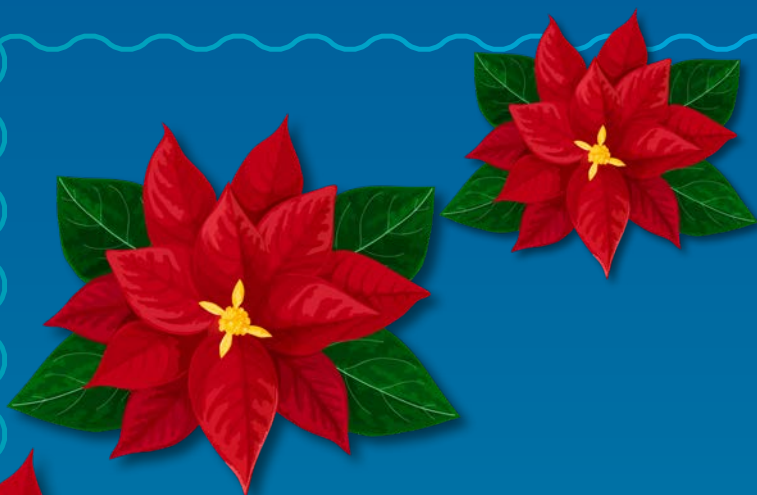


NAŠ DOM



Glasilo Doma upokoјencev Kranj

Zima 2024



SREČNO 2025!



OB KONCU LETA

Pred nami so najbolj pestri dnevi v našem domu. December je mesec radosti, veselja, dišeče vonjave po sveže pečenih piškotih in potici so prišle tudi v naše prostore.

Pred kratkim smo se razveseli prenovljene čajne kuhinje, ki je zasijala v rdečo zeleni barvi, prijetno je posedeti ob kaminu.

Je pa to tudi čas, ko si lahko vzamemo čas za razmišljanja in odločitve za prihodnost. Ena izmed težjih odločitev za posameznika in svojce je tudi sprejeti pomoč, ko ne zmoremo več poskrbeti zase.

Odločitev za vstop v dom ni enostavna za posameznika, saj je pred njim mnogo dvomov, stisk, kakšno bo življenje v domu, kako se bo znašel, zato se trudimo, da priprava na dom poteka že pred vstopom, s spoznavanjem doma preko različnih dodatnih storitev, ki jih nudimo kot so začasno varstvo, dnevno varstvo, razvoz kosil in pomoč na domu. Ne moremo nadomestiti domačega okolja, se pa trudimo, da je utrip življenja v domu podoben utripu domačega okolja, vendar drugačen.

Demenca je sodobna bolezen, ki nam nalaga odgovornost, da smo pripravljeni na njene izzive. Mnogokrat nas preseneti in se ne znajdemo v tej situaciji. V našem domu vzpodbujamo, da se o

tem pogovarjamo in si delimo izkušnje. Alzheimer cafe srečanja so namenjena prav tej temi. Odkriti pogovori v varnem prostoru so majhna a pomembna razbremenitev, saj nam pokažejo smer reševanja in vsaj malo optimizma.

Veseli december bomo tudi v našem domu začeli s prižigom lučk, zadišalo bo po praznični potici, dočakali bomo dobre može, poveselili se bomo na novoletni zabavi in praznovanje zaključili z novoletnim koncertom. Veselo bo, pridružite se nam.

Nadja Gantar,
direktorica



PRENOVLJENA ČAJNA KUHINJA

V prvem nadstropju smo prenovili čajno kuhinjo. Pri idejni zasnovi nam je pomagala mlada arhitektka Mateja Jagodic. Živahne slike na steni pa je narisala stanovalka, gospa Irena Burkelca. Želeli smo združiti uporabnost prostora s pridihom domačnosti. Rdečo zelena kombinacija barv daje prostoru živahnost, les pa sproščenost in udobje. Prav prijetno je posedati ob kaminu, zato vas vabimo, da kdaj povabite koga na kavico.

DOGAJALO SE JE

Poletje je minilo v znamenju sladolednih piknikov, druženj na vrtu. Nekateri stanovalci so z veseljem obiskovali naše vrtn grede, ki so obrodile jagode, začimbe in ogromne paradižnike. Ob tej priložnosti se zahvaljujemo študentom Višje strokovne šole BC Naklo za kakovostne sadike in našim stanovalcem, ki so skrbno bdeli nad vrtninami.



Na vrtovih smo porezali tudi sivko, naredili dišeče vrečke. Nekaj pa smo jo prihranili za izdelavo zeliščne soli.



Poleg nove čajne kuhinje smo tudi na enem od vrtov dobili dragoceno pridobitev - nov nadstrešek v atriju. S tem bomo senčili prostor, ga ščitili pred dežjem in stanovalcem omogočili prijetno bivanje na vrtu. Tudi logistično bo omogočal večje število stanovalcev in precej lažje gibanje s hojicami in vozički, kot prej pod senčniki.



Tudi letos so nas obiskali otroci, ki so preživljali aktivne počitnice z Ljudsko univerzo Kranj in nam pripravili lep nastop.



Na kulinarčni delavnici smo naredili tiramisu in ga razdelili nepokretnim stanovalcem.



S stanovalci smo nekajkrat obiskali tudi Dnevni center. Skupaj z njihovimi uporabniki smo naredili pahljače in se pomerili v kvizu.



KONCERTI

V slovo poletju nas je navdušil koncert klape Lumin, ki je zaigrala najlepše dalmatinske melodije. Septembra so nam zapeli pevci Seniorji iz Društva Rovtarji. Koncert so vedno množično obiskani.





