

# Zimzelen 5

[ revija PV Centra starejših Zimzelen Topolšica, december 2011



MIRNO IN ZDRAVO 2012!



PV Center starejših  
Zimzelen

Časopis  
PV Centra  
starejših  
Zimzelen  
december 2011  
številka 5  
letnik 2

Naslovnica:  
Polstene  
jaslice

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, l. 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 Če rečete ne,  
**jaz še vedno vztrajam**
- 6 Obisk študentov  
Pedagoške fakultete
- 7 Aktivno življenje starejših  
in terapevtska rekreacija
- 8 **Prostovoljke se dotaknejo srca**
- 11 Zimzelenov **drugi rojstni dan**
- 12 **Posadili smo oreh,**  
simbol dolgega življenja
- 14 Gospodinje na nagradnem  
izletu
- 15 Ocenjevalni skupini začeli delo
- 16 Zima je čas gripe
- 18 **Gospod z veliko začetnico**
- 21 Naučili smo se **polstiti**
- 22 Polstenje je za vse generacije
- 23 **Decembra diši** po praznikih
- 25 Kaj smo si želeli in kaj smo  
dobili
- 26 **Jaslice** so na ogled
- 27 Od kod ideja za polstene  
jaslice?
- 28 Naredili smo **adventne  
venčke**
- 29 **Voščimo si mir na Zemlji**
- 30 Nežni akrili Iva Kolarja
- 31 Tombola!
- 32 Zimski klepet z **Rudijem  
Pergovnikom**
- 34 Berimo skupaj
- 36 **Pisalo se je leto 2011**
- 39 Informativna stran

# Praznovanje



Vrti se, vrti kolo, od začetka do konca, od pričakovanja do novega hrepenenja. Je sploh začetek, je sploh konec ali je le vrtenje? So čutenja in zavedanja, ki dajejo vsebino? Je občutek bivanja tisto, ki daje smisel in zavedanje?

Jože Ramovš v knjigi Praznovanje navaja:

»Človeško telo sestavlja šest razsežnosti.

Prva je **telo**, ki ga je treba hraniti, gibati.

Druga je **duševnost**, ki jo je treba izobraževati in sproščati.

Tretja je **duh**, ki mu je treba omogočiti svobodo in odgovornost.

Četrta je **medčloveško sožitje**, ki ga je treba nenehno usklajevati.

Peta je **zgodovinsko-kulturni razvoj**, ko je treba spoznanja in izkušnje drugih sprejemati in svoje posredovati drugim.

Šesta je bivanjsko **vprašanje smisla**, ki ga je treba najti za drobno dejanje trenutka in celoto življenja.«

V negovanju vsake razsežnosti se poraja in ustvarja praznik.

Praznovanja so priložnosti, ko vstopamo in odpiramo vrata zase in vabimo nam bližnje in drage še bolj k sebi. Praznovanja potrebuje vsaka skupnost. Ni dovolj, da si delimo prostor, se srečujemo na ulici ali doma. Ko ljudje praznujemo, se dotikamo drug drugega globlje. S praznovanjem ohranjamo milino in človečnost med ljudmi.

Praznike, ki stojijo pred vrati, vabim in se veselim, da bomo ponovno bližje in skupaj. Ko bodo za nami, se predajmo hrepenenju ponovnega snidenja.

In kolo naj se vrti.

**Drage bralke in bralci – obilo zadovoljstva, zdravja, miru in sreče vam želim v prihajajočem letu.**

Andreja Štefan Bukovič

# Če rečete ne, jaz še vedno vztrajam

Nisvet Ahmić se je po končani Srednji zdravstveni šoli pred mnogimi leti zaposlil kot bolničar v Domu za varstvo odraslih v Velenju, kasneje pa je delal kot maser v Termah Topolšica. Nato se je odločil za nadaljevanje študija in se vpisal v Visoko šolo za zdravstvo Univerze v Ljubljani.

»Dolga leta že delam v svojem poklicu in poskušam pomagati ljudem. To je to, kar najraje počnem.

Od oktobra lani vodim Center športne medicine, ki ga je odprl Premogovnik Velenje. Zelo sem zadovoljen s sodelovanjem s Skupino Premogovnik Velenje in upam, da so z mano zadovoljni tudi lastniki in uporabniki. Kot izvajalec storitev in terapevt ocenjujem, da center uspešno deluje. Moja želja je, da bi bil center še bolj prepoznaven, tudi v širšem okolju,« se je Nisvet na kratko predstavil, saj o sebi nerad govori. »Moja reklama je moje dobro delo,« rad reče.

Zato pa je bil bolj zgovoren, ko sem želela, da predstavi svoje delo in razmere zanj v PV Zimzelen.

**Zimzelen: »Koliko stanovalcev potrebuje fizioterapijo oziroma koristi vaše storitve?«**

**Ahmić:** »Dela je vedno več, poleg tega so fizioterapevtske storitve pri starejših ljudeh potrebne stalno. Pri njih navadno ni tako kot pri športnikih ali mlajših ljudeh, pri katerih za sanacijo poškodb ali odpravo težav opravimo določeno količino terapevtskih vaj, potem pa niso več potrebne.

Pri starejših ljudeh je treba vaje izvajati nenehno in jih spodbujati k vadbi. Vsak dan je v PV Zimzelen zato organizirana skupinska vadba za tiste, ki so bolj pri močeh, za druge pa fizioterapevtske vaje predpiše zdravnik. Pobudo za te storitve daje tudi zdravstveno-negovano osebje, ki pri stanovalcu opazi slabšo gibljivost oziroma težave. Zgodi se tudi, da se kakšen stanovalec, ki ima težave, sam oglasi pri meni in prosi za nasvet, za terapijo.«

**Zimzelen: »Kakšne so večinoma težave stanovalcev?«**

**Ahmić:** »Najbolj se ukvarjamo s povečanjem gibljivosti in moči posameznika. Želimo, da je vsak stanovalec čim bolj mobilan in da v čim večji meri skrbi zase. Moj

Fizioterapevtske storitve v PV Zimzelen pogodbeno opravlja Nisvet Ahmić, diplomirani fizioterapevt, s svojimi sodelavkami. Je vodja Centra športne medicine, ki ima svoje prostore na Prešernovi cesti v Velenju. Nisvet prihaja k nam dvakrat na teden, prav tako njegova sodelavka, tako da je fizioterapija za stanovalce zagotovljena štirikrat na teden.



Stanovalec Viktor Kočevar je prav tako vztrajen, kot je Nisvet Ahmić.

cilj je vedno človeka, ki leži v postelji, spraviti v pokončen položaj, na invalidski voziček, človeku, ki je na invalidskem vozičku, znova omogočiti samostojno hojo, ga postaviti na noge, da sam jé, se ureja in samostojno opravlja dnevne aktivnosti. Kar je več kot to, je zelo velik uspeh.«

**Zimzelen: »Vaši uspehi pri fizioterapevtskih vajah so opazni, stanovalci zelo pohvalijo vaše delo in vaš odnos z njimi. Mnogi so napredovali in si izboljšali gibljivost. Ali tudi vi ocenjujete svoje delo tako uspešno?«**

**Ahmić:** »Hvala za pohvale. Opravljam le svoje delo in poskušam to početi čim bolj profesionalno. Poleg tega, da je to moj poklic, za katerega sem plačan, želim pri delu čutiti tudi moralno zadovoljstvo. Če so zadovoljni tudi ljudje, mi to veliko pomeni.«



Za boljše počutje se je treba potruditi in ne vreči puške v koruzo. Ludvik Šlibar hodi.

**Zimzelen:** »Poleg strokovnega znanja je treba znati ljudi za vaje motivirati, jih spodbujati.«

**Ahmić:** »Včasih je ljudi težko motivirati za vaje, ki jih je treba redno in vztrajno ponavljati. Najti je treba pravi pristop, stanovalcu razložiti pozitivne stvari, ki jih vaje prispevajo k njegovemu boljšemu počutju, zdravju.

Potruditi se je treba in ne vreči puške v koruzo. Če stanovalec reče ne, jaz še vedno vztrajam. Ko pa sam ugotovi, da se mu je počutje po določenem času terapevtskih postopkov izboljšalo, potem motivacija ni več težava. Treba ga je le usmerjati in naučiti izvajati vaje pravilno.«

**Zimzelen:** »S kakšno opremo delate?«

**Ahmić:** »Začeli smo z ničle in po enem letu lahko rečem, da se stvari izboljšujejo. Direktorica vlaga veliko naporov v nakup dobre in primerne opreme. V preteklosti smo kupili najbolj sodobno napravo motomed za razgibavanje, imamo infrardečo luč za odpravljanje ran in preležanin ter seveda vse druge pripomočke za vaje: žoge, palice, trakove, ravnotežne pripomočke, mize za vadbo.

Načrtujemo nakup aparata za izvajanje celovite elektroterapije.

Telovadnica je lepo opremljena, prostorna in v njej je prijetno delati. Sicer pa fizioterapijo izvajamo priložnostno povsod. Kdor je sposoben priti v telovadnico, dela vaje v njej, ker je to lažje in kvalitetnejše. Druge stano-

valce razgibavamo v postelji oziroma delamo vaje z njimi v sobah.«

### Čim dlje skrbeti zase

Nisvet Ahmić pri svojem delu sodeluje tudi z našo delovno terapevtko Janjo Koželj. O njunem sodelovanju je izrekel zelo pohvalne besede. »Z Janjo zelo dobro sodelujeva in mi je v veliko pomoč. Kot delovna terapevtka opravi ogromno dela, dela strokovno in delo opravlja z veliko volje in energije. Dobro se dopolnjujema in vsak po svoje znava spodbujati stanovalce k vajam,« je zadovoljen Nisvet.

**Janja Koželj**, dipl. delovna terapevtka, pa je svoje delo takole predstavila!

»Delovni terapevt, zaposlen v socialno-varstvenih zavodih, dela na področju zdravstva in sociale. Delovna terapija zajema tri področja človekovega delovanja: področje skrbi zase, področje produktivnosti oz. dela in področje prostega časa. Zdravstveni vidik zajema predvsem področje skrbi zase, socialni vidik pa predvsem področje produktivnosti in prostega časa.

Dosedanje izkušnje kažejo, da si ljudje, ki pridejo živeti v dom starejših, najbolj želijo, da bi lahko še dolgo čim bolj samostojno skrbeli zase, za osebno higieno, se oblačili, sami uporabljali stranišče ... Tukaj nastopi moja vloga. S funkcionalno delovno terapijo učim stanovalca pravilnega obračanja v postelji, posedanja čez rob postelje, pravilnega premikanja, oblačenja, slačenja ...



Janja Koželj namešča stanovalcu Borisu Gašperju intenzivnost vadbe.

Skupaj z stanovalcem si postaviva realne cilje. Da jih doseževa, pa potrebujeva veliko časa in volje. Delo poteka individualno ali skupinsko. Stanovalci se na terapijo dobro odzivajo, zelo radi sodelujejo, sploh potem ko so vidni prvi rezultati. Nekateri potrebujejo več časa, da me pustijo blizu in sprejmejo mojo pomoč, drugi pa so me zelo veseli in komaj čakajo, da spet pridem. Vsak dan vodim jutranjo telovadbo, pri kateri si razmigamo telo in možgane.

Ker si želim, da se stanovalci pri nas dobro počutijo, organiziram različne prireditve. Trudim se, da čim bolj upoštevam želje stanovalcev in da imamo prireditve z različnimi gosti in izvajalci, tako da zadovoljimo različne okuse.

V jesensko-zimskem času vsak dan potekajo ustvarjalne delavnice v delovni terapiji, kjer izdelujemo različne izdelke. Trenutno so najbolj aktualne letošnje čestitke, sicer pa izdelujemo različne izdelke iz lesa, šivamo, pletemo, rišemo in ustvarjamo iz das mase. V teh delavnicah zelo dobro sodelujeva z animatorko Ano.«

Janjin delovnik je pester in razgiban, ob tem pa si kot še marsikdo od zaposlenih v PV Zimzelen želi, da bi imela več časa za stanovalce, saj, kot je dejala za konec, »vem, koliko jim pomeni, če se z njimi pogovoriš in včasih samo malo posediš in poklepetáš.«

Diana Janežič

# Obisk študentov Pedagoške fakultete

**Konec tedna 26. in 27. novembra je bil za stanovalce PV Zimzelen nekoliko poseben. Dva dni so se z njimi družili študentje in študentke Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani. Za vse je bilo druženje prijetno, koristno in poučno.**

Študentov je bilo skoraj 40! Po začetni predstavitvi so se razdelili v tri skupine. Dve skupini sta odšli na varovano enoto našega doma, kjer so se družili in pogovarjali z našimi stanovalci. Skupaj so igrali šah, človek ne jezi se, telovadili in se smejali.

V večnamenski dvorani pa so študentje pod mentorstvom njihove profesorice najprej vodili skupinsko telovadbo, nato pa so s stanovalci prijetno poklepetali.

Po sproščenem pogovoru so študentje peljali na sprehod stanovalce, ki so na invalidskih vozičkih. Vzdušje je bilo sproščeno.

V popoldanskih urah so se študentje vrnili v dom, kjer so skupaj z gospodinjjo in stanovalci pekli piškote. Manjša ekipa študentov in stanovalcev pa se je šla kopat v sosednje terme.

Med nas so študentje prišli tudi v nedeljo. Dve skupini sta odšli na varovano enoto, kjer so na sprehod peljali stanovalce, ostali študentje pa so v večnamenski dvorani pripravili športne igre. Igrali so različne igre z žogo, zbijali so keglje ... Druženje je hitro minilo in čas je bil za slovo.

V imenu stanovalcev in zaposlenih se zahvaljujemo profesorju Rajku Vutetu, ki je pripeljal študente v naš dom. Hvala vsem študentom, ki so nam polepšali konec tedna in na naše obraze narisali nasmeh. Iskrena hvala!

Janja Koželj, delovna terapevtka



## Aktivno življenje starejših in terapevtska rekreacija (Projekt Zimzelen)

V okviru izbirnega predmeta Terapevtska rekreacija za starejše, ki poteka od oktobra 2011, vanj pa so vključeni študentje oddelka za Specialno in rehabilitacijsko pedagogiko na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani, si prizadevamo, da omenjeno področje obogatimo z novimi vedenji in izkušnjami. Takšno priložnost smo dobili s sodelovanjem s PV Centrom starejših Zimzelen v Topolšici, kjer nismo dobili samo zelo prijetnih sodelavcev, ampak smo spoznali tudi ljudi z vizijo sodobnega vodenja ustanove, ki je za tiste, ki v njem živijo, pravi dom.

### Kakovost življenja starejših

S posebnimi oblikami športa, ki so zasnovane na prilagoditvah, širimo športno ponudbo in krog dejavnih udeležencev, posebej med starejšimi. Zamisel takih dejavnosti temelji na prepričanju, da se vsi ljudje, ne glede na starost, gibalno, duševno ali senzorno oviranost, lahko ukvarjajo s športom in tako obogatijo svoje življenje.

