

IMPOLJCA

ZLATO LISTJE



Junij 2015

PRIDI, POLEPŠAJ MI DAN ...

PRIDI, POLEPŠAJ MI DAN ...

PRIDI, POLEPŠAJ MI DAN ...



PRIDI, POLEPŠAJ MI DAN ...

PRIDI, POLEPŠAJ MI DAN ...

PRIDI, POLEPŠAJ MI DAN ...

Spoštovana bralka, spoštovani bralec !

Življenje nas povezuje na najrazličnejše načine preko druženja, igre, zabave, športa ali dela. Pomemben je odnos, ki ga tkemo med seboj, vezi, ki nas povezujejo in hkrati »delajo« posebne in enkratne, nas osrečujejo in dodajajo nevidno energijo za premagovanje vsakodnevnih življenjskih izzivov.

Pred vami je nova izdaja Zlatega listja, biltena, ki na posebno slikovit način odraža občutenja, hrepenenja, doživetja in spomine. Letošnje prireditve smo povezali z naslovom Pridi, polepšaj mi dan ...

Vesela sem, da so prav zaradi vas, spoštovani stanovalci, sodelavci, svojci, prostovoljci in prijatelji, dnevi življenja lepši in osmišljeni.

Na poseben način pa so povezani tudi člani stanovanjskih skupin v Mrtovcu, Kopolju in v Boštanju. Letos bomo proslavili deseto obletnico selitve stanovalcev v skupnost in hkrati pomemben mejnik uvajanja novih profesionalnih vsebin in pristopov. Ob tej priložnosti vam čestitam za pogum in moč sprejemanja novih izzivov, ki se jim predajate.

Z intenzivnimi premiki v smer dezitucionalizacije pa smo v vseh teh letih osveščali tudi širšo javnost o krhkosti življenja, razpetim med zdravjem in boleznijo. Udeležili smo potrebe razumevanja in sprejemanja, ustvarjanja novih priložnosti za življenje po svoji meri.

Raven sožitja in strokovnega napredka dokazuje, da ni pomembno kje živiš, pomembno je kako živiš in s kom lahko deliš svoja doživetja.

Želim vam mnogo lepih trenutkov v skupnem druženju in veselje ob prebiranju Zlatega listja.

Andreja Flajs, direktorica

PRIDI, POLEPŠAJ MI DAN ...

POMLAD

Se zima - starka poslavlja od nas,
kmalu bo na vrata potrkala pomlad.

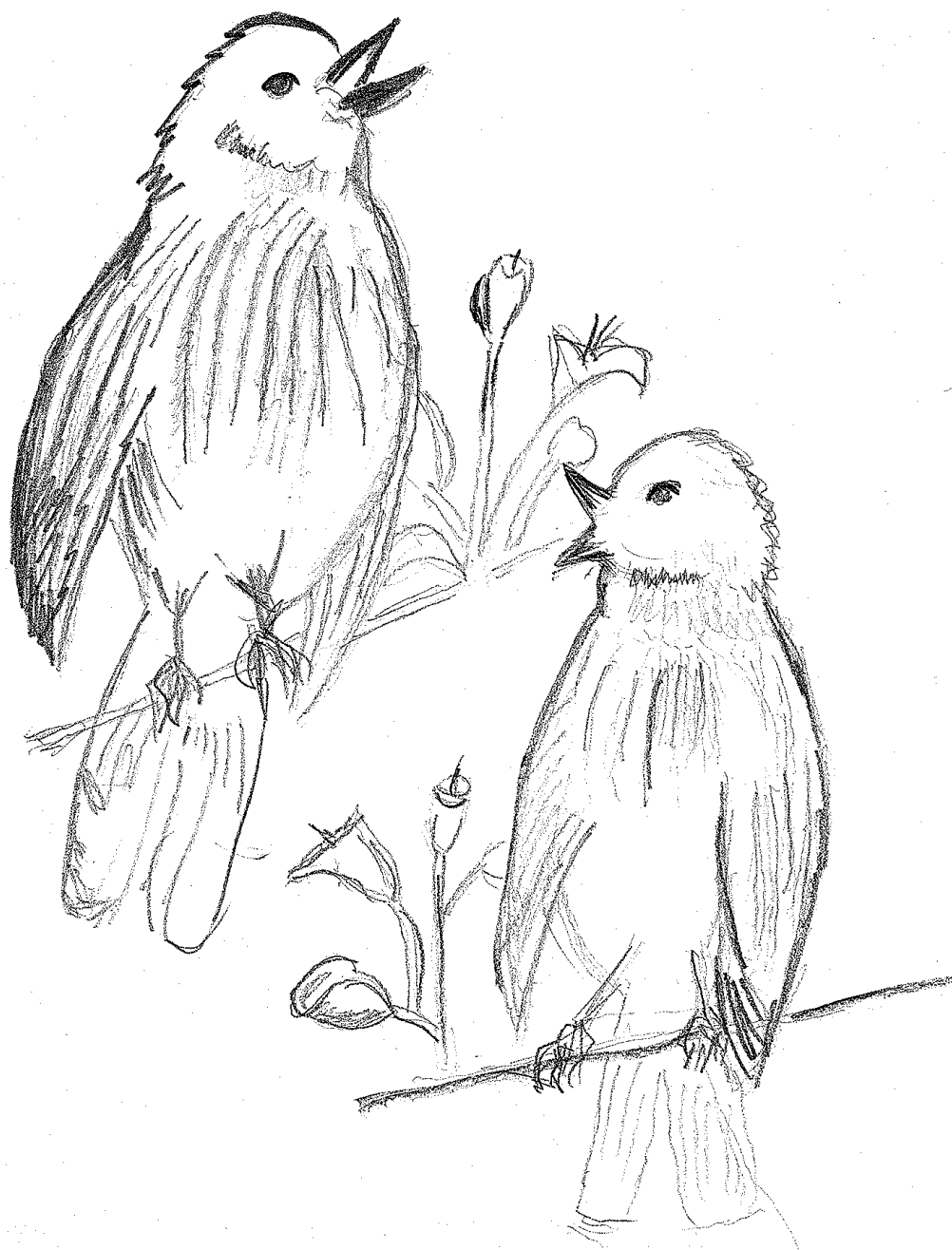
Zazvonili bodo zvončki,
se vrnile lastovke
in oznanile nam
pomladni dan.

Kukavica zapela bo pesmico,
zapele trobentice
in oznanile nam,
da zopet je prišla pomlad med nas.

Martin Cerovšek

V DUŠI SVOBODNA

LJUDMILA MAJNIK



O PROSTOVOLJSTVU

Prostovoljno delo je dejavnost posameznikov oziroma posameznic, ki omogoča izboljšanje kakovosti življenja posameznikov in skupin ter prispeva k razvoju bolj plemenite, humane in enakopravne družbe, posamezniki pa smo skozi prostovoljsko delo vključeni v družbena dogajanja in izpolnjujemo svoj občutek socialne odgovornosti ob delu z različnimi ljudmi ter pridobimo nova znanja in izkušnje, ki prispevajo k osebnostni rasti posameznika.

Velikega pomena je, da delo spremljajo prijazne besede, nasmehi, topli pogledi, varno in mirno okolje, stanovalci pa s presenečenjem pričakujejo aktivnosti, s katerimi jim popestrim dan. Nekatere zanima ročno ustvarjanje z različnimi materiali, vezenje, skupaj rešujemo uganke, imamo dejavnosti za urjenje spomina, se pogovarjamo o različnih temah, tudi o šegah in navadah na Slovenskem in tako povežemo preteklost s sedanostjo, igramo družabne igre, sprehodimo se po bližnji okolici,...

Marsikdo pove tudi kakšno zgodbo iz svojega življenja, ki je pretresljiva. Večina stanovalcev je brez obiskov, zato so še kako veseli novih obrazov, kateri so jim pripravljeni priti nasproti s prijazno besedo in pristnimi odnosi. Občutek, da si nekemu polepšal ali vsaj olajšal del dneva z aktivnostjo ali s pogovorom ali poslušanjem, je krasen.

Stanovalci, ki živijo na Impoljci in v bivalnih enotah, so z različnimi zdravstvenimi težavami, zato potrebujejo še posebno skrb in pozornost in zdaj vem, da je v DUO Impoljca za kvaliteto življenja lepo poskrbljeno.

Pripravila: Mihela Tuhtar, prostovoljka

»MLADI FORUM« V BIVALNI ENOTI

Okrog desetih zjutraj so nas v bivalni enoti Boštanj obiskali Mladi forum iz Krškega. Z njimi so prišli mladi študenti iz različnih krajev Evrope. Z njimi je bila tudi prevajalka, ki nam je kaj povedala in prevajala jezike. Bilo je zelo lepo. Meni je bil zelo lep dan z njimi.

Muharem Kumalič

»DAN ZA SPREMEMBE« V DOMU IMPOLJCA

V petek, 27.3.2015 je bil v sklopu Dneva za spremembe pod okriljem Slovenske filantropije, združenja za promocijo prostovoljstva, v DUO Impoljca zelo zanimiv in pester dan. Poimenovali smo ga Pravljичni svet.

Stanovalcem Doma smo se v dopoldanskem času pridružili prostovoljci in z njimi v skupinah brali kratke pravljice. Prisotni so bili tudi delovni inštruktorji,

delovna terapevtka, občasno pa se nam je pridružil vodja socialne oskrbe in naše druženje ujel v fotografski objektiv. Prepričana sem, da so tudi na fotografijah opazni nasmejani in zadovoljni obrazi. V vsaki skupini se je zgodilo kaj posebnega, saj so stanovalci lahko sami izbirali pravljice, katere bi si želeli slišati. V nekaterih skupinah se je nato veliko pogovarjalo o pravljicah, o glavnih junakih in naukih pravljice, v nekaterih pa smo le brali in nato govorili o drugih rečeh. Pomislili smo na svoja otroška leta, ko smo pravljice poslušali in tudi na kasnejša obdobja življenja, ko smo jih sami brali za druge. Po nasmehih na obrazih je bilo več kot očitno, da je bilo vzdušje za vse nas zelo prijetno in zdelo se mi je, da je stanovanecem več kot poslušanje pravljic pomenil naš obisk in sprememba njihovega vsakdanjika, ki smo ga vnesli s svojo prisotnostjo.

Čez kakšno uro smo se vsi udeležili lutkovne predstave Mojca Pokrajculja, katero so pripravile prostovoljke dijakinje iz Srednje zdravstvene in kemijske šole Novo mesto in njihova mentorica prostovoljstva, gospa profesor Mojca Simončič. Zbrali smo se v telovadnici, kjer sta nas nagovorili strokovna vodja Doma, gospa Darja Cizelj in gospa Mojca Simončič. Nato smo si z zanimanjem ogledali Mojco Pokrajculjo, kako je sprejemala obiske v nevihtni noči, kako se je odvijal naslednji dan v lončku polnem gozdnih živali in raziskovanje, kako je izginil med. Predstava je požela kar tri aplavze in po kratkih pogovorih smo se poslovili. Ob skupnem druženju in prijetnem pogovoru smo vsi prostovoljci izrazili obilo zadovoljstva z zaobljubo, da Dom Impoljca spet kmalu obiščemo. Trenutki ob srečanjih in druženju ne prinašajo lepšega dne le za stanovalce Doma, ampak tudi za nas prostovoljce, saj ob takšnih priložnostih osebno rastemo in naredimo pomembno spremembo tudi zase.

Urška Janc, prostovoljka in študentka socialnega dela

ŽIVLJENJE Z LOKALNO SKUPNOSTJO IN ŠIRŠIM OKOLJEM

V našem domu poteka veliko aktivnosti, s katerimi vstopamo tudi v lokalno skupnost. Sodelovanje z društvi, nevladnimi organizacijami, ustanovami pomembno vpliva na dinamiko življenja ustanove in dislociranih bivalnih enot.

V bivalnih enotah, ki so locirane na treh krajih v bližini Sevnice, si vsi skupaj prizadevamo, da se povezujemo s šolami, vrtci, knjižnico, krajevno skupnostjo, župnišči in sokrajani. Na vseh lokacijah smo zelo lepo sprejeti in vsakodnevno vpeti v življenje kraja.

Tudi matična ustanova na Impoljci ima svojo socialno mrežo razpeto lokalno in tudi širše, na državnem nivoju. Naši stanovalci in njihovi mentorji sodelujejo v programih šol, vrtcev, društev, sorodnih domov, ustanov in z različnimi organizacijami. Svoje znanje, ki so si ga pridobili skozi življenje in svoj poklic ter skozi zaposlitvene in terapevtske aktivnosti v domu, prenašajo na mlajše

generacije. K nam prihajajo učenci osnovnih šol in se učijo raznih spretnosti in veščin, ravno tako pa odhajamo tudi mi na šole in v vrtce, kjer prenašamo svoje znanje. Otroci se naučijo izdelovanja recikliranega papirja, peke pasjih piškotov, prisluhnejo pravljicam, lutkovnim predstavam, učijo se plesti košare, predvsem pa je pomembna izkušnja druženja in srečevanja z ljudmi. S temi izkušnjami si širijo zavest, krepijo strpnost in učijo socialnih veščin, kar je za življenje velikega pomena.

Posebno mesto imajo tudi naše cenjene prostovoljke, ki dodajajo življenju barve in polepšajo naš vsakdanjik. Posebno so jih veseli naši stanovalci, ki jih vsakič z veseljem pričakujejo.

Tovrstno sodelovanje je v obojestransko korist in predvsem v zadovoljstvo vseh sodelujočih.

Povezovanje bogati slehernega posameznika in pomaga pri osmišljanju življenja.

Darja Cizelj, strokovna vodja

SIMBIOZA GIBA

V tednu od 13. – 19. oktobra 2014 se je DUO Impoljca pridružil Projektu Simbioza giba, ki je potekal po vsej Sloveniji. Fizioterapevтки sva v domski telovadnici v torek, 14. oktobra 2014 ob 10. uri pripravili vodeno telovadbo.

Na vabilo so se odzvali iz Varstveno delovnega centra Sevnica: Biserka, Ivanka, Marjanca, Jože, Tadej in Jože. Delavnici se je pridružil tudi Milan, ki je stanovalec DUO Impoljca. Skupaj smo v prijetnem vzdušju, ob nežni glasbi, izvrstno razgibali celo telo. Pri izvajanju vaj sede in stoje pa so nam v pomoč bili velike in male žoge, palice in padalo.

Projekt Simbioza giba nama je omogočil spoznati čudovite ljudi, v družbi katerih nam je vsem čas hitro minil. Po uri druženja smo bili vsi zelo zadovoljni.

Fizioterapevтки DUO Impoljca
Andreja in Melita



POMEN IGRE V ŽIVLJENJU OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI

Igra ima v življenju in razvoju vsakega posameznika, otroka in odraslega, pomembno mesto.

Pri igri ne gre zgolj za preganjanje dolgega časa v prostih urah, temveč ima igra več funkcij.

Prosta in usmerjena igra je pomemben dejavnik v razvoju vsakega človeka, posebno še osebe z motnjo v duševnem razvoju.

Igra je tudi izvrstna šola za življenje, saj daje priložnost, da preko nje opazimo marsikatero dobro ali slabo potezo v značaju in le to tudi obzirno in odločno odpravimo. Igri je namreč lastnih več funkcij: pomirjevanja, sproščanja, izglajevanja, učenja in vzgajanja v družabno bitje.

Igra je pri zdravem otroku zaradi normalnega poteka psiho motornih procesov nenehna potreba, otrok z motnjo v duševnem razvoju pa običajno igre ne začne in mu ni zanimiva, ker se ne zna igrati. Igranja ga moramo naučiti. Za otroka z motnjo v duševnem razvoju je igra še prav posebno pomembno sredstvo učenja, preko katerega se na njemu primernejši, sproščen in igriv način uči zahtevnejših spretnosti, veščin in vsebin.

Tudi odraslo osebo z motnjo v duševnem razvoju moramo za igro najprej motivirati, jo igre naučiti, ji z igro omogočiti neko zadovoljstvo in prijetna občutja, da bomo preko nje dosegali **cilje**, ki smo si jih zastavili:

- utrjevanje in ohranjanje psihofizičnih sposobnosti
- krepiti telesno moč in vzdržljivost
- ohranjanje in preprečevanje upada senzornih funkcij
- spodbujanje komunikacije (govor, neverbalna komunikacija)
- spodbujanje socialne interakcije, učenje in ohranjanje socialnih veščin, upoštevanje moralnih norm (ustvarjanje ugodne klime med stanovalci, prehajanje iz individualne v skupinsko aktivnost, medsebojna pomoč, kolegalnost, upoštevanje skupnih pravil idr.)
- sprostitev
- popestritev vsakdanjika
- izboljšanje ustreznega emocionalnega funkcioniranja, preprečevanje regresivnih emocionalnih reakcij (jok, trma, umik . . .)
- preprečevanje, zmanjševanje avto agresivnosti
- vključevanje v socialno okolje (nastopi, tekmovanja)
- samo učenje določene igre
- spodbujanje proste igre, lastnega izbora igralne aktivnosti

Pravila in navodila pri usmerjeni igri oseb z motnjo v duševnem razvoju naj bodo kratka, jasna, nedvoumna, konkretna.