Imeli smo recital poezije naše stanovalke Štefke Kenda, ki nam je podarila tudi pesem Silvestrovo, ki jo lahko najdete v tej številki.

Dva poletna popoldneva smo posvetili Italiji, kjer smo prikazali najlepše italijanske znamenitosti in vrteli italijanske uspešnice. Nadgradili smo ju s tečajem italijanščine. Udeležuje se ga šest stanovalcev in vsi upajo, da bodo čimprej spoznali pravega Italijana in z njim vadili italijanščino.



IZLETI

Šli smo na nekaj krasnih izletov. Avgusta nas je hišnik Andrej peljal na Krvavec, kjer smo si kot vrli planinci privoščili jabolčni zavitek in šilce za zdravje. Vreme nam je omogočilo čudovite razglede.



Oktobra pa nas je Območna obrtna zbornica Kranj spet popeljala s starodobnim avtobusom iz šestdesetih let. Vozil nas je lastnik avtobusa in predsednik zbornice, Aleksander Bizjak. Tokrat smo obiskali kovača Janeza Globočnika v Cerkljah, ki nam je predstavil svoje delo. Pred nami je ustvaril podkev za srečo in simpatičnega polža. Podkev smo obesili na recepcijo doma in seveda verjamemo, da bo prinašala srečo.



Z Ljudsko univerzo Kranj smo se 20. septembra podali na tradicionalni »Sprehod za spomin« okoli doma in obeležili Svetovni dan Alzheimerjeve bolezni.



Konec septembra pa smo se v središču Kranja udeležili otvoritve razstave Ročnih del, ki jo je organiziral NIJZ Kranj. Ročna dela je razstavilo kar 13 stanovalcev in uporabnikov Dnevnega varstva. Otvoritev je bila doživetje za naše udeležence.



Stanovalce smo jeseni spet razveselili s tombolo. Oktobra smo imeli tradicionalni kostanjev piknik s pečenim in kuhanim kostanjem, kuhanim vinom in čajem. Letos je bil zelo okusen in skoraj nič črviv. Kot vedno so nam pomagali naši zvesti prostovoljci.



Potem pa so nas na jesensko druženje povabili tudi šolarji OŠ Staneta Žagarja. Njihovi šolarji so nam velikodušno ponudili pomoč pri prevozu stanovalcev na vozičkih. V šolskem gozdičku pa so nam pripravili nastop. Več o srečanju pa lahko preberete v prispevku Jane Kovač, organizatorke in predsednice Društva prijateljev mladine Kranj.



Dom smo okrasili z jesenskimi okraski. S stanovalkama smo šli na kmetijo po buče, druga stanovalka je nabrala kostanj, tretji so jesenske okraske pobarvali in izrezali in dom je zaživel v barvah jeseni.



Dan reformacije smo obeležili z druženjem z gimnazijkama, članicama Interact Kluba Kranj, podmladka Rotary kluba iz Kranja. Pogledali smo si film o Primožu Trubarju in se pogovarjali o rabi in pomenu slovenskega jezika nekoč in danes.

REDNE AKTIVNOSTI IN DELAVNICE

Naše običajne aktivnosti so potekale ves čas, tudi čez poletje: ob ponedeljkih pevske vaje, ob torkih druženje s prostovoljci medgeneracijskega društva »Z roko v roki« na skupinah za samopomoč, ob sredah knjižnica in tečaj italijanščine, ob četrtnih trening spomina, ob petkih pa molitvena skupina. Enkrat mesečno smo počastili rojstnodnevne slavljenice, imeli

sveto mašo, obiskoval nas je kuža Bak, ki ga stanovalci nestrpno čakajo ves mesec.



Trgovine so prodajale oblačila. Na zgodovinskih predavanjih s profesorjem Markom Ogrisom pa smo raziskovali zgodovino človeškega uma, svetovnih čudes in raziskovanja vesolja.

Gorenjski muzej v kavarnici pa predstavlja 4. sklop razstave Gorenjskega muzeja »Podobe nekdanjega Kranja«. Vabljeni.

Jana Pungeršek
animatorka

DOGAJALO SE JE NA SPOMINČICI IN TROBENTICI

Poletje smo pričeli z našim že tradicionalnim piknikom ob Dnevu državnosti, ki je potekal na vrtu oddelka Spominčica. Poleg dobrot z žara smo se posladkali s torto in z domačim bezgovim sirupom. Poskrbeli smo tudi za zabavne igre, glasbo in ples.

Čez vse poletje smo stanovalcem enkrat tedensko pripravljali sladoledne piknike. Teh so se vsi zelo veselili in so komaj čakali da bo teden okoli in da se bodo lahko spet ohladili s priljubljeno sladico.



V našem vrtu smo pridno pobirali paradižnik, ki nam je letos, za prvič, kar dobro uspel. Z njim smo si »popravili« marsikateri zajtrk. Pobrali in posušili smo tudi zelišča - meto, meliso, žajbelj, iz katerih si bomo v hladnih jesenskih in zimskih dneh kuhali dober domač zeliščni čaj. Delali smo tudi šopke.



Večkrat smo pripravili kakšno kulinarčno delavnico. Kar tedensko je bil na jedilniku smuti, pekli smo jabolka, piškote, pehtranovo potico in palačinke z domačo mešano marmelado.



V mesecu oktobru smo imeli prav tako že tradicionalen kostanjev piknik, na katerem ni manjkalo tako pečenega kot kuhanega kostanja in »kostanjeljubci« so se ga lahko do sitega najedli.

Septembra je bil organiziran pohod za spomin, katerega se je z veseljem udeležilo tudi nekaj naših stanovalk. Vrnile so se dobre volje, a prijetno utrujene.

