

Letnik 13, številka 35  
December 2021



DOM  
UPOKOJENCEV  
IDRIJA

# POVEJMO SI...



# V tej številki



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 Breljih, Metka Pavšič  
Sodelavci: Ana Vojska, Karmen Kovačič, Lidija Petkovšek, Franc Vončina, Branko Pagon, Ingrid Kemperle, Mihej Prezelj, Timeja Prezelj  
Fotografije: arhiv Doma upokojencev Idrija, 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 maja**

---

**Uvodnik** 3

---

**Lepo nam je skupaj** 6

Bolj kot sem premagoval nepremagljive ovire, bolj sem spoznaval, kako me vodi in velikokrat tudi nosi On

---

**Zgodbe, ki jih piše življenje** 10

Z dekretom sem bila razporejena v službo na sodišče v Slovenskih Konjicah

Od nekdanj sem imel rad konje in zbiranje starin

---

**Dogaja se... Enota Idrija** 14

Glasno branje skupini- poslušati povest

Osebni prazniki in dom upokojencev

Stoletnik Viktor Rejc

Dogodki letošnje pomladi in poletja

---

**Dogaja se... Enota Marof** 22

Tematska skupina

"Ženska včeraj, ženska danes"

Knjige, moje spremljevalke

Gasilci na obisku

Ogled filma v Idriji

Moje veselje do ustvarjanja

Rokavčki pomagavčki

Letošnja potepanja stanovalcev iz enote Marof

---

**Iz stroke** 32

Duhovna oskrba

---

**Razvedrimo se** 38

Križanka

**Počasi se izteka leto in spet lahko v roke primemo novo številko domskega časopisa Povejmo si... V njem se skriva marsikaj lepega in smiselnega, realnega in srčnega. V njem se skriva življenje tako kot je, lepo, skrivnostno, žgečljivo, velikokrat težko, marsikdaj brez moči. V vsem tem pa so nam zagotovo največji pričevalci stoletniki.**

O enem izmed njih boste lahko brali v tokratni številki časopisa. Gospod Viki Rejc je v mesecu oktobru praznoval častitljivi jubilej.

Naj povem, da v domu vedno vlada nekakšno vznemirjenje, skoraj bi lahko rekla trema, ko pričakujemo praznovanje stoletnice. Tega dogodka se veseli tako stanovalec sam kot sorodniki in seveda tudi mi, zaposleni. Na praznovanje se je potrebno pripravljati resno, s premislekom in zavzetostjo. Ob takih dogodkih se čas za trenutek ustavi, napolnimo se s hvaležnostjo, z lepoto, veseljem. Stanovalec, stoletnik stke niti med lokalno skupnostjo, sorodniki in zaposlenimi. Mar ni v tem nekaj enkratnega, dragocenega, čarobnega.

Nekaj čarobnega pa naj med nas prinese tudi praznični mesec december. Sama v tem času skušam pogledati bolj na tiste stvari, ki so bile v preteklem letu dobre, za katere sem hvaležna, na tisto iz česar lahko črpam moč za naprej, iz česar se lahko učim, zorim. Za vse drugo pa je škoda časa.

Za popotnico pa se mi je utrnila misel, ki se mi je pred več kot dvajsetimi leti zapisala ob stiku z go. Marjanco Rupnik. Naj tudi vam poboža dušo.

"Ko ti žena v stodrugem letu reče, da je življenje sestavljeno iz dobrega in hudega – ji prisluhneš.

Ko te vpraša po letih in ti reče, da si ubogi, ker boš moral še toliko prestati – se nasmehneš.

In ko te potolaži z besedami, da ne smeš kaj dosti tuhtati za naprej, saj je tako in tako že vse določeno – ji verjameš." (Iz odraslosti v zrelost, Dom upokojencev Idrija, 2000)

*Metka Pavšič*



DOM  
UPOKOJENCEV  
IDRIJA

***Te besede vam pišem v času četrtega vala epidemije Covid-19 v Sloveniji. Žal smo ponovno priča težkim razmeram, ki so posledica okužb, tokrat predvsem v bolnišnicah. V Domu upokojencev Idrija si želimo, da se lanska jesen ne ponovi nikoli več.***

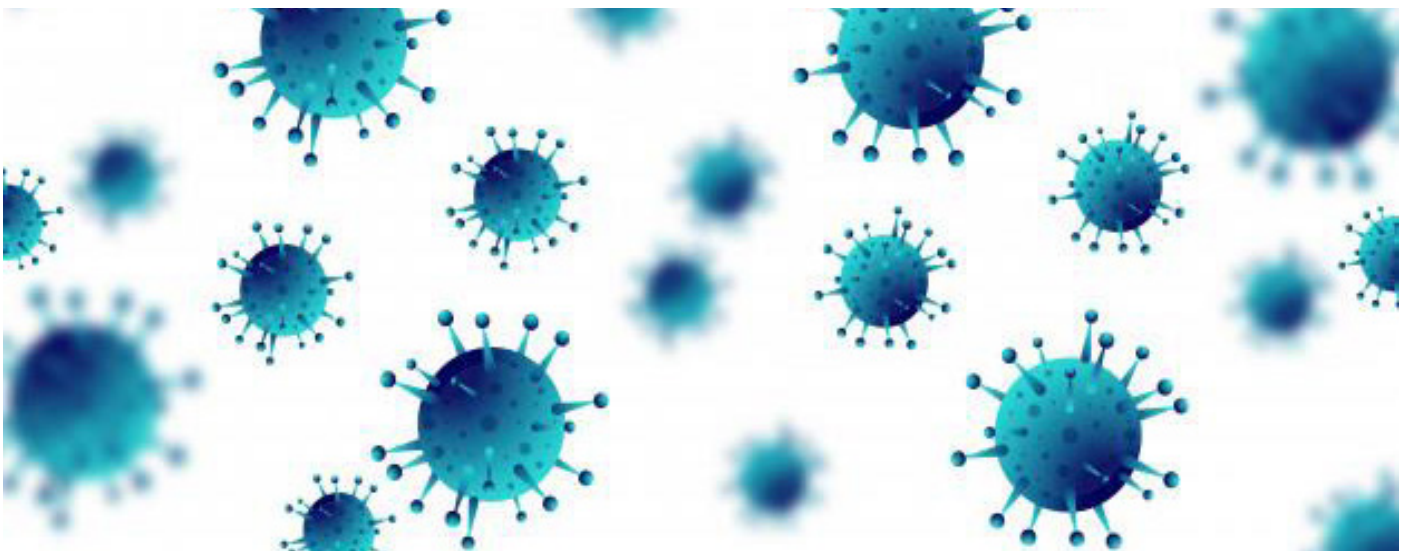
Zato smo že takoj, ko je bilo cepivo na voljo, pristopili k cepljenju stanovalcev in zaposlenih. Proti virusu SARS Cov-2 so se cepile tudi osebe, ki so bolezen že prebolele. Rezultat je več kot 70 % precepljenost zaposlenih v domu in 95 % precepljenost stanovalcev. Želeli bi si, da bi bil odstotek zaščitnih še višji, zato vabimo tiste, ki se za cepljenje še niste odločili, in skrbnike stanovalcev, da podate soglasje k cepljenju. Zaradi velike obremenitve z virusom v okolju osebam, ki so prejele le dva odmerka cepiva in bolezen Covid-19 še niso prebolele (upamo, da tako ostane) priporočamo še tretji odmerek cepiva. Znano namreč je, da cepivo ščiti pred težjim potekom bolezni, tretji odmerek pa z veliko verjetnostjo tudi pred okužbo samo.

V našem domu si zelo prizadevamo ohranjati ravnotežje med zagotavljanjem varnosti naših stanovalcev in njihovim udobjem. Zato dosledno upoštevamo preventivne ukrepe z uporabo zaščitnih mask in razkuževanjem rok. Razkuževanje rok in uporabo zaščitnih mask v skupnih prostorih ter še posebej zunaj doma priporočamo tudi stano-

valcem. Z namenom zmanjševanja koncentracije aerosolov in s tem tudi virusov v zraku pogosto zračimo sobe in skupne prostore. Posameznike, pri katerih je postavljen sum na okužbo, ali so se okužili z novim koronavirusom, začasno izoliramo in s tem preprečujemo širjenje virusa.

Ob izvajanju preventivnih ukrepov pa želimo ohranjati čim bolj normalno življenje v domu. Zato ga tokrat nismo zaprli, stanovalci imajo proste izhode, obiski svojcev so omogočeni, aktivnosti za stanovalce potekajo skoraj nemoteno. Tveganje za okužbo je zato nekoliko večje, zato tudi svojce prosimo, da nam ga pomagajo zmanjševati. Prosimo, da se ob obiskih ne zadržujete v skupnih prostorih, ampak obisk (največ dve osebi) opravite v sobi vašega bližnjega. Prostor za srečanja v enoti Idrija bomo uredili tudi v medgeneracijskem centru. Prosimo, da si ob vstopu v dom razkužite roke in nadenete zaščitno (kirurško ali FFP 2) masko in da masko uporabljate ves čas obiska. In nenazadnje – prosimo, da ne prihajate v dom, če imate kakršne koli znake za okužbo (povišana temperatura, kašelj, kihanje, bolečine v mišicah, glavobol), ali ste bili v stiku z osebo, ki je okužena z novim koronavirusom oziroma obstaja pri njej sum na okužbo.

Prosimo tudi, da ob vstopu v dom upoštevate, da vstop ni dovoljen brez veljavnega pogoja P (preboleli), C (cepljeni) ali T (testirani znotraj 48 ur).



Pozivamo vas, da se glede tega ne prerekate z našimi receptorji, saj samo izpolnjujejo navodila in odloke vlade. S tem želimo povečati predvsem varnost naših stanovalcev, torej tudi vaših dragih. Nadalje vas prosimo še, da spoštujete odločitev o izolaciji stanovalca in ga v tem času ne obiskujete, saj s tem ogrožate ne le sebe, ampak tudi druge stanovalce v domu.

Pandemija covid-19 je močno zavrla strateške aktivnosti v domu. Zaključujejo se dela v zvezi s prenovo sanitarij v enoti Marof. V tej enoti smo

letos uredili tudi požarno alarmiranje in klicni sistem za stanovalce. Naslednje leto predvidoma nadaljujemo s projektom novogradnje.

V času epidemije se je pokazalo, kako pomembna je dobra kakovost zraka v prostoru, zato skupaj z izvajalci iščemo rešitve za ureditev pasivnega prezračevanja v sobah na način, da bi se zmanjšala koncentracija aerosolov in ogljikovega dioksida v zraku, s tem pa tudi tveganje za prenos virusnih okužb. Upam, da najdemo najboljšo.

*Srčno upam, da se bodo epidemske razmere do začetka decembra vsaj deloma umirile in nam Miklavž prinese vsaj del običajne svetlobe in optimizma prazničnega decembra.*

*Želim vam prijetne božično novoletne praznike, v novem letu 2022 pa predvsem zdravja in miru.*

*Urška Močnik*



DOM  
UPOKOJENCEV  
IDRIJA

# Bolj kot sem premagoval nepremagljive ovire, bolj sem spoznaval, kako me vodi in velikokrat tudi nosi On

Romana Kavčič

*V tokratni rubriki Lepo nam je skupaj smo k sodelovanju povabili duhovnika, župnika Mirota Mariniča iz Župnije Spodnja Idrija. Tako nam je predstavil župnijo, sebe ter poklic duhovnika, ki ga z veliko predanostjo opravlja.*

## Župnija Spodnja Idrija

Spodnja Idrija leži na poti iz Idrije v Cerčno, ob sočju Idrije in Kanomljice. Ozemlje je v srednjem veku v cerkvenem smislu pripadalo oglejskemu patriarhatu, ki je bil razdeljen na arhidiaconate - konkretno področje je pripadalo tolminskemu. Posredno se v pisnih virih prvič omenja leta 1192. Župnija se v Spodnji Idriji prvič omenja šele leta 1498, čeprav dejstvo, da je tu že leta 1347 stal grad oglejskega patriarha kaže na to, da je bila tu že veliko prej. Legenda pripoveduje, da je tolminski grof, ki je tamkaj v okolici lovil, na mestu sedanje cerkve našel Marijino podobo. Vzel jo je s seboj, a podoba se je vrnila na kraj najdenja. V tem so ljudje videli znamenje in na tej skali pozidali cerkev. Po ukinitvi oglejskega patriarhata leta 1751 in ustanovitvi goriške nadškofije naslednje leto je župnija pripadla tej, danes pa je del dekanije Idrija-Cerčno v okviru koprške škofije. Župnija Sp. Idrija je zelo živa in pastoralno dejavna. Vključuje razne skupine tako od starejših do mlajših generacij.