V okviru rekreativnega športnega udejstvovanja je prav za starejšo populacijo zanimiv pristop v obliki terapevtske rekreacije, ki med svoje cilje uvršča tudi pomoč pri premagovanju socialne izolacije, dolgočasje in osamljenosti. V terapevtsko rekreacijo lahko vključujemo raznovrstne dejavnosti, ki temeljijo na športnorekreativni osnovi, v njej pa se pojavljajo tudi take, ki se povezujejo z literarnim, glasbenim in likovnim izražanjem, zbirateljskim hobijem in socialnimi igrami.

Raznovrstna ponudba dejavnosti omogoča zabavo in osebno rast, krepitev vitalnih telesnih funkcij, ima pa tudi opazen pozitiven vpliv na socialnem, vedenjskem in čustvenem področju. Prilagojeni športno oblikovani programi za starejše osebe so tudi finančno ugodna metoda rehabilitacije in terapevtske obravnave, saj vključitev motoričnih dejavnosti in spretnosti v vadbo povečuje gibalni potencial, samostojnost in zaupanje vase.

### Mnenja študentov

»Odlična se mi zdi zamisel izvajanja programa, ki vključuje tudi izkustvo in konkretno delo.«

»Tokrat mi je bilo resnično zelo všeč. Za vedno si bom zapomnila druženje s starejšimi.«

»Upam, da naslednje leto spet pridemo.«

»Delo s starejšimi je bilo odlično, saj smo lahko sami delali z njimi. Še več takšnih srečanj.«

»Všeč mi je bilo, da smo zares imeli možnost aktivnega sodelovanja in si pridobili izkušnje, ki bodo v meni ostale.«

»S starejšimi imamo nasploh manj izkušenj, zato so te še toliko dragocenejše.«

»Energija in volja starejših za dejavnosti v domu Zimzelen sta me navdušili.«

Rajko Vute, Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani  
foto Neža Pirih

# Prostovoljke se dotaknejo srca

Idejo je dala Jana. »Pred mnogimi leti sem bila prvič na obisku v domu starejših in odnesla slab občutek, kako so ljudje osamljeni. Več kot dvajset let me je tudi skrbelo, kdo bo na starost skrbel za moje starše. Na srečo ali žal tega nisem izkusila, zato pa sem čutila moralno odgovornost, da nekaj naredim za druge starejše ljudi, ki so sami.

To moje tiho razmišljanje sem nekoč kot idejo za družabništvo na glas povedala na sestanku Župnijskega pastoralnega sveta. Kolegice so idejo povzele in dozorila je v naše zelo dobro sodelovanje.

Skupina se širi, zdaj nas je že 15, in tega sem vesela, pa tudi če se nam bo pridružil še kdo, bo to zelo lepo,« je svojo idejo predstavila **Jana**.

Prostovoljke so dobile tudi ime. Poimenovala so se Veronike. »Veronika je sinonim za sočutje, za žensko, ki pomaga. Veronika naj bi Jezusu s prtom na križevem potu obrisala krvav in poten obraz,« je razložila Jana.

Naj pojasnimo, da prostovoljke ne želijo velike pozornosti. Spoštujemo to njihovo odločitev, zato bomo v članku zapisovali le njihova imena. Zdelo pa se nam

**23. avgusta smo v PV Zimzelenu postavili temelje plemenite dejavnosti. Prvič smo se sestali s članicami Župnijskega pastoralnega sveta Šoštanj, ki so izrazile pripravljenost, da bi kot prostovoljke za družabništvo prihajale k stanovalcem PV Zimzelena. Rečeno, storjeno! V poletnih mesecih so prihajale enkrat na mesec, v jesenskem in zimskem času pa prihajajo vsak drugi torek.**

je prav, da njihova razmišljanja predstavimo. »Kajti pomembno je, da sejemo dobra dejanja,« jim je 6. decembra na sestanku pred njihovim obiskom pri stanovalcih dejala direktorica PV Zimzelena Andreja Štefan Bukovič.

Čestitala jim je ob dnevu prostovoljstva, 5. decembru, ter se jim zahvalila za odločitev, da postanejo prostovoljke in da to plemenito dejanje opravljajo tudi v PV Zimzelenu.

## Dobimo več, kot damo.

Nato smo dali priložnost Veronikam, da predstavijo svojo odločitev za to delo in povedo, kaj jim pomeni, daje.

**Romana:** »Preselitev v dom za starejše razumem kot veliko stisko človeka, ki mora zapustiti dom, domače okolje in se s svojimi težavami preseliti med tuje ljudi, v novo okolje in se nanj navaditi.

Ko opazuješ starejše ljudi, se ti zdi, da se počutijo same in osamljene, čeprav je okoli njih živ žav in jih obkroža veliko ljudi. Iz izkušnje z mojima staršema tudi vem, da



Pavel in Slavica



Tončka in Mira



Veronike sebe in stanovalce polnijo z energijo in podajajo roko življenju s sočlovekom.

se od človeka, ki zboli, veliko ljudi odmakne.

Da človek ne bi poznal te samote, sem se odločila, da bom obiskovala starejše ljudi v PV Zimzelenu. Četudi je to le enkrat ali dvakrat na mesec, človeku daš občutek, da ni sam na svetu, da ni pozabljen in je življenje še vedno vredno živeti.

Kadar sem z vašimi stanovalci, imam občutek, da od njih dobim dosti več, kot jim dam. Ob teh obiskih izvem zgodbo človeka, ki ga nikoli prej nisem poznala, in spoznam, da so moji čevlji zelo lahkotni, marsikdo pa je prehodil v življenju zelo težko pot. To me utruje in mi daje moč za življenje.«

### To je moja priložnost pomagati.

**Slavica:** »Vedno sem imela željo biti del ljudi, ki živijo v PV Zimzelenu, in da bi jim pomagala. Življenje v domu starejših sem imela priložnost spoznati, ko je v domu živel moja babica. Nikoli ne bom pozabila oči stanovalcev, ki niso imeli nobenega obiska. To je najhujše, kar se lahko človeku zgodi. Hudo je tudi za sorodnika, ki svojega človeka ne more obiskovati vsak dan.

Takrat sem si rekla, da bom izkoristila priložnost, če jo bom imela, da bom naredila nekaj za ljudi, ki so sami. Dobila sem to priložnost in hvala vam zanjo. Želim si prihajati večkrat kot le dvakrat na mesec. To me ne

utruja. Po obiskih sem vedno drugačna in tudi gospod, h kateremu hodim, je pozitiven, težko me čaka in zelo sva se ujela ob najinih srečanjih.«

### V sebi imam dar.

**Zofija:** »Izkušnjo z obiskovanjem starejše gospe na domu že imam in vem, da me je vedno težko pričakovala. Poleg tega sem v službi v Šolskem centru Velenje imela precej dela s prostovoljstvom in mi je ta dejavnost blizu.

Želela sem si, da bi obiskovala ljudi, ki želijo družbo in pogovor. V sebi imam dar, da rada pomagam ljudem, jim ustrezem, človeka poslušam, osrečim, razveselim. Spoštujem dragocenost življenja. Tako čutim. Čutim tudi, da sem tukaj dobrodošla in zaželena.

Zanimajo me življenjske zgodbe ljudi. Menim, da znam poslušati in prisluhniti. Zgodbe se me močno dotaknejo in včasih zvečer ne morem zaspiti. S sogovornikom delim veselje, če mu je lepo, če je zadovoljen, sočustvujem ob žalostnih dogodkih in razočaranju. Seveda so osebne izpovedi zaupne narave in ostanejo v meni.«

### Rada bi koga osrečila.

**Irena:** »Tokrat sem prvič prišla v PV Zimzelen in pravzaprav čutim strah. Prišla sem, ker sem za idejo izvedela

pri Župnijskem pastoralnem svetu. Imam silno željo, da bi nekemu polepšala urico, da bi koga osrečila. Upam, da sem tega sposobna, in vesela sem, da sem se odločila za to dejavnost.«

**Mira:** »Ves strah, ki sem ga tako kot kolegica čutila pred prvim obiskom, se je razblinil ob stiku s stanovalcem. Spoznala sem, koliko jim pomenijo naši obiski.

Imela sem izkušnjo z bivanjem v domu starejših, saj sem tam obiskovala teto. Kadar sem prišla k njej, so se mi pridružili tudi drugi stanovalci, ki niso imeli svojih obiskovalcev.

Starost je kot zima. Prej hitimo, okoli nas je vrvež, na starost pa se vse umiri. Včasih preveč. Zato srečanja med mano in stanovalcem na oba delujejo blagodejno.«

### Jaz sem uho.

**Ana** (Janina hči): »V PV Zimzelen me je povabila moja mama, ki je doma veliko pripovedovala o teh svojih izkušnjah. Nisem mogla odkloniti, saj nisem našla razloga za to. Dvakrat sem bila do zdaj na obisku pri istem gospodu in pravzaprav sem ga samo poslušala. Bila sem njegovo uho. Ob tem sva imela oba prijetne občutke.«

**Mira:** »Že 11 let sem prostovoljka v društvu Hospic in v programu Starejši za starejše pri Univerzi za tretje življenjsko obdobje.

Med obiskom pri stanovalcu je dovolj, da si ob njem, ga poslušáš in z njim deliš zgodbo, ki jo pripoveduje. S tem človeku polepšáš življenje in vsak človek te napolni z energijo. Hvala, da lahko prihajam k vam.«

### Obisk dušo poboža

Ko se ob torkih Veronike napotijo k svojim stanovalcem, je v zraku posebno razpoloženje. Pričakovanje, veselje, vznemirjenost. Tokrat smo se nekaterim pridružili.

**Pavlu Poglajenu** se je kar smejalo, ko je prišla Slavica. »Zelo je v redu, da dobim obisk. Vedno sem vesel go-

spe in komaj čakam, da pride. Z njo se pogovarjam, poveva si vsak svoje zgodbe, pa učim se tudi zraven.« Hudo mušno je dodal: »Tako se navajam na žensko družbo. Ker, ene tudi grizejo, veste!«

**Tončka** je prvič dobila obisk prostovoljke in Mira ji je pojasnila, zakaj je prišla. »A gospa je prišla k meni na obisk? To je pa lepo. Ne vem, kaj bova govorile. Veste, včasih sem bila drugačna. Bila sem družabnejša, zdaj pa me boli to in ono in se držim bolj zase.

Ja, sem vesela, da je prišla, se bova kaj pogovorili in bom za nekaj časa na svoje težave pozabila,« je dejala in z gostjo odšla v bivalni prostor.

**Valentin Prek, Jože Stropnik** in **Viktor Kočvar** so se nasmejani zbrali ob Romani. Valentin je kimal in se smejal, nato pa večkrat ponovil: »Veliko mi pomeni, da je prišla. Veliko. Rad imam družbo, rabim pogovor. Če ne, bom pa samo poslušal. Oboje je v redu.«

**Franci** je težko pričakoval Zofijo. »Vsakič pride k meni. Tega sem zelo vesel. Zadnjič sem pozabil, da pride, in me je iskala. Ampak sva se potem našla. Njen obisk mi veliko pomeni. Tako čutim, da nekdo skrbi za mene, da mi dela družbo. Včasih kar oba govoriva, drugič pa ona mene posluša. Danes mi je še Miklavža prinesla. Nje in darila sem vesel. Oboje dušo poboža!

Enkrat so me prišli obiskat tudi nekdanji sodelavci iz službe. Delal sem v Elmi v Črnučah. Obiskov sem vesel. Če mi je dolgčas, pa vse sorte premlevam v glavi in to ni dobro.«

Diana Janežič



Franci in Zofija



Vesela družba ob Romani

# Zimzelenov drugi rojstni dan

Dve leti delovanja je za center sorazmerno malo, a ocenjujemo, da smo v tem času dosegli veliko. Center je postal prepoznaven in cenjen v strokovnih krogih, v lokalni skupnosti, pozitivno njegovo ponudbo in opravljanje storitev ocenjujejo tudi stanovalci in njihovi svojci.

Letos beležimo 95-odstotno zasedenost zmogljivosti, v domu imamo 150 postelj, pet odstotkov prostih postelj pa namenjamo začasnim nastanitvam starejših med dopusti svojcev, rehabilitacijo in podobno. Ta storitev je zelo dobrodošla in dobro uporabljena.

Direktorica PV Zimzelen **Andreja Štefan Bukovič** ima zastavljeno vizijo, s katero želi skupaj z zaposlenimi ustvarjati zaupanje uporabnikov njihovih storitev ter te opravljati čim bolj kakovostno.

Zato smo se v PV Zimzelen že v drugem letu delovanja

**V PV Centru starejših Zimzelen v Topolšici smo stanovalci in zaposleni 20. oktobra praznovali 2. rojstni dan. Druženje je potekalo ob igranju različnih družabnih iger, petju in plesu ob spremljavi harmonik, klepetanju, pogostili pa smo se s pečenim kostanjem in sokom.**

odločili za začetek projekta kakovosti za institucionalne zavode E-Qalin. »V skoraj dveh letih smo prepletli niti med sabo, spletli sodelovanje z lokalno skupnostjo in to je temelj, na katerem bomo gradili projekt kakovosti.

Kakovost pomeni, da bomo naše storitve opravljali odlično, dosegli takšno stopnjo zaupanja pri stanovalcih in svojcih ter tudi v širšem okolju, da se bodo počutili varne, se obračali na nas, ko nas bodo potrebovali. To je naša vizija,« poudarja direktorica.

Poleg tega se je PV Zimzelen usmeril v razvijanje socialnih programov za stanovalce, svoje storitve pa želi obogatiti tudi s pridobitvijo koncesije za izvajanje pomoči na domu.

Diana Janežič



# Posadili smo oreh, simbol dolgega življenja



Oreh so posadili Andreja Štefan Bukovič, Hilda Krajnc in Karel Šilih (od leve).

S sajenjem drevesa smo se v PV Zimzelenu pridružili tudi projektu Sadni gozd, ki ga je 11. in 12. novembra izvedla Ljudska univerza (LU) Velenje in v sklopu katere so v SAŠA regiji posadili kar 360 sadnih avtohtonih dreves. Zato se je sajenja drevesa v Topolšici udeležila tudi **direktorica LU Velenje Brigita Kropušek Ranzinger**.

»Lepo rasti, da bom še jaz lahko orehe jedla.« To so besede, ki jih je 94-letna Hilda Krajnc namenila novo posajenemu orehu pred PV Zimzelenom. Kot najstarejši stanovalki centra ji je ob Karlu Šilihu, ki je bil med prvimi stanovalci centra, pripadla čast, da posadi drevo. S tem smo 18. novembra v PV Zimzelenu zaznamovali dan, ko so v dom prišli prvi stanovalci.

»Pri LU smo se odločili, da bomo spoštovali modrost starejših ljudi, ki so cenili sadna drevesa in njihove plodove. Zadal si nalogo, da bomo za nas in naslednje rodove v Sloveniji zasadili dva milijona rastlin z užitnimi plodovi, listi, koreninami in semeni. Veseli smo, da je eno od njih našlo svoj prostor tudi na vašem dvorišču,« je dejala.

Zbrane stanovalce in zaposlene je nagovorila **direktorica PV Zimzelena Andreja Štefan Bukovič** in poudarila, da ima posaditev drevesa veliko simbolike. »Želimo biti prijazni do okolja, do sočloveka. Na tem planetu in v tem času je pomembno, kako se počutimo, kako spoštujemo druge.

