

Letnik 15, številka 39
December 2023



DOM
UPOKOJENCEV
IDRIJA

POVEJMO SI...



V tej številki



Glasilo izdaja: Dom upokoencev 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, Alojzija Vidmar

Sodelavci: Nina Trček, Katarina Oblak, Sabina Kopač, Karmen Kovačič, Vesna Mugerli

Pomlad, Nada Mahne, Marija Tkalič, Marija Bizjak, Anita Potočnik, Venceslav Vončina,

Ivanka Tomše, Špela Hvalec

Fotografije: arhiv Doma upokoencev Idrija, osebni arhiv Stojana Petriča, Robert Zabukovec, internet

Jezikovni pregled: Polona Leskovar Jereb

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 4

Pri delovanju nas vodi družbena odgovornost

Zgodbe, ki jih piše življenje 8

Garaško delo - moj sopotnik, moj pečat

Hiša Marof je moj dom

Dogaja se...Enota Idrija 12

Poletni utrip

Kam smo se odpravili na izlet

Pevski nastopi

Posebna druženja

Dogajanja

Nabiranje prešč

O zobeh tako in drugače

Jubilanti

Koliko solate so letos dostavljalci že pripeljali do domske kuhinje

Dogaja se...Enota Marof 22

Potepanja

Utrinki s prireditv, obiskov, druženj

Nasmeh

Božična zgodba

Iz stroke 30

Pozitivna psihologija

Razvedrimo se 32

Uganka

V pričakovanju praznikov

**Sreče ne moreš imeti sam,
moraš jo znati razdeliti še drugam.
Z vrhov gora, od tam, kjer smo doma,
naj sliši se v svet bitje našega srca.**

(Andrej Šifrer)

Zdaj, ko to pišem, je še jesen, a ko bodo te vrstice prišle do vas, bralcev, bo razpoloženje vsaj na zunanaj decembrsko in "lučkasto".

Človek je bitje, ki je sposobno ozreti se nazaj, hkrati usmeriti misel v prihodnost ter obenem stati trdno v sedanjem trenutku. Kaj ni to nekaj izrednega, posebnega, skorajda neverjetnega. In prav to najraje delamo proti koncu leta.

Prav je, da vsaj bežno preletimo to, kar puščamo za sabo. Česa smo veseli, kaj je bilo dobro, kaj nas je razveselilo. Včasih je treba nekaj minut za razmislek, da se spomnimo. Vsaj tri dobre stvari zagotovo najdemo! Zahvalimo se.

Je bilo tudi kaj težkega, bolečega, kar nas je prizadelo, skrbelo? Zagotovo. Naj tudi bolj težki spomini najdejo mirno mesto v našem srcu.

Če so se prejšnje misli nanašale na vsakega posebej, na stanovalce in zaposlene in vse, ki to berete, pa se trudimo, da v domskem časopisu povzamemo in ohranimo zapisano to, kar skupaj doživimo, kar delimo drug z drugim preko leta: aktivnosti, programi, prireditve, zanimivosti. Posebej dragoceni so pogovori, stavki, zapisane misli, spomini iz preteklosti, ki jih poveste, zapišete, ustvarite in se tako ohranijo. Res hvala tudi za tak način sodelovanja.

Preko celega leta se v domu zvrsti mnogo različnih dogodkov. Kljub temu, da večina ne more v svet, prihaja svet k nam. V najžlahtnejšem pomenu. V domu lahko prisluhnemo številnim pevskim in drugim glasbenim dogodkom, uživamo ob plesnih nastopih, gledaliških uprizoritvah, gostimo razstave, predavatelje z različnih področji. Prihajajo prostovoljci, ki vodijo različne dejavnosti.

Nekateri prihajajo leta, čutijo moralno, človeško dolžnost, da v dom prinesejo to, kar sicer ustvarjajo in s čimer bogatijo življenje v družbi.

Ob zaključku leta res iskrena zahvala za vse dobre ljudi.

V decembru prostori v domu dobijo drugačno podobo, svetlejšo, toplejšo. Ne naveličajmo se gledati lučk, jaslíc, prebirati voščilnic in občudovati daril. Veselimo se drug drugega, domačih, obiskovalcev.

Leto, ki prihaja, bo prineslo nove priložnosti za lepe stvari, dobre besede in dejanja. Da bi jih le zmogli uresničiti.

Moje želje veljajo vsem stanovalkam in stanovalcem in zaposlenim.

Vse dobro,

Ema, delovna terapevtka



DOM
UPOKOJENCEV
IDRIJA

Lepo nam je skupaj

Pri delovanju nas vodi družbena odgovornost

Urška Močnik in Romana Kavčič

Stojan Petrič je direktor družbe FMR, lastnice Doma upokojencev Idrija. Več kot dve desetletji je vodil skupino Kolektor, ki se je pod njegovim vodstvom vseskozi uspešno razvijala in v 60 letih obstoja spisala neverjetno zgodbo o uspehu. Kot predsednik nadzornega sveta Kolektorja skrbi, da uprava uresničuje zastavljene cilje in zagotavlja nadaljnjo rast skupine, da uresničuje svoje poslanstvo družbeno odgovornega podjetja in podpira lokalno okolje. V predprazničnem času, ko se radi ozremo nazaj in potegnemo črto pod iztekajoče se leto, je prijazno odgovoril na nekaj naših vprašanj.

Zakaj odločitev družbe FMR za investicijo v novogradnjo oziroma prenovo infrastrukture Doma upokojencev Idrija leta 2012?

Osnovno vprašanje, ki smo si ga takrat postavili, je bilo, ali želimo imeti dom upokojencev, ki bo zadostil sodobnim zahtevam za bivanje v njem.

Odločitev o prenovi oziroma nadgradnji je dajala prednost novogradnji, saj smo našli rešitev v dvofaznem postopku in s tem rešili vprašanje oskrbovancev. Polovico starega doma smo porušili, oskrbovance pa preselili v preostali stari del. Ko je bila prva polovica doma zgrajena, pa smo iz starega dela drugo polovico oskrbovancev preselili v novi del, porušili stari del in zaključili celoten projekt.

Po moji oceni je bila vrednost investicije okrog 13 milijonov evrov. Polovico smo financirali sami iz dolgoročnega kredita, ki ga je najel Dom upokojencev Idrija in ga danes odplačuje, druga



polovica pa je predstavljala naložba družbe FMR d.d. S tem se je FMR in z njim Kolektor predstavil kot izredno družbeno odgovorno podjetje, saj ta naložba za lastnika nima nobenega donosa. Je pa s tem Dom upokojencev Idrija dobil status javno-zasebnega partnerstva, ki je bil takrat in je še vedno edinstveni primer v Sloveniji.

Pri uresničevanju naše namere o izgradnji novega doma za starejše so se nam konec leta 2008 pojavile še dodatne velike težave: decembra je namreč v lastništvo družbe FMR vstopila Hidria Fin, ki pa je imela drugačne poslovne interese, ki niso sovpadali z družbeno odgovornim ravnanjem Kolektorja, ali z drugimi besedami – družba Hidria Fin ni podpirala vlaganja družbe FMR v izgradnjo doma za starejše.



Z zgodovino Doma upokojencev Idrija ste osebno povezani. Vaš oče je bil direktor Doma upokojencev Idrija. Nam lahko poveste kaj o tem?

Res je, moj oče Rafael Petrič je bil veliko let direktor doma upokojencev. V njegovem mandatu se je zgradil objekt doma upokojencev v Idriji, ki smo ga leta 2012 porušili. Starost tega objekta je bila 40 let in sami lahko ocenite njegovo uporabnost. V svojih mandatih oče kot direktor ni samo zgradil idrijske enote doma upokojencev, ampak je v celoti prenovil tudi enoto na Marofu, kjer danes domujejo stanovalci z motnjo v duševnem razvoju ali z duševnimi boleznimi. Prihajajo iz celotne Slovenije, ne le iz Idrije. Oče se je zavedal svoje odgovornosti do lokalnega in družbenega okolja. Nanj sem lahko upravičeno ponosen. In del tega je prenesel tudi name.

Kako vidite prihodnost naše države, našega gospodarstva, ekologije, zaposlovanja?

Na to vprašanje bi lahko napisal pol knjige. Osredotočil se bom na Idrijo. Idrija ima močno gospodarstvo. Ima Kolektor in Hidrio, ki zagotavljata povprečen, a dober standard vseh zaposlenih. Kolektor se z 1,1 milijarde evrov letnega prometa uvršča med prvih 10 največjih slovenskih podjetij, Hidria pa tudi v zadnjih letih izboljšuje svoje poslovne rezultate in letno ustvari okrog 400 milijonov evrov prometa. Tako idrijska lokacija

Kolektorja kot Hidria sta programsko v večji meri vezani na avtomobilsko industrijo, ki je danes globalno podvržena velikim spremembam. Kljub temu pa za delovna mesta v Idriji ne vidim velike nevarnosti.

Slovenija se že tradicionalno sooča s političnimi težavami, saj ne uspemo obdržati stalne vlade, ki bi razvojno peljala Slovenijo v vsaj dva mandata. To je za tako majhno državo, kot je Slovenija, rak rana. Samo gospodarstvo pa je stabilno predvsem zaradi svoje majhnosti, fleksibilnosti in izrazito izvozne usmerjenosti.

Trenutne težave, s katerimi se soočamo tako doma kot v svetu, so energetska kriza, ki se je začela pred enim letom, inflacija, dvig obrestnih mer in lokalne vojne, ki poslabšujejo pogoje za gospodarsko rast. V makroekonomskem smislu pa ti problemi niso kratkoročno rešljivi, ampak bomo potrebovali kar nekaj časa, da bomo prišli na predkovidni nivo.

Zakaj se mladi raje odločajo za naravoslovne in družboslovne poklice kot za skrbstvene poklice in poklice neposrednih storitev (trgovina, gostinstvo, gradbeništvo ...)?

V preteklosti smo podcenjevali skrbstvene poklice, kot tudi vse ostale, vezane na medicinsko oskrbo. Napačna politika nagrajevanja v okviru



Lepo nam je skupaj

plačne politike države je odvrčala mladino od odločitve za šolanje v teh poklicnih smereh, kar je povzročilo upad kvalificiranega kadra v tem poklicu. Poleg tega tudi sami pogoji dela, ki so vezani na delo ponoči, ob sobotah, nedeljah in praznikih, odvrčajo posameznice in posameznike, da po končanem šolanju iščejo zaposlitev v zdravstvu in še posebej v dolgotrajni oskrbi. Napake v odnosu do tega poklica bomo morali s plačno politiko in socialnim delom postopoma spreminiti. Podobno je tudi z ostalimi poklici, vezanimi na neposredne storitve.