***Veseli smo, da ste se odzvali povabilu k sodelovanju. Že vrsto let obiskujete stanovalce enote Marof. Poznamo vas kot duhovnika z veliko življenjske energije in optimizma. Kdo ste kot župnik Miro Marinič in kot Miro osebno - kaj radi počnete, kaj vam veliko pomeni v življenju, kje črpate moč za vse življenjske (osebne in***



***poklicne izzive) in kako si pomagata preko težkih trenutkov?***

Odraščal sem med vinskimi trtami v Goriških Brdih. Izhajam sicer iz verne družine, a kljub temu mi je o veri pripovedovala le nona. Starša nista imela časa za naju z bratom, zato sva ostajala sama. Hodila sta v službo, preostali čas pa jima je vzelo delo na kmetiji in zidanje hiše. Ob nedeležah sva z bratom sicer morala iti k maši, mama in oče pa zaradi dela nista več hodila. Ko je oče umrl, sem bil star enajst let. Z bratom sva morala poprijeti za delo in jaz sem se takoj po končani osnovni šoli moral zaposliti.



Delo je bilo težko, a stisnil sem zobe, saj sem vedno čakal konec tedna. Po končani osnovni šoli sem namreč začel zahajati na plese in v diskoteke. Tam sem dobil slabo družbo, s katero sem doživel in preživel marsikaj. Leta 1992 me je mama pregovorila, da sem se ji pridružil na romanju v Paray-le-Monial. Predstavljate si lahko, kako mi je bilo zoprno, ko so na vsej poti govorili le o veri. Prispeli smo v Paray, a v meni je vse vpilo, naj grem stran. Nisem imel izbire. Moral sem ostati tam. In potem se je zgodilo. Molili so zame in na kraju, kjer se je Jezus razodel sv. Mariji Marjeti Alaquc, sem tudi jaz doživel, kako me kljub moji grešnosti Jezus brezpogojno ljubi. To je bilo noro odkritje. Jezus me ljubi.

To doživetje mi je pri dvaindvajsetih letih povsem spremenilo življenje. Takrat pa sem tudi spoznal, da me kliče, naj na poseben način grem za njim. Po 2 letih upiranja in preišljevanja sem stopil na pot duhovniške priprave. Vstopil sem v seminarišče v Vipavi in potem na Teološko fakulteto v Ljubljani. Velikokrat mi je bilo zelo težko, a bolj kot sem premagoval nepremagljive ovire, bolj sem spoznaval, kako me vodi in velikokrat tudi

nosi On, ki me je izbral. Leta 2004 sem bil posvečen v duhovnika.

Moje prvo duhovniško mesto je bila služba kaplana v Ilirski Bistrici. Tam sem bil pet let. Veliko sem se naučil in nemalokrat spoznal, da sem izbral pravo pot. Največ sem se družil z mladimi. V njih sem odkrival velike želje in hrepenenja po več. Skupaj smo odkrivali, da nas iskanje hitrega in ukradenega užitka na koncu vedno razočara. Božja ljubezen je tista sila, ki edina more umiriti človeško srce.

#### ***Kako dojemate svoje poslanstvo duhovnika?***

Najlepša plat mojega poklica je privilegij, da smem biti vedno blizu Bogu in da Njegovo ljubezen, milost in tolažbo iz dneva v dan lahko prinašam ljudem. To je tudi bistvo mojega poslanstva. Biti duhoven in pomagati ljudem, da se preko mene, srečajo z živim Bogom. Težko mi je pa takrat, ko se srečam s stisko ljudi, ob kateri ostajam nemočen. Takrat mi ostaja le tiho sočutje, zaupna molitev ter globoka vera, da Bog ve in nikdar ne zapira vrat, če nekje drugje ne odpre vsaj nekaj oken.

## Lepo nam je skupaj

***Mladi fantje se vse redkeje odločajo za poklic duhovnika. Duhovnikov je iz leta v leto manj. Obseg dela in oskrbovanje večjega števila prej samostojnih župnij se povečuje. Prostega časa zagotovo nimate veliko. Kako ga preživljate?***

V prostem času, ki ga je žal zelo malo, se najraje zapeljem s kolesom ali grem v hribe. Idrijsko hribovje mi je pisano na kožo. Najraje kolesarim po hribih. Nekaj okoliških sem že preizkusil. Zelo veliko pa mi pomeni tudi družba mojih sobratov duhovnikov, za katere si vedno rad vzamem čas. To je družba, v kateri se nasmejimo, kjer si zaupamo in si pomagamo.



***Kaj menite o pomenu duhovnosti za starejše, posebej stanovalce doma?***

Moje novomašno geslo, ki je odraz moje življenjske izkušnje je "Karkoli vam reče, storite". Te Marijine besede služabnikom v Kani Galilejski živijo v meni od prvega srečanja z Jezusom v

Paray-le-Monialu. Kamor stopi Bog (Marija), tam se začne neizmerna polnost, brezmejno veselje. Ko imam torej občutek, da sem na koncu, prazen, izčrpan, da nimam pač ničesar drugega kot prazne vrče: prav na tej točki me evangelij (Marija) opogumlja, da grem k Jezusu in mu povem: "Nimam več veselja. Pomagaj mi!" in pri njem najdem moč, da storim, karkoli mi poreče, ...



***Kako ocenjujete sodelovanje župnije z enoto Marof?***

Ob prevzemu župnije Spodnja Idrija sem prevzel tudi duhovno oskrbo starejših na Marofu. Izkušnje, ki sem jih dobil kot diakon in pozneje kot kaplan v Ilirski Bistrici, so mi pomagale, da sem lažje sprejel duhovno oskrbo starejših kot župnik. V začetku mi je bilo težko, nerodno. Spomin se dogodka, ko sem kot diakon obiskal starejšo osebo, da bi ji podelil sv. obhajilo. Z velikim žarom sem ji razlagal o Jezusu, a ko sva začela moliti se mi je "ustavilo". Nisem znal zmoliti molitev Očenaš. Starejša gospa je umolknila in me gledala. Ves zmeden sem jo prosil, če lahko moli ona, ker sem pozabil že znano molitev. Tudi ko sem začel obiskovati Marof, sem se "obremenjeval" s tem, kako bom izpeljal obred, kako bom nagovoril, spodbudil stanovalce doma. Ko sem prvič imel sv.



mašo na prvi petek, sem se temeljito pripravil. Presenečen sem bil, ko so stanovalci iskreno in preprosto začeli prepevati, seveda vsak po svoje. Še bolj me je presenetilo, ko so me med "nagovorom" kar prekinjali. Takrat sem na nov način odkril pomen srečevanj ob Jezusu. Prisotnost in izkušnja vsakega je dragocena. Vsi smo božji otroci. Prvi petki v mesecu so zame precej naporni. Dopoldne obiskujem starejše po župniji, nato imam tri ure verouka. Predstavljam si lahko, da sem že kar utrujen, ko pridem na srečanje na Marof in imamo tam sv. mašo. Velikokrat sem brez moči, toda prav stanovalci doma mi pomagajo, da si "opomorem".

### **Zaključna misel za bralce...**

Bolj ko postajam star, bolj spoznavam pomen in smisel življenja. Ugotavljam, da je življenje en čudoviti Božji zastonski dar. Da se moram vsak dan, vsak trenutek zahvaljevati. Tudi ob stanovalcih doma spoznavam, da je neglede na starost in zdravstveno stanje vredno živeti.

Bogu sem hvaležen tudi za lepo sodelovanje med uslužbenci in stanovalci. Vsak od nas je dragocen. Pomembno je, da drug drugega dopolnjujemo in spodbujamo. Iskreno se zahvaljujem vsem za pripravljenost, da skupaj gradimo občestvo že tukaj na zemlji.

*Povabljeni smo, da drug drugemu prihajamo naproti z odprtim srcem in nasmehom na obrazu. Kako lepo je, če drugi v naših državah prepoznajo drže evangelija. Starost ni bolezen, je privilegij! Na poseben način nas dela odprte za Boga. Ko si pomagamo in si prizadevamo za gradnjo skupnosti, pa tudi sami postajamo priče Njegove ljubezni.*



# Z dekretom sem bila razporejena v službo na sodišče v Slovenskih Konjicah

## Pogovor s stanovalko Vojko Viler

Metka Pavšič

*Moji starši so bili doma na Vojskem, jaz pa sem se rodila maja leta 1924 v Kanomlji. Očeta nisem poznala, ker je umrl mesec dni po mojem rojstvu.*

Mama je ostala sama z dvema otrokoma, dve leti starejšim bratom Radkom in z menoj. Po možu je prejela skromno invalidnino in tako smo nekako rinili naprej. Rojena sva bila "pri Mohoriču", tako se je reklo po domače pri hiši. Mama je bila zelo delovna in skrbna. Pri kmetu je dobila v najem kos njive, nasadila krompir in fižol, njivo pa je odslužila z "žernadami". Od Mohoriča smo se selili v "Vouše".

Čez nekaj časa je kazalo, da se bo mama ponovno poročila, a iz tega ni bilo nič, ker se je bala prevelike odgovornosti, saj bi s tem prevzela skrb še za tri otroke. Iz te veze z vdovcem pa je ostala punčka, najina polsestra Veronika.

Obiskovala sem italijansko osnovno šolo, tako da ta jezik kar dobro obvladam in bi se lahko potepala po Italiji. Po končani šoli sem šla služiti k bližnjemu kmetu. Opravljala sem gospodinjska dela in skrbela za dva otroke. Po vojni sem zaključila še en letnik gimnazije. Kasneje sem se šla v Idrijo učiti za šiviljo. Želela sem si tega, da bi se nekaj priučila, da ne bi vse življenje bila dekla. Sprva sem se učila pri Milki Oblakovi, kasneje pa pri Feliksu Polancu.

Leta 1947 je bil v Idriji razpisan tečaj za uslužbenke sodišč. Prijavila sem se, trajal je kake tri tedne v Postojni. Po končanem tečaju smo bili z dekretom razporejeni v službe po celi Sloveniji. Mene so poslali v Slovenske Konjice. Prej še nikdar nisem



slišala za ta kraj. V Idriji sta ostala samo dva moža, ki sta bila že poročena in sta imela otroke. Že takoj ob zaključku tečaja so nam povedali, da se bomo morali premeščati, da bomo tako bolje spoznali Slovenijo in delo različnih sodišč. V Slovenskih Konjicah sem se sicer kar dobro počutila, le razumela sem jih bolj slabo, če so govorili v svojem dialektu. Od tam sem bila premeščena v Gornjo Radgono, kjer sem delovala kar nekaj let. Kasneje pa so me premestili še v Postojno. Od tam pa nazaj v Idrijo.

Leta so tekla, spoznala sem dve leti starejšega moža, Julija. Klicali smo ga seveda Julče. Bil je rudar, kar dobro sva se razumela. Živeli smo v stari hiši na Vojskarski ulici. Rodila sta se nama dva otroka, Vojka in Darko. Vsa leta sem hodila tudi v službo na sodišče, kjer je bil takrat sodnik Dani-

lo Sever. Opravljala sem administrativna dela ter vodila računovodstvo. V službo sem zelo rada hodila. To mi je bilo omogočeno tudi zato, ker mi je mama vsa leta pazila otroka. Žal sem prezgodaj izgubila moža, ko sta otroka hodila še v šolo. Bil je bolj bolehen, rudnik pa je tudi opravil svoje. Ker pa sem tak tip človeka, da mi nikdar ni dolgčas, je nekako šlo naprej. Ponosna sem na svoja otroka, ki sta oba doštudirala, zdaj pa sta tudi ona dva že v penziji. Zares sem vedno vesela njunih obiskov.

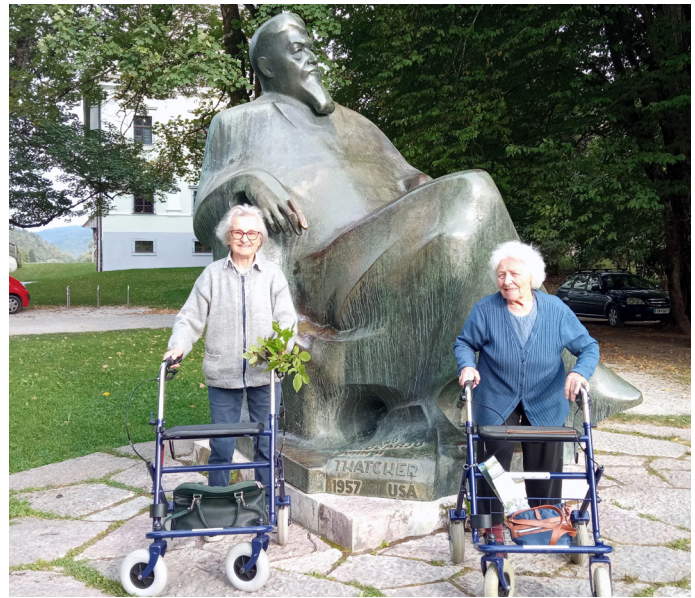
Ko sem šla v penzijo, sem nekaj časa še pomagala v šoli s prilagojenim programom, skrbela sem za administracijo. Sicer pa sem rada gospodinjala, sem in tja tudi malce poklekljala in poštrikala. Pri stari hiši pa je vedno tudi kaj za popraviti. Veliko smo popravljali, prezidovali, menjati je bilo treba streho, podove, stopnice. Vse to tudi stane.