Konec meseca avgusta se nam je pridružila naša nova prijateljica, psička Jilly, ki s svojo



lastnico Petro prihaja k nam iz društva Tačke pomagačke enkrat mesečno na prijetno urico druženja. Jilly je prijazna, igriva in predvsem potrpežljiva psička, ki je vajena takšnih obiskov in druženj tako s starejšimi kot tudi z otroci. Mi pa tudi vsak mesec težko čakamo drugo sredo popoldan, da nas spet obiščeta.



Z novim šolskim letom smo se ponovno razveselili naših najmlajših, otrok iz kranjskih vrtcev, ki so se po počitnicah radi vrnili k sodelovanju z nami. Vsak tretji četrtek v mesecu nam pripravijo prijeten nastop in nas razveselijo s svojo radoživostjo in razigranostjo.

Poleg vseh teh dogodkov na Spominčici radi igramo družabne igre, kot so Človek, ne jezi se, domine, spomin, tombola; sestavljamo puzzle, barvamo in rišemo. Pobarvali smo slike z jesenskimi motivi in z njimi okrasili naše prostore.



Radi imamo tudi miselne igre - sestavljanje besed, ugibanje besed na določeno črko, igri metulji ali bonboni, ugibanje ugank ali reševanje križank.

Zadnje čase pa zelo uživamo ob športnih igrah: metanju obročev na palice ali podajanju in metanju žoge.

Razmigamo pa se tudi ob telovadbi, ki jo vsak dan vodi naša fizioterapevtka. Ne pozabimo pa niti na sprehode zunaj po atriju ali vsaj po hodniku, če nam vremenske razmere ne dopuščajo, da bi šli ven.



Zdaj, ko se dnevi že občutno krajšajo, si bomo ob popoldnevih z veseljem ogledali kak slovenski film. Še raje pa kakšno glasbeno oddajo ali koncert, ob katerem bomo lahko tudi zaplesali in zapeli.



Marta Tavčar
delovni inštruktor

DOGAJALO SE JE V DNEVNEM CENTRU

Čas pri nas mineva hitreje, saj ga zapolnimo z raznimi aktivnostmi. Kot so izjavili naši uporabniki sami, radi obiskujejo dnevni center Kranj...:

- »Ker se tu počutim izredno dobro in nisem sama. Center je velik, čudovit, prostoren, čist in vsi zaposleni so tako zelo dobri. Stalno se nekaj dogaja.« (gospa Katja)
- »Ker so tu starejši, meni enaki s podobnimi problemi. Z njimi se družim in tako izpopolnim svoj prosti čas.« (gospa Cvetka)

Kulinarične urice so vedno dobro sprejete, saj prav vsi radi pojemo kaj sladkega in dobrega. To poletje smo bili zelo veseli tudi vsakotenskega razvajanja s slastnim sladoledom.

Tudi letos smo risali, lepili in rezali in v ustvarjalni skupini Mavrica sodelovali na Natečaju NIJZ kranjske območne enote ob Mednarodnem dnevu starejših. Predstavili smo zanimive izdelke: odpadne rolce papirja smo spremenili v zanimive ptičke, oživili pa smo tudi ploščate kamenčke in jim nalepili magnete. Vse je bilo razstavljeno v prostorih Zveze kulturnih društev Kranj.



Naš poletno aranžiran pano smo preoblekli v pravo jesensko zabavo.

Pobarvali in izrezali smo raznotere drevesne liste in z njimi okrasili naše čudežno drevo. Izdelali smo velike papirnate buče s tehniko papir maše, med travo pa postavili različne gobe... Nad jesensko dekoracijo pa še sedaj pazijo prikupne glasne vrane, ki se zvirajo na vrvi in prerekajo o tem, katera je glavna.



Hodnik našega centra smo popestrili z razstavo umetnika Radovana Rakovca. Večkrat si jih radi ogledamo, saj so to impozantne, zelo velike ter lepe tapiserije. Naj povemo, da nas je umetnik presenetil z izjavo, da je za izdelavo ene same tapiserije potrebno več kot 180 ur dela.



Skupaj s stanovalci Doma upokojencev Kranj smo si za vroče poletne dni kar sami izdelali prave papirnate pahljače:



Risali smo tudi avtoportrete in jih razstavili na zidu v jedilnici centra. Zelo zanimivi so bili njihovi odzivi, saj nekateri kar niso mogli verjeti, da so jih res narisali sami.



Vsak dan smo se igrali raznotere skupinske zabavne igre, kjer smo si krepili gibalne in miselne sposobnosti, zato nam res nikoli ni bilo dolgčas.



Tudi pripravnica delovne terapije Maša nas je razveselila s svojo strokovno, a mladostno svežino. Preizkusili smo se tudi v risanju na tablo in ne boste verjeli, kaj vse je nastalo.



Seveda pa smo po duši še vedno mladi in radoživi, zato tudi zelo radiujemo, se guncamo in plešemo na dobro glasbo.



Ponovno nas je obiskala citrarka Marija Knific, ki nam je poleg prekrasnih melodij prinesla še sivko. Posušili smo jo, obrali, dišeče cvetove pa skrbno zavezali v majhne vrečice.



Pred kratkim pa so nas obiskali tudi predstavniki Centra za trajnostni razvoj podeželja Kranj. Prinesli so nam zanimive prilagojene igre, skozi katere so nam predstavili trajnostno rabo naravnih virov in tehnik za ohranjanje kvalitete okolja in s tem življenja. Bilo je zelo poučno.