Metode dela, ki jih pri usmerjeni igri uporabimo so:

- metoda demonstracije – v individualni ali skupinski individualizirani obliki (prilagojena posamezniku, udeležencu v igralni aktivnosti)
- metoda opazovanja igralne aktivnosti

- vodenje igralne aktivnosti

Pri igri uporabimo lahko različna **sredstva in pripomočke**:

- naravne igralne materiale (kamenčki, voda, les, glina in druge gnetljive mase, semena, surove testenine, pesek, idr.) in predmete iz vsakdanjega življenja (gumbi, kuhinjski pripomočki, razne posode, stoli idr.)
- industrijsko izdelane igralne figurice
- didaktične materiale (natikanke, vlaganke, sestavljanke, nizanke, kasete, knjige, razna igrala idr.)
- posebne pripomočke za igro (žoge, keglji, balinčki, kocka, vrvi, obroči idr.)

Po **obliki** je igra lahko:

- individualna
- v paru
- skupinska

Nekatere možnosti individualne igre (proste ali usmerjene):

- rokovanje z različnimi predmeti: prijemanje, metanje in pobiranje, prenašanje, polaganje, zlaganje, vlaganje, stiskanje, idr.
- zlaganje lego kock v enostavne in zahtevnejše oblike
- natikanje likov npr. na palico: liki iz plastike, lesa idr.
- pripenjanje ščipalk na podlago
- nizanje likov na podlagi ali na vrvico
- vtikanje žebličkov na podlago
- sortiranje plastičnih likov, naravnih plodov npr. fižola, kamenčkov idr. po barvi, obliki, velikosti . . .
- sestavljanke – sestavljamo slike živali, rastlin, predmetov . . . iz dveh, treh, ali več delov
- parne slike – izbiranje slik živali, cvetlic, oseb idr. enakih po enem, dveh ali treh kriterijih
- enostavni puzzli

Nekatere možnosti skupinske igre (proste ali usmerjene):

1. Namizne igre

- domino (barvni, slikovni, z liki, s pikami)
- čarobna vrečka – prepoznavanje likov po tipu
- mikado
- človek ne jezi se
- črni Peter in druge enostavne igre s kartami
- štiri v vrsto
- magnetna tabla
- flik flak
- idr.

2. Igre v prostoru ali na prostem

- postavljanje kock, tulcev, kegljev na površino (prosto, v vrsto, po narisani obliki)
- postavljanje stolpa iz tulcev, kock, valjev . . . in podiranje stolpa z roko, žogo, kroglo . . .
- prepoznavanje predmetov z otipom z zavezanimi očmi
- skrivanje in iskanje predmetov – igra: vroče, mrzlo
- govorne igre
- besedne igre
- igre s petjem--

3. Gibalne igre

- prosto metanje žoge v zrak, v steno, ob tla
- podajanje in ujemanje žoge
- kotaljenje žoge
- potiskanje velike žoge po tleh, »slalom« med ovirami
- podiranje kegljev z žogo
- metanje manjših žogic v koš, narisani krog idr.
- igre z žogo po pravilih
- igre z baloni (metanje, odbijanje, lovljenje, pihanje posamično ali v parih preko mize idr.)
- balinčki
- igre z obroči (kotaljenje, vrtenje, preskakovanje, plazenje skozi idr.)
- razgibalne vaje stoje prosto, s pripomočki, sede, ob stolih
- hoja med ovirami, lahen tek prosto in med ovirami
- sprehodi
- nabiranje kamenčkov ipd., pobiranje sadežev, smeti - prepogibanje
- igre v vodi in igre z vodo
- igre na snegu
- tekmovalne igre: košarka ali elementi košarke, odbojka, med dvema ognjema, nogomet ali elementi nogometa, pikado, namizni tenis idr.
- glasbene gibalne igre (razgibavanje ob glasbi, lahna aerobika)
- ples
- šaljive igre in potegavščine ter tekmovanja (»slepe miši«, hoja z zavezanimi očmi v varnem okolju, vlečenje vrvi, skakanje v veliki vreči za mlajše in spretnejše, šaljive igre z vodo poleti, na snegu pozimi idr.)

V okviru specialno pedagoškega dela v DUO Impoljca, vpletamo prosto in usmerjeno igro, individualno, individualizirano in skupinsko obliko igre v vsakdanje življenje oseb s posebnimi potrebami.

Za izbiro določenih iger se odločamo glede na posameznega stanovalca in njegove značilnosti (psihofizične zmožnosti, starost, interesi), glede na manjšo ozr. večjo skupino in njene značilnosti, glede na cilje, ki jih želimo doseči (družabništvo, razvedrilo, sprostitve, telesna aktivnost idr.) in glede na dane pogoje.

Igro smatramo kot pomemben dejavnik v kvaliteti življenja. Igra ne samo da poživlja vsakdanje življenje oseb s posebnimi potrebami, pač pa jim daje na poseben in svojstven način možnost sproščujočega, ustvarjalnega, učečega se, sodelujočega in aktivnega sobivanja.

Jožica Piltaver
spec. pedagoginja

PRIDI, POLEPŠAJ MI DAN ...

TU SMO DOMA ...

V domu Impoljca sem 18 let. Prej sem služila v Tržišču pri Sevnici. Ko sem zbolela, mi je zdravnik predlagal, da bi šla v dom. Tu se počutim dobro, zame je poskrbljeno. Imam prijateljico Tilko. Popoldan skupaj gledava televizijo in se pogovarjava. Ko pa je toplo, greva na balkon ali v park. Obiskujem krožek pikado in pravljичne ure za odrasle, kjer prebiramo knjige in se pogovarjamo o vsebini. Pikado pa je za rekreacijo. Tako mi popoldan hitreje mine. Obiskujem tudi prireditve v domu. Najbolj pa se razveselim, kadar dobim obisk.

Ivanka Kirar

Naj se najprej predstavim. Sem Glušič Stanislava in sem od meseca oktobra v Domu Impoljca – v dvorcu 2. nadstropje. Po eni strani sem zadovoljna. Hrana je dobra. Jesti ne morem veliko stvari, ker sem brez zob. Tudi zobe bom imela urejene v določenem času.

V sobi sva skupaj z Julito Brodnik, ki jo imam rada zaradi njene dobrosrčnosti.

Rada grem v družbo v prvo nadstropje. Vsako jutro me »počasti« s kavico, ki jo imam zelo rada, Štefka Medvešek, ki še drugim skuha kavico. Tudi g. Roka spoštujem, ker ima lepo srčno kulturo. Lepo pozdravlja in napoveduje vreme po domskem radiu. Tudi Tomaža Slak imam rada, ker je prijazen fant. Pa tudi Braneta »od Saše« moram pohvaliti, ker je priden in skrbi za red. Na splošno se z nikomer ne kregam. Malo strpnosti je včasih potrebno do sester. Mene večinoma »ima« sestra Jožica. Tudi ostale sestre so prijazne, ene manj, druge več.

Okolico nam čistita Anica Tomec in Tone Osek. Sta pridna.

Tudi »socialno« Mojco imam rada, ker se lepo nasmeje in pozdravi.

Imamo veliko muc in psička Ajšija.

V delovno skupino odhajam ob pol devetih, kjer mi je v največje veselje z ga. Vesno in Lidijo.

Prišla sem iz Štor, prej pa sem živela v Velenju. Bili so lepi in slabi trenutki – kot tukaj. Vdova sem že 25 let, zato sem v Domu. Imam dve hčerki in ju imam zelo rada. Pride mi večkrat domotožje – kot vsakemu.

Prosim vse, da me imajo še naprej radi in mi pomagajo.

Toliko, pa lepe pozdrave od

Stanislave Glušič

Tukaj sem že deveto leto. Hodim delat k inštruktorju Slavku mozaike. Delam od 8. 30 zjutraj do pol dvanajstih. Delam še druge stvari: pospravljam omare in brišem. Ob ponedeljkih hodim h gospe Vesni k aranžerskem krožku. Tam delam rožice in razne stvari. Na enoti pospravljam. Tudi kavico skuham. Rada se pogovarjam, da čas lepše mine. Rada grem tudi domov in si tega želim tudi v bodoče. Pohvaliti moram Stanislavo, Julito in Roka. Rok vstaja ob štirih zjutraj, pripravlja vremensko napoved. Mi jo poslušamo po domskem radiu. Poslušamo tudi glasbo. Imela sem prijatelja Milana. Zdaj je v bivalni enoti. Želim si ga večkrat obiskati v Mrtovcu.

Štefka Medvešek

Bilo je oktobra meseca, ko sem zbolela na živcih. To ti je prava zahrbtna bolezen, ki podre še tako trdnega človeka. Če sem šla k zdravniku, ni bilo prave pomoči. Le smejali so se, jaz sem se pa izgubljala v napredovanju bolezni. Nisem bila v stanju, da bi šla k zdravniku, kot ni šlo veliko ljudi s to boleznijo. Trpela sem sama od bolezni, ki je spremenila tok mojega življenja. Seznanili so me, da bom šla v zavod. Ko so zaprli vrata, sem zopet ostala sama v bolezni in življenju. Sama sem si urejala papirje za sprejem na Impoljco. Res je bilo žalostno od družbe, ki je gledala pod prste, jaz pa sem trpela kot Kristus na križu, dokler nisem bila sprejeta na Impoljco. Tu sem spoznala ljudi, ki so na mene naredili globok vtis. Ni bilo posmehovanja in izživljanja nad ljudmi, ki so potrebovali pomoč in predvsem prijaznost. Zaupala sem zaposlenim, ker sem vedela, da mi bodo pomagali. Tudi stanovalci so se vedli z razumevanjem, tako da sploh nisem sama, saj nas je kar veliko, tako da se lahko pogovarjam ali potožim, če se počutim osamljeno ali zapuščeno. Za vse nas je velika sprememba, odkar imamo novo kuhinjo in jedilnico, saj se tako med sabo še bolje spoznamo. Zjutraj vstanem še pred sončnim vzhodom. Res je romantičen pogled, ko se pritihotapijo prvi žarki izza obronka. Kar težko je prodreti skozi gozd na drugi strani Save. Eno uro imam časa, da se uredim in posteljem posteljo, nato sledi telovadba in zajtrk. Ko to naredim, se vključim v skupino, ki traja do pol dvanajstih. No, ne delam kot v službi, saj si v

skupini vzamemo čas za kavico in piškote. Če pa je lepo vreme, gremo tudi na sprehod na kmetijo, od koder je lep pogled na Impoljco in sevniški grad. Če pa se dogovorimo z gospodom Gorazdom, vzamemo s sabo še psa Ajša, da se ne držimo tako žalostno. Nas kar poživi ta naš Ajši s svojo prisotnostjo, tako da ga večkrat vzamemo s seboj. Tako mine dopoldne in smo res potrebni kosila in popoldanskega počitka. Tole pišem na naš praznik, toda brez besed bo minil ta dan, saj je malo ljudi, ki se ukvarjajo z ljudmi, ki nosijo pečat duševne bolezni. Ne bomo pred ničemer klonili, temveč bomo šli z dvignjeno glavo soncu naproti.

Kristina Murn

PRIDI, POLEPŠAJ MI DAN ...

PESMICA

Vzel bom kos papirja
in napisal bom pesmi zate,
predraga deklica.
Spominjale me bodo
na najine srečne dni,
ki jih zdaj več ni,
a spomin nanje še živi.

Martin Cerovšek

NJUNA SKUPNA POT

Pri dvajsetih sta stopila na skupno pot in se zavedala, da jo bosta prehodila v dobrem in slabem.

Rodili so se otroci in družina se je povečala za pet oseb. Dela je bilo veliko in vsak dan je bil težak.

Ko je oče dobil bolezen in mu zdravniki niso mogli več pomagati, se je nekoč mimo peljal voz ciganov. Cigani so mislili, da bodo kaj dobili, a jim je gospodinja povedala, da ima zelo bolnega moža in pet otrok. Ciganka je prosila, da jo spusti do moža, da bo videla, kaj je z njim. Skupaj sta šli do postelje, ciganka je pogledala, kaj mu je. Potem je šla k vozu, vzela iz malhe zelišča in se vrnila v hišo. Dala je zelišča in naročila, da tri dni skuha čaj in ga da možu, potem bo ozdravel. Imel je raka na pljučih. Res je to storila in mož je ozdravel. Ciganka pride čez dni spet pogledat, kaj je novega. Videla je, da mož hodi in vse dela. Gospodinja vpraša ciganko za plačilo. Ciganka pogleda po otrocih in ji spregovori: » Ti imaš pet otrok, zato ti ni treba dati nič, ker sem ti pozdravila moža.« Gospodinja steče k možu in mu pove, kaj je rekla ciganka, a mož ji naroči, naj ji da petelina za plačilo, da bo imela kaj skuhati. Ciganka se zahvali za petelina, mož in žena pa njej, ker ga je pozdravila.

Marjan Novak



10 LET ŽIVLJENJA V BIVALNIH ENOTAH

Bil je oktober leta 2005, ko so se v prvo dislocirano bivalno enoto Doma Impoljca preselili stanovalci in stanovalke. Vstop v drugačno obliko bivanja je tako stanovalcem kot zaposlenim prinesel mnoga pričakovanja, vprašanja, pa tudi dvome. Ko se podamo na pot sprememb in drugačnega življenja, je v nas kot odziv na situacijo prisoten tudi strah pred neznanim. Tudi v tem primeru ni bilo nič drugače. Vse, kar se je dogajalo okoli selitve v novo okolje, je bilo povsem razumljivo in s pripravami, načrtnim delovanjem in predvsem z izkušnjami so se dvomi kmalu razblinili.

Novo okolje na Mrtovcu, nedaleč stran od Sevnica, je odprlo stanovalcem in zaposlenim nova polja izkušenj in spoznanj.

Koncept bivanja bivalnih enot temelji na doseganju naslednjih ciljev: spoštovanje in uresničevanje individualnosti, nudenje možnosti aktivnega

posega v lastno življenje, čim večja samostojnost stanovalca v skladu z lastnimi potenciali in sposobnostmi.

V bivalnih enotah imajo zaposleni drugačno vlogo v primerjavi z opravljanjem dela v zavodu. Narava dela zahteva od zaposlenega večjo odgovornost, na drugi strani pa ponuja paleto možnosti za sokreiranje življenja, odpira možnosti za udeležanje močnih področij, kar pomembno dviguje kvaliteto storitev, ki jih nudimo stanovalcem, pri zaposlenih pa povečuje zadovoljstvo pri opravljanju dela.

Skozi prepletanje odnosov, ustvarjanje bližine, domačnosti, se pri stanovalcih odprejo tudi tista manj vidna polja osebnosti. Mnogi se v manjši skupini počutijo bolje, dobijo priložnost za samopotrjevanje skozi vsakdanje življenjske aktivnosti, ki so jih nekoč doma opravljali in s tem se sprožijo v človeku prijetna doživljanja.

Skozi 10-letno obdobje so se bivalni enoti na Mrtovcu pridružile še tri, tako danes biva v bivalnih enotah 36 stanovalcev, 17 zaposlenih pa nudi storitve 24 ur na dan.

Bivalne enote so pomembno vpete v lokalno okolje, saj veliko sodelujejo z društvi, vrtci, osnovno šolo in drugimi organizacijami ter posamezniki. Vpetost v okolje v veliki meri vpliva na življenje, saj je sprejemanje okolja in občutek pripadnosti za dostojanstvo človeka velikega pomena.

V tem letu, ko se spominjamo začetkov in prvih priprav na selitev v bivalne enote, smo veseli in ponosni, da naši stanovalci in zaposleni izražajo zadovoljstvo in da so bivalno okolje sprejeli za svoj novi dom.

Darja Cizelj, strokovna vodja

PRIDI, POLEPŠAJ MI DAN ...

LEPO NAM JE SKUPAJ ...

V specialno pedagoški skupini smo se pogovarjali o tem, kaj bi želeli napisati za domsko glasilo. Nastali so prispevki:

»ABRAHAMOVKA«

V lanskem letu sem praznovala Abrahama. Če kdo ne ve – je to 50 letnica. Najprej smo praznovali tu – na Impoljci. V naši kuhinji so mi spekli torto. Bila je zelo lepa, še bolj pa dobra. Z njo smo se posladkali s prijatelji v skupini. Vsi so

mi čestitali in mi zapeli »Vse najboljše za te!«. Gregor je prišel zaigrat na harmoniko. Nekateri smo zaplesali. Tudi doma so me presenetili, ko sem bila na počitnicah. Vsi domači so se zbrali okoli mene, mi voščili in me »počastili« s sladko torto. Skupaj smo se slikali, da imam za spomin. Od sorodnikov sem tudi dobila darila. Še danes sem srečna, da mi pridejo kar solze v oči, ko se spomnim.

Ivica Horvatuš

PELA SEM NA SREČANJU SVOJCEV

Lansko leto sem tudi jaz pela na srečanju svojcev. Še sedaj se spomnim. Na odru so me slikali. Bilo je veliko ljudi. Pela sem pesem: Na trati pisani. Naučila sem se jo tu na Impoljci. Večkrat sem jo vadila v skupini. Učila me je gospa Jožica. Prijatelji so me radi poslušali in mi zaploskali. Nisem imela nič treme.

Lidija Kastelic

PRELEP BOŽIČNI ČAS

Ivica Horvatuš:

V naši delavnici smo postavili smrekico. Jaz sem gospe Jožici pomagala obešati okraske, ki smo jih naredili sami iz slanega testa. Naredili smo majhne zvezdice.

V cerkev v Boštanju sem šla gledat jaslice. Peljal nas je Robi. Z nami je bila Lili. Jaslice so tam velike, zelo lepe. Teče potoček. Igra muzika. Svetijo lučke. Na potočku je mlin. Sekajo drva. Šli smo še na Mrtovec pogledat jaslice - v bivalno enoto. Tam so nam prijatelji skuhalo kavo.