Kako na sistemskem nivoju uravnovešati socialno politiko, ki predstavlja predvsem odhodke, in gospodarsko blaginjo (zaposlitve, davki, razvoj, potrošništvo), ki jo potrebujemo za obstoj družbe? V zadnjem času smo priča velikim porastom bolniških odsotnosti zaposlenih in dodatnim obremenitvam gospodarstva. Ali ta nihanja nakazujejo na pomanjkljiv sistem ali živ organizem, v katerem je potrebno z ukrepi loviti ravnovesje? Smo kot država uspešni v tem?

Na interesnem nivoju moramo zgraditi javno zdravstvo, pri tem pa ne smemo ovirati posameznikov – zdravnikov, ki so v javnem zdravstvu uspešni, da po potrebi in svoji osebni odločitvi delujejo tudi v zasebnem zdravstvu. Število starostnikov nad 65 let se nam zelo hitro povečuje. Z enakimi težavami se srečujejo vse države, ki imajo že bolj izdelane sisteme dolgotrajne oskrbe (npr. Južna Koreja). Z analizo boljših sistemov se moramo učiti in izboljševati svoj sistem.

Bolniške odsotnosti niso problem samo v Sloveniji, znotraj EU so še večje težave. Na primer v Nemčiji, kjer je bolniška odsotnost večja kot v Sloveniji. Ima pa Nemčija eno prednost, in sicer relativno stabilno davčno politiko, ki pa je Slovenija ne obvlada. Tu smo v Sloveniji popolnoma neuspešni, davčne politike spreminjamo vsakih nekaj let, kar našo državo dela nezanesljivo in nezanimivo za vse vrste domačih in tujih investitorjev.

Kaj menite, je pri nas (Slovenija, Idrija) za starejše ustrezno poskrbljeno? Razpolagamo z ustreznim naborom storitev zanje?

V Sloveniji imamo okoli 21.000 oskrbovancev v domovih za upokoјence in več kot 4.000 uporabnikov pomoči na domu. Zaposlenih pa imamo približno 13.000. Oskrba vseh trenutnih uporabnikov je glede na strošek (bivanja, pomoči na domu) dobra, ni pa primerljiva z oskrbo v ostalih državah EU. V državah zahodne Evrope je cena oskrbe tudi do trikrat in več višja, kot je v Sloveniji. Danes skrbimo za naše starše, jutri bomo sami potrebni oskrbe. Razmišljati moramo o tem, da bomo za boljšo oskrbo morali nameniti več, saj bo treba več plačati za zaposlene in tudi za dodatne programe v domovih. Storitve so znane in jih lahko tudi kopiramo, potrebujemo pa več finančnih sredstev v naših domovih. To velja tako za državno raven kot tudi za Idrijo. Vseživljenjsko izobraževanje in usposabljanje zaposlenih, ki je pogoj za boljšo oskrbo, bomo morali v bodoče nadgraditi.



Kakšno je vaše mnenje o dolgotrajni oskrbi? Je čas, da slovenska družba zakonsko poskrbi za starejše? Bo to dolgoročno zmogla?

Zakon o dolgotrajni oskrbi je narekovala nujnost v demografski strukturi slovenske populacije. Slovenija se uvršča znotraj tretjine evropskih držav z največjim deležem starejšega prebivalstva. Cilj zakona je poenotenje dolgotrajne oskrbe. Reševal naj bi tudi načine za njegovo izvajanje, tako da bodo zavarovane osebe imele enake možnosti dostopa do dostojne in kakovostne dolgotrajne oskrbe. Po mojih informacijah so se pri pripravi tega zakona premalo upoštevale izkušnje s terena, tako da bo zakon verjetno doživljal tudi spremembe. Vendar je pozitivno že to, da je bil sprejet. Zakonsko reguliranje financiranja dolgoročne oskrbe s prispevki zaposlenih in delodajalcev, ki bo uvedeno 1. 1. 2025, zagotavlja večjo varnost za starejše prebivalce. Ali bo tako financiranje dolgoročno izvedljivo in vzdržno, pa bo v veliki meri odvisno tudi od moči slovenskega gospodarstva.

Naš dom se, tako kot drugi domovi v Sloveniji, v zadnjih letih srečuje z izrazitim kadrovskim primanjkljajem. V primerjavi z domovi v državni lasti je DUI d.o.o. lahko nekoliko bolj fleksibilen pri nagrajevanju delavcev (dodatki k plači, visok regres, božičnica). Pri tem ima vodstvo doma vašo veliko podporo in spodbudo. Kako kot lastnik vidite to problematiko?

Že v prejšnjih odgovorih sem omenil družbeno odgovornost lastnika, to je družbe FMR. Kaže se v tem, da ne zahteva delitve dobička, ves pozitivni rezultat (dobiček) vlagamo v boljšo oskrbo,

boljše bivalne pogoje za stanovalce in zaposlene ter v plače zaposlenih. Po zmožnosti, glede na poslovni rezultat vodstvo Doma upokojencev Idrija prosto odloča o stimulacijah, višini regresa kot tudi božičnici. Vodstvo doma ima našo polno podporo.

Kako vi skrbite za duševno in telesno zdravje?

Pri svojih 74 letih sem še vedno aktiven tako v Kolektorju, FMR-ju kot v Medijski hiši Delo. Prav ta aktivnost me dela umsko vitalnega. Za fizično kondicijo pa skrbim s tekom in hojo po naših Rakah. Nekajkrat na teden, predvsem med vikendi, ko mi čas to dopušča, pa vzamem v roke harmoniko ter z veseljem zaigram in zapojem domače viže.

Kolektor je velik sistem, ima svoje delovanje, moja skrb pa je, da obdržim zaupanje zaposlenih in lastnikov. Tako bo ostalo, če bo krovna družba Kolektor d.d. ostala stabilna družba z letno rastjo dividend. Ja, to je danes moja skrb, ki bo ostala tudi v bodoče.

Kaj je v življenju pomembno in kaj je tisto, za kar je vam vredno živeti? Vzornik, vodilo, vrednote ...

Živimo, zato ustvarjamo, da pomagamo soljudem. Velik uspeh je družina, ki mora prevzemati vrednote, zgrajene v življenjskem okolju doma. Moji vzorniki niso v politiki, so pa to vsi tisti posamezniki, ki so s svojim znanjem, vztrajnostjo naredili majhen delček napredka v ekosistemu, trajnostnem razvoju in v družbi.

Kaj bi zaželeli stanovalcem ob praznikih?

Vsem oskrbovancem in zaposlenim želim vesele božične praznike, srečno leto 2024 ter veliko zdravja in medsebojnega spoštovanja.

Srečno v letu 2024!

Garaško delo - moj sopotnik, moj pečat

Pogovor s stanovalko Berto Eržen

Alojzija Vidmar

Berta Eržen, rojena Krajnc, je v dom prišla pred tremi leti. Po mnogih letih odpovedovanj, trdega dela in vztrajnosti se hvaležno ozira na prehojeno življenjsko pot, a kot sama pravi, bi si je ne želela še enkrat ponoviti.

Na svet sem prijokala pred 90 leti. Rodila sem se 6. septembra v vasi Jagrščice, v Jablanci. Odraščala sem skupaj s sestro in tremi brati. Naše otroštvo je bilo ovito v obilo kmečkega dela, ki mi je pripravilo popotnico za življenje. Kot otrok sem si vzela tudi čas za igro z vrstniki. Takrat je bilo otrok in mladine več, kot jih je danes, in kadar se je le dalo, smo se družili. Je pa res, da so bili fantje vedno v prednosti, dekleta smo smela določene stvari opazovati le od daleč, tudi to je v današnjem času drugače.

Spomnim se, da sem nosila dolge lase, spletene v kite. Oblečena sem bila v krilo in jopico iz domače volne. V ta namen smo doma tudi imeli ovce, da se je volno spredlo in iz nje pletlo oblačila. Naša mama je bila skrbna gospodinja, skrbela je za čistočo in rada je imela red pri hiši. Pri nas smo vedno nosili tudi spodnje perilo, ki ga je sešila vaška šivilja. Čevlje smo tudi imeli, smo pa radi hodili kar bos.

V našo hišo so sorazmerno kmalu speljali tekočo vodo iz bližnjega studenca, da pa tudi živine ni bilo treba gnati napajat kam daleč, je bila voda tudi v hlevu. Oče je imel kovačijo, sam je kuhal oglje, ki ga je rabil v kovačiji, kjer je izdeloval in popravil orodje. Bil je vojni invalid. Poškodovan je bil že v prvi svetovni vojni, pa so ga Italijani vseeno vpoklicali. Tam je prevzel skrb za konje



in staknil še eno poškodbo. Ga je brcnil konj. Po tistem ga v vojsko niso več vzeli. Ukvarjal se je tudi s čebelami. Med smo imeli za domačo rabo pa še za prodajo.

Med vojno so vladale čudne razmere, takrat sem bila majhna deklica in sem stvari po svoje dojemala.

Na naši domačiji je bila začasna bolnišnica, k nam so vozili ranjence, jih za prvo silo oskrbeli. Ležali so vsepovsod po hiši in nam otrokom je bilo to zabavno. Naša mama pa je bila zaskrbljena, bala se je, da bi nas kdo izdal Nemcem. Ranjence so potem premeščali v Franjo. V mojih zgodnjih spominih je še živa slika ob času razpada Italije, ko so vojaki v grapo zmetali svoje orožje in se razbežali.

V Jagrščah sem se šolala do 12. leta. Ker sem bila pridna učenka, sem šla v Cerčno. Tam sem bivala v tamkajšnjem domu za učence in opravila 1. razred gimnazije. Bilo mi grozno dolgčas po domu. To je bil en razlog, da šolanja nisem končala, glavno pa je bilo to, da je bila šolnina draga in denarja doma nismo imeli. Lakote sicer nismo trpeli, ker smo pridelali veliko sadja. Bogate letine so bile v naši sončni Jablanci. Sadje smo prodajali, predvsem bolnišnice so ga prevzemale, nekaj smo ga posušili, skuhali žganje, kar je bilo pod Italijani sicer prepovedano, pa vendar.