... in za konec ne pozabimo na lep latinski rek: »Prijatelj je najboljši imetje v življenju.«

Teja Smole
animatorka

MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE NA OŠ STANE ŽAGAR

V sredo, 16. oktobra, smo izvedli srečanje starostnikov iz Doma upokojencev Kranj in učencev naše šole. V TEDNU OTROKA nam zaradi neugodnih vremenskih razmer to ni uspelo, saj je druženje potekalo v šolskem gozdičku. Učenci 8. c razreda so odšli po starostnike v dom in jih po končanem druženju tudi peljali nazaj. Hišnik Peter je pekel kostanj, pridne punce iz 8. b razreda pa so udeležencem postregle čaj in pecivo ter med starostniki izvedle anketo o branju.



Za kulturni program so poskrbeli učenci 2. b razreda, **člani dramskega krožka** pa so odigrali kratek prizor o branju.

Prav **branje** pa je bila glavna tema našega srečanja, saj smo od starostnikov želeli izvedeti, kakšen odnos do branja so imeli oni, ko so še hodili v osnovno šolo.

Za ugotavljanje interesa do branja je služila anketa, ki jo je že na šoli izvedla učiteljica Jasna Korenjak, saj je prav branje prioriteta šole. Naj navedemo nekaj glavnih razlik med branjem nekoč in danes:

	MLADI	STARI
Odnos do branja	Berem samo, če je nujno (42 %); Sovražim branje (20 %); Zelo rad/rada berem (20 %)	Zelo rad/rada berem
Kako bereš?	Tekoče (91 %)	Bolj počasi, vendar vem, kaj preberem.
Kako pogosto bereš knjige?	Vsak dan ali skoraj vsak dan (20 %); Občasno (42 %); Nikoli (28 %)	Vsak dan ali skoraj vsak dan
Motiv za branje	Knjige za domače branje (42 %); Razvedrilo zabava (23 %); Ne berem (22 %)	Razvedrilo, zabava, izobraževanje
Kako bi mlade pritegnili k branju?	Me ne morejo; Da so bolj zanimive teme	Odstraniti televizijo; Naprave; Uvesti večerno branje

Iz prvega vprašanja se vidi, da so starejši zelo radi brali, saj je bil tudi čas drugačen.



Iz drugega vprašanja je razvidno, da so starejši najraje brali za razvedrilo, zabavo, danes pa je branje bolj prisila, zato je najpogostejši odgovor knjige za domače branje. Na vprašanje, kako bi mlade pritegnili k branju, je bil najpogostejši odgovor (25), da jih ne morejo, oziroma bi morale biti knjige bolj zanimive. Starejši pa vidijo rešitev – ukiniti televizijo oziroma imajo premalo časa. Predlagali so tudi branje zvečer.

Iz odgovorov mladih je najbolj zaskrbljujoče, da sploh ne marajo brati – zelo velik odstotek.

Ob čaju, kostanju in pecivu smo se pogovarjali tudi o drugih temah. Čas je hitro minil, druženje pa nam bo še dolgo ostalo v spominu.

Jana Kovač

Predsednica Društva prijateljev
mladine Kranj



102. ROJSTNI DAN GOSPE MARIJA MINKA KOVAČ

Letos smo že četrtič obeležili 102. rojstni dan naših stanovalcev. 11. avgusta je praznovala gospa Marija Minka Kovač.

Gospa Minka je bila rojena v Zabrezniku, v občini Zagorje ob Savi. Še danes je zelo aktivna gospa, ki kaže precej manj let, kot jih dejansko šteje. Je pa tudi zelo skromna in nadvse prijazna gospa.

Gospa Minka pove, da je imela težko otroštvo, vseskozi je morala trdo delati. Odraščala je na kmetiji. V šolo je hodila v Izlakah. Dopoldne je hodila v šolo, popoldne pa delala na kmetiji. V času vojne je bila v partizanih in zato prejela tudi odlikovanje NOB.

Svojo prvo službo je dobila v Izlakah. Delala je kot tajnica na občini. Potem je dobila službo na okraju v Trbovljah. Vstajala je ob treh ponoči, da je iz Izlak peš prišla do sedmih v Trbovlje. Potem je naredila šolo za socialno delavko. Zaposlila se je na Oddelku za socialo in zdravstvo na zagorski občini. Na ta čas ima zelo lepe spomine.

Nato so jo povabili v Kranj na Center za socialno delo. Tako jo je pot zanesla na Gorenjsko. Na Centru za socialno delo je ostala vse do upokojitve. Delala je na področju kategorizaci-

je otrok z motnjami v razvoju. Na svojo službo ima zelo lepe spomine. S sodelavci so se vsa leta lepo razumeli. Še dandanes jo radi obiščejo v domu. Za svoje delo je prejela pohvale in bila tudi odlikovana. Po upokojitvi je najraje vrtnarila. Bila je aktivna v Društvu upokojencev. Organizirala je tudi srečanja za upokojence nad 80 let z Zlatega polja.

V Zasavje se je vedno rada vračala na obiske. Usoda je hotela, da se je leta 2016 spet vrnila v Zasavje. Več kot leto dni je preživela v Domu starejših občanov Izlake, kjer sta živeli skupaj s sestro. Hvaležna je za ta čas. Oktobra 2018 leta pa je dobila mesto v Domu upokojencev Kranj in od takrat dalje je spet na Gorenjskem. Gospa ima rada svoj mir, a se obiskov družine, prijateljev in bivših sodelavcev vedno zelo razveseli. Ob praznovanju 102. rojstnega dne so se ji na praznovanju pridružili tudi vnuk Jure z ženo in otroci ter njeni najožji sorodniki.