Danica Kerin:

Prav za božič sem bila doma. Z možem sva šla k maši na Videm. Bilo je lepo. Imeli so lepe jaslice. Lepo so peli Sveto noč in Glej zvezdice božje. Polnočnico sva poslušala po radiu.

Julita Brodnik:

V dvorcu smo tudi postavili smrekico in jaslice. Tudi jaz sem pomagala. Čakali smo polnoč.

Lidija Kastelic:

V skupini smo imeli čajanko. Skuhali smo praznični čaj in kavo. Iz kuhinje so nas »počastili« s piškotki. Zapeli smo praznične pesmi. Voščili smo si »lepe praznike«.

Danica Kerin:

Še posebno sem bila vesela, da sem šla z gospo Jožico pogledat jaslice v cerkev v Boštanj. Jaslice so bile čudovite. Obiskali smo tudi stare prijatelje v Mrtovcu.

Štefan Brezovšek:

Bil sem pri maši v kapelici. Sem pomagal pri petju. Peli smo Poslušajte vsi ljudje!.

NA ENEM IZMED SESTANKOV SAMO-ZAGOVORNIŠKE SKUPINE SMO SE POGOVARJALI IN ODGOVORILI NA NASLEDNJA VPRAŠANJA:

Vprašanje: Kaj mi je v našem Domu všeč, kaj me veseli?

Srečko Zagvozda: Jaz sem vesel, ker imam prijateljico Jožico. Rad sem pri Specialni Olimpiadi, da hodim na tekmovanja. Mečem žogico.

Irena Župnek: V našem Domu je zelo lepo. Tu smo veseli in varni stanovalci. Stanovalci smo prijatelji. Rada grem na prireditve v telovadnico, če pride kakšen ansambel ali pa pevci in otroci.

Stanko Žveplan: Sem zelo vesel, da imam svojo sobo. Hrana je v glavnem v redu. Imam mir.

Milan Poglajen: Meni so lepi prostori, vzdušje je v redu. Lep je park in kmetija. Imamo kuža Ajša.

Martin Vogrin: Je kar dobro. Mi trije se razumemo. Smo kot bratje. Rad hodim v lesno delavnico. Pa k maši v kapelico.

Jožica Krašovec: Meni je tu kar všeč. Hodim h krožku nabiranje in kuhanje čajev.

Štefka Medvešek: Meni je tu všeč. Zmeraj se dobro razumem z drugimi. Bi pa šla rada tudi še domov.

Danica Kerin: Me smo skupaj z Marico. Se dobro razumemo. Vesela sem, ko grem na kakšen izlet. Rada grem z možem v Šmarješke toplice.

Vprašanje: Kaj me v našem Domu moti, žalosti?

Stanko Žveplan: Žalosti me, kadar se na našem oddelku kregajo. Anica zmeraj »štrajt naštima«, potem se pa kregajo. Pa z vrati loputa naprej in nazaj. Pa zaposlene žali. Pa mojemu kolegu pravi, da je cigan. Sem povedal naši socialni in je obljubila, da se bo spremenilo. Smo imeli sestanek – domsko skupnost. Malo se je spremenilo na bolje, veliko pa ne.

Milan Poglajen: To me moti, ko se v delavnici kregajo. To mi ni všeč.

Vprašanje: Kaj predlagam?

Stanko Žveplan: Predlagam, da bi tisto stanovalko dali v kak drug Dom. Sam bi šel tudi na kak seminar.

Štefka Medvešek: Rada bi, da bi bili večkrat v letu izleti in da bi šla še domov, pa obiskat prijatelja Milana v Mrtovec.

Martin Vogrin: Lepo mi je bilo na razstavi ročnih del v Leskovcu – v delavnicah. Bili so izdelki iz lesa in drugi. Še bi šel.

Pogovor vodila: Jožica Piltaver, spec. pedagoginja

10. OKTOBER – DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Leta 1992 je Svetovna zdravstvena organizacija 10. oktober označila kot Svetovni dan duševnega zdravja. Zato vsako leto v oktobru obeležujemo dan duševnega zdravja. Letošnje geslo Svetovnega dneva duševnega zdravja je »Živeti s shizofrenijo«. S tem želimo poudariti tako skrb za ljudi z duševnimi motnjami (tudi s shizofrenijo) in njihove svojce, kot tudi skrb za dobro počutje slehernega izmed nas ter njegovo spoprijemanje z vsakodnevnimi težavami. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je shizofrenija prisotna pri 24 milijonih ljudeh po celem svetu in se najpogosteje pojavi pri osebah v starosti od 15 do 35 let. Shizofrenija je ozdravljiva bolezen, uspešnost zdravljenja pa je odvisna od zgodnjega ukrepanja in primernega zdravljenja, ki vpliva na to, ali se bo bolezen razvila v kronično obliko.

Na svetovni dan duševnega zdravja želimo opozoriti na to, da lahko shizofrenija tako ali drugače prizadene vsakega izmed nas. Najprej osebe, ki so zbolele, nato pa tudi njihove svojce, znance in prijatelje. Zato je še toliko bolj pomembno da se o shizofreniji in ostalih težavah v duševnem zdravju pogovarjamo. Le tako bodo osebe, ki se soočajo s težavami, dobile primerno oskrbo in podporo, ki bo omogočila celostno okrevanje. Najpogostejša ovira, ki bistveno vpliva na pravočasno iskanje pomoči, je strah in pričakovano nerazumevanje s strani drugih.

Pomembno je vedeti, da duševne motnje ne izbirajo svojih žrtev, saj lahko doletijo vsakogar, ne glede na starost, izobrazbo, kulturo ali socialni status. Želimo poudariti, da je shizofrenija ozdravljiva in da je uspešnost zdravljenje odvisna od zgodnjega ukrepanja in primernega zdravljenja. Za bolnike je pomembno, da o svojih težavah in doživljanjih spregovorijo in da upoštevajo zdravnikova navodila o zdravljenju – da redno jemljejo zdravila, da čimbolj skrbijo zase v smislu urejenosti, so aktivni na področju fizičnega in psihičnega počutja, se trudijo za doseganje pozitivne samopodobe, da v primeru

poslabšanja bolezni poiščejo osebo, ki ji zaupajo in o težavah spregovorijo (lahko je to zdravnik, medicinska sestra, svojci, prijatelji...) Poudariti želimo, da ljudje z duševnimi motnjami, tako kot drugi, lahko opravljajo delo, v skladu s svojimi znanji, izkušnjami, ambicijami in sposobnostmi.

Vsak posameznik lahko z voljo in pozitivno naravnostjo vpliva na dostojno življenje kljub bolezni, ki ga je doletela.

Veliko zdravih in srečnih dni vam želim,

Lea Starc, pomočnica vodje ZNO

Op.: Članek je bil stanovalcem Doma predvajan na Domskem radiu dne 7.11.2014.



POVEZANI, ZABAVNI, POLNI IDEJ, ...

to je služba SSO. Vsi, ki sestavljamo kolektiv SSO pod vodstvom g. Gorazda Pavčnika, delamo male stvari za velike ljudi. V naši službi imamo zaposlitvene skupine, ki so dobro utečene, popoldanske dejavnosti, kot so krožki, šport, miselne igre in skrb za okolico. V te dejavnosti vključujemo veliko stanovalcev.

Enkrat mesečno se zberemo v telovadnici, kjer imamo ples in zabavo. Na plesu imajo stanovalci možnost izbrati glasbene želje.

V veliko veselje nam je, da lahko poslušamo radijsko oddajo z novim voditeljem, ki je prav tako na programu enkrat mesečno, poleg še ene, že obstoječe oddaje. Pri radijski oddaji sodelujemo tako zaposlitvene skupine kot posamezniki. Cilj oddaje je vse želje, misli, posvetila povedati na glas. Na koncu oddaje je naloga poslušalcev, da dobro poslušajo uganko, za katero so pri žrebu nagrajeni.

Branka Prosenik, delovna inštruktorica

ODKRIVAMO ANGLEŠČINO »STEP BY STEP«

S pričetkom leta sem prevzela že utečeno skupino, ki je željna učenja angleškega jezika. Skupina sestavlja štiri člane, ki se redno udeležujejo krožka. Občasno nas obišče še kdo, ki mu je zanimivo poslušati tuji jezik.

Krožek je zasnovan tako, da ponavljamo slovnico, beremo in se veliko pogovarjamo. Želja članov je utrditi besedni zaklad. Pri krožku spoznavamo angleško kulturo, beremo angleške časopise in pijemo angleški čaj. Skupaj si pričaramo lepo angleško uro, pri kateri se učimo, sprostimo in zabavamo.

Branka Prosenik, delovna inštruktorica

Pri Branki se učimo angleški jezik. H krožku hodijo: Nives, Ljudmila, Tadej in jaz. Učimo se komunikacije v angleščini. Vedno se naučimo kakšno novo besedo. Zelo rada se učim angleščino, ker me spominja na šolska leta.

Irena Kuštrin

Moje ime je Tadej in hodim k angleškemu krožku. Rad hodim k angleščini, ker se veliko naučim in je zabavno. Uporabljam tudi slovar in skripte, ki mi jih da učiteljica Branka. Veliko novih besed sem se naučil. Slovnica mi gre tudi zelo dobro. Pričakujem, da se bom dobro naučil govoriti angleško.

Tadej Oreškovič

SKRIMO ZA ČISTO OKOLICO

V domu Impoljca smo ponosni na lepo okolico, ki ponuja preživljanje časa v različnih kotičkih, sploh ko je lepo vreme. Tako je preživljanje prostega časa zunaj prijeten element sproščanja in bivanja.

V ta namen je bila formirana skupina, ki prostovoljno in ljubiteljsko enkrat tedensko skrbi za čiščenje okolice doma. V skupini so trenutno le moški, ki pobirajo smeti, pometajo in občasno tudi grabijo listje izpod okoliških dreves.

Aktivnosti čiščenja potekajo enkrat tedensko v popoldanskem času in so dobro obiskane. Nekateri se radi udeležujejo čiščenja že zaradi utečenih delavnih navad iz domačega okolja.

Pri čiščenju vedno dobro medsebojno sodelujemo ter smo dosledni do dela, ki ga opravljamo, kar nas tudi vzpodbuja k večji osveščenosti glede skrbi za čisto okolje.

Po opravljenem delu vedno radi posedimo skupaj ob zasluženih kavi in piškotih ter pokramljamo o dobrem delu, ki smo ga opravili za našo lepo okolico.

Stanka Kršlin, delovna inštruktorica



DELOVNI DOPUST

In kaj lahko delam?... fizično nič, saj zato sem tukaj, kjer imam plačan dopust, dokler ne neham dihat. In sem tukaj primoran uživati. Dobro, da država ne ve to in me še plačuje za to.

Torej edino delo je v iskanju informacij po internetu, ki mi koristijo. Vemo, na spletu imaš vsega, vprašanje je, kako vem, kaj je dobro. Pač imam nos za to ali mi je všeč, mi leži.

Smo v dobi informacij. Po internetu poiščeš. You tube vtipkaš, hrvaško motivatorico Ana Bučević. Tam sem našel to in meni je en video še posebej všeč, kako je njen mož imel raka želodca in kako sta se ostankov raka znebila na naraven način.

Njeni videi temeljijo na teoriji avtorjev Louise Hay in Esther-Jerry Hicks in ostalih na to temo. Če koga zanima, naj išče.

Seveda ta Dom ni namenjen zdravljenju. Se sam odločiš za »samoizcelitev«. Prideš toliko k zavesti, da veš, da tako je in pika.

Kaj si kdo misli, je pa njegova stvar.

In tako sem našel, da je dobro misliti pozitivno, izriniti negativne misli, ki zastrupljajo telo, vodijo v bolezen. Logično, če hočeš biti zdrav, misli pozitivno. In hraniti zamere je tudi zastrupljanje telesa in vodi v bolezen. Zato je najbolje odpuščanje vseh zamer in se jih z ljubeznijo znebiti.

Tako na lahko jaz to jemljem vse s ciljem izceljenja duha in telesa. Pošlješ želje v vesolje ali Bogu ali naravi ali višjemu jazu in vzdržuješ pozitivno stanje in čakaš, da se želja izpolni. Dobro se je zahvaljevati za vse, kar se ti dobro dogaja in je. Tudi ko vstaneš, greš pred ogledalo, si pogledaš v oči in si govoriš, da se imaš rad. No, jaz sem tako komot. Da se mi ne da hoditi in govoriti tudi ne in je bila edina rešitev, da sem prišel sem, kjer mi to verjamejo. Znam dobro igrati in sem to potihoma napisal, da oni to ne slišijo. Naj bo to naša skrivnost.

Imam v redu sestro in mi pripravlja hrano. Tako razstrupljam tudi telo. Tako se kompletno čistim. In to vodi k izceljevanju. Seveda to poteka počasi. Sicer pa sem bolan okoli trideset let. Glavno je, da gre na bolje. Čas mi v uživanju tukaj lepo teče.

Srečo Dušič

PRIDI, POLEPŠAJ MI DAN ...

SESTRA JOŽICA JE MOJA VZORNICA

Moj vzornik je sestra Jožica. Koliko let je preteklo, da sva se srečali ravno na Impoljci. Nisem pričakovala, da bom spoznala tako pristrčno in prijazno osebo, kot je sestra Jožica. Vsi jo imamo radi, posebno pa še jaz, saj sem v njej spoznala prijateljico in hkrati voditeljico skozi leta, ki so dolgočasna, toda ob njej pozabim na vse tegobe sveta. Nasmehne se mi, me kaj pokara, kar ji ne zamerim, saj vem, da mi hoče le dobro. Tudi ostali se radi obrnejo nanjo, ker jih pohvali in jim pomaga. Vesela sem, če ji lahko ustrežem in pomagam, saj pravi, da ji prihranim korake. Vem, da je ob koncu službe utrujena, a se ne pritožuje, kajti zna skriti bolečino in se mi vedno nasmehne. Natančno mora razdeliti tablete, saj bi se varovanci čudno počutili, če bi spregledala prava zdravila za vsakogar. Glede tega je neomajno natančna, zato ji zaupam jaz, kot tudi ostali. Cenim njeno iskrenost ter njen veseli nasmeh, ki tako vsakega potolaži, ne da bi kričala. Zna vsakogar privabiti v svojo bližino in skupno rešiti problem. Kadar je ni, imam občutek, da nekaj manjka na oddelku, dokler se zopet ne pojavi med nami. V njeni prisotnosti se počutim varno in dobre volje. Sestra Jožica je naša sestra, ki vodi odgovorno delo in nas je sprejela pod svoje varstvo in smo ponosni, ker imamo tako zanesljivo in dobro sestro. Radi se obrnemo nanjo in če je kakšen problem, ga skupno rešimo na domski skupnosti. Kako smo srečni, da jo imamo, saj ima karakter, tako da ne dela nobene razlike, saj se ne čuti nihče zapostavljen. Kar kmalu po prihodu na enoto sem spoznala njene vrline, zato ni čudno, da sem jo izbrala za zaupnico in prijateljico. Nikoli se ne pritožuje, da ima preveč dela, saj vso energijo razdaja med nas in tako pridobi našo naklonjenost.

Biti medicinska sestra je odgovorno delo. Spomnila sem se na sestre v bolnici, ki bi morale biti ustrezljive že zato, ker se gibajo med bolniki v bolnici. Res sem imela priložnost spoznati razliko po odgovornosti in prijaznosti in moram priznati, da je takih sester, kot je Jožica, zelo malo ali pa jih ni, čeravno se trudijo, a ne znajo pokazati srčnosti, ki jo mora imeti vsaka sestra.

Na enoti se ne prepiramo, če pa pride do trenja, naša sestra Jožica hitro pomiri. Sama se trudi, da ne naredi napake, kar bi razburjenega človeka še bolj prizadelo.

Upam, da sem sestro Jožico dovolj natančno opisala, da ne bo razočarana nad mojo odločitvijo, da sem pisala o njej, saj človeka težko opišeš, kajti vsak ima svoje navade in karakter.

Kristina Murn

Jaz sem že 16 let v domu Impoljca. Zdaj sem že 9 let v dvorcu. Za nas skrbi sestra Jožica, ki je zelo pridna in lepo skrbi za nas. Sestra Jožica je moja druga mama. Imam jo zelo rada. Doma je iz Boštanja. Tam ima svojo hišo, moža Romana in hčerko Katjo. Taka je naša sestra Jožica.

Irena Župnek

NAŠA PESEM

Podili smo se po trati, da boleli so nas prsti.

Kdo ne bi bil vesel, saj je svojo srečo ujel.

To tiha je ljubezen, ki je kot bolezen.

Vsi radi pojemo, saj posluh imamo,

tako da pesem odzvanja v gozd in na polje,
kot radost in uteha, čeravno je vse brez uspeha.

Radi smo veseli,

četudi pravijo, da smo preko noči ponoreli.

Saj mladost je norost: čez jarek skače, kjer je most.

Kristina Murn

DEMENCA

Fizioterapevtska obravnava oseb z demenco

Življenjska doba se je podaljšala, ker so se izboljšali življenjski pogoji, zdravstveni standard, preventiva pred boleznimi in zdravljenje le-teh. Kljub temu psihofizično stanje s starostjo postopoma upada. Upad funkcij se pojavi tudi na živčnem sistemu. Fiziološko staranje možganov, znotraj genetsko določenih meja, je odvisno od duševnih in telesnih aktivnosti. Izgube spomina v starosti so normalne in ne kažejo brezpogojno na začetek demence.

