

Letnik MMXXIII
Št. 10
December 2023
Bilten

Niti časa



Rdeča nit

- 1. POPOTNICE VIHARNIKU**
 - Uvodnik
 - Vaški klepetulji pesnita
- 2. IZ ZANKE V ZANKO SKOZI ČAS**
 - Praznovanje 11. obletnice doma
 - Sprehod do jezera Jasna in skok v Kranjsko Goro v bližnjo slaščičarno
 - Pesem Viharnika
 - Havajska »koktejl« zabava
- 3. Z ROKO V ROKI**
 - Projektno sodelovanje
 - Ujemi svojo srečo
 - Predavanje o inkontinenci, mednarodni dan medicinski sester in svetovni dan hipertenzije
 - Jesenska druženja
 - Skozi čas
 - Srečanje starodobnikov
- 4. DOMSKI OBRAZI**
 - To sem jaz
- 5. ZA TELO IN DUŠO**
 - Dan gibanja - telovadimo skupaj
 - Vaje za ravnotežje
 - Športne igre
- 6. PISMA**
 - Moja pesem
 - Moja zgodba
- 7. ZLATE ROKE IN USTVARJALNI DUH**
 - Praznična stojnica
 - Razstava ročnih del
 - Izlet za stanovalce
 - Naš Garklc in rože rastejo
 - Prostovoljno delo
 - Priprave na pust
 - Druženje v domu Viharnik - Prepevanje slovenskih pesmi
- 8. STKANE NITI**
 - Izlet z ladjico
 - Dedek Mraz za otroke

Izdal: Mavida domovi d.o.o.,
Podružnica Kranjska Gora

Uredniški odbor: Karmen Romih
Elvisa Vukalić
Sonja Hüll
Mateja Kogovšek
Elvira Mustafi

Vaški klepetulji: Mira Smolej
Darinka Tarman

Lektoriranje: Karmen Sluga

Oblikovanje: Rosje
Tisk: Medium

Naklada: 150 izvodov
December 2023

Fotografiji na naslovnici in na zadnji strani:
arhiv doma

**MAVIDA**

Za morebitne napake se opravičujemo.

Popotnice

Dragi bralci,

Pripravila: Karmen Romih, direktorica

Letošnja rdeča nit biltena je radost, vtkana v naše novo ime - Mavida domovi, Podružnica Kranjska Gora. Ime Dom Viharnik je nosilo sporočilno vrednost moči, prilagodljivosti in odpornosti. Slogan Viharnika, ki se je glasil »Kjer korenine preteklosti čuvajo dostojanstvo prihodnosti«, je bil vtkan v niti slehernega trenutka.

S preimenovanjem v ime Mavida, ki pomeni moje življenje, smo sporočilnost še nadgradili. Poudarek je na posamezniku, upoštevanju njegovih želja in pogledov. Rdeča nit se skriva v vsebinski opredelitvi Mavida domov, ki jih predstavlja kot mesta življenjske radosti v starosti. Mavida dom je torej dom, kjer starejši ljudje doživljajo radost. Besedo radost Slovar slovenskega knjižnega jezika opredeljuje kot veselje, srečo.

Radost je lahko posledica uresničenih ciljev, razvijanja svojih sposobnosti, preseganja lastnih meja. V današnji potrošniški družbi nas prepričujejo, da se jo da kupiti, a to ne drži. Obstaja le ena pot do radosti, tista navznoter. Takrat začutimo radost, ki je ves čas, ne da bi za to kaj storili, prisotna nekje globoko v nas. Takrat začutimo veselje do življenja, starost, kot življenjsko obdobje, pa dobi nek nov smisel.

Sama ob besedi radost najprej pomislim na Odo radosti, himno Evropske unije, ki temelji na



deveti simfoniji Ludwiga Van Beethovna, uglasbeni Odi radosti avtorja Friedricha von Schillerja, iz davnega leta 1785. Himna z univerzalnim jezikom glasbe izraža evropske ideale svobode, miru in solidarnosti. Oda radosti je mogočna, tako instrumentalno kot besedilno. Je povezovalna in je ponotranjena. Naj bo tako tudi leto 2024, polno radosti, ki nas bo povezovala.

Spoštovani,

Pripravila: Henrika Zupan, županja Občine Kranjska Gora

Naša dolina je že lepo odeta v jesenske barve. Počasi bo prišla zima, z njo pa božični in novoletni prazniki. Neverjetno, kako čas hitro teče. Med letom se v domu ves čas nekaj dogaja, razne prireditve, delavnice in predavanja. Tudi v prednovoletnem času bo v vašem Domu Viharniku pestro dogajanje.

Ob obisku doma za starejše občane, ob priliki praznovanja 11. obletnice delovanja, sem občutila prijeten utrip. Lepo je bilo prisluhniti besedam oskrbovancev, ki v domu živijo že dolgo. Prav vsi so z velikim ponosom in zadovoljstvom povedali, da se v domu dobro in lepo počutijo. Med nekaterimi stanovalci so se spletle prijateljske vezi.

Pohvalno je sodelovanje doma z lokalnimi društvi in prostovoljci iz lokalnega okolja, učenci osnovne šole in tudi z Občino. Z medgeneracijskim sodelovanjem se tkejo čudovite vezi, prenašata pa se tudi dragoceno znanje in modrost.

Dom za starejše občane je velika pridobitev naše občine, saj v njem stanujejo tudi naši občani in tako ostanejo v domačem kraju, v bližini svojih sorodnikov. Dom je res lepo umeščen v okolje, oskrbovanci pa lahko uživajo v prelepih razgledih na Julijce in Karavanke.

Seveda pa so za kakovost življenja v domu zaslužni vsi zaposleni, ki se resnično trudijo, da je življenje v domu kar se da prijetno. Poleg zaposlenih pa



je pomemben tudi posluš lastnika, da ohranja kakovost storitev. Občina Kranjska Gora se bo tudi v prihodnje trudila, da bo skupaj z ostalimi deležniki gradila za starostnike prijetno ter zdravo okolje, ki tudi v jeseni življenja omogoča obilico zadovoljstva in osebne rasti.

Vsem stanovalcem in zaposlenim želim veliko lepih trenutkov v prihajajočem letu, ter seveda obilo zdravja in zadovoljstva. Srečno.



Uaški klepetulji pesnita

Pripravili: Darinka Tarman in Mira Smolej, prostovoljki

HREPENENJE

V tujini zdaj živim,
po rodnem domu hrepenim.
V snu me kliče iz daljave,
v domače lepe te dobrave.

V sanjah hodim, hodim,
v sanjah blodim, blodim.
Domači zvon se oglasi,
v srcu mojem sreče ni.