Rada sem hodila tudi na izlete. Pri društvu upokojencev so vedno pripravili zanimive programe. Zelo sem radovedna, zanima me, kako ljudje živijo drugod, s čim se ukvarjajo, kakšna je narava, kakšna so mesta, vasi, ... Mislim, da sem v penziji kar nadoknadila ker prej nisem mogle hoditi tako okoli. Večkrat sem bila tudi v Italiji in enkrat na portugalskem. Italija je zelo zanimiva. Tudi jezik znam. Na Sardiniji sem bila tudi večkrat, tam je

bila poročena ena bližnja sorodnica in nas je vabila. Bili smo pri njej, pa še vse nam je razkazala. Enkrat je prišla hči iz Ljubljane domov in rekla, da gre na Sardinijo, če grem zraven. Seveda sem bila takoj za. Hitro sem se napravila in sva šli. Tako je bilo to. Enostavno. Ni mi žal za noben zlet, za nobeno pot. Vsak kraj je po svoje zanimiv

Zdaj živim v domu. Moram reči, da sem zelo zadovoljna. S sostanovalko Justo se lepo razumeva, imava sobo s krasnim razgledom na cerkev Sv. Antona, najina soba je na sončni strani.



Prihaja Božič. Vedno smo ga praznovali. Doma smo naredili jaslice, tiste, iz trdega papirja smo imeli. Kar zataknil si jih v mah. Okrasili smo tudi drevešček in potice seveda ni smelo manjkati. K maši smo v otroštvu hodili tudi po dve uri daleč. K nam so vedno prišli kaki sorodniki ali pa smo jih na te praznične dneve obiskali mi.

Dnevi mi gredo zelo hitro naprej, rada sem v družbi, malce pogledam televizijo, grem na razne prireditve in k maši. Lahko rečem, da sem zadovoljna s svojim življenjem, pravzaprav pa nikdar od njega nisem pričakovala kaj posebnega. Mladim bi želela veliko poštenja, delavnosti pa da ga ne bi preveč »bandali«. Od vsega pa je najpomembnejše zdravje.

Rada živim. Bomo pa videli, koliko nam je odmerjeno!

# Od nekdaj sem imel rad konje in zbiranje starin

## Pogovor s stanovalcem Robertom Kobalom

Metka Pavšič

**Rodil sem se v Kopru, aprila 1968. Posvojen sem bil na kmetijo nad Idrijo. Starša Mici in Peter sta vsa leta zelo lepo skrbela zame.**

Pri petih letih me je oče pričel navduševati nad konji. Na kmetiji smo imeli dva konja in pet govedi. Očetu sem rad pomagal podkovati konja. Jaz sem držal konjevo nogo, oče pa ga je spodrezal in pribil podkev. Rad sem tudi jahal, največkrat brez sedla, ker jih doma preprosto nismo imeli. Moja najdaljša jahalna tura je bila od doma v Kanomljo, na Vojsko, nazaj v Kanomljo ter domov. Šlo je za nek spominski partizanski pohod. Takrat pa sem seveda jahal v sedlu! Mojemu najljubšemu konju je bilo ime Cigo.

Končal sem šest razredov osnovne šole, šolanja kasneje nisem nadaljeval. Od vseh predmetov sem imel najraje zgodovino, najmanj pa fiziko. Imam zelo lepe spomine na učitelja slovenščine Emila Miklavčiča, ki mi je bil vedno pripravljen pomagati pri učenju. To je bilo zame zelo dragoceno. Po osnovni šoli sem ostal doma na kmetiji, po svojih močeh sem pomagal pri kmečkih opravilih. K vojakom nisem šel. Od vsega sem najraje delal s konji. Z njimi sem vozil seno in drva iz gozda. Sedel sem na vozu in fural konja.

Ko sta mi umrla starša, so se zame razmere precej spremenile. Tako sem pri 33-ih letih odšel v dom, sprva v dom v Dutovljah. Tam sem živel 10 let. Kar dobro sem se vživel, najraje sem hodil v bližnje mesto, vseč mi je bilo tudi sestavljanje kemičnih svinčnikov in urejanje parka. Od tam sem prišel na Marof, ostal dve leti in od tu odšel na Petrovo Brdo, kjer sem bival sedem let. No, zdaj sem pa spet tukaj, na Marofu, že kaki dve leti.



Od nekdaj je moja velika strast zbiranje starin. Že od osnovne šole dalje. Prve starine sem dobil v Idriji na "Prontu", kjer je bilo kar nekaj zapuščenih hiš. Skupaj s fanti smo brskali po hišah in našli kar nekaj vojaške opreme - čelade, bajonete, ... Kasneje sem se preusmeril v zbiranje kipcev in starih knjig. Do tega sem prišel predvsem z zamenjavo. V zameno za stare knjige sem dal vojaške predmete. Pred leti je moja zbirka šte-la kar okrog 300 starih knjig, najstarejša je bila letnik 1700. Naslova se ne spomnim, vem le to, da je bila latinska. Zdaj je moja zbirka bolj skromna, imam le še okrog 20 knjig in nekaj kipcev.

Od vsega mi v domu najbolj krajša čas radio. Najraje poslušam muziko, pa tudi poročilom rad prisluhnem. Ravno zdaj pa sem poslušal oddajo o Dostojevskem. Na prireditve rad grem, če seveda ne zaspim. Občasno grem tudi k maši. V domu se nasploh kar dobro počutim. Z osebjem in sostanovalcema Jožetom in Lojzetom se lepo razujem.

Moja velika želja za prihodnost je, da bi si našel garsonjero in zaživel samostojno življenje, skupaj s prijateljico Nado.

Ob koncu tega pisanja bi ljudem svetoval, da naj bodo čimbolj veseli, seveda tudi zdravi. Od vsega pa je najpomembnejša zmernost. Treba se je zavedati, da ni vse v materialnih dobrinah, da obstaja tudi duhovna dimenzija sveta.



## Glasno branje skupini - poslušati povest

Ema Brelih

**V koledarju sta dva tedna oz. kar meseca, ki promovirata in ozaveščata o dveh temeljnih veščinah, dejavnostih, miselnih procesih, ki jih obvladuje zgolj človek: pisanje z roko in branje. Oktober je Nacionalni mesec skupnega branja, v okviru tega akcija Bere-mo skupaj.**

Branje imamo sicer za bolj samotno dejavnost, ki zahteva od nas pozornost, mir, poglobljenost. Je pa tudi zelo družabna dejavnost, saj se radi družimo ob knjigah, se povezujemo ob pripovedovanju zgodb in pogovoru o prebranem, radi poslušamo glasno branje.

Alberto Manguel, avtor knjige Zgodovina branja med drugim zapiše "Večinoma sem preprosto užival v razkošnem občutku, da me odnaša tok besed in živo se mi je zdelo, da zares potujem proti čudežno daljnemu kraju na skrivni zadnji strani knjige, ki si ga skoraj nisem drznil oplaziti z očmi. /.../ Ko nam berejo drugi, da se očistimo telesnih misli, da se razvedrimo, da se česa naučimo ali da prevlada zven nad pomenom, je naše branje obenem bogatejše in siromašnejše."

Tudi v domu je poslušanje oz. glasno branje v skupini ena od zelo priljubljenih dejavnosti. O tem največ povedo izjave stanovalk in stanovalcev, rednih udeležencev bralnih srečanj:

*"Veliko več si zapomnim tako, ko poslušam, kot če bi bral sam."*

*"Hitro mine ena ura tukaj, potem pa še popoldan premišljujem o povesti, o junakih, težko so živeli."*

*"Včasih je tako napeto, da komaj čakam naslednje srečanje, res. Lahko bi poslušala cel popoldan."*

*"Moti me, če vmes preveč klepetamo, tako se nikamor ne pride."*

*"Rada poslušam, ker Ema bere naglas, razumljivo, da jo vsi slišimo. Vedno izberemo take stvari, ki so lepe za poslušati."*

*"Najboljše so kmečke povesti. To sem tudi sam rad bral, dokler sem lahko. Zdaj ne morem več in pridem sem, da poslušam."*

*"Hitro mine čas, le da včasih se mi preveč spi in se vmes zgubim, to me pa kar jezi. Rada bi sledila celi povesti, ne pa tako po končkih. No, saj potem mi že povejo, za kaj se je šlo, ampak to ni isto."*

*"Kar vidim pred sabo to dekle, ki je opisana v knjigi. Ja matra se človek v življenju, tudi v povestih."*

Glasno branje skupini je skupinska dejavnost. Srečanja se udeležuje okoli trideset ali več stanovalcev. Med njimi so taki, ki slabše vidijo in ne morejo sami brati, so naglušni, ki si izberejo stol poleg mene, ali vsaj nasproti mene, tako da si pri poslušanju pomagajo še z branjem z ustnic in opazovanjem obrazne mimike in so vsi ostali, ki so ljubitelji povesti, romanov, črtic in poslušanja le teh. Zdaj je kar nekaj možnosti, da dobimo zvočne posnetke npr. pravljič, romanov na različnih medijih. Poslušanje le-teh ni isto kot poslušanje bralca, ki bere v živo in ki bere celotni skupini.

Srečanje navadno začnemo s pogovorom, skupaj obnovimo zgodbo in to, kje smo zadnjič ostali. Včasih se pritakne vmes tudi kakšen spomin, razmišljanje, ideja, ki se je ob premišljevanju, v nočeh brez spanca prikradla, zgodba vedno vzbudi domišljijo, ... Nato začnem z branjem. Vmes tu pa tam naredimo predah, odmor. Včasih se komu

utrne kakšna misel, tudi nerazumevanje, ... Dobre pol ure, tričetrt ure je aktivnega poslušanja. Nič hudega, če vmes kakšna glava kinkne. Možgani vseeno spremljajo.

Za takšno branje je treba vzeti s police primerno knjigo. Najlepše je poslušati lep, pristen slovenski jezik, s slovenskimi imeni in zgodbo, ki opisuje poznane dogodivščine, vsakdanje življenje. Zapleti in razpleti dajejo poseben čar. Ob tem preberemo tudi predgovor, spremno besedo, komentar, tako da knjigo umesti-

mo tudi v družbeno, socialno situacijo, da jo bolj razumemo in kot kritični bralci lažje sledimo in razberemo duh časa in idejo, s katero je pisatelj knjigo poslal med bralce. Letošnjo pomlad smo se posvetili domačinu, Francetu Bevku in prebrali njegove otroške povesti Pestrna, Grivarjevi otroci, Tatič. Trenutno beremo knjigo, ki je izšla nedavno in spremljamo najstnico Saro, ki je za razliko od vrstnikov tudi slepa. Njena srednješolska leta, zaljubljenost, odnose v družini, s sošolci, prijateljevanja, ... Naslov knjige je Si upaš?, napisala jo je Sonja Pungartnik.

## Po daljšem času smo spet praznovali stoti rojstni dan našega stanovalca

### Osebni prazniki in dom upokojencev

*Ema Brelih*

***Rojstni dan, god, okrogla obletnica poroke, rojstvo pravnuka, poroka vnukov in še kaj so zelo osebni, družinski dogodki. Praznujemo jih v krogu družine, prijateljev, sosedov. Navade so različne. Vsak nekoliko drugače. Nekateri tudi ne. Pravijo, da jim to, da so v središču pozornosti ne ustreza, da jih spravlja v stisko in da postanejo prav nervozni. Različni smo.***

Ko človek pride v dom upokojencev, se ta praznovanja nekoliko spremenijo. Tam, kjer je tradicija družinskih praznovanj močna, se, če le zdravje dopušča, seveda nadaljuje praznovanje v krogu domačih. Bodisi, da gre stanovalec k svojim domov ali da se s sorodniki zberejo kje drugje, ... Praznovanje v intimnosti domačega kroga je nepogrešljivo. A človek z vstopom v dom postane tudi del skupnosti stanovalcev in nastane nov osebni, prijateljski, sosedski krog. Kar spontano pride do želje, da bi osebne praznike proslavili tudi v tem, novem krogu. Vesela sem, ko kdo potrka na vrata in pravi, da ima



rojstni dan in je kar malo v zadregi kako "počastiti" sotanovalce. Vesela pa sem tudi, ko mi kdo pove, da ne želi nobenega pompa, da ima sicer rojstni dan, ampak praznovanja ne bo. Spoštujem vse odločitve in neprimerno je kakorkoli vzbujati občutek, da je skupno praznovanje obvezen ritual.

