

Zimzelen 3

[revija PV Centra starejših Zimzelen Topolšica, julij 2011]





 **PV Center starejših
Zimzelen**

**Časopis
PV Centra
starejših
Zimzelen
julij 2011
številka 3
letnik 2**

**Naslovnica:
Ročna dela
stanovalk**

Izdajatelj: PV Zimzelen
Uredništvo: Glavna in odgovorna urednica: Diana Janežič
Naslov: PV Center starejših Zimzelen, Topolšica 78 A,
3326 Topolšica, tel. 03/896-3711; el-pošta:
diana.janezic@pvzimzelen.si
Uredniški odbor: Andreja Štefan Bukovič, predsednica
Diana Janežič, glavna in odgovorna urednica
članice: Marjana Kugonič, Janja Koželj,
Veronika Balažič, Kristina Vah
Oblikovanje: Ivo Hans Avberšek, StudioHtz, HTZ Velenje
Tisk: HTZ Velenje, I.P., d. o. o., Velenje
Naklada: 300 izvodov

Občasnik Zimzelen prejema zaposleni in stanovalci PV Centra starejših Zimzelen brezplačno. Davek na dodano vrednost po stopnji 8,5%.

kazalo

- 4 **Me smo najboljši tim!**
- 7 **Vezeni izdelki** naših stanovalk
- 9 Naj sodelavka – **Majda Ovčjak**
- 10 Radi bi bili še boljši!
- 12 Ko **neprijetno kaplja**
- 13 Ali dovolj pijemo?
- 14 **Ni ga lepš'ga kraja**, kot je
ta podoba raja
- 16 **Za metulji** na potep
- 17 Ko se dan zaznava
- 18 **Metulji so še spali**
- 20 **Zakaj smo na svetu**, če ne zato,
da drug drugemu pomagamo!
- 21 **Zbor Zimzelen** se predstavi
- 22 **Ko ti življenje nekaj vzame**,
ti na drugi strani nekaj da
- 24 **Anton Močilnik** –
življenje kot napet roman
- 26 Športno-družabne igre –
prišli, videli, zmagali
- 27 Obisk dijakov
- 28 **April v domu Zimzelen**
- 30 O kulturi poslavljanja
- 32 **Raport z enote** gospodinje Eme
v 1. nadstropju
- 33 **Naš slovenski kmet**,
priden kot mravljica
- 34 **Vse najboljše!**

Budi se en navaden dan



»Iz vsega slabega je treba potegniti nekaj dobrega. Ko ti življenje nekaj vzame, ti na drugi strani nekaj da. Zdaj sem srečna, da se je zgodilo, kot se je zgodilo. Našla sem se in ugotovila sem, da nič na svetu ni važnejše od mojega zdravja.

Znam ločiti stvari na tiste, zaradi katerih se je vredno obremenjevati, jeziti, in tiste, zaradi katerih ni vredno zapravlžati živcev. Napolnjujejo me ožja in širša družina, moji hobiji, druženja z ljudmi, ki se radi veselijo, so optimistični.«

Tako boste lahko prebrali na straneh Zimzelena v predstavitvi naše prostovoljke Zlatke Lampret.

»Človeku dobro dene lepa beseda, tako nam kot stanovalcem. Pa pogovor, nežen dotik, stisk roke – vse to poboža dušo. Čutimo, da se imamo radi, čeprav nekateri tega ne pokažejo ali ne povejo.«

Tako pravijo naše gospodinje/strežnice in še več njihovih misli boste našli v Zimzelenu.

Kaj želim povedati? Da smo si ljudje potrebni, da drug drugemu dajemo energijo, upanje, srečo. Vse to pa nam lahko dajo le dobri, zadovoljni, pozitivni, optimistični ljudje.

Potruditi se je treba, da takšni postanemo in vse življenje ostanemo tudi sami. Življenje je lepo, če ga takšnega vidiš. »Kako daleč boš v življenju prišel, je odvisno od tega, kako rahločuten si z mladimi, sočuten s starejšimi, prijateljski s preizkušanimi, strpen s šibkimi in močan. Kajti nekega dne boš vse to,« je izjavil ameriški izumitelj George Washington Carver. Če doživimo visoko starost, so za nami vsa obdobja, številne zgodbe, srečna doživetja in neprijetne izkušnje. Bolezen, težave vseh vrst, neuspehi, smrti, izgube. A prav gotovo tudi veseli dogodki, ljubezen, rojstva, uspehi, majhne in velike sreče.

Kaj bomo videli, kaj bomo nosili v srcu s seboj, česa se bomo spominjali?

Lahko se odločimo, da v sebi pestujemo zamere, žalost, jezo, skrbi, lahko pa pustimo slabo za seboj in se veselimo novega dne. V njem je novo upanje, so nove priložnosti za srečanja z ljudmi dobre volje, pogovore, smeh. Naslonimo se na ljudi ob nas, ponudimo roko drugim, sprejmimo roko drugega. Lahko nam jo ponudi z nasmehom na ustih, z dotikom, s pesmijo, z zgodbo, s plesom, pogovorom. Zadovoljni in srečni smo lahko, če si to dovolimo, če dovolimo drugim, da nas zadovoljijo in osrečijo.

»Vsakdo se sam odloči, kdaj je star. Posameznik je star, ko življenje zanj izgubi smisel in vrednost,« je pri svojih 87 letih dejal politik France Bučar.

»Prišli smo do tja, ko nam ni treba segati po bleščavih vrhovih življenja v mladih in srednjih letih. Izkušnja in življenjska modrost nam z odhajanjem naših sopotnikov govori, da nam vsega prej tako potrebnega ni več treba. Čas se imamo posvetiti vsakemu dnevu posebej in poiskati nekaj zase,« pa je zapisala v svoje razmišljanje naša stanovalka Veronika Balažic.

Budi se en navaden dan. Preživi ga polno, nikdar več ga ne bo nazaj!

Diana Janežič

Me smo najboljši tim!

Veliko dela, malo rok in časa

Vsaka gospodinja skrbi za stanovalce v eni bivalni enoti. V okviru nezdravstvene oskrbe stanovalcev to pomeni, da jim postrežejo tri dnevne obroke in malico, najmanj vsakih štirinajst dni pri pomičnih stanovalcih preoblečejo posteljno perilo, po potrebi pa tudi vmes, čistijo sobe, pripeljejo iz pralnice posteljno in drugo domsko perilo, spodbujajo stanovalce, da se glede na sposobnosti in želje vključujejo v gospodinjska dela in v prostovoljne dejavnosti ... Dokaj suhoparen opis dela, ki skriva veliko podrobnosti.

V praksi se vsak dan začne tako, da gospodinjice v kuhinji, medtem ko zdravstveno osebje opravlja nego, pripravijo vse za zajtrk, nato pa ga postrežejo na bivalnih enotah oziroma v sobah. Kosilo in večerjo lahko stanovalci pojedjo tudi v glavni jedilnici, a jih večina glavna obroka uživa v jedilnem delu bivalne enote, nepomični pa v sobah. Te obroke gospodinjice postrežejo iz servirnih blokov oziroma termoposod. Pri tem upoštevajo želje stanovalcev glede količine in vrste hrane, ki je na jedilniku.

Pri vsakem obroku pripravijo mize, postavijo pogrinjke, pri zajtrku postrežejo tople napitke.

Hranjenje stanovalcev, ki ne morejo jesti sami, ni njihova naloga, a če utegnejo, priskočijo na pomoč bolničarjem, kajti za to delo je vedno premalo rok. Stanovalca je na hranjenje treba pripraviti, mnoge tudi spodbuditi. Zato si je treba vzeti čas, biti prijazen, potrpežljiv in vztrajen. Gospodinjice v isti sapi povedo, da jim tudi medicinsko osebje priskoči na pomoč pri gospodinjskih

Marija Ferkulj: »Nič slabega ne morem povedati o naših gospodinjah. Na naši enoti je gospodinja Silva (Menih, op. p.). V redu je. Prijazna je, nasmejana, dobro skrbi za nas in vse se lahko pogovorimo z njo. Včasih ima bolj ona težave z nami, stanovalci, saj smo zelo različni, imamo različne zahteve in vsak je poseben na svoj način.«

Ema Goltnik, Sabina Koren, Silva Menih, Nada Ravljen, Ana Sedar, Andreja Škrbot, Sonja Tepež, Nela Zaveršnik na bivalnih enotah ter Mateja Krebs, Jožica Potočnik in Nadja Špeh na varovanem oddelku so naše gospodinjice ali bolj učeno socialne oskrbovalke in strežnice. Preprosteje: mame za marsikaterega stanovalca.



Gospodinjice poskrbijo, da imajo stanovalke veliko veselja s peko peciva na bivalnih enotah.

opravilih, na primer ob koncu tedna, ko jih je v službi manj.

Po zajtrku pospravijo posodo, pomijejo posodo iz kuhinje na bivalni enoti, drugo odpeljejo v glavno kuhinjo. Potem kot prave gospodinjice začnejo pospravljanje in čiščenje dnevnega prostora in sob – brisanje prahu, čiščenje umivalnikov, servirnih mizic, v sodelovanju s stanovalcem uredijo sobo, očistijo madeže.

Kmalu po zajtrku stanovalcem prinesejo pošto in časopise, skuhamo in postrežejo kavo, včasih tudi pecivo, ki ga spečejo same ali v sodelovanju s stanovalkami, stanovalci pa jih prosijo tudi za druge usluge: spremstvo

Jožefa Obu v imenu družbe ob kavi v prvem nadstropju: »Vse naše gospodinjice so zelo v redu. Ene so spretnejše za peko peciva, druge za kaj drugega, ampak z vsemi smo zadovoljni. Radi jih imamo. Pri nas imamo gospodinjico Sabino (Koren, op. p.). Čista je in natančna. Je še mlada, a se hitro uči, mi pa ji tudi pomagamo, ker povemo, kaj in kako bi radi imeli.«



»Me smo najboljši tim,« so rekle in ob letošnjem rudarskem prazniku prejele nagrado na razpisu za najboljšo delovno skupino v PV Zimzelen v okviru Skupine Premogovnik Velenje. Čestitamo! Sedijo z leve: Ana Sedar, Nela Zaveršnik, Jožica Potočnik, Nada Ravljen; stojijo z leve: Andreja Škrbot, Silva Menih, Sabina Koren, Sonja Tepež in Ema Goltnik.

do socialne delavke, v računovodstvo ali k zdravniku, na banko, k frizerju, v trgovino ... Stanovalci dopoldan preživljajo z branjem, gledanjem televizije, igranjem šaha, šivanjem, kvačkanjem, v pogovorih, na telovadbi ali pa gredo na sprehod.

Dopoldne je živahneje kot popoldne, pa tudi prekratko za vsa potrebna opravila. Kadar so vse gospodinje v službi, si lahko popoldne privoščijo, da na eni enoti skuhajo večerjo skupaj s stanovalci, spečejo kruh ali pecivo. Takrat vsi sodelujejo, nekateri pomagajo kuhati, drugi le opazujejo, komentirajo način priprave jedi, obujajo spomine na nekdanje prehranjevalne navade, na domačo hrano ... Najlepše je, ko k obedu sedejo za eno dolgo mizo. Žal se to dogaja preredko.

Rade bi se stanovalcem bolj posvetile!

»Najbolj nas teži, da imamo premalo časa za stanovalce, čeprav smo v službi prav zaradi njih,« so enoglasno potožile. Stanovalci jih vabijo v svojo družbo ob jutranji kavici, ki so jim jo postregle, na jabolčni zavitek, ki so ga

Silvester Pajk: »V tretjem nadstropju je gospodinja Anica (Sedar, op. p.). Zadovoljni smo z njo. Je prijazna. Kar ji rečeš, naredi. Če kaj potrebuješ, prinese, na primer posteljnino, brisače, kaj počisti ... Ko opravi vse delo, posedi z nami in se pogovarjamo o družini ali o aktualnih dogodkih, pripovedujemo svoje zgodbe. Zelo lepo se razumemo.«

same spekle, h klepetu za nekaj minut, kakšnemu pojašnili – a obveznosti kličejo s svojim tempom.

Žal jim je, da se stanovalcem ne morejo bolj posvetiti. Stanovalci na negovalnih enotah potrebujejo več časa in pozornosti, pa tudi pomoči pri vsakdanjih opravilih, ob gospodinjah se čutijo varnejše. Gospodinje bi želele za dobre odnose ter za njihovo in svojo dušo storiti še več, a je časa premalo.

Pa kljub temu ne izpustijo praznovanj rojstnih dni in različnih obletnic stanovalcev. Veseliti se je namreč treba vsakega dne posebej.

»Ti si naša mama«

Tako jim nekateri rečejo in s tem povedo vse. Ko gospodinje pridejo zjutraj na bivalno enoto, stanovalci željno ogledujejo, kakšne volje so: dobre, slabe, pripravljene na pogovor, na hec. In pogovor steče o dnevnikih dogodkih, počutju, vremenu, različnih razmišljanjih, razleže se smeh, oglasi se pesem, tudi zapešejo. To kaže, da so s stanovalci spletle trdne vezi. Oni so njihovi, one so njihove.

Gospodinjam je delo drugi dom in stanovalci drugi domači. Tako tudi skrbijo zanje in prav takšno je tudi plačilo: dober občutek, da si poskrbel za človeka, da je zadovoljen; zahvala, pohvala. In drobne pozornosti: ob 8. marcu so na eni enoti vse strežnice in bolničarke dobile čokoladico in čestitko, z izleta na Brezje je stanovalec vsaki prinesel angelčka.

»Človeku dobro dene lepa beseda, tako nam kot sta-



V juniju so gospodinje ob sodelovanju s stanovalci zasadile cvetlična korita, grede in uredile vrt.



novalcem. Pa pogovor, nežen dotik, stisk roke – vse to poboža dušo. Čutimo, da se imamo radi, čeprav nekateri tega ne pokažejo ali ne povejo. Zadovoljne smo, če kdaj tudi stanovalci strpno počakajo in uvidijo, da ne moremo biti na vseh mestih hkrati,« pravijo.

Zavedajo se, da se pri svojem delu lahko ne le fizično, ampak tudi duševno izčrpajo, da so situacije stresne, če se preveč navežejo na »svoje« stanovalce in jih izgubijo.

Srčna kultura

Da se zaposliš kot strežnica, je treba končati le osnovno šolo. Gospodinje ali socialne oskrbovalke imajo različno predznanje in so ob delu pridobile nacionalno poklicno kvalifikacijo v 80-urnem tečaju. Nada Ravljen je končala gospodinjsko šolo, druge so bile šivilje in so se prekvalificirale. Vse pa to delo veseli in imajo veliko srčne kulture. Kar je verjetno še najpomembnejše pri delu z ljudmi, posebej starejšimi.