Draga gospa Minka, vsi stanovalci in zaposleni skupaj z direktorico vam voščimo vse najboljše za ta visok jubilej. Želimo vam obilo zdravja, dobre volje in osebnega zadovoljstva.

Jelka Humar
socialna delavka

PRIPRAVNIŠTVO DELOVNE TERAPIJE V DOMU UPOKOJENCEV KRANJ

Moje pripravništvo se je začelo v petek, 3. maja 2024. Ta dan sem prišla v službo vsa prestrašena in nisem niti najmanj pričakovala, da mi bo Dom upokojencev Kranj tako prirasel k srcu.

Na začetku pripravništva sem spoznala delovanje doma in njegov utrip, predvsem pa de-

lovanje varovanih oddelkov. Ta izkušnja mi je veliko doprinesla predvsem pri razumevanju in spoznavanju različnih obrazov demence ter sposobnosti za prilagajanje na kakršnekoli izzive.

Po nekaj časa vzajemnega delovanja z zaposlenimi in stanovalci na varovanih oddelkih sem dobila pogum in še večjo željo po izvedbi individualnih obravnav. Svoje delo sem nato skrbno porazdelila po celotni hiši in s tem skušala vključiti v aktivnosti čim več stanovalcev.

Pri izvedbi mojega dela mi je bila v veliko pomoč moja predraga mentorica, delovna terapevtka Vida, ki se ji neizmerno zahvaljujem za vso predano znanje in veščine ter vzpodbudo pri ustvarjanju in inovativnem razmišljanju.

Zahvalila bi se vsem zaposlenim DUK in dnevnega centra DUK za dobro medpoklicno sodelovanje in kolegialni odnos.

Stanovalcem bi se pa rada zahvalila za vse podeljene življenjske izkušnje ter njihovo toplino in sprejem. Zelo sem hvaležna za vse trenutke smeha, veselja, ustvarjanja, resnih situacij, predvsem pa za možnost učenja od generacij, ki so doživele že marsikaj.

Maša Ramšak



UPOKOJENA MEDICINSKA SESTRA IRENA GOLE

PRI SVOJEM DELU POTREBUJEŠ PREDVSEM »SRCE IN DUŠO«

V Domu upokojencev Kranj sem se zaposlila daljnega leta 1983 kot neizkušeno 18-letno dekle. Do takrat sem teoretično šolsko znanje pridobivala v Splošni bolnici Jesenice, praktične izkušnje pa med šolskimi počitnicami kar tri leta zapored v Bolnišnici Golnik.

Vsak začetek je težak in tudi moj ni bil nič drugačen. V domu so imeli stanovalci v sobah še svoje pohištvo. Lahko si predstavljate, da si se v sobo do stanovalca včasih komaj »prebil«, toliko je bilo različnih omaric, komod, predalnikov, ki so jih stanovalci želeli imeti ob sebi.

V bolnici je ob katerikoli uri dneva na razpolago in v pomoč zdravnik, v domu pa je velika odgovornost na medicinski sestri. Vsaj na začetku sem bila pod hudim stresom. Tudi materiali, s katerimi sem razpolagala, so dragocenejši kot v bolnici, kjer je tega v izobilju.



Leta so minevala, moje znanje in samozavest sta se krepila. Sčasoma sem dozorela in ugotovila, da pri svojem delu potrebujem predvsem »srce in dušo« ter poslušaj za stanovalce. Za njih je Dom upokojencev Kranj drugi dom. Njihovo zdravstveno stanje se izraža v raznih oblikah in nihanjih navzgor in navzdol. Vedno pa sem stanovalca obravnavala celostno, tako njegovo fizično kot psihično počutje. Prijazna beseda, nasmeh, kakšen dobre vic so vrednejši od stoprocentno hitro umitega in preoblečenega stanovalca v najlepšo srajco na planetu.

Imela sem srečo, da sem v vseh teh 41-ih letih delovne dobe delala z ramo ob rami s tako toplimi, iskrenimi in čustveno močnimi sodelavci, ki mi bodo ostali za vedno v mojem srcu. V veliko

čast mi je bilo delati z njimi za vse stanovalce. Seveda je bilo tudi kaj manj prijetnega, a moji filtri so to hitro zavrgli in prav je tako.

Navezala sem se tudi na marsikaterega stanovalca in mislim, da bomo z nekaterimi še vedno sodelovali.

In zdaj sem že nekaj časa presrečna upokojenka. Svoj prosti čas zapolnim s stvarmi, ki me bogatijo. Veliko berem, hodim na sprehode, najraje pa sem med svojimi najbližjimi. Vnukinja Neža pa me vedno znova in znova razveseljuje.

Irena Gole

upokojena medicinska sestra

MIRO MOHORIČ, DOLGOLETNI VZDRŽEVALEC DOMA

Prišel je čas, ko vsem stanovalcem in zaposlenim v Domu upokojencev Kranj sporočam, da odhajam v novo »službo« upokojencev. Ko zdaj gledam nazaj, je vse obdobje mojega aktivnega dela zelo hitro minilo. Ko pa sem bil 17-letni fant, izučen kot električar, sem si mislil, le kdaj bom dočakal upokojitev kot nekateri moji sodelavci, ki so bili tik pred upokojitvijo.