Takole je v novembru. November je namreč mesec, ko se rojstni dnevi kar vrstijo, doma in v službi. V ponedeljek pridem v službo. Pristo-

## Dogaja se... Enota Idrija

pi stanovalka in pravi: "Včeraj sem imela rojstni dan. Kako bi izpeljali praznovanje? V sobi imam piškote, so jih napekli doma, potem bi skuhal še kavo in vino bi postregli. Ali bi šlo? Danes?"

Čez pol ure me ustavi stanovalec. "Jutri imam rojstni dan. Kaj bomo? Ali bi lahko vi zrihtali vino? In ene borovničke bi bilo tudi fajn. Nekaj piškotov imam, upam da bo zadosti. Kaj pa kava?"

Stanovalec, ki je od strani poslušal najin pogovor pristopi in pravi: "V četrtek imam rojstni dan. Samo povem. Za zdaj." in se odsmeje naprej.

Ni vsak teden tako. Je pa kar veliko stanovalcev, ki se odločajo za praznovanje in prosijo za pomoč pri organizaciji. Vsaka pogostitev je nekoliko drugačna. Ne sme manjkati nekaj, s čimer nazdravimo. Od vina do borovničk in še kaj vmes. Tako je pesem "Kolkor kapljic, tolko let" na mestu. Z dvignjenimi kozarci izrečemo voščilo. Sledi posladek. Nekateri ga naročijo pri domačih, drugi v

slašničarni, tretji v Sparu. Od potice, ocvirkovke, piškotov vseh vrst do torte. Vsakič nekoliko drugače. Tako ni dolgčas. To nadgradimo s kavo, sladoledom, smetano, ... Če smo v dobri pevski formi, slavljenki ali slavljenцу uresničimo vsaj eno glasbeno željo. Navada pa je, da mu takrat tudi prisluhnemo. To je trenutek, ko ima glavno besedo. Lahko pove, kaj o sebi, o letih, ki so se nabrala, o željah za prihodnost. Karkoli. To so zelo pomembni trenutki, polni spoštovanja in hvaležnosti. Ob zaključku kdo reče, da je vesel, ker je šla ta skrb mimo. To pove, kako zelo pomembno je v očeh slavljenca, da se praznuje in to ne kakorkoli, ampak tako da je primerno in prav zanj in za povabljenе. Treba je dodati tudi to, da marsikdo doma okoli sebe ni imel velike družbe. Niso redki, ki so bili na god, na rojstni dan sami. Ni bilo nikogar, s katerim bi praznovali. Ni hče se jih ni spomnil. To seveda gre mimo, včasih tudi z nekoliko grenkim priokusom, a "lepše pa je, če smo skupaj in nazdravimo."

## Stoletnik Viktor Rejc

**Kar nekaj let je minilo od kar smo nazadnje praznovali stoti rojstni dan v domu. Vnaprej ne delamo glasnih načrtov in velikih priprav, saj je življenje nepredvidljivo. Ko pa se stotica približa, jo je treba dostojno praznovati. Sam slavljenec Viktor je na vprašanje, kako bomo to izvedli rekel: "Spodobi se nekaj narediti. Pripravite tako, da bo za vse prav."**

V nedeljo na sam rojstni dan so se ob njem zbrali njegovi domači. Velika družina. Tudi, ko sta bila z ženo še doma, so osebne praznike izrabili za to, da so se zbrali in se poveselili skupaj. Viktor, večinoma ga kličejo Viki, je družaben človek. Rad klepeta, modruje in je poln domislic, če mu le telesno zdravje to dopušča. Na veliko veselje domačih je bila nedelja res praznična.

V ponedeljek je bilo treba praznovanje ponoviti za širši krog. Tu so najprej sostanovalci v domu, tudi nekaj domačih je prišlo, med uradnimi voščili sta bila direktorica doma Urška Močnik in župan



Tomaž Vencelj. Oba sta s šopkom in izbranimi besedami voščila slavljenцу. Zdravljico smo zapele kar vsi in dvignili kozarce s hvaležnostjo za dar življenja. Sledila je pogostitev s torto.





Stanovalke so slavljenca oblegale z voščili in tudi s spomini. "Viki, a se spomneš, kako je bilo, ko...?" Bil je dober telovadec, Marija se spomni, kako so skupaj telovadili in v katerih prvinah je blestel. Pravi talent. Sin je obnovil očetovo življenjsko pot. Cel roman. Sam Viki je potrdil, da je vsako leto na Novo leto poslušal koncert z Dunaja. Rad ima glasbo. Kolikor je le mogel, je pomagal drugim. Sosedom, znancem, povpraševanja je bilo veliko. Znal je marsikaj postoriti, pozidati, pocimprati.

Vidno zadovoljen se je Viki ob koncu vsem zahvalil. Tako kot vsi stoletniki, je tudi on na svojstven način ponosen, da je učakal sto let, sprejema jih kot dar, ne obremenjuje se s tem, kaj je prav ali narobe, dobro ali slabo. Prepričana sem, da je tudi vsak od prisotnih doživel in začutil veličino takih dogodkov. Dragoceni so.

## Nekaj dogodkov, ki je polepšalo letošnjo pomlad in poletje

*Ema Brelih*

***Letošnji koledar družabnega dogajanja v domu je raznovrsten in dodobra zapolnjen. Ljudje potrebujemo razvedrilo, druženje, pesem, umetniške dogodke, praznovanja.***

Skrb za zdravje je seveda pomembna, ne le v tem času, ampak vedno. Sledimo navodilom in priporočilom strokovnjakov.

Ko zaključujemo seznam nastopov in zbiramo spomine, vedno znova ugotavljamo, da bi vse goste lahko vedno znova vabili in jih poslušali. Preveč preprosto in površno je reči, da popestrijo dneve v domu. V našo sredo pridejo kot prijatelji, sopotniki, gre za lepe medčloveške stike in medsebojno naklonjenost.

Hvaležni smo gostom, ki so nastopili na "domskem odru" in ki trenutne omejitve in protokole sprejemajo kot realnost ter to jemljejo v zakup.



## Gostje

**Marjan Smode** je legenda. V domu je bilo ob njegovem nastopu res pravo, koncertno vzdušje. Ob njegovih pesmih smo malo zaplavali nazaj, v čase, ko so nastale. Ozračje je bilo pravo. To je bil koncert, na katerem smo peli in migali prav vsi. Mrtva reka, Jožica, kje si bla, Belinda.



**Pevci iz Poljanske doline** so tudi posebne vrste legende v našem domu. Zdaj se že tako dobro poznamo, da ob najavi njihovega nastopa vsi vemo za koga gre. Pričakuje se dober izbor pesmi, nekaj znanih in nekaj čisto nepoznanih, iz vseh vetrov, a kakšna dalmatinska je vedno vmes. Pesmi spremlja primeren napovednik in dodatek s harmoniko.

Poleg moške vokalne skupine poseben program pripravijo tudi v Društvu upokojencev za Poljansko dolino. Nekaj petja, nekaj recitacij in skeč s seveda aktualno vsebino.

## Izleti

Po dolgem času smo najprej izpeljali nekoliko daljši izlet, v Brda. Soglasni smo bili, da imamo v naši domovini krasno naravo, lepa naselja, pridne ljudi. Brda smo prevozili po dolgem in počez, na hribček, v dolino, pa spet po drugi strani med vinogradi in se ustavili, med drugim, na kozarčku rujnega. Pridemo še!

Poleti smo spoznali pisateljico in vsestransko ustvarjalko **Ifigenijao Simonovič**. Njene poti so se prekrizale z našimi. Domači smo postali. Z nami je delila koščke svoje življenjske zgodbe, pesmi, jutranje pozdrave in nasmeha. Zelo prijazna gospa ... je šlo od ust do ust. Bajе, da bo o nas celo pisala v svojem romanu ali karkoli bo že nastalo. V Idriji je bila namreč službeno, kot pisateljica in raziskovalka.

**Uroš in Zarja Štucin**, oče in hči sta pripravila nastop, ki je odlično poživil sladoleдни dopoldan pred domom. Prav tako tudi **Jana in Maya Marina** iz Cerknega in seveda **Janez Kogovšek**. Dočakali smo tudi razstavo čipk cerkljanskih **Marjetic in nastope šolarjev, citrarjev, mladih pevcev**, ... Nad **Žlahtnimi babami** smo bili pa več kot navdušeni. Brez ozvočenja, ženske kot se šika, ki se ne šparajo, ampak dajo od sebe to, kar znajo, iz srca! Prvič so v taki zasedbi nastopile v domu. Njihov nastop je bil resnično dovršen.



In smo vandrili naprej. Letos je bilo lepega in za izlete primerne vreme dovolj. Skozi okno kombija in na lepih razglednih točkah smo občudovali hiše, rože na oknih, gozdove, obdelana polja in še marsikaj. Ustavili smo se na Ermanovcu, na Visokem, pri sv. Treh kraljih, na Brezjah.



Lep sončen dan smo izkoristili za sprehod do jaška Frančiške. Večina je bila na tem kraju prvič. Vsi pa ne. Nekateri so v sedanjih muzejskih prostorih delali, se tuširali, pripravljali in se od tu spuščali v rudniške globine, ... Tokrat smo si ogledovali razstavo. Moškim se je oko dlje zadržalo na restavriranih rudniških napravah, ženskam pa na umetniških čipkah.



## Otrplost se počasi odmika ...

*To se odraža v tem, da se eno za drugo uvajajo aktivnosti, ki so se v preteklosti izkazale za dobre in koristne: Žogaband, vodena terapija z biosinhronom, uporaba Aktivne poti in tudi skupine za samopomoč starih ljudi.*

Ne, to ni nič novega pri nas. Le v času korone smo s temi aktivnostmi prekinili, zdaj pa jih počasi, druga za drugo spet vpeljujemo.

Skupine za samopomoč so v idrijskem domu trenutno tri. Srečanja so namenjena pogovorom, druženju. Voditeljice so povezane in vključene v društvo Korak, vsi skupaj pa smo del velikega vseslovenskega Združenja tovrstnih skupin.

Poleti je bil v Portorožu organiziran dvodnevni seminar za voditelje. Med drugim smo poslušali dva zanimiva predavatelja: dr. Zvezdan Pritošek,

## Dogaja se... Enota Idrija

nevrolog, ki se posebej ukvarja z demenco, ter Vida Žabot, psihologinja, terapevtka, zdaj poznana kot ena od komentatork v TV oddaji Zadnja beseda. Udeleženci smo med drugim naredili tudi takšne "cvetove", na katerih so zapisana mnenja o starosti. Starost je lepa ker, ...

**Darinkine Šaljivke** se dobivajo ob ponedeljkih popoldne, redno in zvesto. Rdeča nit njihovih srečanj je nekaj vicev in nekaj bolj resnega branja. Prostovoljka Darinka vedno poskrbi, da je vse tako kot mora biti.

Jana in Metka imata skupino **Vrtnice** in Ema skupino **Nagelj**. V obeh skupinah se je zamenjalo veliko članov. Začetnih zadreg ni, kar se vidi tudi po pogovorih. Drug na drugega pazimo, da smo obzirni, da ne komentiramo in sodimo. Dobronamernost je na prvem mestu. Vsak pove toliko, kolikor lahko.



