

Letnik 14, številka 36
Julij 2022



DOM
UPOKOJENCEV
IDRIJA

POVEJMO SI...



V tej številki

Uvodnik	3
Lepo nam je skupaj	4
Želim sprejemati in živeti vsak dan posebej	
Zgodbe, ki jih piše življenje	8
Največ časa sem služboval kot poštar Rada hodim na izlete, pojem, plešem in se hecam	
Dogaja se... Enota Idrija	12
"Tako lepo je, ko se pogovarjamo o starih časih" Dogodki	
Dogaja se... Enota Marof	20
Dnevi za zdravje Bralni izziv Povejmo si: en tri dva:to in ta Pesmi pomladi Potepanja	
Iz stroke	30
Za dobro počutje in zdravje v tretjem življenjskem obdobju lahko v veliki meri poskrbimo sami	
Razvedrimo se	38
Križanka z ugankami	

Glasilo izdaja: Dom upokojencev Idrija, oskrba in varstvo starostnikov d.o.o.
Arkova 4, Idrija
Glavna in odgovorna urednica: Klavdija Prezelj
Grafično oblikovanje: Klavdija Prezelj, Andrej Potočnik
Uredniški odbor: Urška Močnik, Romana Kavčič, Ema Brelih, Metka Pavšič
Sodelavci: Ivanka Menard, Peter Eržen, Vinko Mrak, Ivanka Ogrič, Vera Gregorač, Katarina Erjavec, Janko Peternelj, Zofka Tratnik, Marjan Bogataj, Dragica Mrak, Stana Lazar, Mici Šuligoj, Urška Podobnik, Pegi Ru, Vesna Mugerli Pomlad, Karmen Kovačič, Ana Vojska, Lidija Petkovšek
Fotografije: arhiv Doma upokojencev Idrija, osebni arhiv Urške Močnik, internet
Jezikovni pregled: Nives Florjančič
Tisk: Etiketa, tiskarna d.d.
Naklada: 100 izvodov
Prispevke za naslednjo številko oddajte v delovno terapijo enote Marof ali po elektronski pošti na naslov: info@duidrija.si ali delovna.terapija-marof@duidrija.si najkasneje **do srede meseca oktobra**

Drage naše stanovalke in dragi naši stanovalci, poletje nas je že obiskalo, sonce nas že prijetno greje in kar vabi novim izzivom naproti.

V zadnjem času se življenje vrača v stare tirnice. V obeh enotah našega doma je čutiti veselje, srečo, da je spet tako, kot je bilo. Spet lahko, brez tistega vedno nekje v ozadju prisotnega vprašanja:



"Kaj pa če, ...", počnemo vse nam ljube stvari. Se podamo na izlet, gremo na obisk k prijateljici, prijatelju, da se zaklepetamo, nasmejemo, obujemo spomine, udeležujemo se skupin in še in še.

Vse te na pogled drobne stvari in majhne pozornosti nas bogatijo, nam polepšajo dneve. In prav to lepoto dneva in trenutka želimo ohraniti, želimo jo deliti. Takrat se usedemo, vzamemo papir in pisalo ter misli, spomine ubesedimo v trajno sled. Včasih sami, včasih nam pri tem pomagajo drugi, a vendarle v zapise ujeti lepi trenutki, spomini so zdaj tu za vse.

Želim vam, da bi ob prebiranju našega časopisa ujeli trenutek sreče, odkrili nekaj novega, se kaj novega naučili, skratka da bi vam bilo ob tem lepo.

Klavdija Prezelj



DOM
UPOKOJENCEV
IDRIJA

Lepo nam je skupaj

Želim sprejemati in živeti vsak dan posebej

Romana Kavčič

V tokratnem intervjuju predstavljamo direktorico Doma upokojencev Idrija, Urško Močnik.

Z Urško sva sodelavki že četrto leto. Poleg odkritosrčnosti jo resnično zaznamujejo lastnosti, ki so navedene v nadaljnjem besedilu intervjuja.

V Dom upokojencev Idrija si prišla iz neposredne sošeske, Zdravstvenega doma Idrija. Delovno mesto direktorice Doma upokojencev si prevzela v letu 2018. Poslanstvo obeh ustanov je podobno, organiziranost, viri financiranja pa različni. Kaj te je spodbudilo sprejeti izziv in prevzeti vodenje Doma upokojencev s 295 stanovalci, 110 uporabniki oskrbovanih stanovanj in pomoči na domu, skoraj 190 zaposlenimi, z bančnim kreditom zaradi novogradnje enote Idrija, staro, dotrajano stavbo enote Marof?

Preden sem v našem domu začela delati kot direktorica doma, sem v Zdravstvenem domu Idrija delala kot zdravnica, strokovna vodja in tudi direktorica tega javnega zavoda. V Dom upokojencev Idrija sem prišla na povabilo lastnika, družbe FMR d.o.o. To sem razumela kot priznanje mojemu dotedanjemu delu in hkrati priložnost za novo učenje in nove izzive. Res je, da je način poslovanja v obeh ustanovah do neke mere različen, so pa izzivi, s katerimi se soočamo, precej podobni.

Si že razmišljala o svoji starosti? Kako bi si želela živeti?

Seveda. Z razmislekom o staranju se sooča vsakdo. Sama še toliko bolj, ker delam v domu za starejše. V tem trenutku predvsem razmišljam



o tem, kaj lahko ponudimo našim uporabnikom, da jim bo življenje pri nas lepše. Osebnostno si tudi na stara leta želim čim dlje ohranjati vitalnost in samostojnost v mirnem in do vseh generacij prijaznem okolju.

Je v primerjavi s tujino v Sloveniji poskrbljeno za starejše ljudi?

Odkvisno, s katerega vidika gledamo. V tujini je sistem dolgotrajne oskrbe bolj urejen predvsem z vidika financiranja in zagotavljanja storitev

glede na različne potrebe posameznikov. V tujih domovih za starejše imajo tudi več zaposlenih v primerjavi z našimi domovi. Po drugi strani sem pa prepričana, da je raven storitve (tako oskrbe kot zdravstvene nege) v primerjavi s ceno te storitve v naši državi na zelo visoki ravni. In da stanovalci naših domov prejmejo bistveno več kot v primerljivih tujih domovih.

Enota Idrija je lepa, svetla stavba. V njej živi 153 starejših. Kaj bi si želela še izboljšati, da bi bilo življenje stanovalcem še lepše, bolj domače, prijetnejše?

Želela bi si, da bi imeli naši stanovalci več prostora za varne sprehode v naravnem okolju. Tega prostora je v okolici stavbe enote Idrija premalo. Zato že tretje leto vlagamo v ozelenitev notranjih in zunanjih površin doma. Z zelenjem in rožami smo zasadili notranji atrij, skupaj z Občino Idrija omejili promet in uredili zelena korita na dovozu ob Arkovi ulici, letos pa na terasi prvega nadstropja postavili zeleno pergolo. Prostori v domu so svetli, domači in prijetni, v domu in okolici se nemalokrat slišita glasba in smeh. To pa je spet predvsem zasluga naših sodelavk in sodelavcev, ki se vsakodnevno trudijo polepšati življenje v domu. Zato bi si predvsem želela, da bi imeli možnost zaposliti še več sodelavcev predvsem z namenom aktivacije in družabništva stanovalcem.

Enota Marof že dolga leta potrpežljivo čaka na obnovo. Izgleda, da se ta, glede na razmere na trgu, ponovno umika, čeprav si od prihoda v Dom prizadevaš za uresničitev že večkrat izrisanih in prilagojenih arhitekturnih rešitev enote. Bi kaj povedala o prihodnosti enote Marof?

Lastnik doma se je že pred leti odločil investirati v prenovno stavbo v enoti Marof in novogradnjo dodatnega objekta. V zvezi s tem je izdelana gradbena dokumentacija, postopek pridobivanja gradbenega dovoljenja je v zaključni fazi. Dom je pridobil kredit za financiranje dela investicije, še vedno pa nimamo dovolj sre-

dstev za izvedbo projekta v celoti. Do obljubljenе pomoči države pa naš dom, ki je v zasebni lasti, žal ni bil upravičen. Zato trenutno še ne moremo reči, kdaj bomo z novogradnjo lahko začeli.

Naše bralce gotovo zanima, kdo si ti kot Urška in ne samo kot direktorica Urška Močnik. Kje si se rodila, odraščala, kaj rada počneš v prostem času? Katere stvari, doživetja, aktivnosti te sproščajo in veselijo?

Sem pristna Idrijčanka, v Idriji sem obiskovala vrtec, osnovno in del srednje šole. Zadnja dva letnika gimnazije sem opravila v Mariboru in na ti dve leti svojega življenja imam res lepe spomine. Šolanje sem nadaljevala na Medicinski fakulteti v Ljubljani in se po zaključenem študiju vrnila v Idrijo, kjer sem se kot zdravnica zaposlila v lokalnem zdravstvenem domu. V prostem času sprostitev in mir iščem v naravi. Vsak dan znova me preseneča s svojo pestrostjo barv, vonjev in zvokov. Zelo rada berem in pogosto obiščem tudi koncerte različnih glasbenih zvrsti. Kot prava Idrijčanka pa seveda tudi klekljam, najpogosteje pozimi, ko so večeri daljši in ob ogledu kakšne televizijske oddaje.

Imaš kakšno izrazito lastnost tvojega horoskopskega znamenja?

Uh, kakšno vprašanje! Rojena sem v najlepšem poletnem mesecu avgustu in po horoskopu sem levinja. Tudi to verjetno botruje mojemu značaju in načinu dela – sem ambiciozna, učinkovita in vztrajna.

Si tudi zdravnica s specializacijo medicine dela. Kako usklajuješ poklic zdravnice in direktorice, dve zahtevni službi s pomembnim poslanstvom?

V bistvu delam na podoben način že vso poklicno kariero. Praktično takoj po zaključeni specializaciji sem v Zdravstvenem domu Idrija začela opravljati tudi vodstveno funkcijo. Včasih je lahko naporno. Sem pa dinamičen tip človeka in mi po drugi strani različne vsebine dela tudi ustrezajo.



Omenila si, da rada hodiš na koncerte. Kateri koncert se ti je najbolj vtisnil v spomin?

Vsak koncert me bogati na svoj način. Trije so bili pa zares nepozabni. Koncert vokalne skupine Perpetuum Jazzile v Idriji na obletnici Koncerna Kolektor, koncert skupine Siddharta v Cankarjevem domu leta 2013 in koncert skupine Metallica pred tremi leti na Dunaju.

Kaj pa tvoja najljubša knjiga?

Nimam najljubše knjige. Izbiram jih glede na zanimanje in počutje. Iz otroštva mi je ostala v nepozabnem spominu Heidi. Njeno idilično življenje na gori, neokrnjena narava in preprosta otroška duša – knjiga za vsa življenjska obdobja. V zadnjih letih zelo rada posegam po slovenskih avtorjih. S svojo prozo in poezijo me navdušuje Feri Lainšček, zelo rada prebiram tudi dela Veronike Simoniti. Posegam pa tudi po poljudnoznanstveni in duhovni literaturi.

Iz duhovne hrane na telesno. Imaš kakšno najljubšo hrano, sladico, okus sladoleda? Rada kuhaš, pečeš, mogoče čistiš ali likaš?

Ja, kako si vedela? Pospravljanje in še posebej likanje dojemam kot sprostitevno dejavnost. Včasih sem (menda) znala kar dobro kuhati, zdaj pa že leta skoraj ne kuham več. Se pustim razvajati mamini kuhinji, ki premore tudi dve moji najljubši jedi. Njene žlikrofe, ki so najboljši sploh, in štruklje. Sladoled – včasih sem imela rada jagodo in limono, zdaj se mi pa zdi, da imajo vsi sladoledi enak okus in jih loči le barva.

Kje raje dopustuješ – v gorah ali ob morju, na potovanjih ali najraje kar doma?

Zame je dopust sinonim za mir in počitek. Po nanj se najraje umaknem v mir Pohorskih gozdov na Roglo.

Delo, ki ga opravljaš v službi, ni lahko. Gotovo so vmes težki dnevi, ko potrebuješ sprostitev. Na kakšen način se sproščаш?

S sprehodom v naravi, s poslušanjem glasbe in z meditacijo.

Imaš v življenju kakšno vodilo, morda živi zgled, ki mu slediš?

Posebnega življenjskega mota nimam. Želim sprejemati in živeti vsak dan posebej. Se zavedati čudeža življenja in ceniti privilegij, da smo. Dojeti, da na nekatere dogodke ni mogoče vplivati in jih je treba sprejeti takšne, kot so dani. Za mnoge nauke in modrosti sem hvaležna svojemu neformalnemu mentorju in učitelju gospodu Stojanu Petriču, ki mi stoji ob strani že skoraj od začetka moje poslovne poti, tudi takrat, ko je bilo najtežje.

Se spomniš kakšnega posebnega doživetja ali prigode v poklicnem življenju?

V mojem poklicnem življenju se je zgodilo marsikaj. Veliko je lepih, žal tudi manj lepih spominov. Najlepši so mi bili časi, ko sem opravljala pripravništvo v Splošni bolnišnici Šempeter in številni dnevi, ko sem delala v otroški ambulantni zdravstvenega doma. Tam, med otroci, nikoli ni bilo težko ne glede na to, kako polna je bila čakalnica.