Kot mladenka sem rada hodila na ples. V Krnice smo šli ali pa k Pirhu na Stražo. Vsepošod smo šli peš, k maši v Šebrelje ali v Cerčno, kadar je v Jagrščah ni bilo. Tam sem bila tudi pevka na koru.

Pri 26-ih sem se poročila. Bilo je 59. leta. Preselila sem se na možev dom v Otalež, k Andrejcu. Sprva je bil mož še doma, kasneje se je zaposlil na Eti. V Cerčno se je vozil z motorjem, potem pa z avtobusom. Njegova plača nam je prinesla malo več blagostanja. Obdelovala sva veliko kmetijo, tudi 12 glav goveda je bilo v štali, in dela toliko, da ga ni hotelo biti konca. Morda tudi zato ni v meni nikoli vzniknila želja, da bi imela malo časa samo zase, da bi kam šla. Razen kdaj na romanje nisem nikoli hodila naokrog.

Z zdravjem, hvala Bogu, nisem imela težav, pa tudi otroci so bili zdravi. Trije so se nama z možem Francem rodili v zakonu. Brane, Drago in Bojana. Prvega, sina, sva dobila leto po poroki. Pred porodom sem 14 dni bivala v materinskem domu na Viču. Ta porod je bil težak, drugega in tretjega

pa sem rodila brez težav. Občutek materinstva pa me je res čisto prevzel, to je tako lepo, veličastno. Svetost življenja, rojstvo, praznik.

Ker se bliža Božič, še nekaj povem o praznovanju pri nas. Vse je bilo "zglancano", napečenih dobrot tudi ni manjkalo. Jaslice, narejene iz papirja, drevesce, okrašeno s steklenimi balončki in špico na vrhu, molitev in kropljenje, polnočnica v oddaljeni cerkvi. Ja, pa je bilo lepo! Naprej je vedno molil tisti, ki je znal najlepše govorit, ostali smo se radi spogledovali, temu pa je običajno sledil smeh. Za praznike se je vedno nosilo nove "gvante". Pa voščila smo pisali. V zadnjem času tega nisem več počela, sem sorodnike poklicala kar po telefonu.

Od naše družine iz Jagršč sem ostala samo še jaz, domačija pa se je prodala drugim ljudem. V veliko veselje so mi otroci, vnuki, pravnuki. Obiskujejo me tukaj v domu in res se mi je prijetno družiti z njimi.

Kar mi je v življenju veliko pomenilo, so bile gotovo pohvale. Mož mi jih je izrekal, pa tudi jaz njemu, da sva si dajala korajžo. Tudi otroke sem pohvalila, kadar so si zaslužili. Veliko so se trudili in nama stali ob strani, zato sem jim hvaležna. Lepo skrbijo za dom, ki sva ga z možem skrbno gradila toliko let. Mož je umrl pred štirimi leti, sama pa sem obnemogla in skupaj z družino smo se odločili za selitev v dom. Tudi to je ena težjih stvari v mojem življenju.

Bom zdaj končala z eno željo, kot sem povedala, jih nikoli nisem imela veliko, so se nekje zataknele.

Zdajšnji generaciji iz srca privoščim, da bi jih manj obremenjevalo delo, da bi si lahko od dela počeno oddahnili. In pa miru želim, naj se ne ponovi, kar sem doživljala sama kot otrok,

Hiša Marof je moj dom Pogovor s stanovalko Danico Čuk

Alojzija Vidmar

Sem Danica Čuk, rojena v Ljubljani spomladi leta 1959, 27. maja. Zgodnja otroška leta sem preživel v Strmecu 3, blizu Črnega Vrha nad Idrijo, na domačiji Pr' Cenck'.

Živela sem skupaj z mamo in staro mamo na manjši kmečki domačiji. Imeli smo nekaj goveda, kokoši, celo konja. Redili smo tudi ovce, spominjam se, ko jih je stara mama strigla. Kako so to volno potem porabili, ne vem.

Bila sem edinka, zato sem včasih pogrešala družbo, saj bi rada imela brata ali sestro. So pa z nami živeli tete in strici po mamini strani ter njihovi otroci. Igrala sem se z njimi in bilo je lepo. Najbolj se spomnim igranja v pesku. Z grabljicami smo grebli po pesku in polnili kanglice, pa lopatke in celo majhen kramp smo imeli. Okrog naše hiše so se vedno sprehajale muce, rada sem jih crkljala, v hišo pa niso imele vstopa.

Tako je bilo do mojega 7. leta, potem sem šla v zavod v Črno, na Koroško. Svojih sošolcev se še dobro spominjam. Pavla, Nežka, Marjanca, Irma, Stanka in Jožko, ki je kasneje prišel živeti na Marof, zdaj pa se mi zdi, da je nastanjen v Ilirski Bistrici.

Med bivanjem v Črni smo tudi kakšno ušpičili. Nekoč sem skrivaj zapustila dom in si šla ogledat nogometno tekmo, kar ni bilo v redu.

Zelo sem uživala, ko smo igrali košarko. Učili smo se tudi plavanja, hodili smo na morje. Branje, pisanje, računanje, tudi to je bilo v šoli obvezno. Naučila sem se delati gobeline, to opravilo mi je bilo v veliko veselje. Priznam, da sem svoj prvotni dom pogrešala, čeprav sem imela v Črni dobro



družbo. Domov v Strmec sem odhajala čez počitnice in praznike, takrat sem po svojih močeh pomagala pri kmečkih opravilih in delu v hiši. Stikov s sošolci iz Črne nisem ohranila. Odkar je umrla mama, v Strmec ne hodim več, tam zdaj živi bratranec z družino. Obiskujem pa teto, ki živi v Ajdovščini.

V dom na Marof sem prišla oktobra 1980, tako da sem se v vseh teh letih tukaj čisto navadila in se počutim, da sem tukaj doma. Po nekaj letih bivanja v domu sem začela obiskovati VDC v Idriji, kamor še vedno hodim. Zdaj mi je bolj všeč kot pred leti, ker smo se preseli v nove prostore. V VDC hodim skupaj še z drugimi stanovalci doma, gremo malo pred deveto in se vrnemo okrog enih. V dopoldanskem času izdelujemo razne reči, od igrač do voščilnic, opravljamo tudi dežurstva. Hodimo tudi na izlete, kar imam zelo rada. Bili smo v živalskem vrtu in opice so se mi zdele tako zabavne.

Sem tudi članica društva Sožitje in skupine Vera in luč iz Črnega Vrha. Naša srečanja so prijetna. Tu se družimo, pogovarjamo, voditelja pripravita razne delavnice, pa tudi pojemo pesmi in se slaskamo z dobrotami.

Redno hodim k sveti maši v Spodnjo Idrijo. Zdaj je malo težje, ker na Marofu ni avtobusne postaje zaradi popravila ceste.

V domu imam najraje balinanje, se pa udeležim včasih še kake druge aktivnosti, kolikor zmorem.

Na praznike, ki sem jih v preteklosti preživela med domačimi, imam lepe spomine, najbolj na Božič. Lepe so bile figurice, ki sem jih postavljala na posušen mah pod smreko, ki smo jo okrasili z balončki in pisanimi trakovi. Zelo je dišalo pri nas doma, ko se je peklo potico, šarkelj in piškote. Tudi k polnočnici smo šli skupaj, v Črni Vrh. Ker stric ni imel voziškega izpita, smo šli peš, po poti smo si svetili z baterijsko svetilko. Je bilo pa vedno na kupe snega in mraz nas je silil, da smo hodili hitro. Po povratku domov pa je stara mama postregla s toplim čajem.



Odkar živim tu, so se razmere v domu precej spremenile, z veseljem povem, na bolje. Najljubši so mi še zmeraj sprehodi in obisk trgovine, kjer si lahko kupim kakšen priboljšek ali oblačilo. V veliko veselje mi je kuhati kavo, pa ne le zase, postrežem jo tudi nekaterim stanovalcem. Rada poslušam Radio Ognjišče, ker me pomirja.

Ob koncu pogovora bi prav vsem voščila dosti zdravja in razumevanja za celo prihodnje leto in vsak dan posebej ter lepo preživete božične praznike.

Poletni utrip

Ema Brelih

Poleti smo radi zunaj, v senci, a na zraku. Lepo je posedeti pred domom. In še kakšnega znanca, bivšega soseda, sovaščana, naključnega mimoidočega se ujame za krajši klepet in kakšno novico. Včasih za skupno druženje izberemo tudi teraso ali atrij. Pride kar prav malo zamenjati okolje.

Naredili smo si tudi nekaj razvedrilnih dopoldnevov, ki se jih je udeležila večina stanovalcev; tudi tistih, ki sami ne zmorejo hoditi, a zato ne smejo biti prikrajšani za lepe dogodke. Seveda je vsako druženje še bolj zanimivo, če ga popestri pesem, družabna igra, harmonika in dober prigrizek ali sladoled. Tu pa tam si sami pripravimo kaj dobrega, posebnega. Tako so nastajale male pice, ki so "šle za med". Bo res držalo, da gre ljubezen skozi želodec, saj smo jih z velikim veseljem ne le delali, tudi vse pohrustali. Naročili smo še pivo in dogodek poimenovali **Picapir**.



Na začetku jeseni je bilo posebno družabno dopoldne z dvema dobrima znancema, Janezom in Metko. Oba sta poskrbela za odlično vzdušje. Ni bilo veliko časa za ples. Bilo pa je veliko petja in tudi nekaj govorov, ker smo se ob tej priložnosti tudi uradno zahvalili Metki, animatorki, za vse, kar smo skupaj doživeli. Odhaja v penzijo. Janeza pa smo že rezervirali za silvestrovanje.



Kam smo se odpravili na izlet?

Ema Brelih

Izkoristili smo prijetne dneve in se odpravili po znanih poteh v neznanu. Neznano zato, ker prav na izletih vedno znova odkrijemo kaj novega, četudi so to le spremembe v naravi, v naseljih, pri hišah.

Že skorajda tradicionalno vsako leto obiščemo Brezje in se zapeljemo do Bleda. Mir in spokojnost v kapelici na Brezjah, dobra malica in nato pogled na jezero z otočkom ter množico turistov. Nazaj grede smo se odžejali na Visokem, pri Ta-

včarju. Uživali smo celo pot in občudovali pokrajino, urejena naselja, rože na balkonih. Nič manj lepo ni v bližnji okolici. Na Lajštu se sicer nismo kopali, smo se pa prepustili šumenju vode in se sprehodili ob njej.