Timsko delo

Premalo jih je; idealno bi bilo, če bi bila vsak dan v vsaki bivalni enoti ena, največkrat pa so v dopoldanski izmeni na vseh petih enotah (brez varovanega oddelka) tri, popoldne in ob koncu tedna pa dve. Normativ za to delovno mesto je premajhen, prišteti je treba še razne odsotnosti zaradi bolniškega dopusta, rednega dopusta in koriščenja ur. Vseh ur, ki jih v prostem času naredijo v imenu službe, niti ne štejejo. Tudi ko so doma in proste, razmišljajo, kako bi še popestrile življenje na bivalni enoti, doma spečejo pecivo, kruh, prinesejo razne predmete, pripomočke ...

Sploh so vse gospodinje in strežnice zelo dobro organizirane, odlično sodelujejo med seboj in z drugimi enotami ter si zelo pomagajo. Nič jim ni pretežko narediti, vesele so, da jim direktorica zaupa organizacijo in izvedbo naloge, same pa poskrbijo, da je vse, kot mora biti. Druga do druge so prijateljske, rade se nasmejijo, druga drugo pri delu nadomestijo, za menjavo izmen

in drobne usluge se dogovorijo. »Me smo najboljši tim!« so zatrdile.

Diana Janežič

Varovani oddlek

Delo gospodinj-strežnic na varovanem oddelku je nekoliko drugačno. Opisala ga je Jožica Potočnik. Jutro se začne s pomočjo bolničarjem pri negi stanovalcev in pospravljanju postelj. obroki potekajo enako kot na drugih enotah, čas med obroki pa poskuša gospodinja stanovalcem na varovanem oddelku zapolniti z različnimi dejavnostmi, ki jih deloma pripravi delovna terapevtka, deloma pa so iznajdljive same. To so vodeni pogovori na določene teme, družabne in miselne igre, telovadba, sprehodi v bližnjo okolico, petje, risanje, barvanje, poslušanje glasbe, gledanje televizije, branje. Nekateri stanovalci varovanega oddelka gospodinje redno pripeljejo na prireditve v domu. Varovani oddlek ima svoj atrij, kar omogoča stanovalcem, da lahko vsak dan posedijo ali se sprehodijo na svežem zraku.

Osnovna vodila dela s stanovalci na varovanem oddelku so potrpežljivost, umirjenost, strpnost. Jožica Potočnik prizna, da je njeno delo zelo naporno in odgovorno, a svoje delo opravlja rada, z veseljem se vsak dan znova sreča s svojimi stanovalci. Dobro sodeluje z vsemi drugimi sodelavkami in sodelavci na varovanem oddelku. Za delo na varovanem oddelku se je tudi izobraževala, in sicer v tečaju za socialno oskrbovalko in na srečanjih Spominčica. Zadovoljna je, saj je tako pridobila veliko znanja ter se predvsem seznanila z značilnostmi različnih oblik demence. Zato ravnanje in obnašanje stanovalcev razume, pozna njihove dobre in slabe navade ter vedno najde način, kako jim priti naproti ali jih zaposliti.

Vezeni izdelki naših stanovalk

Vsak dom naredijo vezeni izdelki še bolj domač. V PV Zimzelenu lahko v vseh dnevnih prostorih v bivalnih enotah občudujemo različne vezene izdelke: prte in prtičke, okrasne blazine. To so izdelki pridnih rok naših stanovalk Rozalije Sirc, Hermine Arko in Alojzije Napret, ki ustvarjajo s pomočjo in spodbudo gospodinje Ane Sedar.



Rozi Sirc, Ana Sedar, Hermina Arko in Alojzija Napret ob razstavljenih izdelkih v recepciji PV Zimzelen

Kot pravijo stanovalke, jim je šivanje, vezenje v veliko veselje in z njim si koristno in prijetno zapolnijo prosti čas. **Rozalija Sirc**, ki jo vsi najraje kličemo Rozi, je doma z Bučke pri Novem mestu, potem pa je 50 let preživela na Jesenicah. Celo življenje je trdo delala in med vsemi opravili vezenja ni bilo. S tem se je srečala šele z bivanjem v Zimzelenu. Navdušila jo je Ana Sedar, ki ji nariše model, priskrbi material, Rozi pa, kljub temu da jih vid slabša siva mrena, pridno šiva. S šivanjem se zaposli sama, v družbo pa jo zvabijo številne prireditve v Zimzelenu. Najraje posluša petje in igranje na instrumente.

Hermina Arko je v Zimzelen prišla iz bolnišnice in tukaj zaživela. Tudi za njo je težko in naporno življenje na kmetiji. Šivanje ji krajša čas. Če je dobra svetloba, šiva tudi več ur na dan, potem pa si mora odpočiti oči. Takrat gre na sprehod, na domski vrt, obiskuje tudi vse domače prireditve. Redno hodi k maši in v kapelici si

sposodi časopis Ognjišče, ki ga rada prebere. Ko je en izdelek narejen, komaj čaka, da ji Ana prinese novo idejo, novo blago in prejšico.

Alojzija Napret zaradi oslabeledih rok in slabega vida ne more več šivati, je pa zelo vesela ob pogledu na blazine, ki jih je ustvarila pred časom. Prepozna vsak motiv, ki ga je ona zašila.

Prti, blazine, predpasniki

Pobudnica za vezenje pa je, kot že omenjeno, gospodinja **Ana Sedar**. Kako je prišla na to idejo? »Ko so mi dodelili tretje nadstropje vzhod, kjer je negovalni oddelek, me je malo zaskrbelo, kako zaposliti stanovalce, kako jih motivirati za aktivnosti. Kajti na naši enoti je kar nekaj nepomičnih stanovalcev z različnimi boleznimi. Najprej smo poskusili z izdelovanjem rožic iz krep papirja, nato smo kvačkali, ampak nam nekako ni šlo od rok.



Prti, prtički, predpasniki ...

Potem pa sem kupila kos blaga, ga razrezala na manjše kose in ponudila stanovalkam šivanje vzorca s križci. Največ zanimanja za to delo so pokazale Rozi, Alojzija in Hermina. Pravzaprav se je za šivanje zanimalo še več stanovalk, ampak se tega zaradi slabega vida in drugih težav niso mogle lotiti,« je začetek popisala Ana.

In se je začelo. Ana je poskrbela za nabavo blaga in drugega potrebnega materiala, nekaj materialov pa so prispevali tudi zaposleni, ki so imeli doma ostanke od šivanja in so jih z veseljem podarili.

Ana je začela iskati vzorce po knjigah, v revijah in na internetu ter pozno v noč risala na blago vzorce za Hermino ter štela križce za Rozi.

»Ne znam opisati prijetnih občutkov, ki sem jih doživljala, ko so me gospe včasih pričakale že na hodniku in z zanimanjem pričakovale, kaj sem jih pripravila. Nato pa so z velikim veseljem sprejele prineseno in se lotile dela,« se spominja Ana in s ponosom našteva: »Izdelujemo okrasne blazine, ki krasijo sedežne po vseh enotah. Izvezle so vse predpasnike, ki jih ponosno nosimo gospodinje/strežnice. Naredile so čudovite prte, ki krasijo mize. Naredile so majhne okrasne blazinice, ki jih podarjamo našim gostom ob različnih priložnostih. Začele smo šivati tudi na prevleke vzglavnikov na posteljah. Še in še je idej, samo upam, da bodo oči in roke mojih stanovalk še dolgo zdržale.«

Ani se včasih zdi, da stanovalke morda preveč obremenjuje in želi narediti kakšen teden predaha. Stanovalke pa že začnejo spraševati, kdaj bodo znova šivale.

Izdelki Ane, Rozi, Hermine in Alojzije so vsem na ogled na vseh bivalnih enotah, a da bi nanje stanovalce in obiskovalce še bolj opozorili, hkrati pa vsem štirih pridnim šiviljam dali priznanje, smo v juniju v vhodni avli pripravili manjšo razstavo njihovih čudovitih izdelkov, ki so nastali v razmeroma kratkem času.



... blazine z različnimi motivi

Ana sklene: »Zahvaljujem se vsem, ki ste prispevali material za vezenje, ter vsem stanovalcem, ki skrbno čuvate naše izdelke po bivalnih enotah. Pridružite se nam z novimi idejami in znanjem! Hvala in rada vas imam!«

Diana Janežič

Iskra spomina (poklonjeno materi)

Bila si vsa tiha in moja,
žarela v ljubezni si svoji,
bil poln sem tvojega opoja,
a srce čutilo je, da si vsa moja – le moja.

Solze si moje
prelivala v svoje,
dolge in nežne
pogleda – ne bežne
in kri bi mi dala,
me branila kot skala,
svoje notranjosti jedra,
da mladost bila mi je
sončna in vedra.

Tako sem prerasel te,
stopil v življenje,
skrojil si trpljenje
in čakal na novo – srečnejše življenje.

Ti si ostala,
pozabil te nikdar ne bom,
ti si življenje mi dala,
spominov nešteto na mladostni moj dom.

Fery

Naj sodelavka – Majda Ovčjak

Na razpis za Naj sodelavca, sodelavko v Skupini Premogovnik Velenje smo letos prijavi Majdo Ovčjak. V obrazložitev prijave smo zapisali: »Majda Ovčjak svoje delo računovodje opravlja odgovorno in natančno ter s skrbjo dobrega gospodarja. Vsak čas ima pregled nad stroški in prihodki, zato sodelavce primerno opozarja na racionalno porabo denarja in gospodarno ravnanje z vsemi sredstvi.

Ob odhodu sodelavke na porodniški dopust je letos prevzela del njenega dela. Novih nalog se je lotila odgovorno in zavzeto, bila se je pripravljena učiti in sprejemati nasvete.

Je odločna, zanesljiva in urejena. Pri delu je mirna, zbrana in vztrajna. Zna poiskati ustrezne rešitve težav, svoja stališča zna dobro zagovarjati. Do sodelavcev in stanovalcev je prijazna, pripravljena pomagati, zna se nasmejati in neprijetno situacijo omiliti s humorjem.«

Majda je domačinka, rojena v Topolšici, doma pa je streljaj od PV Zimzelena. Zdaj je računovodkinja, njena poklicna kariera pa se je začela v Gostinski šoli Celje, kjer se je leta 1979 izučila za kuharico. Nato je v Šoli za gostinstvo in turizem v Ljubljani postala gostinska tehničarka, nato trgovski poslovodja, leta 2008 pa je dokončala šolanje za komercialista.

Delati je začela leta 1982 kot vodja kuhinje v Zdravilišču Topolšica, leta 1986 pa je postala vodja kuhinje restavracije Merx na Gorici v Velenju. Kasneje je bila prodajalka v trgovini, nato pa vrsto let trgovski poslovodja v istem podjetju, ki je menjavalo imena in lastnike. Preden je prišla v PV Zimzelen je delala v Mercatorju.

Ob delu se je glede na zahteve delovnega mesta in razvoj računalniške tehnologije v trgovini nenehno izobraževala na delavnicah in seminarjih, veliko pa danes štejejo tudi njene bogate delovne izkušnje.



Imenovanje za naj sodelavko je bilo zanjo veliko pozitivno presenečenje. »Vesela sem tega naziva in sem zadovoljna, da sodelavke opazijo moje delo. To mi bo dalo nov zagon za delo in pomeni nov izziv,« je imenovanje skromno komentirala Majda. DJ

Kaj pričakujejo zaposleni od delovnega mesta?

Njihovi odgovori vas bodo morda presenetili.

Ko je Robert Lebow, izvršni direktor za marketing, želel začeti s svetovalnim delom v podjetju Bellevue v državi Washington, je zaprosil Čikaško družbo za mednarodne raziskave, da mu pomaga priti do odgovora. Po 17-letni analizi in 2,4 milijona dobljenih odgovorov zaposlenih v 32 različnih panogah v ZDA se je izoblikovalo naslednjih 8 izjav!

Da so deležni poštenega odnosa.

Da jim sodelavci zaupajo.

Da nesebično vodijo druge in so tako tudi vodeni.

Da so lahko odprti do novih idej, ne glede na to, od kod izvirajo.

Da lahko samostojno sprejemajo tveganje, ki je v dobro družbe.

Da so pohvaljeni, ko si to zaslužijo.

Da se do njih vedejo etično.

Da vodja upošteva interese zaposlenih pred svojimi interesi.

Radi bi bili še boljši!

Za področje institucionalnega varstva je bil leta 2007 kot pilotni projekt v sklopu programa Vseživljenjsko učenje Leonardo da Vinci s podporo Evropske skupnosti razvit model kakovosti E-Qalin (European quality-improving learning).

E-Qalin je vseevropski model upravljanja s kakovostjo v domovih za starejše, varstveno-delovnih centrih in socialno-varstvenih zavodih za usposabljanje, pri izvajalcih pomoči na domu in v centrih za socialno delo.

Model E-Qalin je razvijala skupina, v kateri so sodelovali strokovnjaki za upravljanje s kakovostjo, izobraževalne ustanove, direktorji in drugi vodilni kadri iz domov za starejše, zastopniki poklicnih združenj, ustanovitelji domov in uporabniki. Sodelujoče organizacije ali posamezniki so bili iz Avstrije, Slovenije, Italije, Nemčije, Luksemburga in Nizozemske.

Kaj prinaša E-Qalin?

Sistem upravljanja s kakovostjo oz. doseganja poslovne odličnosti vključuje strukture, procese in rezultate ustanove. Kakovost vseh treh področij se preverja s pomočjo samoocenjevanja.

Za E-Qalin je značilno, da je naravnano operativno, zajema vse hierarhične ravni v organizaciji in pospešuje dejavno vključevanje zaposlenih. V ta namen so pripravljena tri izobraževanja, ki so povezana z modelom E-Qalin: izobraževanje za procesne vodje, za moderatorje ter za naravnano uporabo uporabnikov in procese.

Predvideni učinki upravljanja kakovosti po E-Qalinu so predvsem:

- boljša kakovost storitev za uporabnike,
- večja motiviranost in zadovoljstvo zaposlenih,
- pomoč vodstvom ter zaposlenim v ustanovah pri zagotavljanju in izpopolnjevanju kakovostnih storitev,
- nacionalna in mednarodna primerljivost ustanov ter
- certificiranje specifične dejavnosti in blagovni znak.

Uvedba sistema za obvladovanje kakovosti naj bi bila v

Kakovostno opravljanje storitev je temelj dela v institucionalnih zavodih in k temu stremimo tudi v PV Centru starejših Zimzelen. Kakovost postaja blagovna znamka v domovih za starejše, saj so prav tako postavljeni na trg in si starejši ljudje že izbirajo, v katerem bodo bivali. Delovanje v skladu s standardom kakovosti bo predpisoval tudi nov Zakon o institucionalnem varstvu.

pomoč in podporo tako zaposlenim kot tudi njihovim strankam.

Izobraževanje in anketa

V marcu in aprilu so tri sodelavke v PV Zimzelen kot procesne vodje začele prvi sklop izobraževanj za uvedbo E-Qalina, v maju in juniju pa so se izobraževali trije moderatorji.