To drevo nam bo dajalo senco, plodove in nas spominjalo na današnji dan ter na dan, ko smo v PV Zimzelen sprejeli prvega stanovalca. Predvsem pa bo to drevo živelo tudi še takrat, ko nas več ne bo.«

## Slovensko sveto drevo

Izbira vrste drevesa je bila simbolična. Oreh je simbol bogastva, moči, plodnosti in polnosti življenja. Njegova življenjska doba je 120 let, lahko pa doživi tudi več kot 200 let. Zraste do 20 metrov in več v višino. V slovenskem ljudskem izročilu velja za sveto drevo, hišo naj bi varoval pred strelo, hkrati pa odganjal bolezni in slabe duhove.

Oreh so vedno sadili ob hiše, a proč od zelenjavnega vrta in na rob sadovnjakov, saj je naraven herbicid in njegovi listi preprečujejo rast ostalih rastlin. Obenem oreh daje veliko in močno senco, ki je bila na dvorišču zaželena.

Za to drevesno vrsto je značilno, da se je loteva zelo malo boleznih in škodljivcev. Te odganja s svojim močnim vonjem, pa tudi srne, jeleni, voluharji in zajci ga ne objedajo. Obenem je oreh izjemen vir visokokalorične hrane za glodavce in ptiče, ki si jeseni nabirajo zalogo za zimo.

## Oreh zdravi

Poleg okusnih jedrc nam bo oreh čez leta nudil še veliko drugih uporabnih in zdravilnih plodov.

Zaradi podobnosti orehovitih plodov s človeško glavo navadni oreh velja za pomoč pri različnih težavah z glavo. Tako zunanji zeleni ovoj predstavlja kožo na glavi, trda lupina lobanjo, medtem ko notranje jedrce predstavlja človeške možgane. Uživanje orehov pa naj bi krepilo človeškega duha.

V slovenskem zeliščarstvu se oreh v obliki čaja priporoča za notranjo uporabo kot krepilo za različne oblike pomanjkanja življenjske moči, saj naj bi oreh pomagal pri »čiščenju krvi«.

Zunanje se uporablja kot prevretek v kopelih, pri različnih oblikah kožnih težav in pri izpadanju las.

Iz nezrelih orehovitih plodov, namočenih v alkohol, pripravljamo orehovec. To je liker značilne rjavo-črne barve, ki se uporablja predvsem za lajšanje prebavnih težav.

Orehova semena (jedrca) so zelo hranljiva in jih dodajamo pecivu, mleta jih lahko uporabimo namesto krušnih drobtin za cvrtje. Iz njih pridobivajo tudi jedilno olje, ki je sicer hitro pokvarljivo in postane žarko.

Orehov les je dragocen, trd, prožen in trajen, uporablja se za izdelavo furnirja, v umetnostnem mizarstvu, rezbarstvu, za izdelavo glasbil, parketa in nekoč za izdelavo kopit strelnega orožja.

Olje se uporablja za izdelavo slikarskih oljnih barv in je bilo zelo cenjeno v srednjem veku.

Lubje in liste uporabljamo za barvanje las. Listi odganjajo uši, bolhe in druge žuželke.

Diana Janežič

### Pregovori o orehih

V slovenskem jeziku poznamo kar nekaj fraz, ki so povezane s plodovi oreha.

*Streti trd oreh:* rešiti težko, neprijetno stvar.

*To je pretrd oreh:* nerešljiva težava; težko, zapleteno.

*Smejati se je, kot bi orehe stresal:* glasno, hrupno.

*Ni vreden piškavega oreha:* zelo malo, nič ni vreden.

*Zna več kot le orehe tretiti:* ima velike sposobnosti, se spozna na marsikaj.



## Orehi

Ljudje smo kot orehi, eni večji, drugi manjši, nekateri trdi, tretji krhki, včasih gnili, včasih žarki, prazni, večinoma pa sladki in prijazni.

Svit

### Sanje o orehih

Ljudska tradicija razlaga sanje o orehu kot pozitivne.

**Orehe videti:** dobri in mirni časi; ni skrbi za prihodnost.

**Orehe pobirati:** nepričakovana sreča; poklicni uspeh in dober zaslužek; sreča v ljubezni.

**Orehe jesti:** zdravje, darilo, blaginja in harmonija.

**Orehe streti:** veliko dela, izpolnitev želja.

**Orehe streti in pojediti:** ljubezenska dogodivščina, sreča in priznanje.

**Orehova jedrca:** varnost in zaslužena blaginja.

**Orehove lupine:** napredek in ugleden položaj.

**Če orehov ni mogoče streti:** težave v zasebnem in poklicnem življenju; želje se ne bodo izpolnile.

**Orehe pohoditi:** zapravljanje svoje premoženje.

# Gospodinje na nagradnem izletu

Člani letošnjih naj skupin v Skupini Premogovnik Velenje so 19. novembra dočakali svoj nagradni izlet. V mrzlem in meglenem jutru se je 42 članov skupin iz Premogovnika Velenje, HTZ Velenje, PV Investa in PV Zimzelena – naj skupina so bile gospodinje/strežnice – odpeljalo proti Kozjanskemu.

Megla in mraz sta vztrajala cel dan, a pestra vsebina ogledov in dobra volja sta izlet naredila poučen in prijeten. Prvi cilj je bila najlepša evropska vas leta 2009 – Olimju.

Naša dekleta – Nada, Ema, Sabina, Silva, Neli, Ana, Alma in Jožica – so za prvi posnetek izbrala zeliščni vrt pred minoritskim samostanom, za drugega pa družbo nasmejanega, hudomušnega in zgovornega patra Ernesta Benka na dvorišču samostana.

Z obilo podatki nas je predstojnik samostana in častni občan Občine Podčetrtek popeljal skozi zgodovino samostana, cerkve Marije Vnebovzete in tretje najstarejše samostanske lekarne v Evropi. V duhu sv. Frančiška Asiškega, njihovega redovnega ustanovitelja, je poskrbel tudi za naše telesno in duhovno boljše počutje.

V cerkvi smo izvedeli mnoge resnice o ljudski naravi in odnosih med ljudmi. Skozi zgodbe in anekdote smo tako slišali, da je v človeški naravi sebičnost, za velikodušnost pa se mora človek zavestno odločiti. Pa tudi, da človek ni nikoli tako reven, da ne bi mogel nekaj dati drugemu, ki je večji revež od njega. In še v premislek za današnjo rabo: danes ni problem deliti kruha z drugim človekom, težko je z drugimi deliti življenje.

V stari lekarni pa smo poleg tega, kakšni so učinki različnih rož in drugih rastlin, izvedeli še tole: »Ženske naj imajo denar v torbici, moški v majhni denarnici, ki naj jo nosijo v zadnjem žepu hlač. Nikoli denarja



Gospodinje/strežnice, članice naj skupine v PV Zimzelenu, so nasmejane poslušale nasvete patra v samostanu v Olimju.

ne smemo dati na srce, saj ob tem srce ponori in nato duša zboli.«

S temi mislimi v glavi smo bili povabljeni na patrove kapljice – grenak liker iz 28 zdravilnih zelišč, ki jih tudi nismo mogli zaužiti brez nasveta: »Prvi kozarček je za dobro voljo, drugi za zdravje; če tretji ne pomaga, je treba z zdravniku, ker je stvar resna!«

Zdaj je kvsemu povedanemu manjkalo le še malo sladkosti in to smo našli v čokoladnem butiku, kjer smo nakupili tudi sladke odpustke za vse tiste, ki smo jih pustili doma.

Po vseh nasvetih, podatkih in vide-nem smo bili potrebni konkretnega okrepčila. Kosilo nas je čakalo v pi-

vovarni – restavraciji Haler v Olimju. Odlična domača hrana, kozarček Halerjevega piva in kratek sprehod skozi manjšo pivovarno so bili dovolj za nadaljevanje poti. Odpeljali smo se ob Sotli, tako blizu hrvaške meje, da smo zágorske griče na drugem bregu reke videli kljub megli.

Naslednji cilj je bil Kozjanski park in v njem grad Podsreda nad vasjo istega imena. Vzpel smo se med z ivjem oblečene tanke bukve na 457 metrov višine in razgled je bil – me-glen.

Notranjost obnovljenega gradu Podsreda je ponudila zanimiv ogled soban z dva metra in pol debelimi zidovi, razstavami o obnovi gradu in najdeni keramiki, z grafika-

mi precejšnjega števila bolj ali manj ohranjenih gradov na območju 206 km<sup>2</sup> velikega Kozjanskega parka, sobo lastnice mnogih posestev na tem območju grofice Eme Kriške ter slikarsko razstavo del Franceta Slane.

Krajši film nam je prikazal naravne, zgodovinske, kulturne in etnološke zaklade Kozjanskega in nas prepričal, da bomo morali v te kraje vsaj

še enkrat priti v toplejšem in bolj zelenem letnem času.

Ko smo se znova spustili do Sotle, je že padla noč. Pa saj je naša naslednja postaja bila – klet. Pri Isteničih v Stari vasi na Bizeljskem, priznanih izdelovalcih penin, smo nekajkrat nazdravili z igrivimi mehurčki, pogledali proizvodno linijo tega uspešnega družinskega podjetja in za konec iz trgovinice odnesli s seboj

svojo najljubšo penino. Za slavnostne trenutke.

Bistrica ob Sotli nam je ponudila toplo zavetje v gostišču Slovenija. Ob zelo okusno pripravljene domači hrani smo zaokrožili vtise. Duhovno in telesno okrepljeni smo bili po tako bogatem dnevu prepričani, da smo res dobri, najboljši in da bomo najboljši še naprej.

Diana Janežič

## Ocenjevalni skupini začeli delo

**V okviru projekta uvajanja kakovosti po standardu E-Qalin za institucionalno varstvo sta v novembru začeli delo dve ocenjevalni skupini. Sicer smo v PV Zimзелenu glede na število zaposlenih oblikovali tri ocenjevalne skupine; dve tako imenovani za delavce in eno vodstveno.**

Ocenjevalni skupini za delavce štejeta vsaka po sedem članov. Moderator prve skupine je **Mati-ja Vovk**, člani in članice skupine pa so: Suzana Čas, Darja Gašparič, Slavko Stanič, Mojca Virtič (predstavniki nege/oskrbe), Martin Štruc (predstavniki vzdrževanja), Jožica Kotnik (predstavnica osnovne oskrbe) in Bernarda Ravljen (predstavnica socialne oskrbe).

Moderatorica druge skupine je **Barbara Pirnat**, člani in članice pa so: Dejan Brglez, Mirnesa Čeliković, Petra Stropnik, Tatjana Bokal (predstavniki nege/oskrbe), Drago Pečecnik (predstavniki vzdrževanja), Hasija Mujić (predstavnica osnovne oskrbe) in Ema Goltnik (predstavnica socialne oskrbe).

Prva skupina se srečuje ob ponedeljkih ob 13. uri, druga skupina pa ob torkih ob 13. uri. Na srečanju obeh skupin sem vedno prisotna tudi vodja kakovosti, ki vsaki skupini pripravim dokumentacijo za ocenjevanje ter beležim oce-

njevanje, pripombe in predloge članov skupin.

Ocenjevalne skupine ocenjujejo s področja struktur in procesov vidika stanovalci in delavci, in sicer po pet na leto. Obe skupini ocenjujeta iste kriterije, vsak teden enega. Naloga članov ocenjevalnih skupin je, da dajejo pobude za spremembe, pri tem pa ne odločajo o rešitvah, pač pa predlagajo izboljšave ali mogoče rešitve za odstopanja in težave.

Zbrane predloge in pripombe bo nato pregledala in analizirala osrednja skupina ter predlagala spremembe in izboljšave.

Vloga moderatorja je vodenje razprave v skupini, pri čemer mora skrbeti, da imajo vsi člani skupine enake možnosti za sodelovanje, da sledi cilju in usmerja debato. Pomaga pri izražanju konfliktov, drugačnih mnenj, nerazumevanj in nezadovoljstva.

Po polovici opravljenega dela ocenjujemo, da obe ocenjevalni skupini zelo dobro delata, v razpravo se vključujejo vsi člani skupin, so pozitivno kritični in dajejo predloge rešitev težav.

Diana Janežič



Ocenjevalna skupina z moderatorjem Matijo Vovkom

# Zima je čas gripe

Pojavijo se lahko tudi mrazenje, suh kašelj in glavobol. Bruhanje in driska se pri odraslih redko pojavita. Trebušna gripa nima nič skupnega z običajno gripo, saj jo povzroča drug virus.

## Simptomi gripe

Za sezonsko gripo je značilen nenaden pojav bolezenskih znakov. Inkubacijska doba (od okužbe do pojava kliničnih znakov) navadno traja od enega do štirih dni, v povprečju pa dva dni. Pri značilni, nezapleteni **obliki gripe tipa A** se nenadno pojavijo sistemske znaki, kot so glavobol, visoka vročina, tresavica, suh kašelj, bolečine v mišicah in kosteh, slabost in izguba apetita. Pri hujših oblikah je značilna še huda izčrpanost.

Dihalni znaki, kot so izcedek, zamašen nos in boleče grlo, se sicer lahko pojavijo, vendar so v prvih treh dneh prekriti s sistemskimi znaki. Kašelj se običajno iz suhega spremeni v produktivnega z manjšimi količinami sluzi, h kateri je včasih primešan gnoj. Ko telesna temperatura pade in se dihalni znaki omilijo, lahko kašelj in slabost trajata še teden ali dva.

Virus **gripe tipa B** lahko povzroči podobne klinične znake. Bolezen, ki jo povzroči virus **gripe tipa C**, pa se pojavlja le občasno. Redko jo spremlja zvišana telesna temperatura, še redkeje pa pride do hujših boleznih spodnjih dihal.

Gripa je pogostejša pri otrocih. Pri odraslih s kroničnimi srčnimi in di-

**Gripa je zelo nalezljiva in pogosta okužba dihalnih poti. Povzročajo jo virusi, ki prizadenejo nos, grlo in pljuča. Pri gripi zamašen nos ali obilen izcedek iz nosu nista običajna, pogostejši simptomi pa so zvišana telesna temperatura, bolečine v mišicah in sklepih in izrazita utrujenost oz. izčrpanost, ki lahko traja tudi do tri tedne.**

halnimi boleznimi, pri nosečnicah in imunsko oslabljenih posameznikih se lahko razvije pljučnica.

## Kako se virus gripe prenaša?

Virus gripe se prenaša s **kužnimi kapljicami, ki nastajajo pri kašljanju, kihanju, govorjenju** in jih lahko vdihnemo, če smo v bližini obolelega.

Če nismo previdni, lahko viruse, ki **na površinah** (jedilnem priboru, kozarcih, kljukah, telefonskih slušalkah ...) povprečno preživijo nekaj ur, z rokami **prenesemo v usta, nos in oči** in se tako posredno okužimo. Zato je zelo pomembno, da si zdravi in bolni **roke pogosto umivamo**.

Izogibamo se nepotrebni stikom z bolnimi in se ne zadržujemo v prostorih, kjer je veliko ljudi, če to ni nujno. Poskrbimo, da so prostori ustrezno prezračeni in da zdravo živimo – dovolj spimo, se zdravo prehranjujemo, smo telesno dejavni.