Ljubi moj domači kraj,
vračam k tebi se nazaj,
kjer pognal sem korenine,
obujal lepe bom spomine.

Darinka Tarman

ČETRT STOLETJA

Ena ženska družba slavi.
To je družba ljudskega petja,
Radoživosti. V Mojstrani živi.
Tud' harmonikar jo občasno poživi.

So se za praznovanje pr Železn'k odločile,
Tud' sodelujoče literate povabile.
Obračun delovanja so sklenile,
Lepe spomine na pokojne članice obudile.
Energijo, veselje, domačnost povsod so delile.
Tako so vas domačo v svetu proslavile.
Jim ČESTITAMO, naj bi si še zbor pomladile!
Aktualnim dogodkom bodo še naprej sledile.

Mira Smolej

Praznovanje 11. obletnice doma

Pripravila: Karmen Romih, direktorica doma

Sončen, a hladen pomladanski dan je botroval enajsti obletnici doma Viharnik. Udeležili so se je županja Občine Kranjska Gora, ga. Henrika Zupan, direktorica občinske uprave, ga. Vlasta Skumavc Rabič ter direktor Comett domov, g. Miha Mihajl. Enajsta obletnica doma Viharnik ni bila jubilejna, je pa ravno tako pomembna. Dom Viharnik že enajsto leto sledi svojemu poslanstvu, ki je v zagotavljanju kakovostne in varne zdravstvene nege in oskrbe. Ta se odraža v zadovoljstvu stanovalcev in njihovih svojcev, zadovoljstvu zaposlenih ter ugledu v lokalni skupnosti in širšem okolju.

Vizija doma Viharnik je prepoznavnost v slovenskem prostoru po kakovostni oskrbi in zdravstveni negi. Pri delovanju se upoštevajo visoki etični kriteriji, delovanje pa je usmerjeno v dobrobit stanovalcev, medgeneracijsko sodelovanje ter integracijo v lokalno okolje.

Slednje udeležajo tudi stanovalci doma Viharnik, ki s svojimi zlatimi rokami ustvarjajo čudovite izdelke. Ni naključje, da je otvoritev bazarja potekala ob obletnici doma. Želeli smo poudariti

namen bazarja in pomen teh unikatnih izdelkov. Njihova sporočilna moč je neizmerna in se kaže v smislu življenja:

»Starejši sem. Še vedno nadziram svoje življenje, ki ima smisel in namen, prinaša občutek pomembnosti, koristnosti, večje vrednosti in izpolnjenosti.«

V iskanje smisla lahko umestimo tudi oblikovanje dobrih odnosov, kar pomeni iskanje bližine ljudi, ki si prizadevajo za podobne stvari. Če se obkrožimo z ljudmi, ki nas imajo resnično radi, lahko spoznamo, da naš obstoj odmeva med njimi. Prav s takimi ljudmi smo obkroženi znotraj doma Viharnik.

In nenazadnje, ljudje menjamo bivalna okolja, denar porabimo, leta minejo ... Ostane pa občutek namena in smisla. In to je tisto, česar nam nihče ne more vzeti.

Ob enajsti obletnici doma Viharnik se zahvaljujem stanovalcem doma za to sporočilo, zaposlenim pa za njihov trud in sledenje viziji.

O praznovanju enajste obletnice naj spregovorijo fotografije ...



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.

Sprehod do jezera Jasna in skok v Kranjsko Goro v bližnjo slaščičarno

Pripravila: Sanja Pavlovič, fizioterapevtka

Naša mala Slovenija ima zelo veliko lepih naravnih znamenitosti. Ena izmed mnogih je jezero Jasna. Ker naš dom leži v neposredni bližini jezera, smo se malo pred začetkom poletja zaposleni in stanovalci odločili, da ga obiščemo. Ustavili smo se tik ob jezeru, da smo lahko opazovali bistro in čisto vodo. Družbo so nam delale tudi račke, ki so mirno plavale po jezeru. Zaradi lepega vremena smo lahko videli prav vse okoliške vrhove. Vsi smo se v prelepi naravi pomirili in se hkrati napolnili z novo energijo. Ob jezeru smo malo poklepetali, si privoščili sok in

sladko pecivo ter se po slabi uri odpravili nazaj proti Domu.

Poleti smo en dan izkoristili tudi za obisk slaščičarne, ki je na severnem delu naselja, v bližini osnovne šole. Tam je tudi nedelujoča železniška postaja Kranjska Gora s še vidnim napisom kraja v latinici in cirilici. Veliko stanovalcev se je vrnilo v čas, ko je ta promet še deloval, tako da smo ob kavici, soku oz. sladoledu v slaščičarni slišali veliko zanimivih zgodb. Nekatere so nas nasmejale do solz.



Vir: arhiv doma.

Pesem Viharnika

Pripravila: Elvira Vukalič, delovna terapevtka

Naša pustovanja so vedno nekaj posebnega in unikatnega. Zaposleni vedno pripravimo pravo pašo za oči in tokrat tudi za ušesa.

Glasna glasba je privabila stanovalce iz sob in skupaj smo uživali v pravem glasbenem spektaklu. Na hitro smo se predstavili na vsaki skupini posebej, potem pa smo vse stanovalce povabili na izbor naj pesmi Viharnika v avli. Predstavili so

se: Tina Turner, Michael Jackson, Helena Blagne, Freddie Mercury, Adi Smolar, Agropop, Franc Košir in skupina Abba. Štirje stanovalci so bili izbrani za žirijo in tako smo na koncu dobili absolutnega zmagovalca. To je bil Adi Smolar s svojo pesmijo Dvajset ljubic.

Po razglasitvi zmagovalca je sledilo rajanje vseh znanih obrazov in stanovalcev.



Vir: arhiv doma.

Havajska »koktejl« zabava

Pripravila: Elvira Mustafi, pisarniška referentka

Prelep sončen dan, domiselna dekoracija, pisani venčki iz papirnatih rožic ter havajska glasba v ozadju so botrovali temu, da smo si pričarali pravo havajsko koktejl zabavo kar v parku doma. Za brezalkoholne koktajle živahnih barv sta poskrbela naša »hišna« barmana Damjan in Benjamin, ki sta prav vsakega okrasila z okusno sadno dekoracijo, skupek vsega pa je bil vrhunec sadno-osvežilnih okusov, ki so pričarali zadovoljstvo in nasmeh na obraze naših stanovalcev.

