnevi brezplodni,
če v meni ni nad.*

*Toda če dan ima sonce
in prijatelji žarek topline v očeh,
in če On mi privošči dobro besedo,
se ta dan šibi od dobrot.*

Francka Tronkar
stanovalka

Nekaj besed o... ...prehladih, gripi in preventivi pred infekti

Spet prihaja čas, ko bo robček naš najboljši prijatelj, mučili nas bodo boleče grlo, zamašen nos ali pa curljanje iz njega, nadležen kašelj, morda temperatura in utrujenost, glavobol, izguba apetita, občutek premraženosti.



Prehlad in gripa sta virusni, nalezljivi bolezni, ki zajemata vse naštete znake in simptome. Znaki prehlada ali gripe se pojavijo 1-2 dni po okužbi z virusom in navadno trajajo 7-10 dni. Povzročata ju več kot 200 virusnih sevov, zato se lahko prehladimo večkrat. Znaki oz. simptomi so posledica imunskega odgovora organizma na okužbo. Virusi vstopajo v telo skozi nosno in ustno sluznico in očesno veznico. Bolj je sluznica izsušena, večja je verjetnost za okužbo, če smo v stiku z bolno osebo, se zadržujemo v zaprtem prostoru z obolelo osebo. Virus se širi z virusnimi delci v zraku, ki se v okolico razpršijo s kihanjem in kašljanjem. Nalezemo se tudi prek tesnega stika z okuženo osebo, uporabi skupnih predmetov in orodij.

Praviloma zaradi prehlada ali gripe ne hodimo k zdravniku, vendar ostanemo doma, če smo v službi, odsotnost urejamo telefonsko. Razlika med prehladom in gripo je v močnejše izraženih simptomih pri gripo in

močnejše povišani temperaturi, gripo se lahko dokazuje z laboratorijskimi testi krvi.

Simptome prehlada in gripe si lajšamo z uporabo zdravil, ki znižujejo telesno temperaturo in lajšajo bolečine, za boleče grlo uporabljamo zeliščne pastile in anestetična pršila, pijemo veliko toplih pijač - 2 litra dnevno, počivamo in spimo. Uživamo sadje in zelenjavo, dovolj beljakovin, saj ustrezna bogata hrana pomaga pri prebolevanju bolezni. Uporabljamo kapljice za nos s hialuronsko kislino, ki preprečuje izsušitev sluznic. Kašljamo in kihamo v robček, če se mudi, kihamo v komolčni pregib. Pomembno je, da ne kašljamo in kihamo v dlani, ker tako s prijemanjem predmetov, vratnih kljuk, nakupovalnih vozičkov viruse »podarimo« naslednji še zdravi osebi. Z rednim umivanjem rok in s tem, da nosimo masko, kihamo v predel komolca ali robček, ki ga takoj nato odvržemo, znatno pripomožemo k omejitvi širjenja okužbe na zdrave ljudi. Prostore, v katerih se zadržujemo, redno zračimo. Pijemo veliko tekočine, obogatimo jo z medom, limoninim ali pomarančnim sokom. Topli napitki omeščajo sluz, da se lažje odkašljamo, redno se odkašljujemo, čistimo nos in večkrat dnevno globoko predihamo. Priporoča se uživanje probiotičnih jogurtov in napitkov, ki so zelo koristni za pravilno delovanje imunskega sistema.

V času epidemij se priporoča večkratno čiščenje površin: kljuge vrat, hladilnika, pipe za vodo, ročajev omaric, stikal luči, tv pilota. Nujno je pogosto umivanje rok, zračenje prostorov, pazljivi smo, da se z neumitimi rokami ne dotikamo obraza, oči, ranjene kože. Izogibamo se prostorov, kjer se zadržuje veliko ljudi. Če smo sami bolni, se umaknemo zdravim in počivamo.