## Zaščita pred gripo: cepljenje

Pomembno je, da se pred gripo lahko zaščitimo s cepljenjem. Cepljenje je posebno primerno za starejše, kronično bolne ljudi. Cepljenje svetujemo vsako leto znova.

V PV Centru starejših Zimzelen smo

letos v obdobju od 25. 10. do 7. 11. cepili proti gripi 60 stanovalcev. Za vse pokretne stanovalce je cepljenje potekalo v ambulanti, za ostale pa na negovalnih enotah. Stanovalce oz. njihove svojce smo seznanili z pomembnostjo cepljenja. Razložili smo jim, da cepivo vsebuje antigene, ki so podobni ali isti kot antigeni virusa, za katerega je ugotovljeno, da bo v prihajajoči sezoni povzročil največ primerov gripe v populaciji.

## Ko zbolimo

Če zbolimo, ostanemo doma in se po telefonu posvetujemo s svojim zdravnikom.

Za preprečevanje okužbe in boleznih so pomembni preprosti higieni ukrepi, s katerimi sebe in druge zaščitimo pred okužbo.

Redno in temeljito si umivamo roke s toplo vodo in milom (najmanj 40 sekund) ali si jih razkužimo z alkoholnim razkužilom (posebno pred obroki). Z neumitimi rokami se ne dotikamo ust, nosu in oči.

Ko kašljamo ali kihamo, uporabimo papirnati robček, s katerim pokrijemo usta in nos. Po uporabi ga vržemo v koš za odpadke in si umijemo roke.

Če nimamo robčka, usta in nos prekrijemo z zgornjim delom



rokava. Roke si nato umijemo z vodo in milom.

Izogibamo se rokovanju in objemanju, med pozdravljanjem smo najmanj en meter oddaljeni od drugih ljudi. Jasen znak, da moramo ostati doma, so naslednji simptomi gripe:



- nenaden pojav zvišane telesne temperature nad 38 °C,
- mraženje, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih,
- kihanje, suh kašelj in bolečine v grlu,
- občutek vrtoglavice, občasno težko dihanje,
- pri otrocih se lahko pojavijo še bolečine v trebuhu, driska ali bruhanje.

### Kaj lahko storimo sami?

Zdravljenje gripe brez zapletov je simptomatsko. Simptomi, kot so slabo počutje, zmerno zvišana temperatura (do 38 °C), nahod in kašelj, niso razlogi za obisk zdravnika. Večinoma si lahko pomagamo z zdravili za samozdravljenje, ki jih poznamo oz. se o njih posvetujemo s farmacevtom. Če se pojavijo zapleti oz. so simptomi prisotni dlje časa, moramo obiskati zdravnika.

Za zniževanje zvišane telesne temperature in blažitev bolečin je priporočljiv paracetamol, saj povzroča manj neželenih učinkov v prebavilih kot acetilsalicilna kislina. Primernejši je tudi za otroke do 15. leta, pri katerih lahko acetilsalicilna kislina izzove zelo nevaren Reyeov sindrom. Paracetamol je v lekarnah na voljo v obliki tablet, sirupa za otroke in zrnca za pripravo toplega napitka.

Dobijo se tudi pripravki, ki delujejo na več simptomov hkrati (znižujejo zvišano telesno temperaturo, blažijo bolečine, zmanjšujejo izcedek iz nosu in občutek zamašenega nosu

ter pomirijo dražeč kašelj).

Ob vnetju grla je priporočljivo je-manje oralnih antiseptikov, ki uničujejo mikrobe in tako preprečujejo širjenje okužbe in vnetja. Če nas že boli v grlu, nam bodo pomagali antiseptiki z lokalnim anestetikom, ki blaži bolečino. Kašelj, ki moti počitek in dodatno izčrpava, lajšamo z antitusiki, ki pomirjajo suh in dražeč kašelj ter olajšajo dihanje in bolečine v prsih. Izberemo lahko tudi sirupe z naravnimi izvlečki. Sirupi za izkašljevanje pomagajo pri produktivnem kašlju.

Med boleznijo se moramo izogibati naporom in počivati.

### Kdaj je treba obiskati zdravnika

Kadar zbolijo otroci, takoj poiščemo zdravniško pomoč. Odrasli pa zdravnika obiščemo, če:

- težko dihamo,
- nas boli v prsih,
- smo manj odzivni, zaspani, utrujeni,
- se nam poslabša kronična bolezen.



Ne pozabimo torej na osnovne higienske predpise, na redno gibanje in primerno prehrano. Z rednim cepljenjem pa bomo zmanjšali obolevnost celotnega prebivalstva – torej da preprečimo možnost za okužbo tistih, ki so najbolj podvrženi težkemu poteku bolezni.

Marjana Kugonič

**E R A**

Osrečujemo. Povezujemo.  
Razvijamo. Smo.

V prihajajočem letu tople vezi, nežne besede, dobra partnerstva in odgovorne odločitve spletite v prijazne projekte.

Naj vas na poti uspeha spremljajo trenutki sreče, medsebojne povezanosti in napredni razvoj.

Veselo, srečno in lepih trenutkov polno 2012.

# Gospod z veliko začetnico

V prvem nadstropju se slišita smeh, glasen pogovor. Štiri stanovalke vneto pletejo in zraven klepetajo. Med njimi sedi moški in vsi se zasmejijo, ko pove šalo. Dobra volja je nalezljiva, in tudi če te čas in delo priganjata, moraš stopiti bližje in si vzeti dozo veselja za ta dan.



Franček Klančnik gre vsak dan na sprehod.

Stanovalec, ki širi pozitivne misli in energijo, je Franček Klančnik. V PV Zimzelen se je priselil iz Pesja, sicer pa je doma v Slatinah pri Šmartnem ob Paki. Rojen je bil leta 1924 v družini s sedmimi otroki. Trije fantje in štiri dekleta. Franček je bil zadnji po vrsti.

Pravi, da je imel lepo otroštvo, in takole pripoveduje: »Živelimo na manjši kmetiji. Imeli smo kravo, prašiče, mama je pridelala hrano za družino.

Oče je bil pismonoša. To je bilo veliko vredno, saj so bile v stari Jugoslaviji najpomembnejše državne službe, ker je to pomenilo redno in dokaj dobro plačo. V Celju je bila trgovina Strmecki, kjer je oče lahko kupoval na kre-

dit. Oblečeni in obuti smo bili.

V naših koncih ni bilo veliko industrije; v Šoštanju je bila tovarna usnja, v Velenju premogovnik, na Polzeli tovarna nogavic, veliko ljudi pa se je vozilo na delo tudi v Celje. Pet razredov osnovne šole sem naredil v Šmartnem ob Paki, potem pa sem obiskoval meščansko šolo v Celju. Kasneje sem se šel učiti za trgovca v trgovino v Družmirju.«

## Družinska tragedija

Potem je prišla vojna in z njo leta 1942 v Šmartno ob Paki in v Klančnikovo družino tragedija. Nemci so tega leta izselili skoraj vse prebivalce Šmartnega, Franček pa

je v nekaj mesecih izgubil pet svojih družinskih članov.

Še danes se povsem jasno spominja, kako so se odvijali nesrečni dogodki tistega leta: »Srednji brat se je učil za krojača v Braslovčah. Prvo leto smo zanj plačevali 50 dinarjev na mesec, da so ga sploh vzeli v uk. Ena kakovostna srajca je stala toliko. Za krojača pa se je učil le takrat, ko je bilo slabo vreme in pozimi, sicer pa je bil hlapec. Ko se je izučil, je odšel v Slovenj Gradec, kjer je že bila kot trgovka zaposlena starejša sestra.

Ko so partizani pobirali prispevke za Osvobodilno fronto, so delali spiske, kdo je koliko prispeval. Brat je dal 5 mark, gestapovci pa so ta seznam dobili v roke in brat je bil 13. maja 1942 ustreljen v Mariboru.

Starejši brat je v Šmartnem ob Paki s spomenika odstranil kljukasti križ. Pri tem početju ga je nekdo videl in ga prijavil. Zaprli so ga najprej v celjski Stari pisker, nato pa so ga 21. maja 1942 ustrelili v Mariboru.

Potem so prišli po očeta in sestro. Očeta so ustrelili 7. julija 1942, sestro pa so zaprli v Celju. Avgusta so prišli po mamo in še po mlajšo sestro in ju skupaj z drugimi prebivalci Šmartnega ob Paki izselili. Mnoge so ustrelili kot talce, veliko so jih odpeljali v taborišče Auschwitz. Mama je tam umrla septembra, sestra pa decembra 1942. Živa je ostala sestra, ki so jo zaprli skupaj z očetom v Celju.«

### Boj za preživetje

Družina, pri kateri se je Franček učil za trgovca in je pri njej tudi živel, je bila na nemški strani, a ga je imela rada. Ko so Frančkovo mamo in sestro odpeljali v taborišče, česar pa še ni vedel, so prišli Nemci tudi po Frančka zgolj zato, ker je bil Klančnikov. Zaslišali so ga na Policijski postaji Šoštanj, ki je bila polna somoščanov, saj so jih celo noč odvažali z domov. Trgovčev sin se je zavzel za Frančka in mu naročil, naj se vrne v trgovino. »Če bi vedel, da so tisto noč odpeljali mamo in sestro v taborišče, bi šel tudi jaz,« pove.



V veseli družbi čas hitreje mine.

Februarja 1943 je dobil poziv za služenje nemške vojske. Upal si je postaviti pogoj, da gre v vojsko, če spustijo sestro iz taborišča. Dejali so, da jo bodo spustili, in julija 1943 se je to tudi zgodilo.

Napotili so ga v Ingolstadt v Nemčiji, po treh tednih pa je odšel na urjenje v Rusijo. Hudo je bilo pozimi, konec leta 1943. Ozeble so mu noge in poslali so ga na zdravljenje. Najprej v Krakov na Poljskem, potem pa v Leipzig.

Ko je bil kasneje doma na dopustu, je sestra uredila, da je znanec v nemščini napisal pismo, v katerem je pojasnil, koliko družinskih članov je Franček izgubil ter da se bori na nemški fronti. S tem je želel doseči odpust iz vojske. Spletu srečnih okoliščin in razumevanju podoficirja v štabu se Franček lahko zahvali, da je bil 14. avgusta 1944 odpuščen iz nemške vojske.

Vrnil se je v Šoštanj in se zaposlil v trgovini, v kateri so s hrano in drugimi potrebščinami zalagali tudi partizane.

### Svoboda

Po vojni je deloval v okrajnih organizacijah, ki so se trudile vzpostavljati red in normalno stanje v dr-

žavi. Tako je sodeloval pri zbiranju orožja, opravljal inventure različnega materiala in popisovanja ljudi. Delo ga je »nosilo« po celi Sloveniji: deloval je v Šoštanju, Mariboru, Ljubljani, Postojni in na Razdrtem.

Premeščanje je mnogokrat temeljilo na tem, da je bil nemški vojak. Prav zaradi tega je moral od aprila 1946 do oktobra 1947 v Radovljici odslužiti še vojaščino, pri tem pa se je počutil, kot bi bil zaprt. Dopusta ni dobil niti ob poroki sestre, ki jo je rešil iz taborišča, niti da bi pokopal žari bratov, ki so ju šele po vojni poslali iz Maribora.

Tudi to je minilo in zaživel je pri sestri v Šoštanju. Delo je dobil v trgovskem podjetju Magazin, ki je imelo 22 poslovalnic po Šaleški in Savinjski dolini. Najprej je bil knjigovodja, nato je obračunaval prevoze in delal statistike.

Franček je vedno mislil s svojo glavo in kritično spremljal dogajanje med vojno in po njej. Videl je mnoge krivice in jih na svoj način poskušal popravljati ali vsaj omiliti. S tem se je nekaterim priljubil, oblasti pa seveda ne.

Po svoje je bil presenečen, ko so ga povabili v Komunistično partijo. »Če takoj po vojni nisem smel delo-

vati v prvi proletarski diviziji, ker sem bil v nemški vojski, potem verjetno tudi za partijo nisem primeren,« je pogumno dejal na sestanku. Pustili so ga pri miru.

## Gradnja Velenja

Delovno kariero je nadaljeval v Celju, kamor je bil premeščen za tri mesece, a ostal tri leta. Ko je izvedel, da v Rudniku lignita Velenje potrebujejo nabavnega referenta, se je prijavil in tako je od leta 1958 do upokojitve leta 1984 delal v velenjskem premogovniku.

»V času mojega prihoda v RLV se je intenzivno gradilo mesto Velenje. A dobiti gradbeni, inštalacijski, vodovodni material je bila prava umetnost. Vozil sem se s tovornjaki po celi Sloveniji in iskal material. Ko sem se pripeljal v kakšno podjetje, sem kar tam počakal, da so ga naložili. Če bi kaj naročil in v pisarni čakal na dobavo, ne bi nikoli ničesar dočkal.

Težava je bila tudi v tem, da so načrte za Velenje naredili arhitekti in si zamislili posebne gradbene materiale, svetilke, okrasne dele. Tako sem, na primer, na dan odprtja Hotela Paka, napovedano je bilo ob 9. uri, bil že ob 6. uri v Steklarni Hrastnik in čakal na svetila za hotel!

Lepo je bilo zamišljeno, a nemogoče dobiti. Kaj vse smo počeli, da smo naredili tako, kot je bilo predvideno,« se Franček spominja let, ko se je gradilo Velenje.

## Bodjanova Rezka

Ob poslušanju Frančkove pripovedi o vojnih strahotah in povojnih zmedenih časih sem nekajkrat pomislila, ali je imel priložnosti tudi za zasebno življenje, ustvarjanje družine. »O, bil je čas tudi za to,« me je smeje potolažil.

Ženo je Franček spoznal v Družmirju. Bila je Bodjanova, Rotnikova Rezka. Tudi ona je bila trgovka. Delala je v trgovskem podjetju Zila v Slovenj Gradcu, nekaj let tudi v Nemčiji. Ko so v Velenju odprli poslovalnico Ljubljanske Name, je prevzela vodenje moškega oddelka konfekcije.

Poročila sta se 1951. leta. Najprej sta živela v Družmirju, ko se je Rezka vrnila iz Nemčije, pa sta zaživela v Metlečah in se nazadnje preselila v svojo hišo v Pesju.

Rezka je umrla 1999. leta, stara 70 let. Franček je že prej pri hiši postoril veliko dela, odslej pa je za vse skrbel sam. Urejal je veliko hišo – znotraj in zunaj. Dela ni bilo malo, kajti Klančnikova hiša je bila vsa leta poznana po urejenosti. Za cvetje sta Franček in Rezka prejela več priznanj Turističnega društva Velenje.

Otrok nista imela, zato pa ima Franček veliko sorodnikov. Danes so doma v Velenju, Šoštanju, Mozirju, Slovenj Gradcu, Ljubljani, Grosupljem. S svaki, svakinjami, nečaki in nečakinjami ima redne stike, pokličejo ga, pridejo ga obiskat, marsikateri konec tedna ga povabijo k sebi na kosilo.

## Pozitiven pogled na življenje

Franček je srčni bolnik. Operiran je bil na srcu in ima že 12 let vgrajen srčni spodbujevalnik. Zaradi zdravstvenih težav je vedno bolj ugotavljal, da sam ne bo mogel več živeti v hiši. Zato je začel razmišljati o odhodu v dom za ostarele. Načrtoval je preselitev v Slovenj Gradec, bližje k nečakinji in sestri, ko pa so začeli graditi Zimzelen, se je raje odločil zanj.