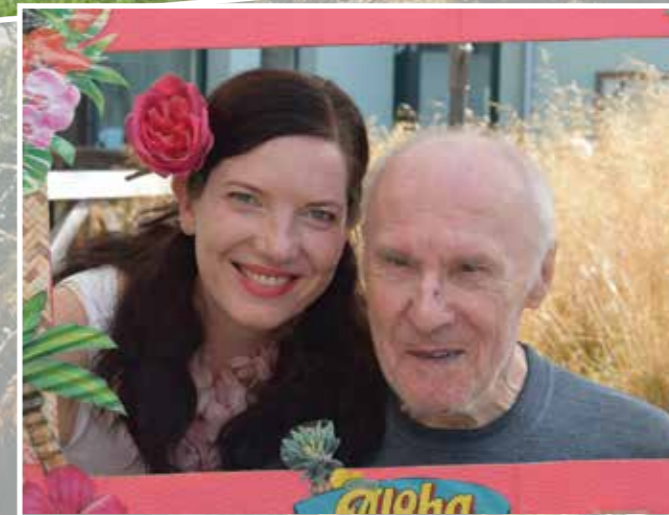
In seveda ne bi bilo prave havajske zabave brez

plesno-zabavne igre limbo, ko smo ob glasbeni spremljavi znanih zvokov: »Limbo tu, limbo tam, skočimo na drugo stran ...« preizkušali naše gibalne sposobnosti in upogljivost naših teles, ob vsem tem pa se nepopisno zabavali in pošteno nasmejali.

V objektiv fotoaparata smo ujeli nekaj utrinkov, ustvarili krasne spomine ter si še enkrat dokazali, da za pravo havajsko zabavo v našem domu ne potrebujemo plaže ali bazena, dovolj je le malo domišljije ...



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.

Projektno sodelovanje

Pripravila: Ana Morticia Štempihar, Razvojna agencija Zgornje Gorenjske

V zadnjih obdobjih so razlike med mlajšo in starejšo generacijo vedno bolj opazne. Razlogi za večanje medgeneracijske odtujenosti se skrivajo v hitrem tehnološkem razvoju, drugačnem načinu življenja ter demografskih spremembah. Da bi medgeneracijski prepad zmanjšali, na Razvojni agenciji Zgornje Gorenjske ob financiranju Občine Kranjska Gora že vrsto let izvajamo program medgeneracijskih srečanj in aktivnosti, ki jih povezujemo v projekt **Mladi razveseljujemo starejše**.

Osnovni namen projekta je otrokom približati razumevanje oseb v vseh starostnih obdobjih ter starejšim skozi različna srečanja in aktivnosti popestriti vsakdan in povečati njihovo socialno vključenost. Mlade učimo spoštljivega odnosa do starejših ter sprejemanja starosti in drugačnosti, kar pripomore k vzpostavljanju lepšega in boljšega odnosa med generacijami.

Letos se je Razvojna agencija Zgornje Gorenjske znova povezala z Osnovno šolo Josipa Vandota Kranjska Gora in Domom Viharnik. K sodelovanju je bila povabljen tudi ustvarjalka Tania Košir. Skupaj so izvedli tri delavnice za starejšo in mlajšo generacijo.

V marcu smo na OŠ Josipa Vandota povabili delovno terapevtko in njene varovance iz Doma

Viharnik. Pod mentorstvom učiteljice Marte Mertelj, s katero RAGOR sodeluje že vrsto let, in njenimi učenci smo iz gline izdelali sklede različnih oblik. Nekateri pa so svojo umetniško žilico izrazili z oblikovanjem glinenih posodic.

Ko so se izdelki spekli, smo se znova srečali na OŠ Josipa Vandota Kranjska Gora, kjer smo jih še pobarvali in glazirali.

V aprilu smo izvedli še zadnjo delavnico. Tokrat smo v Dom Viharnik povabili učence in učiteljico Marto. Pod mentorstvom ustvarjalke Tanie Košir smo na lesene deske lepili barvne metuljčke. Tema letošnjih izdelkov je pomlad.

V avli Doma Viharnik smo odprli razstavo izdelkov, ki so nastali v času projekta. V kratkem programu nas je pozdravila podžupanja Občine Kranjska Gora gospa Klavdija Gomboc. Lepe besede pa sta nam namenili tudi direktorici Doma Viharnik in Razvojne agencije, Karmen Romih in Eva Štravs Podlogar. Pozdravil nas je tudi ravnatelj OŠ Josipa Vandota Miran Rogelj. Program je glasbeno popestril pevski zbor OŠ Josipa Vandota Kranjska Gora pod mentorstvom Ane Kresal.

Vsem sodelujočim se še enkrat iskreno zahvaljujemo za sodelovanje in pomoč ter se veselimo novih druženj in izzivov.



Vir: arhiv doma.

Ujemi svojo srečo

Pripravila: Mateja Kogovšek, računovodkinja

Tudi nas je obiskal Srečomobil, promocijsko vozilo Loterije Slovenije. Njegovo poslanstvo je, da ponese srečo med množice in povsod tja, kjer ga nestrpnost pričakujemo ter sprejmemo. Mi smo ga seveda sprejeli odprtih rok in polni pričakovanj. Prijazna promotorja sta s seboj pripeljala tudi kolo sreče. V vrtenju kolesa sreče smo se preizkusili vsi, tako zaposleni kot stanovalci. Nekaterim se je sreča nasmehnila bolj kot drugim, nihče pa ni

ostal praznih rok. Zadeli smo srečke, ki smo jih z upanjem na večji dobiček z užitkom praskali, ali promocijski material, kot so svinčniki, vrečke iz blaga in bandana rute.

Rezultat morda ni bil poln finančnih presežkov, smo se pa ob tem vsi, ki smo sodelovali, silno zabavali, saj ni manjkalo dobre volje, smeha, predvsem pa pričakovanja, ali bo srečka prinesla kakšen večji dobiček.



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.

Predavanje o inkontinenci, mednarodni dan medicinski sester in svetovni dan hipertenzije

Priprava: Maja Pozvek, diplomirana medicinska sestra

V letošnjem letu smo pozornost namenili tudi zdravstveno vzgojnim delavnicam, ki smo jih za naše stanovalce izvedli s pomočjo študentov Fakultete za zdravstvo Angele Boškin in gospe Bernarde Mudrovčič iz podjetja Simps's.

Prvo delavnico smo izvedli ob mednarodnem dnevu medicinskih sester, ki ga obeležujemo 12. maja. Letos je praznovanje potekalo pod sloganom »Naše medicinske sestre, naša prihodnost«. V ta namen smo s študenti Fakultete za zdravstvo Angele Boškin pripravili delavnico za naše stanovalce. Obiskali so nas študenti Klavdija, Stefanija, Ruth in Zaž, ki so pripravili plakat o razvoju zdravstvene nege skozi čas. Pogovor je potekal o medicinski sestri Florence Nightingale in prvi šolani medicinski sestri na slovenskem, Angeli Boškin. Od njunih začetkov nas je pogovor napeljal na današnje promocijske programe ter na delo medicinskih sester danes. Stanovalci so aktivno sodelovali, nas spraševali in skupaj smo na lep način obeležili ta pomemben dan.