Že na prvih srečanjih smo zaorali na globoko, o strahovih in pogrebih je tekla beseda. Vsem v vednost nekaj najbolj udarnih izjav:

*"V Cerknem je za izkop jame skrbel Frohtar. Bil je malo poseben človek, včasih tudi hud. Če so mu otroci nagajali, je kar zemljo vrgel za njimi, zato so se ga nekateri tudi malo bali."*

*"Danes so pogrebi zelo različni, tudi na domačem vrtu, potres pepela kjerkoli, tudi v vodo, reko, ... Vsak ima o tem svoje mnenje. Tudi žare so različne. Eno sem videl, ki je bila taka kot kakšna majhna krsta."*

*"Včasih so jamo kopali sosedje. Tam okoli 1,2 m globoka je morala biti. Ene so bile pa poglobljene. Če je bil doma še kakšen starejši človek, se je računalo, da bi ga pokopali kar na vrh prejšnjega. Zato je bilo treba krsto položiti bolj globoko."*

*"Mrliča so preoblekli in uredili sosedje. V vasi je bila ena ženska, ki je to delala po vseh hišah. Ni vsak dober za to. Pa prte in vse so imeli spravljeno, da so lahko pripravili pare."*

*"Danes je vse drugače. Res drugače."*

*"Ko sem bila še majhna, sem neke noči morala na stranišče. Stranišče je bilo v tistih časih seveda zunaj. Ko sem šla proti njemu, sem ob štali zagledala volka. Ves čas sem pogledovala proti štali in bila sveto prepričana, da vame gleda ogromna zverina. Vse oblike so bile prave. Ko sem se vračala, sem se le opogumila in šla bližje. In kaj sem ugotovila. Da je bil tisti volk koš, prislonjen ob štalo. Noč ima res svojo moč."*

*"S prijateljico sva nekega večera šli na pokopališče, da bi "ukradli" pisane koralde, s katerimi so včasih krasili vence. Nenadoma sva zaslišali nek glas, od strahu sva se zdrznili, v naslednjem hipu pa stekli, kar so naju noge nesle."*

*"V mladosti sem se vsega bala, prav vsega. Tak človek sem pač. In še otroke so radi ves čas strašili z vsem mogočim."*

*"Nas so ves čas strašili s kačjimi pastirji. Rekli so, da če te piči kačji pastir ti zgnijejo ušesa in ti odpadejo. Še danes pa ne vem ali kačji pastir sploh piči."*



## Jerusalema tudi v našem domu

*Vesna, medicinska sestra v domu, je dala pobudo, skupaj zaplešemo ples, ki je postal popularen v zadnjem letu. Gesta je izraz zahvale in v podporo vsem, ki so jim v najtežjih časih spopadanja z epidemijo stali ob strani in jih podpirajo tudi danes.*

Skladba oziroma ples Jerusalema prihaja iz Južnoafriške republike, pod njo se je podpisal DJ, producent in glasbenik Master KG, poje pa mlada afriška pevka Nomcebo Zikode, ki svetopisemsko

mesto v zuluščini opeva kot mesto hrepenenja in upanja. Pesem je nastala že leta 2019, v času epidemije postala globalni hit, v Idriji pa sedaj vir še ene pozitivne zgodbe. Med zaposlenimi v Domu upokojencev Idrija se je porodila ideja, da bi se tudi same naučile ta popularni ples in posnele video v zahvalo sodelavkam in sodelavcem, stanovalcem doma, svojcem, zdravstvenim delavcem in vsem v lokalni skupnosti ter širše, ki so pomagali v času njihovega spopadanja z epidemijo.

Vesna je takole zapisala:

Še nebo je bilo danes naklonjeno ljudem z velikim srcem v projektu #delimosrce .. 🌞 ❤️❤️❤️  
 Srčna hvala [Nina Trček](#) za koreografijo, plesne urice, organizacijo in popolno izpeljavo današnjega dne..❤️  
 Srčna hvala našemu vodstvu ge. Urški Močnik in vsem v upravi za Vašo podporo..❤️  
 Hvala [Ana Sedej](#) naša glavna sestra , prijateljica, vodnica.. da nas usmerjaš in podpiraš..❤️  
 Brez vseh VAS DRAGE SODELAVKE - domske zjale, kot tudi enoti MAROF in [Kaja Bajec](#) , ni našega velikega srca.. smo/ste srce doma .. in vsem nam le- to bije za naše stanovalce.. BRAVO IN MOJ POKLON VSAKI..❤️  
 Hvala [Ema Brelih](#) , ker poskrbiš, da je naš DOM lepo okrašen z izdelki naših stanovalcev..❤️  
 Hvala vsem zaposlenim Zdravstveni dom Idrija za sodelovanje danes, kot tudi v bodoče.. skupaj smo močnejši ..❤️  
 Hvala otroci OŠ IDRIJA in župnišću Idrija -OTROCI JERUZALEMA za sodelovanje vsakega vašega srca pri našem projektu..❤️  
 Skupaj tvorimo eno VELIKO nepremagljivo srce, ki polepša vsakdan našim starostnikom..❤️  
 In hvala snemalcema [Dominik Čepon](#) in [Nejc Velkavrh](#) ker sta ovekovečila naše delo in naša srca..❤️  
 BRAVO IDRIJA.. SKUPAJ SMO DELILI SRCE..❤️❤️❤️  
[#delimosrce](#) [#mojpoklon](#)

## Tematska skupina

Ana Vojska

**Ob ponedeljkih se zberemo na skupini, ki smo jo poimenovali kar "TEMATSKA SKUPI-NA", saj je namenjena zelo različnim aktivnostim.**

Takrat si vzamemo čas za tombolo, poslušamo glasbo po željah in zapojemo, si ogledamo izbran film, kuhamo in pečemo, igramo družabne in miselne igre, beremo, gostje nam predstavijo potopise in še marsikaj.

V letošnjem letu smo na tej skupini imeli tudi tri predavanja s strani stanovalcev. Leon Jerman je pripravil predavanje o elektrotehniko in potovanju po Ameriki. Lidija Petkovšek, ki je svojo poklicno pot prehodila kot učiteljica slovenščine, angleščine, nemščine in srbohrvaščine, je za nas pripravila učno uro o pravilnem pisanju pisem. Spretno nas je spodbujala, da smo obudili naše spomine na pisanje takšnih in drugačnih pisem. Povedali smo si, da smo se včasih z marsikom dopisovali, prejeli pisma od prijateljev iz drugega konca sveta, odkrivali stara ljubezenska pisma na podstrešjih, pisali pisma na lepih okrašenih listih papirja. V začetku junija pa smo z veseljem prisluhnili tudi Dejanu Korenu, ki nam je povedal veliko zanimivih stvari o njegovi plezalni karieri in nam pokazal film, ki prikazuje njegove številne alpinistične vzpone na ledu in goli skali. Dejanu se iz srca zahvalujemo.

**Leon Jerman:** "Na dveh četrtkovih skupinah sem na kratko predstavil dve temi. Enkrat sem povedal nekaj o Ameriki in njenem odkrivanju. Na drugi skupini pa sem predstavil svojo študijsko pot elektrotehniko, smer "jaki" tok in svoje poklicno udejstvovanje. Predstavil sem tudi nekaj fizikalnih formul, ki se tičejo same elektrike. Morda je bilo moje kratko predavanje kar malce prezahtevno za stanovalce.

Ameriko sem imel priložnost obiskati leta 1987 skupaj s profesorjem in ostalimi študenti. Star sem bil 24 let. Obiskali smo vzhodno obalo (Washington, New York, Philadelphia, New Jersey, Florida, Arkansas, ...). Potovali smo mesec in pol z najetimi avtomobili. Jaz sem se vozil skupaj s profesorjem v Cadillacu, ostali so se vozili s Fordi. Ogledali smo si številne muzeje, inštitute in tovarne. Amerika se mi zdi bogata dežela (land of plenty) in želim si, da bi jo lahko obiskal še kdaj."

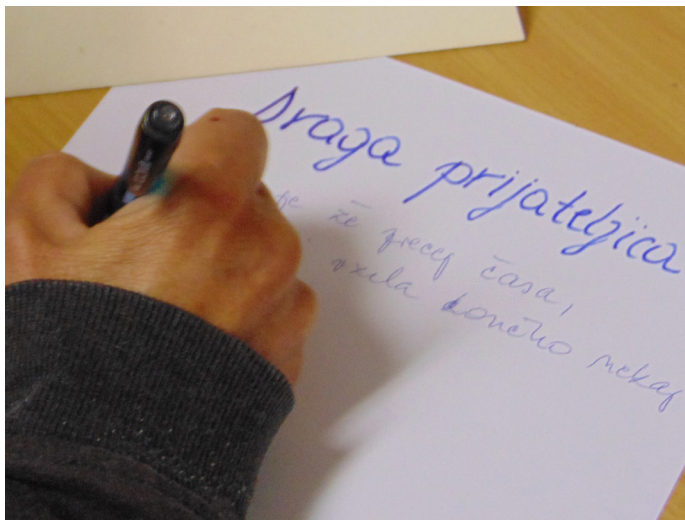
**Lidija Petkovšek:** "Osebno pismo naj bi bilo obvezno napisano na roko, čitljivo in razumljivo. Običajno je tako pismo zasebne narave, ker naslovnika poznamo. Žal v današnjem času takšna oblika pisem in dopisovanja zaradi razvoja socialnih omrežij in elektronske pošte izumira in gre v pozabo. V prihajajočih prazničnih dneh se pa le spomnimo in vzemimo v roke pisalo in pošljimo svojim bližnjim in prijateljem voščilnico ali pismo, napisano z roko."

Pismo je praviloma sestavljeno iz petih delov:

- 1. Nagovor:** začnemo z Dragi ... ali Pozdravljen ... ali Živijo, ..., ne pozabimo na datum.
- 2. Razlogi,** zaradi katerih smo se odločili za pisanje (kratko – le par besed).
- 3. Jedro oz. glavni del:** v njem napišemo vsebino, pazimo na zaporedje dogodkov, pravopisna in slovnična pravila in ne dolgovezimo. Ta del je najboljšejši.
- 4. Zastavimo temo,** ki bi nas zanimala v njegovem odgovoru.
- 5. Zaključimo** s pozdravi in svojim podpisom.

# "Ženska včeraj, ženska danes"

Karmen Kovačič



V okviru projekta Društva Norma7 je bil razpisan VII. literarni natečaj z naslovom "Ženska včeraj, ženska danes".

Naša stanovalka Lidija Petkovšek je na natečaju sodelovala s kratko zgodbo, ki jo je poimenovala "**Njena zgodba**". Razglasitev in javno branje nagrajenih del je potekalo septembra na literarnem maratonu Rdeča jabolka v Ajdovščini, novembra pa je bilo izdano tudi literarno glasilo, kjer so objavljeni vsi sodelujoči prispevki. Gospa Lidija se je odločila, da njen zapis objavi tudi v našem domskem časopisu.

## Njena zgodba

Srečevali sva se skoraj vsako jutro, ko sem se odpravljala v službo. Že od daleč me je z nasmehom pozdravila, a nekaj me je vedno vznemirjalo. Ali je bolna? Utrujena? Nesrečna?

Tisti nasmeh je bil tako trpek, včasih se je zdelo, kot bi maska, ki si jo je naredila verjetno vsak dan, slabo skrivala in prikrivala vse tegobe tega življenja.

Tistega turobnega jesenskega jutra pa me je nekaj zmotilo. Maska je padla. Videla sem tople rjave oči, pod njimi temne kolobarje in ko se mi je približala, sledove solz na obrazu, še skoraj otroškem, a vendar je bila videti kot starka. Celo v postavo se je nekako pomanjšala, koraki so bili negotovi, skoraj opotekala se je.

Prešinilo me je: "Le kako se je v tako kratkem času tako spremenila?" Zbirala sem pogum in po običajnem pozdravu le nadaljevala s pogovorom, kar sem poskušala že večkrat, a nikoli nisem našla primernih besed. "Vi pa vsako jutro tako zgodnji? V službo, kajne?" sem poskušala. "Ja, kaj pa drugega? Saj nekaj je treba početi, če hočeš

ali ne," je odvrnila, kot da je to pač samo po sebi umevno. Šli sva vsaka po svojih poteh, a še ves dan se mi je dozdevalo, da je tistih nekaj vsakdanjih besed le dobilo nek globlji pomen.

Skoraj veselila sem se prihodnjega dne. Morda bova jutri nadaljevali tisti pogovor, če tem par besedam lahko tako rečem, sem si dejala. Ne bi bilo čudno, da bi morda izvedela kaj več, čeprav nisem "radovedne sorte", a nekaj je bilo, kakor da je neizgovorjeno. V njenem pogledu se je nekako zrcalila prošnja – prošnja na pomoč. Potrebuje morda le nekoga, ki bi ji prisluhnil, ji pokazal, da ni sama. Kdo ve?

Kakor, da bi nekakšna sila posegla v nadaljnje dogodke, se mi je že naslednje jutro ponudila priložnost, da naveževa "pravi" pogovor. Kot običajno se je nasmehnila, potem pa vprašala: "Mi lahko pomagata, ne zmorem več, ne gre..." Glas se ji je zlomil, težko je soplja, po licih sta stekli dve solzi. Bila je kot otrok in zasmičila se mi je v dno duše.

## Dogaja se... Enota Marof

"Seveda," sem odgovorila, "le povejte, če lahko kako pomagam. Sediva tja na klopco." Pred blokom je bil okrog vhoda mali "hišnikov park." Zelo rad je vrtnaril in marsikdo od stanovalcev se mu je zaradi te njegove ljubezni do narave celo posmehoval.