»Tukaj se počutim zelo dobro, nimam pritožb. Zelo sem dejaven, a toliko kot meni odgovarja. Vsak dan grem na sprehod, udeležujem se delavnic in prireditvev, veliko se pogovarjam s stanovalci, pojem v Pevskem zboru Zimzelen. Zelo rad rešujem križanke, berem časopise, na televiziji rad spremljam športne dogodke. Ob koncih tedna grem h komu na obisk, obiščem ženin grob v Podkrajju ter grobove bratov in sester. Oče je pokopan v Gradcu.«

Frančku življenje ni prizanašalo. Vojne grozote, krivice med vojno in po njej, leta pomanjkanja so mu na starost pustila zdravstvene težave, a duha mu niso zlomila. Pozitivno gleda na življenje. »Kaj pozitivnega, lepega je treba človeku zašepetati na uho, sicer se preveč kislo drži,« pravi Franček in pri tem misli predvsem na ženske v domu. Vse ga imajo rade, saj v vsako družbo prinese smeh, šalo, dobro voljo.

Pri tem pa je gospod z veliko začetnico, džentelmen, kot bi rekli s tujko. Vedno urejen, prijazen, spoštljiv. Konec novembra je praznoval 87. rojstni dan. Še na mnoga leta, gospod Franček!

Diana Janežič

## Sonce

Le malo sonca si želim v življenju svojem,  
že mislim zdaj tudi, da ne posije.

A glej, spet ga teman oblak zakrije.

Na vse okrog mene sonce sije,  
samo jaz pomaknjena sem v hladno senco,  
ne doseže me niti sij sončnega zahoda.

stanovalka

# Naučili smo se polstiti

Direktorica PV Zimzelen Andreja Štefan Bukovič je polstene izdelke videla na obrtnem sejmu v Celju na razstavnem prostoru podjetja Soven. Pomislila je, da bi se tehnike polstenja lahko naučila tudi katera od njenih sodelavk, in tako je na festival polstenja v organizaciji Sovena prijavila gospodinj/strežnico Ano Sedar in mene.

## Suho polstenje

Z mešanimi občutki in v velikem pričakovanju sva se obe Ani v četrtek jutru odpeljali proti Koroški, mimo Dravograda in po selniški dolini do Sovena. Ogledali sva si prostore, kjer bomo ustvarjali, ter trgovino, ki je založena s čudovitimi izdelki.

Vodja Marija Srblin je množici udeleženk predstavila delovni dan delavnic. Bile so zasedene do zadnjega kotička, midve pa sva se prvega dne udeležili ustvarjanja suhega polstenja. Spoznali sva tehniko dela in začeli ustvarjati.

Tehnika **suhega polstenja**, pri kateri obdelujemo volno s pomočjo posebnih igel, se uporablja predvsem za manjše dekorativne izdelke ali kot pomožno tehniko ob izdelavi zahtevnejših barvnih kompozicij.

Naši izdelki so se nizali drug za drugim, vsak je bil boljši in lepši. Čas je minil izredno hitro. Na popoldanski delavnici smo izdelovali broške, ki so postale že male umetnine. Seveda vaja dela mojstra.

Po končanem izobraževanju so nam gostitelji pripravili presenečenje. Odpeljali so nas na kmetijo nad Selnico, kjer smo pomagali ličkati koruzo v zameno za obilno in okusno večerjo. Pripravili so kulturni program, ansambel pa je odigral poskočne viže. Vidno utrujeni, polni novih izkušenj in lepih vtisov sva se odpeljali k družini, kjer sva prenočili.

## Mokro polstenje

Petkovo jutro se je še kopalo v soncu in težko je bilo verjeti, kako je narava nepredvidljiva. Kmalu je deževalo in pihalo do onemoglosti, temperature so se znižale

**Ste že slišali za polstenje? Priznam, da o tem nisem vedela veliko. Le to, da sem določene izdelke, narejene s to tehniko obdelave volne, že videla v naši okolici. Čudovite izdelke namreč izdelujejo na Solčavskem, kjer pridne ženske roke ustvarjajo unikatne stvari iz avtohtone volne jezersko-solčavske ovce.**



Ana Šimenc (spredaj) in Ana Sedar sta se dva dni učili polstenja.

za 10 stopinj in več. Zunaj ni bilo mogoče več sedeti. Stojnice s prelepimi izdelki je bilo treba pospraviti. Pomagali smo vsi, da veter ni odnesel razstavljenega.

Z Ano pa sva bili v velikem pričakovanju naslednje delavnice – učenja **mokrega polstenja**. Prijavili sva se za izdelavo sedežnikov. Gre za popolnoma drug način dela, zanimiv in fizično zahtevnejši.

Moker način polstenja je tradicionalni način obdelave volne, kjer s pomočjo vode in mila ter mehanske obdelave dosežemo, da se vlakna zasidrajo drug v drugega in nastane polst – klobučevina. Ustvarimo lahko unikatne izdelke: copate, klobuke, oblačila ...

Narava volnenih vlaken nam omogoča ustvarjati in na sproščujoč način izdelati izdelke, ki odražajo nas in naše sposobnosti. V odmoru za kosilo sva v trgovini nakupili volno ter ostale pripomočke za delo, ki ga bova z veseljem nadaljevali doma.

Popoldne sva se udeležili delavnice izdelave copatov.

Po triurnem intenzivnem delu so nastali lepi, topli copati.

Drugi dan so na festival prišle direktorica ter sodelavki Diana Janežič in Tanja Ramšak. Navdušene so opazovale različne izdelke ter se tudi same preizkusile v mini delavnici, v kateri jim je strokovna sodelavka Soven Janja Lepenik na kratko predstavila oba načina polstenja. Vseh pet se nas je udeležilo zaključka festivala z modno revijo. Na njej smo videli, da je tudi pri tej ustvarjalnosti lahko omejitev le naša domišljija.

Z Ano sva se domov vrnili utrujeni, a polni novih zamisli. Bilo je ustvarjalno, motivacijsko, lepo. Hvala direktorici, da nama je omogočila odkriti nova spoznanja, spoznati nove ljudi in razširiti najine sposobnosti.

Ana Šimenc, animatorka



Zadovoljne so bile s svojo ustvarjalnostjo – od leve Andreja Štefan Bukovič, Tanja Ramšak, Ana Šimenc, Ana Sedar in Diana Janežič.

## Polstenje je za vse generacije

**V PV Centru starejših Zimzelen smo 17. novembra v sodelovanju s podjetjem Soven iz Selnice ob Dravi organizirali delavnico suhega polstenja. Nanjo smo povabili ženske, ki radi ustvarjajo z volno in rokami.**

Prišlo jih je 21, delavnice pa so se udeležile tudi naše sodelavke, predvsem gospodinje/strežnice, ki bodo v nadaljevanju v to ročno spretnost poskušale uvesti tudi stanovalke in stanovalce.

Ročno polstenje volne je ena najstarejših tehnik tekstilne umetnosti in prijetna rokodelska dejavnost, ki se je lahko vsak nauči in jo uporablja. Izdelki iz polsti so lahko lepo darilo (figurice, rože, nakit) ali uporaben kos oblačila, torbica, copati.

Soven je podjetje za predelavo naravne slovenske ovčje volne, njihova dejavnost pa zajema cel proces, od odkupa volne pri rejcih do končnih izdelkov za oblačenje ali bivanje. V proizvodnem postopku mikanja nastane tudi volna, ki se uporablja za polstenje. Pri tej ročni



Ustvarjalne udeleženke iz PV Zimzelena

spretnosti dobimo izdelek na dva načina – z mokrim ali suhim polstenjem.

Udeleženke delavnice so v dveh urah spoznale osnove suhega polstenja, skoraj vse pa so izrazile interes za nadaljevalno delavnico mokrrega polstenja.

Kot je povedala direktorica splošnih služb v Sovenu **Marija Srblin**, je zanimanja za polstenje v zadnjem letu zelo veliko. »Pozitivna učinka te ročne spretnosti sta predvsem ustvarjalnost in zadovoljstvo nad lastnim izdelkom, ki je bodisi uporaben kot oblačilo bodisi kot okrask, nakit. Ljudje najraje izdelujejo copate, ker so zelo prijetni za nošenje, topli in pospešujejo krvni obtok.

**Polstenje ima tudi terapevtske učinke. Krepi ročne spretnosti, umirja um. Zato je primerno za vse starostne skupine; začenjajo že triletni otroci, srednja generacija ustvarja uporabne izdelke, pri starejših pa je prijetna popestritev prostega časa, ki pomirja.«**



Delavnico je vodila Janja Lepenik, strokovna sodelavka v podjetju Soven (levo).

Prav zaradi slednjega smo se za organizacijo delavnice odločili v PV Zimzelenu. Gospodinje/strežnice so kasneje polstenje predstavile stanovalkam in stanovalcem ter jih seznanile s to prijetno dejavnostjo,

pri kateri mehka ovčja volna, umirjene barve in prosta pot za ustvarjalnost spodbujajo vse čute. Največja radost polstenja pa je v lepoti in izvirnosti vsakega izdelka.

Diana Janežič

## Decembra diši po praznikih

Naše domače ime za zadnji mesec v letu pa je gruden. S svojim imenom pripoveduje, da zemlja v tem zimskem času leži po polju zmrznjena – v grudah.

### Sveti Miklavž peče kekse

Temen, mrzel gruden pa je poln svetlih, toplih praznikov. Dobri stari sveti Miklavž, ki vsako leto na predvečer svojega godu, 6. decembra, obdaruje otroke, pomeni začetek v bogato dogajanje teh zimskih dni.

Stara legenda pojasnjuje, zakaj je sveti Nikolaj, po domače Miklavž, tako priljubljen svetnik. Nekoč je trem hčeram nekega siromaka ponoči na skrivaj vrgel skozi okno tri kepe zlata. Tako je poskrbel za njihovo doto in vse tri deklice so se srečno poročile.

Še danes zato dobrosrčen svetnik prinaša otrokom darila skrivaj ponoči in tri jabolka, čeprav niso zlata, so še danes njegovo obvezno darilo.

**December: decem, deseti, tako so Rimljani po starem koledarju imenovali deseti mesec. Po naročilu Julija Cezarja pa so rimski zvezdoslovci popravili star koledar in mu na začetek dodali še dva meseca, januar in februar. Tako deseti mesec ni bil več deseti. Ta napaka v imenu je ostala do danes: dvanajsti mesec imenujemo deseti.**

Pričakovanje Miklavževega prihoda je vedno spodbujalo otroško domišljijo. Skoraj po celi Sloveniji velja, da rdeča zarja v večerih pred Miklavžem pomeni, da Miklavž piškote (kekse) peče.

### Sveta Lucija, zaščitnica boleznih oči

Za Miklavžem (13. decembra) goduje sveta Lucija, zaščitnica ob boleznih oči. Lucijino je zadnji čas, da posejemo žitno zrno v male plitve

posodice. Vzklilo bo in ozelenelo in dvanajst dni pozneje, na božični večer, bomo to mlado žito postavili na božično mizo. Od pradavnine pa do danes »kaljeno žito«, ki sredi zime zraste v topli sobi, prinaša zagotovilo, da bo kmalu spet pomlad! To upanje je nujno potrebno v času, ko v človeku vstaja prastari strah pred temo, ki je vsak dan daljša, in pred mrazom, ki je vsak dan hujši.

### Zelen božič – bela velika noč

O božiču, enako kot ob vseh velikih praznikih, je naš človek poskušal odgnati zlo in priklicati dobro v svojo domačijo. V naši deželi poznamo tri božiče – sveti večer, silvestrov večer in večer pred Svetimi tremi kralji. V času teh treh božičev je nekdanje bilo »nebo odprto«, ne le za zla bitja, ampak tudi za pogled v prihodnost.

Tudi pomladno vreme se da uganiti v sveti noči, saj star pregovor trdi: zelen božič – bela velika noč. Če je bilo na božično noč jasno, so Prekmurci verjeli, da bo sadje dobro obrodilo.

### Božična miza

Da bodo v prihodnjem letu prišli v hišo zdravje, sreča in dobra letina, je bilo nekdanje treba postaviti na božično mizo vse, kar so zapovedala stara, nepisana pravila. Ta so bila v vsaki vasi malo drugačna.

Povsod pa so morali biti na božični mizi božični kruh za zdravje in srečo, semensko žito za dobro letino, voda, da v prihodnjem letu ne bo ne suše ne poplave, ter ključi od hišnih vrat za varnost domačije. V vsem božičnem času – od 24. decembra do 6. januarja – je bila božična miza nedotakljiv hišni oltar.

### Čari božičnega kruha

Najpomembnejši od vsega je bil nekdanje v božičnem času kruh. Kruh je osrednja hrana vsakega slovenskega praznika – od krstne in svatovske pogače do božičnega in velikonočnega kruha. Košček božičnega kruha je dobil vsak član družine in vsaka glava v hlevu.

Božični kruh je v posameznih pokrajinah imel drugačno ime, na Gorenjskem so ga imenovali poprtnik, ker je bil vedno pod prtom.

Božični kruh je imel v sebi stotere čare: zataknjen za hišno kljuko je odganjal čarovnije, zataknjen pod hišni tram je varoval hišo pred strelo, zamešan med semensko žito je pomagal do dobre letine, zamešan med krmo je bolni živini pomagal do zdravja ...

Na sveti večer naj družina pride skupaj in iz srca iztrga vso nejevoljo in skrb! Z blagoslovljenima vodo in kadilom naj blagoslovi hišo, hlev, sadovnjak, vinsko klet in kaščo. Iz cele domačije naj odganja zlo in kliče dobro. Tudi božični dan, 25. december, je družinski praznik in tedaj je strogo prepovedano iti na obisk.

### Z leskovimi šibami po vasi

Tepežni dan, 28. december, je bil težko pričakovan otroški praznik. Otroci so bili tega dne že navsezgodaj na nogah, saj niso mogli dočakati, da bodo vzeli v roke leskove šibe in z njimi natepežkali najprej mater in očeta, nato pa odbrzeli po vasi od hiše do hiše in med glasnim rompomom tepežkali botre, strice, tete, sosede, vse po vrsti.

Vsak, ki so ga otroci natepli, je imel dolžnost polniti otroške malhe s krhlji, orehi, s koščki kruha in potice.

Korenine tepežkanja segajo v pradavnino, v prastaro verovanje v moč rastline. Prvina te stare šege je v udarcu s šibo. Čarodejni dotik lesene šibe naj prenese življenjsko moč z rastline na človeka. Staršem naj otrokova, tepežkarjeva šiba prinese srečo, dekletu ženina, živini zdravje in sadnemu drevju rodovitnost.