Vso svojo delovno dobo sem bil vzdrževalec. Tako da ni bilo čudno, ko sem se leta 2012 zaposlil kot vzdrževalec (hišnik) v Domu upokojencev Kranj. Delu, ki sem ga opravljal, bi po nemško rekli »Madchen fur alles« - deklica za vse. Preden sem se zaposlil v tem domu, sem imel pred seboj več možnih zaposlitev: kot voznik kamiona, kot vrtnar, kot učitelj smučanja, kot oskrbnik pašnikov in kot vzdrževalec v Domu upokojencev Kranj. Že od nekdaj imam rad ljudi, otroke, pa tudi starejše. Ko zdaj razmišljam pri mojih letih, bom lahko kaj hitro tudi sam kot stanovalci v domu. Vem, da so stanovalci tukaj na toplem, da so siti in oprani. Sem pa že zgodaj opazil, da jim manjka pozornosti – ljubezni. In zavedal sem se, da jim lahko poleg dela dam tudi to - česar imam jaz ogromno. Kadarkoli mi je ob delu dopuščal čas, sem se posvetil stanovalcem, četudi samo za minuto, da sem jim povedal kak vic in se z njimi poveselil ob kakšnem prijetnem dogodku.



Ko tako gledam nazaj, mi je včasih kar hudo, ko se kdo od stanovalcev poslovil s tega sveta, saj sem z mnogimi navezal tesen stik in se z njimi veselil ob prijetnih dogodkih. Tudi na tej sliki sem z gospodom Marjanom, že pokojnim stanovalcem, s katerim sem imel prijeten odnos in sva veliko sodelovala pri ureditvi zunaj in znotraj doma.

Pred tremi leti bi se lahko že upokojil, vendar sem čutil, da bi še rad podaljšal sodelovanje v domu. Z novim letom pa se poslavljam in želim vsem veliko zdravja, veselja, da bi se še velikokrat srečali in si zaželeli vse dobro. To želim vsem stanovalcem in zaposlenim.

Miro Mohorič

vzdrževalec

ZAPOSLENI JUBILANTI 2024 PO LETIH DELA V NAŠEM DOMU

40 LET:

- DARJA ROZMAN

30 LET:

- DARJA GAŠPERIN

25 LET:

- GREGOR DEŽMAN
- SANDRA LUKAČ
- DAMJAN MODRIJAN
- KATARINA URŠIČ

20 LET:

- TJAŠA FERENČAK
- MATEJA JAGODIC

15 LET:

- ZANA ALIČ
- EMANUELA HORVATIĆ LEHNER
- TJAŠA KRIŽNAR

10 LET:

- TANJA FERFOLJA
- TJAŠA NOVAK

STANOVALCI JUBILANTI 2024 PO LETIH BIVANJA V NAŠEM DOMU

15 LET:

- CECILIJA RAZPET

10 LET:

- JOŽICA BERNIK
- JUSTINA KOŠNIK
- NEŽA TROHA

5 LET:

- EDVARD DIMC
- FRANČIŠKA TRONKAR

- ZDENKA ŠOLAR

- FRANČIŠKA KAVČIČ

- MARIJA OBED

- ANTON KORENJAK

- ANTONIJA JENKO

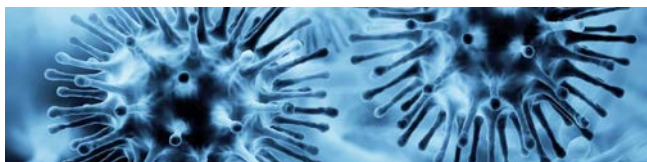
- FRANČIŠKA BEGELJ

- ANTONIJA MAGANJA

- JAGODA BASTA

ZDRAVILNI KOTIČEK

CEPLJENJE PROTI GRIPI



Cepljenje proti gripi je pomemben ukrep za zaščito pred virusom gripe, ki se vsako leto spreminja in lahko povzroči resne zaplete. Starejši od 65 let so še posebej ranljivi, saj imajo pogosto oslabljeni imunski sistem in kronične bolezni, kar povečuje tveganje za zaplete, kot so pljučnica, poslabšanje kroničnih bolezni in celo smrt. Cepljenje lahko zmanjša tveganje za okužbo in resnost bolezni, če se okužba vseeno pojavi. V domovih za starejše se gripa hitro širi zaradi tesnega stika med stanovalci, kar povečuje tveganje za izbruhe. Cepivo pomaga preprečevati širjenje gripe, kar varuje ne le cepljene osebe, temveč tudi druge stanovalce in osebje. Cepljenje je varno, z redkimi stranskimi učinki, ki so običajno blagi in kratkotrajni. S prihajajočo sezono gripe je čas, da razmislimo o pomembnem ukrepu za zaščito našega

zdravja – cepljenju proti gripi. Cepljenje proti gripi, za katero v Sloveniji vsako leto zboli med 100.000 in 200.000 ljudi, je priporočljivo vsem, ki želijo pred to boleznijo zaščititi sebe in svoje bližnje. Hkrati s cepljenjem proti gripi je pri starejših osebah in kroničnih bolnikih priporočljivo opraviti tudi cepljenje proti pnevmokoknim okužbam. Namen tega cepljenja je zaščititi starejše osebe in bolnike s kroničnimi obolenji in stanji, pri katerih obstaja večje tveganje za invazivni potek pnevmokokne okužbe (okužba krvi, sepsa, meningitis, pljučnica). Brezplačno je za vse z urejenim obveznim zdravstvenim zavarovanjem.