Je kaj, kar v življenju obžaluješ, kar bi naredila, se odločila drugače kot si se?

Bi se zlagala, če bi rekla, da se kdaj ne bi odločila drugače. Ampak preteklosti ni mogoče spremeniti, zato nima smisla obžalovati.

Kaj meniš o pomenu hvaležnosti, teži optimizma. Se zavedamo lepot in dobrin, ki jih imamo v Sloveniji?

Menim, da se nasploh premalo zavedamo, kakšen čudež je, da živimo na našem edinstvenem modrem planetu. Da se ne zavedamo, da si z neodgovornim odnosom do okolja, režemo vejo,

na kateri sedimo. Opazovanje narave, njenega do popolnosti urejenega organizma (dokler se vanj ne vmeša človek) nas uči, da naj bo človek sestavni del te narave in ne njen izkoriščevalec.

Kako pa ocenjuješ stanje v družbi? Vzgoja naj bi sledila potrebam družbe in družba ustvarjala vzgojo, ki jo potrebuje za svoj obstoj. Kakšno družbo mi soustvarjamo? Zdravo, s pozitivnimi vrednotami ter trajnostnim razvojem ali se nagibamo k pretiranemu potrošništvu ter instantsnem zadovoljevanju naših telesnih, čustvenih in duhovnih potreb. Kaj meniš, kako lahko k boljši prihodnosti prispevamo kot posamezniki?

Bojim se, da smo res preveč podlegli potrošništvu. Ko so pred leti na trg prišli prvi pametni telefoni, je bilo nujno v vsakem trenutku imeti najnovejši model. Danes je potrebno slediti modnim smernicam spletnih vplivnic in vplivnežev. Nekatere najstnice že zgledajo kot njihovi kloni. Mladi so odvisni od všečkov, življenje se je preselilo na splet... Še posebej v zadnjih letih in tudi zaradi ukrepov povezanih z obvladovanjem epidemije koronavirusa. Negovati moramo pristne odnose s soljudmi, zato se z našimi sodelavci še vedno redno vsak dan dobimo na kavi. Ponovno se moramo povezati z naravo in jo začutiti. Vse – oblake, gozd, živali, kamne in najbolj drobcene rastline. Razmisliti, kaj lahko vsak od nas naredi, da zmanjša svoj vpliv na okolje. Se da. In vsako dejanje šteje.

Ob vseh lepih že navedenih mislih prosim še zadnjo, namenjeno posebej našim bralcem. Za lepši današnji in jutrišnji dan.

Rada bi izrazila svojo hvaležnost, da delam s sodelavci, ki razumejo naše poslanstvo in ga vsak dan prenašajo v prakso ne glede na naše različnosti in zares težke okoliščine, s katerimi se soočamo. Z veseljem prihajam na delo v dom, kjer ne mine dan brez nasmeha, prijazne besede, objema in celo kavice, ki mi jih podarijo naši stanovalci. V teh drobnih pozornostih, v vsakdanjih trenutkih so namreč skrita najbolj dragocena darila.

Največ časa sem služboval kot poštar Pogovor s stanovalcem Cirilom Kalan

Metka Pavšič

Poljane pri Cerknem so bile vse moje življenje moj dom. Krstni boter mi je pripovedoval, da ko se je nekega dne vračal od maše, ga je žena takoj napotila k Luku (tako se je reklo po domače pri nas), češ, da ga tam čaka en Jud in naj me hitro nese h krstu. Sicer je bilo pri nas doma osem otrok, a trije so kot majhni umrli za krvavo grižo. Bolj borni časi so bili tedaj, tako borni pa tudi ne, da se ne bi dalo preživeti.

28. junija bom dopolnil 91 let. Svojih staršev se spominjam po delavnosti in dobroti. Očeta tudi po strogosti. Zaradi tobaka sva kar nekajkrat tekla okrog hiše. Med vojno, ko tobaka ni bilo in sem mu ga prinašal, se ni pa prav nič več jezil. Naj prišepnem, da tudi jaz kadim že več kot sedemdeset let. Bili smo trinajstletni fantiči, ko smo pričeli. Še dobro, da sem med karanteno imel v domu svoj balkon.

Oče je imel dovoljenje za kontrabant. Uredil je tako kot da imamo v Jugoslaviji neko zemljišče, v resnici ga nismo imeli. Vsak mesec je lahko prinesel dvajset kilogramov moke čez mejo. "Dober sosed" ga je nekoč zatožil, češ da prenaša v Italijo tudi tobak in kavo. Vso moko so mu pregreble, našli pa niso ničesar. Ko ga je prihodnjega dne sosed spraševal zakaj je prišel tako pozno domov, mu je oče odgovoril: "Če tebe ne bi bilo vmes, bi bil veliko prej doma."

Hodil sem le v italijanske šole. Zdaj še razumem ta jezik, govoriti pa skorajda ne znam več. Pri sedemnajstih letih sem odšel od doma. Šel sem na delo na Jesenice. Za kruh je bilo treba zaslužiti. V železarni ni bilo lahko delo. Nosil sem koks v peč, z granikom. To je nekakšna kanta, zaključal



si jo, polno koks in jo odnesel do peči, v katero si vsul gorivo. Pet let in pol sem delal v železarni. Živel smo na Straži nad Javornikom v samskih barakah. Po trije, štirje smo bivali v eni sobi. Zaslužilo pa se je dobro. V začetku meseca smo dobili po 10.000 dinarjev, petnajstega v mesecu je bila pa še plača.

Ko oče ni zmožal več dela doma, sem se vrnil. Zaposlil sem se pri Obnovi v Cerknem, popoldne sem delal doma pri živini. Veliko hiš, ki so bile bombardirane med vojno, smo skupaj popravili, "z raboto", ko pa sem bil jaz na vrsti za obnovo, ni bilo pa nikogar blizu. Nam so med vojno Nemci požgali hišo. Tako je pač bilo v tistih časih. Obrnili so mi hrbet. Kljub temu smo kupili in obnovili staro hišo, živino smo imeli pa pri sosedu. Poleti je bilo treba pokositi svoje, pa tudi kar je drugim

ostalo. Vse je bilo potrebno znositi na hrbtu. Kasneje sem v Italiji kupil traktor. Takega z električnim vžigom in štirinajstimi konji. Devet milijonov lir je koštal. Carine je bilo pa skoraj milijon in pol lir. Oderuško. Sploh se čudim, da sem prišel do traktorja.

Ženo sem spoznal na Šentviški gori. Delal sem pri neki hiši. Olga je bila ljubezen na prvi pogled in do konca. Šest desetletij sva preživela skupaj. Mar ni to dolga doba? Upala sva, da bova skupaj praznovala obletnico poroke, pa se je prej poslovila. Največ sem služboval kot poštar. Nagovoril me je poštar iz Poljan, ki je šel v penzijo. Kar nekaj časa sem se tega otepal, ker sem imel narejen izpit za livarja. Pa me je vseeno prepričal in leta 1963 sem začel opravljati ta poklic. Marsikdaj mi je bilo žal, ker nisem zaradi dolgega delovnika mogel nič narediti doma. Ampak človek ne more kar naprej menjavati službe. To ni ničemur podobno. 27 let sem bil zvest Pošti. Delavnik sem začel ob pol osmih zjutraj, marsikdaj sem bil doma šele po polnoči. Sprva sem vse prehodil peš. Sedem let. Moje področje je bilo Trebenče, Laznica, Gorje, Poče, Labinje, Poljane, za povrhu pa še vsi Novaki. Prvi moped sem kupil na svojo roko. Kmalu mi ga je kupila tudi Pošta. Včasih sem v veži imel kar tri mopede. Sam sem jih vzdrževal.



Ves zmatran in premočen sem včasih prišel domov. Res je bilo težko. Kupil sem si tudi nahrbtnik, vanj sem nabasal časopise, torba je bila pa

polna denarja. Odgovorno delo je bilo. Slabih izkušenj nimam, še "požokal" me ni nihče. Bili so drugačni časi. Ljudje so mi pustili kaj malega od penzije. Za tobak je pa le bilo. Za veliko noč je bil moj nahrbtnik poln pirhov. Ljudje so radi dali, dolžni niso bili, a bili so hvaležni. Žganja sem se vedno otepal. Dejal sem, da bom prišel spiti jutri. Tako je najbolje šlo mimo. Tu in tam sem spil kakšno kavo. Poznal pa sem vse ljudi, od najmlajšega do najstarejšega. Tudi telegrame smo nosili. Ko sem včasih prišel na obračun, so mi povedali, da imam za raznosit še dva telegrama. Si predstavljate? V času velike inflacije si za prejem penzije moral podpisati kar dva papirja. Ker nek možakar ni hotel, je moral kasneje po denar v Ljubljano, kar v tistih časih ni bilo tako enostavno.

Najraje od vsega sem kosil in pripravljaval "foter" za živino. Izpod Porezna smo vozili seno. Ob pol štirih zjutraj sem vstal, zadel sani in hajd na pot. Do zajtrka sem marsikdaj že prvič pripeljal domov. Poštimal sem živino, potem pa v službo. Težko je bilo. Najprej pa je bilo treba napraviti senene kope, nato smo "senarili". To pomeni voziti seno domov. Speljati je bilo potrebno dokler ni zapadel sneg. Voziti po snegu bi bila prevelika nevarnost. Lahko bi zdrsnili v kak prepad in se ne bi dobro končalo. Ravno vriskali nismo pri tem delu, prepevali pa. Navzdol je šlo hitro, sani so drvele po pesku, navzgor je bilo težje spraviti sani.

V dom sem prišel leto in pol za ženo Olgo. Nisem lahko prišel, ker tudi nikdar nisem mislil, da bo potrebno priti. A ni bilo druge. Sam nisem mogel biti doma, hčerki Katarina in Marinka pa sta imeli vsaka svojo službo. Zdaj teče že tretje leto odkar sem v domu in mi je prav dobro. Si pa nikdar nisem mislil, da bom učakal tako starost. Za nič mi ni žal. Navsezadnje je bilo prav v redu. Jamrati res nisem nikdar znal. Delati je treba v življenju in mirno živeti. Rad sem pomagal ljudem, če sem le lahko in tega mi ni bilo nikdar žal.

Rada hodim na izlete, pojem, plešem in se hecam

Pogovor s stanovalko Nušo Perko

Metka Pavšič

Prihajam iz Kranja. V tamkajšnji poročni družini sem privedena na svet leta 1963, 19. avgusta je bilo. Otroštvo sem preživela v bloku, skupaj z mamo Vero in starejšim bratom Maksom.

Pogosto smo hodili na obiske k stari mami, ki je živela v hiši blizu kranjskega stadiona. Mama je hodila vsak dan v službo v Kokro, kjer je prodajala obleke. Bila je dobra in vesela ženska.

Rada bi povedala, da sem imela zelo lepo otroštvo. Veliko smo se preigrali. Na dvorišču smo delali potičke iz peska, igrali smo se človek ne jezi se, se šli slepe miši, se igrali s punčkami. Imela sem jih kar osem. Moja družba so bili največkrat brat Maks ter bratranca Igor in Miloš.

Na osnovno šolo imam lepe spomine. Osem razredov sem naredila. Štiri leta smo hodili v stare prostore šole, v petem razredu pa smo se preselili v lepe, nove šolske prostore. Še se spominjam imen sošolcev, vsaj nekaterih: Janez, Sandi, Mija, Stanka in dva Branka. V šolo sem hodila največkrat peš. Pravzaprav sem imela rada vse predmete. Glasbeni pouk še posebej. Naša učiteljica sta bila dirigent Alojz Kranjčan in trobentač Šorli Vinko. Imeli smo tudi pevski zborček, s katerim smo veliko nastopali.

V Iskri sem delala kar deset let. Lahko delo sem imela. Sestavljala sem jedra in obročke, privijala sem priključke in vanje vlagala ležaje. Imela sem dobre sodelavce. Kasneje sem po bolezni delala le po štiri ure dnevno. Ko sem po desetih letih



zaključila z delom v Iskri, sem pričela hoditi v službo v Gorenjska oblačila VDC Kranj. Izdelovali smo kvačkane punčke, jih polnili s polnilom, tudi kače smo izdelovali, igrače seveda. Ob popoldnevih sem pomagala mami. Skupaj sva šli po nakupih, opravljali gospodinjska opravila. A leta naredijo svoje. Mama je kasneje odšla v dom upokojencev v Predvorju, ni dolgo kar se je poslovila. Bil je avgust. Zdaj imam še brata Maksa, njegovo ženo Ireno, ter nečaka Nino in Matica. Pridna sta, hodita v službo. Včasih grem k njim čez vikend, tudi



obiščajo me. Lepo se razumemo in rada jih imam. Skupaj z njimi praznujem tudi moj rojstni dan. Ko gredo na morje, se zelo razveselim njihove kartice in seveda telefonskega klica.