V različnih predelih Slovenije so tepežni dan različno imenovali: pámetivo, ròdivanječje, tepežka, tepežnica, oteповca, šaplja, šapanje in tudi dan »nedolžnih otrok«. To staro vero izražajo tudi pesmi tepežnice, ki so jih izgovarjali otroci, medtem ko so tepežkali odrasle.

vir: [www.mojaslovenija.net](http://www.mojaslovenija.net)

## Pesmi tepežnice

»Veseli kakor ptičice v gozdu, zdravi kakor ribice v vodi, močni kakor medvedi v gori. Da bi imeli toliko otročičev, kolikor ima ta vejica vršičev. Šip, šap, dober čas, kar je na tej vejici iglic, kaj more bit potic!«

»Šip, šap, šip, šap, danes je tepežni dan. Rešite se, rešite! Zdravi, veseli, dolgi, debeli, da bi dosegli sivo brado in dočakali leto mlado.«

»Šip, šap, šip, šap, danes je tepežni dan, reši se, reši, pa se uteši. Daj mi denarca kaj, bog ti da sveti raj. Šip, šap, šip, šap.«

»Šip, šap, danes je tepežni dan. V žepe pogledjte, pa dinarce dajte!«

»Rešite se rešite starega leta, v varžet sešite, pa dinar prneste.«

»Rešite se rešite pa možnjo odvešite, kar je pa noter, pa vse meni dejte.«

# Kaj smo si želeli in kaj smo dobili

Čas obdarovanja je poln pričakovanj, želja, skrivnosti. Pa tudi stresen, kajti številni božički in dedki Mrazi begajo po trgovinah in iščejo primerna darila za svoje obdarovance na dolgem seznamu pa tudi glede na svoje stanje v denarnici. Desetletja nazaj so imeli starši drugačne težave: želja otrok se ni dala izpolniti, ker ni bilo česa kupiti in predvsem ne s čim. Tudi želje otrok so bile drugačne – igračka, slaščice, sadje. Kaj so si v svoji mladosti želeli na krožniku za Miklavža dobiti naši stanovalci in – kaj so dobili?



**Veronika Balažic:** »Včasih smo decembra praznovali zelo skromno, otroci nismo dobivali veliko daril. Mama je spekla kekse, in ker jih nismo imeli vsak dan na mizi, so bili veliko vredni. Prazniki so pomenili predvsem to, da smo

se družili in se imeli radi.

Kaj smo si želeli? Moj brat je bil pripravljen skočiti v gnojno jamo, če bi v njej ležala ura, jaz sem si želela skiro in ga nikoli nisem dobila. Zdaj, pri tej starosti, sem se nedavno malo peljala z vnukovim skirojem.«



**Mira Lotschan:** »Kot otrok sem si želela poln krožnik jabolok, ker jih doma nismo imeli. Želela sem si tudi punčko, ki zapira oči. Doma sem dobila suhe slive, hruške, teta, ki je imela v Šoštanju trgovino, pa mi je dala oblačila, ker sem jih potrebovala. Enkrat sem

dobila pomarančo in sem jo shranila v skrinjo na podstrešju, da bi jo imela dalj časa. Po treh tednih je bila čisto zelena, plesniva ...«



**Ana Radinkovič:** »Želela sem si igrače, pa jih nikoli nisem dobila. Želela sem si punčko. Takrat so bile punčke iz cunj, šivale so jih mame.

Dobila sem suho sadje, rožiče. Mama nam ni mogla dati drugega, bilo nas je osem otrok.«

**Milka Vidmar:** »Včasih smo dobivali otroci darila samo za Miklavža. Dobili smo pečene parklje ali Miklavže, spekli smo piškote, včasih smo dobili tudi kakšno oblačilo, pletene nogavice, rokavice. Ali pa potrebščine za šolo: svinčnike in zvezke. Vsega tega smo bili veseli, ker nismo imeli veliko. Pri nas je bilo 12 otrok.«



**Jožefa Obu:** »Nismo si veliko želeli, saj niti nismo vedeli, kaj



vse bi lahko imeli. Drobna darila smo dobili le za Miklavža. Za božič smo postavili drevešček in pod njim jaslice, dedka Mraza pa takrat še sploh nismo poznali. Figurice za jaslice smo izrezali iz kartona. Okraski na smrekici so bili keksi. Prazniki so prinesli tudi kaj boljšega na mizo: potico, kekse, meso, saj je bil to tudi čas kolin.«

**Julija Močilnik:** »Malo želja smo imeli, saj smo vedeli, da starši nimajo denarja.



Dobili smo suho sadje in kakšno pomarančo. Smo se pa več družili. Pozimi smo ružili koruzo, iz ličkanja smo spleтали košare in cekarje, luščili smo fižol, trli orehe. Orehi so bili le za potico, za veliko noč, ob smrti in za božič.«

**Tone Močilnik:** »Najbolj se spominjam, da sem že dva tedna pred Miklavžem stikal po hiši in iskal morebitna darila. Včasih sem tudi kaj našel.



Tistih časov se ne da primerjati z današnjimi. Gre za razliko 50, 60 let in v tem času se je razvila industrija in ponudila vse sorte izdelkov, zelo se je spremenil način življenja. Včasih smo bili zadovoljni z belim kruhom.«

**Marija Kričaj:** »Za darilo smo dobili obleko in čevlje. S sestro sva imeli eno obleko; ena je šla v njej k maši zjutraj, druga pa kasneje.



Od velike noči do prvega mraza smo hodili bos. Oče je naredil čevlje iz svinjske kože in ti čevlji so bili v mrazu čisto trdi.«

# Jaslice so na ogled

Eden od najbolj poznanih simbolov praznovanja božiča so jaslice, ki ponazarjajo Kristusovo rojstvo. Prva znana upodobitev živih jaslic sega v leto 1223, ko je sv. Frančišek Asiški v Grecciu (Italija) obhajal božični večer v votlini nad vasjo.

Na Slovenskem so prvi postavili jaslice jezuiti. To je bilo v cerkvi sv. Jakoba v Ljubljani leta 1644. V njih so poldrugi meter visoki kipi predstavljali božične skrivnosti.

Figure v jaslicah so v poljubni velikosti. Lahko so iz lesa, kamna, gline, izrezane iz papirja. Postavljene so na podlago iz mahu ali trave. Ponekod pripravijo tudi žive jaslice – v Sloveniji so znane žive jaslice v Postojnski jami.

Jaslice vsako leto postavimo tudi v PV Zimzelen, letos pa imamo kar dvoje. Prve je, tako kot lani, postavil domačin Tine Volk, član Društva ljubiteljev jaslic Slovenije, s pomočjo Toneta Perovca. Cel teden sta ustvarjala pravo mesto Betlehem v malem. Druge jaslice je letos ustvarila naša sodelavka, gospodinja Ana Sedar. Narejene so s polstenjem iz ovčje volne.

Jaslice smo dali na ogled v soboto, 17. decembra. Odprtje smo pripravili v sklopu prireditve Turističnega društva Topolšica Božično veselje. To je pohod od jaslic do jaslic, ki so postavljene v kraju.

Prireditve se je udeležilo veliko stanovalcev PV Zimzelen ter veliko krajanov in turistov. Skupaj so zapeli pesem Sveta noč, nato pa sta zbrane nagovorili direktorica PV Zimzelen Andreja Štefan Bukovič in predsednica Turističnega društva Topolšica Jana Kovič. Obe sta vsem zaželeli lepe praznične dni, v novem letu pa predvsem miru, zadovoljstva, strpnosti in zdravja.

PV Zimzelen je z jaslicami dobil pravo praznično podobo. Stanovalci in obiskovalci bodo jaslice lahko občudovali do svečnice.

Diana Janežič



Tine Volk ob svojih jaslicah



Odprtja jaslic se je udeležilo veliko stanovalcev, krajanov in turistov. Skupaj smo zapeli Sveto noč.

# Od kod ideja za polstene jaslice?

Ideja za jaslice se mi je porodila takoj, ko sem se vrnila s tečaja polstenja. Ampak takrat sem imela namen narediti jaslice za svoj dom.

Že isti večer po vrnitvi s tečaja sem sedla za mizo in začela s suhim polstenjem izdelovati prvo punčko. Naslednji dan sem obnovila mokro polstenje, nastalo je nekaj blaga, iz katerega sem naredila torbico.

## Polstene jaslice

Vsak dan je iz volne nastalo nekaj novega. To sem prenašala v službo in odlagala izdelke v dnevni kotiček. V službi pa je nanasel pogovor na jaslice in seveda sem takoj sprejela izziv.

Doma sem začela iz vseh ostankov volne in polstenelega blaga, ki sem ga naredila že prej, delati Jezuščka. Ne spominjam se, kako dolgo v noč sem ga izdelovala, vendar nisem končala, dokler Jezušček ni dobil podobe, kot sem si jo zamislila.

Izdelek mi je bil zelo všeč in od takrat je vsaka moja prosta minuta posvečena polstenju. Zdaj ko so jaslice končane, ne razmišljam več, koliko dela in časa je bilo vloženega vanje. Delala sem jih približno en mesec in vesela sem, da se je moj velik projekt, narejen z zelo majhno iglo, končal pravi čas.

## Angelčki za jelko

Med izdelovanjem jaslic pa sem dobila še eno zamisel – da bi namreč novoletno jelko v avli doma okrasili s polstenimi angelčki. Te ideje dolgo nisem hotela povedati na glas, saj sem se bala, da bo preveč dela padlo name. Izdelati bi namreč bilo treba 150 angelčkov – za vsakega stanovalca enega.

A ko sem svoje razmišljanje povedala sodelavkam, sem bila preseñena, kako pozitivno so jo sprejele. Pomoč so mi ponudili vsi iz



Ana Sedar je izdelala polstene jaslice in je vesela, da je svojo idejo lahko uresničila.

uprave, gospodinje/strežnice, čistilke, delovna terapevtka, animatorka in nekaj stanovalcev.

In spet se je pokazalo, da smo res dober tim. Z vseh strani so prihajale dodatne ideje in material za jaslice.

Vesela sem, ko vidim, kako pozitivno stanovalci sprejemajo polstenje. Ni jih malo, ki so poskusili mokro polstenje in bili nad tem navdušeni. To je odlična terapija za njihove roke! Ne bom pozabila stanovalke, ki je rekla: »Kako nežne in lepe roke imam zdaj!«

Še imam ideje in upam, da nam bo uspelo s pomočjo stanovalcev priti do novih izdelkov.

Zahvaljujem se vsem, ki so mi omogočili udeležbo na tečaju polstenja. Naučila sem se nekaj novega in to znanje bi rada delila s stanovalci in z vsemi, ki bi radi poskusili, kaj vse se da izdelati iz naravne ovčje volne.

Ana Sedar



# Naredili smo adventne venčke

**Ko se bližajo decembrski prazniki, je prvo v vrsti priprav na praznovanje izdelovanje adventnih venčkov. V sredo, 23. novembra, smo se zbrali v večnamenski dvorani in se polni vneme lotili dela.**

Animatorica Ana in delovna terapevtka Janja sta pripravili veliko materiala: smrečje, mah, orehe, storže, želode, korenine, lubje, cimetove palčke, sveče, slamnate in lesene obroče, krožnike.

Pa še pomembne »drobnarije« za uspešno delo: žice, trakove, lepilo, srebrne in zlate spreje ...

Polne mize so vabile k delu, malo smo razmišljali, kako in s čim začeti, potem pa je delo steklo. Nekatere je pritegnilo tako, da se niso zadovoljili z enim venčkom, temveč so izdelali dva, pomagali drugim ali naredili še okrask za vrata.



Nastala je prava mala razstava adventnih venčkov, ki pa seveda ni imela dolgega trajanja. Venčki so

romali na mize bivalnih enot, v sobe, obeski pa na vrata. Prazniki so se začeli!  
Diana Janežič



## Prišel je Miklavž

**Dostojanstveno je 6. decembra prišel v naš dom sv. Miklavž. Nestrpno smo ga pričakovali stanovalci, pa tudi otroci, ki so prišli s svojimi starši, našimi zaposlenimi. Malčki so se previdno približevali in z velikimi očmi zrli v moža v rdečem.**

Z globokim, a prijaznim glasom je pozdravil vse prisotne in rekel: »Kot vsako leto sem tudi danes z vami. Veliko otrok moram obiskati, se z njimi pogovarjati in prepevati.

Vaši očetje in mame so vas pohvalili. Srečni so, da imajo pridne otroke. Zato sem rekel svojim angelom in tudi parkeljcem, naj vas obiščejo in obdarijo.«

Otroci so se stisnili k belemu angelu s perutničkami, bali pa so se parkeljca, ki je le grdo gledal, rožljaj z verigami in mahal z dolgimi šibami, povezanimi s trakom.

Miklavž se je s spremstvom sprehodil po naši jedilnici, pobožal prisotne in delil bombone. Nato je odrasle in otroke povabil, naj zapojejo pesmi.

Zapeli smo, Miklavž pa je obljubil, da se prihodnje leto spet vidimo. Do takrat pa: »Pridni bodite!«

Kristina Vah

# Voščimo si mir na Zemlji



»Ko bi ljudje ljubili se kot bratje in sestre ...« so skupaj zapeli otroci Podružnične osnovne šole Topolšica in mešani pevski zbor Zimzelen.

**Ponedeljek, 19. december, je pobelil sneg. Težko smo ga čakali, saj je v zraku bilo čutiti praznično razpoloženje, le snega ni hotelo biti. Pripravili smo novoletno okrasje, napekli pecivo, naredili in poslali novoletne voščilnice, postavili jaslice.**

Manjkalo je še pravo razpoloženje s pesmijo. Tega so nam tokrat pričarali pevke in pevci zbora Zimzelen ter otroci Podružnične OŠ Topolšica z učiteljicami Mojco, Polono in Klementino.

Najprej so nam tri pesmi zapeli naši pevci, nato so zapeli, zaigrali na harmoniko, recitali in zaplesali še otroci.

Pesmi so nežno pobožale dušo, orosilo se je marsikatero oko, odločno smo prikimali izrečenim željam za dobre stvari: mir, ljubezen, iskrene misli, prijaznost, srečo, zdravje.

Za konec so se stari in mladi pevci prijeli za roke in skupaj zapeli pesem Ko bi ljudje. Ostali smo brez

besed. Lepo je bilo. Zaželeli smo drug drugemu veliko dobrega in lepega v novem letu. In da bi še mnogokrat zapeli skupaj.

Diana Janežič

## Ko bi ljudje

Ko bi ljudje ljubili se kot bratje in sestre, ljubezen bi združila vse, podrla vse meje.

In človek bil bi bratu brat, po srcu vsakemu enak, ko bi ljudje ljubili se kot bratje in sestre.

Utihnil hrup bi vojn, grozot in mir zavladal bi povsod, ko bi ljudje ljubili se kot bratje in sestre.

Stopil bi se zavisti led, družina ena bil bi svet, ko bi ljudje ljubili se kot bratje in sestre.

## Mir na Zemlji

O božiču sem kupil: mir na Zemlji.

Postavil sem ga v kot in bi je mir v kotu.

Iz kota pa je mir izžareval: mir v srce, mir v želodec, mir v družino in med sosede.

Lepo bi bilo, sem si mislil, ko bi v vseh trgovinah na svetu prodajali mir na Zemlji.

In še lepše, če bi ga ljudje kupovali na veliko.

# Anima Vita – duša življenja

»Bilo je lepo, a mnogo prekratko,« je bilo enotno mnenje številnih poslušalcev v dvorani Zimzelena 8. novembra. Poseben popoldan je bil to, zelo pričakovano, kar je dokazovala polno zasedena večnamenska dvorana.