Letos smo odkrili tudi poseben **vrt na Gorah**. Gostiteljica in lastnica Vojka nam je gostoljubno odprla vrata svoje domačije, na kateri ji delajo družbo živali. Nekatero smo videli prvič v življenju, zato so bile zanimive: mala opica, noj, želva ... A ni ga čez igranje s kužki, z muckom. Mimogrede je bilo konec popoldneva.



Naš naslednji cilj je bil Stara Oselica in odločili smo se za daljšo pot, da smo več videli: mimo Otaleža, Jazen, proti Mrzlemu vrhu, nazaj na Sovodenj, mimo Trebije do Stare Oselice. Tam nam je domačin Ivan Filipič pokazal zbirko nabožnih podob, ki jih navdušeno zbira. V župnišču je na ogled preko 2000 podob in zbirka se še kar dopolnjuje. Veliko je starih in zelo dobro ohranjenih, kar tudi ne preseneča, saj so ljudje nanje skrbno pazili in tudi izdelava je bila kvaliteta. Ustavili smo se tudi v lepi župnijski cerkvi spreobrnitve sv. Pavla.

Neko lepo jesensko popoldne smo se zapeljali še do Jagršč. Slavku so se kar zaiskrile oči, ko je zaslišal, kam gremo. Resnična je misel, ki govo-

ri o tem, da je pot zelo pomembna, ne zgolj cilj. Vožnja preko Krnic, s kratkimi postanki, med katerimi smo gledali, kako so se spremenile domačije. V Jagrščah nam je Jože kar iz zadnjega sedeža v kombiju razložil, na katerem hribu je njegov dom in kako se reče pri sosedih. Slavko je obiskal svoje domače, ki počivajo na pokopališču. Imeli smo namen celo do Šebrelj, a nas je klicala večerja v domu. To nam ostaja za naslednjič.



V Magazinu smo si ogledali še eno zanimivo razstavo čipk. Hišice. Okna s čipkami. Predvsem je zanimivo videti, kako se je spremenila čipka – od vzorcev, do materialov, barv. Čestitke klekljaričam.



Pevski nastopi

Ema Brelih

Barbara Trnovc je neutrudna raziskovalka in poznavalka Alme Karlin. Bila je posebna ženska s posebno življenjsko potjo. Gospa Barbara nam je njeno življenje orisala na zanimiv način – kaj nam ima Alma Karlin, svetovljanka, popotnica in še marsikaj, povedati danes.



Majdo Lužnik poznamo kot pevovodkinjo, s kitaro in sopranom, predvsem pa velikim žarom doseže vsakega poslušalca. Tokrat je pripravila samostojni nastop, v katerem nas je s pesmijo popeljala v preteklost, v spomine in v različne življenjske situacije, ki jih vedno spremljalo tudi pesmi.



Najštevilčnejši moški pevski zbor z več kot 40-letno tradicijo – **Moški pevski zbor Poljubinj**, je nastopil v našem domu in nas kar dvignil. Ne le to, ponosni smo, da imamo tako lepe pesmi in srčne pevce, ponosni smo na našo domovino.



Z veseljem vsako leto pričakamo tudi naše znance iz Poljanske doline. To je **skupina Klas**, ki deluje v Društvu upokojencev za Poljansko dolino. Ugotovili smo, da se z nekaterimi poznamo že zelo dolgo. Tudi tokrat so izpolnili naša pričakovanja: s pesmijo, recitacijami, skečem, harmoniko in korajžo.



Pri nas so se ustavili tudi **šolarji iz OŠ Bovec**. Prišli so na ekskurzijo v Idrijo, in ko so si ogledali znamenitosti, so prišli v Dom. Za stanovalce so pripravili prisrčen program, v katerem smo slišali korajžno petje, recitacije in skeč v njihovem narečju ter nastop folklorne skupine. Vedno, ko se z aplavzom zahvalimo nastopajočim otrokom, velja en velik aplavz tudi učiteljicam, kij jih spremljajo, učijo in vzpodbujajo. Tudi tokrat so ga zaslužile. Povezala nas je naša in njihova Lada Bizjak.

Posebna druženja

Ema Brelih

Čeprav se večkrat srečamo z najmlajšimi, saj smo dobri sosedje, je vseeno drugače, ko smo povabljeni na obisk. Vsi so se pripravili na naš obisk, in ko smo prihajali proti vrtcu, so nam otroci že mahali skozi okno. 1. oktober je mednarodni dan starejših in vzgojiteljice so se tudi o tem že prej pogovarjale z otroki. V vsako skupino je odšlo nekaj stanovalcev in tam se je začelo. Od zadržane radovednosti do nagajive sproščenosti. Povabili so nas, da se skupaj igramo družabne igre, pregledujemo knjige, igrače, klepetamo, pripravili so kratko igrico ... Za zaključek smo se vsi zbrali na igrišču ob čaju in piškotih. A največ velja, da smo skupaj, si drug drugega ogledujemo, se počasi udomačimo, tako da se lahko že pocrkljamo. Res, lep dopoldne.



Ponedeljkov dopoldan v domu je bil v znamenju dobrodelnosti, ročnih del, pogovorov, izmenjave izkušenj, smeha in še kaj. Prostovoljke so prinesle 15 lepih doma izdelanih kvačkanih in pletenih odejic, ki so jih naredile v akciji **Nitke nas povezujejo**, in jih podarile stanovalcem. Izvedeli smo

tudi nekaj več o tem, zakaj so nekatera drevesa v oktobru ovita v roza šale. Alenka in Sonja sta prinesli kolovrate, tako da smo lahko predli. Modernejši so, a tudi ti ne delajo sami. Hvala vsem.



V prostorih medgeneracijskega centra so na ogled slike **Nandeta Rupnika**. Nandeta poznamo kot zanimivega sogovornika, ki pozna vsako idrijsko posebnost, vogale, starih hiš, ki jih že ni več, a jih je on ohranil na poseben način. Tokrat se predstavlja z upodobitvijo klekljaric. In še več. Ob njihovih podobah si lahko preberemo tudi zgodbe v zvezi s klekljanjem.



Dogajanja

Nina Trček, Katarina Oblak in Sabina Kopač

Palačinka party

Poletje si popestrimo z raznimi dogodki in tudi poletna peka palačink je ena tistih bombončkov, ki naredi poletje še lepše, predvsem pa slajše. Tokrat smo kar pred dom postavili večji "picopan" za palačinke velikanke in ko je zadišalo naokrog, je ostala samo še dilema, s kakšnim nadevom bi se posladkali. Letos so nas navdušile in prvo mesto osvojile palačinke z limoninim polivom. Katere pa so vaše najljubše?

Sladoledna zabava

Poleti sladoled ne sme manjkati in ni lepšega, ko se v zavetju sence pred domom na klopcih posladkamo s to sladko dobroto. Tokrat smo si sladoled popestrili še z različnimi posipi in preliv, za piko na i pa je sladko dopoldne zaokročila še melodija harmonike. Zvezda dopoldneva pa je bil nadobudni 7-letni harmonikaš Vito, ki nas je navdušil s svojo iskrivostjo in talentom.

Kinovečeri

Skupaj s Filmskim gledališčem Idrija smo skozi poletje organizirali filmske večere, za katere smo prvotno sicer načrtovali, da jih bomo uspeli predvajati zunaj na naši lepi terasi pod zvezdami, a žal letos vreme ni sodelovalo z nami. Pa nič zato, smo vse lepo preselili v naš medgeneracijski prostor in si tako ogledali slovenski klasiki Vesna in Cvetje v jeseni ter komedijo Sreča na vrvcici. Veselimo pa se že novih filmskih produkcij.



Jesenski sprehod z otroki iz vrtca Spodnja Idrija

Prisrčno srečanje je bilo, ko smo se lepega jesenskega dopoldneva odpravili na sprehod, posedeli na klopcah pred Topilnico in s pesmijo pozdravili malčke iz Vrtca Spodnja Idrija, ki so se pogumno peš podali na pot do nas. Skupaj smo še potelovadili, se podružili in si pomahali v slovo do prihodnjic.



Martinovanje

Za dobro voljo in veselje nikoli ne izpustimo prilike in martinovo je bilo kot naročeno, da ob kostanju, vinu in veselih ritmih zapešemo, zapojemo ter se poveselimo. Dare Likar in Milan Kavčič sta poskrbela za odličen glasbeni program, mi pa smo dobre volje in nasmejani uživali v lepem popoldnevu.



Nabiranje prešč

Ema Brelih

Med stanovalci je mnogo takih, ki so na vernih duš dan, 2. novembra, nabirali prešce ali pa so doma gledali in na svoj način pomagali, ko jih je mama pekla ali delila nabiralcem.

Prešce so majhni hlebčki kruha, ponekod jim rečejo tudi vahči, hlebčki, mižjeki, krapci. Najpogostejše so bili take sive barve in iz treh vrst moke: ječmenove, ržene in pšenične. Velikost je bila odvisna od radodarnosti gospodinje ali zmožnosti. Za marsikaterega otroka je bilo to opravilo izlet, razvedrilo, predvsem pa priložnost, da se je dosita najedel kruha, ki ga doma ni bilo vedno.

To navado je opisal naš rojak, pisatelj France Bevk, ki pravi takole:

"Na vernih duš dan smo brali prešce. To so mali hlebčki, ki jih kmetje na ta dan delijo ubogim za verne duše v vicah. Šolska oblast je prepovedala tisto "beračenje", tudi oče se mu je upiral. Četudi nismo imeli polja, nas vendar nihče ni štel za batarje. Pa saj ni šlo za to. Meni je bilo do doživetja, do svojevrstnega užitka, ki sem ga nestrpnost pričakoval vse leto. Obhoditi v enem dnevu sedem ali osem vasi in vasic, stopiti v sto kmečkih hiš, videti celo reč novih obrazov, različnih izb, svetih podob in orodja, temu se nič ni dalo primerjati. Nekateri kmečki otroci so jokali, ker niso smeli z nami. Mati in babica sta se potegnili zame, njuna beseda je obveljala." (Začudene oči, Moja mladost, Mladinska knjiga, Ljubljana, 1969, str. 66).

Podobnih spominov je še kar nekaj.