Meni je pred leti socialna delavka predlagala, da grem živeti v dom upokojencev. Ko sem prvič prišla v dom, je bilo zelo hudo. Nisem bila navajena življenja v domu. Veliko sem jokala. Najbolj mi je pomagalo to, da sta me Urška in Karmen zelo lepo sprejeli in bili z mano zelo prijazni. Zdaj se lepo razumem z Anito Matekovič. Sva postali prijateljici. Zdi se mi prav fajn ženska. Ves čas v dom prihajajo novi ljudje. Počasi jih spoznavam. V domu se dobro počutim. Imam veliko prijateljev. Skupaj gledamo televizijo, najraje Golico, veliko tudi barvamo pobarvanke. Včasih mi je tudi dolgčas, največkrat pa ne. Tu na štirici za nas zelo lepo skrbijo. V domu rada hodim ob dopol-

dnevih v delavnico. Tam iz papirčkov delamo kroglice in jih lepimo na papir, da nastanejo prave slike. Izdelala sem ptička, pisanega. Podarila sem ga bratu, ki je bil zelo vesel. Zelo rada hodim tudi na izlete. Pred kratkim smo bili na Brezjah. Občudovala sem Gorenjsko, njene hribe. Všeč mi je tudi, ko pride v dom harmonikar Kogovšek Janez. Rada imam hece in rada plešem. Všeč mi je bil tudi Marijan Smode, ki nas je obiskal, pa fantje iz Gorenjske vasi in še kdo. Zelo rada pojem. Znam ogromno pesmi, še iz osnovne šole se jih spomnim. Najbolj so mi pri srcu Tam kjer murke cveto, Slovenija od kod lepote tvoje, Prelepa Gorenjska, ... Enkrat sem Avsenike slišala tudi v živo. Od njihovih pevcev sta mi bila najbolj všeč Alfi Nipič in Ema Prodnik. Kako lepo bi bilo, če bi ansambel Saša Avsenika kdaj slišala v živo in bi zapeli tisto čudovito pesem Prelepa zelena Begunščica.



"Tako lepo je, ko se pogovarjamo o starih časih"

zbrala in uredila Ema Brelih

Pogosto se pogovarjamo o starih časih. Spomini vzbujajo različna čustva in s pogledom na dogodke iz preteklosti se odpre osemdeset, devetdeset minulih let, kar daje posebno moč, samozavest in občutek hvaležnosti ter odganja zagrenjenost in nezadovoljstvo.

Ko človek v samotni noči ali popoldanskega ležanja na postelji premišljuje o sedanosti ali preteklosti, ga mnogokrat preplavijo tudi skrbi, strah, občutek

Opravila na deželi poleti

Ivanka Menard

Želi smo s srpi. To je bilo treba kar znati. Delali smo bolj majhne snope, ki smo jih obesili v kozolec. Spomnim se, da se dolgo nisem naučila dobro zvezati snopa. Ko sem ga že odložila na tla, se je kar razlezel, odvezal. Vztrajati je bilo treba.

Mlatilnica je bila pri hiši, odkar se jaz spomnim. Snopi so se posušili v kozolcu, potem smo jih prenesli na poden in razvezali, oče je bil glavni pri mlačvi. Eden je moral odstranjevati večjo slamo. Mlatilnica je imela motor, ki je zelo ropotal. Ko je mlatilnica utihnila, se je žito na grobo očistilo z reto. To je veliko sito, ogromno. Navadno sta morala biti dva, ki sta na poseben način premikala reto, "rejtala", sejala, da so večje smeti, slama, suh plevel ostali na reti.

Drugi pripomoček je bil "vivnk", uradno se temu reče vejalnik, ampak doma te uradne besede sploh nismo poznali. Na vrhu smo notri vsipali omlačeno zrnje, spodaj pa je letelo ven na eno stran očiščeno zrnje, na drugo pa pleve in smeti.

Pri sosedu, kjer niso imeli posejanega veliko žita, so mlatili s cepi. Tudi s cepci je bilo treba znati

neizpolnjenosti ali pa se vrača sram in slabovoljnost. Ko pa sedimo skupaj za mizo, je drugače. Vsak nekaj ve, pove, na izrečeno misel se naveže druga, omemba enega dogodka, predmeta ali navade se takoj zaiskri in v zraku se začuti kako vsak razmišlja in kako delajo možgani. Romani. Zato, če kdaj ne veste več, kaj bi se pogovarjali, lahko preberete zapisane utrinke. Naj bodo vzpodbuda vsem, da se zapisanim spominom pridružijo še vaši.

delati. Treba ga je bilo znati v zraku prav obrniti, da je lepo padlo na tla. Če nisi znal s tem delati, se je zapletlo, lahko si tudi koga udaril. Če jih je več mlatilo, se cepi niso smeli zadeti med sabo. Od daleč se je pa res lepo slišalo, kako so "peli" v enakomernem ritmu: pika poka, pika poka.

Kasneje so orodja izboljšali tako, da so jih poganjale živali. Kljub temu je bilo to delo težko, tudi zato, ker je bilo vroče, kadilo se je in prah ter resine so se prijemale na potno kožo.



Zdravka Kokalj

Proso se je melo kar z nogami. Snope se je razložilo na tla in potem se je z nogami hodilo po tistem. S stopo so pripravljali kašo. Navadno je bilo narejeno tako, da se je z nogami poganjalo to napravo.

Les in drva

Peter Eržen in Vinko Mrak

Spravljanje lesa in pripravljanje drv za domačo kurjavo je bilo delo, ki je prišlo na vrsto vedno, ko ni bilo nujnih del na polju in ko je bila krma pod streho. Prve motorke za žaganje lesa so se pojavile okoli leta 1960, pa še te so dobili gozdni delavci. Bile so težke okoli 15 kg in šele nekaj let kasneje se je dobilo motorke tudi v trgovini. Do takrat se je drevesa podiralo z ročnimi žagami, ki sta jo morala vleči dva človeka, vsak na eni strani. Tudi to je bilo treba znati delati. Najboljše so bile amerikanke. Če so bile dobro nabrušene, je izpod njih šlo res debelo žaganje. To pomeni, da se je hitro žagalo. Seveda sta morala žagarja na vso moč pritiskati oz. vleči žago. Takrat smo imeli

Pranje perila

Ivanka Ogrič

V Idriji je bilo nekaj urejenih mest ob vodi, kjer so prali perilo. Eno od njih, kamor smo mi nosili prat, je bilo pod kapelo sv. Janeza, pri nekdanji gostilni Nebesa. Bilo je celo tako, da je bilo okno gostilniške kuhinje nad pralnico. Iz kuhinje je včasih vabljivo dišalo. Pozimi pa je topel zrak, ki je prihajal skozi okno, ko so prezračevali kuhinjo, celo ogrel pralnico. Vhod za nas je bil zadaj, prostor je bil s treh strani obzidan. Po sredini je bil zidan kanal, korito, po katerem je tekla voda. Nikoli je ni zmanjkalo, le včasih, če je bilo veliko padavin, je bilo vode več. Ob tem je bil tudi nekako vzidan dolg, lesen perilnik. Na njem so lahko



veliko kondicije! Jelko, ki je imela sedem kubikov, sva z bratom odžagala v eni uri. To je bil rekord.

Ko sem šel v Idrijo sem videl ženske s koši, iz katerih so štrlela drva, veje. Nabirale so sušice po meji. Ljudje so včasih vse pobrali, počistili po godu in se s tem grela oz. kuhali celo leto.



prale tri, štiri perice hkrati. Na tleh je bil poseben lesen podest, da ni bilo treba stati na mokrem in da je voda pod njim lepo odtekala. Včasih je bilo treba tudi čakati, da smo prišli na vrsto. To je bilo še bolj zanimivo. Tam si slišal marsikaj, vse sorte. Ženske so se po svoje zabavale. Le če je katera hotela prehiteti, se je vnel vrišč. Za prati je bilo res veliko. Mama je lepo razporedila umazano perilo in ko je bil poln škaaf, smo šle oprat. Rudarjem niso prali v rudniku, ampak je moral vsak sam skrbeti za delovno obleko. Tisti, ki so bili premožnejši, ki niso bili iz navadnih rudarskih družin, so najeli rudarske žene, da so jim prale.

Pralni stroj

Vera Gregorač

Prvi pralni stroji so prišli v domove po letu 1960. Kupovalo se jih je v Italiji, saj je bilo treba pri nas dolgo čakati, da si ga dobil in še dražji so bili. V Idriji je bila trgovina, železnina smo ji rekli, in tam smo se vpisali v čakalno vrsto za pralni stroj. Potem pa mi je en znanec, bil je sprevodnik, zrihtal, da smo ga kupili v Italiji. Moža je skrbelo, kako ga bomo dobili gor. Pa ni bilo nobenih težav. Ko smo prišli z naše strani do carine, je omenjeni človek samo vprašal, kam naj ga pelje. In pripeljal ga je v Idrijo in v stanovanje. Bili smo zelo zadovoljni. No, kasneje sem šla povedati v trgovino, da so nam stroj iz Italije dostavili v stanovanje, tu v Idriji, pa še zdaj nisem prišla na vrsto.



Katarina Erjavec

Mož ga je šel v Italijo iskat. Imeli smo že napeljeno vodo v hišo in tako smo si ga lahko nabavili. O, seveda sem sedela in gledala, kako je pral, če gre na obe strani ali ne. Nekaj časa se je vrtelo v eno, potem pa v drugo smer. Ja, to je bila velika pridobitev, pa tudi zanimivo je bilo, ker nismo bili navajeni takih naprav.



Janko Peternelj

Kupili smo ga v Italiji, pri Krainerju. V tej trgovini so prodajali veliko tehničnega blaga, imeli so stroje, vse gospodinjske in druge tehnične stvari. Kasneje sem kupil še električni štedilnik, kar na "puf" mi ga je dal in naslednji dan, ko sem šel poravnati dolg, je rekel, da se ni tako mudilo. Zelo so šli na roke, da so prodali. Takrat sta morala iti vsaj dva kupovat, ker si lahko nesel čez mejo, če si imel pasaport, omejeno količino denarja in za večji nakup, kot je pralni stroj, so morali cariniki videti vsaj dva pasaporta. Potem pa strah še naprej. Vsako stvar je bilo treba spraviti čez mejo, to je bila velika skrb. Na srečo smo v Gorici poznali eno žensko, ki je to spravila čez. Spomnim se, da na tisti dan, kot smo bili dogovorjeni, nisem mogel iti od doma, ker je tako padal sneg in sem šele naslednji dan pripeljal stroj domov. Ko smo ga

najprej postavili samo tako, začasno, na ne prav ravna tla, se je vse treslo in ropotalo, ampak pral pa je.



Zofka Tratnik

Ko sem prišla iz službe, je bil škaf že pripravljen, poln. Takrat smo še prali na roke. Kasneje seveda s strojem. Ampak tudi pri tem se je kaj pokvarilo. Nekoč sem dala prati nove moževe hlače. Ko sem jih potegnila ven, so bile v resnici pol manjše, tako da je mož čudno pogledal: "A to so moje hlače?"

**Na žirovskem koncu o pericah in ribah****Marjan Bogataj**

V Žireh še vedno stoji javna vaška pralnica in je poleg stare šolske stavbe, v kateri je danes muzej. Temu koncu vasi se reče "na Studenc". To je bila taka majhna hiša, s streho, stopnicami, da je lahko na teh stopnicah stala perica, prislonila perilnik in prala. Danes se seveda ne uporablja več. Lahko se pa vidi, kako je bilo včasih. Tekoča voda je pritekla izpod Žirka. Pomembno je bilo, da je bila voda čista. Spomnim se, da je bila celo otvoreta, manjša slovesnost, ko so ta objekt obnovili, saj je bila to pridobitev za kraj, čeprav se danes to zelo čudno sliši. Hkrati je lahko tam pralo štiri, pet peric. To je bila za ženske tudi priložnost, da so se tam srečevale, razpravljale o vseh novicah in opravljale. Žena Marica je kar skozi okno pogledala, koliko je dolga vrsta, da ji ni bilo potrebno predolgo čakati. Problem je bil, ker so v bližini vodili živino napajat in so se ženske vedno kregale, ker je bila pot vsa umazana od kravjekov in blata. En možakar, ki je bil malo starokopiten in trmast, se je striktno držal nenapisanega zakona in je vodil živino napajat, kljub temu, da je imel vodo doma.

Žena je prinesla v zakon za doto perilnik. Od tam, kjer sva stanovala, je hodila žena prat k Sori, jaz sem ji pomagal nesti perilnik ali škaf. Medtem, ko sem čakal, da je oprala, sem včasih pogledal, če je kje kakšna riba. Šel sem malo višje in z roko segel v vodo, med kamenje in grude in včasih sem kakšno tudi prijel. Enkrat me je pri tem zasačil ribiški čuvaj, ki se je na mopedu pripeljal mimo po cesti in trobil, medtem ko sem jaz stikal za ribami. To ni edina zgodba z ribami. Rad sem jih opazoval



in lovil. Pravijo, da moraš biti pri gobah, pri ribah in pri ženskah sam. Potem je pravi užitek.

No, včasih nas je bilo več. Ko smo sušili seno in vmes, ko smo seno obrnili in je bilo nekaj odmora, sem komaj čakal, da smo šli lovit. Navadno smo imeli koš, v katerega smo dali vrbje, da riba ni mogla izplavati ven. Eden je šel naprej po studencu in jih razdražil, da so zaplavale v koš. A ribe so tudi zvite. Ene se potuhnejo in zgleda, kot da niso več žive, potem pa iznenada skočijo tudi nazaj v vodo, če imajo srečo. Nekoč je eden dal v koš namesto šibja smrečje, pa ni kaj prida ujel, ker je ribe bodlo in so se umikale namesto, da bi splavale v koš. Enkrat sem slučajno z roko ujel eno ribo in me je zbodla. Nisem vedel kaj je, bil sem presenečen in nisem vedel, kaj je to, katera riba je. Na hrbtni plavuti je imela trn. Ribo sem zagrabil v graben, da ni mogla uiti in sem povedal sodelavcu, ki je imel strica, slavnega ribiča. S sodelavcem sva šla ribo iskat s kanglico in jo nesla pokazati. Ta ribič jo je seveda premeril in pregledal. Bil je ostriž. Nisva je poznala. Najbrž je slučajno zaplaval, saj so pravili, da ne živi v takih gorskih vodah.