Prišle so – mlade, lepo urejene, polne energije, dame iz Šoštanja, Velenja in okolice. Le šest jih je bilo, a ko so zapele, je zazvenelo polno, ubrano, skratka prelepo. Pričakovala sem nekakšne umetniške, »težke« pesmi. Pa ni bilo takih. Iz šestih upetih grl se je v naša srca prelivala prelepa slovenska ljudska pesem, ki nas res vedno razvedri in vzbudi spomine na nekatere lepe dogodke.

Prav je tako, da niso zapele vseh »devetdesetih« kitic vsake pesmi, ampak le po nekaj vrstic, toliko, da so nas raznežile. Videla in slišala sem odmev v nas. Kar peli smo čisto po tiho z njimi, da jih ne bi motili. Morali pa smo z brundanjem izživeti del naših čustev.

Glej ga šmenta – pa je bilo konec. Mi smo še kar ploskali, tudi oči so se mnogim orosile. Nič ni pomagalo. Pa še drugič in še večkrat, smo rekli in več kot zadovoljni odšli, polni lepih čustev in bogatejši. Pa le še pridite!  
Veronika Balažič



Sekstet Anima vita sestavljajo Majda Zaveršnik Puc, Irena Knez, Alenka Avberšek, Irena Vodopivec, Nanika Penšek Čeru in Darinka Razdevšek.

## Nežni akrili Iva Kolarja

**Stene jedilnice in avle PV Zimzelena so konec novembra obogatila likovna dela domačina Iva Kolarja. Akrili vedut kraških vasi, pročelij starih hiš ter podobe kamnitih vrat in oken bodo marsikoga spomnili na domačo hišo.**

Ivo Kolar se je rodil leta 1939 v Vojniku, danes pa živi v Topolšici. Leta 1966 je diplomiral na biotehniški fakulteti, smer gozdarstvo v Ljubljani, kjer je leta 1989 tudi magistriral. Ob pestri službeni poti v gozdarstvu, v izvršnem svetu Občine Velenje in v Premogovniku Velenje je našel čas tudi za dva hobija – slikanje in petje. 20 let je bil član Rudarskega okteta.

Ljubezen do narave in poklica pa je tesno povezal z likovnim ustvarjanjem. Takšne, kot je gozd, so tudi njegove slike – tople, prosojne in vabljive, objete s toploto v širokem barvnem razponu.

Izobraževal se je pri prof. dr. Jožefu Muhoviču, Alojzu Zavolovšku, Tonetu Račkemu, Dušanu Fišerju in drugih. Od leta 1983 je član Društva šaleških likovnikov. S prijateljem, domačinom Feliksom Frühaufom – Srečem

sta člana slikarske skupine Art Femips. Zabeležil je 18 samostojnih razstav in več kot 130 skupinskih. Za svoja dela je prejel več pohval, priznanj in nagrad. dj



# Tombola!

23. novembra smo v jedilnici prvič igrali tombolo. Janja in Ana sta pripravili veliko tablo s številkami, razdelili sta lističe s številkami in pisala ter predstavili pravila igranja. Nagrade so bile pripravljene za prvega, ki bo imel pet števil v eni vrsti, ter za prve tri, ki bodo imeli vse izžrebane številke na lističu.



Je bila izžrebana moja številka? Preverimo, če so številke prave!

Potem pa so začele padati prve številke in stanovalci so jih vneto iskali na svojih lističih. Tu in tam se je zaslišal vesel vzklik, ko je bila številka prava. In nenadoma je Tilčka Dragar vzkliknila: »Imam, imam!« Pet v vrsti. Res je bilo.

Ta nagrada je bila torej podeljena, drugi so vneto spremljali žrebanje naprej. Spet vesel vzklik, sestra Mirnesa je v imenu Lojzke Napret najavila tombolo. Preverjanje števil in res je bila. Še nekaj izžrebanih števil in kar dva sta pomahala z lističi: Kristina Vah in Stanislav Perko. Pa so šle nagrade. Za druge pa: več sreče prihodnjic in se vidimo vsakih 14 dni. dj



Na prvi tomboli so nagrade prejeli: Stanislav Perko, Kristina Vah, Lojzka Napret in Tilčka Dragar (od leve). Bravo!

# Veseli Pušeljc

Prišle so, zapele, zaigrale, zavriskale. Nas so razvnele in sprostile. Dekleta iz Zgornje Savinjske doline z imenom Pušeljc. Res so bile brez ene pevke, a to smo nadomestili mi, saj smo se jim z veseljem pridružili. Bile so vesele, živahne, spontane in so s svojo glasbo kar vabile k sodelovanju.



Začele so umirjeno in s cerkveno pesmijo zaželele dober dan. Povabile so nas na hrib k beli cerkvi. Potem pa so sprostile svojo energijo in je nekaj dale tudi nam. Pele so meni čisto neznanе, a lepe pesmi, nekaj tudi avtorskih. Mene se je zelo dotaknila pesem Menina, ki jo je napisala njihova pevka.

Nastop so popestrile z glasbili posebnega videza. Bilo je zelo živahno, a tudi z naše strani, saj smo pri pesmih navdušeno sodelovali s petjem, vriski in ploskanjem.

Da, bil je res pester, zabaven dopoldan. Še smo jih povabili na obisk v Zimzelen. Takih nastopov smo veseli, saj nas za nekaj časa ponesejo v vedrejšo razpoloženje.

Veronika Balažič

## Gozd

V mladosti moji sem te tako ljubila.  
Še lista šelest me je razveselil.  
In petju ptic sem rada prisluhnila.  
Še glas skovirja lep se mi je zdel.

Zdaj tu stojiš, ves tuj in nem.  
Mar samo mladim pripraviš radosten sprejem?  
Res nit srebrna se mi že spleta,  
vendar srce še misli na mladostna leta.

stanovalka

# Zimski klepet z Rudijem Pergovnikom

Rudijev oče se je rodil pri Šimanu leta 1892. Poročen je bil dvakrat. S prvo ženo je imel štiri otroke: Franca, Marijo, Staneta in Ivana. Hišo, ki je danes poznana kot Pergovnikova, je zgradil med letoma 1924 in 1929. Žena mu je kmalu umrla in leta 1930 se je znova poročil. Nova žena je prevzela vse štiri otroke, a trije so nato umrli. Marija pri 13 letih, Franc in Stane pa sta umrla kot vojaka na ruski fronti.

Medtem pa so se rojevali novi otroci, sami sinovi: najprej leta 1934 Tone, ki je umrl, star šest mesecev, drugemu sinu so znova dali ime Tone. Potem so se rodili še Ludvik, Edo, Lado, Milan, Herman in Rudi. Rudijeva mama je tako skrbela za devet otrok.

Rudi se svojega otroštva spominja kot lepega. Ve, da je cela družina živela skromno, čeprav sam tega ni več občutil; ne nazadnje se je rodil leta 1949, ko so bili časi precej drugačni kot med obema vojnoma. Poleg tega je bil Rudi tako imenovani postružnik, zadnji otrok in so ga precej razvajali.

## Mama

Rudijeva mama je bila drobna, majhna ženska, a zelo trdne narave. Doma je bila iz Šmarja pri Jelšah. Ko jo je oče spoznal, je delala v gostilni pri Piberniku v Šoštanju. Navajena je bila delati – veliko in trdo je delala doma, poleg tega pa hodila še v »tavrh« – k Napotniku, Kotniku, Slepцу ... Sinove je peljala zraven, da so pri kmetih dobili kruh.

Doma je pridelovala zelenjavo za celo družino in še prodajala jo je v gostilne v Šoštanju. Vedno je hodila na njivo bosa. V Šoštanju je vedno hodila peš, tudi ko so se že vsi vozili s kolesom.

»Bila je stroga. Skrbela je za devet fantov in nobeno dekle, s katerim smo se fantje spogledovali, ji ni bilo všeč. A ko smo se fantje poženili, je vse snahe sprejela in jih imela rada,« se mame spominja Rudi.

Delala je skoraj do zadnje ure svojega življenja in umrla po spletu nesrečnih okoliščin, ko si je zastrupila rano na roki, zdravniška pomoč pa je prišla prepozno.

Na prvi zimski klepet v jeseni 2011 je k nam prišel Rudi Pergovnik. 29. novembra je v pogovoru z Jano Kovič predstavil svojo družino, mladost, pa tudi Topoljšico, kot je bila nekdanj.



Rudi je bil zadnji od devetih Pergovnikovih otrok.

## Oče

Rudijev oče je bil usnjar. Obdeloval je kože v Tovarni usnja Šoštanj (TUŠ). Delo je bilo zelo naporno in oče ga je opravljal tudi doma. Imel je kamro, kjer je predvsem pozimi obdeloval in šival kože za številne okoliške kmete. Delal je usnje za čevlje in že njegov stric je bil čevljar.

## Bratje

Rudijevemu bratu Edu je bilo nekako namenjeno, da bi nasledil očeta, in tudi hodil je v usnjarsko šolo, a usnjar ni postal. V TUŠ je delal do stečaja podjetja, nato pa do upokojitve v TE Šoštanj.

Ludvik je postal slikopleskar, Lado pa zelo uspešen vrtnar v Volčjem potoku, kjer z družino živi še danes.

Rudi je po osnovni šoli našel delo v Polipleksu, kasneje z imenom Galip in danes Veplas. Kot otrok je bil precej bolan in je imel že pri šestih letih izpah kolkov, ko je nesrečno padel pri Kolovrtarju.

Ovirana gibljivost pa Rudija ni motila, da ne bi bil aktiven. S fanti je na sosedovem travniku igral nogomet, priljubljeni so bili dvoboji kavbojcev in indijancev. Pri sedmih letih je postal gasilec in to ostal 55 let. Opravil je različne izobraževalne tečaje, zaradi velikih zaslug za delo pri GD Topolšica je prejel številna občinska in republiška priznanja.

Poleg tega je bil tabornik, član turističnega društva, jamar, planinec ... 30 let hodi s pomočjo bergel in vztrajno dela planinsko transverzalo.

Poročil se je leta 1981 in vzel Mazejevo Anico iz Belih Vod. Leta 1982 sta dobila hči Simono, dve leti kasneje Mihaelo. Imata vnuka Marcela in vnukinjo Niko.

Rudi je zaradi zdravstvenih težav zbral le 15 let delovne dobe in je že 27 let upokojen. A je še vedno aktiven v društvih; 15 let je bil tudi hišnik in vzdrževalec v osnovni šoli.

### Topolšica

Rudijev spomin na kraj, kjer živi že celo življenje, je predvsem spomin na ljudi, s katerimi se je družil, prijateljaval. Njegov najboljši prijatelj je bil Darko Menih, zdajšnji župan Šoštanja. Fantje so poznali vsak kotiček kraja in tudi marsikatero ušpičili. Nedorodno, pa tudi takšno, da sta Rudi in Vebrov Mac zažgala kozolec ... In zbežala, namesto da bi gasila. A bilo je poučno – Rudi je postal gasilec.

Pri Pergovnikovich se je vedno kaj dogajalo. 12 let je bila v hiši trgovina, tudi med vojno, in paziti je bilo treba, kdaj so po nakupih prišli Nemci in kdaj partizani, da se niso srečali.

Po vojni je bil v hiši sedež krajevnega urada. To je vzelo toliko prostora, da je morala mama z novorojenčkom – Rudijem – živeti v kleti ...

Še smo slišali zgodb – kako se je Topolšica razvijala zaradi bolnišnice, kako zgledno urejene so bile cvetlične gredice, za katere sta skrbela vrtnarja Ivan in Stane Marinšek ... Ko je Rudiju zmanjkalo zgodb, so se v pogovor vključili poslušalci, domačini in spet so zaokrožile nove zgodbe. Zato so zimski klepeti v PV Zimzelenu vedno znova zanimivi.

Diana Janežič

# Vse najboljše

*Ogromna moč je v najpreprostejših od človeških odnosov – v moči dotika, blagoslovu odpuščanja, milosti, da te nekdo sprejme takega, kakršen si, in najde v tebi nepričakovano dobroto.*

Prijazna beseda, pogovor, pesem, zaupanje, druženje. Tudi vse to se skriva v moči dobrih človeških odnosov. Takšne se trudimo gojiti tudi v PV Zimzelenu. Drobna pozornost je naše skupno praznovanje rojstnih dni stanovalk in stanovalcev vsak mesec. Grobo, grdo besedo izrečemo hitro, težje jo je vzeti nazaj, težje je biti prijazen. »Oprosti« in »Rad te imam« nam gre težko iz ust. Potrudimo se!

Vsem, ki so praznovali v oktobru in novembru, smo voščili, zapeli, podarili urico časa, srečanja in sladkanja ob rojstnodnevni torti. Vse najboljše!



# Berimo skupaj



Kvačkani novoletni okraski so delo stanovalke Veronike Balažic in gospodinje Eme Goltnik.

## Slovo od Toneta Pavčka

26. oktobra smo se za vedno poslovili od velikega človeka, pesnika, prevajalca, Dolenjca Toneta Pavčka. Premagala ga je kruta smrt, čeprav bi nam imel še toliko povedati. A ne samo povedati, saj je »govoril« tudi s pesmijo. Toliko lepega je bilo v njegovi duši, kar bi nas še lahko bogatilo.

Pisal je pesmi za odrasle, otroke, nas v njih učil. Juri Muri v Afriki in še mnogo drugih ... Gospa Bernarda nam je nekaj najlepših predstavila na bralni čajanki.

Imela sem srečo, da sem tega duhovnega velikana osebno spoznala in si to štejem v veliko zadovoljstvo. Prišel je na koncu leta v šolo na zaključek bralne značke. Kar mimogrede je nastala prelepa pesem učencem – bralcem v spodbudo k branju pesmi in proze. Mislim, da tega srečanja s Tonetom Pavčkom ne bom nikoli pozabila.

## Brezdomka v Parizu

Drugi del bralne čajanke je gospa Bernarda brala in pripovedovala o knjigi Brezdomka v Parizu z osrednjo osebo Brigitte. Rodila se je materi kot nezaželen otrok.

Takoj ob rojstvu jo je dala v rejo. Brigitte je dobro rejnico klicala mama, ki je imela še pet svojih otrok. Ni je ločevala od svojih otrok, zelo rada jo je imela.

Po osmih letih rejništva je po Brigitte prišel njen oče, jo na silo odpeljal v svojo družino, kjer je mati vzgajala še mlajšo sestro. Takoj ob prihodu pa je doživela hudo razočaranje: kľofuto svoje mame, ker ji je rekla gospa. Ni pa bila to edina kľofuta, dobivala jih je zelo pogosto. Njeno otroštvo je bilo kruto, dokler že odrasla ni pobegnila in v Parizu postala brezdomka. Doživela je brezdomstvo v vsej njegovi bedi in revščini – kľateštvo, lakoto, strah. Izognila pa se je alkoholu, mamilom, zanamarnosti, posilstvom. Ni se negovala, urejala, ker se je vseh teh težav bala. V svojem triletnem brezdomstvu je bila veliko osamljena, žaljena in brez podpore. Iskala je pomoč povsod, da se reši svojega trpljenja. Po treh letih ji je končno skupina ljudi le pomagala, ji našla sobico in službo.