V pripravljalni fazi projekta je v začetku aprila 2011 v PV Zimzelen potekalo anketiranje zaposlenih, stanovalcev in svojcev o zadovoljstvu s storitvami centra. Podatke je analiziralo in obdelalo zunanje podjetje.

Rezultati so spodbudni pri vseh treh kategorijah anketiranih, saj so bile v glavnem dosežene ocene zadovoljstva nad 3,5 (na lestvici od 1 do 5). Anketni vprašalnik je meril stopnjo zadovoljstva s posameznimi storitvami in stopnjo pomembnosti teh storitev za vse anketirane.

Zadovoljstvo stanovalcev

Stanovalci so lahko anketo izpolnjevali samostojno ali pa so jih anketirali prostovoljci. Oddanih je bilo 35 vprašalnikov stanovalcev.

Rezultati kažejo, da je povprečna ocena zadovoljstva stanovalcev 3,91.

V PV Zimzelen je 31 % zelo zadovoljnih stanovalcev, 49 % je zadovoljnih, 17 % stanovalcev ni niti zadovoljnih niti nezadovoljnih, 3 % stanovalcev je nezadovoljnih, zelo nezadovoljnih pa ni.

Splošna ocena zadovoljstva je pri večini kazalnikov nad 4, najvišja pa je 4,47 pri oceni zadovoljstva z bivalnimi razmerami. Tudi najnižja ocena – 3,58 za zadovoljstvo z udejstvovanjem izven doma – je še vedno visoka.

Rezultati tudi kažejo, da stanovalci veliko pomembnost pripisujejo bivalnim razmeram (ocena 4,46), odnosu osebja (4,66), čiščenju in vzdrževanju (4,57), spoštovanju osebnega dostojanstva (4,71), dostopnosti in storitvam domačega zdravnika (4,86) ter zdravstveni negi (4,65).

Zadovoljstvo svojcev

V anketi je sodelovalo 46 svojcev. Rezultati kažejo, da je povprečna ocena zadovoljstva svojcev 3,74.

Zelo zadovoljnih je 30 % svojcev, 46 % je zadovoljnih, 24 % svojcev ni niti zadovoljnih niti nezadovoljnih, nezadovoljnih in zelo nezadovoljnih svojcev pa ni.

Svojci so najvišje na lestvici pomembnosti uvrstili storitve s področja nege in oskrbe. Na prvem mestu z oceno 4,91 je zanje nega, sledijo informacije o zdravstvenem stanju od negovalnega osebja (4,83), informacije o zdravstvenem stanju od domskega zdravnika (4,81) ter odnos in prizadevanja ob sprejemu v dom (4,80).

Slednja storitev je prejela tudi najvišjo oceno zadovoljstva (4,53), sledijo pa zunanji in notranji videz doma (4,53), zasebnost pri obiskih (4,46), bivalne razmere v domu (4,43) ter prejete informacije pred in ob sprejemu v dom (4,38).

Najnižje ocene zadovoljstva so prejele storitve obveščanja o spremembah zdravstvenega stanja (3,56) in glede oskrbe (3,63) ter sprejemanje kritike (3,59) in ocena razmerja med kritiko in zelenimi spremembami (3,56).

Zanimiva je tudi primerjava ocen pomembnosti in zadovoljstva med stanovalci in svojci. Za obe kategoriji je najpomembnejša prehrana (oceni 4,50 stanovalci in 4,71 svojci). Drugače pa je pri ocenah zadovoljstva. Svojci so najzadovoljnejši z bivalnimi razmerami v domu (4,43), najmanj pa s prehrano (3,33), stanovalci pa so prav tako najzadovoljnejši z bivalnimi razmerami (4,47), najmanj pa s sprejemanjem kritike (3,71).

Zadovoljstvo zaposlenih

Anketne liste je oddalo 41 zaposlenih. V PV Zimzelen je zelo zadovoljnih 2 % zaposlenih, 44 % jih je zadovoljnih, 51 % jih ni niti zadovoljnih niti nezadovoljnih, 2 % je nezadovoljnih, zelo nezadovoljnih pa ni.

Pri skoraj vseh kazalnikih so zaposleni njihovo pomembnost ocenili zelo visoko, nad 4. Najpomembnejša sta zanje medosebni odnosi v delovni skupini in počutje v delovnem kolektivu (ocena 4,83), »najmanj« pomembna pa pomoč pri težavah v osebem življenju (3,83).

Splošna ocena zadovoljstva je 3,55. Posamezne ocene zadovoljstva pa kažejo, da so najzadovoljnejši z medosebnimi odnosi v skupini (4,12), s sprejetostjo v delovni skupini (4,05), medosebnimi odnosi med nego, oskrbo in delovno terapijo (4,02) ter s pomočjo pri težavah v osebem življenju in sodelovanjem v delovni skupini (4,00).

Najmanj so zadovoljni z nagrajevanjem dela (2,34), medosebnimi odnosi med nego, oskrbo in pralnico (2,66), jasnostjo navodil za delo (2,98), medosebnimi odnosi med nego, oskrbo in vzdrževanjem (3,12) ter opaženostjo in cenjenostjo dela (3,15).



Kakovost se kaže na različne načine. Takole znajo naše gospodinje in kuharice pripraviti slavnostno pogrnjeno mizo.

Zaključki

Z vstopom v projekt kakovosti E-Qalin smo v PV Zimzelen prvič opravili merjenje zadovoljstva med zaposlenimi, stanovalci in svojci. Rezultati raziskave omogočajo primerjave med leti in izkaz trendov zadovoljstva, seveda pa tega ni mogoče narediti ob prvem anketiranju. Tako so tokratni rezultati začetna stopnja, na podlagi katere bomo lahko načrtovali naše delo v prihodnje.

Nižje ocene zadovoljstva s posameznimi storitvami oziroma na posameznih področjih ter pohvale, predlogi in kritike, ki so jih anketiranci zapisali v odprtem delu vprašalnika, nas bodo usmerile tudi na področja, kjer lahko najhitreje ukrepamo in dosežemo izboljšanje.

Za prihodnje leto si bomo pri vsaki oceni postavili vrednost, ki jo želimo zadržati ali doseči v prihodnje. Naloga bo težka, saj smo v prvi raziskavi dobili skoraj na vseh področjih visoke ocene, še višja pa so pričakovana anketirancev. A potrudili se bomo biti še boljši.

Poleg zadržanja oziroma zvišanja ocen zadovoljstva bo naša naloga v prihodnjih merjenjih zadovoljstva tudi, da v anketiranje vključimo predvsem več stanovalcev in svojcev.

Dejavnosti v projektu E-Qalin v PV Zimzelen bomo uradno začeli 1. septembra 2011, prvo certificiranje kakovosti pa je mogoče čez tri leta.

Diana Janežič, vodja kakovosti

Ko neprijetno kaplja

Da bi pojasnili nekatere pojme, vzroke za težave pri uhajanju urina in se seznanili tudi z rešitvami ali vsaj možnostmi za omilitev težav, smo za strokovno predavanje prosili **Aleksandro Žuber**, dr. med., ki se je našemu vabilu z veseljem odzvala. Odkrito, temeljito in nazorno s pomočjo različno napihnenih žog je našim stanovalcem pojasnila, da s svojimi težavami niso osamljeni, ter jih opogumila, da se lotijo reševanja.

Kot je najprej povedala, je urinska inkontinenca motnja, ki se je dolgo niso hoteli lotevati niti zdravniki, pacienti pa so se o njej sramovali govoriti ali so celo menili, da je to normalen starostni pojav. Res je, da rezultati neke raziskave kažejo, da ima vsak peti prebivalec Slovenije, starejši od 35 let, težave z uhajanjem urina. Težava enako pesti moške in ženske.

»Naše telo je čudovit sistem, pravi računalnik, ki z možgani usklajuje delovanje posameznih organov,« je preprosto začela dr. Žubrova. »Mehur je mišica, ki se polni z odvečnimi tekočinami, ki v telo pridejo s hrano in pijačo. Ko je poln, možganom naroči praznjenje. Kadar ta komunikacija ne deluje dobro, pride do težav z uriniranjem.«

Težave z mehurjem

Ločimo štiri motnje delovanja mehurja, in sicer vnetje mehurja, nervozen mehur, stresni mehur in zaporo mehurja.

Vnetje mehurja se ne ozira na starost, je pa pogostejše pri ženskah in ga povzročajo bakterije. Pojavi se nenadoma, spremljajo ga mrzlica, vročina, pogosto uriniranje in pekoč, boleč občutek pri tem. Ublažijo ga kamilična izpiranja, pozdravijo zdravila.

O **nervoznem mehurju** govorimo, kadar nam še ne poln mehur javlja praznjenje, ki se mora zgoditi takoj, in če se ne odzovemo pravočasno, nam kapljice zmogčijo perilo. Na to težavo kaže tudi zelo pogosto uriniranje, podnevi in ponoči, več kot osemkrat, kar naj bi bilo normalno. Težave lahko omilimo s treningom mehurja ter z izogibanjem hrani in pijači, ki sili na mokrenje:

Malo je motenj, ki bi bile tako neprijetne, kot so težave z obvladovanjem mehurja. Ljudje, ki jih prizadene uhajanje urina ali strokovno urinska inkontinenca, po navadi neradi govorijo o tem in obiščejo zdravnika le, ko se stanje poslabša do nevzdržnega. Vendar pa je s poznavanjem problema, samodisciplino in uporabo pripomočkov inkontinenci navkljub mogoče živeti dejavno in dostojanstveno.



»Črevo in mehur sta komunalno podjetje našega organizma,« je podarila dr. Žubrova, »in pomembno je, da dobro delujeta.«

kava, pravi čaj, umetna sladila, ostre začimbe, pivo.

Pri **stresnem mehurju** gre za oslABLJENO mišico sečnice, s katero uravnavamo uriniranje. Uhajanje urina v tem primeru sprožajo smejanje, kihanje, kašljanje, dvigovanje bremen, poskoki. Mišico lahko krepimo s tako imenovanimi keglovimi vajami, to je vajami za krepitev medeničnega dna – medenično dno stisnemo in stisk zadržimo tako dolgo, kot lahko.

Z **zaporo mehurja** imajo več težav moški, kajti v tem primeru gre za povečano prostato, ki stiska mehur in otežuje mokrenje. V tem primeru je nujen obisk pri zdravniku.

Rešitve?

Med preventivne ukrepe za izognitev nehotenemu uhajanju urina štejejo vzdrževanje primerne fizične aktivnosti in uravnavanje telesne teže. Če je ta prevelika, poveča pritisk na medenico in inkontinenca se lahko hitro poslabša.

Tudi nekatere vrste hrane in pijače lahko poslabšajo inkontinenco, predvsem uživanje alkohola, kave in pravega čaja. Alkohol pospešuje izločanje vode iz telesa in ima škodljive vplive na živčevje, kar inkontinenco še poslabša. Priporočljivo je, da v večernih urah, najmanj dve do tri ure pred spanjem, ne pijemo veliko tekočine. S tem preprečimo prepogosto uriniranje ponoči.

Varovati se je treba pred prehladom, mrazom, zato je dobro ledveni del telesa v vsakem letnem času pokriti z majico in toplo obleko.

Nehoteno in nekontrolirano uhajanje urina je bolezensko stanje, ki ima telesne in duševne posledice. S socialnega vidika te težave povzročajo osamitev in izločitev človeka iz družabnega življenja bližnje in širše okolice. A na trgu so kakovostni pripomočki (plenice, vložki), do katerih ima bolnik pravico tudi v okviru zdravstvenega zavarovanja. Ti pripomočki omogočajo prosto gibljivost, varujejo človeka in okolico pred neprijetnim vonjem in s tem človeku omogočajo normalne socialne stike.

Diana Janežič

Ali dovolj pijemo?

Se dovolj zavedamo, da voda pomeni življenje in je osnovna sestavina živih bitij? Približno 60 odstotkov človekove telesne teže predstavlja voda. Največ je v možganskem tkivu, ki vsebuje do 90 odstotkov vode, najmanj pa v kosteh, ki vsebujejo do 35 odstotkov vode. Večji del vode je vezan v celicah. Preostala količina kroži po telesu v obliki krvi, limfe ali pa je sestavni del sklepne in možganske tekočine, solz in seča.

Dva litra na dan

V organizmu ima voda različne učinke, najpomembnejši pa je reguliranje telesne temperature. Z vodo telo ohlajamo in osvežujemo. Tudi naša hrana je v 80 odstotkih sestavljena iz vode. Na dan popijemo in pojemo približno dva in pol litra vode.

V telo vnesemo okrog 60 odstotkov vode s tekočino, preostali del pa s hrano. V običajnih razmerah je kar 60 odstotkov izločimo prek ledvic, 30 odstotkov skozi kožo, 5 odstotkov je oddamo s potenjem, preostali del pa z blatom.

Med telesno dejavnostjo se v mišicah intenzivno tvori energija, s tem pa narašča tudi temperatura. Telo z znojenjem odstranjuje odvečno toploto, ob tem pa intenzivno izgublja tekočino. Če je pravočasno ne nadomeščamo v zadovoljivi količini, bo telo izgubilo vlažnost, regulacijski mehanizmi pa bodo odpovedali. Zato tekočino vnašamo že med telesno dejavnostjo, ob zaključku pa poskrbimo, da z izdatnim vnosom nadomestimo vso izgubo.

Pijmo, preden smo žejni

Ljudje smo v veliki meri izgubili naravni občutek

žeje, zato ga moramo nadomestiti z načrtnim pitjem vode. V zrelem življenjskem obdobju je sposobnost zadrževanja vode v tkivih slabša, zato je načrtno pitje vode izredno pomembno za zdravje.

Suha usta so resno znamenje in predstavljajo približno enoodstotno dehidracijo. V takšen položaj se spravimo, če smo pozabili popiti samo dva velika kozarca vode.

Da ohranimo zdravje in se izognemo kronični dehidraciji, popijmo dnevno od dva do tri litre vode.

Pomembno!

- Potrebe telesa po vodi so različne glede na starost, letni čas in telesno dejavnost.
- Otroci potrebujejo dvakrat več tekočine kot odrasli.
- Telesna dejavnost ali delo na močnem soncu prav tako poveča potrebo po vodi.
- Poleti potrebujemo več vode kot pozimi.
- Vsaka stopinja telesne temperature nad normalno poveča potrebo po vodi za dva decilitra.
- Če uživamo suho in slano hrano, bomo potrebovali več vode, kot če uživamo hrano z veliko vsebnostjo vode.
- Ob pitju pijač, ki vodo odvajajo – alkoholne in kofeinske pijače –, potrebujemo ustrezno večjo količino vode.

Najpogosteje pijmo vodo, zdravi pa so tudi zeliščni čaji in sadni sokovi, ki vsebujejo samo sadje. Pri uživanju sadnih sokov moramo biti previdni in zmerni, saj vsebujejo veliko kalorij in povzročajo motnje pri vsrkavanju hranilnih snovi iz črevesja, kar je pomembno zlasti pri majhnih otrocih in starih ljudeh.