Druga delavnica je bila bolj tematska, in sicer smo govorili o povišanem krvnem tlaku oziroma hipertenziji. Nekateri podatki kažejo, da ima

povišan krvni tlak že vsaka četrta oseba. Na vrednosti krvnega tlaka vplivajo različni dejavniki, kot so starost, telesna teža, stres ... In ravno to je bila rdeča nit delavnice, ki sta jo pripravili študentki 2. letnika Fakultete za zdravstvo, Klavdija in Stefanija. V pogovoru smo se dotaknili osnov, kaj je krvni tlak, kako ga merimo, kdaj je krvni tlak povišan in kdaj znižan. Govorili smo o preventivnih ukrepih in dejavnikih tveganja. Ker se je ponudila možnost, smo delavnico razširili še na merjenje krvnega sladkorja in saturacije. Po teoretičnem delu so študentke stanovalcem, ki so to želeli, vse vitalne funkcije tudi izmerile.

Opažamo namreč, da različne bolezni ali stanja lahko starejše ljudi na različne načine obremenjujejo v njihovih socialnih dejavnostih. Predvsem, kadar je vzrok ali posledica bolezni v nasprotju s prevladujočimi družbenimi vrednotami ali pojmovanji, govorimo o socialni stigmati bolezni. Socialno stigmo je mogoče zmanjšati ali odpraviti, če bolezen ozdravimo ali če korigiramo tiste njene lastnosti, ki jo povzročajo. Zato smo se odločili, da se na tretji delavnici poglobimo v tematiko uhajanja urina in/ali blata.

V preteklosti se o uhajanju urina in blata ni govorilo, tema je predstavljala tabu in sram, saj naj bi se, opravičljivo, nezmožnost kontroliranja mokrenja in odvajanja pojavljala le pri majhnih otrocih. Pojav nehotenega uhajanja urina in/ali blata imenujemo inkontinenca. Znano je, da je bila še pred desetletjem eden izmed vodilnih vzrokov za namestitve v institucionalno varstvo - dom za starejše, prav inkontinenca. In prav destigmatizacija inkontinence je nujna tako včeraj kot danes in jutri.

Vzroki za inkontinenco so različni, pojavlja se lahko v vseh starostnih obdobjih in ne glede na spol. Ker se ob inkontinenci lahko pojavljajo težave s sprejemanjem, nerazumevanjem vzrokov in tudi samoosamitev oseb, smo želeli to temo približati

našim stanovalcem. Predvsem z namenom, da se o tem govori naglas, da zmanjšamo možne občutke sramu in nelagodja ter predstavimo našim stanovalcem, kaj so možni vzroki in kateri pripomočki obstajajo za lajšanje teh težav. S tem namenom nas je obiskala gospa Bernarda Mudrovčič iz podjetja Simps's, ki je z nami delila svoje znanje o inkontinenci in pripomočkih, ki jih pri inkontinenci lahko uporabljamo. Govorili smo o različnih vrstah inkontinence, o pojavnosti pri posameznih starostnih skupinah in o možnih vzrokih pojavnosti tako pri moških kot pri ženskah. Na koncu smo si lahko ogledali posamezne pripomočke in se pogovorili o lastnih izkušnjah z njimi. Predavanje smo zaključili s prijetnimi vtisi, novim ali osveženim znanjem in upanjem, da kaj podobnega kmalu ponovimo.



Vir: arhiv doma.



Jesenska druženja

Priprava: Sonja Hüll, socialna delavka

Letos smo že 33. leto zapored prvega oktobra praznovali mednarodni dan starejših. V Zgornjesavski dolini nam je bilo to jesen vreme zelo naklonjeno, zato smo zadnje septembrske ter prve oktobrske dni najpogosteje preživeli kar v domskem parku, kjer smo se družili ob glasbi, hrani in obisku Kekca.

Tokrat smo se v duhu sodelovanja med našim domom in lokalnim okoljem povezali s Hit Alpinea

hoteli. Ti so se letos odločili, da bodo otroci, ki so bili čez poletje vključeni v animacijski program, za naše stanovalce pripravili pisma. Ta so bila k nam prinesena v Kekčevi družbi, ki jih je ob glasbi in petju razdelil med stanovalce. Polna lepih želja in misli, skupaj z risbicami, sedaj krasijo njihove sobe.

Le nekaj dni pozneje je med zvoke harmonike zaneslo vonj pečenega mesa z žara. Ob



Vir: arhiv doma.

sodelovanju domske kuhinje ter ostalih zaposlenih je prvi jesenski piknik odlično uspel, topli sončni žarki pa so poskrbeli, da se je druženje najbolj vztrajnih stanovalcev nadaljevalo še v popoldne. Praznovanje mednarodnega dneva starejših smo raztegnili še v ves prvi teden oktobra, ki smo ga po pikniku nadaljevali z dvakratnim obiskom Knjižnice Kranjska Gora v akciji »Pokloni čas, polepšaj dan«. Prvi dan smo preživeli v medgeneracijskem druženju z osnovnošolci OŠ Josipa Vandota ter njihovo učiteljico slovenščine. Pripravili so nam

branje in uprizoritev Levstikovega dela Martin Krpan. Drugi dan je bil posvečen pripovedništvu. Stare ljudske zgodbe nam je pripovedovala Špela Frlic, umetniška vodja Pripovedovalskega festivala in avtorica številnih pripovedovalsko-vizualno-glasbenih predstav, pridružili pa so se nam tudi otroci iz vrtca Kekčevi junaki Kranjska Gora, ki so nam zapeli nekaj pesmi. Doživljajsko in družabno bogate dni smo ujeli v fotografije, ki naj še same povedo kakšno besedo.



Vir: arhiv doma.