Dogaja se... Enota Idrija

Ko je zasvetila luč

Dragica Močnik

Zadnji tu okoli smo dobili elektriko, na Reki in v Policah. Saj smo imeli eno svojo, majhno elektra-rno. Ampak je bilo samo za kakšno žarnico. Če je v vasi gorelo več luči hkrati, je začelo kar mežikati ali pa se je ugasnilo. Včasih se je pri elektrarni, če je bil dež in je nanosil listje, tudi zamašilo in ni delala. Pa še en moški, ki naj bi skrbel za to, je bil muhast. Če je bil slabe volje, brez denarja, je šel in kar zaprl, da smo bili čisto v temi.

Leta 1978 smo dobili pravo elektriko. To se spomnim, kot da bi bilo včeraj. Kamor si pritisnil, je svetilo. Na to smo se že prej dobro pripravili. Prej smo preuredili in naredili napeljavo po hiši, kupili smo tudi štedilnik, hladilnik in pralni stroj, da smo samo priklopili, ko je prišla elektrika. Le skrinje nismo še imeli, ker se ni takoj dobila. Spomnim se pa tudi, da je bilo kar veliko dela, preden smo do tega prišli. Morali smo plačati kar precej, delati,

Spomini učiteljice

Stana Lazar

V zadnji klopi je sedel en "posrečen" učenec, ki je vedno začel peti, ko mu je bilo zadosti pouka. Takrat sem vedela, da je peta ura in sem zaključila, da so učenci šli domov. Na začetku šolskega leta so bili vsi učenci zbrani v učilnici. Spraševala sem kako je komu ime in kako se piše. Samo učenec v prvi klopi je rekel, da mu je ime Ljubo, ni pa vedel priimka, so pa ostali učenci hitro povedali njegov priimek. Ko sem naslednjič ponovno spraševala, sem spet prišla do učenca v prvi klopi in je spet vedel samo, da mu je ime Ljubo. Rekla sem mu: "Ti si pa pozabljiv." Hitro je odgovoril: "Saj si tudi ti."

V Idriji smo se učili o pridevnih. Na mizi sem imela šopek spomladanskih cvetlic, med njimi tudi resje in napišem na tablo besedo resje ter rečem, naj poiščejo čimveč pridevnikov na to rožico, na to besedo. In nekateri so hiteli naštevati, eden pa je rekel: "Če bi jaz vedel, kaj je resje, bi gotovo povedal lep stavek." Kot novinka sem



kopati jame in pomagati pri postavljanju drogov, kuhali smo malico delavcem in podobno. Nekateri so tudi nasprotovali. Ena vaščanka, na robu vasi, ni dovolila, da bi na njenem svetu, pri njeni hiši postavili drog. To je dela zelo zavleklo, celo traso so morali spremeniti. Rekla je, da se je pri petrolejki rodila in da bo pri njej umrla. Kasneje, ko je videla, kako dobra je ta novost, si je premislila in do elektrike je prišla veliko ceneje kot mi. To je bila res najpomembnejša pridobitev, ki je spremenila življenje.



učila najprej štiri leta na Dolenjskem, v ribniški občini, potem eno leto v Idrijskih kronicah, nato pa v Idriji in eno kratko dobo, nadomeščanje porodniškega dopusta, v Godoviču. Težko je bilo na šolah, kjer so bile kombinacije več razredov, dopoldan in popoldan. Skupaj smo imeli telovadbo in petje, za ostalo se je bilo pa treba kar znajti. Najraje sem se učila matematiko. Tudi učila sem se jo rada. V Idriji sem najprej učila razredni pouk, potem ker ni bilo dovolj predmetnih učiteljev, smo morale prevzeti še peti oz. šesti razred. Dali so mi matematiko v vseh razredih, spoznavanje narave in slovenščino.

Italijanske šole in izkušnja bolnice

Mici Šuligoj

Hodila sem v šolo v Kanomljo, pod Italijo, kasneje sem delala le tečaje v slovenščini. Slovensko nismo smeli govoriti, če ne smo bili kaznovani. Nekoč smo se igrali na dvorišču in mimogrede sem rekal nekaj po slovensko. Učitelj me je takoj poklical k sebi in tri ure sem za kazen sedela v učilnici. Tako se ne pozabi! No, tudi italijansko še nekaj znam, nisem vse pozabila.

Spomnim se pa tudi, da sem imela dve lepi, črni, močni kiti. Na koncu sem jih zavezala kar z vezalko. Drugega pač ni bilo. Enkrat me je učitelj pogledal in mi rekel: "Kako boš ti enkrat ena lepa deklica s temnimi očmi!", seveda po italijansko. Ko sem bila mlada, sem zbolela za tifusom. To je bila najhujša bolezen. Takrat so mi izpadli skoraj vsi lasje in nikdar več mi niso zrastle taki kot poprej. Komaj so me rešili in bila sem čisto shujšana in izčrpana. Dolgo časa niso mogli ugotoviti, kaj mi je. Zdravnik je prišel v Kanomljo, dal zdravila in šel. Nič ni bilo bolje. Čez par dni se je ponovilo, spet ni bilo nič bolje in dal mi je še močnejša zdravila. Ko je prišel tretjič, je rekel, da mi nima



kaj več dati in da me bo vzela kar s sabo. Naložili so me v avto in me peljali. Potem se pa ne spomnim več. Zbudila sem se v neznanem kraju, vse je bilo belo. Bila sem v Šturjah, v Ajdovščini, v vojaški bolnici. Bila sem prestrašena. Stregle so nam nune. Vsi so mislili, da bom kar umrla, dali so me že v sveto olje. Enkrat me je prišla obiskati mama, a ni mogla k meni v sobo. Takrat sem že lahko stopila do okna, da sva se videli in se pogovorili. Pa sem se pozdravila. S kamionom so me pripeljali nazaj do Idrije, nato pa z vozom domov, v Kanomljo. Utrdila sem se. Življenje vse sorte prinese, ampak vse gre mimo. Scartana pa nisem.

Dogodki

Ema Brelih

Kultura in mi

Vsako leto nas Teden pisanja z roko spodbudi k pisanju. Okorne roke in prste je treba najprej malo razmigati, da svinčnik lažje zdrsne po papirju in da so črke vsaj približno take, kot bi morale biti. Pisati z roko pomeni na papir položiti nekaj osebnega in to je neprecenljivo.

France Prešeren je bolj spretno kot mi vodil svinčnik. Ne le, da je bila njegova pisava lepa, tudi besede so bile izbrane. Ob Kulturnem prazniku smo se spomnili prav nanj. Ob videoposnetkih smo ponovno spoznavali osebnost in pesniško ustvarjalnost največjega slovenskega pesnika,

recitali in peli njegove pesmi. Zelo praznično in vzpodbudno so zvenele tudi pesmi, ki nam jih je ob tej priložnosti zapel otroški zbor osnovne šole.



Dogaja se... Enota Idrija

Razstave letošnje pomladi

V medgeneracijskem centru so se v pomladanskih mesecih zvrstile tri zanimive, a po vsebini in izgledu različne razstave. Najprej so bila na ogled slikarska dela sodelavke Nine. Slike smo si večkrat ogledali sami, več o tem, kako nastanejo take čudovite upodobitve nam je na javnem vodenju po razstavi povedala Nina sama. Talent, znanje in pridno delo se res obrestujeta. Občudovanja vredno.

Človeka vedno zanima, kaj se dogaja okoli nje, za vogalom in na drugem koncu sveta. Nekaj utrinkov iz drugih koncev sveta je zajetih v fotografije, ki so na ogled v medgeneracijskem centru in jih razstavlja Ema Brelih. K temu spadajo potopisna predavanja, ki tu pa tam odstrejo še nekaj več Afrike, Azije, pa tudi bližnjih krajev.

Prazniki

Tradicionalno se v domu na Dan žena spomnimo vseh žena z malo pozornostjo, rožico in dobrim kosilom. V tem tednu smo imeli tudi pravi dopoldanski družabni in plesni dogodek, med nami je bil Janez Kogovšek s harmoniko.



Prireditve

Po daljšem obdobju različnih omejitev smo bili še kako veseli nastopov večjih skupin. Koncert naših starih znancev vedno znova navduši. Tudi tokrat smo se že vnaprej veselili ubranega moškega petja. Tako korajžno, vzpodbudno so zapeli. Hvaležni smo pevovodji Janezu in vsem članom vokalne skupine, ki prinaša – kot lepo povedo že v svojem nazivu– Pozdrav iz Gorenji vasi.

Tretja razstava je obsegala raznoliko serijo fotografij različnih avtorjev, ki so sodelovali na Fotografskem natečaju 20. Festivala za 3. življenjsko obdobje v organizaciji Skupnosti socialnih zavodov Slovenije. Razstavljene fotografije so zelo raznolike. To daje celi razstavi poseben pečat. Kar večkrat se je bilo potrebno sprehoditi med panoji in biti pozoren pri vsaki fotografiji. Čestitke vsem razstavljavcem.

Naj omenimo še, da je bilo v lanskem decembru v teh prostorih živo kot še nikoli. Postavljena je bila razstava jaslic in olepšanih, okrašenih sank. Na otvoritvi smo se pomudili pri vsaki postavitvi. V prazničnih dneh pa se je marsikdo posebej ustavil bodisi ob jaslicah bodisi ob dekoracijah na sankah. V pritličju pa še vedno lahko občudujemo tudi izvrstne in zahtevne gobeline, ki jih je izdelal naš stanovalec Slavko.



Veliko noč praznujemo tako, da barvamo pirhe in nesemo jedi k blagoslovu, urejamo prostore, imamo velikonočni zajtrk, marsikomu veliko pomenijo prenosi bogoslužij in druge verske oddaje, ki jih lahko spremlja po radiu in televiziji, ter velikonočna maša v domu.



Predvolilno vzdušje je okvir, v katerem so v KUD Planika Vojsko na humoren, gledljiv in prisrčen način izvedli gledališko predstavo. Nasmejali so nas in nastavili ogledalo. Veseli smo, da smo se po dolgem času spet počutili kot prava gledališka publika. Hvala Ireni in vsem ostalim sodelujočim za dobro voljo in ustvarjalno delavnost.

Kaj smo si ogledali v okolici

V Žireh smo si ogledali več razstav klekljaric. Kaj vse je za občudovati? Ideje, izvirnost, natančnost, perfekcionizem, ustvarjalnost, modernost, uporabnost, prilagodljivost in še marsikaj. Od modnih dodatkov do zgodbe o misijonarju Frideriku Baragi, raznolikost ribje družine. Občuduj! Po dobri in seveda poceni kavici v Ambasadi smo nadaljevali raziskovanje Poljske doline, polne lepih in urejenih domačij, ki je tokrat sijala v rumenih barvah neštetih regratovih cvetov.



Udeležili smo se tudi prireditve na idrijskem gradu, v kateri je imela glavno vlogo naša Metka. Premierno smo poslušali radijsko igro Ne bojim se ne hudiča ne biriča, v kateri smo prepoznali Metkin igralski glas. Bili smo ponosni nanjo in ji čestitamo, da poleg službe pri nas v domu, naštudira program in nastopa na odrih. Je odlična igralka. V pogovoru smo izvedeli tudi več o tem, kako na-

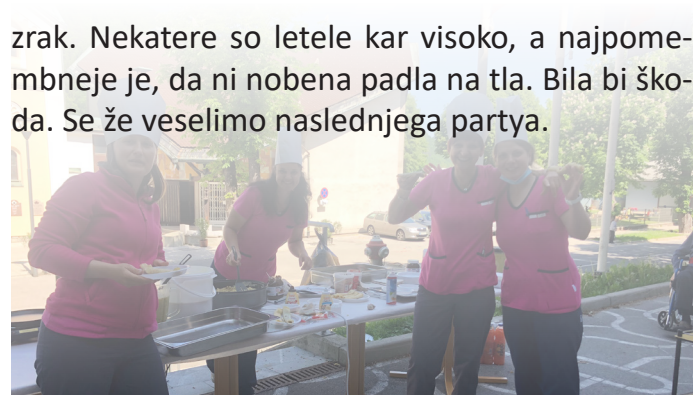
Prvi dnevi z okusom poletja in palačinka party

Dnevi so pravšnji za druženja zunaj. Ni prevroče, ni premrzlo, tudi vetra ni bilo. Neverjetno, kako hitro mine dopoldan. Zaposlene so pripravile palačinke z vsemogočimi namazi. Ko smo se prešteli, smo ugotovili, da jih je bilo potrebno speči in zaviti najmanj dvesto. Super! Ko je bila glavna lakota in želja potešena, smo občudovali tudi tiste, ki obvladajo metanje palačink v



stane radijska igra in kako je potekalo snemanje. Taki dogodki so res neprecenljivi.