Izogibajmo se energijskih pijač, ki povzročajo zasvojenost in različne presnovne motnje. Alkoholne pijače telesu odtegujejo vodo, škodijo jetrom, srcu in drugim organom.

Ni ga lepš'ga kraja, kot je ta podoba raja

Gremo na izlet! Kdo se tega ne veseli? A kam? Slovenija je lepa dežela, polna zanimivosti. Možnosti je torej veliko. Žal so nekateri kraji predaleč, nekatere znamenitosti težje dostopne. In ne nazadnje, kadar koli smo stanovalce pobarali, kam bi želeli iti na izlet, je vedno izstopalo ime Brezje. Bomo zmogli, ne bo predaleč, ne bo prenaporno, smo spraševali? Bomo, ne bo. Gremo na izlet na Brezje, je padla odločitev.



Pred cerkvijo Marije Pomagaj na Brezju

Napovedan je bil čudovit majski dan in tak je četrtek, 12. maj, vztrajal do konca. 37 stanovalcev in devet spremljevalcev se nas je proti Brezjam, Bledu in Radovljici, ki so bili naš cilj, odpeljalo polnih pričakovanj. Pot je ob klepetu in poslušanju podatkov o Sloveniji ter krajih, mimo katerih smo se vozili, hitro minila.

Na prvem cilju nas je v svoje zavetje sprejela Marija Pomagaj na Brezju, cerkev v največjem slovenskem ro-

marškem središču, ki je v duhovno tolažbo sprejela že tudi več deset tisoč romarjev in vernikov v enem dnevu. Tokrat nas je bilo vseh skupaj le kakšnih 200 in smo imeli dovolj prostora za ogled okolice, cerkve in umirjeno molitev.

Pri maši smo se priporočili predvsem za zdravje in dobro počutje ter ob tem pomislili tudi na vse naše prijatelje v PV Zimzelenu, ki niso mogli z nami.

Ej, Bled, prekrasen si!

Potem pa smo se odpeljali do tudi v svetovnem merilu najbolj poznane slovenskega kraja – Bleda. »Otoček sredi jezera, gori pa cerkvi-ca. Na sivi skali grad stoji, ej, Bled, prekrasen si!« pravi pesem in Bled se nam je res pokazal v vsej svoji lepoti. Zapeljali smo se po obrežju, izvedeli, da Blejski grad, najstarejši slovenski grad, letos maja praznuje 1000. rojstni dan in kako je Švicar Arnold Rikli začel leta 1855 razvijati



V Domu dr. Janka Benedika v Radovljici so nas prijazno sprejeli.

zdraviliški turizem na Bledu.

V ozadju se je kazal vrh Triglava in strinjamo se lahko tudi z napevom: »Ni ga lepš'ga kraja, kot je ta podoba raja.«

Poleg uživanja naravnih lepot pa nam je predvsem prijal počitek ob kavici, soku in blejskih »kremšnitaht«. No, slednje bi nam ostalo še v lepšem spominu, če nam strežno osebje v Blejski kavarni, ki posebej slovi po kremnih rezinah, ne bi dalo občutka, da smo jim odveč. Naveličani, neprijazni, počasni so nas sicer postregli, a občutek, da so tuji, petični gostje cenjeni bolj kot domači, je ostal.

Prijazen sprejem v Radovljici

A nismo veliko razglabljali o tem, saj so nas želodci že opozarjali, da je čas za kosilo. Zanj smo se dogovorili v Domu dr. Janka Benedika v Radovljici in tukaj so nas zelo prijazno sprejeli. Na vhodu so nas pričakale direktorica, socialna delavka in nekaj drugih zaposlenih, pa stanovalci, ki so počivali na klopcah pred domom, posebej razveselil pa nas je gospod, ki je ob našem prihodu veselo zaigral na harmoniko.

Prijazno so nas pospremili v veliko jedilnico in postregli z zelo okusnim kosilom.



Za nami 1000 let star Blejski grad, mi pa še tako mladi!

Tako okrepani smo zmogli vrnitev proti domu. Dve urici sta znova minili v klepetu, kljub utrujenosti pa nam vtisi niso dali zadremati. Za to je bil čas kasneje.

12. maj je bil mednarodni dan medicinskih sester. Zato smo tistim našim sodelavkam in sodelavcem s tem poklicem, ki so bili z nami in poskrbeli, da je bilo vse, kot mora biti, iskreno čestitali.

12. maj je bil rojstni dan naše sta-

novalke in sopotnice na avtobusu Irene Prašnikar, zato smo ji zapeli in zaželeli vse najboljše.

In 12. maj je bil dan sv. Pankracija, prvega izmed ledenih mož, ki je po legendi tudi simbol vztrajnosti. S takšno dobro popotnico se ni moglo iziti drugače, kot da smo se imeli zelo lepo. Zvečer smo se vrnili utrujeni, a polni lepih doživetij in z izpolnjeno željo.

Diana Janežič



Zgodbica o treh metuljih na travniku PV Zimzelen v izvedbi učencev OŠ Topolšica; foto A. Grudnik

Za metulji na potep

Metulji so žuželke, ki pa so zaradi pisanih barv in nenevarnosti ena najbolj priljubljenih skupin živali ter s svojimi oblikami in barvami navdihujejo tudi umetnost in modo. V Topolšici jih lahko ob toplih, sončnih dnevih vidimo veliko. Priletijo od nekod, zakrožijo nad nami in lahko odletijo – novim cvetovom naproti.

Z metulji smo se v PV Zimzelen še posebej družili 19. in 20. aprila, in to na pobudo dr. Nataše Kopusar z Inštituta za ekološke raziskave ERICo v Velenju. Je vodja projekta Za metulji na potep, ki ga je ERICo pripravil v sodelovanju z Naravnim zdraviliščem Topolšica, Turističnim društvom Topolšica in Turističnim društvom Topolšica – Podeželje ter ob finančni pomoči Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja.

ERICo je PV Zimzelenu ponudil izvedbo otroške delavnice na temo metuljev in odprtje razstave fotografij metuljev. Ponudbo smo z veseljem sprejeli.

Ustvarjalna delavnica in odprtje razstave

In tako so 18. aprila naš večnamenski prostor napolnili

metulji: bili so na bluzicah otrok, stanovalcev in mentoric, bili so narisani, izrezani, različno pobarvani, njihovo skorajšnje rojstvo so napovedale lesene gosence.

Drobne roke otrok Podružnične OŠ Topolšica in okorne roke naših stanovalcev so pridno ustvarjale vizitke, risbe, škatle, priponke. Vse te čudovite izdelke smo si dva dni lahko ogledovali v recepciji – nato so romali v otroške sobe in sobe naših stanovalcev za spomin.

Zato pa so do 31. maja ostale na stenah avle in jedilnice čudovite fotografije metuljev. Razstavo in delavnico so pripravile dr. Nataša Kopusar, dr. Nives Vrbič Kugonič, dr. Ida Zelenko, dr. Zdenka Mazej Grudnik, Karin Savinek in Meta Zaluberšek z Inštituta ERICo ter mentorici Mojca Šabec in Polona Ramšak iz POŠ Topolšica.

Odprtje razstave smo pripravili na prostem, pred centrom PV Zimzelen. V svet metuljev so nas najprej popeljali otroci z uprizoritvijo pesmice Metuljček cekinček ter igrico Trije metulji, na flavto je nato zaigrala Lučka Savinek, nepozaben nastop pa so izvedli člani Moškega pevskega zbora Grafika iz Ljubljane in pevci Terceta iz Dragomerja.

Projekt Za metulji na potep sta predstavila dr. Nataša Kopusar in doc. dr. Boštjan Pokorny, vodja oddelka okoljskih in ekoloških raziskav na ERICu. Povedala sta, da so osnovni cilji projekta izobraževanje, razvijanje spoštovanja do narave in spodbujanje gibanja. Izvedeli smo, da je pestrost vrst metuljev v hribovskem obrobju Šaleške doline velika ter da pri tem še posebej izstopa Topolšica z okolico zaradi reliefnih danosti in specifične mikroklimе, povezane s termalnim izvirom vode.



V delavnici so metulje ustvarjali otroci in naši stanovalci.

O pomenu tega projekta za Topolšico pa je spregovoril župan Šoštanja in poslanec državnega zbora Darko Menih, ki je med drugim poudaril, da bodo ljudje ob metuljevi poti lahko poleg metuljev občudovali tudi čudovito naravo v Topolšici in okolici z razgledom na celotno Šaleško dolino.

Župan je še poudaril, da v naravi nepravilnosti ni. Tiste, ki nastanejo, povzročijo človeku, zato je toliko pomembnejše, da znamo ceniti okolje in naravo, v kateri živimo. Dejal je še, da je metuljeva pot odlična priložnost medgeneracijskega povezovanja, saj se lahko po njej po svežem zraku sprehajajo prav vse generacije.

Diana Janežič

Ko se dan zaznava

To zgodbo moramo začeti na koncu lanskega leta. 28. decembra, ko smo se pripravljali na slovesno praznovanje novega leta s svojci in stanovalci, se je na naše že tako polno parkirišče pripeljal avtobus. Nenapovedano so nas, pravzaprav našega stanovalca Andreja Cokana, z obiskom presenetili pevci Moškega pevskega zbora Grafika iz Ljubljane. Kasneje smo z njimi preživeli nepozaben glasbeni večer.

V aprilu smo se srečali znova in spoznali podrobneje. Pevci so s svojim nastopom popestrili odprtje razstave metuljev, nato pa se prijazno odzvali vabilu, naj zapojejo še v bivalnih enotah po nadstropjih.

Ob tem smo izvedeli nekaj več podatkov o zboru Grafika in njegovih članih, ki so nekaj posebnega. Moški zbor Grafika ima že dolgo pevsko tradicijo, saj bo kmalu star 90 let. Zbor združuje tiskarske delavce, kot so stavci, tiskarji in knjigovezi.

Nastop Grafike je v PV Zimzelen zanimiv najmanj iz dveh razlogov. Prvi je ta, da je v tem zboru dolga leta prepeval drugi bas Andrej Cokan, ki je danes naš stanovalec. Pevcem je bilo v veliko veselje, da se jim je na aprilskem nastopu pri nas ponovno pridružil.

Ob basistu Andreju pa imajo v zboru še eno legendo. To je bivši knjigovez Žaro Gržinič. Podatki o njem so skoraj neverjetni. Ta 96-letni mladenič je k zboru Grafika pristopil davnega leta 1933 in je tako član tega zbora že polnih 78 let. V dokaz, da leta niso važna, se nam je predstavil še kot pevec solist in požel navdušenje.

Člane zbora Grafika je spremljal tudi vokalni tercet iz



Tercet iz Dragomerja in zbor Grafika – skrajno desno Andrej Cokan; foto A. Grudnik

Dragomerja, ki ga sestavljajo Emilija, Lilijana, ki igra tudi na kitaro, in Jože. Tercet prepeva predvsem na odprtih razstav, radi pa s pesmijo razveselijo tudi stanovalce domov za starejše.

Člani zbora in terceta prepevajo predvsem slovenske ljudske pesmi. Tako smo slišali Ko dan se zaznava, Kandrejca, Ena ptička priletela, Magdalena, Sinoči sem na vasi bil, Je bil enkrat en mlad vrtnar, Pa že sončece sije, Deklica zajemala z vedrom vodo.

Doživeli smo čudovit glasbeni popoldan in večer. Na dan njihovega obiska v PV Zimzelen je bila pri sveti maši blagoslovitev velikonočnih butaric, zato smo pevce poprosili, če bi bili pripravljene kakšno pesem zapeti tudi ob maši. Seveda nam niso odklonili in tako je bila maša še slovesnejša in lepša.

Hvala vam pevci in pevke! Pojte še dolgo in razveseljete svoje poslušalce, kot ste razveselili nas.

Diana Janežič

Metulji so še spali



Slavica Jovan pod vrhom Loma

Na najdaljšo, 12,6-kilometrsko, sem se podala zadnjo soboto v aprilu, pravzaprav z namenom, da prehodim le del poti. Dan je bil čudovit, moja hoja pa tudi. Pri prvi svetlobni tabli (hodila sem v nasprotno smer, kot je označena pot), ko se pot strmo dviga in nadaljuje po gozdu in kjer prideš do prve kmetije, sem se že odločila, da jo prehodim celo – najdaljšo metuljevo pot.

Neskončno sem uživala v hoji in naravi ter pogledovala v smer, kjer je za kratek čas skozi zeleno listje dreves pokukala bela Uršlja gora. Pri drugi opuščeni kmetiji se pogled na to lepotico ponovno odpre. Objemala sem njo, ta prečudovit pogled, svet, prepojen s ptičjim petjem in poslušala kukavico, ki je oznanjala pomlad.

Na jasi je bilo polno cvetlic, na katerih so se pasle čebulice. Le metuljčkov ni bilo. Zaman sem jih iskala ... Nobenega nisem srečala. Pa tudi nobenega pohodnika ne.

Na vrhu planote, od koder vidiš na vse strani, je pihal

Ob predstavitvi krožnih poti Za metulji na potep sem bila verjetno med prvimi, ki sem še isti dan po večerji prehodila drugo pot, dolgo 7,4 kilometra. Naslednji dan sem že pretekla najkrajšo, 5,6-kilometrsko.

veter s tako močjo, da me je dobesedno poneslo na 884 metrov visok Lom. Prav na vrhu skrene pot z označene poti nekaj metrov višje, čisto v špico mogočnega Loma. Po vpisu v planinsko knjigo (nekaj pohodnikov se je ta dan že vpisalo), sem odskakljala nazaj na označeno pot. Začela se je počasi spuščati in se po ostrem zavoju strmo spustila navzdol.

Sv. Križ in Lom

In nato na zadnjem ostrem zavoju zagledaš Sv. Križ, ki se ponaša s tremi cerkvicami in se ti približa tako, da bi ga kar zagrabil. Postanek za užitek. Kar nekaj let je že minilo, ko sem ga prav od tu prvič videla in še isto leto odpešačila iz Topolšice čez Bele Vode na vrh. Za vselej mi je ostal v spominu, posebno tudi zato, ker sem bila na njegovem vrhu popolnoma sama in dolgo nakoli nisem srečala nobenega človeka. Tudi Lom sem večkrat prehodila sama. Na nekaterih mestih je bil zelo slabo prehodan in po opozorilu nekaterih domačinov celo nevaren. Opozorila se nisem ustrašila, previdno sem nadaljevala pot, po brezpotju pa mi je za orientacijo služil šoštanjski dim, ki se je dobro videl, saj je to bilo pozno jeseni, ko so drevesa že odvrгла listje. Od tedaj naprej je bila to moja stalna destinacija, saj sem si pot dobro zapomnila.