Skozi čas

Pripravila: Elvira Vukalić, delovna terapevtka

V objemu gora smo s pomočjo treh generacij napisali zgodbo, ki nas je vrnila v preteklost. Skupaj nam je uspelo zavrteti časovni stroj, ki se je na začetku ustavil nekje v srednjem veku. Viharniški park je postal prizorišče imenitnih sprejemov prelestnih grajskih gospodičen in pogumnih vitezov, njihovih lahkotnih plesov in prikazov mečevanja. Lambergarjeva vojska, ki se je utaborila prav v našem parku, je pripravila prave viteške in ognjene izzive, s katerimi je neustrašno kazala svojo moč. Vsekakor so nam z žarečimi prizori dvignili frekvenco dihanja. Kar naenkrat se je v parku prikazala nam že zelo poznana stanovalka Zofka, ki je brez dlake na jeziku prevzela mesto voditeljice. Odvihrala je v čas, ko smo se vozili z drugačnimi avtomobili. Spominjala se je trenutkov, ko se je še kot majhna deklica odpravila s starši na morje. Kovčki so bili pripeti z vrvjo na strehi, otroci pa so zadaj sedeli s prtljago pod nogami. Včasih je šlo vse bolj počasi, se je spominjala. Ker se je časovni stroj ustavil v obdobju, ko so po naših cestah vozili »hrošči« in »fičkoti«, smo imeli možnost spoznati lastnike starodobnih avtomobilov, ki so svoje lepote pripeljali z drugega konca Slovenije. »Nekoč, ko smo bili otroci,« je velikokrat slišati iz ust naših stanovalcev. Ja, takrat je bilo precej drugače. Ni bilo pametnih telefonov in ni bilo denarja za drage igrače. Ni naključje, da se je viharniški časovni stroj ustavil v času, ko so bili naši stanovalci v dobi otroštva. Prva stojnica se je šibila pod igračami, ki so nekoč razveseljevale najmlajše. Gospa Dragica Markun iz Šenčurja, ki je v stari hiši Pr'Franč uredila muzej starih igrač in didaktičnih iger, je predstavila del svoje zbirke. Obdobje mladosti smo začinili z drugo stojnico. Gospa Darinka nam je predstavila stare predmete in gospodinjske pripomočke, ki so nekoč krasili vsako gospodinjstvo.

Da smo naredili popoln časovni krog, so s pesmijo poskrbeli pevci Mešanega pevskega zbora Odmev iz Kranjske Gore in lajnarki, ki sta veseli vrteli svojo lajno. Najbrž je vprašanje, zakaj tri generacije? Dogodek smo popestrili z obiskom otrok zaposlenih in otrok naših stanovalcev. Viharniško prizorišče je uspelo zajeti prav vse generacije. Ta dan smo imeli tudi dan odprtih vrat, ki je obiskovalce popeljal skozi vrata, v notranjost naše hiše. Ob zaključku dogodka so naši stanovalci, obiskovalci, zaposleni in njihovi otroci imeli možnost meriti moči v starih igrah, nabrusiti nož s pomočjo starega brusilnika, pokukati v notranjost starodobnih lepotev in se posladkati s sladoledom. Viharniki smo sami izdelali viharniški sladoledarski voziček, ki je vsemu dodal le piko na i. Ves dogodek smo objeli z eno samo mislijo: »Včasih je bilo res lepo, prijetno nam je pa tudi danes. Skozi čas se je marsikaj spremenilo, a nekaj ostaja nespremenjeno. To je tisto, kar v življenju največ šteje: družina, prijateljstvo, ljubezen in spoštovanje.«



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.

Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.

Srečanje starodobnikov

Pripravila: Fani Zima, stanovalka

V poletnem času je bilo v Kranjski Gori srečanje starih avtomobilov. Organizator je povabil naš dom, da razstavimo in prodajamo svoje izdelke. Delovna terapevtka, gospa Elvira, je povabila mene in Metko Jager, da sva šli z njo na razstveni prostor, kjer so nam pripravili stojnico. Razstavile smo predmete, ki smo jih same ustvarile na

delavnici. Prodale nismo veliko, je bilo pa zelo zanimivo pogledati raznovrstne stare avtomobile in opazovati različne ljudi. Srečale smo kar nekaj znancev. Vreme je bilo zelo toplo in sončno. Bilo je pestro. Popoldan smo pospravile in se zadovoljne vrnile v dom.



Vir: arhiv doma.

To sem jaz ...

Pripravila: Dajana Mitrović, tehnik zdravstvene nege

Moje ime je Dajana Mitrović, rojena sem na Jesenicah, 6. oktobra 2000. V prostem času se rada sprehajam, gledam filme ter berem knjige. Doma imam kužka z imenom Luna. Je yorški terier, stara pa je štiri leta.

Na Jesenicah sem hodila v vrtec, osnovno šolo ter srednjo šolo. Po srednji šoli sem se vpisala na Fakulteto za zdravstvo, vendar se je leta 2019 zgodila tragična smrt mojega očeta. Umrli je v službi, pri 52 letih, zaradi srčnega infarkta. Po tem se mi je življenje obrnilo na glavo. Izpisala sem se iz šole, saj nisem imela volje do učenja. Začela sem delati izpit za avto in se redno zaposlila v Sumidi.

V novi službi sem tudi spoznala svojega bodočega moža. Začela sva se družiti in postala najboljša prijatelja. On me je tudi spodbujal, ko sem se odločila začeti delati pripravništvo.

Pripravila: Seida Novak, farmacevtski tehnik

»Ne stori drugemu, kar ne želiš, da bi drugi storili tebi.«
(Konfucij)

V življenju mi veliko pomenita medsebojno spoštovanje in notranji mir ... Tako doma kot tudi v službi.

Za mano je dvajset let dela v lekarništvu. Najprej nekaj let v lekarni Splošne bolnišnice Jesenice, nekaj več let pa v Lekarni Plavž, ravno tako na Jesenicah. Obe področji se zelo razlikujeta, tako v načinu dela kot tudi v izdelkih. V tem času sem pridobila veliko znanja in izkušenj, predvsem v izdaji zdravil brez recepta, prehranskih dopolnil, kozmetike, medicinskih pripomočkov, svetovanju; pa tudi dobre ljudi, sodelavce, s katerimi smo ohranili stike vse do danes.

ln zdaj sem tu, v Kranjski Gori ... Velika hiša. Velika sprememba. Veliko novih ljudi. Počasi spoznavam in osvajam vaša imena. Zato se zahvaljujem za pomoč in potrpežljivost vsakomur posebej. Veselim se novih izkušenj!



Vir: osebni arhiv.

Oktobra 2022 sva odšla v Srbijo, kjer me je zaročil in septembra 2023 sva se poročila. Moj mož je zelo pomembna oseba v mojem življenju, saj mi vedno stoji ob strani, tudi v najtežjih dneh. Življenje me je naučilo, da na koncu vsakega predora sveti luč.



Vir: osebni arhiv.

Kakšna pa sem v zasebnem življenju? Predvsem velika ljubiteljica narave in umetnica. Tako kot name blagodejno deluje sprehod skozi gozd, mi je upodabljanje narave na slikarska platna nadvse sproščujoče. A najljubši del dneva je tisti, ki ga preživim z družino ... Naj bo to sprehod, skupno branje knjig, potovanje ali ogled kakšne družinske komedije.

Lepo vas pozdravljam.