Vse to pa ji v začetku ni pomagalo, saj ni znala normalno živeti, uporabljati mila, brisače, hrane, obleke, denarja in imeti stikov z ljudmi. Končno pa je našla prijatelja Marka, ki jo je bodril, učil živeti normalno življenje,

jo vodil v novo življenje. Rešil jo je brezdomstva in matere, ki je ponovno poskušala vplivati na njeno novo življenje. Bila pa je dovolj močna, da se je z Markovo pomočjo rešila in zaživela srečno, čeprav nikoli ni mogla pozabiti trpljenja v mladosti.

To je zelo topla, človeška zgodba, ki pa se mnogokrat v tej ali oni obliki ponavlja. Pomagajmo trpečim ljudem.

### Tri zgodbe

Bralna čajanka 2. novembra je bila nekaj posebnega. Zbrali smo se v drugem nadstropju in veselo pozdravili prijateljico lepe slovenske besede gospo Bernardo. Je naša redna gostja in mi smo njeni zvesti poslušalci.

Začela je z novelo Lovra Kuharja – Prežihovega Voranca z naslovom Solzice. Menim, da je malo ljudi, ki zgodbe ne poznajo iz otroštva, a smo tej lepi idilični zgodbi z veseljem znova prisluhnili. Pripoveduje o strahu, junastvu malega fantka, ki je uspel premagati sebe samo, da bi s »solzicami« razveselil svojo mamo. Po prestanem trpljenju, ko je kljub strahu odšel v globačo Pekel po šmarnice, je na pragu zagledal svojo s sončnimi žarki obsijano, prelepo mamo. Nežno ga je pobožala po glavi, kar je sicer na kmetih redkeje znamenje ljubezni in hvaležnosti.

Druga zgodba pa ima naslov Gravža in gravž. Pripoveduje o čudnih zakoncih, ki sta znana po neumivanju, zapacanosti in grobih medsebojnih odnosih. Ves čas si drug drugemu nagajata z različnimi domislicami: v kozarcu piva on najde njeno stekleno oko, pa ji vrne tako, da jo z napihnjenimi baloni pošlje v zrak. Pa spet on doživi špagete s črvi. Namenoma si kljubujeta, obenem pa se imata rada, saj si življenje znata popestriti.

Ker smo imeli čajanko dan po dnevu mrtvih, nam je gospa Bernarda predstavila zgodbo Ivana Cankarja Materina smrt, v kateri spoznamo odnos med pisateljem in njegovo mamo ter kako je pisatelj iskal njen grob po petih letih med zapuščenimi grobovi. Našel ga je po tablici na podrtem stebričku na zapleveljeni krpici zemlje. Zbolelo ga je v dno duše. Dobro si je črtico osebnosti prebrati.

### Beležnica

December je tudi mesec ljubezni, obdarovanj in poglobljenih medsebojnih odnosov. Prav zato je gospa Bernarda izbrala za bralno čajanko 7. decembra zgodbo Nicholasa Sparksa Beležnica. Zares zgodbo, ki človeka kar pretrese.

Dogaja se v Ameriki. Štirinajstletna deklica Allie preživlja s svojimi starši počitnice ob jezeru v New Bernu. Tam sreča sedemnajstletnega Noaha. Preživita čudovito poletje, se zaljubita, sprehajata, občudujeta prelepo pokrajino, lepoto stare hiše.

A zgodi se, kot je to pogosto. On je odšel k vojakom, ona s starši domov. Počasi se pozabljata, ona je slikarka, on pa dela v delavnici. Allie se zaljubi v odvetnika

Sama, se zaroči z njim, a čuti, da to ni pravo občutje. Noah se vrne od vojakov, kupi staro hišo in jo čudovito prenovi. Njegov prijatelj novinar hišo poslika in jo opiše. Slika z opisom izide po sedemnajstih letih v časopisu in Allie jo prepozna.

V njej oživi nekdanje čustvo. Kljub materinemu nasprotovanju odide v New Bern, kjer se Noah in Allie po toliko letih znova srečata. V njiju oživijo čustva, doživita prelepo ljubezen.

Mati ji pokaže Noahova pisma, ki jih je dve leti pred hčerko skrivala. Ko Allie prebere zadnje pismo, zaročencu Samu prizna novo prebujena čustva. Noah in Allie se poročita in presrečna sta dolgih 45 let. Počasi jima obema peša zdravje, iz pisem in svojega novega življenja pišeta beležnico. Allie možu napiše svoje želje za čas, ko jo bo Alzheimerjeva bolezen popolnoma zajela in ga ne bo več niti poznala. Vedno pa ga bo ljubila.

Noah jo je na starost redno obiskoval v domu starejših ter ji prebiral njuno skupno zgodbo iz beležnice, zgodbo življenja v srečnem zakonu.

Zelo lepa, res srečna ljubezenska zgodba, ki jo v življenju marsikdo na svoj način doživlja. Po knjigi je bil posnet tudi film z naslovom Sporočilo v steklenici, ki si ga bomo ogledali in se ga že veselimo.

To je naše življenje, a je boljše, da ga voljno sprejemamo in poskušamo s čim manj travmami doživljati.

Veronika Balažič

## Vabljeni v kino



Zimski popoldnevi so lahko temačni, dolgi in dolgočasni. Zato smo se jih odločili popestriti s kino predstavami. Vsakih štirinajst dni, ob četrtek, predvajamo v večnamenski dvorani slovenske filme. Ogledali smo si že Cvetje v jeseni, prvi film o Kekcu iz leta 1951 ter film Srečno, Kekec!

# Pisalo se je leto 2011

## Januar

Začelo se je evropsko leto prostovoljstva.

Zaposleni, člani Sindikata zdravstva in socialnega varstva so si na ekskurziji na Gorenjsko ogledali dom sv. Martina v Srednji vasi v Bohinju.

Poslušali smo zimski klepet z Topolšičanko Maro Pergovnik.

## Februar

Na razpis Vseživljenjsko učenje Leonardo da Vinci smo oddali projekt Herbalist.

Kulturni praznik, 8. februar, smo zaznamovali z zimskim klepetom s slovensko pesnico Nežo Maurer.

Na Kajuhov dan, 22. februarja, smo poslušali moški pevski zbor Ravne pri Šoštanju, Kajuhove pesmi je recital Darko Nikolovski, ambasador evropskega leta prostovoljstva.

S pevsкими vajami je začel pevski zbor Zimzelen.



## April

Na sestanku smo svojem predstavili aktualno dogajanje v PV Zimzelenu.

Začeli smo postopke za pridobitev koncesije za pomoč na domu v Občini Šoštanj.

Procesne vodje so nadaljevale izobraževanje pri projektu kakovosti v socialnem varstvu E-Qalin.

Inštitut za ekološke raziskave ERICo Velenje je v PV Zimzelenu pripravil delavnico izdelovanja metuljev, razstavo fotografij metuljev in na prireditvi uradno predstavil svoj projekt Za metulji na potep.

Velikonočni čas smo zaznamovali z izdelovanjem butaric v sodelovanju s Turističnim društvom Topolšica in barvanjem jajc.

Izšla je druga številka revije Zimzelen.

## Maj

S stanovalci smo se odpravili na izlet na Brezje in Bled.

Dr. Marina Žuber je pripravila predavanje o urinski inkontinenci.



## Marec

PV Zimzelen je na 14. Strateški konferenci Skupine Premogovnik Velenje predstavil svojo vizijo in načrte za prihodnost.

Majda Menih nam je v zimskem klepetu predstavila Topolšico nekoč.

Pustni čas so nam pričarali kurenti, pekli smo pustno pecivo, izdelovali maske in se maskirali.

Odločili smo se za uvedbo projekta kakovosti v socialnem varstvu E-Qalin in delo pri njem začeli z izobraževanjem sodelavk procesnih vodij.

Izvedli smo anketo o zadovoljstvu v okviru projekta E-Qalin z zaposlenimi, svojci in stanovalci.



V okviru projekta kakovosti E-Qalin so se izobraževanja udeležili trije moderatorji ocenjevalnih skupin, procesne vodje pa izobraževanja za pripravo dokumentacije.

Ob nastopu Mešanega pevskega zbora DU Šoštanj je prvič javno nastopil pevski zbor Zimzelen.

Štirje stanovalci so se kot ekipa PV Zimzelen udeležili športnih iger domov za starejše v Domu Nine Pokorn v Grmovju in zmagali.

Dijaki Storitvene šole ŠCV so prišli na pogovor s stanovalci na temo preživljanje mladosti nekoč in danes.



## Junij

V PV Zimzelenu je bil opravljen redni nadzor Socialne inšpekcije. Inšpektorica je dala pozitivno oceno delovanja PV Zimzelena.

Moderatorji ocenjevalnih skupin pri projektu kakovosti E-Qalin so nadaljevali izobraževanje.

Prostovoljki Hospica Velenje Slavica Avberšek in Majda Menih sta pripravili predavanja Hospic in kultura poslovljanja za zaposlene in za stanovalce.

## Julij

Na razpis za Naj sodelavca in naj skupino Skupine Premogovnik Velenje smo prijaviili sodelavka Majdo Ovčjak in skupino gospodinje/strežnice. Nagrade so prejele na 51. Skoku čez kožo.



Ob dnevu rudarjev si je 18 stanovalcev ogledalo 51. Skok čez kožo na velenjskem stadionu.

Imeli smo poletni piknik.

V PV Zimzelenu smo praznovali prvo poroko med stanovalcema. Poročila sta se Tone Močilnik in Julija Kričej. Izšla je tretja številka revije Zimzelen.

## Avgust

Prvič smo se sestali s prostovoljkami iz Šoštanja in okolice, ki bodo k stanovalcem prihajale kot družabnice.

Imeli smo sladoledni piknik.

Prvič nas je obiskala potujoča trgovina in odslej prihaja vsak torek dopoldne.

## September

Pripravili smo začetni prireditvi s predstavitvijo projekta kakovosti E-Qalin za zaposlene ter za stanovalce in svojce.

Na dvorišču smo odprli rusko kegljišče.

Odšli smo na izlet v Mozirski gaj na ogled razstave buč in jesenskega cvetja.





### Oktober

Animatorka Ana Šimenc in gospodinja Ana Sedar sta se udeležili mednarodnega festivala polstenja v Selnici ob Dravi in delavnice polstenja.

Z druženjem ob igranju družabnih iger smo praznovali drugi rojstni dan PV Zimzelen.

Izšla je četrta številka revije Zimzelen.

V jesensko-zimskem času smo začeli vsakih 14 dni prirejati tombolo in organizirati ogled slovenskih filmov.

Za gospodinje/strežnice in zunanje udeleženke smo organizirali delavnico suhega polstenja.

Poslušali smo zimski klepet z Rudijem Pergovnikom.

Začetek božično-novoletnih praznikov smo zaznamovali z izdelovanjem adventnih venčkov.

### December

Praznični december smo zaznamovali z obiskom Miklavža in parkeljnov, peko Miklavžev, keksov, postavljanjem jasic in novoletne jelke ter krasitvijo bivalnih enot.

29. decembra smo skupaj s svojci in stanovalci na bivalnih enotah priredili svečano novoletno večerjo.

V letu 2011 smo imeli 66 različnih prireditev – nastopov skupin, delavnic, predavanj. Dvakrat na mesec sta bili bralna čajanka in sveta maša v kapeli PV Zimzelen, vsak mesec smo pripravili praznovanje rojstnih dni stanovalcev. Na izlet ali prireditev izven PV Zimzelen smo stanovalce popeljali šestkrat. Prireditev se je povprečno udeležilo 50 stanovalcev.

V decembru je bil najmlajši stanovalec star 39 let, najstarejša stanovalka pa 94 let. Povprečna starost zaposlenih je bila 36 let.



### November

Ob drugi obletnici vselitve prvih stanovalcev v PV Zimzelen smo na dvorišču posadili oreh.

V okviru projekta kakovosti E-Qalin so začele delo samoocejevalne skupine.

Dva dni so se z našimi stanovalci družili študentje Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani v okviru projekta Aktivno življenje starejših in terapevtska rekreacija.

# INFORMATIVNA STRAN

## ČAS OBISKOV

V poletnem času je PV Zimzelen odprt od 7. do 21. ure.  
V zimskem času je odprt od 8. do 20. ure.

## ČAS OBROKOV

Zajtrk med 8.00 in 8.30, kosilo med 12. in 13. uro, večer-  
ja med 18. in 19. uro. Kuhinja PV Zimzelena nudi kosila  
tudi zunanjim uporabnikom.

## FRIZER

Ponedeljek, sreda in petek **od 12.30 do 19.00**, torek  
in četrtek **od 8.00 do 12.30**. Ob sobotah po naročilu.

## PEDIKER

Za pedikuro in masažo se je treba dogovoriti z vpisom  
na recepciji.

## ZDRAVNIK

Ob ponedeljkih od 7. do 13. ure, ob sredah od 10. do  
14. ure, ob četrtnih od 7. do 12. ure.

## PRANJE PERILA

Sprejem nečistega perila je vsak ponedeljek.

## PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI

Skupno praznovanje rojstnih dni je praviloma zadnjo  
sredo v mesecu.

## SVETE MAŠE

Svete maše so vsak drugi in četrti torek v kapelici PV  
Zimzelena. Obiski duhovnika v sobah so na željo sta-  
novalca ali svojca.

## BIFE

V poletnem času je odprt od 7. do 21. ure, v zimskem  
času pa od 8. do 20. ure.

## KNJIŽNICA

Knjižnica je odprta ob torkih in četrtnih od 10.30 do  
11.00.

## INTERNETNO-BRALNI KOTIČEK

V pritličju je urejen kotichek z možnostjo uporabe raču-  
nalnika, za branje so na voljo različni časopisi in revije.

## ČLANI SVETA STANOVALCEV

Julija Močilnik, Jože Koren, Amalija Šilih, Irena Prašni-  
kar, Franc Klančnik

## TELEFONSKI IMENIK

PV Zimzelen (recepcija) 03-896-3700  
PV Zimzelen (fax) 03-896-3730  
Tajništvo 03-896-3702  
Direktorica 03-896-3701  
Socialna delavka 03-896-3703  
Vodja zdravstvene nege in oskrbe 03-896-3704  
Dežurna služba zdravstvene nege in oskrbe  
03-891-7122  
Ambulanta 03-896-3712  
Pralnica 03-896-3707  
Kuhinja 03-896-3706  
Računovodstvo 03-896-3710

Spletna stran: [www.cs-zimzelen.si](http://www.cs-zimzelen.si)

Elektronska pošta: [info@pvzimzelen.si](mailto:info@pvzimzelen.si)

### SRCE, VELIKO ZA VSE



*Srce je velika soba  
polna oken, polna vrat,  
v njem živijo majhni strahci  
in pa kak prijazen škratek.*

*Če so okenca zaprta,  
žalost stiska ga za vrat,  
če odpreš to srčno sobo,  
glej: Prepri, glej ta obrat!*

*Včasih ni dovolj, če si prisrčen,  
včasih moraš biti levjesrčen,  
kadar se zgodi, kar te žalosti,  
srce odpri, srce odpri.*

*Srce je tak velik kraj,  
v njem domuje marsikaj,  
v enem kotu sreča spi,  
za vogalom smeh preži ...*

*Če so okenca odprta,  
škratek žalost preživi –  
glej življenje ga objame,  
volja znova ga prevzame!  
Včasih ni dovolj, če s prisrčen ...  
Ines Dramé*