Stanovalka **Berta** pravi, da so jih pekli pri njih doma. "Mama je pekla. Kar velike hlebčke je naredila, če je videla, da jih bo zmanjkalo, jih je

prerezala na pol, da so vsi otroci, ki so potrkali na vrata, kaj dobili. Kar veliko otrok je prišlo in mi smo jih čakali."

Stanovalka **Danijela** se spomni, kako jih je nabirala. Navadno so šli po Ravnah in v Zakriž. "Enkrat smo šli v Orehovško grapo. To je bilo kar daleč, ker smo bili še majhni. Cel dan smo hodili. Hodili smo s košem. Povsod smo jih dobili. Niso dajali denarja. Joj, kako sem se veselila, da sem se vsaj takrat najedla kruha. Ni ga bilo na pretek!"



Stanovalka **Angelca** je zgolj enkrat in edinkrat nabirala prešce, ampak to ji je ostalo v spominu in je zelo slikovito opisala to edinstveno pot.

Mama mi ni dovolila, da bi hodila brat prešce. Doma smo imeli kravo in juničko in to je pomenilo, da imamo sami dovolj za preživetje. Prešce so navadno hodili brat otroci, kjer so bili doma bolj revni in niso imeli niti dovolj kruha. Meni je bilo veliko do tega, da bi šla. Še bolj kot prešce

Dogaja se... Enota Idrija

me je gnala želja, da grem okoli. Enkrat je mama končno s težkim srcem le dovolila, da sem šla, ker jo je preprosila sosedja, Julka. Ta je bila kar jezična in imela je svojo računico. S seboj je vzela majhnega sina. Pridružila se nam je še stara teta. Včasih je bila pri vsaki hiši ena stara hišna teta in je bilo tem tetam ime Franca. Tako je bilo tudi pri sosedu. Naša skupina je bila malo posebna, saj so navadno hodili okoli le otroci. Tu pa sta bili dve odrasli, starejši ženski in dva otroka. Sosedja je takoj povedala, da se moramo držati zase; tudi če bi se nam hotel kdo priključiti, se ga moramo znebiti, je zapovedala. Bila je zelo odločna. In res, že ko smo šli proti Zali, smo srečali moža z dvema fantkoma in so hoteli, da bi šli skupaj naprej. Na srečo je imel en fantek v čevlju fižol, ki ga je žulil, in medtem, ko se je preobuval, smo mi pobegnili naprej in se jih "otresli".

Šli smo proti Goram. Tam so veliki kmetje. V vsaki hiši smo rekli: "Bog se usmili za duše v vicah!" Potem so nam nekaj odgovorili in dobili smo prešče. Ali "solde". Julka je naročala, naj kar pospravimo "solde", ker bomo šli potem v gostilno, da bomo imeli s čim plačati. Pot smo nadaljevali proti Jeličnemu Vrhu in do Zavratca.

Ustavili smo se v gostilni. Še dobro se spomnim, da smo šli po stopnicah na gank in potem v no-tranjost. Okrepčali smo se z neko pijačo, ki smo jo morali plačati z denarjem, ki smo ga dobili na poti. Bile so lire, težki kovanci.

Pot smo nadaljevali do Medvedjega Brda in potem navzdol do Godoviča. V nekaterih hišah smo se bolj zaustavili, saj so se nekateri radi pogovarjali in stari ljudje so pripovedovali zgodbe. Jaz sem zelo rada poslušala. Še zdaj se čisto natančno spomnim, kako je Pepca pripovedovala o dekletu, ki je prišlo k hiši služiti za deklo, bila je nezakonska in ko je prišel domači sin iz Amerike na dopust, se je vanjo zaljubil in jo vzela s sabo v Ameriko. Ob tem je Pepca večkrat poudarila, da je bilo dekle neznansko lepo.

Na Medvedjem Brdu smo se ustavili na pokopališču in teta je razlagala, kdo je tam pokopan. Veliko je vedela. Julka pa je kar naprej opozarjala, da če kje srečamo kakšno skupino, moramo iti po svoje, ker če ne ne bomo dobili nič. In res, v Godoviču je bila gneča, veliko otrok, prava "gužva petlarjev". Na splošno so rekli vsem, ki so nabirali prešče "petlarji".

No, in tam se je našla ena ženska, ki je imela res žleht jezik. Julka je že prej opozorila, da moramo iti čisto tiho naprej. A ženska se je začela naglas kregati name, češ, tudi ta gre prešče brat, četudi imajo doma kravo in junico in da jim bom vse odžrla. Zelo me je srbel jezik, a Julka je s prstom na ustih zapovedala, da moram biti čisto tiho, in tako smo šli naprej.

Nadaljevali smo pot proti Grižam in končno prišli domov. Pošteno so me bolele noge, saj smo cel dan hodili, bila sem stara okoli osem let. Že sem se veselila zaslužka in kar sanjala sem, kako bom vsak dan oddrobila malo prešče in šla na svoje pomalicat. Mama nas je vesela pričakala na vratih in naredila red. "Teta Franca naj pri nas ostane ponoči, bo spala pri nas, kar je Angelca napetljala, bomo dali njej, stari teti, ker je boga in stara reva".

Teta gre in leže – jaz pa sem morala biti tiho. Res da sem večino kovancev pustila v tisti gostilni, prešč pa je bilo kar nekaj. A bila sem ob vse. Joj, kako sem bila razočarana!



O zobeh tako in drugače

Ema Brelih

Kako zelo so pomembni zobje, navadno ugotovimo, takoj ko nas kaj boli ali ko jih je potrebno izruvat in ostane luknja ali več njih. Tudi proteze se obnesejo ali pa ne, kakor pri kom. Na vprašanje, kako pa kaj vaši zobje, so prileteli različni odgovori, med vrsticami je razbrati, kakšni so problemi in kako jih rešimo. Jesti je pač treba.

- Proteza najmanj nagaja in boli, če je v omari.
- Jaz imam eno lepo, skoraj novo in le parkrat uporabljeno, v lončku. Lahko posodim ali podarim!
- Ta pravi zobje zelo bolijo. To je hudo. Ko imaš protezo, je res fajn in lahko ješ, govoriš, se smeješ.
- Proteze še nimam dolgo časa in se še nisem navadila nanjo.
- Eni protezo čistijo z zobno pasto, drugi pravi-jo, da to ni v redu.
- Veliko je odvisno od zobarja.
- Spodnje proteze nikakor ne morem nositi, smo že poskusili vse sorte, pa ne morem.
- Proteza je nerodna zato, ker gre vse za zobe – orehi, mak, drobtine. Kar naprej je treba čistiti.

- Teh mojih krasnih zob se zdaj še črv ne dotakne.
- Od kar imam protezo, nimam nobenega problema.
- S svojimi zobmi se lahko še za rit (svojo) ugriznem.
- Imam super zobe. 14 dni, pa so bili narejeni, brez problemov in nič me ni tiščalo.
- Mama me je vedno opozarjala, da moram skrbeti za zobe, jih natančno umivati in sem jo ubogala. In k zobozdravniku sem hodila. Še zdaj imam svoje in že zelo dolgo je, odkar je bilo nazadnje kaj narobe.
- Ko sem šla k zobozdravniku, sem vedno šla prej in vzela s sabo toaletni papir. Ko sem vstopila v čakalnico, sem morala takoj na stranišče. Živci.
- S tem lepljenjem je veliko dela, denarja in še prime ne vedno.

Jubilanti

Ema Brelih

Letos je častitljivo devetdesetletnico praznovalo kar 14 stanovalcev in stanovalk. Med nami je gospa Štefanija, ki šteje več kot sto let.

Le dva stanovalca v enoti Idrija še nimata 70 let. Vsi ostali v enoti Idrija pa so takole razporejeni vmes:



16 stanovalcev je starih od 70 do 79 let
 35 stanovalcev je starih od 80 do 84 let
 39 stanovalcev je starih od 85 do 89 let
 42 stanovalcev je starih od 90 do 94 let
 14 stanovalcev šteje več kot 95 let

In še vedno je v idrijski enoti več žensk (105) kot moških (45).

Koliko solate so letos dostavljalci že pripravlili do domske kuhinje?

Ema Brelih

Pregled statističnih podatkov je izraz, ob katerem po navadi zavijemo z očmi in radi rečemo, da so številke puste in ne povedo prav veliko. Se strinjam. A Mali princ je rekel, da je bistvo očem nevidno. Tu pa tam je zanimivo pogledati na svet skozi številke.

Skozi številke bomo pogledali le majhen delček vsega, kar se v domu meri v kilogramih, kosih, litrih ... Prav gotovo ne moremo, ne da bi se zaustavili pri hrani. Ali si lahko predstavljate, koliko jajc porabijo v desetih mesecih v domski kuhinji? Odgovor je skrit nekje v nadaljevanju.

V računovodski službi doma so zbrali nekaj zanimivih števil o tem, koliko in katero hrano naročamo, da jo v kuhinji pripravijo za naše obroke.

Kruh, eno od osnovnih živil, je na jedilniku vsak dan. V desetih mesecih je bilo porabljenega 11.438 kg kruha. V tem niso vštete žemljice, štručke, rogljički in podobno drobno pecivo. Tudi kruh je vsaj štirih vrst: bel, črn, polbel, ržen in polnozrnat.



Meso je tudi sestavni del obrokov. Porabili smo 2.511 kg junčjega mesa, iz katerega navadno nastane dobra juha, v kateri se je kuhalo tudi 1.600 kg kosti. K temu dodamo še 1.160 kg puranjega in 2.257 kg piščančjega mesa. Posebno se naše brbončice razveselijo prekajenih rebrc in vratovine – 670 kg so jih letos nabavili.



Seveda to še zdaleč ni vse. Tudi različne salame, hrenovke, krvavice, klobase se štejejo poleg. Med drugim so kuharice razrezale letos 247 kg mortadele. Čeprav vsi ne obožujejo vampov, smo jih kljub vsemu pojedli 327 kg.

Kaj pa krompir? V letošnjem letu je porabljenega že krepko čez 12 ton.

Pri obrokih ne manjka solata. 1.500 kg zelene solate in endivije ter 500 kg radiča smo "pospravili".

Ko pomislimo na zelje, imamo seveda v mislih joto, kislo zelje in letos je bilo tega porabljenega 1.510 kg ter 400 kg kisle repe.