Sedli sva na bližnjo klopco pod nežnim topolom, ki je že skoraj popolnoma gol skoraj zakrival del zelenic pred radovednimi pogledi. Roki je sklenila v naročju, gledala v tla in verjetno zbirala pogum, kako naj mi razodene, kaj jo pravzaprav duši. Molčali sva, nato je plaho, vendar odločneje dvignila pogled.

"Ne zmorem več, to je nevzdržno," je zavzdihnila. "Sama sem, za vse sem sama. Otroka imam, pa ga mi je vzela socialna služba, dali so ga v mladinski dom, češ da nisem primerna mati. A sem v službi, delam tudi popoldne, plača je pač kakršna je, preživeti je treba, položnice prihajajo, nihče ne vpraša, če imaš, plačati je treba."

"Saj tudi drugi plačujejo, le da niso sami. Z eno plačo pač ne gre; partner je umrl, sama sem za vse, sosedje me mrko gledajo, kaj neki počnem v tako velikem stanovanju, naj grem v manjšega. A kdo neki mi bo verjel, da to stanovanje sploh ni moje, da je najemniško. Dobil ga je pokojni partner, zdaj me bodo v kratkem deložirali, nihče pa ne vpraša, kam. Za otroka država poskrbi, za doraslega pa nimajo niti lepe besede. Vprašala sem socialno delavko, kam naj grem, pa je odgovorila, da so oni dolžni poskrbeti samo za mladoletne osebe.

Zakaj so mi vzeli sina, niso nikoli utemeljili, odpeljali so ga neko dopoldne iz šole, od pouka, brez oblačil, obutve. Obvestili so me šele pozno popoldne. Niti poslovala se nisem od njega; le zakaj bi se? Ali sem res tako slaba mati?

Res sem bila skoraj vse dneve zdoma, a preživeti je treba. Kje so bili takrat, ko je partner umrl? Ali sem res le številka, nič drugega kot še en njihov uspešno rešen primer. Za otroka je poskrblje-

no, za osemletnega otroka brez očeta. A tako je poskrbljeno, da so mu vzeli še mamo? Krasna država!! Nekoč so rekli, da je družina osnovna celica družbe. Ali enostarševska družina ni družina? Kdo mi lahko pomaga? Kako naj se kdo postavi po robu tem okostenelim inštitucijam?"

Nenadoma je utihnila, nemočno dvignila glavo in me pogledala s tistimi neskončno žalostnimi očmi, da me je mrzlo spreletelo. Kaj naj ji odgovorim? Da ima prav, da se ji je zgodila krivica, da bi jo morali upoštevati kot človeka, kot mater?

Molčala sem, misli so prehitevale druga drugo, a odgovoriti ji nisem mogla. Postalo mi je skoraj žal, da sem silila vanjo, saj navsezadnje odgovora na njeno/a vprašanje/a nisem imela.

Nimam ga niti danes, po toliko letih sem še vedno nemočen opazovalec in očitam si, da nisem storila zanjo ničesar. Morda pa sem jo vsaj znala poslušati, tolažim se, da ji je bilo vsaj malo lažje, da se je nekemu izpovedala. Pa je bilo to dovolj? Bi lahko kaj spremenila?

Kdo ve, saj sem samo ženska, v današnjem času nemalokrat prav tako nemočna, kakor so bile neštete nekoč in kakor so – smo še danes.

*Avtorica besedila: Lidija Petkovšek*

*Mentorica projekta v enoti Marof: Karmen Kovačič*





# Knjige, moje spremljevalke

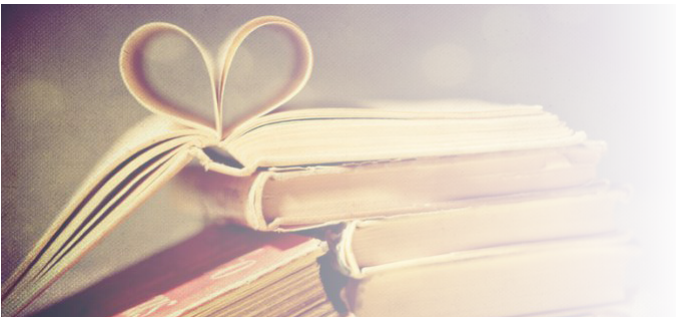
Franc Vončina

**Knjige so bile vedno moje spremljevalke. V Svet knjige me je najprej včlanila sestra.**

13 let sem bil član kluba, tako sem vsako leto kupil vsaj 4 knjige, včasih tudi več. Nabralo se je kar nekaj knjig. Ko sem se iz kluba izpisal, sem knjige večkrat kupil od gospoda Gutmana, ki jih je prodajal za Mladinsko knjigo. Pri Mercatorju nasproti avtobusne postaje je imel stojnico. Tudi če nisem imel denarja, mi jo je dal, pa sem mu plačal naslednjič. Prava prijatelja sva postala, še na kavico me je večkrat povabil. V vseh teh letih se je nabralo ogromno knjig. Doma sem imel knjige povsod. Na policah, na dnu omar, po kotih.

Ko sem se preselil v dom sem videl, da imajo tudi tu dobro založeno knjižnico. S sestro sva prišla na idejo, da bi svoje knjige podaril domu. Ker pa v knjižnici ni bilo več prostora, so mi prijazno odstopili regal, ki ga imam praktično pred sobo. Tam sem sedaj uredil "svojo" knjižnico, kjer so svoje mesto našle tako kriminalke, knjige o drugi svetovni vojni, o zgodovini sveta, diktatorjih, pa znanstvena fantastika ter klasika in še bi se kaj našlo.

Knjige so namenjene vsem stanovalcem in nekateri radi posegajo po njih. Moti me sicer, ko včasih nehote knjige iz ene in druge knjižnice zamenjajo. A se vse uredi. Kljub vsemu "mojo knjižnico" še vedno dopolnjujem ali pa enostavno zamenjam ene knjige z drugimi.

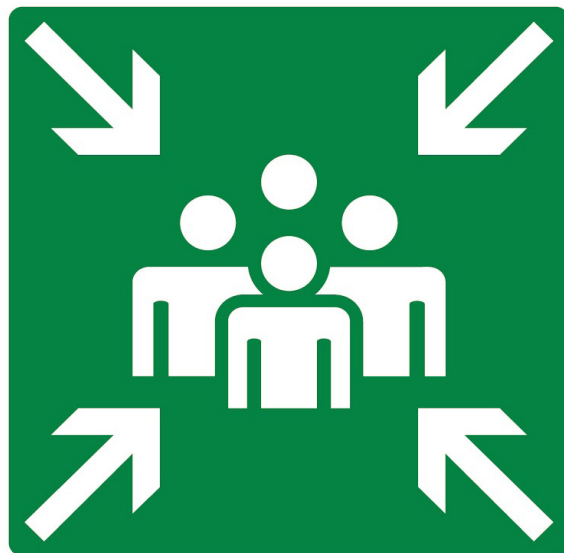


## Gasilci na obisku

Branko Pagon

*V sredo 13. 10. smo imeli v domu gasilsko – protipožarno vajo. Vadili smo, kako je potrebno ravnati v primeru požara.*

Gasilci iz Spodnje Idrije so se k nam pripeljali s tremi vozili; kamionom, kombijem in osebnim avtom. Gasilci so šli po domu – iskali so vir požara, mi pa smo morali zapustiti sobe in se po varni poti zbrati na dvorišču za domom, kjer je bilo zbirališče. Vaja je trajala 45 minut, gasilci pa so se nato odpeljali nazaj. Ko smo prišli nazaj v sobe, smo morali odpreti okno, ker je bilo še čutiti vonj po dimu.



## Ogled filma v Idriji

Branko Pagon

*Po zajtrku smo se zbrali pred domom, nato pa smo se s tremi avtomobili odpeljali do mestnega filmskega gledališča.*

13 udeležencev nas je bilo iz enote Marof. Pridružila pa se nam je tudi skupina stanova-

icev iz Idrijske enote. Ogledali smo si film **Divja Slovenija** avtorja Mateja Vraniča. Film prikazuje lepote Slovenije, živali, rastline, hribe. Po enourni predstavi smo odšli nazaj v dom. Film je bil lep in poučen, res vreden ogleda.



# Moje veselje do ustvarjanja

Ingrid Kemperle

**Vedno sem imela veselje do oblikovanja. Že v času šolanja in študija sem rada šivala. Najprej obleke zase in za družino, potem pa razne tekstilije za dom, prte, zavese, vezla sem gobeline, vzorce na križce. Vedno pa sem želela nekaj več.**

Tako sem začela z oblikovanjem raznih priložnostnih okrasij. Ko sem dobila svoj prvi računalnik, se mi je svet oblikovanja še bolj odprl. Ko sem brskala po spletu, sem dobila veliko idej, veliko pa mi jih je dala tudi narava sama. Na sprehodih po gozdu sem nabirala različne naravne materiale, ki so mi bili kasneje inspiracija za okrasje. Različni kamenčki, prodniki, školjke, kosi lesa, ... vse sem uporabila za svoje izdelke.



Ko sem izgubila službo in je prišla bolezen, sem težje odšla na sprehod, a se nisem ustavila. Tuhtala sem dalje, spet brskala po spletu, ... Odločila sem se, da bom ustvarjala svetilnike, ki me spominjajo na meni vedno ljubo morje in mline na veter, ki so sicer značilni za Nizozemsko in Španijo. Poseben izziv mi je izdelati tudi mlin na vodo, vendar me ta še čaka, je še neizpolnjen izziv. Oblikovala sem tudi školjko bisernico, ptičje hišice, ...

Ko sem razmišljala o materialih, sem se odločila za juta vrvico. Je poceni in res hvaležen material. Lahko se jo uporablja s kombinacijo drugih naravnih materialov. Ogrodje naredim iz kartona, ga oblečem z vrvico, dodam detajle iz drugih materialov in je. Vsak svetilnik, mlinček umestim v prostor, vse detajle izdelam, potke, pokrajino okrog.



Sedaj bi mi bili izziv noveletni okraski. Ideje še iščem tako po spletu kot revijah. Prej sem pripomočke in material naročala sama po spletu ali kupovala v specializiranih trgovinah, sedaj pa vse dobim v delovni terapiji. Res sem hvaležna, da lahko tudi tu v domu svoj hobi gojim dalje.

## Rokavčki pomagavčki

Klavdija Prezelj

*Že več let v mesecu oktobru sodelujemo s članicami Europa dona iz Idrije pri ustvarjanju rožnatih pletenin, ki so najprej ovijala drevesa po mestu, kasneje pa so jih podarile našim stanovalcem. Letošnjo pomlad so se članice pod vztrajnim povezovanjem gospe Dorice Gnjezda zopet spomnile na nas. Tokrat so nam predstavile idejo – zamisel, da bi nas povezali Rokavčki pomagavčki.*

Dogovorili smo se, da bomo rokavčke naredili skupaj, a vseeno narazen. Gospe so doma pletle in kvačkale. Ene so rokavčke tudi sešile in okrasile z gumbi, rožicami, trakci. Druge so samo izdelale pletene oziroma kvačkane kvadrate. Te so naše stanovalke sešile, gospa Marija pa je nakvačkala rožice, ki smo jih nato našili na rokavčke. Zanimive gumbе, velike in različnih oblik, nam je odstopila tudi šivilja Simona. Tako so naši rokavčki dobili končen izgled.



### In kaj so rokavčki pomagavčki?

Rokavčki so pripomoček, ki pomaga, da oseba z demenco preusmeri pozornost, ob tem pa se umiri in miselno zaposli. Pomagajo jim takrat, ko so izgubljeni in nervozni. Kvačkani in pleteni so tako, da vsebujejo številne zanimive elemente (npr. gumbi, cofki, rožice) ter barvne odtenke, kar privablja njihovo pozornost. Ko jim jih nadenejo, se dementne osebe z njimi "igrajo", zaposlijo, umirijo. Pokazali so se kot odlični pripomoček, ki številnim pomaga zmanjševati stres, deluje stimulatивно na njihove možgane in izboljšuje njihovo zaznavanje, predvsem pa jih sproščajo. Medtem, ko jih tipajo, stiskajo, občudujejo dodatke na izdelkih, krepijo in ohranjajo različne senzorne občutke.