V redkih primerih pri prehladu in gripi pride do komplikacij, ko telesna temperatura po 3-4 dneh ne pade, splošno počutje se ne izboljšuje, težko dihamo in smo vedno bolj utrujeni, bolečine v prsih, glavi, ušesih ne pnehajo. V tem primeru je čas, da obiščemo zdravnika. Po virusni infekciji se lahko razvijejo komplikacije, če je odpornost našega telesa oslABLJENA zaradi drugih bolezni, starosti, kroničnih pljučnih bolezni. Lahko se razvije pljučnica, vnetje sinusov, srednjega ušesa, bronhitis, poslabšanje astme, vnetje srčne mišice, če nismo dovolj počivali.

Žal učinkovitega cepljenja za prehlad ni, največ lahko sami storimo za svoje zdravje.

Strokovnjaki priporočajo cepljenje proti gripi, ki vsebuje učinkovine proti gripi, ki je povzročala težave v pretekli sezoni in bo predvidoma ta virus povzročal bolezni tudi v prihajajoči zimski sezoni. Cepljenje za gripo se priporoča sezonsko vsako leto starostnikom, srčnim in pljučnim bolnikom, bolnikom z nizko odpornostjo. Enkrat v življenju se priporoča cepljenje proti pnevmokoknim okužbam.

Prsni čaj je mešanica zelišč, ki vsebujejo učinkovine, ki delujejo antiseptično in protibakterijsko ter sluzi, ki še dodatno prekrivajo sluznico in jo s tem zaščitijo pred mehanskimi dražljaji. Prsni čaj olajšuje izkašljevanje in ščiti sluznico pred dražečim kašljem. Priporočamo ga pri prehladnih obolenjih zgornjih dihalnih poti. 100 g Prsnega čaja vsebuje: slezove liste, korenine navadnega sleza, plodove janeža, korenino sladkega korena, cvetove slezovca, materino dušico. Lahko pa kupimo posamezne čaje z enim zeliščem, če nam po okusu bolj ustrezajo in obogatimo z limono in medom.

Zapisala:
Katja Uršič
fizioterapevka



Januarja sta nas s koncertom razveselila APZ France Prešeren in Pevska skupina pri DU za Poljansko dolino.

Zahvale



LJUBLJANSKI NADŠKOF
ARCHIEPISCOPUS LUBIENSIS

SVETI VEČER

Ko bo prišel sveti večer,
ne mislimo stresti
v dar naša srcepi
svetili pri,
da bi mi nepriča
kajda stori.

Ko bo prišel sveti večer,
ne brez zadržev
v taborju gaj,
da se mi stid
ne bi varčubila
v zadolžen stihaj.

Ko bo prišel sveti večer,
ne brez pesteril
tjula nosilov,
da bi moj dah
ne nosil
na spihano čar.

Ko bo prišel sveti večer,
bom mi se pripravil
in namje položil svet bič,
oljenko prijavil,
in ljubezni čarizma
poslil priprto dno.

Ljubljana, november 2019

Splošno:
Tudi, ki imate oči odprte v prihodnost in Tvoje srce jeja po svetosti, svetilna blagoslovljena
praznika Gospodovega rajstva in v novem letu obilo uspeha doživejte!

mag. dr. Anton Jamnik
pomagal škof

mag. dr. Franjo Šušter
pomagal škof in generalni vikar

Cilj-Metodov trg 4 • p. p. 1900 • 1001 Ljubljana



Olavo, mi imamo to snovo,
da poznamo to, očilo* z
veliko ročevino, Tvoja zelo
težko ugo, tudas ima
uizumeru moč, da to zmore.

Leto se izteka, zato vsem
želimo lpa žočiču praznika,
v letu, bi prihaja pa zhanja,
misi, osebujga rodovoljstva,
čim manj bolečih oklepov.
Da bi bila še naprej močim
in posreane med mlogi, ker
brez vas in vaše pomoči
bi bilo ravno zelo, zelo težko!

Leppachow "Kernčič"
15.12.2019

Spoštovana gospa Bojana Petrovič!