Za metulji na potep

Najdaljšo metuljevo pot sem zaključila pri zdravilišču, kjer sem jo tudi začela, prej kot v dveh urah, polna zadovoljstva. Seveda sem bila prikrajšana za metulje, ki so v tem jutru še spali. Nisem srečala dnevnega pavlinčka, tudi navadni modrin se mi je izmaknil, mali nočni pavlinček pa je gotovo čakal, da se bo prižgala svetlobna vaba. Le počakaj, kmalu pridem na nočni pohod! Upam, da se boš navadil na to novost in se mi pokazal v svoji veličini.

Veseli in ponosni smo lahko na tako lepo zasnovano pot, ki je nastala s finančno pomočjo Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja v sodelovanju ERICa Velenje, Zdravilišča in Turističnega društva Topolšica. Lične informativne table ob poteh predstavljajo različne vsebine in na njih najdemo vse, kar nas zanima o metuljih – njihov razvoj, pomen in ogroženost, kako se hranijo ...



Slišala sem, da že pripravljajo zloženko posebej za vsako od teh poti. To je gotovo odlična ideja in dobrodošla za turiste, ki prihajajo v zdravilišče, kakor tudi za domačine ter pohodnike oziroma športnike iz bližnje in širše okolice.

Vse omenjene poti niso težko dostopne, vsak pa si lahko izbere ustrezno dolžino poti. V zloženki bodo namreč še natančnejši opisi.

Topolšica je tako pridobila novost, ki zaradi razgibanosti okolice, zlasti Loma, nudi odlične možnosti razgibanja v naravi, ki je polna zelenja, gozdov in cvetočih travnikov, povezanih s termalno vodo. Tako nudi odlične razmere za življenje in domovanje različnih metuljev; nekateri od njih žive samo na tem območju. Pika na i pa je gotovo tudi zamisel, da tvori ta pot obliko metulja. Bravo!

Čim prej veselo po deželi metuljev in več sreče pri doživetjih z metuljčki vam želim.

Slavica Jovan



Metuljeva pot

Srečali smo se z metulji in z njimi popotovali. Pot nas je vodila od markacije pri senčnici Zimzelena, šli smo na vrh Loma, po krajši, 5,6-kilometrski poti, in jo sklenili pri Hotelu Vesna. Zanimivo in prekrasno je bilo!

Srečevali smo velike in male raznobarvne metulje. Da bi jih bolje spoznali, opišimo **dnevnega pavlinčka**. Spada v družino pavlinčkov. Živi od Sredozemlja do notranjosti Evrope. Na parih pisanih kril ima štiri velike oči. Je črno-rdeče, rjavo-belkaste in srebrnkaste barve.

Plenilce zmede s hitrim zapiranjem kril. Zbudi se že zgodaj spomladi, ko zacvetijo vrbe, dren, zgodnje travniške cvetlice. S tipalkami išče hrano, sesa z rilčkom med nektar in del pelodov.

Ob vročih dnevih in pozimi ždi po jamah, ob bregovih ali v duplih. Človek živi z metulji v sožitju. Posebnost metuljev je njihov razvoj, preobrazba, ki poteka v štirih fazah: jajčece, gosenica, buba in metuljček.

Poudariti moramo, da v Sloveniji v vseh krajih srečujemo metulje. In prav je, da jih ne preganjamo. Da bi se z metulji še bolj spoznali, smo organizirali delavnico na temo metuljeva pot.

Z otroki smo rezali metulje iz papirja, kartona, jih risali, iz lesenih kroglic sestavljali gosenice, izdelovali šatulje in nanje lepili raznobarvne metulje. Otroci so ob odprtju razstave fotografij metuljev pripravili tudi igrico, katere sporočilo je bilo: »Dajmo metuljem mesto povsod, kjer živijo. Saj so del narave.«

Kristina Vah



Zakaj smo na svetu, če ne zato, da drug drugemu pomagamo!

Med 10. marcem in 22. majem sta bila naša stanovalca Slavica in Leopold Jovan iz Ljubljane. K nam ju je pripeljala sreča v nesreči. Leopold ima že 38 let multiple sklerozo. V februarju letos je zbolel za pljučnico, ki sprva ni kazala na večje zaplete, a se mu je med zdravljenjem stanje zelo poslabšalo, pridružile so se še druge težave.

Po odpustu iz Kliničnega centra v Ljubljani se je Slavica zavedala, da mož še potrebuje zdravniško nego in da doma, vsaj še nekaj časa, ne bosta mogla živeti.

Slavica je neuspešno iskala namestitev v nekaj domovih za starejše, nato pa je na priporočilo predsednika Združenja multiple skleroze uveljavila moževo pravico do tritedenske nege oziroma obnovitvene rehabilitacije v Centru multiple skleroze v Termah Topolšica. V tem času se je njegovo zdravstveno stanje le malo izboljšalo, domov še vedno nista mogla. In v Termah so Slavici svetovali začasno namestitev v PV Zimzelen.

Hvala vam za vse!

»Klic v vaš dom, pogovor z direktorico PV Zimzelena mi je snel velik kamen s srca. Zelo prijazno ste naju sprejeli in pri vas sva preživela krasna dva meseca, posebej sem vesela, da se je v tem času zdravstveno stanje moža precej izboljšalo,« je povedala Slavica po dveh mesecih bivanja pri nas.

In ni mogla prehvaliti vseh zaposlenih, s katerimi sta bila v tem času v stiku in ki so jima glede na svojo strokovnost pomagali tako ali drugače. »Fizioterapevt Nisvet Ahmić je naredil za mojega moža čudeže. Tudi mene je naučil nekaterih postopkov, s katerimi sem že



Ljubezen, potrpežljivost in hvaležnost sijejo iz zakoncev Jovan.

v domu pri vajah pomagala možu, zdaj pa mu bom še naprej. Direktorici, medicinskemu osebju, strežnicam, gospodinjam in še vsem drugim – vsakemu posebej in vsem skupaj hvala za vse!« je večkrat poudarila ob odhodu.

Moževo stanje se je že v prvem tednu bivanja pri nas začelo vidno izboljševati. Začel je jesti, sprva s pomočjo, nato sam, sedeti, se zanimati za okolico ... Pridobil je moč v nogah. Njuna telovadnica je bil hodnik, kjer se je Leopold z ženino pomočjo počasi sprehajal.

Ljubezen

Slavica in Leopold sta zelo navezana drug na drugega. Z boleznijo sta se srečala, ko je bil Leopold star 37 let. Multiple skleroza je hudo zarezala v njuno življenje in jima povsem spremenila dnevni ritem in način življenja.

A ljubezen premaga vse težave. To za Slavico ni le rek, je resničnost. »On ni kriv za svojo bolezen,« pojasni Slavica. Ona ljubeče skrbi zanj, on jo hvaležno pogleda in vse je poravnano. Vse je povedal njegov ponosen pogled, ko je Slavico poslušal ob prvem nastopu pevskega zbora Zimzelen, v katerem je zapela tudi Slavica.

»V prvih letih boleznii, ko je bil mož še dokaj samostojen in je pri naju še živel hči, me je spodbujal, naj potu-

jem in bila sem povsod, razen v Ameriki in Avstraliji. S prijateljico sem potovala, kolesarila, pešočila,« so Slavičini srečni spomini.

Gibanje

Tek, sprehodi, joga, igranje na sintesajzer ohranjajo Slavico v dobri kondiciji in ji dajejo moč tudi za vsa opravila in vso skrb, ki jo posveča možu. »Moja rekreativna ljubezen je od nekdaj tek in skorajda je ni tekaške prireditve, na kateri ne bi bila.«

Tudi med bivanjem v Zimzelenu je bila zelo dejavna. 33-krat je bila na Lomu in prehodila metuljevo pot, pretekla je 200 km. Topolšico in bližnjo okolico je spoznala tako, kot ju poznajo le domačini. Na Sv. Križ je peljala tudi moža. Navduševala jo je okolica doma – smreke, travniki, polja, jutranje petje ptic.

V nočeh, ko je mož mirno spal, ona pa ne, je prebrala okoli 40 knjig, veliko izposojenih tudi iz domske knjižnice. Bila je redna udeleženka jutranje telovadbe in marsikdaj je tudi vodila vaje.

»Želela sem k vadbi pritegniti več stanovalcev, pokazala bi jim tudi kakšne vaje iz joge, a človek mora sam pokazati voljo, željo, da bi bil aktiven. Pri vas je toliko možnosti za druženje, pogovore, delavnice, ogled prireditve, tako da lahko vsakdo najde nekaj zase in mu ne more biti dolgčas,« je prepričana Slavica.

Jovana sta s svojim medsebojnim odnosom in odnosom do drugih naredila dober vtis tudi na sostanovalce. Pogrešali ju bomo, a jima po drugi strani želimo, da bi čim dlje lahko živela v domačem okolju. Če pa bosta znova potrebovala našo pomoč in podporo, sta vedno dobrodošla.

Diana Janežič

Zbor Zimzelen se predstavi

V maju, v cvetočem, pisanem okolju, smo stanovalci Zimzelena ponovno obilno poslušali domače pesmi. 18. maja so se nam prvič predstavili pevci Mešanega pevskega zbora Zimzelen, nato pa še člani Mešanega pevskega zbora Društva upokojencev Šoštanj.

Šoštanjski zbor šteje 33 članov. Že 16 let jih vodi pevovodkinja Alenka Mlinšek, lani pa so proslavili že 60 let zbora. Pojejo večglasno, najraje pa narodne in ponarodele pesmi. Nam so jih predstavili kar 14. Nekatere so nam bile zelo znane, druge manj, nekatere so bile hudomušne, vse pa zapete glasno in zelo lepo.

Ta dan pa se nam je na svojem prvem javnem nastopu predstavil tudi zbor našega Zimzelena. Pravzaprav je

bil oktet, saj je zapelo le 8 pevcev, vadilo pa jih je 11. Zapeli so štiri pesmi: Sijaj, sijaj sončece, Nmau čez izaro, Kje so tiste stezice ter Dekle je po vodo šlo. Glede na to, da so vadili le dobra dva meseca, so zapeli lepo. In s svojo pesmijo pritegnili tudi poslušalce, da smo zapeli z njimi. Hvala vam, še prepevajte, radi vas poslušamo!

Kristina Vah



V zboru Zimzelen je vadilo 11 pevcev, prvi javni nastop pa so za nas izvedli Andrej Cokan, Franček Klančnik, Anton Močilnik, Božena Holešek, Irena Prašnikar, Slavica Jovan, Jožica Kučera in Marija Vidmar (z desne). Njihova pevovodkinja je Mojca Šabec (skrajno levo), ki si v zborčku želi več pevcev, zato vabi tudi druge stanovalce, ki radi pojejo, naj se pridružijo vujam zbora ob ponedeljkih ob 14. uri.

Ko ti življenje nekaj vzame, ti na drugi strani nekaj da



Zlatka Lampret nas vsak mesec razveseljuje in čestita slavljenecem s pesmijo in zvokom harmonike.

Kdo in od kod je Zlatka Lampret? Zlatka je Kompanova iz Javórja na Koroškem, pri Kavniku po domače. Trije otroci so bili najstniki, ko so v nesreči izgubili očeta. Najmlajša Zlatka je bila stara 11 let. Zanje in za mamo na kmetiji, veliki 100 ha in z 20 glavami živine, ni bilo veliko drugega kot težko delo. A so se vsi trije otroci izšolali. Zlatka je v Celju dokončala srednjo ekonomsko šolo, potem pa se je od številke raje usmerila k ljudem. Vpisala se je na Pedagoško fakulteto v Ljubljani.

Vsak konec meseca je za eno skupino stanovalcev v Zimзелenu poseben dan. Zberemo šopek tistih, ki so v iztekajočem se mesecu praznovali rojstni dan in jim pripravimo praznovanje. Izrekamo čestitke, razrežemo torto in oglasi se pesem. To so naša darila. Za pesem in veselo razpoloženje poskrbi prostovoljka Zlatka Lampret iz Podkrajja pri Velenju, ki igra na harmoniko in v praznovanje vključi tudi stanovalce z doma pripravljenimi glasbenimi instrumenti.

Revno, a tudi bogato

Življenje na kmetiji je bilo težko, a ljudje so našli čas za druženje, pogovor in zabavo. Živeli so skromno, radosti pa so znali najti v majhnih stvareh. Zapeta pesem na vasi pod večer, druženje ob kmečkih opravilih, glas harmonike, ki se je v nedeljo popoldne razlegel čez hrib.

Zlatki je bila glasba položena v zibel. Oče je igral na harmoniko in violino, mama je pela v cerkvenem zboru in kasneje tudi vsi trije otroci. Na harmoniko se je naučil igrati brat, Zlatka pa se je najprej srečala s kitaro in se potem prav tako navdušila za harmoniko. Mama je uvidela to njeno željo, zato ji jo je kupila.

Prvo službo je Zlatka še kot absolventka dobila v osnovni šoli na Paškem Kozjaku. Z možem Milanom sta zaživela v ozkem kabinetu, brez tekoče vode in stranišča, do šole ni bilo niti prave ceste. Imela je že sina, ki je moral živeti pri stari mami. Zanosila je s prvo hčerko.

V težkih delovnih in življenjskih razmerah je zdržala le eno leto, po porodniškem dopustu pa je nastopila delo v šoli v Belih Vodah. Dokler ni zapadel sneg, se je na delo vozila od doma, iz Javórja čez Sleme, nato pa sta z možem uredila »stanovanje« v eni od praznih šolskih učilnic.

»Živeli smo še vedno skromno za današnje razmere, a veliko bolje kot na Paškem Kozjaku. Predvsem pa sem bila srečna, ker so me vaščani zelo lepo sprejeli. Minilo je 24 let, odkar sem se odselila iz Belih Vod, pa imamo z vaščani še vedno enako dobre odnose, vsi naju vabijo na obisk in so zelo veseli, če se oglasiva,« je zadovoljna Zlatka.

Razpeta na vse strani

Zlatka je zdaj doma v Podkrajju pri Velenju. Tukaj so Kavniki imeli sadovnjak, kajti na Javórju, 1140 metrov visoko, sadje ni obrodilo. Ko sta Lampretova iskala parcelo za hišo, jima je mama podarila zemljo v Podkrajju.

Leta 1980 sta začela graditi hišo in to so bila pestra leta. Zlatka je v Belih Vodah poučevala v celodnevni šoli,



Zlatka Lampret je z Njivskim kvintetom lani nastopila v PV Zimzelenu.

bila je tajnica v krajevni skupnosti, tako ali drugače je bila zraven pri vsaki prireditvi. Rodila je drugo hčerko. Ko je bila prosta, se je na eno stran vozila v Podkraj k zidanju in na drugo stran v Javorje pomagat na domačo kmetijo.

Dolgo tako ni šlo, zato se je družina hitro preselila v hišo, Zlatka pa je delo dobila na Osnovni šoli Livada v Velenju. Tam pa je bila zaposlena le štiri leta, ko je hudo zbolela. Zastarana boreliozna ji je pri 38 letih postavila življenje na glavo.