### In kako rokavčki pomagavčki nastanejo?

- nakvačka ali splete se večji kvadrat
- uporabi se lahko katerekoli sestave: bombaž, volna, akril, bambus, lan, poliamid (le da je preja nežna do občutljive kože)
- uporablja se žive barve in kar se da veliko različnih struktur
- uporabi se še domišljijo, vse vzorčke, ki jih izdelovalec pozna
- na rokavček se lahko našije karkoli - gumbе, rožice, zvezdice, perlice, kroglice (preveri se le, da so vsi elementi dobro in varno našiti)
- ko je rokavček končan, se ga le prepogne in zašije, da nastane "tulec"
- rokavčki se lahko delajo tudi v krogu - kvačkati ali plesti se začne na spodnjem roku, nato pa navzgor pri tem se sproti združuje kroge; v tem primeru je le malo težje našiti različne dodatke in okraske



### In nekaj več

Ko sva se z gospo Dorico pogovarjale o rokavčkih, je prišla na dan tudi ideja o pripomočku, ki bi vsem stanovalcem ponudil možnost "treniranja prstov" pri aktivnosti zapenjanja gumbov. In res so nam gospe skvačkale dva taka pripomočka, ki našim stanovalcem pomagajo, da so njihovi prsti bolj spretni, da si lahko tudi sami zapnejo gumbe na oblačilih in tako so ponovno bolj samostojni.



Viri:

<https://hudavolna.si/blog/post/rokavcki-pomagacki-dobrodelna-akcija-za-pomoc-osebam-z-demenco.html>

<https://www.deos.si/rokavcki-pomagavcki/>

<https://www.posavskiobzornik.si/panorama/rokavcki-pomagavcki-razveseljujejo-tudi-v-posavju-94575>

# Letošnja potepanja stanovalcev iz enote Marof

Karmen Kovačič

Spomladi smo komaj dočakali topel in lep sončen dan, da smo se lahko odpravili na potep. Pot nas je vodila po dolini reke Idrijce do Mosta na Soči, potem pa čez reko na drug breg, skozi vasi Tolminski in Kanalski Lom, proti vrhu Veternika. Dan smo izkoristili za pohod, se naužili narave in razgleda. Na poti domov smo si ogledali še cerkev sv. Lucije na Mostu na Soči in se zapeljali okoli jezera.



Naš naslednji pohod je bil pravi planinski pohod. Kombi smo pustili ob poti za Slugovo dolino in se peš odpravili proti koči pod Blegošem. Pot nas je vodila skozi prijetno hladen gozd in mimo travnikov, kjer smo občudovali bujno rastje in cvetje, ki ga v dolini ne vidiš. Po uri in pol hoje smo prispeli do kočice. Tam smo uživali v razgledu na travnati vrh Blegoša, 1562m visoke gore, ki se nahaja med Selško in Poljansko Soro.



V poletni vročini smo si privoščili krajši oddih v Idrijski Beli. Lepa narava, mir, šumenje vode, posedanje v prijetni senci in hladen sladoled je bilo ravno to, kar smo potrebovali, da si napolnimo baterije.



Sredi poletja smo se odpravili na kopanje v Strunjan. Težko smo dočakali ta dan, saj je izlet na morje res nekaj posebnega. Izkoristili smo ga za poležavanje, kopanje ter uživanje v poletnem utripu in vrvežu plaže. Oddih na morskem zraku nam je vsekakor prijal in je bil dobrodošla popestritev toplih dni.



V začetku avgusta smo se odzvali povabilu naše upokojene sodelavke in prijateljice ter se odpravili na obisk v Lazec. Lazec je majhna hribovska vasica, porasla s sadnim drevjem, grmičjem in gozdovi, vpeta v hribovje med Idrijo in Cerknem z nekaj več kot 40 hišami. Leži na desnem bregu reke Idrijce pod Pluženjsko goro (1012m) na 550 metrih nadmorske višine.

Pričakala nas je polna miza domače napečenih dobrot. Dopoldne je hitro minilo ob prijetnem kramljanju in obujanju spominov. Oči smo si odpočili na lično urejeni okolici in barvah mnogih rož, ki krasijo domačijo. Ogledali smo si tudi cerkev sv. Jurija, ki stoji le nekaj korakov stran od hiše.



Pohod po Rakah



Da smo izkoristili toplo in sončno septembrsko dopoldne, smo se odpravili proti Šebreljam. Vzeli smo si čas za kavo in sladoled, si vzeli trenutek zase v cerkvi sv. Ivana in se naužili razgleda okoliških vasi in hribov.



Šebreljski (Lokvarski) vrh



# Duhovna oskrba

Romana Kavčič

*V tokratni strokovni temi se bomo dotaknili duhovne oskrbe, ki pomembno vpliva na kakovost življenja posebej takrat, ko začnejo upadati naše telesne sposobnosti in zmoglosti. In se začnemo zavedati minljivosti svojega fizičnega telesa.*

Duhovna oskrba je oblika svetovanja oz. pomoči, ki je usmerjena v nudenje podpore, vodenja in pomiritve v duševnih stiskah. Na področju etike, morale, zdravja, vedenja in čustvene podpore. Lahko v obliki individualnega srečanja s posameznikom in tudi preko izvajanja formalnih oblik verskih obredov.

Duhovno oskrbo nudijo za to usposobljene osebe. Teorija in filozofija novodobnega pojmovanja duhovne oskrbe se nanaša na različna verska prepričanja ali tradicije, izhaja pa iz krščanstva.

V nadaljevanju predstavljamo krajši **povzetek raziskave *Duhovna oskrba starejših v domovih za starejše*** avtorjev *Bojana Macuha in Andreja Rasporja*. Celoten raziskovalni članek je dostopen na povezavi <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-Q67YZZL8/9d01f184-fc70-4749-90a8-19f6ab21253e/PDF>.



## Duhovnost je ključ do kakovostnega staranja

Doc. dr. Bojan Macuh (<https://www.vecer.com/raziskava-duhovna-oskrba-v-domovih-za-starejse-duhovnost-je-kljuc-do-kakovostnega-staranja>) navaja, da je duhovnost ključ do kakovostnega staranja in v okviru opredelitev slovenske družbe še posebej tradicionalna krščanska vera. In da se z višjo starostjo potrebe po duhovnih storitvah pri starejših povečujejo. Po zadnjem popisu prebivalstva iz leta 2002 se je kar 57,8 odstotkov vseh Slovencev izreklo za kristjane.

### DUHOVNA OSKRBA

Že omenjena raziskava je pokazala, da starejšim v tretjem in četrtem življenjskem obdobju duhovnost vse pogosteje postaja prioriteta. Posledično se starejši odločajo za obiskovanje verskih obredov, ki so jim na voljo v kraju bivanja ali v institucionalni oskrbi. Živimo v času, ko se dviguje starostna doba posameznika, starostniki tretje in četrto življenjsko



obdobje vse pogosteje preživljajo v domovih za starejše, oskrbovanih stanovanjih in drugih oblikah organizirane oskrbe. Stanovalci dnevno rutino in navade prilagajajo institucijam, kjer so nastanjeni. Svojci k njim prihajajo le na obiske in občasna druženja z njimi. Zaradi tega institucije organiziranega varstva starejših zagotavljajo tudi storitve duhovne oskrbe. Te za stanovalce nika- kor niso obvezujoče. So povsem prosta izbira stanovalcem, vsekakor pa dobrodošla dopolnitev duhovnega in verskega življenja v domu.

### KRAJŠA PREDSTAVITEV UGOTOVITEV RAZISKAVE

V Republiki Sloveniji je zagotovljeno celovito spoštovanje verske svobode posameznikom v domovih za starejše skladno z 12. členom "*Sporazuma med Republiko Slovenijo in svetim sedežem o pravnih vprašanjih*".

Že omenjena raziskava o duhovni oskrbi v domovih za starejše je pokazala, da je obiskovanje verskih dejavnosti v domovih vezano na starost, spol ter vrednote tradicionalnega okolja, iz katerega izhajajo. V raziskavi, ki je zajemala velik delež oskrbovancev v slovenskih domovih za starejše, so raziskovalci želeli raziskati možnosti ter dejansko obiskanost verskih dejavnosti in dejavnike, ki vplivajo na duhovno oskrbo. Čeprav

vključevanje verskih obredov v dejavnosti domov za starejše poteka že veliko let, podobnih raziskav v Sloveniji še ni bilo izvedenih. Tudi navedena je zgolj referenčni okvir za načrtovanje kakovostne oskrbe starostnikov tako na ravni državne politike, kot na ravni posameznih domov za starejše in njihovih oskrbovalcev. Raziskava daje relevantne informacije Rimokatoliški cerkvi na Slovenskem o stanju v slovenskih domovih za starejše. V prvem delu raziskave je teoretični pregled zakonodajne ureditve, v drugem pa izsledki terenske raziskave zastavljene iz štirih hipotez, s katerimi so ugotavljali, ali se starostniki z nižjo izobrazbo pogosteje udeležujejo verskih obredov; ali se starostniki, ki so dalj časa v domovih za starejše, pogosteje udeležujejo verskih obredov; starejši kot so starostniki, pogosteje se svojci z njimi udeležujejo verskih obredov in ali se svojci pogosteje udeležujejo verskih obredov (glede na spol) s starostnicami kot starostniki.

Ugotovili so, da nižja izobrazba ne vpliva na pogostost obiskovanja verskih obredov. Se pa starejši, ki so v domovih dalj časa (10 let in več) pogosteje udeležujejo verskih obredov ter poslužujejo različnih oblik duhovne oskrbe. To, da se svojci s starejšimi stanovalci pogosteje udeležujejo verskih obredov v raziskavi niso potrdili, so pa ugotovili povezavo med spolom in pogostostjo



obiskov verskih obredov. Svojci pogosteje spremljajo k verskim obredom starejše stanovalke kot stanovalce. Kar vsekakor sledi tudi nižjem deležu starejših moških vključenih v institucionalno varstvo v domovih.

Raziskava je tudi potrdila, da domovi za starejše sledijo željam in potrebam starejših. Tako na področju duhovne oskrbe kot veroizpovedi. Kar 90 odstotkov domov omogoča stanovalcem duhovno oskrbo in redno udeležbo na verskih obredih. Domovi imajo urejene posebne prostore oz. kapele, kjer se lahko stanovalci zadržujejo sami (v molitvi) oz. se tam udeležujejo organiziranih skupinskih obredov (pri sveti maši). Po pridobljenih podatkih se verskih obredov redno, občasno ali vsaj ob večjih praznikih udeležuje kar 61,4 odstotkov vseh starejših v domovih.

### STARANJE IN DUHOVNOST

Avtorja raziskave ugotavljata, da je iz dostopne strokovne literature področje duhovne oskrbe ter vpliva na dobro počutje ljudi vse prevečkrat zapostavljeno oz. podcenjevano. Morda zaradi eterične in intuitivne narave duhovnosti in tudi zato, ker duhovnosti drugače, kot v odnosu z vernostjo sploh ne pripoznavamo in jo tabuiramo (Macuh B., Rasporj A., 2020). "Duhovnosti

ni mogoče natančno definirati. Obsegala naj bi dve dimenziji. Horizontalno dimenzijo, ki je vezana na odnos s samim seboj ter z drugimi ljudmi, okoljem in naravo in predstavlja nereligiozno občutenje smisla življenja. Ter vertikalno dimenzijo, ki je vezana na odnos do Boga oziroma drugega božanstva ali višje sile. Vera je univerzalna in udejanja način življenja, delovanja in razumevanja samega sebe in poskus posameznika, da spozna in osmisli svoje mesto v okolju in družbi. Religija pa je organiziran sistem čaščenja s temeljnimi načeli, vedenjskimi pravili obredi in običaji, ki so vezani na ključne življenjske dogodke v življenju posameznika in družbe.

Potrebe, ki izhajajo iz naše duhovnosti, naj bi bile univerzalne in značilne za vsa verstva. Potreba po pomenu in smislu, potreba po ljubezni in vezeh z drugimi ter potreba po odpuščanju. Zaradi trendov staranja prebivalstva je potrebna celovita obravnava in zagotavljanje kakovostnega staranja danes in v prihodnosti, in da je prav duhovnost, v okviru slovenske družbe pa posebej tradicionalna krščanska vera, ključ do kakovostnega staranja.

*Iz znanstvene monografije dr. Bojana Macuh z naslovom: Medgeneracijsko sodelovanje: potreba in zahteva časa.*



Viri:

<https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-Q67YZ-ZL8/9d01f184-fc70-4749-90a8-19f6ab21253e/PDF>

<https://www.vecer.com/raziskava-duhovna-oskrba-v-domovih-za-starejse-duhovnost-je-kljuc-do-kakovostnega-staranja>

*Iz znanstvene monografije dr. Bojana Macuh z naslovom: Medgeneracijsko sodelovanje: potreba in zahteva časa.*

*Celoten strokovni članek je pripravljen in objavljen z dovoljenjem odgovornega urednika Večera g. Mitje Stepišnika*

## Duhovna oskrba v Domu upokojencev Idrija

Romana Kavčič

V Domu upokojencev Idrija so prav verski obredi najbolj obiskani dogodki v domu. Udeležuje se jih kar 55% vseh stanovalcev Doma. Večji del stanovalcev je opredeljenih kot rimokatolikov. Tem omogočamo duhovno oskrbo s sveto mašo in možnostjo spovedi, ki je v vsaki enoti doma najmanj enkrat mesečno, molitvenimi skupinami, obiskom duhovnika, obiski prostovoljcev združenja Karitas in ostalimi prostovoljci iz ene in druge župnije, obiski ter nastopi pevcev župnijskih zborov in praznovanjem krščanskih praznikov v skladu z običaji, ki so stanovalcem poznani še domačega okolja.