Ne gre brez dodatkov, ki popestrijo obroke in življenje. Zato smo porabili 340 kg žlikrofov, 19.410 jajc in 374 l vina ter 1.650 kg testenin.



Zanimiv je dolg seznam sadja. Ko smo sešteli banane, breskve, češnje, grozdje, hruške, jabolka, jagode, kivi, lubenico, mandarine, pomaranče, slive, nektarine, je skupaj zneslo 12.599 kg.

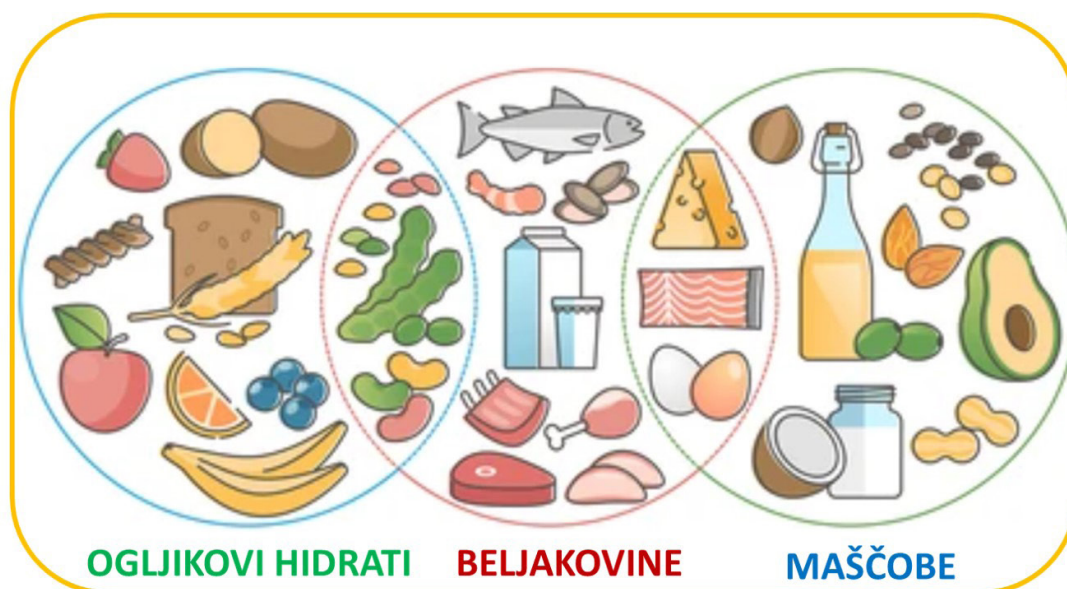
Od sadja prednjačijo banane – 4.760 kg, nekoliko manj je jabolk – 2.935 kg, najmanj, samo 62 kg pa smo pojedli češenj.



Vsak dan v domski kuhinji pripravijo približno 870 obrokov za stanovalce in dodatno, predvsem med tednom, še okoli 80 kosil za zunanje uporabnike. V prvih desetih mesecih je bilo za stanovalce pripravljenih več kot 88.000 kosil. Tudi te številke so kar velike, kajne?

To še zdaleč ni vse, kar je bilo nabavljenega v kuhinji. Pravzaprav le nekaj malega od velike količine materiala, raznoraznih izdelkov, polizdelkov, ki jih rabimo vsakdan. Številke nam pomagajo k boljši predstavi o tem. Če koga zanima še kaj bolj podrobno, naj vpraša, in v naslednji številki domskega časopisa bo lahko prebral odgovor.

Tokrat le še ponovimo – koliko jajc je bilo kupljenih v prvih desetih mesecih letošnjega leta? Odgovor je skrit v gornjih vrsticah.



Dogaja se...

Potepanja

Karmen Kovačič

Pohod po rakah



Kopanje v Strunjanu

Ko smo le dočakali toplejše dneve, smo se tudi letos odpravili v Strunjan, manjše naselje ob slovenski obali, ki leži med Izolo in Piranom. Na tamkajšnji plaži smo se "razkometili", se predajali soncu, petju škržatov, plavali in poležavali. Oddih na morju je vedno nekaj posebnega in predstavlja prijeten odmik od vsakodnevne rutine.

Obisk pokopališča v Stari Gori in postanek na Sveti Gori

Na veliko željo stanovalcev smo se odpravili na pokopališče v Stari Gori, kjer smo prižgali svečko za našega pokojnega stanovalca.

Pot nas je nato vodila še na Sveto Goro, ker si je vsak vzel trenutek zase. Zmolili smo tudi za vse stanovalce v Domu. Po kosilu smo se ob lepem razgledu na okoliška mesta in kraje po dolini reke Soče in Idrije vrnili domov.

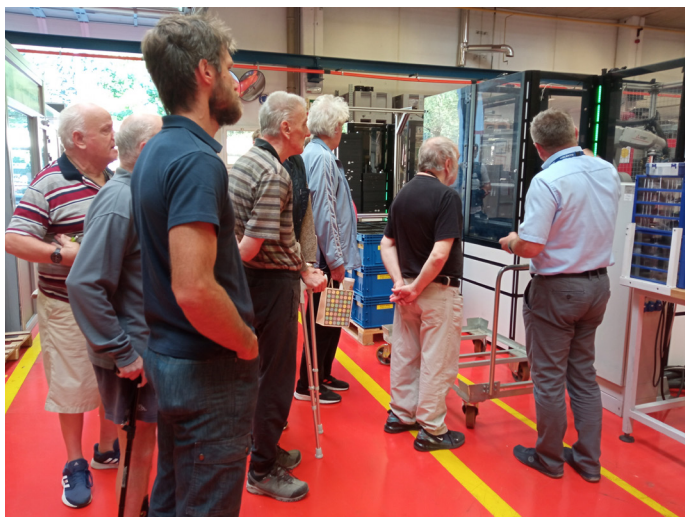


Idrijska Bela



Obisk na Kolektorju

Na dolgoletno željo stanovalcev smo se dogovorili za obisk proizvodnje na Kolektorju. Pristojni so nam razkazali halo, kjer se ukvarjajo z magnetiko. Z zanimanjem smo opazovali sodobno tehnologijo in moderne robote. V sejni sobi so nam predstavili tudi celostno delovanje podjetja in nas prijazno pogostili. Najlepše se zahvaljujemo za prijazen sprejem, vodenje ter posluš za naša vprašanja.

**Pohod na Mrzli vrh nad Sovodnjem****Obisk Bevkove domačije**

Stanovalke so izrazile željo, da si ogledamo rojstno hišo Franceta Bevka, slovenskega pisatelja, pesnika, dramatika, prevajalca, urednika in politika. Bevkova domačija, po domače pri Volarju, se nahaja v vasi Zakojca, kjer je pisatelj France Bevk preživljal svoje otroštvo in rano mladost.

Tam nas je sprejela ga. Urška in nam povedala veliko zanimivih, znanih in manj znanih informacij iz njegovega življenja. Ogledali smo si tudi etnološko in literarno-zgodovinsko razstavo. Prva razstava predstavi značilno bivalno okolje bajtarske domačije na začetku 20. stoletja na Cerkljanskem, druga pa preko knjig, fotografij in predmetov osvetli pisateljevo življenjsko pot.

Z veseljem smo se vrnili v mladost, ko smo prebirali njegove knjige, in ugotovili, da je mogoče čas, da ponovno vzamemo katero v roke.

**Ogled filmov v Filmskem gledališču Idrija**

Filmsko gledališče Idrija je ustanova z bogato kulturno dediščino. Velja za najstarejšo ohranjeno gledališko stavbo na Slovenskem. Že od njegovega nastanka leta 1770 je Idriji ponujala raznovrstno kulturno ponudbo. Leta 1952 je bila stavba preurejena za prirejanje kinematografskih predstav. Od 2012 pa je objekt v sklopu dediščine živega srebra v Idriji tudi na UNESCO-vem seznamu svetovne dediščine. Leta 2015 je Filmsko gledališče dobila v upravljanje Mestna knjižnica in čitalnica Idrija.

V sodelovanju z VDC Idrija se stanovalci iz enote Marof nekajkrat letno odpravimo na ogled aktualnih filmov in risanih filmov. Filmsko gledališče posebej za nas odprejo v dopoldanskem času in glede programa upoštevajo naše želje. Ogled filma na velikem platnu je vedno znova prav posebno doživetje.

Utrinki s prireditelj, obiskov druženj

Karmen Kovačič, Alojzija Vidmar

Mobilni heroji

V drugi polovici avgusta smo v enoti Marof dobili obisk mobilne enote Mobilni heroji. Gre za projekt službe vlade za digitalno preobrazbo v sodelovanju s socialnim podjetjem Simbioza Genesis. Starejši ljudje imajo v okviru projekta Mobilni heroji, ki se izvaja s pomočjo mobilne enote, možnost krepitve svojih osnovnih digitalnih kompetenc za varno in samostojno uporabo informacijsko-komunikacijskih tehnologij.

Na delavnici so stanovalci tako pobližje spoznali tablice/pametne telefone, njihovo uporabo ter se seznanili z rokovaljem z naloženimi aplikacijami. Kljub začetni zadržanosti so bili stanovalci ob koncu srečanja zadovoljni, da so se naučili nekaj novega in uporabnega.



Martinovanje

Na dan pred praznikom sv. Martina smo si tudi na Marofu dan popestrili z martinovanjem. Dopoldne smo se zbrali po vseh oddelkih doma, kjer smo v čajnih kuhinjah pekli kostanj in nazdravili z jabolčnim sokom. Martinovanje je minilo v pri-

jetnem, toplim vzdušju, prežetem z vonjem po pečenem kostanju.



Potopis Turčija

Preko slik in pripovedi popotnice Nece smo se odpravili v veliko in raznoliko Turčijo. Šli smo v barvite kraje, polne zgodovine, z zanimivo kulturo, za kuliso pa so nam bili divji hribi, visoki ognjeniki, velika jezera, dolge reke. Ljudje so prijazni, hrana je dobra, veliko je za videti in doživeti! Tokrat smo se v Turčijo odpravili v domišljiji, morda se enkrat odpravimo tudi zares.



Obisk MoPZ

Ko se dnevi začno daljšati in se naše misli rade pričnejo suklati na mestu, je še kako vzpodbudno in dobrodošlo, ko nas zdramijo vesele in vedre pesmi. Obisk MoPZ Poljubinj nam je v deževno oktobrsko popoldne s svojim ubranim petjem prinesel vedrino in pregnal sobotno zaspanost.