Demenca je kronična napredujoča možganska bolezen, ki prizadene višje možganske funkcije kot so: spomin, mišljenje, orientacija, razumevanje, računanje, učne sposobnosti, sposobnosti govornega izražanja in presoje. Zaveda se ni motena. Kognitivne funkcije spremlja zmanjšana sposobnost za obvladovanje čustev, socialnega vedenja in motivacije.

Glede na vzrok nastanka delimo demenco na primarne (85%) in sekundarne oblike (15%). Pri prvih so primarno prizadeti možgani in gre za ireverzibilne procese, ki so posledica degenerativnih in vaskularnih možganskih obolenj. K demenci, ki jo povzroča degenerativni proces, sodi Alzheimerjeva bolezen, ki predstavlja kar 65 % vseh vrst demenc. Sekundarne oblike demence so posledica različnih bolezni, npr. kardiovaskularnih, kronične pljučne bolezni, intoksikacije, avitaminoze, depresije,... Zaradi tega tukaj govorimo o reverzibilnih procesih. S pravočasnim zdravljenjem primarne bolezni se kognitivni deficiti včasih lahko zmanjšajo.

Demenca traja približno deset let. V tem času se stanje postopoma slabša. Ko skrb za osebo z demenco v družini iz kakršnih koli razlogov ni več mogoča, damo prednost institucionalizirani oskrbi. Najbolj učinkovit način pri prepoznavanju potreb oseb z demenco je multidisciplinarni pristop. V središču obravnave je oseba z demenco in njeni svojci. Del multidisciplinarnega tima je zdravnik, zdravstveno negovalno osebje, socialni delavec, fizioterapevt in delovni terapevt. Z multidisciplinarno obravnavo je oskrba osebe z demenco boljša, izboljšano je njeno psihofizično stanje, zaposlenim pa delo nudi večje zadovoljstvo.

Vsaka terapevtska aktivnost je usmerjena v kvaliteto življenja osebe z demenco. Za vzdrževanje in ohranjanje motoričnih sposobnosti je telesna aktivnost ključnega pomena. Pri delu z osebami z demenco fizioterapevt skrbi za ohranjanje telesne gibljivosti, mišične moči, koordinacije gibov, vzdržljivosti, preprečevanje razvoja kontraktur, respiratornih infektov,... Da bi se v zadnjem stadiju bolezni izognili popolni negibljivosti, moramo osebo z demenco vključiti v fizioterapevtsko obravnavo že na začetku bolezni. Za ohranjanje motoričnih

funkcij je potrebno dnevno ali vsaj vsak drugi dan kontinuirano izvajati celostno obravnavo.

Fizioterapevtska obravnava osebe z demenco v 1. stadiju bolezni: priporočljiva je udeležba pri skupinski telovadbi kjer s primernim terapevtskim programom vplivamo na mišično moč, gibljivost, vzdržljivost in ravnotežje. Za osebe, ki so v slabši kondiciji, raje izberemo individualni način obravnave.

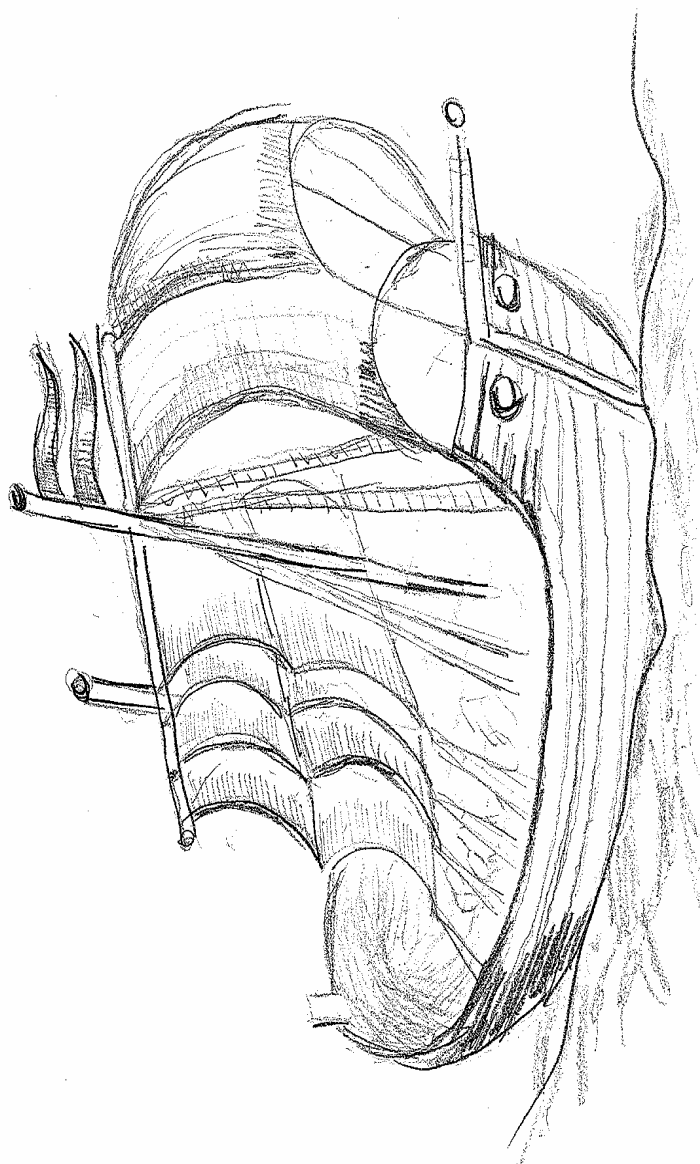
Fizioterapevtska obravnava osebe z demenco v 2. stadiju bolezni: tudi v tem stadiju je skupinska obravnava še vedno primerna za tiste, ki so še sposobni vključevanja v skupinske aktivnosti. Pri napredovali demenci, ko oseba ne zmore več kontrolirati in koordinirati določenih gibalnih vzorcev, ne more slediti aktivnostim ter zastaja za skupino, je potrebna individualna obravnava s poudarkom na treningu fine in grobe motorike, ravnotežja, hoje, na koncu pa tudi treningu stoje in sedenja.

Fizioterapevtska obravnava osebe z demenco v 3. stadiju bolezni: v zadnjem stadiju demence pride do zvišanja mišičnega tonusa, kar dodatno poslabša sposobnost gibanja. Inhibicija povišanega tonusa je terapevtski cilj, ki ima v tem stadiju prednost pred ostalimi cilji. Pozorni moramo biti na pravilne položaje v postelji ali na invalidskem vozičku. V teh položajih oseba preživi pretežni del dneva, zato morajo biti pravilno izvedeni.

Obstajajo številne metode in tehnike dela, s katerimi lahko vplivamo na zaznavanje in jih pri delu z osebami z demenco lahko uspešno uporabljamo. Večji del temelji na zaznavanju lastnega telesa, na propriocepciji in upoštevajo razvojni, nevrofiziološki princip: Bobath koncept, PNF, bazalna stimulacija, validacija, senzorična integracija,... V času obravnave izbiramo in prilagajamo metode dela in tehnike zahtevam posameznika.

Veliko ljudi kljub demenci zmore živeti srečno življenje. Od odnosov in okolja je odvisno, ali bo življenje ljudi kot oseb z demenco uspešno, ali bodo ljudje kot osebe izginili.

Melita Šepat, dipl. fizioterapevtka



Po morju jaz veslam, ubog mornarček sam.

Mojnik Gjadmir

IGRE V DUTOVLJAH

Tako kot ponavadi, smo se zbrali tekmovalci Impoljce in bivalnih enot in kot ekipa smo se odpravili v kraj, ki se imenuje Dutovlje na Primorski. Ko smo prišli do cilja, so nas pričakali domačini in ekipe iz drugih krajev Slovenije. Takoj, ko smo prišli, smo se namestili za mize. Kot ekipa smo bili tretji. Bilo mi je lepo, naužil sem se družbe.

Muharem Kumalič

RAZSTAVA NA GRADU

Zjutraj okrog 9. ure smo se odpeljali na sevniški grad s kombijem. Na gradu smo si ogledali razstavo Lojzeta Kneza. Videli smo razstavo prelepih fotografij, ki jih je ustvaril Lojze. Zelo smo bili zadovoljni, ker je bilo vse skupaj zanimivo.

Muharem Kumalič

IGRAL SEM V LUTKOVNI PREDSTAVI

Okrog desetih dopoldan smo se odpravili v Knjižnico v Sevnico. Tam so nas čakali otroci. Tam smo igrali igro z lutkami, ki smo se je prej naučili. Igral sem tudi jaz. Otroci so bili zelo veseli, saj jim je bila igra všeč. Tudi slikali smo se z njimi. Tako smo odšli iz Knjižnice z veliko optimizma in z zadovoljstvom.

Muharem Kumalič

PREPREČEVANJE PADCEV

Morsejeva lestvica padcev je pripomoček, ki na standardiziran način zbiranja točk pokaže tristopenjsko oceno tveganja za padec (ni tveganja za padec, srednje tveganje za padec, visoko tveganje za padec). Ob sprejemu stanovalca v Dom naredimo oceno tveganja za padec in jo ponovimo ob spremembi zdravstvenega stanja. V našem Domu je prisotno srednje ali visoko tveganje za padec pri 69 % stanovalcev, kar zanje predstavlja zelo visok procent ogroženosti.

VZROKI za nastanek padcev so sledeči:

- motnje ravnotežja,
- obolenja gibal, osteoporoza, nevrološke okvare,
- kognitivne okvare,

- stranski učinki zdravil (uspaval, nevroleptikov),
- spremembe, ki jih prinaša starost (spremembe vida, sluha, ravnotežja),
- neupoštevanje nasvetov negovalnega osebja, želja po samostojnosti, neodvisnosti,
- slaba splošna kondicija.

UKREPI, ki jih izvajamo:

- zaposleni namenjamo veliko pozornost osveščanju stanovalcev o preventivi pred padci,
- stanovalcem nudimo pomoč pri premeščanju s postelje na invalidski voziček in obratno,
- učimo stanovalce pravilnega počasnega vstajanja s postelje,
- večjo pozornost in skrb namenimo stanovalcem s prenizkim ali previsokim krvnim tlakom,
- skrbimo za zadostno hidracijo stanovalcev,
- za večanje mišične mase skrbimo, da prehrana vsebuje zadostne količine kalcija in vitamina D (mleko, sir, jogurt, jajčni rumenjaki, sardine, tuna, jetra),
- svetujemo glede nabave ustrezne obutve : da je ta ustrezne velikosti, ne drseča, da ima poletna obutev zaščitne pasove,
- skrbimo, da stanovalci nimajo predolgi hlačnic.

Zagotavljamo tudi ustrezne tehnične pogoje, ki zmanjšujejo nastanek padcev:

- pohištvo nameščamo tako, da je pot gibanja prosta, čim manj ovirana,
- pri nemirnih stanovalcih na postelje namestimo zaščitne varovalne ograje,
- skrbimo za primerno osvetljevanje prostorov,
- nameščamo ročaje na hodnike, oprijemala ob straniščne školjke, tuše, banje,
- odstranjujemo ovire kot so zviti predpražniki, kjer je potrebno označimo robove stopnic, ipd.,
- predmete z visokih polic prestavimo nižje.

PREVENTIVA je bistvenega pomena in zelo pomembna, da jo izvajamo vsak dan. Z njo vsak posameznik najbolj vpliva na svoje zdravje in hkrati preprečuje padce. Pomembno je, da se poslužujemo:

- redne vsakodnevne telesne vadbe,

- organizirane vaje za mišično moč, ravnotežje, koordinacijo,
- organiziranih sprehodov,
- dajemo poudarek hoji po stopnicah in ne vožnji v dvigalu,
- uživamo uravnoteženo in zdravo prehrano.

V našem Domu namenimo veliko pozornost preprečevanju padcev.

V prihodnje bomo morali preventivi posvečati še večjo pozornost. To je/bo naloga, ki zajema kompleksno sodelovanje vseh služb.

Natalija Koprivnik
vodja zdravstvene nege in oskrbe

SPOMINI NA MOJE OTROŠTVO

Rojena sem na Mali Gobi pri Dolah. Že pri devetih letih sem morala skrbeti za mlajšega brata in sestro, saj mama zaradi bolezni ni mogla več delati. V šolo sem hodila na Dole, peš eno uro. Pri mojih 13. letih je bila cela družina izseljena v Nemčijo. Vso živino in vse kar smo imeli, so nam pobrali.

S tovornjakom so nas odpeljali v Rajhenburg, potem pa z vlakom v Nemčijo. Tam so nas ločili celo družino, smo bili po različnih logarjih.

Ko je minilo pol leta, so me napotili na kmetijo, kjer sem skrbela za živino, delala na polju in njivah. Veste, sem veliko pretrpela. Delala sem v kuhinji tudi po 12 ur dnevno in delila hrano jetnikom. Bili smo tudi lačni.

Bilo je veliko revežev, ne smem več pomisliti za nazaj.

Meseca avgusta 1945 smo prišli nazaj na domačijo, je bilo vse razbito in prazno, nismo imeli ničesar. Vse smo morali na novo urediti, ljudje smo si takrat veliko pomagali.

To, kar sem v življenju prestala, nikomur ne želim. Večkrat sem že povedala, da moraš biti jeklen in ne železen.

Avgusta bo minilo leto dni, odkar sem v domu. Tukaj sem zelo zadovoljna in hvaležna za vse kar imam, hrano in postrežbo. Vsem bi rada povedala, naj bodo hvaležni za vse, kar imamo.

Z mano v sobi je tudi hči Mojca.

Že tisočkrat v življenju sem se zahvalila zanjo, da jo imam in z veseljem sem celo življenje skrbela zanjo.

Alojzija Abulnar

PRIDI, POLEPŠAJ MI DAN ...

FESTIVAL POSAVSKIH ZBOROV DOMOV ZA STAREJŠE

22. oktobra se je v Domu upokojencev v Brežicah odvil 1. festival posavskih zborov domov za starejše - »Zlati glas Posavja«. Nastopilo je 7 zborov. med njimi smo bili tudi člani pevske skupine Zarja iz DUO Impoljca. Vse zbore je ocenjevala 3-članska komisija, ki je na koncu ugotovila, da smo bili zmagovalci vsi! Po dobrih dveh urah nastopanja zborov, pa je prišel zaslužen trenutek – pogostitev. Naši vtisi s 1. festivala so krasni, tudi vožnja do Brežic in nazaj je bila za nas lep izlet.

Gregor Oblak, vodja PS Zarja



KAKO SMO SE IMELI NA FESTIVALU »ZLATI GLAS POSAVJA«

Festival »Zlati glas Posavja » se je odvijal v Domu upokojencev Brežice, 27.10.2014. S člani pevskega zbora Zarja se je pogovarjal njihov vodja in zapisal nekaj njihovih odzivov:

Vlado: Bilo je zelo dobro, občutki so bili dobri. Tudi ostali so dobro nastopali.

Mirko: Bilo je zelo lepo, imeli smo se zelo dobro. Hrana je bila odlična. Sam sem z nastopom zelo zadovoljen in še bi prišel nastopat.

Marija: V domu je bilo zelo lepo. Zadovoljna sem z našim nastopom, imela sem dobre občutke in upam, da bom še kdaj šla.

Minka: Vesela sem, da sem nastopala, sem zadovoljna. Tudi ostali nastopajoči so mi bili všeč.

Slavko: Zadovoljen sem z našim nastopom. Želim si še več takih prireditev. Brežičani so zelo gostoljubni, hrana je bila o.k.

Mira: Na reviji mi je bilo lepo. Bila sem presenečena, ker smo bili med prvimi. Imeli smo dobro publiko. Presenečena sem bila nad postrežbo.

Suzana: Do Brežic smo se peljali z avtobusom in bilo je prijetno. Nastopi ostalih zborov so mi bili zelo pri srcu. Bila sem edina, ki sem nastopila solo. Dom mi je bil zelo všeč. Rada bi se še udeležila takih nastopov.

Zapisal: Gregor Oblak

PUST

Z negovalko Majdo smo delali maske za otroke iz vrtca in šole. Gospa Majda nam je pokazala kako se dela. Otrok smo bili zelo veseli.

Ko so se otroci vračali v vrtec, so šli zraven z gospo Majdo še trije stanovalci in tam še ostalim pokazali, kako se delajo maske. Majhni otroci so bili zelo veseli, da so potem lahko hodili za Pusta od hiše do hiše. Tudi k nam v bivalno enoto so prišli. Mi jim nismo dali denarja. Dali pa smo jim krofe.

Cvetka Žerak

MOJ BRAT JOŽI, MAMA IN ATE

Jaz sem bila doma iz Šentjurja pri Celju. Doma sem živela pri mami, atu in bratu Jožiju. Joži je bil fejest fant in priden. V šolo je hodil v Štore. Tam je srednja šola. Izučil se je za oblikovalca vseh kovin. Potem ko se je izučil, je dobil službo v Emo energetika kotli. Bil je zelo priden in dober. Ko sem bila v domu Impoljca, mi je vsak mesec pošiljal paket. V paketu je bilo zmeraj 40 evrov, šteka cigaret, kava, čokolada in vžigalnik. Zdaj – letos januarja je bilo 3 leta, kar je umrl. Imel je hudo pljučnico, razpad jeter in nazadnje ga je zadela še kap. Za mojega brata Jožija je skrbel sosed Branko. Branko mu je nosil kosilo, večerjo in zajtrk. Kuril mu je tudi centralno peč.

Moja mama je bila zelo pridna. Bila je zelo bolna. Imela je hudo sladkorno bolezen, pritisk in srce. Umrta je zelo mlada. Bila je veliko po bolnicah. Imela sem jo zelo rada.