Odločili smo se, da se zapeljemo do narcis, na Gorenjsko. Nabralo se nas je poln kombi in kazalo je, da bo idealen popoldan. Saj je bil, ampak ne tak, kot smo si predstavljali. Ko smo zavili z glavne ceste proti Javorniškemu rovtu so se oblaki, za katere smo najprej mislili, da nam bodo delali prijetno senco, potemnili in zgostili in padle so prve kaplje dežja. Do Pristave se je že vtilo in rahlo zvedrilo. Odločili smo se, da gremo k prijaznim gostiteljem na kavo in potem nadaljujemo pot. A kaj, ko se je, še preden smo prišli do narcis spet vtilo in pravzaprav smo imeli srečo, da smo se do časa spravili v kombi. Torej se bomo vozili in se do narcis sprehodili drugje. Vsula se je toča. Slišati je bilo celo nekaj treskanja, mi pa korajžno po razmočeni makadamski poti proti Planini pod Golico. Zanimiva izkušnja smo si rekli. Sodra, toča je pobelila podrast in kjer je drla voda, se je nabralo za celo vedro. Dobro, da smo na suhem. Za pogled na narcise vseeno nismo bili prikrajšani, le sprehoditi se med njimi nam ni bilo dano. Pa naslednje leto. Po taki razburljivji vožnji je res pasal en "ta kratek", ki smo ga dobili na Jesenicah.



zrak. Nekatere so letele kar visoko, a najpomembneje je, da ni nobena padla na tla. Bila bi škoda. Se že veselimo naslednjega partya.

Dnevi za zdravje

Klavdija Prezelj

V začetku leta smo bili postavljeni pred prav poseben izziv. V okviru promocije zdravja naj bi obeležili vsaj 2 dneva. Tako smo v roke dobili prav poseben koledar, na katerem so poleg praznikov zabeleženi tudi različni svetovni dnevi in mednarodni dnevi.

Poleg nam že poznanih dni, so na njem dnevi in tedni, za katere nismo vedeli, da se jih posebej obeležuje. Ali ste vedeli, da v mesecu marcu med drugim obeležujemo teden ozaveščanja o soli, da je v aprilu en dan posvečen ustvarjalnosti in inovacijam, da je junija svetovni dan boja proti suši in širjenju puščav, ... še bi lahko naštevali prav posebne dneve, mi pa smo se odločili, da jih bomo obeležili pet. Trije so bili izbrani iz koledarja, dva pa smo dodali sami.

Prvi dan, ki smo ga obeležili, je **12. maj** – *mednarodni dan medicinskih sester*. Za ta dan smo skupaj s stanovalci pripravili plakat, na katerem je prikazano delo medicinskih sester. Da pa je plakat nastal, smo morali skupaj izbrati sličice, jih pobarvati, izstriči, nalepiti, napisati. Kar nekaj dela smo imeli z izborom slik, ki sta jih stanovalki na negovalni etaži skrbno pobarvali. Ko so bile slikice pobarvane, smo se zbrali na skupini in



skupaj smo se lotili oblikovanja plakata. V sproščnem pogovoru smo odkrivali vso lepoto poslanstva medicinskih sester. Ena izmed stanovalk pove, da so prav medicinske sestre tiste, ki so njihova vez z zdravnikom, so njihove poslušalke, tolažnice, tiste, ki jih opogumljajo, jim pomagajo, skratka so tukaj in zdaj za njih. Spet druga doda, da so tudi njihove tajnice, saj jim urejajo vse preglede in zdravila. Med lepljenjem na plakat udeleženke razmišljajo kaj bi še napisale, dodale poleg slik. Na eni izmed njih piše: "Ponosne, da smo medicinske sestre. Vsak dan, ki ga živimo, je priložnost da dajemo." Na koncu so si stanovalki enotne; "Smo s slikami povedale vse" zato **HVALA VAM.**



Drugi dnevi, ki jih bomo obeležili pa so **5. september** – *mednarodni dan dobrodelnosti*; v ta namen bomo tekom poletja vsi – tako stanovalki kot zaposleni na plakat zapisovali kaj je za nas dobrodelnost.

23. septembra – na *dan slovenskega športa* se bomo ponovno tako stanovalki kot zaposleni podali na krajši dopoldanski sprehod.

Ob svetovnem dnevu fizioterapije **8. septembra** in svetovnem dnevu delovne terapije **27. oktobra** pa bomo ponovno izdelali plakate.

Bralni izziv

Urška Podobnik

Se včasih zalotite, da ste v mislih nekje drugje kot se dejansko nahajate? Je vaša predstava o svetu drugačna, kot vam govorijo drugi? Si dovolite sanjati, ne glede na to, kako ne-realne sanje so? Si želite ustvariti svoj lastni svet, varno zavetje, kjer bi bili dovoljeni vsi vaši dvomi, želje, skrite zaljubljenosti in nori podvigi?

Če ste na vsaj eno vprašanje odgovorili pritrdilno, potem vam v roke priporočamo knjigo. V knjigah se svet odpre, v knjigah so dovoljene sanje, ob branju se umirimo, včasih nasmehnemo, nekaj novega naučimo ali preprosto izginemo. Če imamo srečo, nas knjige lahko spremljajo od ranega otroštva. Ob njih odraščamo, zorimo, potem v nekem obdobju mogoče nanje malce pozabimo, pa nas kasneje zopet dohitijo in pritegnejo. V želji po spodbujanju k branju in prikazati drugim ljubezen do prebiranja knjig, smo se v "bralnem izzivu" povezali z Osnovno šolo Spodnja Idrija ter Osnovno šolo Idrija – podružnico Godovič.

Mesec marec smo posvetili ženskam in materam. Prebirali smo knjige slovenskih avtoric ali pa knjige, ki govorijo o materah in ženah.

Predlog aprilskega izziva so bile knjige, ki smo jih z zaprtimi očmi vzeli s police. Ob tem smo na željo stanovalk in stanovalcev enote Marof "ustvarili" prav posebno knjižno polico. Na njej so bile pravljice, ki so nas spremljale v našem ranem otroštvu.

Mesec maj je že sam po sebi pisan. V vsej razsežnosti se razcveti narava in v istem okviru so nas obkrožale tudi knjige. Rože na tisoč in en način. Poučne knjige, pravljice s piktogrami, pesnice, strokovna literatura, uganke, romani, rože na naslovnica, ...

Cvetele so knjige in cveteli so stanovalci. Nekateri z besedami, drugi so se izrazili skozi ilustracije. Svoje vtise, spomine ali povzetke knjig so strnili na nepopisan list papirja. Z njim se začne tudi vsaka nova zgodba.



Povejmo si: en tri dva: to in ta

od Pegi Ru

Slipko: Plesirka

ANGEL IZ NEKJE UMES

NA PRUČKI SEDIM Z ANGELOM,
NI KRILAT.

IMA DA RAD KANGLICO,
KAMELO, SLONA, KENGO IN KARAMELO
DA PAPANKOTA.

(NAŠ TATI SO VEČKRAT DEJALI: "TO BI ŠE ANGELČKI JEDLI, ČE BI RITKE IMELI.")

ANGEL, TO JE NEKAJ V ČLOVEKU OTROŠKEGA, NEDOLŽNEGA.

ANGEL JE TVOJ NOTRANJI JAZ, TAK JE KOT TI, LAHKO SE GA TUDI POKRTAČIMO.)

ENA ZGODICA ENE KARAMELE

TE BOM OSVOBODILA,
TVOJ TREBUŠČEK OSVOJILA,
KAJ IMAŠ V ŠKATILCI?
ŠTIRI ČOKOLADNE PALČKE,
HRUSTLJAVKE,
HVALA,
TI, TI DA SEM TI Povedala
TA SVOJE,
ŽAJČEK.

LEVKO, ROMANTIČK

LEVKO JE SEDEL PRED MOJO KNJIŽNO POLICO,
OGLEDOVAL SI JE NASLOVE KNJIG
IN POTEGNIL VEN KNJIGICO: SREČNI LEV
S ŠAPICO JE PODPRL GRIVO IN SE ZATOPIL V BRANJE.

»O, KAKO SEM« JE POLOŽIL ŠAPICO NA SMRČEK.

TO JE VEDNO POMENILO, DA JE ČESA ŠE POSEBNO VESEL.

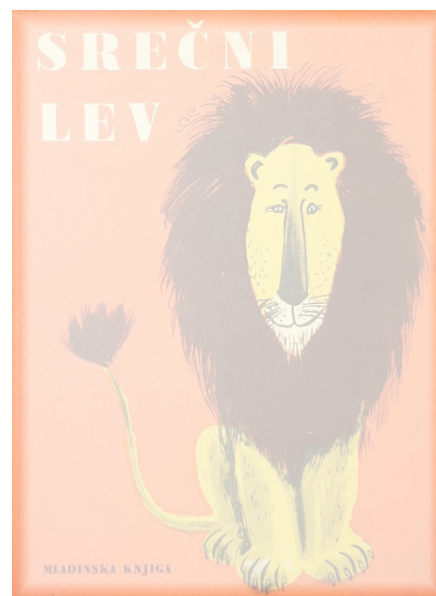
"TAKOJ ZDAJ GREM V ŽIVALSKI VRT VOŠČIT SRČNEMU LEVU DOBER DAN",

JE ŠE DEJAL IN V RAHLEM DRNCU ZAPUSTIL STANOVANJE.

(AVTORJU SREČNEGA LEVA SE ZAHVALIM ZA PRISRČEN IN NAVIHAN POTOPIS.)

OGLAS

POSODIM VAM LEVA ROMANTIČKA (IZ MOJEGA OBLIKOVANJA) ZA POSEDANJE PRED KNJIŽNO POLICO IN IZBIRO KNJIGICE ZA BRALNO ZNAČKO.



V TOTI SOBICI

V TISTO SOBO SEM ZAŠLA,
KO SO BILA NA OKNIH DEŽEWA.
TI – TIN NI VEDNO BIL
VESELO NASMEJAN.
VELIKO OVALNO OGLEDALO V SOBI
SE JE ZAGLEDALO VASE,
OB NJEM SE JE ZNAŠLO
RAŠEVINASTO OBLAČILO,
VODORAVNO BELO SIVE ČRTE
SO PROTI DNU TEMNELE,
NA LEVEM BOKU
BEL SVILEN METULJČEK,
PREKO KATERE OD ČRT
JE PRELETELA PREPELICA,
NA DNU SIV ROB
Z BELIMI PIKAMI
IN VTKANO DREVO BREZE.
GLEJ: V KOTU SINIČKA,
TEDAJ JE OBLEKA ZAZIBALA.

IZLETEK

BLED, SAMOTEN GRAD TAM JE MED GOZDOVI,
VONJ SVEČE V NOČI NE ZATLI?
A, SVETILKA PRED VRATI.
DOBRODOŠLICA,
O VRATA DA ZAPRTA,
VETRC GIBA NOČNI ZRAK,
JUTRA SO ZASPALA?
NI ČUTI PETJA PTIC,
POSINJELA RESA LE CVETI?
SAMOTEN GRAD JE MED GOZDOVI,
SPUŠČENIH VEK,
SLEZ PREDE MED ZIDOVI,
ČEZ DAN PRIDEVA OBISKAT, RAZISKOVAT.
DESNO GRAHOR IN REBRINA.

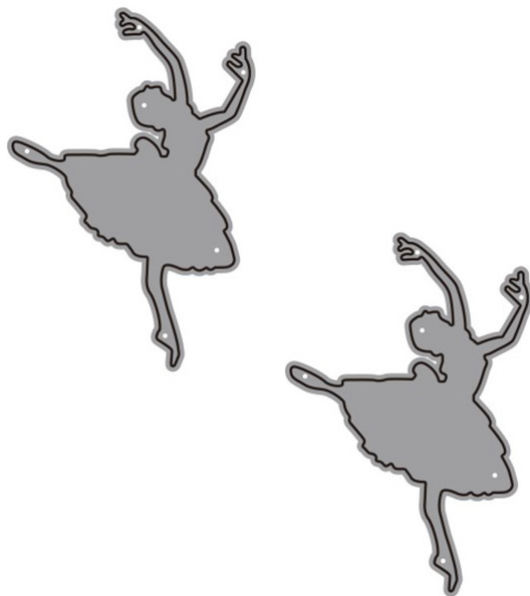
STARA IRSKA HIŠA

TISTO NEDELJO SEM PREŽIVELA V STARI IRSKI HIŠI NA PODSTREHI.
KO SEM VSTOPILA SO LEVO VAŠKI GODCI ZAGODLI,
DESNO SO SE OTROCI V PISANIH OBLAČILIH LOVILI,
SE SMEJALI, CMERALI, JOKALI.
OBRISALI SMO SI SMEKLE, SOLZICE IN ZAPLESALI.
PLESALI ŠE PA ŠE, PA ŠE PAŠE.
Z DLANMI SMO LOVILI RITEM GODBE.
OTROCI SO UTRUJENI POSEDLI, POLEGLI V KOTIH NASLONKOV.
TIHA GODBA, ODŠLA SEM V SOBO VIŠJE NA RAZMISLEK.
"KUKU A SI TU? TE BOM POFOČKALA."