Skupina Klas

Glasbeno-gledališka skupina Klas, ki deluje v okviru Društva upokojencev Poljanska dolina, je tudi letos pripravila pristrčen kulturni program, s katerim je nastopila pri nas konec oktobra. Vesele, poskočne, humorne. S svojo predstavitvijo so nam tudi tokrat, so namreč naši redni gostje, dokazali predanost in zavzetost pri svojem delu in druženju.



Nasmeh

Vesna Mugerli Pomlad

*Zjutraj lišpa, maže se, paca
z nakitom vsa se okranclja,
da se vse blešči!*

Nekaj pa ji le fali:

*"nasmeh na usta,
to je vse in
tko vsak dan naj se začne.! :)"*



Božična zgodba

Klavdija Prezelj

Božični čas je čas upanja, novega začetka. Samo praznovanje in pričakovanje se začne s prižigom lučk. V večjih mestih se s prižigom lučk začenja decembrski vrvež. Pri nas pa lučke prižigamo počasi, vsak teden eno svečko, eno lučko več na adventnem venčku. Z vsako svečko, lučko je tako naše življenje svetlejšo, z večjo vnemo se pripravljamo na božično in novoletno praznovanje.

Ali veste, da ima vsaka svečka na adventnem venčku svoj pomen?

Prva sveča je posteljica ali **prerokova sveča** – simbolizira **upanje in pričakovanje**.

Druga sveča je **betlehemska** – pomeni **mir**.

Tretja sveča je **pastirska** – praznuje **radost in veselje**.

Četrta sveča je **angelska sveča** in prinaša **ljubezen**. (<https://www.nadlani.si/zanimivosti/vsaka-sveca-na-adventnem-vencku-ima-svoj-pomen/>)



Spominjam se prvih priprav in pričakovanj ob Božiču, ki sem jih skupaj s stanovalci doživljala ob začetku moje poti tukaj v domu. Prve adventne venčke smo naredili skupaj s par stanovalci, jaslice prav tako. Takrat mi je eden izmed, sedaj že pokojnih, stanovalcev dejal: "Veš, ko sem jaz prišel v dom, sem jaslice postavil na skrivaj. Na nočni omarici sem jih imel. Sedaj pa jih lahko postavimo skupaj, za vse nas. To mi res veliko pomeni." Takrat, lahko rečem, mi je bilo toplo pri srcu. V njegovih očeh sem videla, da je tudi on sam poln upanja in pričakovanja, da bodo jaslice tam za vse. Tako za stanovalce, ki so se ob jaslicah zbirali, kot zaposlene, ki so tam upočasnili korak, se za hip ustavili in jih pogledali.

Kljub temu, da v jaslice vsako leto postavimo iste figurice, so jaslice vsako leto drugačne, pripovedujejo drugo obrobno zgodbo, a vendar razodevajo isto skrivnost. Vsako leto ob jaslicah začutimo mir in toplino.

Ob jaslicah mi tako spomin večkrat uide v otroštvo, v jaslice, ki jih je moj nono vsako leto tako skrbno postavil v okensko nišo. Bile so majhne, a vendar zame, majhno deklico, tako lepe. Štalica je bila korenina, pod njo pa sveta družina. Okrog se je na mahu paslo par ovčk, nad katerimi so bedeli pastirčki. Poleg jaslic je bila še okrašena jelka iz domačega gozda. Na njej je bilo le par balončkov in čisto pravih svečk, vpetih v prav posebno držala. Še sedaj mi v ušesih odzvanjajo nonotove besede: "Če bosta s sestrico pridni, bomo prižgali svečke". Biti priden je takrat za naju s sestrico pomenilo, da sva zlezli na toplo krušno peč, se pokrili z odejo in glasno zmolili molitev Sveti angel. Potem je prižgal svečke na jelki in ugasnil luč v hiši. Prostor so tako razsvetljevale le svečke. Kljub medli svetlobi pa je bil prostor napolnjen s prav posebno toplino, v srcu pa sta bila radost in veselje.



Tu v domu vsako leto postavimo jaslice. Velike so. Tako kot doma, ko smo v jaslice vsako leto dodali nekaj novega, tudi naše jaslice "rasejo" z nami. Stanovalci so pred leti skupaj z delovnim inštruktorjem izdelali ograjo. Koliko ur skrbnega rezanja, brušenja, lepljenja je bilo potrebnih. Spet

drugič so izdelali zvezdno nebo, pa vodnjak, ognjišče in še in še. Tako so jaslice čisto njihove, tako kot doma. Vsak ima možnost, da v jaslice da delček sebe. Da postavi kos maha, pastirčka, ovčko, sveto družino ali kralja. Ali pa čisto preprosto pride, postoji in po tihoma zmoli. Ko v jaslice postavimo še Luč miru iz Betlehema, ki nam jo vsako leto prinesejo skavti, se mi zdi, da so še toliko lepše. Takrat se res čuti ljubezen, ki jo prinašajo božični prazniki.

Ko se danes tudi s stanovalci oziramo nazaj in brskamo po spominih, na dan privrejo neverjetne zgodbe. Ene čisto preproste in skromne, spet druge s polno podrobnosti.

Nada Mahne

Naše jaslice so bile čisto preproste, iz kartona, vsako leto iste. Potice nismo pekli, kar kupili smo jo. Na koncu doda: "Nismo bili zelo verni, a vseeno smo božič praznovali kot družinski praznik."



Marija Tkalič

Pri nas smo pred prazniki celo hišo počistili in okna smo pomili. Jaslice smo imeli keramične, štalica pa je bila kupljena. Postavili smo jih na mah in okrasili s kamenčki. Sin je naredil še potoček. Postavili smo jih v kot na mizo, skupaj s smrekico. Vsako leto sem nabrala svež mah, bratranec mi je pa smrekico zrihtal, prav tako svežo. Za potico je vedno poskrbela mama, orehovo je naredila. Aja, pa požegnali smo tudi, vse od kleti do podstrešja. Tudi na vrt smo šli.

Marija Bizjak

Jaz svojega očeta nisem poznala, je umrl, ko je bila mama noseča z mano. Tako je bila za božične praznike mama sama za vse. Otroci smo ji tako pomagali pri pripravi na praznike. Starejše sestre in brat se morali že zgodaj iti služiti. Za praznike so vedno prišli domov. Prinesli so potico. Mah smo šli nabirat otroci. Vsako leto svežega. Jaslice smo imeli papirnate. Postavili smo jih v bogkov kot – prav tako kapelico smo imeli. Marija je bila noter. Zraven smo postavili smrekico z balončki. Takrat ni bilo lučk, svečke smo dali gor. Ko smo jih prižgali, smo morali biti zraven, saj je bilo nevarno, da se kaj vžge.

Ko sem imela svojo družino, smo tudi postavljali jaslice. V dnevni sobi smo jih postavili na nizko omaro. Jaslice smo postavljali na sveti večer, imeli pa smo jih do svečnice. Pred tem je bilo potrebno pospraviti in počistiti hišo. Pred polnočnico smo še požegnali hišo, štalo, okrog hiše. Zraven smo molili rožni venec. K polnočnici smo šli v Črni Vrh. Šli smo peš. Če si hitro stopil, si prišel v dvajsetih minutah.



Anita Potočnik

Ko sem bila še majhna, smo v decembru najprej pisali pismo Miklavžu. Spominjam se, da je ati vedno rekel: "Sveti Nikolaj, kar te prosim, to mi daj." Tako sem eno leto dobila celo smučke in eno leto "senivc", tako pri nas pravimo sankam. Čisto ta prave, lesene. Prej sem namreč imela doma narejene. Ati jih je naredil iz železa in "fabjonovih dilc". Moja sestrična je takrat že imela lesene sanke. Nekega dne se je z njimi spustila po bregu, pa se je zabila v en drog, tako da so se sanke na žalost zlomile. Takrat mi je rekla, naj prosim svojega atija, da še njej naredi sanke. Kakorkoli že, jaz sem bila svojih lesenih zelo vesela, pa tudi suhega sadja in sladkarij.



Pred božičem je šel ati v gozd po smreko. Posekal jo je in pripeljal domov. Vedno smo jo dali v posodo z vodo, da je dlje zdržala sveža. Okrasili smo jo z okraski, lučkami in marcipanovimi bombončki. Spodaj smo na mah postavili jaslice. Bile so papirnate.

Ko sem imela svojo družino, smo imeli umetno smrekico, pod njo pa na mahu štalico s sveto družino in pastirčke. Okrog jaslic smo dali vlak, v krogu se je vozil. Poleg jaslic smo dali darila. Bila so majhna – bolj pozornost. Tudi za psička, ki ga je sin dobil za Miklavža. Kost ga je čakala v nogavici z darili. Da sem tisto leto sinu lahko kupila psička, sem prodala svoj bord. Ker je psička tako težko čakal, je Miklavžu pripravil celo malico. Mleko in piškote mu je dal na okensko polico, da ne bo lačen in žejen. Pa seveda pismo tudi ni smelo manjkati.

Venceslav Vončina

Božič je bil pri nas največji praznik, hkrati pa mamin rojstni dan. Jaz sem bil zadolžen, da prinesem smreko. V gmajno sem jo šel iskat, pes je šel pa z mano. Vedno sem iskal najlepšo. Cel dan sva hodila, tako da sem še psa le prinesel domov. Za mah so že prej poskrbele sestre. Vsako leto je bil sveže nabran. Jaslice in drevesce smo postavili v hiši. Otroci smo jih postavili, oče je le malo pomagal. Mama je v tem času pa hišo "spucala" in potico spekla. Ko smo zaključili z delom, smo požegnali hišo in hlev. Potem smo šli k maši, k polnočnici. Pol ure hoda je bilo v eno stran. Baterije smo vzeli in smo šli. Enkrat, se spomnim, smo si svetili z baklami. Po poti so se nam pridružili še sosede. Po maši, ko smo prišli domov, je mama narezala potico in skuhala čaj.

Ivanka Tomše

Za Miklavža sva imeli s sestro vsak svoj "irbas", ki sva ga zvečer dali na mizo. Noter pa listek s svojim imenom. Zjutraj sva dobili v njem polno sladkarij in sadja. Enkrat, se spomnim, sva dobili vsaka svoj stolček z naslonom. Sestra rumenega, jaz pa rjavega. Tega sem bila najbolj vesela.