Pripravila: Andreja Koprivec, gospodinja

Sem Andreja Koprivec in prihajam iz Rateč. Sem poročena in imam odraslega sina. Po poklicu sem kuharica, opravljam ga že vse življenje. Delala sem v različnih panogah, od hotelov, kjer sem začela s prakso in pozneje kot prva zaposlitev, bila sem vodja kuhinje v restavraciji, do šolskih domov, kot je CŠOD (Planica in Kranjska Gora). V času svoje kariere sem opravila tudi izobraževanje za dietnega kuharja. Svoje delo zelo rada opravljam, saj mi kuhanje predstavlja način izražanja. V času, ko sem bila zaposlena v CŠOD Planica, sem imela čast spoznati tudi nekaj naših vrhunskih športnikov, ki so imeli priprave v Planici, kjer sem bila deležna kar nekaj njihovih anekdot, za kar sem izredno hvaležna.

Poleg službe sem dolga leta kot članica sodelovala pri Turističnem društvu Rateče - Planica, še posebej pri izvajanju srečanj, kot sta vaški dan v Ratečah ter srečanje treh dežel na Tromeji. Bila sem članica skupine za ročna dela, kjer smo skupaj z drugimi članicami šivale prte z motivi lokalne kulture in običajev, ter organizirale razstave za obiskovalce. Sodelovala sem tudi pri ustvarjanju knjige o domačih rateških jedeh.

V času, ko je sin še treniral tek na smučeh, sem kot članica Športnega društva Rateče - Planica sodelovala pri izvedbah športnih tekmovanj. Sedaj pa sem že več kot 20 let smučarski sodnik, sodelujem pri meritvah v času svetovnega pokala v smučarskih skokih v Planici.

V prostem času se najraje ukvarjam z vrtom in rožami (tudi če je včasih kar veliko dela).



Vir: osebni arhiv.

Rada hodim na sprehode ter se poslužujem kolesa za rekreacijo. Čeprav zadnje leto ne delam več kot kuharica, še vedno rada kuham ter spečem kakšno pecivo za mojo družino. Rada poskušam nove jedi in kadar jem zunaj, jih nato poskušam ponoviti doma. To mi vedno predstavlja dober izziv.

Rada hodim tudi na izlete, predvsem po Sloveniji, še posebej v sklopu Turističnega društva Rateče - Planica.

Ko si resnično vzamem čas zase in nič ni za delati, npr. v času slabega vremena, pa pogledam tudi kakšno nadaljevanko ali film.

Delo s stanovalci mi zelo ugaja, saj zelo rada poklepetam z njimi, se kaj pohecam ter kdaj tudi prisluhnem kakšni njihovi zgodbi iz življenja.

Dan gibanja – telovadimo skupaj

Pripravila: Ula Rupnik, fizioterapevtka

10. maja obeležujemo svetovni dan gibanja. V ta namen smo se povezali s študenti fizioterapije Fakultete za zdravstvo Angele Boškin. Skupinsko telovadbo smo zaradi slabega vremena izpeljali v

avli doma, izvedla pa jo je študentka fizioterapije Ema. Skupinske telovadbe so vedno zelo zaželeno in tako je bilo tudi tokrat. Na koncu smo se ob soku in dobri glasbi še malo podružili.



Vir: arhiv doma.



Vaje za ravnotežje

Pripravila: Sanja Pavlovič, fizioterapevtka

Z leti se slabša ravnotežje, ki je eno ključnih gibalnih sposobnosti ljudi. Zato imamo dvakrat tedensko v prostoru fizioterapije vadbo, ki je sestavljena iz vaj, ki pomagajo izboljšati ravnotežje celotnega telesa. Vadba poteka

v skupinah pod vodstvom fizioterapevtke. Za stanovalce je tak način primernejši, saj so pod stalnim nadzorom in je tveganje za poškodbe manjše. Vadbe se redno in vedno z velikim veseljem udeležuje približno 15 stanovalcev.



Vir: arhiv doma.

Športne igre

Pripravil: Benjamin Bešič, delovni terapevt

Vsako leto za stanovalce pripravimo moštveno olimpijado v parku doma. Naše vsakodnevne gibalne aktivnosti se prelevijo v tekmovanje, kjer ne manjka smeha in zabave. Tekmovalnost pa je tista stvar, ki stanovalcem da še dodatno motivacijo pri gibanju in ohranjanju spretnosti. Zaposleni smo tokrat pripravili štiri zanimive gibalne igre, stanovalci pa so se razdelili v dve ekipi. Vsak od tekmovalcev se je še posebej potrudil in dal svoj doprinos k ekipnemu rezultatu.

Ekipni duh je stanovalce prevzel ter spodbudil k navijanju in spodbujanju svojih sotekmovalcev. Namen športnih iger seveda ni samo določiti zmagovalno ekipo, temveč zabava, druženje in gibanje. Po končanju tekmovanja smo si vsi sodelujoči zaslužili nagrado v obliki sladoleda, ki nas je na lep poletni dan tudi malo osvežil.

Tako kot vedno so športne igre tema pogovorov še vsaj nekaj časa. Spodbuda za gibanje pa nas drži vsaj do naslednjega tekmovanja.



Vir: arhiv doma.

Moja pesem

Pripravila: Maruša Guzelj, stanovalka

MOČ VIHARNIKA

*Zastrta luna je obirala skrito pot.
Zvezde so ji komaj sledile in kazale
svojo srebrnino, gore in drevesa.
Ljudje so spali v svojih sobah,
velika stavba je komaj dihala.*

*Ljudje so zjutraj obirali svoja pota,
starostniki so vstajali, zajtrkovali in
prebijali čas v svojih orbitah.
Nekaterim je bilo hudo,
drugim lepo.*

*V starosti je hudo kot lepo.
To je modrost starosti.*

Viharnik biča dež in veter, ostaja pa pri življenju.



Vir: arhiv doma.

Moja zgodba

Pripravila: Helena Kolenc, stanovalka

Prihajam iz Gorenjske, vas Srednja Bela pri Preddvoru, tam se končala tudi osnovna šola. Rodila sem se v precej številčni družini, kot peti otrok. Še zelo mlada sem odšla od doma, se osamosvojila, končala srednjo administrativno šolo in se zaposlila.

Leta so minevala, prišla je starost in z njo tudi razne težave. Zgodilo se je, da sem padla in si zlomila kolk. Usoda je hotela, da sem pristala v Domu starejših občanov Viharnik v Kranjski Gori. Sem zelo zadovoljna, imam se lepo, osebje je prijazno in ustrezljivo. Naključje je hotelo, da se je v dom preselila tudi moja sestra. Zgodilo se je, da sva bili obe rojeni na isti datum, 25. septembra, samo z razliko sedmih let. Obe sva zelo zadovoljni, veliko se druživa, hodiva na sprehode in se imava lepo. Sva precej zgovorni in se radi smejiva. Imava že kar nekaj prijateljev, vsak dan skupaj pijemo kavo, se pogovarjamo tudi o raznih težavah in veselih dogodkih, se šalimo in veliko smejimo.