PLES

PRVI DEL GRADU SO ZASEDLI
DOTUJOČI DEVCI IN IGRALCI,
DEKLETA IZ SKUPINE
VSAK DAN VADIJO NA VRTU:
KRILA SPOMINJAVO NA DOLGE VEJE SMREK,
ZGORNJI DEL OBLAČILA KRATEK ŠIROK MAHKAST TOPČ.
BOSE NOGE SE PREMIKAJO.
VČASIH JIH SPREMLJATA PICCOLO IN KONTRABAS.
SLIŠI SE HOVA, PRESTOPANJE, TEK, ŽIVALI POLNE MEHKEGA MEDU.
VETER IZZA VRTA DA PRINAŠA PRAH.
TEMU SE PRAVI:
PODOTNIK NAM, KAM DA KAM.



IZLETKI

MALA VILA NODIKO
UREDNIČA.
KNOFIKA Z NOVIČKAM,
PRIPADA KRATKIM NOGAVIČKAM.
LJUBI HROŠČEK SELK
NIKDAR NOČEM BIT PREMAL AL DA PREVELK.



GRADIČ: MARPTIC, MRAVLJIC, PRAVLJIC,

ZDAJ SMO TU,
VELJA SLOGAN: TI BOVA POMAGALI (A)
MI BOVA POMAGALI (A)
NOTRANJI ZIDOVI ZDRAVILNIH BARV,

SOBE: ŽENSKICE:
MEHKO ORANŽNE IN BELE STENE
PROSTORNA BELA OKNA IN BELE ROLETKE,
STROP SINJE MODR,
SVETLEJŠE ROZETE OB ROBU, NA BELINI STENE:
TEKSTILNI ALI PAPIRNI ORANŽNI KOLAŽ
ČOPIČI: BEL, MODER, RUMEN, DRAP IN PIKICO ORANŽE,
POD STROPOM ZELENA ŽNURCA,
LAHNO RUMENE STEKLENE CVETICE LAMPETK.
POHIŠTVO ENOSTAVNO, PRIKUPNO DRAP,
ČISTE ELEGANTNE LINJE.

SOBE: MLADENIČI:
NEŽNO TRAVNIŠKO ZELENDO IN BELE STENE,
PROSTORNA BELA OKNA IN ROLETKE.
STROP KOT NA ŽENSKI STRANI,
ZELENA ŽNURCA IN KOT DIH RUMENI STEKLENI CVETOVI,
NA STENI RUMENA POLICA.

SMO OB DREVOREDU CVETOČIH KOSTANJEV.
CVETIČE – STOŽCI – MALE BELE ŠMREČKE,
GOZDANJE,
RAHLI GOZDIČ,
SVETLI ŠOPKI SONČNIH ŽARKOV:
PRAMENI IN PEČICE, PEČE DO TLEH, PREDPROGICE.
TO SO ROMANTIČNE, PRAVLIČNE KULISE,
ALI MEHKEJŠE POGLEDANJE SEDANJOSTI?
NE: NE ŠMINKA ŠMANKA,
NE: NIČ ALI PAČ UPAM LABELLO – VAZELINKA.

POGLEJVA:
LEVKO ROMANTIČK, HIŠICA SANJAVA,
RUMENA, VIŠNJEVO PLAVA,
KOT PUDING VANILJA: IN SLIVOVA MARMELADA,
PA DVA PISEMKA NABIRALNIKA.
DVE SOBICI IZ SOBE V SOBO SI PIŠETA
"O" JE ČRKA LEPA KOT SNEŽNA KEPA
JE ŠE DEJAL IN ODDIRJAL NA POŠTKO V DAJ:
"ŽE PRIHAJAM JANČEK, Z ZASTAVICAMI MAVRICE CVETNIH ZELI MRAVLJICE"

Pesmi pomladi

Vesna Mugerli Pomlad

POMLADNA

TI SI MOJ VALENTIN, JAZ TVOJA VALENTINA.
TI SI MOJ POMLADIN, JAZ TVOJA POMLAD.
ŽELIM SI, DA REČEŠ MI, IMAM TE RAD.

TE TRI BESEDICE SHRANILA BOM
V KOTIČEK SRCA,
KJER JE PROSTOR LE ZA NAJU DVA.

IMAM TE RADA, IMAŠ ME RAD,
VEČNA JE ZA NAJU
PRED NAMA POMLAD.

EDINA

ZARES SI LEPA VELIKANKA,
ČEPRAV MED LETOM IZPOD PONC ZASPANKA,
OB PRAVEM TRENUTKU OŽIVIŠ,
SE KOT TRNULJČICA IZ SPANJA PREBUDIŠ
IN VSE LJUDI RAZVESELIŠ.

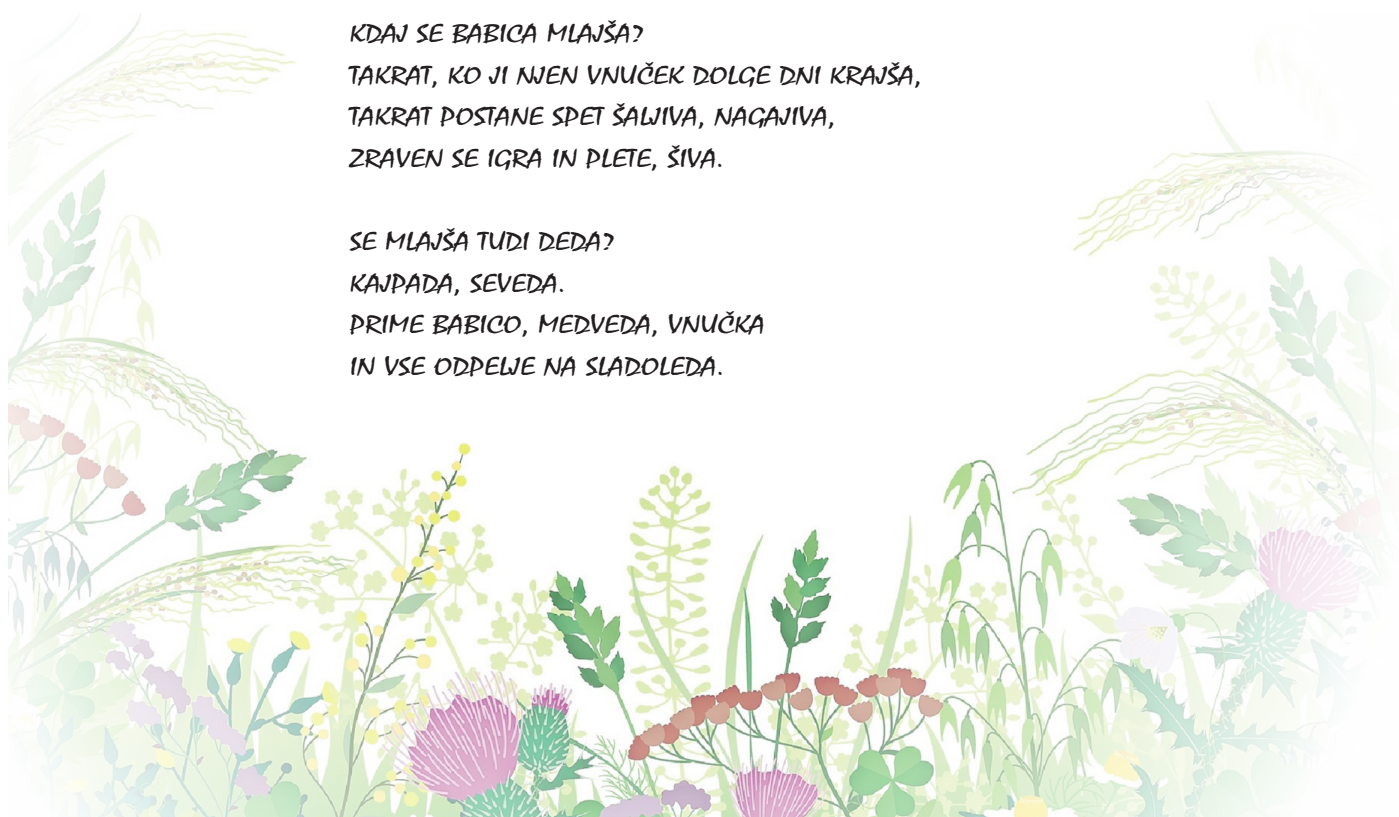
ORLI, JUNAKI DALJAV,
SE S POGUMOM IN PONOSOM
PO TEBI SPUSTIJO
IN LETIJO, LETIJO, LETIJO
IN NOVI SVETOVNI REKORD LOVIJO.

SAJ PRAV TUKAJ,
V TEBI PLANICA VELIKANKA,
ČEPRAV MED LETOM SI ZASPANKA,
SE VEDNO ZNOVA IN ZNOVA NOVI SVETOVNI REKORDI RODIJO
IN SE TUDI MED LETOM NAPREJ MNOŽIJO.

KDAJ SE BABICA MLAJŠA

KDAJ SE BABICA MLAJŠA?
TAKRAT, KO JI NJEN VNUČEK DOLGE DNI KRAJŠA,
TAKRAT POSTANE SPET ŠALJIVA, NAGAJIVA,
ZRAVEN SE IGRA IN PLETE, ŠIVA.

SE MLAJŠA TUDI DEDA?
KAMPADA, SEVEDA.
PRIME BABICO, MEDVEDA, VNUČKA
IN VSE ODPELJE NA SLADOLEDA.



KRIŽ

KDO ČLOVEK TEBE JE NA KRIŽ PRIBIL?
TISTI NE, KI SE OD TEBE JE UČIL.
TISTI, KI BIL TI JE NEVOŠČLIV TVOJEGA ŽIVLJENJA
IN VSEH, KI SLEDILI SO TI,
DA OB TEBI DOŽIVELI BI LEPOTO TEGA SVETA
IN RAZSVETLENJE LASTNEGA DUHA.

V SVOJIH DEJANJIH BIL SI JASEN, GLASEN, PREPROST,
DA RAZUMEL TE JE SVET,
IN PRAV ZATO V OPOMIN MNOGIM MORAL SI TI NA KRIŽU UMRET.
TUDI DANES, TUKAJ MED NAMI JE MARSIKDO ŽE BIL, JE IN BO NA KRIŽ PRIBIT ZATO,
KER LE SEBI IN NARAVI SLEDI, KER LE TO ZANJ PRAVE SO POTI.

TO MOJ JE KRIŽ, TO TVOJ JE KRIŽ, TO NJEGOV JE KRIŽ,
KI NOSIM GA JAZ, KI NOSIŠ GA TI IN NOSI GA ON.
A NAJBOLJ POMEMBNO JE TO;
MANJ KO SI NALOŽIŠ NA SVOJ KRIŽ, LAŽJE GA NOSIŠ IN LAŽJE ŽIVIŠ
IN POVSOD S PONOSOM PRIZNAŠ, DA LASTNEGA KRIŽA NIKOMUR NE DAŠ.



Potepanja

Karmen Kovačič, Ana Vojska

Romanje na Brezje

"Končno", je bil naš vzklik, ko smo speljali izpred enote Marof in se z rahlim vznemirjenjem in prijetnim pričakovanjem odpravili na romanje proti Brezjam. Ker so posebni časi, je bila ta pot še toliko bolj težko pričakovana. Dan je vsak izkoristil na svoj način – pa naj si bo to opazovanje prebujajoče se narave, obisk sv. maše, iskanje notranjega miru, ...



Dogaja se... Marof

Postojnska jama

Že dalj časa je med stanovalci tlela želja, da bi si ogledali Postojnsko jamo. Ker so razmere to trenutno dopuščale, smo si le imeli priliko ogledati ta čarobni košček kraškega sveta, skrit med Alpami in Jadranskim morjem. Park Postojnska jama leži v okolici Postojne in je lahko dostopen z vsemi prevoznimi sredstvi. Pot nas je z vlakcem popeljala v čudovito podzemno kraljestvo, z veličastnimi dvoranami, raznolikimi kapniki in skrivnostnimi živalmi.