Trma in pozitivno razmišljanje

»Ob hudih težavah z zdravjem spoznaš, koliko je vredno življenje. Da ti vedeti, da je lahko le trenutek, ko te ni več. Pomemben je zdaj, danes. Spraševala sem se, zakaj, zakaj jaz. Hodila sem iz bolnišnice v bolnišnico, jemala močna zdravila, postavljali so različne diagnoze. Trajalo je leta, da se mi je stanje za 50 odstotkov popravilo. Izboljšanje sem dosegla z alternativnimi načini zdravljenja in s pozitivno mislijo.

Trmasta sem, Korošica. Gnala me je misel, da moram skrbeti za družino, spodbujal me je mož, želela sem si živeti, ne obstati,« je Zlatka popisala še eno težko obdobje svojega življenja.

Zlatka je od leta 1991 invalidsko upokojena in dejavnosti si je prikrojila glede na zdravstvene zmožnosti. Še vedno se težko koncentrira in dalj časa bere, a tisto, kar lahko in kadar lahko počne, počne z veseljem in neumorno.

Slika, kleklja, plete, šiva, veze, sodeluje pri dejavnostih v krajevni skupnosti, srečuje se s številnimi sorodniki,

vodi družinsko drevo in napisala je knjigo o svoji družini Kavnik.

Igra harmoniko na različnih prireditvah, je prostovoljka v Vrtcu Šoštanj in v našem Zimzelenu, nastopa z Njivskim kvintetom – ansamblom iz Podkrajja, ki igra na izvirne instrumente, buče, kmečka orodja.

Obdeluje vrt in goji kozo, iz mleka izdeluje sir, rada kuha, peče peciva in kruh ...

Sreča se skriva v majhnih stvareh

In še nam polaga na dušo: »Iz vsega slabega je treba potegniti nekaj dobrega. Ko ti življenje nekaj vzame, ti na drugi strani nekaj da. Zdaj sem srečna, da se je zgodilo, kot se je zgodilo. Našla sem sebe in ugotovila sem, da nič na svetu ni važnejše od mojega zdravja.

Znam ločiti stvari na tiste, zaradi katerih se je vredno vznemirjati, jeziti, in tiste, zaradi katerih ni vredno zapravljati živcev. Slabe stvari, zlovoljne ljudi in dejanja, s katerimi se ne strinjam ali mi niso všeč, opravičim in pozabim.

Napolnjujejo me ožja in širša družina, moji hobiji, družjenja z ljudmi, ki se radi veselijo, so optimistični.

Vedno imam polno dušo, ko grem iz vašega Zimzelena. Vidim, da s svojo pesmijo in igranjem marsikoga osrečim, da se mu zasvetijo oči. Marsikdo je na začetku zamorjen, do konca praznovanja pa se odpre, začne peti ali pa se vsaj smeji. Občutek imam, da sem dobrodošla, da ljudje čakajo name in so veseli, ko pridem.«

Le še pridite, Zlatka, res ste vedno dobrodošli!

Diana Janežič

Anton Močilnik – življenje kot napet roman

Njegova življenjska zgodba se sliši kot napet roman. Anton Močilnik se je rodil leta 1927 v Mežici, kjer ga je v 2. razredu meščanske šole doletela okupacija. Že četrty dan v šoli pod nemško oblastjo je bil tepen od nemških žandarjev in to zgolj zato, ker ni hotel govoriti nemško in ker je v razmetani šolski knjižnici poskušal zložiti knjige. Takrat je zasovražil okupatorja, žandarje pa še posebej.

Bil je brihten fant, a v šoli se ni hotel učiti. Nalašč. Zato je ob šoli iskal priložnostna dela, kmalu pa je postal tudi partizanski kurir. Na različne iznajdljive načine je prenašal pošto, obvestila, trosil letake.

Vpisal se je v Industrijsko-rudarsko šolo v Mežici in jo leta 1944 končal ter postal kopač. Kot pridnemu delavcu so mu dali štipendijo za nadzorniško šolo v Ljubljani, da bi postal jamomerec. A šolanje je lahko nadaljeval šele po osvoboditvi.

Ob koncu vojne v Dachau

Jeseni leta 1944 mu je začelo goreti pod nogami. Partizanski aktivisti so ga opozorili, da ga imajo Nemci na piki, in mu svetovali, naj se umakne. S 17 leti je odšel v partizane in postal terenski aktivist za mladino.

8. februarja 1945, sredi hude zime, je bila njegova terenska enota izdana. V boju z Nemci so trije partizani padli, trije so zbežali, pet, med njimi je bil Anton, pa so jih zajeli in odpeljali najprej v zbirni center v Celovcu, v drugi polovici marca pa v taborišče Dachau.

»Imel sem veliko črno piko, a k sreči je šla vojna proti koncu. Tega še sicer nismo vedeli, bilo pa je že veliko nereda, saj smo, na primer, od Celovca do Dachaua z vlakom potovali kar tri dni.

Jaz sem bil zelo suh, velik fant. Ob prihodu v taborišče sem bil sestradan in nisem bil sposoben za delo. Takšnih niso marali. Pa tudi tisti, ki so bili še količkaj pri moči, so to hitro izgubljali, saj hrana ni zaslužila tega imena. V kruhu je bilo polovico žagovine, fižolova juha je bila povsem črviva. Delal nisem, ampak sem s še nekaj taboriščniki živel v baraki. Bili smo tako suhi, da nam je le koža kosti skupaj držala.

Nekega dne so ukazali, da se moramo postaviti v vrste,

Anton Močilnik je bil med prvimi stanovalci PV Zimzelena. Da se bo preselil vanj, se je odločil, ko so za center položili temeljni kamen. Živel je zanimivo in pestro življenje, polno sprememb, odgovornih nalog in pomembnih odločitev. Tudi ta, da pride v Zimzelen, je bila ena takšnih. »To je težka odločitev, a če se zavestno odločiš za preselitev v dom, je potem bivanje v njem lažje.«



Anton Močilnik

ker gremo iz Dachaua. Kdor ne bo šel, bo ostal v taborišču, ki ga bodo razstrelili. Takrat smo že vedeli, da se verjetno bliža konec vojne. S poslednjimi močmi smo se odpravili na pot,« se hudih vojnih časov spominja Anton.

Začela se je kalvarija potovanja za tisoče ljudi proti Ba-

varski. Bil je maj, pa je bilo vseeno hladno, za popotnico so imeli majhen vojaški hlebec kruha in kilogramsko konzervo mesa. Spali so kar ob cesti, med potjo so ljudje padali iz vrst in umirali ob poti. V treh dneh so prehodili okoli 50 km. Osvobodili so jih ameriški vojaki in Anton je nato še nekaj mesecev preživel na zdravljenju v Avstriji.

Znova v šolo in službo

Domov se je vrnil avgusta 1945. Vrnil se je tudi v jamo v Mežici, nato pa je v Ljubljani začel obiskovati nadzorniško šolo. Ker se je dobro učil, so ga pregovorili, da se je prepisal v srednjo tehnično šolo. Končal jo je leta 1949. S prestopom v drugo šolo je izgubil štipendijo mežiškega rudnika in dobil državno štipendijo, z njo pa tudi obveznost, da bo štipendijo odslužil tam, kjer ga bodo potrebovali. To pa je pomenilo po celi Jugoslaviji.

Tako je bil poslan v Bosno in Hercegovino in Anton si je izbral premogovnik Kreka. Strokovnega kadra je bilo takrat v rudarstvu zelo malo. Ni delal dolgo, saj ga je čakalo še šestmesečno dosluženje vojaškega roka; opravil ga je v Dubrovniku in na otoku Mljet.

Med službovanjem v Bosni se je tudi poročil, in sicer z Marijo Uranjek, doma iz Hrastovca pri Velenju. Njo je iskanje službe pripeljalo v Tuzlo k teti in tam je delala pri sindikatu.

Iz JLA se je Anton vrnil v Velenje, od koder je bila žena. Preden je odšel v vojsko, je bila povsod lakota za kadri, zdaj pa službe ni mogel najti. V velenjskem premogovniku ga med uslužbenci niso potrebovali, prav tako ne v Mežici. Pomoč je poiskal pri partijskem okrajnem komiteju v Šoštanju, kjer so mu našli delo v jami. Postal je strelec, nato kmalu pomožni nadzornik, nadzornik in poslovodja.

Politična kariera

1961. leta pa so mu dodelili delo podpredsednika Občine Šoštanj. »V tistih časih nisi mogel reči ne, če so te določili za kakšno nalogo. To je bila partijska direktiva,« je pojasnil Anton. »Aprila 1961 sem tako začel delati na Občini Šoštanj, potem so občinski sedež preselili v Velenje.

Ko je bil Nestl Žgank odstavljen kot direktor Rudnika lignita Velenje (RLV), so na njegovo mesto imenovali Ludvika Malija, ki je bil do takrat velenjski župan. Ob tem so se znova drugi dogovorili, da naj bi mesto predsednika občine do konca mandata prevzel jaz. To funkcijo sem imel dobrega pol leta.«

Petdeseta in šestdeseta so bila leta udarniške gradnje Velenja in tudi Anton je imel dve delovni mesti: dopoldne v jami oziroma kasneje na občini, popoldne na terenu. Prej kot nadzornik v jami, potem kot župan je imel v glavnem nalogo motivirati ljudi za delo.

»Takrat smo vsi razumeli, da lahko samo s svojimi rokami dosežemo napredek, kajti denarja ni bilo. Tudi

mehanizacije ni bilo veliko, zato smo veliko materiala izkopali, preložili na roke. Delala sva oba z ženo.«

Ob izteku mandata predsednika občine so Antonu ponudili nadaljevanje šolanja na Višji ekonomski šoli v Mariboru. Ker ga politika ni privlačila, delo v gospodarstvu pa, se je odločil zanj. Dobil je delovno mesto tajnika sindikata in se ob tem šolal.

Šolo je končal v dveh letih, postal ekonomist in v RLV prevzel delo pomočnika direktorja. V tem času je bilo v premogovništvu in energetiki veliko sprememb – razvila se je ideja Energetske-kemičnega kombinata in tudi propadla, združili so premogovnik in termoelektrarno, nastajala so nova podjetja ... Zamenjali so direktorja RLV, novi pa pomočnika ni potreboval.

Anton ni več hotel, da bi ga potiskali sem in tja in z njim reševali svoje kadrovske težave. Preštel je svoja leta pokojninske dobe in skupaj s partizanstvom, taboriščem in jamskim delom jih je bilo skoraj 45. Tako se je leta 1974 star komaj 47 let upokojil.

Mlad aktiven upokojenec

»Kaj bom zdaj delal, sem se vprašal. Pri hiši je bilo delo in rad sem delal v sadovnjaku, na vrtu. V hiši je stanoval tudi sin z družino in imel sem dve majhni vnukinji. Ena je hodila v vrtec, druga v prvi razred osnovne šole. Tako sem se posvetil njima, skrbel zanju in zelo smo se navezali drug na drugega. Tudi kuhal sem za celo družino.

A bil sem poln moči, da bi delal še kaj drugega. Tako sem sprejel ponudbo, da grem za referenta na zavod za pokojninsko zavarovanje in to delal osem let.«

Potem se je res posvetil domu, hiši in okolici. Ko pa je začutil, da tega dela zaradi starosti in zdravstvenih težav z nogami ne zmore več, je sprejel še eno pomembno odločitev – da se bo preselil v dom za starejše. Gradnja PV Centra starejših Zimzelen je zanj prišla kot naročena.

Z Antonom so v Zimzelen prišle tudi prve knjige za našo knjižnico, in to kar v 15 zabojih. Knjige je imel vedno rad in tako se je odločil, da bo večino svojih knjig podaril Zimzeleni. Obdržal je leksikone in podobne knjige, da si z njimi pomaga pri reševanju križank.

»V Zimzeleni se dobro počutim, tudi zato, ker sem se tako sam odločil, nihče me ni silil. Če mi kaj ni všeč, pa povem. Zadovoljen in srečen sem, ker vodstvo doma prisluhne stanovalcem, sprejema kritiko in odpravlja pomanjkljivosti.

Vključujem se v dejavnosti, kolikor morem – pojem v zboru, sprehajam se, hodim na prireditve, rešujem križanke, mečemo pikado, čakamo na ureditev ruskega kegljišča,« sklene svojo pripoved Anton Močilnik, ki zdaj čaka na operacijo kolen; najprej enega, nato drugega. Če bi ga še noge bolj nesle, mu res ne bi nič manjkalo.

Diana Janežič



Dobrodošlica ob vrnitvi v dom s pokali je bila presenečenje!

Športno- družabne igre – prišli, videli, zmagali

Na lep, sončen dan, 26. maja, smo se štirje mušketirji – Jože Koren, Lovro Novoselec, Andrej Škulj in moja malenkost Bogomir Skela – ter naši navijači Irena Prašnikar, Silva Menih in Drago Pečecnik odpravili v Dom Nine Pokorn Žalec, kjer so bile organizirane športno-družabne igre domov celjske in koroške regije.

Kljub živahnemu klepetu med vožnjo se nisem mogel čisto sprostiti, saj je bila trema prisotna. Pričakal nas je zelo topel in prijazen sprejem, za prebitje ledu pa nas je pričakala tudi polna miza sladkih dobrot – češenj in jagod ter odlična kavica.

[26

Igre so potekale v štirih kategorijah: balinanje, metanje teniških žogic v koš, nošenje vode v vedro in sestavljanje časopisa. Pri vsaki igri smo se predstavniki PV Zimzelen odrezali dobro.

Največ težav nam je povzročalo balinanje, kjer se naša tekmovalca nista dobro znašla. Pri metanju žogic v koš smo popravili vtis, saj smo zasedli četrto mesto. Pri naslednji igri smo bili že boljši, saj smo zasedli tretje mesto. Ni kaj, nošenje vode v vedro nam je dobro šlo.



Bogomir Skela pri metanju teniške žogice v koš

Obisk dijakov

Dijaki 2. P in 1. PBO oddelka Šolskega centra Velenje smo 31. maja obiskali Topolšico. Na začetku smo si ogledali lončarstvo Bahor in spominsko sobo nemške kapitulacije ter nato odšli v Center starejših Zimzelen.

Tam smo se razdelili v dve skupini. Prva skupina je odpeljala stanovalce doma, ki so na vozičkih, v park na sprehod, kjer smo v senci starih dreves preživeli prijetno urico z druženjem in klepetom.

Druga skupina se je družila s stanovalci in razpravljala na temo mladost. Po uvodni predstavitvi so stanovalci opisali, kako so preživljali svojo mladost. Dijaki smo poskušali najti razlike med preživljanjem svoje in njihove mladosti.



Srečni z dvema pokaloma: Silva Menih, Bogomir Skela, Drago Pečečnik, Irena Prašnikar, Jože Koren, Andrej Škulj in Lovro Novoselec (z leve)

Za konec pa nas je čakala še miselna igra – sestavljanje časopisa. V eni minuti smo morali iz kosov sestaviti časopis in prav neverjetno je bilo, da smo z drugimi tekmovalci imeli popolnoma enak čas, tako da smo igro končali na drugem mestu. S to igro so se naše igre končale, počakati smo morali še na rezultate.