Moj ate je bil skrben. Vsak mesec je plačal vse položnice. Bil je skrben ate.

Irena Župnek

MOJA STARŠA PRAZNUJETA 80 LET

Napočil je čas, katerega smo vsi srčno pričakovali. Mama in oče sta dočakala življenjski jubilej, oba sta napolnila 80 let. Zbrali smo se vsi prisotni, njuna otroka, vnukinja in vsa družina. Praznovanje je trajalo okroglega tri ure. Vsem zbranim sem zapel tudi sam pesem Poklon Opatiji in druge pesmi zlate dobe popevk. Praznovanje je potekalo v dveh delih – najprej v hotelu Vransko, kjer smo se imeli zelo lepo, bilo je vsega dobrega jesti in piti. Drugi del

je potekal v stanovanju pri sestri Suzani in njenem prijatelju Srečku. Tudi tukaj je bila »mizica, pogrni se.« Želimo si še veliko takšnih praznovanj.

Željko Mohorko

SESTRA JE PRAZNOVALA

Julija sem izvedel, da grem domov. Bil sem zelo vesel. Navadno grem na obisk enkrat letno za par dni, kar je čisto dobro in prav. Tokrat sem šel na praznovanje. Sestra Anica je praznovala 50. rojstni dan in me povabila na praznovanje. Domov me je odpeljal vratar Marko. Z nama se je peljal tudi Jože Tkalič. Na pot smo krenili ob pol desetih dopoldan. Na cilj smo prispeli ob pol dvanajstih. Marko in Jože sta se vrnila na Impoljco, jaz pa sem ostal štiri dni doma. Na praznovanju smo pekli čevapčiče in perutničke. Pri tem je sodeloval tudi oče. Ima že 80 let in se še vedno dobro drži. Vse je bilo zelo okusno. Imeli smo tudi čokoladno torto, ki jo je sestri spekla nečakinja Mirjana. Sestri sem prinesel darilo. Izbral sem svilen ruto. Bila ji je všeč. Vesel sem bil, da na ta dan ni deževalo. Je pa zato vse druge dni, a me to ni več motilo. V ponedeljek pa me je sestra Nežka v popoldanskih urah pripeljala nazaj v Dom.

Franc Grbec

(zapisala delovna terapevtka Tatjana Kolar)

PRIDI, POLEPŠAJ MI DAN ...

SPOŠTOVANJE

»O vrednotah drugih nam ni potrebno soditi, dovolj je, da živimo svoje!«

V mesecu februarju smo se na domskih skupnostih enote B pogovarjali o spoštovanju. S socialno delavko Zdenko sva vse spodbudili k razmišljanju, kaj spoštovanje sploh je. Že na začetku smo se vsi strinjali, da je to čustvo, ki ga čutimo do druge osebe. Je sprejemanje osebe, njenih pogledov na svet, njenega trenutnega počutja in na splošno življenjske naravnosti. Je upoštevanje osebnosti, zasebnosti in intimnosti, pa tudi napak in pomanjkljivosti. Spoštovanje je, da ne poskušamo vsiliti svojega mnenja, da ne brskamo po stvarih od nikogar drugega in da nikogar ne žalimo. Spoštujemo se, kadar se poslušamo, kadar drugemu pomagamo, ko smo prijazni, se znamo zahvaliti za kaj, ko polepšamo dan drug drugemu. Da se medsebojno spoštujemo pa si vsakodnevno pokažemo tako, da smo posebej pozorni na besede **PROSIM, HVALA, IZVOLI, OPROSTI**. Spoštovanje drug drugemu izrekamo tudi s pohvalo, ker vsi radi slišimo, da smo nekaj dobro naredili ali pa da imamo kaj lepega. Spoštovanje si izkazujemo s pozdravljanjem.

Vsi so se tudi odzvali k podajanju svojega mnenja in izražanju svojih občutkov kako doživljajo spoštovanje s strani zaposlenih. Na vprašanje, če jih zaposleni dovolj spoštujemo, so odgovorili pritrdilno, menijo, da jih upoštevamo, predvsem pa smo jim na razpolago, ko potrebujejo pomoč. Nekaj posameznih misli smo tudi zapisali:

- osebje in sostanovalci me upoštevajo in spoštujejo
- zaposleni prisluhnejo, če kaj rabiš, tudi pohvalijo
- mislim, da nas zaposleni spoštujejo
- ne čutim pomanjkanja spoštovanja
- spoštovanje si moraš prislužiti, ne moreš ga zahtevati
- vsi zaposleni so z mano dobri
- zaposleni nas spoštujejo, nam vsakodnevno pomagajo
- sem zadovoljna, ker me nihče v nič ne sili

Sama menim, da je spoštovanje osnovno pravilo sožitja med ljudmi, da nas spoštujejo, moramo spoštovati druge kot same sebe. Iskreno spoštovanje pomeni človeka pri srečanju **opaziti, poslušati, slišati, videti... ga upoštevati!** Kolikokrat se zgodi, da zjutraj pridem v službo in mimogrede pozdravim "Dobro jutro" in odhitim na delovno mesto, ne da bi sploh opazila, koga sem na poti srečala. Ni časa. Stvar navade – rutine. Pa se dobro zavedam, da so ravno prva srečanja tista, ki mi dajo polet za ves dan, zato vsako jutro začnjam borbo za doseg te vrednote:

spoštovati stanovalce, ker spoštovanje riše mejo med ljudmi, mejo, znotraj katere vsak dobi dom, ki mu pripada;

spoštovati sodelavce in gojiti z njimi dobre odnose, da lahko rastem tako v profesionalnem/ službenem okolju kot v zasebnem življenju;

spoštovati družino (svojo in druge) saj mi je z njo vsak dan posebej podarjen in nikoli ne vem, kam bo usmerjen naš skupen korak v prihodnosti;

spoštovati vsakdanja srečanja z ljudmi, ki jih bolj ali manj poznam, pa vendar vplivajo na moje razpoloženje, čutenje, mišljenje.

Vsakega človeka, ne glede na to, kakšen je in kaj je naredil, je treba spoštovati že samo zato, ker je človek. Po teoriji človekovih pravic je to minimalno spoštovanje. **Vsi smo radi spoštovani.**

Vesna Turnšek
vodja enote B

»Prijazna srca so vrtovi, prijazne misli so korenine, prijazne besede so cvetovi, prijazna dejanja so sadeži.«

IZLET V CELJE

Že dolgo časa sem hotela oziroma želela obiskat mojo mamo. Slednjič pa mi je to le uspelo in to na moj rojstni dan. Bila sem srečna in zadovoljna, saj sva si zopet postali dobri z mamo. Prišel je 5. 8. 2014. Prijateljica Zlatka Pražnikar mi je že aprila (za veliko noč) obljubila, da me bo takrat peljala k mami. Z Zlatko se pozna že od leta 1979. Zraven je šla tudi prijateljica Sonja Richly. Vožnja v Celje je hitro minila. Med vožnjo smo se pogovarjale in poslušale glasbo. Ob prihodu v Celje smo šle najprej na obisk k mami. Mama je bila zelo vesela, saj se že dolgo nisva videli. Potem smo šle malo po trgovinah, nato pa na sok in kavo. Šle smo tudi na pico, kar je želela Zlatka. Potem smo šle še pozdravit mamo in se počasi odpravile nazaj na Impoljco. Ta izlet mi je bil v veliko veselje in srečo.

Nives Kavčič

NA KERINOVİ DOMAČIJI

Nekega novemberskega jutra smo se odpeljali na Kerinovo domačijo. Ta izlet nam je bil namenjen kot darilo za redno vključevanje v Mavrično hojo. Ob prihodu nas je sprejela gospodinja Milena. Ogledali smo si domačijo. Zatem so nas bogato postregli z domačimi dobrotami: kruhom iz krušne peči in domačim narezkom. Kmalu smo se odpeljali nazaj na Impoljco. Ta izlet mi bo še dolgo ostal v spominu.

Nives Kavčič

Zbrali smo se pri vratarju na Impoljci in se odpeljali h Kerinovim na Stražo pri Krškem. Tam nas je lepo sprejela gospa Milena Kerin. Pod njenim vodstvom smo odšli na kratek sprehod do cerkve Svetega Lovrenca, ki je bila zgrajena leta 1300. Zgradil jo je suženj svojemu gospodarju. Maša v tej cerkvi poteka trikrat na leto. Takrat pridejo še menihi in pomagajo župniku. Cerkev ima tudi uro, ki bije vsakih 15 minut. Potem smo zagledali veliko igrišče za košarko in cerkvico na hribu Sremič. Imeli smo lepo vreme. Nazadnje so sledile dobrote iz domače kuhinje. Najslajši pa je bil kruh iz krušne peči. Nato smo se počasi začeli odpravljati domov. Ta izlet nama je bil zelo všeč in upava, da se bomo še večkrat videli.

Marija Lesjak in Karmen Lukica

Nekega dne smo šli na izlet – ogledali smo si jaslice pri gospe Mileni Kerin v Krškem. Poleg tega smo v prijetnem okolju občudovali tapiserije, njeno ročno delo. Poklepetali smo, vsakdo je povedal nekaj spominov iz svoje preteklosti. Gospa Milena nas je pogostila z dobrotami in za vse skupaj smo ji hvaležni.

Mira Pirman

PIKNIK PRI ANICI

Na pikniku pri Anici na Zglavnici pri Polšniku smo se imeli fajn. Gospod Gustl nam je spekel kostanj. Imeli pa smo tudi narezek in sok. Nato je sledila še kavica. Anica je bila zelo vesela in tudi mi smo se imeli zelo lepo. Brat in sestra od Anice sta bila vesela obiska. Sledil je sprehod do Milana in Mine, kjer so nam postregli pecivo in sadje. Z nama so bili: Anica, Julita, Jože, Marjan, Slavko in Bine, spremljala pa sta nas Gorazd in Slavko. Vreme je bilo sončno, skratka čudovito. Obljubili so, da bodo prišli k nam na obisk, saj Anica komaj čaka. Vsi si še želimo kostanjevega piknika pri sorodnikih od Anice.

Štefka Medvešek

10 NASVETOV ZA LJUDI S SLADKORNO BOLEZNIJO – SKRB ZA STOPALA

Če ste sladkorni bolnik, predstavlja skrb za vaša stopala ključno vlogo pri preprečevanju nastanka razjed in drugih resnejših težav. Spomnimo, da zaradi sladkorne bolezni:

- Vaša stopala postanejo manj občutljiva na bolečino, mraz in pritisk.
- Se prekrvavitev stopal še poslabša.
- Stopala potrebujejo več nege. Na vas je, da za to tudi poskrbite.

PRIPOROČILA

1. Vsak dan preglejte stopala, predvsem podplate, nohte in med prsti. Poglejte, ali obstajajo pordela mesta, kurja očesa, žulji ali rane.

- Težje dostopne predele, kot so podplati, preglejte z ogledalom.
- Če tega ne morete storiti sami, prosite družinskega člana, med. sestro, da vam pomaga.

2. Stopala umivajte vsak dan:

- Uporabljajte nevtralno milo in mlačno vodo (temperaturo preverite s komolcem) (37°C)
- Stopal ne namakajte več kot pet minut
- Stopala obrišite z mehko brisačo, predvsem prostor med prsti

3. Po kopeli uporabite vlažilno kremo, vendar je NE uporabljajte med prsti, ker lahko to povzroči infekcijo

4. Skrb za nohte:

- Vprašajte vašega zdravnika ali medicinsko sestro, če naj jih strižete ali samo pilite

- Nohte pristrizite naravnost in jih režite 1 mm od konca prsta. Najbolje je, da uporabljate škarje z zaobljeno konico.
 - Če so nohti debeli in imate pri rezanju težave ali pa jih ne vidite dobro, se lahko odločite za obisk pri pedikerju. Obvezno ga opozorite, da imate sladkorno bolezen.
- 5. V primeru ran, žuljev, razdražene kože, razpok ali kurjih oces, teh mest nikoli ne »operirajte« sami. NE uporabljajte škarij, britvic, ščipalcev za nohte ali kemičnih sredstev proti kurjim ocesom.**
- Uporabite blago, brezbarvno dezinfekcijsko sredstvo, potem pa problematična mesta prekrijete s sterilno gazo in pritrdite z obližem.
 - Čim prej se obrnite na medicinsko sestro ali zdravnika.
- 6. Stopal ne grejte ali ohlajajte s termoforjem, ledom, električnimi grelnimi odejami...** Ker so vaša stopala manj občutljiva, lahko pride do nastanka žuljev in opeklin, ne da bi vi to opazili.
- 7. Uporabljajte bombažne ali volnene nogavice** brez tesnih šivov, robov ali elastike, ki zmanjšujejo krvni pretok. Redno vsak dan menjajte nogavice in hlačne nogavice
- 8. Zelo pomembna je obutev: pazite predvsem na naslednje stvari:**
- **Material:** lahko in mehko usnje.
 - **Podplat:** ki ne drsi in ki ni predebel.
 - **Konica:** nosite obutev z zaokroženo konico, nikoli ozkih konic, da lahko stopala v čevlju dihajo.
 - **Peta:** s široko osnovo in nikoli višja od 3 cm.
 - **Notranjost:** brez šivov.
 - **Zavezovanje:** vezalke ali Velcro.
- 9. PRENEHAJTE s kajenjem:** tobak zmanjšuje krvni pretok v vaših stopalih.
- 10. V ambulantni naj vsako leto pregledujejo vaša stopala**

POSKUSITE:

- Kupiti čevlje pozno popoldne ali zvečer (vaša stopala so takrat bolj otečena). Na tak način ne boste kupili premajhnih čevljev.
- Čevlje začnite nositi postopoma (prvi dan poskusite obuči čevlje za pol ure).
- Čevlje redno čistite, da bo usnje ostalo prožno in mehko.
- Vsak dan, preden čevlje obujete, pretipajte njihovo notranjost in preverite, da v čevlju ni ničesar, kar bi lahko poškodovalo vaša stopala, npr. kamenčki.

POSKLUSITE SE IZOGNITI, DA BI:

Hodili bosí.

- Nosili čevlje, ki so odprti v predelu pete ali prstov.
- Nosili čevlje, ki so razpokani ali zelo obrabljeni
- Uporabljali samo en par čevljev.

Pripravila: Gabi Pirc, dipl. med. sestra



MEDGENERACIJSKO SREČANJE V KNJIŽNICI SEVNICA

V četrtek, 22. januarja 2015, so stanovalci bivalnih enot Doma upokojencev in oskrbovancev Impoljca v Knjižnici Sevnica pričarali prijetno in bogato dopoldne učencem 3. razreda OŠ Sava Kladnika Sevnica. S čudovito izdelanimi lutkami so otrokom zaigrali predstavo po predlogi pravljice Bremenski mestni godci bratov Grimm.

V uvodnem pozdravu je vse zbrane nagovorila strokovna vodja doma, gospa Darja Cizelj in med drugim povedala, da je to srečanje pravzaprav prvo v vrsti, ki se bodo odvila v letošnjem jubilejnem 10. letu obstoja bivalnih enot. Stanovalci so skupaj z mentorico Alenko Rakar in ob pomoči delovne terapevtke Lili Merlinn zelo domiselno in prijetno izvedli otvoritveno predstavo. Otroci so s svojo učiteljico, Ernestino Krajnc, izrazili veliko navdušenje nad predstavo in njihovo odprtostjo ter pripravljenostjo, da z njimi podelijo nekaj drobcev njihovega vsakdana v bivalnih enotah. Prijetno druženje smo zaokrožili s skupno pesmijo in tako pokazali, da lahko premostimo razlike in drug drugemu prinašamo veselje in bogate izkušnje.

Ideja za srečanje se je porodila na pravljličnih urah, ki v DUO Impoljca v sodelovanju s Knjižnico Sevnica uspešno potekajo že od leta 2011.

Anica Ganc, bibliotekarka, Knjižnica Sevnica

RECIKLAŽA PAPIRJA NA OSNOVNI ŠOLI STUDENEC

Proti Studencu smo se odpravili po zajtrku. Z nama sta bila Slavko in Gorazd. Ko smo prispeli do šole, smo pripomočke za reciklažo papirja odnesli v razred, kjer so nas pričakali otroci od prvega do tretjega razreda. Gorazd in Slavko sta razložila vse o izdelavi papirja na ročni način. Nato smo z otroki začeli praktični postopek izdelave papirja. Vsak otrok je izdelal svoj izdelek. Najbolj jim je bila zanimiva stiskalnica, s katero stisnemo že skoraj končan papir. Ko smo končali z delavnico, so se nam otroci in učiteljica zahvalili, skupaj smo naredili še nekaj posnetkov. Kuharica nas je odpeljala v čajno kuhinjo, kjer smo napolnili svoje želodčke. Sledila je še kavica z mlekom. Pridružila se nam je vodja šole Andreja Janc. Po malici smo odšli nazaj v učilnico, kjer so se nam pridružili učenci četrtega in petega razreda. Ves postopek reciklaže papirja smo z njimi ponovili. Po končani delavnici so se nam zahvalili in nam podarili veliko čokolado. Gorazd naju je odpeljal v bližnji lokal na kavo. Vse pripomočke smo pospravili in se odpeljali proti domu. Druženje z otroki nama je bilo zelo prijetno. Slavko in Gorazd sta bila zadovoljna.

Napisala: Peter Košak in Dolfi Stojnšek

PRIDI, POLEPŠAJ MI DAN ...