Dom upokojencev Idrija s svojima enotama Marof in Idrija meji na obe sosednji župniji. Župnija Idrija, ki je z župnijsko cerkvijo in župniščem v neposredni sosesčini enote doma. In enoto Marof, kjer za duhovno oskrbo stanovalcev že več let skrbi župnik iz Župnije Spodnja Idrija. Stanovalci se pogosto tudi sami udeležujejo verskih obredov v Župniji Idrija in župniji Spodnja Idrija.

Pogovori o duševnem doživljanju, čustvovanju, medosebnih odnosih ter globljih duhovnih vsebinah smisla preživetega in še živetega življenja je med stanovalci doma zelo zaželeno in dobro sprejeto. Predvsem v posrednih oblikah preko običajev, tradicionalnih obredov, doživetij tako s pogledom v preteklost, sedanost in prihodnost.



Jung (Jung, 1967) pravi, da je smisel starosti sprejemanje pešanja telesnih in duhovnih moči in pogled obrnjen navznoter. V duši je človekovo bogastvo.

Starost nas vabi, da pogledamo vase in tam odkrijemo zaklad spominov in notranje bogastvo, ki se izraža v mnogih podobah in izkušnjah. Kdor v starosti uvidi skrivnost življenja in v pogledu na celotno življenje razume svoje življenje, postane moder. In je v starosti umirjen in zadovoljen. To potrjujejo tudi zapisi misli stanovalcev o pomenu duhovnosti in duhovne oskrbe zanje.

*"Vedno sem hodila k maši. To je del mojega življenja. Zdaj grem k maši v domu. To mi res veliko pomeni. V cerkev pa še nisem šla odkar sem v domu. Lepo je tudi, ko se nas zbere več in skupaj v kapeli molimo "roženkranc". Včasih molimo tudi litanije. Ljubica Tratnik to lepo pripravi. Zdi se mi, da bi bilo kar nekam čudno, če vsega tega ne bi bilo v domu, nekam pusto in divje bi bilo. Vsak večer tudi sama molim "roženkranc"."*

*"Sama si mislim, da o duhovnih temah človek na starost prične še bolj razmišljati kot prej, ko je bil še mlad. Ko prideš v dom in imaš več časa, se začneš še bolj spraševati. Ljudje moramo imeti nekaj v sebi, nekaj več, kar nas tolaži in nas dviguje, sicer bi bilo vse tako nekam divje in brez smisla."*



*"Vera mi pomeni vse. V tem sem bila vzgojena. Nikdar ni bilo težko iti k maši, pa smo morali daleč hoditi. Ko pa pride starost, še bolj razmišljaš kako bo, ko bo treba iti s tega sveta. Vsak večer molim rožni venec. Ob nedeljah gledam prenos maše po televiziji. Lepo bi bilo, če bi imeli možnost tudi vsako nedeljo prejeti sv. obhajilo."*

*"V času "korone" sva s sostanovalko vsak večer na Golici gledali prenos sv. maše. Lepo je bilo, čudovito. G. Martin Golob se nam je res prikupil. Kar pogrešamo te prenose. Veliko nam pomeni tudi, ko pride ga. Ljubica in molimo v družbi. Tudi moliti je lepše, če je zbranih več ljudi."*

*"Zame je najlepši občutek, ko imamo v domu sv. mašo. Zdi se mi kot bi bila v drugem svetu. Tudi možnost spovedi mi ogromno pomeni, saj smo le ljudje. Lepo je, ko se zberemo k skupni molitvi, ko vsak večer na radiu Ognjišče poslušam prenos maše. Dragoceno bi mi bilo, če bi nekdo iz bližnje cerkve v nedeljo prinesel obhajilo tudi*

*k nam, v dom. Vera mi res veliko pomeni. Velikokrat se sprašujem kako je v starosti tistim, ki tega nimajo."*

*"V starosti človek še bolj potrebuje vero, molitev. Sama molim vsak večer in vsako jutro. Zvečer se v molitvi spomnim moža in mame. Vsako nedeljo preko televizije spremljam sv. mašo. Gledam slovensko, hrvaško ali mašo iz Vatikana. To mi res veliko pomeni. V krščanskem duhu smo bili vzgojeni."*

*"Duhovnost mi pomeni veliko. Menim, da ljudje ne moremo živeti brez nje. Tudi jaz ne. Ko mi je bilo v življenju najhuje in se mi je vse podiralo, me je prav duhovnost rešila. Najprej sem hodi-la k zdravilcem in spoznala vzhodnjaške oblike duhovnosti kot je Reiki, moč avre. Kasneje sem se zatekla h krščanski veri in se z rednimi obiski svete maše in svete spovedi pozdravila. Sedaj sem umirjena v sebi in s sabo. Molim vsako jutro, vsak večer prebiram Sveto Pismo, ki ga sedaj že dobro razumem."*

"Veliko mi pomeni, da imamo možnost obiska svete maše, svete spovedi ter prejema obhajila v domu. Preko radia Ognjišče redno vsak večer poslušamo sveto mašo. V tem mesecu so neposredni prenosi iz Idrije. Počutim se, kot da bi bili v domači cerkvi. Sedaj smo v pričakovanju adventa in božičnih praznikov. Če bom le bolje z zdravjem, se bom udeležil devetdnevnice v župnijski cerkvi. Prazniki so tako veliko lepši in doživeti. Tudi v domu se da lepo praznovati."

"Vesel sem, da imam sostanovalca, s katerima skupaj molimo v sobi, v tem mesecu tudi nove litanije svetega Jožefa Delavca. Veliko mi pomeni, da lahko grem k sveti maši in še posebej k zakramentu svete spovedi. To je zame očiščenje in obnova. Žal je tako, da ne grešijo samo zdravi. Grešimo tudi bolni in v domu. Pred vsako operacijo ali posegom prosim za podelitev zakramenta maziljenja. Veliko lažje mi je potem. Vesel bi bil, če bi bila maša v domu enkrat tedensko."

"Vera mi pomeni veliko. Pomaga mi, da grem z upanjem preko težkih trenutkov, ki mi jih je nosilo življenje in mi jih sedaj nosi bolezen, ki jo imam. Verujem tudi v posmrtno življenje. Vedno sem bil aktiven župljan. Kar 26 let sem pel na koro. Tudi po prihodu v dom sem še 4 leta pel pri župnijskem pevskem zboru v Župniji Spodnja Idrija. Sedaj ne morem več. Mi glas nagaja. Pojem potihoma. V mislih. Melodijo še poznam, besedilo pa vedno slabše."

"Poleg osebne molitve je pomembno, da se družimo tudi v skupni molitvi. Vesela sem, da pride duhovnik v dom, da imamo mesečne svete maše in možnost spovedi ter da imamo tudi tedensko skupino, kjer se zbiramo z namenom molitve. Bernarda lepo moli naprej rožni venec, kdaj molimo tudi litanije ali kake druge molitve. Včasih smo na oddelku spremljali nedeljske maše, velikokrat na zagrebški televiziji. Če človek ne more v cerkev, so vse te stvari še toliko bolj pomembne."

Izjave stanovalk je zbrala in uredila Metka Pavšič



# Križanka

Mihej Prezelj, Timeja Prezelj

Tokratna križanka je praznična. Vsa gesla so povezana z zadnjim mesecem v letu. Njegovo staro slovensko ime dobite na obarvanih poljih (številke označujejo zaporedje črk).

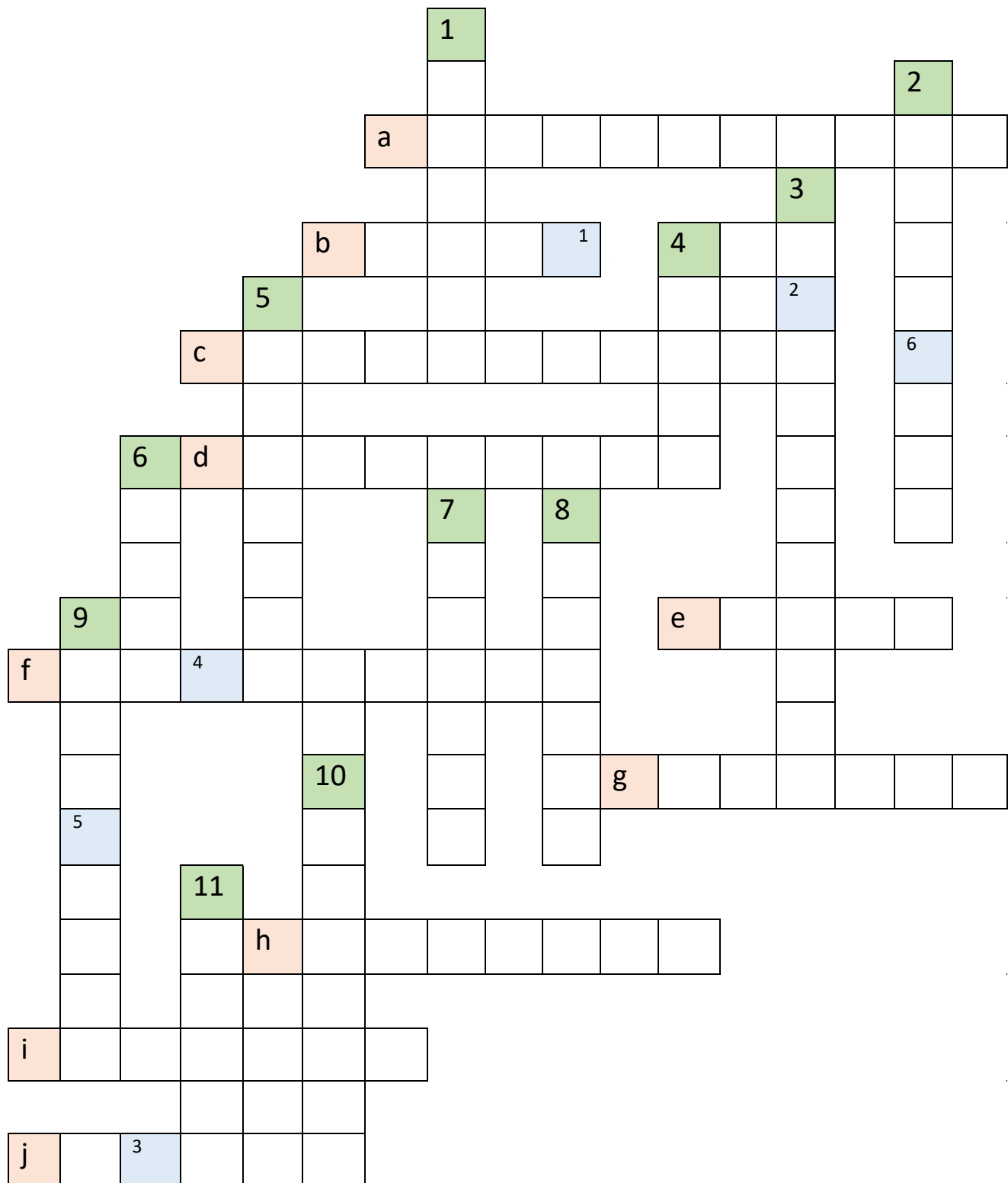
## NAVPIČNO

1. Začetek novega leta.
2. Ime mu je Rudolf.
3. Za novo leto ali rojstni dan priredimo?
4. Nanjo postavimo dobrote.
5. Nasprotje žalosti.
6. Sladko, suho sadje.
7. Dobimo jih pod smrečico.
8. Suho grozdje.
9. Zadnji mesec v letu.
10. Eden je zvonček, dva sta?
11. Praznik Jezusovega rojstva.

## VODORAVNO

- a) Kaj delamo par sekund pred novim letom?
- b) Zimska padavina.
- c) Pošljemo jo prijateljem in sorodnikom za praznike.
- d) Postavimo jo za božič, pod njo dobimo darila.
- e) Pozimi jo imamo na glavi.
- f) Zadnji dobri Mož.
- g) Ponoči so na nebu.
- h) Imamo jih na smrečici.
- i) Naravni nadomestek čokolade in kave.
- j) Pokrivalo Dedka Mraza





1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



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