Bojana Ćuskić

vodja zdravstvene nege in oskrbe



NEKAJ BESED O PRAVI OBUTVI V JESENİ ŽIVLJENJA

Za varnejšo hojo starostniki uporabljajo različne tehnične pripomočke za gibanje (bergle, stojke, hodulje), ki jim podprejo oslabele spodnje ude in zmanjšujejo obremenitve kolka, kolena, gležnja in hrbtenice. Tehnični pripomočki imajo velik pomen v vzdrževanju mobilnosti in samostojnosti starostnikov pri opravljanju vsakodnevnih življenjskih dejavnosti ter tako izboljšajo kakovost življenja. Potrebna je večja pozornost na ovire v okolici, da se ne spotaknemo in pademo. Opazujemo tla, če so mokra, pozimi smo pozorni na poledico, v jesenskem sprehodu na listje, ki prekriva korenine ali kamenje. Nestabilna hoja zahteva odstranitev ovir, ki bi lahko privedle do padca (mali tepihi, male mizice in stolčki).

Za varno hojo so nepogrešljivi tudi copati in čevlji, ki jih obujemo. Natikači so zelo nevarni, ker lahko med hojo ali ob vstajanju zdrsnejo z nog. Pri nakupu primerne obutve za starostnika moramo pri izbiri upoštevati udobnost, funkcionalnost, kakovost, zračnost, prožnost, mehkobo materiala, ki nudi zadostno podporo stopala in gležnja. Pozorni smo na enostavnost obuvanja in sezuvanja. Pozorni smo na izbiro podplata, mehkobo vložka v čevlju, ki naj bo iz spominske pene ali gela, ki najbolj optimalno nudita zaščito pred otiščanci, zmanjšujeta obremenitev stopala. Peta čevlja mora biti široka, visoka 2-3 cm, da nudi pravilno držo medenice in hrbtenice, opetnica dovolj visoka, da nudi oporo peti, da se ne sezuva med hojo, najbolje dovolj visoka, da nudi oporo tudi gležnju.

Pri izbiri primerne obutve vedno izberemo pravo številko čevlja, nikoli ne kupimo večje številke za primer, da bi nam otekale noge. V primeru otekanja nog izberemo čevlje, ki se zapirajo z vezalkami ali sprijemalnimi velkro

trakovi, s katerimi prilagodimo širino čevlja. Čevlji mora biti dovolj širok, da ne utesnjuje prstov nog, še posebej v primeru izrastlih kosti palca (hallux valgus).

Pozorni smo na profil podplata, ki mora biti neдрseč, zagotavljati mora stabilno in varno hojo v vseh letnih časih in podlagah. Takšna izbira obutve nedvomno zmanjša tveganje za padeč, pripomore k boljšemu počutju med hojo, nudi primerno oporo stopalu in omogoča stabilnost pri opravljanju dnevnih aktivnosti.

Katja Uršič
fizioterapevtka



ITALIJANSKO TESTO ZA PICO – RECEPT, NA KATEREGA PRISEGAJO ITALIJANI

Prava italijanska pica se nekoliko razlikuje od tiste, ki jo navadno pripravimo doma. Testo je veliko bolj tanko in tako mehko, da se kar stopi v ustih, pica je pogosto tudi manj bogato obložena. Da boste lahko tudi vi uživali v pristnih italijanskih okusih, vam ponujamo pravi italijanski recept za popolno testo - tako, ki bo ravno prav hrustljivo in mehko.

Sestavine za 4 osebe

- 400 ml mlačne vode
- 15 g svežega kvasa
- 650 g moke tip 00
- 25 g soli
- olivno olje za namastitev pekača

PRIPRAVA:

V mlačni vodi gladko razmešamo nadrobljen kvas.

V skledo stresemo moko in na sredini naredimo jamico. Po moki okoli jamice potrosimo sol, v jamico vlijemo mešanico kvasa in vode. Sestavine s prsti ali kuhalnico dobro premešamo, da se sprimejo skupaj in dobimo grobo testo. Grobo testo zvrnemo na rahlo pomokano delovno površino, kjer ga dobro pregnetemo. Gnetemo ga 10 do 15 minut oziroma tako dolgo, da postane povsem gladko, mehko in elastično ter se ne oprijemlje rok in delovne površine.

Skledo rahlo pomokamo (lahko tudi naoljimo). Ugneteno testo oblikujemo v kroglo, ki jo položimo v skledo in pokrijemo s čistim prtičem (folijo za živila). Pustimo, da testo na toplem mestu vzhaja 45 do 60 minut.

Vzhajano testo s pomokanimi rokami odstranimo iz sklede in razdelimo na 250 gramske kose, ki jih oblikujemo v kroglice. Kroglice zložimo na pomokano delovno površino, pokrijemo s prtičem in pustimo, da vzhaja 45 do 60 minut.

Ko želimo pripraviti pico, okrogel pekač (lahko tudi več njih) namastimo s tanko plastjo olja. Vzamemo vzhajano kroglico, jo pomokamo in z rokami okroglo razvlečemo. Pri tem si pomagamo s prsti oziroma dlanjo, pomembno pa je, da testo raztegujemo od sredine navzven, saj bo imelo le tako tisti značilen debel rob. Ko je testo lepo razvlečeno, ga položimo v namaščen pekač, premažemo z omako, obložimo s poljubnimi dodatki in spečemo.

Vir: Okusno.je

VOŠČILO

**Bliža se novo leto 2025.
Ob tej priložnosti želim
vodstvu doma in vsem uslužbencem,
vsemu medicinskemu osebju,
sobaricam
in vsem v oddelku prehrana
lepe božične in novoletne praznike
ter srečno, uspešno in zdravo
novo leto 2025.**

Stanovalka Marija Šenk



Voščilnico izdelala gospa Marija Šenk.