ŠOLA

V šolo smo hodili:
to bilo je veselje vseh nas.
Pridno smo se učili,
pozabili smo na vse.
Razne poti šli na okrog
in vsak je šel svojo pot.
Velikokrat se srečamo
in obujamo spomine na mlade dni,
ki jih nazaj več ni

Martin Cerovšek

POHVALA

Na Impoljco sem prišla zelo bolna iz bolnice v Polju. Tako hudo je bilo, da se sama sebe nisem zavedala. Razne prisluge sem imela in depresijo. Kar je bilo, je bilo.

Sedaj se trudim, da bi prispevala k dobrim odnosom. Tu so zelo čisti in inteligentni ljudje. Vsaki 2 uri je nega, tudi obroki so dobri. Čistoča na C enoti je na višku, trudijo se, da je bivanje na najboljši ravni. Pohvalila bi vse osebje.

Ljudmila Majnik

NARAVA JE NAŠE ZDRAVILO

Imamo srečo, da je naš Dom odmaknjen od mesta, kar je včasih moteče. Za vrtnarske izzive pa je to velika prednost. Daljše obdobje smo zelene površine okoli Doma izkoriščali predvsem za sprehode, športne aktivnosti in druženje v naravnem okolju. Vrtnarjenje pa je bilo za nas nov izziv. Na kratko bomo predstavili, kako smo se s tem izzivom spoprijeli. Ko smo stanovalce povprašali, kdo bi želel sodelovati pri delu na vrtu, je bil odziv pozitiven. Tako je bil prvi izziv premagan. Razveselili so se novih aktivnosti: hortikulturne terapije, vzgoje rož, zelišč in dišavnic ter sodelovanja pri samooskrbi z zelenjavo. Toliko za uvod.

Tu je šele začetek. Kaj in kako posejati? Kje zasaditi rože, kje zelenjavo? Katere vrste zelišč zasaditi? Vse to smo se spraševali. Vsakdo nekaj ve in ko smo to zložili skupaj, smo ugotovili, da bomo zagotovo uspešni vrtnarji. Ko se bližajo pomladni meseci, se v nas naseli kar nekakšen nemir - delovni nemir in nikjer ni sledu o spomladanski utrujenosti. Polni smo navdušenja in idej. Na sedmih arih obdelovalnih površin ima vsakdo dovolj prostora, da nekaj poseje in vzgaja. Prijetno je čutiti, kako rastlino, ki jo nekdo poseje/posadi, kar »posvoji« in potem s posebno skrbjo opazuje kakšno bo vreme, se ozira v nebo, modruje, kdaj bo vzkliko in vzbrstelo. Nekateri so bolj romantični in raje skrbijo za rožice, drugi imajo rajši arome in so zaljubljeni v zelišča, spet tretji pa skrbijo, koliko zelenjave bo pridelane, ker pravijo, da se od rožic in zelišč ne da živeti. ☺ Veselje, ko nekaj vzklije iz nas izvabi tako pristno navdušenje, nekateri kar na glas zavriskajo od sreče.

Ker smo si zelo različni, smo se odločili, da bomo tudi gojili različne rastline. Prav pisan vrt imamo. Gojimo:

- zelenjavo (peteršilj, jajčevce, bučke, rumeno papriko, zelje, redkvico, zeleno solato, fižol, zeleno, francoski peteršilj),
- dišavnice oz. zdravilna zelišča (meliso, meto, žajbelj, rman, kamilice, ajbiš) in
- rože (gladiole, navadne marjetke, sončnice, krizanteme)

Skupaj je v hortikulturnih aktivnostih lansko leto sodelovalo 23 stanovalcev, pri tem pa smo jih vodili štirje mentorji. Še nekaj števil, da vas prepričamo, koliko pridnih rok imamo. V lanskem letu smo skrbno obdelovali naš velik vrt in tako pridelali 369 kg bučk, 49 kg peteršilja, 167 kg paprike, 87 kg jajčevcev in 209 kg zelja. Ko je čas pobiranja pridelkov smo tako ponosni nase. Mislim, da čisto upravičeno.

Odkar zelenjavo pridelujemo sami, nas je to na poseben način povezal z zaposlenimi v kuhinji. Z njimi se ne srečujemo ravno vsak dan. Samo vemo, da so tu, ker imamo vedno vse skuhamo in servirano. Sedaj jih bolje poznamo, poznamo njihova imena in obraze. Ko jim prinesemo domače pridelke, ne gre brez kratkega klepeta. Tudi njihove pohvale, ko v kuhinjo prinesemo npr. otrebljeno in oprano domačo solato, so poplačilo za naš trud pri vrtnarjenju.

Morda je še eden izmed učinkov tega, da smo se podali v vrtnarske vode to, da zavremo manj zelenjave pri obrokih. Če človek v nekaj vложи svoj trud, potem to težko zavrne. S pomočjo hortikulturnih dejavnosti vzpodbujamo tudi vrednote kot npr. pozornost do sočloveka. Ko odrežemo kakšno dehtečo gladiolo, se dogovorimo, komu jo bomo podarili. Ponavadi komu, ki zaradi let ne zmore več na vrt, včasih komu, ki niti iz svoje postelje ne zmore več, spet drugič komu, ki ga imamo preprosto radi.

Nekateri stanovalci so pred prihodom v Dom živeli na kmetijah, tako da vrtnarjenje dobro obvladajo. Drugi so živeli v mestu in jim je v veselje početi nekaj, kar nikoli prej niso. Če se bodo vedno novi stanovalci želeli preizkusiti v hortikulturnih aktivnostih, bomo morali naše grede sčasoma razširiti in kupiti dodatno orodje. Te plane kujemo po koncu vrtnarske sezone. Želimo si predvsem ugodnega vremena, ne preveč, ne premalo dežja. Lansko sezono je bilo dežja res veliko. Je pa res, da nam zato ni bilo potrebno nič zalivati. Vse je za nekaj dobro. Skupaj gremo s pogumom novim vrtnarskim izzivom nasproti.

Izjave nekaterih stanovalcev, ki povedo največ:

Jože Klemenčič: »Na vrtu rad sejem, okopavam in pobiram pridelke. Rad hodim na vrt, ker gredo vedno punce zraven in skupaj delamo.«

Srečko Zagvozda: »Krožek mi je všeč, rad ga obiskujem. Na vrtu vzgajamo in skrbimo za rože in zelišča.«

Jožica Marguč.: »Na vrtu nabiram rože in zelišča, okopavam in zalivam.«

Marija Retelj.: »Zelo rada se udeležim dela na vrtu. Veselim se, ko gremo nabirat zelenjavo, potem pa se še malo sprehodimo.«

Suzana Bratož: »Veseli me, ko gremo na vrt. Malo naredimo po vrtu in enkrat smo se tudi slikali.«

Marija Lesjak.: »Rada obiskujem vrt in skrbim za rože. V naravi se dobro počutim.«

Jožica Glinik.: »Tudi jaz sem že bila na vrtu. Imamo peteršilj, bučke in nizek fižol. Nabirala sem fižol in solate je bilo dovolj. Na vrtu sem rada in tudi kar zraste je dobro.«

Martin Vogrin: »Čaje sem nabiral že ko sem bil doma, zato mi je všeč, da lahko to počnem tudi tukaj.«

Rozi Perko: »Prihajam iz Ljubljane. Doma nisem nabirala zelišča za čaje. Samo na tržnici sem jih kupovala ali v trgovini. Tukaj se učim nabirati in posušiti zelišča za čaj.«

Lili Merlino, delovna terapevtka
Aleš Mlakar, vrtnarska služba
Viktorija Brudar, varuhinja

DAR

Lepa misel da svoj dar.
Lepota narave da svoj čar.
Življenje da svojo misel ... čar ...
Vse pa razpolaga Gospod,
ki nam je dal življenje v dar ...

Vili Bernik

HORTIKULTURNA TERAPIJA – KAJ JE TO?

Hortikulturna terapija je v tujini uveljavljena kot del zdravljenja oz. rehabilitacije. To je terapija s pomočjo urejanja zelenih površin oz. rastlin. Usmerjena je v namensko gojenje rastlin in urejanje vrtov, da si človek s tovrstno dejavnostjo ohranja duševno in telesno zdravje. S pomočjo hortikulture terapije pri posameznikih krepimo zaznavne, spoznavne in motorične sposobnosti ter socialne veščine. Terapija temelji na tehnikah ohranjanja oziroma spodbujanja zaznavnih sposobnosti, telesne vadbe, fine

motorike in koordinacije. Vsebuje telesno aktivnost, sprostitvev in uživanje, omogoča razvoj spretnosti, intelektualni razvoj, socializacijo. Človeku daje občutek, da je nekaj naredil, daje mu osebno zadovoljstvo. Po svetu so naredili več kot 1500 raziskovalnih projektov o učinkovitosti hortikulture terapije. Največ študij so naredili pri pacientih z duševnimi motnjami, pri starejših ljudeh z demenco, nato pa pri starejših ljudeh in otrocih z različnimi okvarami, pri katerih so se s pomočjo hortikulture terapije izboljšale psihofizične sposobnosti, pa tudi kakovost njihovega življenja in dobro počutje (Pihlar, 2013). Z znanstvenimi dokazi je potrjeno, da so starejši s pomočjo hortikulture terapije ohranjali svojo psihofizično zmogljivost in socialne veščine ter ostajali dalj časa samostojni pri opravljanju osnovnih dnevnih aktivnosti.

V letu 2014 se je v našem Domu organizirala skupina, ki je sodelovala v hortikulture terapiji. Terapija se izvaja na vrtu v neposredni bližini zavoda. V sodelovanju z vrtnarjem se je predhodno pripravila površina, ki je bila nato primerna za obdelovanje. V hortikulture terapiji je skozi vse leto sodelovalo 17 različnih stanovalcev iz vseh enot, A, B, C in D. Terapija je potekala 1-2 krat tedensko od maja do konca oktobra 2014, v dopoldanskem času in v času po kosilu, odvisno od vremenskih pogojev. Stanovalci so z veseljem sodelovali v HT. Vzgajali so posevke nizkega fižola, zelene solate, jedilnih bučk, peteršilja in rdeče redkvice. Vso vzgojeno zelenjavo smo očiščeno oddali v kuhinjo.

V okviru hortikulture terapije smo pripravili prispevek za spletno stran Doma. V mesecu septembru smo pripravili tudi članek za vrtnarski natečaj revije Jana, na katerega sicer nismo dobili nobenega odgovora, sodelovali pa smo s pisnim in slikovnim materialom.

Radi sodelujejo v aktivnostih, ki potekajo v naravnem okolju, kamor spada tudi hortikultura terapija. Večini je skupno to, da so že v domačem okolju skrbeli za vrt. V prihodnje bomo v hortikulture terapijo vključili še več posameznikov. Skupaj z njimi se veselimo novih vrtnarskih izzivov.

Lili Merlino, delovna terapevtka



PRIDI, POLEPŠAJ MI DAN ...

GLASBENA SKUPINA BARVE SVETA VSTOPA V TRINAJSTO LETO DELOVANJA

V Domu Impoljca bo letos Glasbena skupina Barve sveta upihnila že trinajsto svečko. Igramo na posebna glasbila, označena z barvami in prilagojena na barvni notni sistem, ki omogočajo stanovalcem, da se, ne le naučijo igrati na glasbilo, temveč, da se vključijo v orkester in nastopijo. V naši skupini tudi pojemo, poslušamo glasbo, plešemo, telovadimo, nastopamo, praznujemo in obujamo slovensko kulturno dediščino, predvsem slovenske ljudske pesmi, plese in običaje.

Osnovni namen glasbene skupine Barve sveta je popestritev bivanja stanovalcem, za prijetnejše, srečnejše dni, za kvalitetnejše življenje. Sodelovanje v skupini je vsem v sprostitev, radost in veselje.

Z obema orkestroma vadimo ob ponedeljkih, pomladi in jeseni. Vaje potekajo v domski telovadnici. Sedem stanovalcev, članov glasbene skupine, biva v treh bivalnih enotah, zato zanje organiziramo prevoz. Stanovalci se ob skupinskih vajah, v času, ko se pripravljamo na nastop, učijo tudi igranja na glasbilo. Pripravili smo že pet glasbenih pripravnic. V dvanajstih letih delovanja je v skupini delovalo 39 stanovalcev in 11 mentorjev/ic, to je 50 članov skupine.

Ob deseti obletnici delovanja skupine smo posneli dokumentarni film z naslovom Barve sveta (<http://www.youtube.com/watch?v=MsSbnYUJsPs>) ter s prilagojenimi glasbili posneli štiri pesmi na zgoščenko z naslovom Povezani z glasbo.

V preteklem letu smo dva krat sodelovali na promociji filma Barve sveta, v mesecu maju v Felicijanovi dvorani na sevniškem gradu in oktobra v Knjižnici Otona Župančiča v Ljubljani. Oktobra meseca sta nas obiskala novinarka Helena Peternel Pečauer in fotograf Jure Eržen. Plod tega obiska je bil prikupen članek v Delu 9. oktobra (str. 19, Panorama). Novembra meseca smo v domski telovadnici organizirali delavnico izdelovanja svetilk, s katerimi smo teden kasneje obhodili vse enote doma, ob tem zapeli, zaplesali in voščili lepe praznike.

V dvanajstih letih delovanja smo se naučili veliko pesmi in plesov, imeli veliko vaj in nastopov, se družili nešteto ur in tako bogatili življenje drug drugega.

Andreja Homan Ban,
vodja glasbene skupine Barve sveta

NAŠA SKUPINA »BARVE SVETA«

V glasbeno skupino Barve sveta sem se vključila lansko leto. Skupina deluje že več kot 10 let.

To je posebna skupina, ki igra na posebne instrumente. V skupini je okoli 20 članov. Skupino vodi gospa Andreja, naša fizioterapevtka. V skupinske vaje je vključen tudi ples. Enkrat je bila na vajah novinarka časopisa Delo, ki je napisala članek o tej skupini. Nekatere pesmi se mi zdijo zelo posebne, kjer je veliko mrmranja. To se sliši približno tako kot odmev. Jaz igram na instrument, ki se imenuje bendžo. Na zadnjih vajah smo naredili glasbeni obhod čez oddelke, vse do kuhinje. Z nestrpnostjo pričakujem vsako naslednjo vajo.

Metka Haler

PROMOCIJA FILMA »BARVE SVETA« V KNJIŽNICI OTONA ŽUPANČIČA V LJUBLJANI

Člani glasbene skupine Barve sveta smo se v četrtek, 9. oktobra 2014 ob 11. uri v Knjižnici Otona Župančiča v Ljubljani, predstavili z dokumentarnim filmom, ki je bil posnet ob deseti obletnici delovanja glasbene skupine.

Ob tej priložnosti je bil prikazan tudi film o našem domu ob šestdeseti obletnici, ki predstavlja življenje v domu, nekatere pomembnejše dogodke, srečanja s svojci in sodelovanje z lokalno skupnostjo.

V popoldanskih urah smo se vrnil domov polni lepih vtisov, srečni, zadovoljni in z novimi načrti za delo v glasbeni skupini Barve sveta v prihodnje.

Andreja Homan Ban,
vodja glasbene skupine Barve sveta



BILA SEM VOZNICA ŽERJAVA

Še preden razložim, kako je prišlo do tega, da sem postala voznica žerjava, bom napisala par vrstic iz mojega zgodnjega življenja.

Ko sem bila še majhna, sem imela prijateljico Nadico, s katero smo se igrale s punčkami. Imela sem punčko – črnko. Čez nekaj časa sem jo zakopala v

zemljo. Čez čas sem hotela izkopati mojo priljubljeno igračo, toda ni je bilo več. Veliko sem prejokala za mojo punčko.

Sedaj pa bom napisala še malo iz obdobja, ko sem bila večja. Po osnovni šoli sem se vpisala v srednjo gostinsko šolo v Zagorju. Delala sem kot vajenka natakarica. Rada sem delala z ljudmi. Končala sem samo 1. letnik srednje šole, po tem pa ni šlo več, ker sem bila že zaljubljena. Kasneje sem delala v Strojni tovarni Trbovlje kot čistilka. Lepo smo se razumeli. Potem pa so me dali na izpit za voznico žerjava. Ljudje me sprašujejo, kako sem mogla kot ženska opravljati to delo. Jaz pa bi vsem ženskam svetovala, da bi poizkusile to delo. Če bi vedele, kako je to lepo voziti, bi poizkusile. Med vožnjo sem prepevala in moškim z žerjavom dostavljala material, da so lahko delali. Tovarno so kasneje zaprli in prevzeli drugi lastniki. Na vse to imam lepe spomine.

Milena Erjavec

VILIČARIST

Po srednji steklarski šoli sem naredil izpit za viličarista. Delal sem v tovarni Emo Celje. Z viličarjem sem nalagal palete s posodo na kamione ali v skladišče. Pri vožnji viličarja moraš biti pazljiv na okolje in ljudi, ki se gibajo v bližini. Moral sem biti precizen, ko sem z vilicami prišel pod paleto in jih nalagal eno na drugo. To delo mi je bilo všeč. V tovarni nas je bilo približno 30 viličaristov in delali smo na tri izmene. To delo sem opravljal, dokler nisem šel služiti vojske. Še sedaj bi rad kdaj vozil viličarja. Večkrat opazujem, kako v sosednji zgradbi viličarist opravlja delo v skladišču. In to me spominja na mladost.