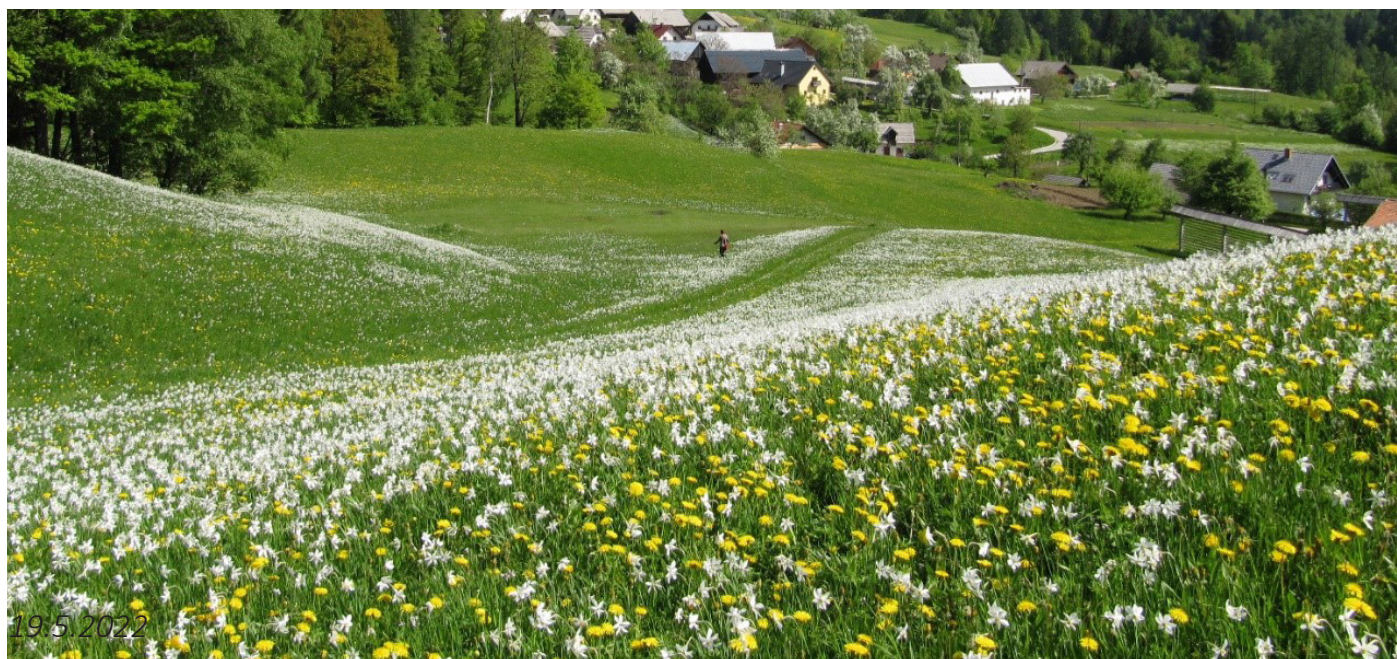
Le nekaj kilometrov stran v tesnem objemu mogočne skale, pa smo si od zunaj pogledali še ponosno kraljujoč Predjamski grad - srednjeveški čudež, ki že več kot osem stoletij kljubuje času. Na poti domov pa še družabni postanek.



Ogled narcis pod Golico in postanek na Jamniku

Če na Veliki planini občudujemo razcvet žafranov, se pohodniki, ki obožujejo omamni vonj narcis, lahko odpravijo nad Jesenice v zahodne Karavanke. Pobočja Planine pod Golico so se maja odela v zaščitene bele narcise. Tudi z Marofa smo se odpravili v Plavški in Javorniški Rovt (Pristava), kjer smo cvetočo pravljico narcis ujeli le še za rep.

Prebivalci teh krajev pripovedujejo pravljico o tem, kako je bog nekoč posvaril čebele, naj ne nabirajo medu ob nedeljah in praznikih. Niso ga ubogale. Zato je med v belih cvetkah zaklenil tako, da jim je ustvaril neprehodno bunčico v stebelcih pod cvetovi. Čebele so bile ukročene, zaklenjene narcise pa so, vsaj za domačine, postale ključavnice.



Na poti proti domu smo se ustavili še pri cerkvi sv. Primoža in Felicijana na Jamniku. Nahaja se na razglednem travnatem grebenu, ki se dviga med Kropro in Podblico. Od cerkve se nam odpre prelep razgled po gorenjski ravnini, Karavankam, Kamniško Savinjskim Alpam ter delu Škofjeloškega hribovja.

Razgled in prelepa narava nikogar tu ne pustita ravnodušnega. Jamnik je kljub svoji sorazmerno skromni višini 831 m pravi lepotec med slovenskimi razgledišči. Domačini mu pravijo kar "balkon nad Gorenjsko". Cerkev na Jamniku je ponoči osvetljena in jo je moč videti iz številnih gorenjskih krajev. Zaradi dobre strateške in razgledne razmestitve pobočij, so bili v času turških vpadov na teh mestih prižgani signalni kresovi, ki so opozarjanje prebivalce doline na bližajočo se nevarnost. Ob cerkvi se nahaja tudi tabla z imeni vseh okoliških vrhov gora. Pot nas je potem vodila še skozi Železnike, preko Davče nazaj v Dom.



19.5. 2022

Obisk stanovalk v vrtcu Most na Soči

Lidija Petkovšek

Prav na dan mladosti nas je naša "mentorica" peljala na obisk k malčkom v vrtec. Pripravile smo kratek program za otroke, ki so nas z odprtimi usti in pričakovanjem v očeh poslušali in spremljali naš nastop. Ob koncu smo se že bolj sproščeno pogovarjali in reči moram, da je bilo nepozabno, pristno in resnično prijetno dopoldne. Zdi se mi, da sem se pomladila, zato bi želela, da bi takšno srečanje še kdaj ponovili. Hvala vam, otroci!



Za dobro počutje in zdravje v tretjem življenjskem obdobju lahko v veliki meri poskrbimo sami

Neca Kompara, Kaja Erjavec, Martina Lukan (CKZ ZD Idrija)

Starejše osebe (65 let in več) so z vidika telesnega in duševnega zdravja še posebej ranljiva skupina. S starostjo načeloma upadeta telesna in mentalna zmogljivost, spremeni se doživljanje samega sebe (samopodoba). Pojavijo se lahko različne telesne oviranosti, kronične bolezni in težave v duševnem zdravju (npr. motnje spanja, tesnoba, depresija, demenca, zasvojenost).

To pa še ne pomeni, da so bolezni in duševne težave neizogibni del staranja. Za dobro počutje in zdravje v tretjem življenjskem obdobju lahko v veliki meri poskrbimo tudi sami. V prispevku se bomo osredotočili na 3 stebre zdravja: to so telesna aktivnost, zdrava prehrana in duševno zdravje ter kako jih krepiti pri starejših.

Telesna aktivnost

Telesna aktivnost je ena najpomembnejših dejavnosti za uspešno staranje. Gibanje je naravna biološka potreba vsakega živega bitja, tudi človeka. Potreba po krepitvi ali vsaj ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine je človeška potreba, ki ji je vse življenje treba posvečati posebno po-

zornost, prav tako tudi v starosti. "Kakovostno staranje je tesno povezano z rednim gibanjem in športno-rekreativnim udejstvovanjem" (Berčič, 2005).

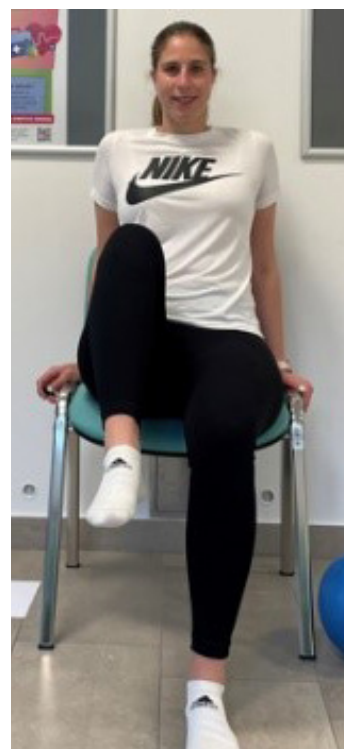
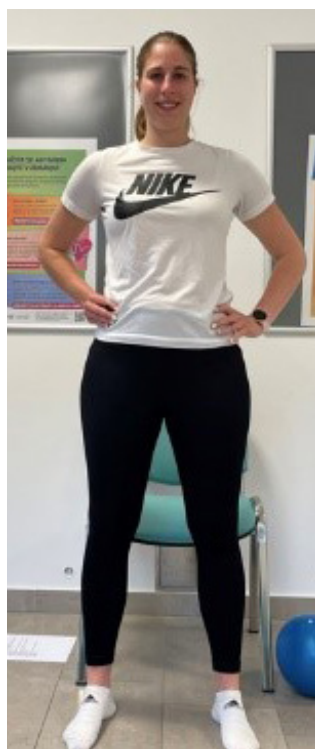
Zmerna telesna aktivnost za starostnike pomeni takšno dejavnost, ki krepi zdravje in se izvaja dovolj pogosto. Ustrezno gibanje za večino predstavlja že hitra hoja. Poleg hoje pa so koristne gibalne dejavnosti tudi plavanje, kolesarjenje, ples, delo na vrtu, hišna opravila, hoja po stopnicah in še številne druge dejavnosti.

Redna telesna aktivnost ima velik pomen za upočasnitev staranja, ohranjanje zdravja in samostojnosti. Z njo si ohranjamo moč, vzdržljivost, prožnost in dobro ravnotežje. Hkrati pa s telesno aktivnostjo zmanjšujemo dejavnike tveganja za številna obolenja in poškodbe. Ne smemo pa pozabiti omeniti, da ima redna telesna dejavnost izreden pomen tudi pri ljudeh, ki so zaradi bolezni že prizadeti in/ali funkcionalno ovirani, saj jim izboljša gibljivost ter vzdrževanje in izboljšanje fizične moči v neprizadetih delih telesa. Tako so lahko bolj samostojni in imajo višjo stopnjo neodvisnosti pri dnevnih opravilih.

Primer gibalnih vaj

Počep ob stolu	10 ponovitev
Korakanje sede	45 sekund
Mobilizacija hrbtenice	5 ponovitev
Stisk žogice za hrbtom	5 ponovitev po 8 sekund
Dvig na prste	15 ponovitev
Stoja na 1 nogi	30 sekund na vsaki nogi
Izteg komolcev z žogico	10 ponovitev
Stisk žogice	5 ponovitev po 8 sekund

Vaja 1: Počep ob stolu



Vaja 2: Korakanje sede

Vaja 3: Mobilizacija hrbtenice



Vaja 4: Stisk žogice za hrbtom



Iz stroke

Vaja 5: Dvig na prste



Vaja 6: Stoja na eni nogi



Vaja 7: Izteg komolcev z žogico



Vaja 8: Stisk žogice



Zdrava in uravnotežena prehrana

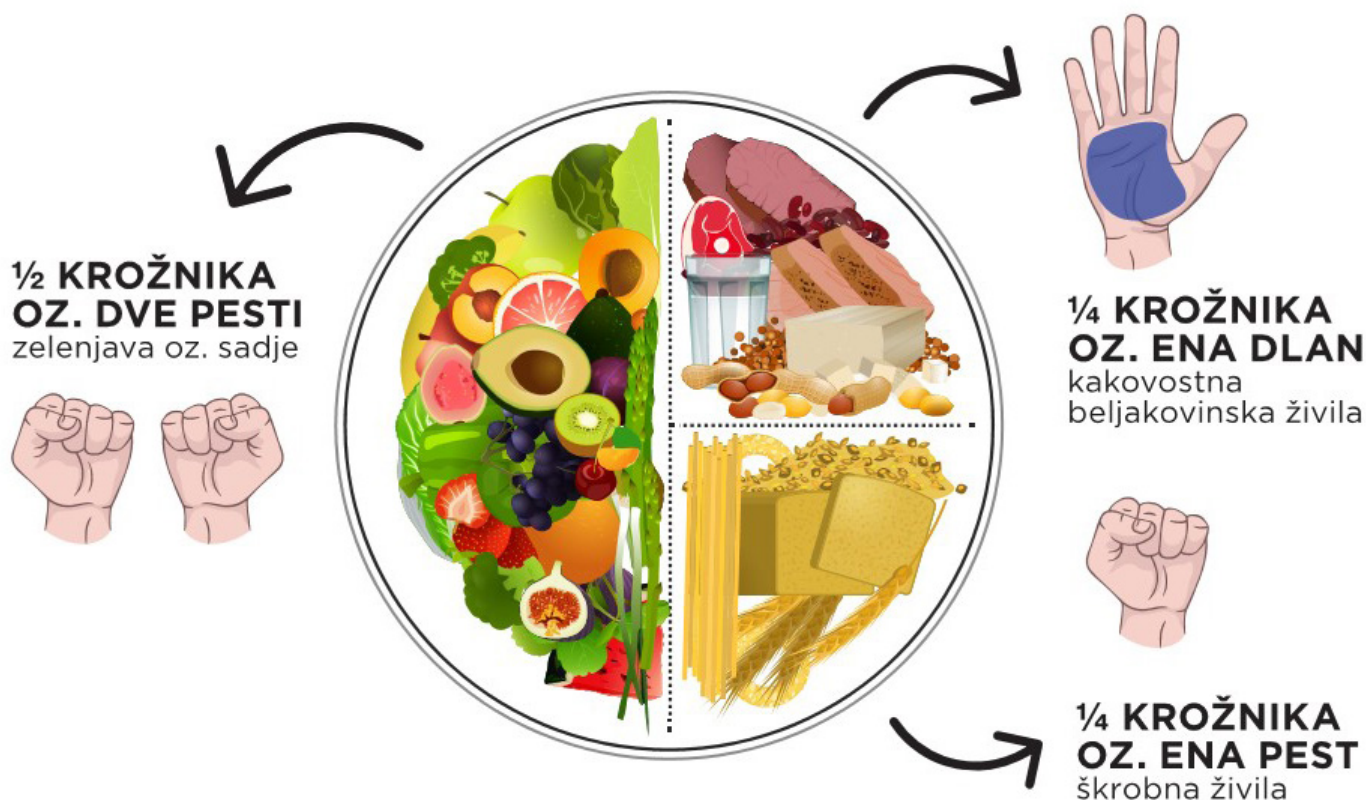
Zdrava in uravnotežena prehrana ima pomembno vlogo pri ohranjanju vitalnosti in zdravja pri starejših odraslih. S starostjo se znižujejo potrebe po celodnevni energijski potrebah zaradi nižanja bazalnega metabolizma, naraščajo pa potrebe po nekaterih hranilih, predvsem beljakovinah.