Po mikrofону so povedali, da je PV Center starejših Zimzelen zasedel prvo mesto. Nismo mogli verjeti svojim ušesom, preplavila sta nas sreča in veselje. Prejeli smo dva pokala – prehodni pokal, za katerega upam, da se bo naslednje leto vrnil k nam, in pokal, ki smo ga obdržali.

Sledilo je okusno kosilo ob živi glasbi. Hitro je prišel čas odhoda. Postali smo veliko bolj razpoloženi, saj smo se med prijatelje vračali z odličnim rezultatom. Ko smo se vrnili pred dom, nas je čakalo novo presenečenje. Pričakala nas je direktorica z nekaj sodelavci in hladnim šampanjcem. Za to pozornost se ji najlepše zahvaljujemo!

Ta dan se je ob veselem klepetu končal in upam, da bo takšnih dni še mnogo.

Bogomir Skela in Janja Koželj



Glede na to, da so v življenju zelo pomembne vrednote, je pogovor nanese tudi na spreminjanje vrednot skozi življenjska obdobja. Zaupali smo si, kaj nam v življenju trenutno pomeni največ.

Stanovalcem centra je obisk popestril dan, dijakom pa dal spoznanje, da moramo ceniti zdravje in družino.

Še nekaj vtisov dijakov po obisku centra:

»Zelo so mi bile všeč zgodbe, kaj so stanovalci doživeli v mladosti, in ker so nam dali dobre nasvete.«

»Meni se je bilo všeč pogovarjati s starejšimi ljudmi.«

»Meni osebno je bilo najbolj všeč, ko je gospod Ferdinand Smola govoril svoje življenjske izkušnje.«

»V centru mi je bilo zanimivo, ker smo peljali stanovalce v park in smo se z njimi pogovarjali.«

»V centru je bilo lepo.«

»V centru se mi je zdelo lepo, kako so bili starejši ljudje veseli našega obiska.«

2. P, 1. PBO in Marija Kuster Kortnik

IGRA	1. IGRA	2. IGRA	3. IGRA	4. IGRA	TOČKE	POSTAVIL
DOM SV. ANTONIJA	20	20	20	64	184	6
LAMBRIGOTON	40	100	20	78	238	3
DOM STAREJŠH FERDINAND	30	50	20	87	110	4
DOM LIPA	20	20	120	50	210	2
DOM STAREJŠH GORNA BRATA	40	60	40	50	190	2
DOM ZA VARNOSTO GORANSH VELENJE	30	50	30	30	140	3
DOM UPKOJENCEV SMAKULIŠAN	20	30	70	75	195	7
DOM SV. JURETA POTICA POLJČANE	20	20	100	45	185	5
DOM UPKOJENCEV POLJČANA	40	30	80	10	150	1
PRILAZOV DOM RUD. SLATINA	30	60	20	10	120	1
DOM STAREJŠH PREBOLD	40	50	40	50	180	3
CENTER STAREJŠH ZIMZELEN TOPOLŠICA	20	70	110	77	277	1
DOM SV. ANTONIJA	30	50	130	60	240	2

April v domu Zimzelen

V aprilu smo imeli kar dve bralni čajanki, ki so sicer vedno dobro obiskane. Gospa Bernarda zna izbrati pravišnje knjige, ki nas pritegnejo, da dovolj zbrano sledimo vsebini, ki je sicer verjetno ne bi nikoli spoznali in prebrali, saj ima večina že težave z vidom ali pa morda sami niso navajeni brati.

Nastopile so tudi ljudske pevke društva Lipa iz Šmartnega ob Dreti, ki so pele stare ljudske pesmi. Mnogi se jih več ne spominjajo, a so zelo lepe.

Z njimi so nastopili člani folklorne skupine Oglarji iz Šoštanja, ki so nam dodobra ogreli dlani s svojo živahnostjo in izurjenostjo, saj je bil njihov nastop eno samo rajanje. Z njimi so nastopili tudi trije mladi harmonikarji – zelo lepo!

13. aprila je nastopila skupina pevcev po imenu Gabriški cvet. Ti so zapeli že skoraj pozabljene pesmi, mi pa smo jih sprejeli s toplim aplavzom, saj nam je naša pesem čedalje bližja in ljubša.

Velika noč

Nikakor pa ne more mimo nas ostarelih največji krščanski praznik velika noč. Že lani so nas razvajali prebivalci Topolšice in pripravili vse za izdelavo butaric in barvanje jajčk. Pripravili so tudi pisni material o teh praznikih. Tudi letos so se člani TD Topolšica zelo vneto pripravili na praznovanje in nas oskrbeli z vsem potrebnim materialom, da smo zares lahko izdelovali in ustvarjali vsak svojo umetnino.

Tudi v aprilu je bilo v domu Zimzelen zelo živahno in veselo. Bilo je mnogo prireditev in nastopov. Obiskalo nas je več velikih in manjših skupin, ki so želele pokazati svoje znanje, nas razvedriti in razveseliti. To se jim je zares posrečilo, saj stanovalci radi prihajamo na prireditve in z navdušenjem spremljamo dogajanja, z nastopajočimi pogosto sodelujemo in jih bodrimo. Tudi z vriskanjem nekateri pokažejo nastopajočim svoje priznanje in zahvalo za vse, kar nam lepega prikažejo.

Ob prvem srečanju smo izdelovali butarice, ob drugem pa smo barvali jajčka na vse mogoče načine. Imeli smo tudi spremljevalno glasbo – gospod Zore nam je polepšal delo.

Butare in pirhe je blagoslovil gospod dekan Jože Pribožič iz Šoštanja, ki nas tudi sicer duhovno oskrbuje. Tokrat so pri maši zapeli tudi člani pevskega zbora Grafika iz Ljubljane. Z njimi je z veliko veselja in srečo zapel tudi njihov nekdanji pevec in zdaj naš stanovalec Andrej Cokan pri svojih že devetdesetih letih.

Zelo prijetno je bilo 14. aprila, ko so nas obiskali člani okteta TEŠ. Po večerji so nastopali v vseh bivalnih enotah. Najprej so s pesmijo razveselili stanovalce v četrtem nadstropju, nato pa so pevsko turnejo nadaljevali do prvega nadstropja, kjer so se ustavili za dalj časa in nam priredili pravo predstavo. Peli so prelepo, obenem pa nas zabavali s humornimi točkami. Nasmejali smo se do solz, kar je zelo zdravo v času vseh mogočih in nemogočih viroz. Smeh je pol zdravja! To še vedno velja, zato si ga le privoščimo.



Plesalci folklorne skupine Oglarji so zatresli Zimzelen.

Za metulji na potep

18. aprila je imela Osnovna šola Topolšica v naši večnamenski dvorani otroško delavnico na temo metuljev. V Sloveniji je znanih kar 3200 metuljev različnih vrst, kar 182 je dnevnih. Slabše raziskani so nočni metulji.

Če želite spoznati in opazovati metulje, se sprehodite po deželi metuljev. Naslov poti je Za metulji na potep. Poti so označene s tablami: Uvodna, Svetlobna vaba, Razvoj metulja, Ogroženost metulja, Velikosti metuljev, Čutila metuljev, Biodiverziteteta metuljev, Znanilci pomladi, Dnevni metulji, Nočni metulji in Prehrana metuljev.

Učenci OŠ Topolšica so skupaj s stanovalci Zimzelena v delavnici iz različnih materialov izdelovali metulje, jih oblikovali na voščilnicah in risali. Izdelke so razstavili ob odprtju razstave fotografij metuljev, ki je bila do 31. maja na ogled v jedilnici Zimzelena. Na prireditvi so otroci pripravili dramatizacijo o belem, rdečem in rumenem metulju in deklamirali pesmi o metuljih. Program je pripravila mentorica Polona Ramšak.

Nastopili so še Lučka Savinek na flavti ter pevski zbor Grafika s tercetom iz Dragomerja. Ker je bilo čudovito vreme, se je pred Zimzelenom zbralo veliko ljudi in z aplavzom nagradilo nastopajoče.

Za konec aprila smo s torto in dobro kapljico ter čestitkami pozdravili tiste, ki so imeli v aprilu rojstni dan. Gospa Zlatka jim je zaigrala na harmoniko, nato pa so vsi skupaj zapeli. Veseliti se je treba slehernega trenutka, ki nam je podarjen, saj ne vemo, koliko jih še bo. Naj jih bo še mnogo, smo želeli jubilentom!

Nato so prišli velikonočni in prvomajski prazniki, ki so jih mnogi težko pričakovali. To so bile kar male počitnice, ki so vsem vrnilo energijo in elan, da bo življenje bolj veselo in vedro teklo.

Veronika Balažic



Ob izdelovanju butaric smo se razvedrili in zabavali.

Gabrški cvet

»Povabili ste nas in me smo prišle, da bi vam zapele nekaj narodnih in ponarodelih pesmi,« so nas nagovorile pevke Gabrškega cveta, ki so v Zimzelenu nastopile 13. aprila.

»Doma smo iz Gabrk pri Šoštanju. Deset nas je pelo za svoje veselje. Pa nas je nagovoril mlad fant, ki je igral harmoniko, da imamo lepe glasove in znamo zapeti skupaj. Dejal je, da nas bo spremljal na harmoniki, če bomo prepevale.



Poleg tega mladega harmonikarja nas je za petje navdušil tudi pokojni škof Anton Martin Slomšek. Ta je pisal besedila za ljudsko petje. Nekaj pesmi pa smo članice skupine Gabrški cvet napisale po spominu in jih pojemo po posluhu.«

Pevke so zapele sproščeno, pesem je vrela iz njihovih grl. Zapele so vesele in žalostne pesmi, saj Slomšek pravi: »Ljubezni in žalost sta božji dar!« Veselo srce veselje naredi!

Kaj vse so zapele pevke? Snočejšna noč, Mrzla zima je minila, Po gorah grmi in se bliska, Jaz imam pa konjča belega, Vipavska, Ko se s polja vračam, Če ledik si in mlad, Ena ptička priletela.

Po vseh teh pesmih je bil čas za slovo. S tole mislijo: »S pesmijo našo je tudi nasmeh, veselje spremlja harmonike meh, radi prepevamo dobrim ljudem, pogled naš iskren namenjen je vsem!«

Srečno in še se vidimo!

Kristina Vah

O kulturi poslavljanja

V predstavitvi Hospica je **Majda Menih** povedala, da je to društvo nevladna, neprofitna humanitarna organizacija, ustanovljena junija 1995, in deluje na več območjih Slovenije. Hospic kot svetovna organizacija je bil ustanovljen leta 1967 kot Dom sv. Krištofa v Londonu. V Velenju je bil Hospic ustanovljen leta 1997.

Društvo spremlja neozdravljivo bolne in njihove svojce. Prizadeva si za detabuizacijo smrti in za naraven odnos do umiranja in žalovanja. Izdaja literaturo s tega področja, prireja predavanja, seminarje in delavnice tako za strokovnjake kot tudi za laike. Organizira usposabljanje prostovoljcev za pomoč pri oskrbi bolnikov in nudi oporo žalujočim.

Načela delovanja društva Hospic

Spoštovanje življenja in sprejemanje umiranja kot naravnega dogajanja.

Celostna oskrba bolnika, katere cilj ni podaljševanje ali skrajševanje življenja, ampak zagotavljanje čim boljše blažilne terapije (lajšanje bolečin in drugih težav pri bolniku), ki pripomore k izboljšanju bolnikove kakovosti življenja.

Duševna in duhovna opora bolnikom in svojcem v težavnem procesu sprejemanja bližnje smrti.

Zagovorništvo bolniku v spoštovanju njegovih želja, samoodločanju in dostojanstvu.

Timski pristop do neozdravljivega bolnika in svojcev, v katerem sodelujejo vsi, ki skrbijo zanje.

Posebna pozornost bolnikovim svojcem in bližnjim med boleznijo in po smrti v času žalovanja.

Vključitev prostovoljcev v celostno obravnavno, kar prinaša novo kakovost v skrb za umirajoče.

Oblikovanje družbenih razmer v želji, da bi čim več ljudi umiralo tam, kjer si želijo. Program se izvaja povsod, kjer se bolnik nahaja; doma, v bolnišnici, domu starejših in drugod.

Kot je povedala **Slavica Avberšek**, prostovoljke Hospica pomagajo ljudem ob srečanju s smrtjo, kajti v teh trenutkih je treba najti človeka, s katerim lahko podelimo svojo stisko, žalost in se pogovorimo. Predvsem pa je vsem, ki se srečujejo z umirajočim – bodisi kot negovalno, strežno osebje ali kot svojci, prijatelji – položila na dušo: bodimo prisotni ob umirajočem.

Diana Janežič

22. in 28. junija smo v PV Zimzelen gostili prostovoljki Slovenskega društva Hospic, Območnega odbora Velenje, Majdo Menih in Slavico Avberšek, ki sta najprej za zaposlene, nato pa še za stanovalce pripravili predavanje oziroma pogovor o kulturi poslavljanja.

Razmišljanje

Pomlad je krepko zaokročila leto mojega bivanja v domu Zimzelen v Topolšici. Prinesla mi je toploto, buhtenje narave, kipenje zelenja, z vznesenostjo novo voljo do življenja. Dnevi postajajo svetlejši, več moči imamo, da jih napolnimo z vsem mogočim, kar nam bivanje v domu ponuja. Še z večjo vnemo se posvečamo sladkostim pri nas pečenih peciv, palačink, partijam taroka, kulturnim dogodkom, sprehom v naravo – občutenju pomladi.

Včasih, ko nekateri od nas odidejo, bi bilo prav, da se ustavimo. Odhajanja so del našega življenja. Takrat odložimo s sebe vsa »mašna« oblačila, maske, stereotipe, zamere, sovraštva. Odmaknemo vse težke probleme, bariere, borbo za potrebne in nepotrebne dobrine, priznanja, samopotrjevanja. Takrat smo samo to, kar smo, in nič več.

Ko naši stanovalci, prijatelji odidejo, smo žalostni. Ob tem se lahko ogromno naučimo za nas, naš vsakdan. Odvržemo lahko nepotrebna bremena, vsakdanje navlake in olajšani stopamo polnejše po življenjski poti naprej. Ustvarimo si lahko pristnejše, globlje življenjske vzorce in jih tudi doživimo.

V življenju smo doživeli marsikaj. Vsega je bilo ... Prišli pa smo do tja, ko nam ni treba segati po bleščavih vrhovih življenja v mladih in srednjih letih. Izkušnja in življenjska modrost nam z odhajanjem naših sopotnikov govori, da nam vsega prej tako potrebne ni več treba. Čas se imamo posvetiti vsakemu dnevu posebej in poiskati nekaj zase. Mogoče bo kdo rekel, da so to majhne in nepotrebne stvari, a takih ni, če uspemo v njih najti zadovoljstvo, izpolnitev in še vsaj malo sreče.