Dolfi Stojnšek

SPOŠTOVANI VSI USLUŽBENCI

Zelo smo veseli, ker ste tako dobri do nas. Veže nas ljubezen, ki je najmočnejša sila na svetu. Bog pa je ljubezen, ki nam pomaga, da zmoremo vse, tudi v najtežjih trenutkih. Brez vas mi ne bi zmogli to, kar zmoremo. Vem, da ste nas tudi vi veseli, vsakega posebej. Čas hitro hiti in z njim tudi mi. Vsako leto prinese kaj dobrega in tudi leto 2015 obeta dobre čase. So ljudje, ki so bolj bolni, a verujem ter upam, da bodo to leto vsi ozdraveli. Vsi, ki to verujemo, smo že zdravi. Ostanite takšni, kakršni ste, polni optimizma, veselja, in dobrote. Vez med nami se ne bo pretrgala, saj smo zelo navezani drug na drugega. Včasih je potrebno kaj potrpeti, potem pa se vse uredi. Modrost nas združuje in povezuje, saj modrost ne pride sama od sebe. Treba se je nenehno izobraževati in modrost iskati. Hvala vam!

Ivan Plaskan in Milan Doberšek

NOVOLETNE ŽELJE ... kaj si želimo v letu 2015???

Erna: Želim si živeti.

Ivka: Nimam nobenih želja, lepo mi je tu.

Tilka: Želim si, da bi se imeli radi.

Anita: Da bi bili vsak dan dobre volje.

Rezika: Da bi imela veliko denarja in ljubezni.

Mira: Zadovoljna sem s tem, kar imam. Ne želim si, da bi to izgubila. V novem letu pa si želim, da bi se imeli radi in da bi se ugodno rešilo glede mojega stanovanja.

Marija: Želim si, da bi bila zdrava.

Vika: Veselja in zdravja.

Milena: Da bi bili vsi zdravi in srečni. Želim si miru in ljubezni.

Greta: Vse dobro.

Jožica: Da bi bila višja pokojnina.

Irena: Zdravo leto naj bo in več denarja.

Ivanka: Mir, da bi se razumeli med seboj in pomagali drug drugemu.

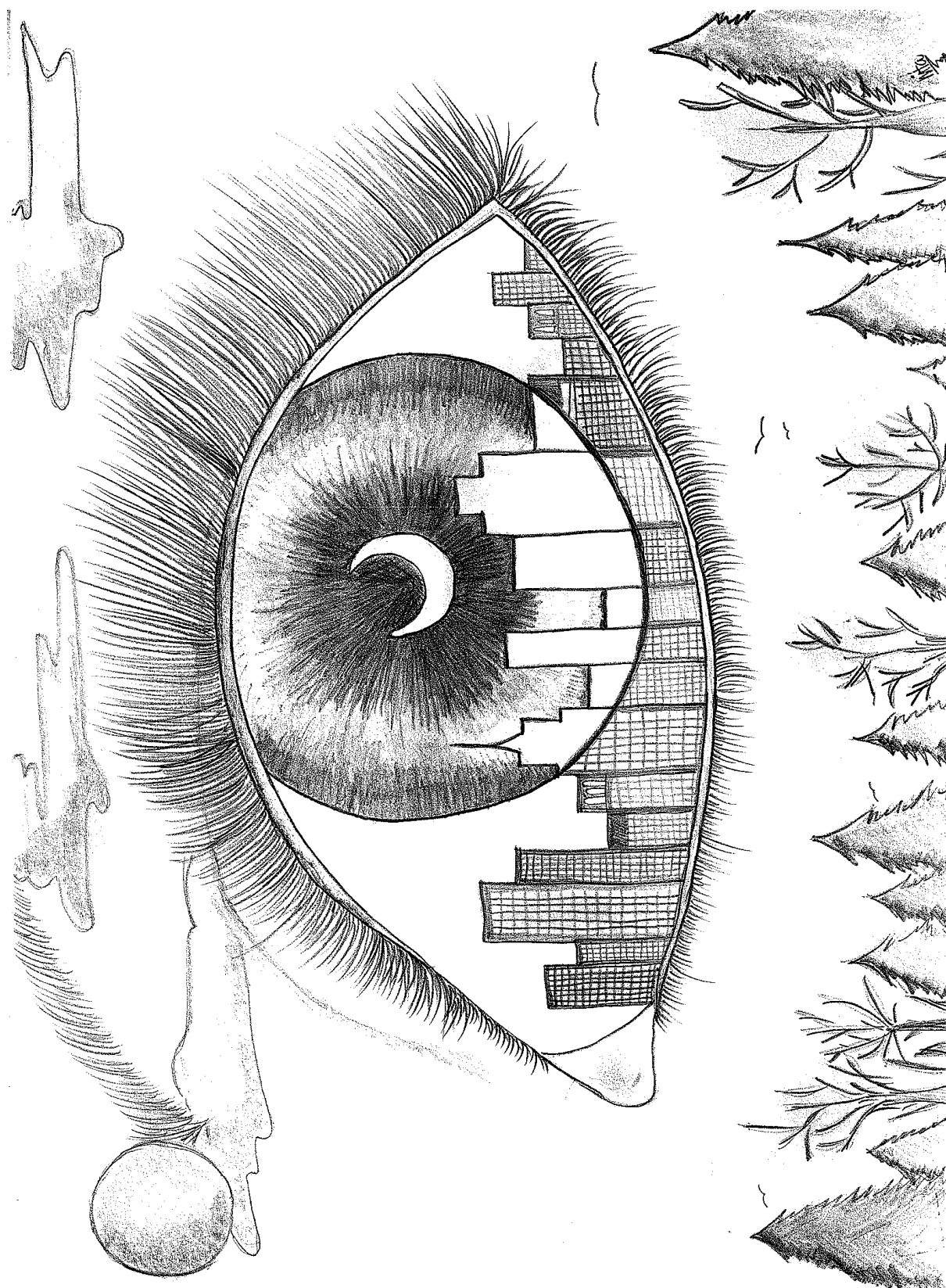
Uroš: Želim si zdravja in sreče.

Zapisala: Verica Zagrajšek

SREČA

Drhtim od sreče,
ko mislim na tebe ...
Hrepeneče k tebi želim priti,
ker ne morem biti sam.
Pošlji mi sporočilo iz srca,
da bova srečna oba.

Vili Bernik



»TAKO VIDIM NAŠ SVET.« (Anita G. Radi)

VODA IN ZDRAVJE

Voda predstavlja približno 60-70% telesne teže človeka. Voda ima veliko vlogo pri uravnavanju telesne temperature, preko krvi oskrbuje celice s hranili in kisikom ter odplavlja odpadne snovi. Za zdravje je najprimernejše pitje vode. Pomembno pa je, da je voda zdravstveno ustrezna, torej brez vsebnosti določenih onesnaževal. DUO Impoljca se oskrbuje iz lastnega vodnega vira Pehovec, ki se nahaja ob Impoljškem potoku. Omrežje oskrbuje del vasi Arto in zavod Impoljca. Na izvrtini se na globini 45 m črpa podzemna voda. V letu 2014 je bilo iz vrtine Pehovec skupno načrpanih 28.530 m³ vode.

Zdravstvena ustreznost pitne vode ugotavljamo z laboratorijsko analizo posameznih vrednosti v vzorcih pitne vode. Izdelan imamo letni plan vzorčenja pitne vode, ki določa mesta vzorčenja, frekvenco in vrsto preskušanja. V letu 2014 je vzorčenje izvajal Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano Celje. V celem letu je bilo odvzetih 11 vzorcev pitne vode na laboratorijsko analizo. Rezultati analiz odvzetih vzorcev pitne vode v letu 2014 kažejo, da je pitna voda iz lokalno vodovodnega omrežja Impoljca zdravstveno ustrezna in skladna z veljavnimi predpisi.

In še nekaj razlogov, zaradi katerih naj bi pili vodo:

- Ker je najlažje dostopna, najcenejša in jo imamo skoraj vedno pri roki. Niti v trgovino nam ni treba, priteče nam iz pipe.
- Ker zares odžaja. Čaj, kava in druge umetne pijače povzročajo še večjo žejo.
- Ker zagotavlja dobro hidracijo organizma in s tem dobro počutje.
- Ker redno pitje vode poveča našo zbranost, odpornost proti boleznim.
- Ker pripomore k boljši psihični in telesni kondiciji.
- Ker deluje proti stresu in ker zaradi njenih učinkov boljše spimo.
- Ker pripomore k dobremu videzu, tudi lepši koži.

Tina Petančič, higieničarka

IN SEM TUKAJ

Je že tako nanoslo, da me je življenje sem prineslo. In živim tako kot večina tukaj, z nekaj razlikami. No, na vozičku sem in s tem fizično omejen. A psihično imam prosto in široko obzorje. Druge spreminjat nima smisla, ne morem, torej lahko edino sebe. Imam računalnik, imam to možnost. Tam poiščem stvari, ki me zanimajo. In ker težko berem, poslušam predavanja.

In tako se primem v roke in se oblikujem in klestim po sebi. Tako nekaj delam - recimo se iščem, pa čeprav je vse že v meni. In to tako blizu, da se ne vidimo. Mater, znam težiti sam sebi in še drugim, ki to berejo in me še niso prebrali. Pa pustimo to, čeprav nas to ne bo pustilo. To je okoli nas.

Je sneg padel. In ceste so slabo prehodne. A otroci se veselijo snega. Bodo delali snežake, se sankali, smučali, kepali, se veselili. Pazi, kepa že leti...

Ste tukaj lepo zbrani. Dobra priložnost za širjenje smejalnega virusa. Da, to je zaželen virus, ki le naj se širi. Naj bi čim več ljudi okužil. Zakaj je to dobro? Smeh je dober za zdravje. Smeh povzroča izločanje hormona, ki dobro deluje na telo. Je zdravilen, znanstveno dokazano je tako. Torej smejimo se, ker s tem skrbimo za zdravje. Saj si radi govorimo, kako je zdravje pomembno. Si najprej želimo biti zdravi, potem bo drugo že samo prišlo.

Torej naj se ta smejalni virus širi..., naj okuži vse ljudi...

Srečo Dušič

LJUBEZENSKO PISMO

Ti moja lepotica, božanska kraljica,
sanjal o tebi sem, kako se ljubiva in objemava,
da si mi predala srce.
Res nisi edina, ki je lepa, a zame najlepša si.
V duhu vedno sem s tabo,
v tebi navzoč sem,
ti moja sreča in veselje,
ki si mi napolnila srce.
Oh, kako rad živel bi ob tebi,
da za vedno ljubil bi le s tabo se.
Karkoli počnem, me vedno vleče k tebi.
Rečem: Urška, lvi ljubi te.
Ko nazadnje sem te videl,
bil sem vesel,
nežno sem te poljubil tja na mehke ustnice.
S tabo diham, s tabo živim,
predal ves sem se ti.
Takrat si mi rekla: lvi, ljubim te,
jaz pa do konca odprl sem ti srce.
Tako si ljubeča,
da raznežiš me do konca,
ti res po pravici povem,
moja iskrica si v očeh.
Nisi le moja,
vsak rad imel za sebe bi te.
Ko zazrem se v lepe tvoje rjave oči,
vem le to, da lvi Urško osvojil je za večne dni.
Res si nekaj posebnega,
duh ljubezni med nama živi.
A na koncu rečem ti: Urška, lvi te bo ljubil vse dni!

Ivan Plaskan

HVALEŽNOST JE MELODIJA SRCA

Hvaležnost je poleg ljubezni najlepša melodija srca. Bodimo hvaležni za vse majhne stvari, ki nam naredijo življenje lepše in za vse tiste dobre ljudi, prijatelje, ki nas vedno držijo v skromnosti življenja in prijateljstvu. Ne glede na vse...HVALA za to, kar ste!

Rok Strnad

PRIDI, POLEPŠAJ MI DAN ...

ŠTIRI TAČKE ZA BOLJŠE POČUTJE IN VELIK NASMEH

V DUO Impoljca se individualno terapevtsko delo s pomočjo psa uspešno izvaja že od leta 2009. Ker imajo stanovalci našega psa Ajša zares radi, je potrebno narediti nekakšen seznam, komu dati prednost v primeru individualnega dela s pomočjo psa. Ko nekoga vključim v individualno delo s pomočjo psa, imam v mislih jasno določen terapevtski cilj ali več ciljev, ne zgolj druženje s psom. Zakaj pes tako ugodno vpliva na počutje marsikaterega posameznika? Preprosto zato, ker vse živali, ki se uporabljajo v terapevtske namene, sprejemajo ljudi ne glede na njihovo počutje, ne glede na videz, trenutno razpoloženje in ne glede na starost ter socialni status.

Če bi imeli možnost videti, kako zelo vder je naš kuža, kljub ne več mladim letom, bi vas to zagotovo spravilo v dobro voljo. Njegov odziv na stanovalce, vključene v terapevtsko delo, je neverjeten. Čutiti je eno samo veselje, razigranost, sproščenost itd. in to se slej ko prej prelije na stanovalca, ki je v stiku s psom.

Ker nam Ajš ne more povedati z besedami, da soglaša s tem, kar trdim, je tu spodaj njegov prikupen podpis ☺.



Lili Merlinn, del. terapevtka

PEKA PASJIH PIŠKOTOV V DU SEVNICA

V oktobru (op. leta 2014) smo obiskali Dom upokojencev Sevnica z namenom peke pasjih piškotov. Tja smo odšli skupaj z mentorjema Gorazdom in Slavkom ter našim psom Ajšem. Seboj smo vzeli vse potrebno za peko, pri izdelavi in peki piškotov, pa so nam pomagali upokojenci, kar jih je navdušilo. Največ pozornosti je bil seveda deležen naš ljubek kuža Ajš. Prijeten obisk smo zaključili s pozitivnimi občutki, Ajš pa se je vrnil nazaj v dom s polno posodo piškotov.

Robi Jakolič in Jože Klemenčič

PRIDI, POLEPŠAJ MI DAN ...

DRUŠTVO SOŽITJE SEVNICA JE PRAZNOVALO 45. OBLETNICO

V lanskem letu je praznovalo Društvo Sožitje Sevnica 45. obletnico delovanja.

Kaj sploh so društva Sožitje?

To so društva, ki povezujejo osebe z motnjami v duševnem razvoju vseh generacij, njihove starše in sorodnike ter strokovne in druge delavce na tem področju, kakor tudi prijatelje, prostovoljce.

Vsa društva Sožitje so povezana v Zvezo društev Slovenije, ki ima sedež v Ljubljani.

Zvezo Sožitje v tem obdobju vodi prof. dr. Katja Vadnal.

DUO Impoljca sodeluje z društvom Sožitje Sevnica že več kot 25 let. To sodelovanje je bilo ves čas obojestransko, zgledno in se še pogloblja.

Z društvom Sožitje Sevnica vsa leta medsebojno sodelujemo na raznih prireditvah v lokalni skupnosti kot tudi doma, na občnih zborih, piknikih, na vikend seminarjih, prednovoletnih srečanjih idr.

Sedanji predsednik društva Sožitje Sevnica je gospod Miran Štern, ki je v lanskem letu praznoval deset – letnico predsedovanja. Pred njim je društvo vrsto let uspešno vodila gospa Berta Logar, ki je v tistem obdobju tudi navezala stik z DUO Impoljca.

V mesecu novembru, natančneje – 14. novembra lani, je društvo Sožitje Sevnica praznovalo svoj jubilej z osrednjo prireditvijo v kulturni dvorani gasilskega doma v Sevnici.

Tudi Dom Impoljca se je odzval povabilu in skupaj z najmlajšimi vrtca Sevnica, učenci Osnovne šole Ana Gale, varovanci Varstveno delovnega centra Sevnica in drugimi gosti (mažoretke iz Sevnice in vokalna skupina Vilinke) sodeloval na tej svečani prireditvi. Nekateri stanovalci naših bivalnih enot, člani pevsko glasbene skupine, so skupaj z mentorico gospo Simono Redenšek Bregar obogatili program z dvema prijetnima in duhovitima skladbama: Poj mi pesem in Fehtarji. Zraven so tudi zaigrali na kitaro in harmoniko ter na ročno izdelane male inštrumente.

Kljub temu, da so bili naši nastopajoči izmed sodelujočih najstarejši glede let, je bil njihov prispevek mladosten, svež, duhovit, zabaven in hkrati poučen z zrni modrosti starejših ...

Kakor ostali, so tudi oni navdušili občinstvo, ki jih je nagradilo z več kot zasluženim aplavzom ...

Trud je bil poplačan, veselje na obrazih zgovorno, ... zadovoljstvo v duši obilno.

Jožica Piltaver, spec. pedagoginja

STANDARD KAKOVOSTI E-QALIN

Analiza dela skupin EQ v letu 2014

Na Impoljci je delovalo osem samoocenjevalnih skupin - po novem se imenujejo skupine za kakovost. Ocenjevali smo kriterije in kazalnike na petih področjih (podrobnejše so predstavljeni spodaj).

KRITERIJI - procesi

Področje	Procesi
Stanovalci	- Oblikovanje življenja/socialni odnosi - Kultura komuniciranja - Negovalni proces/metodično delo - Negovalni proces/uporaba pripomočkov in sredstev za nego - Spremljanje umirajočih in slovo
Delavci	- Delovni čas/Združljivost družine in poklica - Komuniciranje in obveščanje/stik z vodstvom - Sodelovanje in participacija/soupravljanje zaposlenih - Sodelovanje in participacija/praktikanti - Izboljšanje zdravja/fizično in psihično zdravje
Vodstvo	- Politika vodstva/strategija - Organizacija/struktura komuniciranja - Finančni viri/načrtovanje, usmerjanje in kontroling - Procesno vodenje/spremembe in projekti - Razvoj kadrov/načrtovanje osebnega razvoja in poklicnega napredovanja - Kakovost/spoštovanje zakonov in pogodb - Upravljanje zgradb in naprav/zgradba in oprema
Okolje	- Komuniciranje in obveščanje (svojci in obiskovalci) - Vključevanje in sodelovanje (svojci in obiskovalci) - Partnerji in širša družba/komuniciranje in sodelovanje - Upravni organi kot nosilci stroškov/komuniciranje in sodelovanje
Učeča se organizacija	- Učenje/učenje iz izkušenj in od drugih - Prenos naučenega/ravnanje z izboljšavami in pritožbami - Ocenjevanje/refleksija in povratna informacija

Postopki ocenjevanja so potekali enako kot v prejšnjem letu (načrt, spremljanje, preverjanje, uvajanje v prakso, izpostavljanje problemov in podajanje predlogov).