DOKONČAJ PREGOVORE

MOLK JE _____

BOLJŠI VRABEC NA ROKI KOT _____

KOVAČEVA KOBILA JE _____

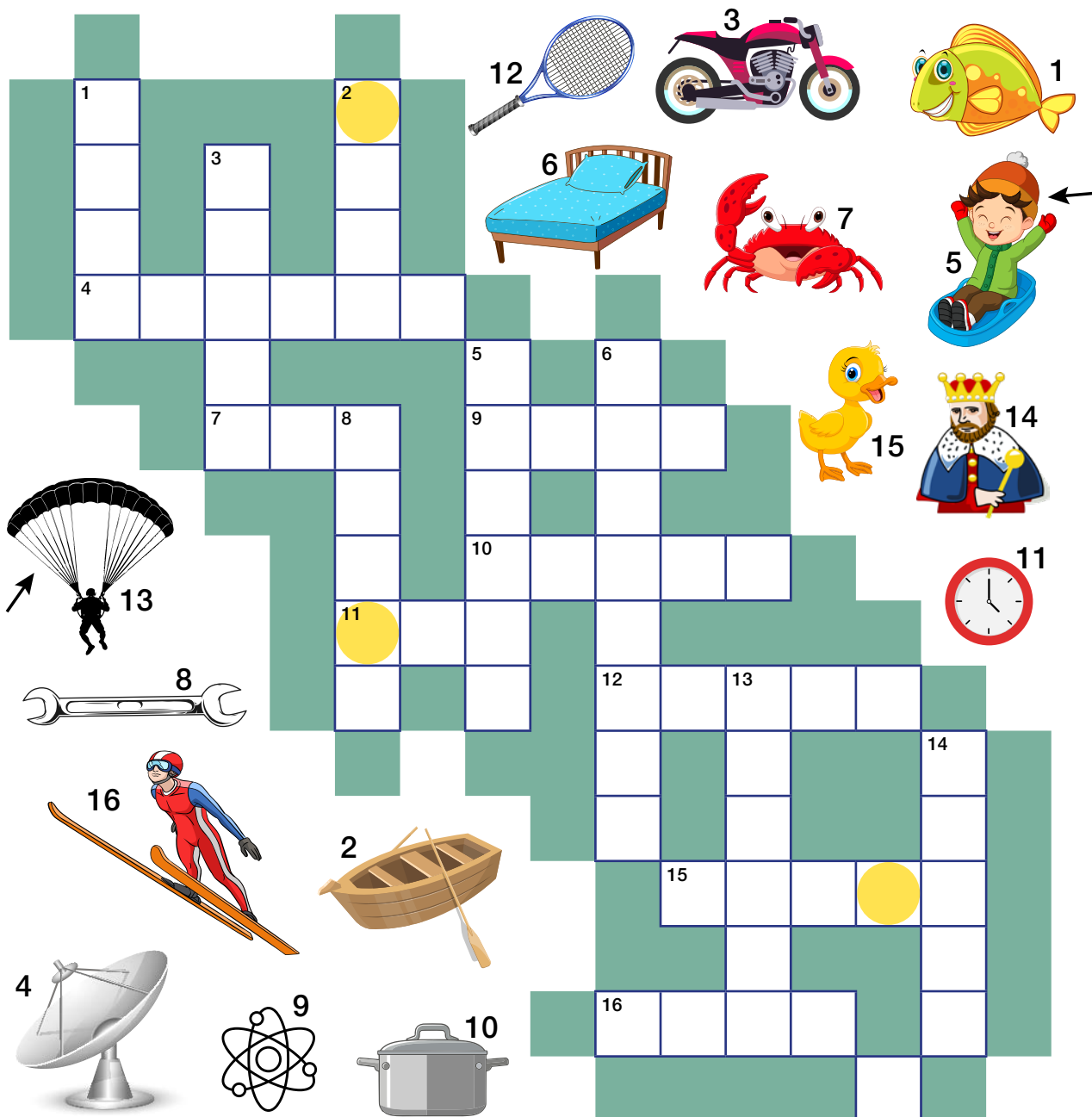
KDOR PREJ PRIDE, _____

PRILOŽNOST ZAMUJENA, _____

BREZ DELA _____



REŠI SLIKOVNO KRIŽANKO



NA SILVESTROVO

Noč najdaljša prava zmeda
vsakdo v svojo vrečko gleda.

Čaka, upa, da je v njej
tisto, kar želel je prej.

Zdaj pa tu je, kar pač je
sreča – razočaranje.
Če pač ni to, kar želiš
v upanju naprej živiš.

Tristo in še nekaj dni
pa se leto zavrti
in darila naša spet
bodo vzburla naš svet.

Nekdo srečen, drugi ne
tako pač življenje je.
Vedno bomo hrepeneli,
da bi srečo enkrat ujeli.

Je življenje čudna reč
malokdo je sreči všeč.
Redkim svojo roko da,
mnogo jih za norca ima.

Le kaj reva naj storim,
nje naklonjenost dobim,
da ne gleda me postran,
ampak stisne svojo dlan.

Štefka Kenda (stanovalka)



*Vsaka beseda, vsak pogled,
vsako dejanje in vsak nasmeh
lahko prinese srečo
drugim ljudem,
zato radostno pojdimo naproti novemu letu.*

*Naj Vas tudi v letu 2025 povezujejo lepe misli in
iskrene želje,
da skupaj obogatimo življenjski vsakdan.*

Nadja Gantar s sodelavci Doma upokojencev Kranj



UREDNIŠKI ODBOR

Jana Pungeršek (animatorka)

Vida Globočnik (delovna terapevtka)

Nadja Gantar (direktorica)

Bojana Čuskić (vodja zdravstvene nege in oskrbe)

Teja Smole (animatorka)

Katja Uršič (fizioterapevtka)

Jelka Humar (socialna delavka)