Naj nam moč pomladi da čim več energije za trden korak na tej poti.

Veronika Balažič

Brian Grover in Jim Rickards: Poljub iz Rusije

Za lepo ljubezensko zgodbo se lahko zahvalimo Beriji Lavrentiju, šefu Stalinove zloglasne tajne policije, ki je v svojem grozljivem življenju naredil nekaj dobrega, ko je ponovno združil romantičnega angleškega inženirja Briana Groverja z njegovo lepo rusko nevesto Ileano Petrovno.

Med hudo gospodarsko krizo leta 1931 se Brian, po dolgem iskanju dela doma v Angliji, s prijateljem Frankom Brownom odpravi v Moskvo, kjer je dobil delo kot raznašalec pošte pri Talbotu. Nekega dne v Bolšoj teatru spozna lepo, mlado bolničarko Ileano Petrovno, v katero se takoj zaljubi in med njima vzplamti velika ljubezen. Kmalu Brian in Frank dobita delo na naftnih poljih v Groznm. Brian zelo pogreša Leno in išče tolažbo v delu, ker pa je brez dlake na jeziku, si nakoplje težave pri šefih.

Zaradi tega se mora vrniti v Anglijo. Ves čas pa je iskal možnost, da bi za njim prišla tudi ljubljena Lena, a pet let brez uspeha. Njegova čustva so bila globoka, zato ni miroval, dokler ni izdelal skromnega letala, s katerim je z velikimi težavami sredi zime poletel prek skandinavskih dežel ter v nečloveških naporih našel svojo Leno.

V veliki sreči sta ob snidenju skovala načrt za potovanje v Anglijo. Tam sta našla svojo srečo in živela petdeset let v ljubezni in sožitju.

To prelepo ljubezensko zgodbo nam je predstavila gospa Bernarda na bralni čajanki 5. maja v našem Zimzelenu. Za to smo ji zelo hvaležni, saj bi zgodbo le malokdo spoznal, ker je v naši knjižnici še najbrž dolgo ne bomo imeli. Berija Lavrenti je avtor zgodbe o resnično najlepše opisani ljubezni z naslovom Poljub iz Rusije, ki človeka oplemeniti in navda z željo po lepšem in boljšem življenju. Hvala za prelepo zgodbo, gospa Bernarda!

Veronika Balažič

Zahvala

Ob izgubi mojega dragega sina se zahvaljujem vsem, ki ste mi v najtežjem času mojega življenja stali ob strani.

Zahvaljujem se gospe direktorici, prijaznemu osebju doma in vsem, ki ste mi stisnili roko in me iskreno tolažili.

Veliko bolečino ste mi s tem olajšali in hvala vam prav vsem. Zdaj vem, da v Zimzelenu nisem našla samo prijazne oskrbe, temveč prijazen in čuteč dom.

Erika Šergan

Janus Patterson: Samantina pisma

29. junija nas je Bernarda Lukanc na bralni čajanki razveselila s prelepo ljubezensko zgodbo Janusa Pattersona Samantina pisma. V tej zgodbi babica Samanta – Sam piše svoji vnukinji Jennifer pisma in v njih razkriva svojo življenjsko zgodbo.

Živita v Ameriki ob jezeru Ženeva ob mestu Chicago. Vse življenje sta bili veliki prijateljici, ki si zaupata svoja dejanja, čutenja in tegobe bolj, kot je to v navadi.

Jennifer izgubi moža Denija, ki je odšel na surfanje in ga je val pokopal pod sabo. Očita si, da se to ne bi zgodilo, če bi odpotovala z njim in ga usmerjala. A življenje tudi to pot ni bilo usmiljeno in ji je na krut način vzelo ljubljeno osebo.

Zbolela ji je tudi babica Sam, ki pa ji je na mizi pustila kup pisem z njenim naslovom. Babica je bila v komi v bolnišnici in ji ni mogla povedati svojih želja. Jennifer jo je hodila bodrit in spodbujati za življenje, obenem pa je prebiralala pisma o njenem življenju, ki pa ni bilo takšno, kot si ga je v mladosti želela in upala vanj.

Že na poročnem potovanju jo je njen ljubljeni mož udaril in s tem vnesel v njuno zakonsko »srečo« gorenko kapljo pelina.

Nikoli več ga ni mogla ljubiti tako, kot je kot mlado dekle sanjala o veliki ljubezni. Imela sta kasneje dve deklici, ena od teh je bila Jennina mati. Živela je dokaj lepo življenje, a Jennifer je bila veliko bolj kot na mater navezana na babico.

Veliko ljubezen je doživela vnukinja, ki je spoznala zdravnika, lepotca in ločenca. Zaljubila sta se, bila srečna v samoti ob jezeru, obiskovala babico, ki pa je kljub veliki skrbi zanjo umrla.

Jennifer je prebrala vsa babičina pisma, namenjena njej, v njih našla mnogo življenjskih nasvetov in resnic, mnoge o ljubezni. Vse to ji je pomagalo v bogatem čustvenem življenju z možem Docem.

V tej zgodbi je veliko čustev, življenja in ljubezni, kar pa je hudo, če to pogrešaš.

Veronika Balažič



Raport z enote gospodinje Eme v 1. nadstropju



Franček in Marija



Ema in Fery



Veronika



Ema

V naši bivalni enoti je prostora za 19 stanovalcev. Trenutno nas je 12 in gospodinja Ema. Še bolj pestro in veselo bi bilo, če bi nas bilo še več.

Seveda jih je večina zelo v letih in bolnih, tako da za pestrost enote skrbimo zares le trije. Naš priljubljeni Franček, pa nekdanja učiteljica Veronika in seveda tudi jaz, saj je to bil moj osnovni poklic celo življenje – samostojni kulturni delavec v pokoju Fery Smola.

Naša gospodinja Ema nam odlično asistira in mislim, da smo tim, ki je zelo uspešen. Imamo rožni arboretum po hodnikih po zaslugi Veronike, ki vsak teden peče tudi odlično pecivo, nosi od doma solato in peče v naši

mali kuhinji v enoti slastne palačinke, cvre bezeg in je sploh deklica za vse.

Franček zjutraj postreže celotno ekipo z zajtrkom, opere posodo in zažene pomivalni stroj. Po mizah pa posodo pobira in nosi v kuhinjo Ana, ki nam jemlje lončke in pribor dobesedno iz rok in od ust. Malo manj vneme ji ne bi škodilo.

Jaz poskrbim v domu za občasna predavanja, pišem v revijo Zimzelen in pravkar smo zaključili šahovski turnir za prvaka Zimzelena 2011. Jeseni bomo prvi štirje izživali ekipna tekmovanja z drugimi domovi po Sloveniji.

Fery Smola

Naš slovenski kmet, priden kot mravljica



In ob pol polnoči je traktor krenil s travnika Doline me-seca proti domu. Na vseh kmetijah, posejanih tudi po hriboviti okolici, je že davno ugasnila luč. Le na jasnem nebu so sijale zvezde in daleč na horizontu, na najvišji točki, se je nočnim sanjam predajala cerkev sv. Križa, obsijana z močnimi reflektorji.

Pridni slovenski kmet je odhajal k zasluženemu počitku, saj bo zjutraj s prvo zoro okoli pete ure spet na nogah in začel se bo nov dan dela in borbe za ljubi kruhek.

Kaj je delal in kako je preživel dan naš kmet?

Zjutraj je nahranil krave mlekarice, jim očistil hlev, pomolzel s strojem in pripravil mleko za oddajo.

Vmes je pozajtrkoval, skočil v trgovino po semena in pripeljal škropiva. Poskrbeti je bilo treba tudi nafto za traktorje ter popraviti in pripraviti strojne priključke.

Malo, prav malo sta se z ženo pogovorila o načrtih dela za ta dan, otroka spravila v šolo, delo na kmetiji in skrb za živali pa so tako nujna obveznost.

Kmet je posejal semena, obsipal ali okopal pridelek, nato pokosil travo ter opravil nujna dela v sadovnjaku, v vinogradu ali okoli hiše. Tudi gozda se ne sme zanemariti in voznih poti.

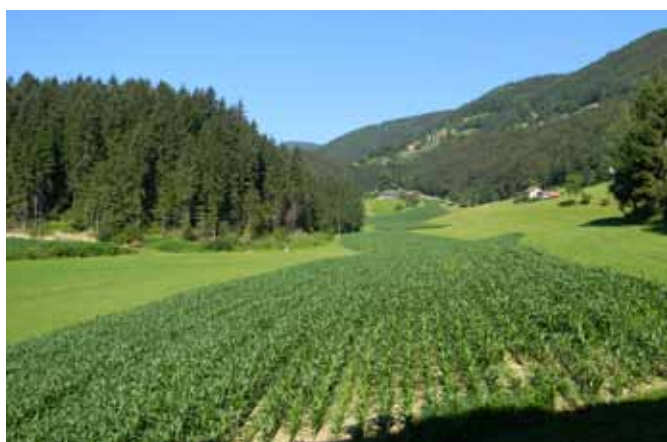
Proti večeru je obrnil pokošeno travo in če je bilo vreme ugodno, je seno pograbil in že v poznih nočnih urah zavlil v bale, kjer bo počakalo za zimsko krmo. Nato pa s traktorjem domov, kot sem zapisal na začetku.

Seveda sta vmes tudi kosilo in večerja, ob nedeljah obisk maše in gostilniški klepet s sosedi in morda popoldanska fešta v zidnici pa vesela pesem, petje, harmonika in dobra volja s smehom, saj potem spet sledi naporen delovni teden od jutra do večera.

Vmes kakšna veselica, vaški koncert, kratek dopust na morju ali v hribih pa božje romanje – in to je življenje našega slovenskega kmeta.

Pa še srečen je! Da bo le dež, da bo dobra letina, pa zdravje, ljubezen in sreča naj vladajo v družini, naj se sliši otroški smeh.

Fery Smola



**Dokler imamo spomine, ostaja preteklost;
dokler imamo upanje, nas čaka prihodnost;
dokler imamo prijateljstvo, je lepa sedanjost.**

Vse najboljše in veliko zdravja vsem, ki ste praznovali rojstne dneve v aprilu, maju in juniju! Znova smo se poveselili ob zvokih harmonike in posladkali ob slastnih tortah gospodinje Eme in kuharice Maje, ob čestitkah pa se je orosilo marsikatero oko.



**Pismo s fronte
Jaz in Dane ... Kje bo jutri frka?**

Draga mami!
Tu smo čisto sami.
Kako lepo bilo bi,
da si z nami.

Nihče nič ne kuha.
Tu in tam fižol iz konzerve
pa kakšna prazna juha.

Verjemi ali ne,
vse skupaj nam že živce žre.

Lačni smo in bosí,
zato redki so vojaški štosí.

Disciplina?
Ta pa sploh popušča.
Bi se reklo, da smo v dreku,
saj tudi doktor je že davno rajni.

Tudi vsi mi smo na njegovi poti,
tiho smrt na vrata trka
in kdo ve, na kateri koti
jutri bo spet smrtna frka.

Če preživimo,
prav veliko nas ne ostane.
Morda jaz in moj prijatelj Dane.

Sva tako dogovorjena,
če naju hkrati ne pobere,
preživeli javi, kje drugi se je izgubil davi.

Tako boš, draga mama,
če vsaj eden od naju ostane,
izvedela: sem to jaz ali moj prijatelj Dane.

Ne joči, draga mami!
Mislim, da bo Dane,
saj vrhu bora črna vrana kraka
in hudič si roke mane,
saj menda na mene čaka.

Taka pač usoda je vojaka,
moja, draga mami.
Kaj več pa pove ti
moj prijatelj Dani.

(izmišljena zgodba)
Fery Smola



Obisk Topolšice

V našem Domu starejših Šentjur so nam rekli, da bomo šli enkrat v maju na obisk in ogled Centra starejših v Topolšici, ki so ga poimenovali Zimzelen.

Pa je prišel torek, 17. maj, ko smo se vkrcali v dva kombija in se odpeljali. Malo smo razmišljali, kako nas bodo sprejeli stanovalci in zaposleni ter kakšen bo naš prvi stik s šaleškimi prijatelji.



Obiskovalci iz Šentjurja ob klepetu v dnevnem prostoru.

Po dobri uri vožnje smo se ustavili pred mogočno zgradbo, vso obkroženo s smrekami, katerih vonj nam je širil pljuča, lepota doma pa nam je vzela sapo. Sprejeti smo bili prijazno in toplo.

V lepo opremljenem prostoru so nas postregli s pecivom, sokom in kavo ter nas pospremili na ogled notranjosti. Ogledali smo si fizioterapijo, delovno terapijo, knjižnico z ogromno knjigami ter lepo, svetlo in prostorno kapelico in še in še.

Ker pa nas je preganjal čas, vsega nismo videli. Dom je moderen, mlad, povsod pa so nas pozdravljale rože, rože in spet rože. Čudovito!

Prijazna stanovalka nam je pokazala svojo sobo, ki si jo je poleg domske opreme uredila po svoje, da se počuti prijazno in domače.

Po dobrem kosilu je bilo treba misliti na povratak. Podali smo si roke, se zahvalili za gostoljubje in začeli počasi odhajati.

Dragi prijatelji, imejte se lepo v svojem mlademu domu. Tudi mi se v našem, ki je že malo v letih, počutimo prijatno, varno in domače, saj nam nudijo vse najlepše in najboljše, kar lahko.

Želimo si ponovnega snidenja!

Srečno!

Majda Kunst

Moški pevski zbor Adoramus

8. junija smo v Zimzelenu gostili člane moškega pevskega zbora Adoramus iz Slovenj Gradca. 12 let že pojejo skupaj. Jeseni leta 1999 se je zbralo nekaj mladih fantov iz Mislinjske doline in se pod vodstvom Polone Krpač začelo brusiti v pevski kulturi. Nastopajo na samostojnih koncertih, na revijah pevskih zborov, na različnih prireditvah. Nastopili so že tudi v Franciji in ZDA.



Izdali so dve zgoščenki; ob peti obletnici zbora zgoščenko z naslovom Bele cvetlice, ob deseti obletnici pa zgoščenko z naslovom Mi smo mi. Zdaj vodi zbor Barbara Rošer. Na nastupu v PV Zimzelen so se predstavili s šopkom slovenskih pesmi ter z cerkvenimi pesmimi, tudi v latinskem jeziku. Njihovo petje je bilo odlično, ubrano, izbor pesmi težak, a zelo lep. »Pesmi so pobožale našo dušo,« je po nastupu dejala ena od stanovalk.

Diana Janežič



6. junija so nam dopoldan razvedrili člani Godbe veteranov Univerze za tretje življenjsko obdobje Velenje. Prisluhnilo smo jim na našem dvorišču, zato so njihov nastop nekateri stanovalci lahko spremljali kar z balkonov v svojih sobah. Bilo je glasno in veselo, saj so godbeniki zaigrali same poskočne viže, domače in tuje. Nekateri najposkočnejši stanovalci so tudi zaplesali.