Skupna povprečna ocena kriterijev za vse tri enote: 10,7/12 (89,39%).

KAZALNIKI

Skupina za vodstvo (po novi terminologiji skupina za razvoj) je ocenjevala še kazalnike. Pridobiti in zbrati je bilo potrebno podatke za leto 2010, 2011 in

2012. Podatke so pripravile tiste službe, ki jih zbirajo. Po pregledu sem ugotovila, da vodstvena skupina v letu 2013 ni ocenila nobenega kazalnika, jih je pa zato v letu 2014 za obe leti.

Področje	Kazalnik
Stanovalci	- Kakovost spremljanja/Komuniciranje/Zadovoljstvo s komunikacijo - Kakovost spremljanja/Zasebnost/Nivo zadovoljstva - Zadovoljstvo stanovalcev/Samoodločanje/Zadovoljstvo s potekom dneva
Delavci	- Zadovoljstvo zaposlenih/Pripadnost zaposlenih/Sprejemanje vizije - Zadovoljstvo zaposlenih/ Klima v organizaciji/ Interdisciplinarno sodelovanje - Zadovoljstvo zaposlenih/ Razvojne možnosti/Zadovoljstvo z možnostjo osebnega in poklicnega razvoja - Kakovost delovnih pogojev/ Zdravje in bolezni/Odsotnost zaradi bolniškega staleža
Vodstvo	- Gospodarnost/ Material/ Stroški materialnih sredstev za pranje - Gospodarnost/ Investicije - Stalne izboljšave/ Ravnanje z izboljšavami/ Stopnja izvedenih izboljšav
Družbeni učinek	- Zadovoljstvo/ Zadovoljstvo drugih udeležencev/ Prostovoljno delo - Podoba/ Privlačnost delodajalca/ Fluktuacija
Naravnost na prihodnost	- Razvoj/ Analitično in projektno delo/ Število projektov - Razvoj/ Usposabljanje/ Zadovoljstvo z organiziranimi oblikami usposabljanja - Trajnost/ Odzivnost doma na družbene spremembe in upravljanje raznolikosti/ Delež moških v kolektivu

Skupna ocena za kazalnike: 22,9/24 (95,5). Pri tem je potrebno poudariti, da so ocene boljše kot lani, ker smo imeli več podatkov, s katerimi smo lahko operirali (premik predvsem na področju planiranja).

Po pregledu sem ugotovila, da so skupine za srečanja porabile povprečno manj srečanj od planiranih. Po fazi ocenjevanja je pričela z delom osrednja skupina-skupina za razvoj. Skupino je vodila gospa direktorica, članov je bilo 10, v skupini sta sodelovala tudi predstavnika svojcev in stanovalcev. Skupina za razvoj je obravnavala vse izpostavljene probleme in predloge, ki so jih podale skupine za kakovost (zbrani so v skupni brošuri), izbrale tiste, ki se bodo realizirali. Opredelila je opredelila tudi, kdo je zadolžen za posamezne

aktivnosti in opredelila čas, do katerega se morajo aktivnosti – naloge izpeljati.

Analiza realizacije:

- Skupina je izbrala in predlagala 8 zadolžitev, realiziranih je bilo 6 (75%).
- V tem letu smo planirali izdelavo 9 načrtov, realiziranih 0 (0%).
- Nov projekt na ravni vseh treh domov: Učinkovitost pralnic.. Na Impoljci nadaljevali s projektom Kultura prehranjevanja, v Brežicah pa izdelava avtobiografij za stanovalce z demenco.

Predstavitev analize anket 2014

Ankete so izpolnjevale vse tri skupine: stanovalci, zaposleni in svojci. V anketah smo ocenjevali obstoječe stanje- zadovoljstvo s storitvijo in pomembnost. Pri predstavitvi sem izpostavila le pozitivne in kritične elemente, ki so pomembni za prikaz kakovosti storitev, saj eni privabljajo, druge pa je potrebno izboljševati. V letu 2014 smo uvedli spremembe pri samih obrazcih za izpolnjevanje, saj smo želeli, da so vprašanja bolj razumljiva, predvsem pa, da je anketa krajša, kar nam je tudi uspelo.

Rezultati ankete na področju stanovalcev

Izpostavila sem le pozitivne in kritične elemente, ki so pomembni za prikaz kakovosti storitev, saj eni privabljajo, druge pa je potrebno izboljševati. Stanovalci so ocenjevali **Standard nege in oskrbe, Komunikacija, Avtonomijo in Zasebnost.**

Področje	Kritični elementi 2013	Kritični element 2014
Standard nege in oskrbe	Sanitarije v domu Prehrana v domu	Čistoča sanitarij Količina hrane pri obrokih (mejna s pozitivno)
Komunikacija	Spoštovanje osebnega dostojanstva	Spoštovanje s strani zaposlenih
Zasebnost		
Avtonomija		Dogovarjanje o času nege

Področje	Pozitivni elementi 2013	Pozitivni elementi 2014
Standard nege in oskrbe	Bivalni pogoji Čiščenje in vzdrževanje Storitve pralnice ZN v domu Storitve delovne terapije Domski zdravnik	Bivalni pogoji -soba Čistoča skupnih prostorov Storitve vzdrževanja Storitve pralnice ZN v domu Storitve delovne terapije Okolica doma Hrana-okus Hrana-količina
Komunikacija	Možnost pogovora z osebjem Odnos osebja	Posluh osebja za težave Odnos osebja
Avtonomija	Lega k počitku – odločanje Urnik obrokov Upoštevanje želja pri DA	Urnik obrokov Odločanje o poteku dneva
Dodatne dejavnosti		Prireditve in praznovanja

Rezultati ankete na področju zaposlenih

Izpostavila sem le pozitivne in kritične elemente, ki so pomembni za prikaz kakovosti storitev, saj eni privabljajo, druge pa je potrebno izboljševati. Zaposleni so ocenjevali **Interdisciplinarno sodelovanje, Sprejemanje vizije, Možnost osebnega in poklicnega razvoja, Klima v organizaciji.**

Področje	Kritični element 2013	Kritični element 2014
Interdisciplinarno sodelovanje	Sodelovanje v celotnem kolektivu Politika obveščanja	Sodelovanje v celotnem kolektivu Izmenjava informacij znotraj organizacije Obveščanje o dodatnih zadolžitvah
Klima v delovni organizaciji	Počutje na delovnem mestu	
Možnost osebnega in poklicnega razvoja	Opaženost in cenjenost dela Možnost ohranjanja fizičnega in psihičnega zdravja Načini nagrajevanja	

Področje	Pozitivni elementi 2013	Pozitivni elementi 2014
Interdisciplinarno sodelovanje	Sodelovanje v delovni skupini Jasnost navodil za delo	Sodelovanje v delovni skupini Opredelitev delovnih zadolžitev Organiziranost delovnega mesta Razpoložljivost in dosegljivost nadrejenih
Klima v delovni organizaciji	Sprejetost v delovni skupini Sprejetost v celotnem kolektivu Sprejemanje idej in predlogov s strani nadrejenih Uporaba osebnega in strokovnega znanja pri delu	Sprejemanje idej in predlogov s strani nadrejenih Počutje na delovnem mestu Neprisotnost fizičnega nasilja na delovnem mestu
Možnost osebnega in poklicnega razvoja	Zaščitna delovna sredstva in pripomočki Pomoč pri delovnih nalogah	Pomoč med sodelavci Količina dela za posameznika Koristnost in uporabnost dodatnih izobraževanj
Sprejemanje vizije		Kakovost opravljanja dela Zadovoljstvo stanovalcev z bivanjem v domu Urejenost in opremljenost doma

Rezultati ankete na področju svojcev

Izpostavila sem le pozitivne in kritične elemente, ki so pomembni za prikaz kakovosti storitev, saj eni privabljajo, druge pa je potrebno izboljševati. Svojci so ocenjevali **Standard nege in oskrbe**, **Imidž doma** in **Vključenost**.

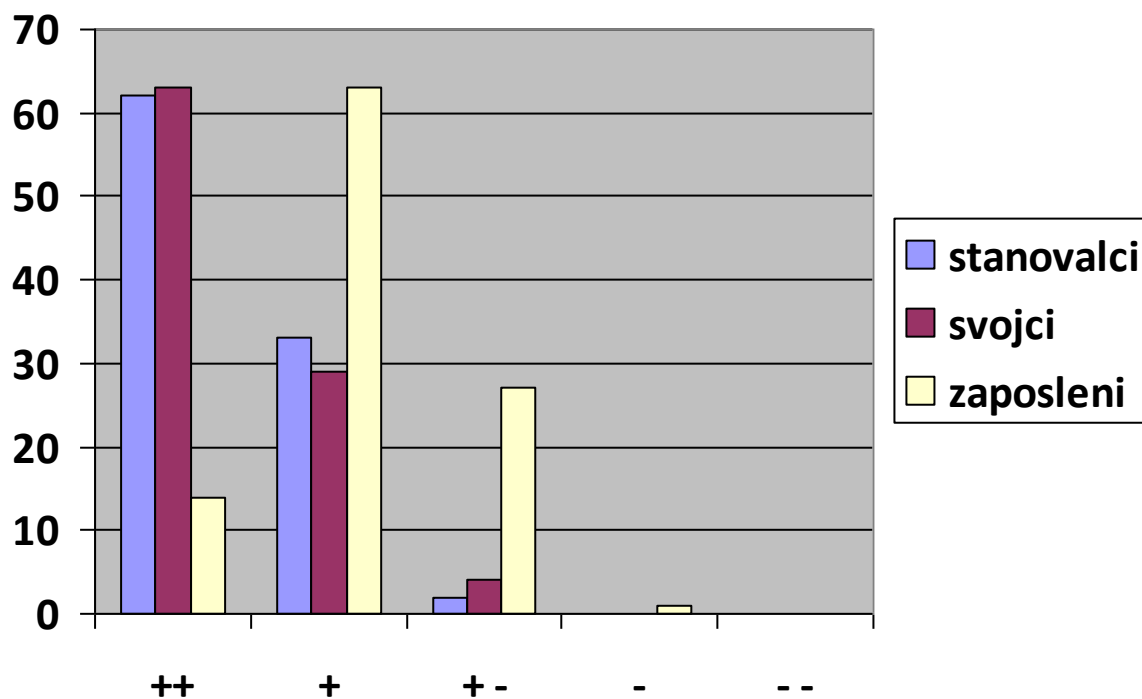
Področje	Kritični elementi 2013	Kritični element 2014
Standard nege in oskrbe	Odgovori o počutju stanovalca od negovalnega osebja Odgovori o zdr.stanju stanovalca od domskega zdravnika in medicinskih sester Hrana v domu	
Vključenost	Sprotno obveščanje o spremembah zdr.stanja Obveščanje o spr. pri oskrbi	Zaupni sogovornik-dovolj časa

Področje	Pozitivni elementi 2013	Pozitivni elementi 2014
Standard nege in oskrbe	Bivalni pogoji v domu Nega in oskrba Odnos in prizadevnost ob sprejemu Prejete inf. pred in ob sprejemu	Bivalni pogoji v domu-čistoča prostorov NO ter rehabilitacija Domski zdravnik Spoštljivost do stanovalcev Prijaznost zaposlenih
Vključenost	Posluh osebja za težave	Možnost pogovora z zaposlenimi Odprtost doma Zasebnost ob obiskih Možnost dajanja predlogov
Imidž doma	Delovna klima med zaposlenimi Prepoznavnost doma v okolju Zunanji in notranji izgled doma Zagotavljanje udobja in ugodja stanovalcev	Okolica doma-urejenost Zagotavljanje potreb stanovalcev

Distribucija ocen zadovoljstva v procentih v :

Impoljca:	Zelo zadovoljni (++)	Zadovoljni (+)	Niti zadovolj. niti nezadov. (+ -)	Nezadovoljni (-)	Zelo nezadovoljni (--)
STANOVALCI 2012	46%	46%	7%	1%	1%
STANOVALCI 2013	49%	46%	5%	0%	0%
STANOVALCI 2014	62%	33%	2%	0%	0%
ZAPOSLENI 2012	3%	53%	39%	6%	0%
ZAPOSLENI 2013	3%	34%	60%	2%	0%
ZAPOSLENI 2014	14%	63%	27%	1%	0%
SVOJCI 2012	50%	44%	5%	2%	0%
SVOJCI 2013	36%	54%	10%	0%	0%
SVOJCI 2014	63%	29%	4%	0%	0%

Rezultati pokažejo, da je nezadovoljnih anketirancev v letu 2014 zelo malo (so le na področju zaposlenih), zelo nezadovoljnih pa ni na nobenem področju, kar pa je tudi naš cilj. Prikaz v grafikonu nam to še nazorneje prikaže.



Tatjana Kolar
Višja delovna terapevtka- svetovalka
Procesna vodja EQ

KAZALO VSEBINE

POMLAD	1
O PROSTOVOLJSTVU.....	3
»MLADI FORUM« V BIVALNI ENOTI	3
»DAN ZA SPREMEMBE« V DOMU IMPOLJCA	3
ŽIVLJENJE Z LOKALNO SKUPNOSTJO IN ŠIRŠIM OKOLJEM	4
SIMBIOZA GIBA.....	5
POMEN IGRE V ŽIVLJENJU OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI	6
TU SMO DOMA	9
PESMICA	11
NJUNA SKUPNA POT.....	12
10 LET ŽIVLJENJA V BIVALNIH ENOTAH	12
LEPO NAM JE SKUPAJ	13
10. OKTOBER – DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA	16
POVEZANI, ZABAVNI, POLNI IDEJ,	17
ODKRIVAMO ANGLEŠČINO »STEP BY STEP«	18
SKRIBIMO ZA ČISTO OKOLICO	18
DELOVNI DOPUST	19
SESTRA JOŽICA JE MOJA VZORNICA	20
NAŠA PESEM.....	21
DEMENCA	22
IGRE V DUTOVLJAH.....	25
RAZSTAVA NA GRADU	25
IGRAL SEM V LUTKOVNI PREDSTAVI	25
PREPREČEVANJE PADCEV	25
SPOMINI NA MOJE OTROŠTVO	27
FESTIVAL POSAVSKIH ZBOROV DOMOV ZA STAREJŠE.....	28

KAKO SMO SE IMELI NA FESTIVALU » ZLATI GLAS POSAVJA«	28
PUST	29
MOJ BRAT JOŽI, MAMA IN ATE.....	29
MOJA STARŠA PRAZNUJETA 80 LET.....	29
SESTRA JE PRAZNOVALA.....	30
SPOŠTOVANJE.....	30
IZLET V CELJE	32
NA KERINOV DOMAČIJI	32
PIKNIK PRI ANICI	33
10 NASVETOV ZA LJUDI S SLADKORNO BOLEZNIJO – SKRB ZA STOPALA.....	33
MEDGENERACIJSKO SREČANJE V KNJIŽNICI SEVNICA	35
RECIKLAŽA PAPIRJA NA OSNOVNI ŠOLI STUDENEC.....	36
ŠOLA	36
POHVALA	37
NARAVA JE NAŠE ZDRAVILO	37
DAR.....	39
HORTIKULTURNA TERAPIJA – KAJ JE TO?	39
GLASBENA SKUPINA BARVE SVETA VSTOPA V TRINAJSTO LETO DELOVANJA	41
NAŠA SKUPINA »BARVE SVETA«.....	42
PROMOCIJA FILMA »BARVE SVETA« V KNJIŽNICI OTONA ŽUPANČIČA V LJUBLJANI	42
BILA SEM VOZNICA ŽERJAVA.....	42
VILIČARIST.....	43
SPOŠTOVANI VSI USLUŽBENCI.....	43
NOVOLETNE ŽELJE ... kaj si želimo v letu 2015???	44
SREČA	44
VODA IN ZDRAVJE.....	46
IN SEM TUKAJ	46

LJUBEZENSKO PISMO	47
HVALEŽNOST JE MELODIJA SRCA	48
ŠTIRI TAČKE ZA BOLJŠE POČUTJE IN VELIK NASMEH.....	48
PEKA PASJIH PIŠKOTOV V DU SEVNICA	49
DRUŠTVO SOŽITJE SEVNICA JE PRAZNOVALO 45. OBLETNICO.....	49
STANDARD KAKOVOSTI E-QALIN	51

Uredniški odbor:

Jožica Piltaver, specialna pedagoginja
Lili Merlinn, dipl. delovna terapevtka
Tatjana Kolar, delovna terapevtka-svetovalka

Lektoriranje:

Jožica Piltaver, specialna pedagoginja
Lili Merlinn, dipl. delovna terapevtka

Računalniška obdelava:

Lili Merlinn, dipl. delovna terapevtka

Tisk in vezava:

Tiskarna Jordan Krško
Marjan Podlogar, likovni pedagog

Naklada:

300 izvodov