V domu imamo veliko aktivnosti in tudi razne prireditve. Imamo gibalne vaje, miselne vaje, vaje za ravnotežje, razna ročna dela in še in še. Imamo se lepo, da včasih pozabimo na razne težave, ki nas pestijo.



Vir: arhiv doma.

Pripravila: Bojana Jonke, stanovalka

V decembru bo eno leto, odkar sem v Domu Viharnik. Bolezen je moje življenje postavila na glavo, tako kot vsakemu tukaj.

V začetku sem se počutila izgubljeno, zmedeno in menda sem večinoma spala, ne spomnim se.

Težko mi je bilo sprejeti dejstvo, da ne morem domov, nazaj v življenje, ki sem ga živila prej. Ker se samega okrevanja po možganski krvavitvi ne spominjam, mi je hči poskušala opisati to obdobje. Tri tedne sem bila v umetni komi, ker so možgani morali počivati po možganski krvavitvi, iz glave so mi speljali cevke, da je kri lahko odtekala. Baje sem cevke vse izpulila, zato so me morali privezovati. Te tri tedne je bilo mnenje zdravnikov, da ne bom preživela, pozneje, da ne bom nikoli več govorila in hodila. Na srečo se nič od tega ni uresničilo, ne vem, čemu to pripisati, pač očitno še ni bil moj čas.

No, po prebolelem covidu sem sama prikorakala v dom. Sicer s pomočjo rolatorja, ampak vendarle. Prilagajanje na novo okolje, na nov ritem življenja, spoznavanje ljudi, je trajalo nekaj časa. Sčasoma je postajalo lažje, najtežje je sprejeti dejstvo, da starega življenja ni več in ga ne more biti. Težko pa je zapolniti dneve ob vseh zdravstvenih omejitvah. Bolezen ti vzame vse, da pa ti edino neomejeno časa, ki se ga vsak posebej trudi nekako zapolniti.

Na srečo mi je znanje, ki sem ga imela pred boleznijo, ostalo, in eden od mojih priljubljenih hobijev je tudi kvačkanje in pletenje. Ob podpori vodstva in osebja doma sem tako znova začela delati izdelke. Nekateri uspejo bolje, nekateri slabše, nekateri sploh ne, ampak z vztrajanjem mi uspe narediti izdelke za tukajšnji bazar.

Moji dnevi so tako zapolnjeni z dejavnostjo, v kateri uživam. Razmišljanja o izdelkih in vzorcih me zaposlujejo, da ne razmišljam toliko o drugih stvareh. Za izdelavo vsakega izdelka sta potrebna koncentracija in fokus, v vsak izdelek vložiš



Vir: arhiv doma.

delček sebe. Že po možganskih kapeh sem se naučila, da se je treba osredotočiti na stvari, ki jih lahko počneš in ne na stvari, ki jih ne moreš. So dobri dnevi, ko mi uspeva, in so dnevi, ko mi uspeva slabše ali pa sploh ne. Ampak iskreno, tako je bilo že pred boleznijo, samo sprejeti to nam je po bolezni težje. Neizmerno si želimo starega načina življenja, želimo si, da bi bile stvari take, kot so bile pred boleznijo, ampak to ni več mogoče. Sprejeti diagnozo in omejitve je najtežji korak za vsakega od nas, predvsem ob hipnih spremembah po kapeh in ostalih podobnih boleznih, ko spremembe nastopijo v hipu, v nekaj sekundah se vse spremeni. Izmed vseh slabih stvari se je treba oprijeti dobrih in se jih neumorno oklepati, da nam pomagajo zdržati naslednji dan, naslednji teden, naslednji mesec. Meni tako ročna dela predstavljajo delček normalnosti, delček starega načina življenja in upam, da mi bo dano, da bom s tem zaposlena čim dlje. Tako so moji dnevi krajši, zadovoljstvo ob uspelem projektu pa neizmerno.

Na tem mestu zahvala osebju in vodstvu doma, ki mi to omogočata in me ob tem podpirata. Zdagrem pa kvačkat.

Praznična stojnica

Pripravila: Mateja Kogovšek, računovodkinja

Vse leto se pripravljamo na tradicionalni božični in velikonočni bazar, kjer na stojnici na ogled postavimo viharniške umetnine. Že se en konča in že se pripravljamo na drugega. Drugače povedano, pridne roke naših stanovalcev nikoli ne počivajo. Tako je v prostoru delovne terapije vsak sleherni dan živahno, saj ob druženju, klepetu, smehu

in delu nastanejo prave male umetnine. Vse te razstavimo, tako obiskovalci kot stanovalci pa jih lahko ne le občudujejo, temveč s prostovoljnim prispevkom tudi kupijo.

V namen zahvale smo pridne ustvarjalne roke odpeljali na nepozaben izlet.



Vir: arhiv doma.



Razstava ročnih del

Pripravila: Jožica Brajc, stanovalka

Čez zimski čas se zberejo (tudi) ženske, ki se ukvarjajo z ročnimi deli. To so štrikanje, kvačkanje, kleklanje, šivanje. Vsa dela na pomlad prikažejo na lepi razstavi, ki privabi tudi dosti obiskovalcev.

Tudi iz Viharnika smo bile na razstavi, ki je bila lepa, zanimiva, pa tudi unikatna. Korenškim ženam želimo čim več takšnih razstav.



Vir: arhiv doma.



Izlet za stanovalce

Pripravila: Matejka Soklič, šivilja

V aprilu smo se z nekaj stanovalci in zaposlenimi odpravili na izlet po prelepi Gorenjski. Najprej smo se odpravili v Radovljico k Lectarju, kjer smo si ogledali izdelavo lectovih src. Imeli smo priložnost izdelati svoje srce, kar pa ni tako lahko, kot je videti. Poskusili smo tudi medico, medene piškote in med.

Odpravili smo se na Bled, kjer smo s pletno odšli na otok in ob kavi prijetno klepetali na sončku, izlet pa smo zaključili z odličnim kosilom in dobro kapljico v restavraciji Šobec.

Bil je zelo lep prijeten dan, veliko smo doživeli in se lepo imeli ...



Vir: arhiv doma.