Ustavilo se je srce našega očeta, Alojzija Kompareta. Od njega smo se poslovili na kranjskem pokopališču. Kljub njegovi visoki starosti nas je njegova smrt silno presenetila, a tolaži nas misel, da je umrl v varnem okolju in zadovoljen. Vsakje, ko smo prišli na obisk, je z veseljem govoril, kako srečen je v tej lepi sobi, kako je osebje prijazno in užival v drobnih pozornostih. Bili smo prepričani, da bo v tem okolju doživel še vrsto lepših dni.

Zato se vam in vsem vašim sodelavcem, kj ste bili z njim v teh mesecih, iz srca zahvaljujemo, da ste mu omogočili ta lepe zadnje dni. Iskrena hvala za vaše požrtvovalno delo in skrb za dobro počutje našega očeta. Želimo vam, da boste še tako naprej osrečevali in skrbeli za vaše varovance.

Prazniki so pred vrati, želimo vam lepe praznike in vse dobro v letu 2020. Mi jih bomo preživeli z našimi otroki in vnuki in se spominjali dogodkov z našim očetom.

S spoštovanjem,

Vika Horvat *Vika Horvat*
Slava Novak *Slava Novak*
Sonja Šlibar *Sonja Šlibar*

24. december 2019



Novembra so se stanovalci predstavili tudi kot manekeni na modni reviji oblačil za starejše.

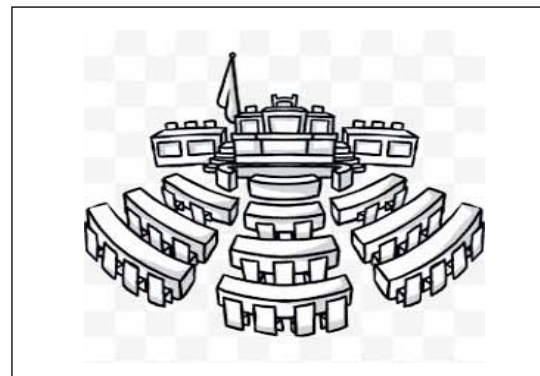
Žaga



Mujo se gre šolat za gozdarja. Gozdar mu da žago in reče, naj gre sekati drevesa. Mujo gre in ob koncu dneva ga gozdar vpraša, koliko dreves je posekal. Mujo reče 210 dreves. Gozdar reče da je premalo. Isto je drugi dan, na koncu pa mujo reče naj poseka on eno drevo. Gozdar prižge motorno žago in podre eno drevo. Mujo pa reče - a to se pržge?

V parlamentu

V slovenskem parlamentu zazvoni telefon. Dvigne pleskar, ki renovira sejno sobo: »Danes ni tukaj nikogar. Danes delamo!«



Tašča

“Zakaj si tako žalosten? Kaj se je zgodilo?” vpraša Lojze prijatelja Jureta.

“Oh, moja tašča je umrla!”

“Moje iskreno sožalje,” reče Lojze.

“Hvala. Veš, mene je govor župnika tako pretresel. Rekel je, da bomo v nebesih spet skupaj.”

REBUS

1/2 Ž

rešitev

123

100 N T=L

123

Uredil:
Martin Erjavec



Zadovoljni obrazi ob obisku kuža Bacha, ki s svojo vodnico go. Anico Flat enkrat mesečno obiše stanovalce na varovanem oddelku.

Uredniški odbor:

- Vida Globočnik (delovna terapevtka)
- Nadja Gantar (direktorica)
- Sabrina Kvartuh (vodja tima)
- Martin Erjavec (vodja tehnične enote)
- Katja Uršič (fizioterapevtka)
- Bojana Petrovič (socialna delavka)
- Marjeta Žijan (medicinska sestra)

Izdano od nas za vas v DUK – februar 2020, 500 izvodov

Priprava in tisk: FARA d.o.o., Škofja Loka