Zaradi nižjih energijskih potreb je ključno, da uživamo čim več hranilno bogatih živil, kot so beljakovinska živila, sadje, zelenjava, kompleksni

ogljikovi hidrati, nižamo pa vnos hranilno revnejših in energijsko bogatih živil, kot so ocvrta hrana in slaščice.

Ker se s starostjo apetit niža, je pomembno, da zaužijemo dovolj hranil, zato se svetuje redne in enakomerno porazdeljene obroke, pripravljene iz raznolikih, čim bolj svežih, sezonskih in hranilno bogatih živil.

Na spodnji sliki je prikazan primer zdravega krožnika.

*Zdrav krožnik*

Na krožniku naj bo za dve pesti zelenjavne priloge, za pest škrobnih živil in za dlan brez prstov beljakovinskega živila. Ob tem pa še krožnik solate in kos sadja ter nesladkani čaj ali voda.

V obroke vključujemo polnozrnata žita in žitne izdelke, ki so dober vir kompleksnih ogljikovih hidratov in prehranskih vlaknin ter znižujejo po-

višane vrednosti maščob v krvi in pomagajo pri redni prebavi. Ne pozabimo na zelenjavo in sadje, ki predstavljata vir vitaminov in mineralov, ter drugih zaščitnih snovi. Delajmo na tem, da zaužijemo približno 400 do 650 g sadja in zelenjave dnevno (250-350 g zelenjave, krompir je izključen in 150-300 g sadja). 150 g sadja predstavlja sadje v velikosti dlani.

Iz stroke



Živila, ki so bogata z ogljikovimi hidrati



Meso, ribe, mleko in mlečni izdelki, stročnice, jajca so primer kakovostnih beljakovin in maščob, nekaterih vitaminov in mineralov. Pri mesu in mesnih izdelkih se trudimo, da izbiramo manj

masne dele, saj se s tem izognemo, da bi namesto vnosa beljakovin vnesli zgolj velik vnos nasičenih maščob.



Zadosten vnos beljakovin je zelo pomemben tudi v tretjem življenjskem obdobju

Hidracija v starosti je zelo pomembna, saj moramo namensko delati na tem. V starosti občutek za žejo peša, zato je starejšim odraslim potrebno

razložiti pomen pitja tekočin. V dnevu potrebujemo vsaj 1,6 litra tekočine oz. 8 kozarcev po 2 dl.

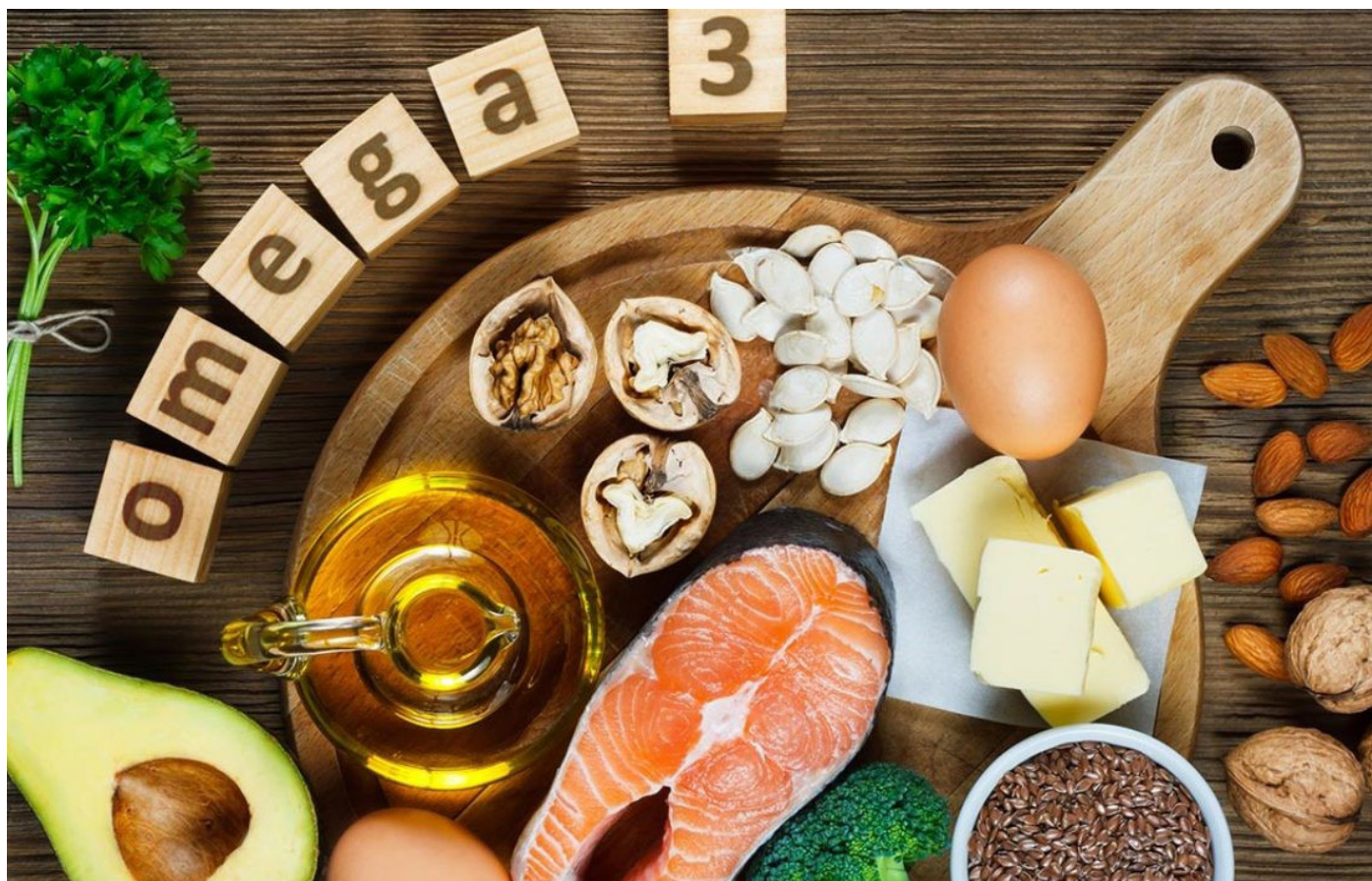


Ključna je zadostna hidracija telesa



S pestro in uravnoteženo prehrano starejših odraslih lahko zaužijemo zadostno količino večine mikrohranil, tako da prehranski dodatki niso potrebni, razen ob priporočilih zdravnika. Med mikrohranili, ki jih starejšim odraslim vseeno priporočamo oz. jim jih primanjkuje, pa uvršča-

mo predvsem vitamin D in kalcij. V kolikor v prehrano ne vključujete rib dvakrat tedensko, pa se priporoča dodajanje žlice ribjega olja ali dodatek omega 3 maščobnih kislin. Omega 3 maščobne kisline delujejo protivnetno, ščitijo srce in ožilje.



Primer živil, ki vsebujejo omega 3 maščobne kisline

Krepitev duševnega zdravja

Duševno zdravje pri starejših pogosto ostaja spregledano. Starejši bolj pogosto poročajo le o telesnih bolečinah in fizičnih znakih bolezni, ki pa za seboj nemalokrat skrivajo tudi težave v duševnem zdravju.

Raziskave so pokazale pomen treh ključnih varovalnih dejavnikov za dobro duševno zdravje in počutje v starejših letih življenja. To so:

- dobro telesno zdravje,
- dobri medosebni odnosi in
- vključevanje v osmišljene aktivnosti.

Skrb za dobro telesno zdravje obsega zdravo prehrano, telesno dejavnost, ustrezno obvladovanje obstoječih (kroničnih) bolezni in urejeno spanje. Pri zadnjem naj omenimo, da je prepričanje, da starejši ljudje potrebujejo manj spanja, zmotno. Priporočljivo je, da bi tudi starejši za normalno delovanje in ohranjanje zdravja dnevno spali od 7 do 8 ur. Nespečnost se lahko kaže tako, da posameznik težko zaspi, se tekom noči prebuja ali se zjutraj prebudi prezgodaj – vse omenjeno pa vodi v manj optimalno delovanje naslednjega dne. Pomanjkanje spanja lahko privede do neželjenih posledic za zdravje. V kolikor se motnje spanja pri starostniku pojavljajo vsaj trikrat na teden ali vztrajajo dlje časa, je smiselno poiskati pomoč in obiskati osebnega zdravnika.

V starejšem življenjskem obdobju se medosebni odnosi v marsičem spremenijo in skrčijo, zato je toliko bolj pomembno, da starejši na dnevni ravni vzpostavljajo stike z nekom, ki mu lahko zaupa (partner, družinski člani, prijatelji, sosedje, prostovoljci, ...). Družabnost in dobri medosebni odnosi nas poživljajo in polnijo z življenjsko energijo, obenem pa nam povezovanje z drugimi daje občutek pomembnosti, vrednosti in zaželenosti. Ker imajo starejši manj priložnosti za vzpostavljanje novih socialnih stikov, je priporočljivo, da se jim ponudijo različne oblike druženja in aktivnega povezovanja v skupnosti, na primer prostovoljno delo, družabne igre, športne aktivnosti za starejše, vseživljenjsko izobraževanje itd.

Zadnja skupina zaščitnih dejavnikov izpostavlja pomembnost starostnikove vključenosti v aktivnosti, ki mu osmišljajo bivanje. Raziskave kažejo, da ima med temi dejavniki poseben pomen duhovna oz. religiozna naravnost. Starostniki, ki so aktivni verniki, imajo manjše tveganje za razvoj depresije, kar delno pojasnjujejo z večjim doživljanjem smisla v posameznikovem življenju. Pomembna pa je tudi vpetost v druge aktivnosti, ki starostnika veselijo in se mu zdijo pomembne – hobiji, prostovoljno delo, izobraževanja, varovanje vnukov ipd.



Prepričanje, da starejši ljudje potrebujejo manj spanja je zmotno

Vse vsebine predstavljene v tem prispevku lahko bolj podrobno spoznate na naših delavnicah, ki jih izvajamo v Centru za krepitev zdravja ZD Idrija. Lepo vabljeni, da se nam pridružite in tudi vi z zdravim življenjskim slogom poskrbite za življenjsko vitalnost.

Povzeto po (virih):

- Beričič, H. (2005). Povezanost športne rekreacije in celovitega zdravja ter športna rekreacija v posameznih starostnih obdobjih človeka. V T. Kajtna & M. Tušak, Psihologija športne rekreacije. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Bilban, M. (2005). Telesna aktivnost za ohranjanje zdravja in preprečevanje poškodb. V M. Bilban & J. Turk, Zdrava poznejša leta naj bodo tudi lepa. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Ramovšek, J. (2003). Kakovostna starost. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- https://www.zrs-kp.si/wp-content/uploads/2018/08/Pangea_prehrana_SLO.pdf
- <https://www.prehrana.si/>
- <https://ziviv.si/svetovni-dan-dusevnega-zdravja/>
- <https://www.zadusevnozdravje.si/skrb-za-dusevno-zdravje/nasveti-za-boljse-pocutje/kako-krepiti-dusevno-zdravje-starejsih-in-kako-ukrepati-ko-se-zalomi/>
- <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/krepitev-dusevnega-zdravja/v-zrelih-letih/>



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA ZD IDRIJA

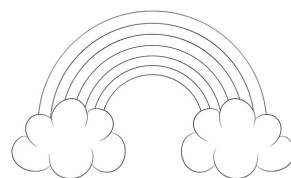
Križanka z ugankami

Klavdija Prezelj

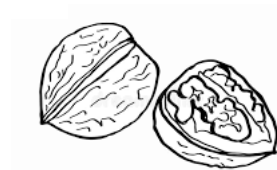
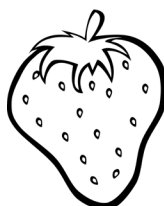
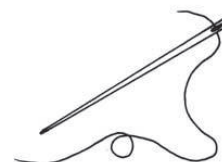
Tokrat smo za vas pripravili prav posebno križanko. Namesto opisov gesel so uganke. Rešitev posamezne uganke vpišite v križanko. Prve črke gesel vam dajo rešitev.

Pa veselo ugibanje in reševanje .

1. Prezgodaj ptica se oglasi,
posebno še v poletnem času;
kričavi njen kirikiki,
iz toplih postelj nas podi.
2. Nimajo kril, pa po nebu letijo.
Zdaj so prav gosti,
zdaj spet se zgubijo.
Svetli so zjutraj, zvečer žareči,
v soncu prijazni,
v nevihti preteči.
3. Poznam čudnega strica:
kot blisk klobuk zna sneti,
čeprav ti piha v lica,
ne moreš ga prijeti.
4. Dolga, tanka,
raztegljiva,
v pasu hlač
se navadno skriva.
5. Belo krilce je razpela,
ko v pripeki je sedela.
Ko je krilce izgubila,
rdečo kapico dobila.
6. Na obzorju nariše se pisana cesta,
vzpenja se kvišku,
nad hribe in mesta.
7. Zunaj zeleno,
za rabo nobeno.
Znotraj pa rjavo,
trdo kot za stavo.
V sredini pa belo -
pohrustaš veselo.
8. Najbolj zlat je med zlatniki
in bolj vroč kot ognjeniki,
je vesoljni kralj obzorja,
zemljo greje in vsa morja.
9. Z glavo orje,
z repom šije.



1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								





Na spletu nas najdete na: www.duidrija.si (splošne informacije, rubrika publikacije)