Za božič je mami spekla potico. Soseda je prosila, da nam je šel v gozd po smreko. Vsako leto nam jo je priskrbel. Z mamo in sestro smo jo

skupaj okrasile. Okraski so bili zelo posebni. Imeli smo majhne hiške, ptičke, rdeča jabolčka, nekaj bunkic. Hiške so bile posute z bleščočim prahom, ptički pa so imeli puhaste repke. Za sneg smo dale kosme vate. Dodale smo še take tanke trakce različnih barv. Čisto na vrhu je bila velika rumena špica. Tako je bila lepa. Pa čisto ta pravi piškoti in bomboni – vsak dan je bil eden manj. Ni bil ne vem kako dober, a vseeno sladek. Čisto na koncu smo dale lučke in ta prave svečke. Ko smo pogasili luči in prižgali svečke, je bilo prav čarobno.

Pod smrekico so bile jaslice. Mami je vsako leto nabrala svež mah. Sveta družina, vsaka figurica je bila svoj kipec. Pa polno ovčk in pastirčkov. Še kravice smo imeli.

Potem smo šle k maši, same, oče je bil zadolžen za pripravo kosila. Ko smo prišle domov, ga je pa mama postregla.

Ko smo enkrat kupili umetno smrekico, sem pogrešala tisti vonj po svežem drevesu, po naravi – to je bilo tako lepo, pristno.

Za Miklavža je bilo lepo, a vendar, čez božično vzdušje ga pa ni. Vse priprave, okraševanje, to je zame še sedaj najlepši dan v letu.



Pozitivna psihologija

dr. Špela Hvalec, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

Pozitivna psihologija, ena najmlajših psiholoških disciplin, se ukvarja s proučevanjem človeške sreče, zadovoljstva in psihološkega blagostanja. Odkriva in promovira dejavnike, ki posameznikom in skupinam omogočajo razvoj in optimalno delovanje.

V nadaljevanju bomo podrobneje predstavili PERMA model, ki ga je pred leti utemeljil začetnik pozitivne psihologije Martin Seligman. Model vključuje pet neodvisnih komponent, na katerih temelji posameznikovo psihološko blagostanje. Poznavanje PERMA modela in upoštevanje usmeritev nam je lahko v pomoč pri krepitvi dobrega počutja in skrbi za kakovostno življenje.

P (positive emotions) – prijetna čustva

Zadovoljujoče življenje je sestavljeno iz prijetnih čustev, vezanih na preteklost (*spokojnost, hvaležnost, ponos*), sedanost (*zadovoljstvo, veselje, ugodje*) in prihodnost (*upanje, optimizem in zaupanje*). Ključna so za posameznikovo rast in razvoj. Vse več raziskav potrjuje njihovo povezanost z drugimi pozitivnimi izidi v življenju (*uspeh pri delu, dobri odnosi, boljše zdravje...*), pa tudi z aktivnostmi (*delovna produktivnost, telesna aktivnost*).



Ideje, kako lahko krepimo doživljanje prijetnih čustev:

Prakticiranje hvaležnosti – ob večerih se spomnite treh dobrih stvari, ki so se vam tekom dneva zgodile.

Dnevnik ponosa – ob večerih se spomnite treh stvari, reakcij, aktivnosti, na katere ste ponosni, da ste jih tekom dneva izvedli, dosegli ...

Practiciranje prijaznosti (vodi v najbolj zanesljiv trenutni dvig psihološkega blagostanja posameznika) – vsak dan izvedite eno prijazno dejanje (komu priskočite na pomoč, pozdravljajte z nasmehom ...).

E (engagement) – zavzetost, zanos

Zavzetost oz. zanos se nanaša na globoko psihološko povezavo z določeno dejavnostjo. Največkrat se pojavi med najljubšo aktivnostjo ali med delom; zelo redko se pojavi med pasivnim preživljanjem (prostega) časa. Za ohranjanje zavzetosti potrebujemo dejavnosti, ki nam predstavljajo ravno pravi izziv, in mirno okolje.



Kako lahko krepimo zavzetost? Z iskanjem in razvijanjem (novih) interesov, aktivnosti.

Pri tem so nam lahko v pomoč naslednja vprašanja:

- *Kaj rad počnem? Kaj so moji hobiji?*
- *Kaj sem si včasih želel početi, pa za to ni bilo časa, denarja, možnosti?*
- *Kaj bi mi predstavljalo nek izziv?*

R (relationships) – medosebni odnosi

Osrednji element PERMA modela in najpomembnejši za doživljanje notranje sreče in zadovoljstva so kakovostni medosebni odnosi. Odnosi, ki sprožajo občutja vzajemne povezanosti in podpore z ljudmi, ki so nam pomembni, se povezujejo z višjim življenjskim zadovoljstvom, upanjem, hvaležnostjo in delujejo kot varovalni sistem, ki nam pomaga prebroditi neprijetne dogodke, občutke depresije in osamljenosti. Ljudje v skupnostih s prevladujočimi pozitivnimi odnosi pogosteje občutijo pozitivna čustva. Altruizem in nesebična skrb za druge, ki izvira iz takšnih odnosov, pa krepí psihično blagostanje vseh vpletenih.



Razmislimo, katere osebe so najbolj pomembne v našem življenju. Kako jim (lahko) pokažete, kaj vam pomenijo, kako naredite nekaj za njih ...?

M (meaning) – smisel

Četrty element PERMA modela je smisel. Nanaša se na občutek, da je naše življenje vredno in da ima naše početje nek namen oz. smisel. Občutek smisla je temelj našega razumevanja tega, kdo smo, kam spadamo, kakšen je naš namen, kaj nam daje smisel. Ljudem, ki se počutijo izpolnjene in dejavno počnejo stvari in aktivnosti, ki so jim pomembne, občutek smisla obenem vliva tudi upanje v prihodnost.

Raziskave so pokazale, da se občutek smisla povezuje z boljšim fizičnim zdravjem in višjim zadovoljstvom v življenju.



Razmislimo o naših vrednotah. Naredimo inventuro dnevnih aktivnosti in ocenimo njihovo povezanost z našim vrednotnim sistemom. Krepimo dejavnosti, ki so pomembno povezane z našimi vrednotami.

A (achievements) – dosežki

V mnogih kulturah (le) doseganje ciljev in vrhunskih rezultatov privede do zunanjega priznavanja in osebnega občutka izpolnjenosti. A dosežek se ne nanaša zgolj na vidik objektivne izpolnitve, enako pomemben je tudi subjektivni dosežek (posameznikov občutek zasledovanja in doseganja ciljev, mojstrstva/obvladovanja, učinkovitosti pri opravljanju nalog). Naši dosežki, uresničeni cilji, krepijo samovrednotenje in samozaupanje. Tudi majhni osebni dosežki so lahko pomembni in vztrajni gradniki, ki krepijo našo samoučinkovitost.



Razmislimo o svojih osebnih ciljih. Ustrezno zastavljeni osebni cilji večajo verjetnost majhnih in večjih dosežkov, ki prinašajo zadovoljstvo v naše življenje.

Ljudje, ki doživljajo več uspehov, pogosteje doživljajo in kažejo pozitivna čustva, kot so upanje, sočutje, empatija, udobje, zadovoljstvo, radost, ljubezen, hvaležnost in gorečnost, so predani svojemu delu ali interesom ter pogosto odkrivajo nove stvari, ki jih zanimajo. Na vseh področjih življenja so sposobni graditi in vzdrževati močne odnose ter čutijo pripadnost nečemu večjemu od sebe (skupini, timu, skupnosti), ki jim v življenju daje smisel.

Ker se doživljanje psihološkega blagostanja dokazano povezuje s številnimi za posameznika koristnimi posledicami (krepki imunski sistem, jača občutek samokontrole, lajša težave z nespečnostjo, večja zadovoljstvo z odnosi, pripravljenost za sodelovanje, učinkovitost funkcioniranja ...), naj bo skrb za duševno blagostanje tudi ena izmed pomembnih novoletnih zaobljub.



Bodi to, kar si.
Vse ostalo je re zasedeno.

Uganka

Klavdija Prezelj

Pred vami je posebna uganka. Do rešitve boste prišli tako, da najprej poiščete odgovore na vprašanja, nato pa začetne črke rešitev prenesete v spodnje kvadratke. Številka v kvadratu predstavlja številko rešitve.

1. Ko vidimo dimnikarja, se primemo za gumb. To nam prinaša

1				
---	--	--	--	--



2. V božični zgodbi slišimo, da je prav posebna zvezda kazala modrim pot. Mi jo z eno besedo imenujemo

2							
---	--	--	--	--	--	--	--



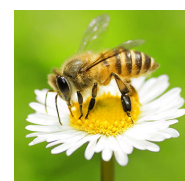
3. V času dogajanja božične zgodbe so se ljudje greli ob ognju, prav tako so na njem tudi kuhali, v današnjem času pa nam pri tem pomaga

3								
---	--	--	--	--	--	--	--	--



4. Ob božičnih praznikih po hišah zadiši po potici in doma pečenih medenjaki. Med zanje nam naberajo

4					
---	--	--	--	--	--



5. Poleg jaslic postavljamo okrašena drevesa. Običajno so to smreke ali jelke. Mi to drevo imenujemo

5								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--



6. Vsako leto jih damo na novoletne jelke, darila. To so

6							
---	--	--	--	--	--	--	--



7. Na adventnem venčku so štiri sveče, običajno iste barve. Ta barva naj bi simbolizirala spokornost in post, pa tudi pričakovanje. Ta barva je

7								
---	--	--	--	--	--	--	--	--



8. V Betlehemu vsako leto prižgejo plamen, ki ga v imenu miru ponesejo po vsem svetu. K nam ga prinesejo skavti. Ta plamen imenujemo

8							
---	--	--	--	--	--	--	--



9. Božič je praznik rojstva Jezusa. Otroci bi rekli, da praznujemo njegov rojstni dan. Za otroke pa praznovanja rojstnega dne ni brez

9				
---	--	--	--	--



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

5	6	7	6
---	---	---	---

7	3	9	6
---	---	---	---

*Predvsem pa veselja v duši, miru v medsebojnih odnosih in zdravja.
Pravijo, da če imamo zdravje, imamo vse.
Vse lepo in pogumno novim izzivom naproti.*

V pričakovanju praznikov







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