Naš Garklc in rože rastejo

Pripravila: Marjeta Jager, stanovalka

Sem Marjeta Jager, rojena Košir, na Zgornjem Jezerskem, leta 1941. Pred nekaj leti sem se zaradi starosti, nemoči in spleta okoliščin odločila, da se umaknem v dom starejših Viharnik. Zakaj ravno v Kranjsko Goro? Naneslo je, da sem pred 60 leti nekaj let službovala v teh krajih, konkretno na pošti Rateče - Planica. Te kraje sem vzljubila zaradi lepe okolice in narave. Vsa leta po tem sva se z možem pogosto vračala, hodila sva na bližnje hribe, seveda tudi smučala in tekla na smučeh. Res imam lepe spomine. Zelo sem bila vesela, saj sem tu na stara leta našla svoj mir in varnost, seveda tudi nove prijatelje.

Kar hitro sem se vklopila v razne dejavnosti. Kolikor je v mojih močeh, pomagam pri nasaditvah balkonskega cvetja, seveda je treba rože potem zalivati. To velja tudi za notranje cvetje. Pomagam pri ureditvi našega Garklca, čeprav ga bo treba čez čas obnoviti, ker se je preveč razrastle. Seveda je v zeliščnih in zelenjavnih vrtičkih tudi malo moje prisotnosti. Moram omeniti, da je moje okno apartmaja, kjer domujem, polno cvetja,

tako znotraj kot zunaj. Prvo leto so to okno krasile gomoljne begonije, naslednje leto sem jih dopolnila z rdečimi pelargonijami, zdaj sem se usmerila na bele in rdeče pelargonije. Zelo lepo mi cvetijo, saj jih sama vzgojim s potaknjenci. Res sem vesela, da mi cvetje tako lepo uspeva, saj je to vse za mojo dušo. Nekaj nasadov imam zunaj mojega apartmaja. Zadovoljna sem, da mi je to dovoljeno, saj tako v neki meri nadaljujem, kar sem počela doma. Moja hiša je bila vedno polna cvetja, nekaj sem ga pripeljala s seboj. Moram še omeniti, da si vsak teden nabere sveže šopek rož iz narave, ki mi krasijo mizico. Imela sem dva papagaja. Letos sem ju oddala, ker grem rada za dva dni v toplice in ne moreta biti sama. Zdaj imam kanarčka, ker je lahko kar nekaj dni sam. Sem velika ljubiteljica narave, cvetja, zelenja in živali. Zelo veliko časa preživim na pešpoteh, v gozdovih in na travnikih, tudi na kakšen hrib se še povzpnem. Za naprej ne delam kakšnih dolgoročnih načrtov. Bom videla, kaj bo čas prinesel, pa saj sem tudi že v letih.



Vir: arhiv doma.

Prostovoljno delo

Pripravila: Elvira Mustafi, pisarniška referentka

Pri vsakem prostovoljnem delu so najbolj pomembni odnos do soljudi, iskrenost in občutek, da s tem, ko nudiš pomoč, besedo, svoj čas, nasmeh drugemu, osrečiš tudi sebe.

Naši prostovoljci Vida Marolt Meden, Stanka Lavtižar, Darinka Tarman in Janez Koselj s svojim doprinosom, pa naj bo ta v obliki obiska, druženja, predavanja ali delavnic, skrbijo za kvalitetno bivanje stanovalcev našega doma ter na ta način ustvarjajo različne medsebojne vezi, spodbujajo njihovo kreativnost in medsebojno sodelovanje.

Na drugi stani pa naše stanovalke in zaposlene svojo prostovoljnost izražajo s tem, ko svoj čas, znanje in veščine vložijo v nastajanje čudovitih izdelkov, ki ob različnih priložnostih bogatijo našo stojnico.



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.



Zahvala prostovoljcem

*»Tudi povsem majhne stvari
so lahko povzročitelji velikega veselja.«*

(Timea Varga)

*Hvala vam za neštete majhne stvari,
s katerimi vedno znova vzradostite
srca naših stanovalcev!*

Priprave na pust

Pripravila: Marija Korošec, stanovalka

Bližal se je najbolj nori dan v letu - »pust«. Kljub našim letom smo se v mansardi dogovorili, da bi nekaj naredili. In kaj se je zgodilo? Z obiskom nas je presenetila naša zelo pozitivna in ustvarjalna gospa Elvira s predlogom, da se za ta veseli dan spečejo tradicionalni pustni krofi. Kar hitro se nas je nabralo nekaj stanovalk, z navdušenjem, da po nekaj letih preizkusimo naše sposobnosti. No, in prišel je pričakovani dan in gospa Elvira je prinesla vse potrebne sestavine. Me pametne bivše samostojne gospodinje začnemo vsaka s svojim predlogom. Kmalu smo se zedinile, ker časa ni bilo na pretek, in začele mesiti. Mešale in stepale smo z vso močjo, kar je še imamo. Testo je vzhajalo in bilo je pripravljeno za oblikovanje krofov. To nam je lepo uspelo in začela se je peka. Pečene smo primerjale s krofi druge skupine. Seveda so bili naši lepši in boljši. Ha, ha, ha, in zabave je bilo konec.



Vir: arhiv doma.

Druženje v domu Viharnik – Prepevanje slovenskih pesmi

Pripravila: Darinka Tarman, prostovoljka

»Kdor rad poje, slabo ne misli.«

To je star slovenski pregovor, ki še vedno drži. S stanovalci doma se že vrsto let sestajamo v prostorih fizioterapije. Vsi radi pojemo, saj je večina pevcev tudi v domačem okolju sodelovala pri pevskih zborih. Obujamo spomine na naša mlada leta in domači kraj.

Prijetno druženje ob petju.

Pridružite se nam.



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.

Izlet z ladjico

Pripravila: Kristina Volontar, tehnik zdravstvene nege

Ker nas je hladno vreme že malo dolgočasilo, smo se v petek, 26. maja, polni pričakovanj, sicer tokrat v manjši zasedbi, odpeljali z avtobusom proti morju.

V sproščenem vzdušju in ob klepetu smo kmalu prispeli do prvega postanka. Ustavili smo se na Voklem, kjer smo popili kavo in pojedli sendviče, ki so jih skrbno pripravili v naši kuhinji.

Ker si želimo videti, na kakšen način delajo naše kolegice in kolegi v drugih domovih, smo se letos povabili na obisk v Dom upokojencev Postojna. Z veseljem so nas sprejeli in lepo pogostili. Predstavili so nam njihov način dela in vse sladkobe

in tegobe, ki si jih vsi delimo v tem poklicu. Imajo prostorsko stisko, pomanjkanje kadra, vendar vse to premagujejo s srčnostjo in voljo do dela.

Po ogledu smo se odpeljali do Kopra, kjer nas je čakala barka Amigo. Navdušeno smo se raztovorili in posedli po palubi. Sonce, hladen vetrič in glasba so nas spremljali vse popoldne. Kapitan nam je pripravil pravi ribji piknik, tako da smo tudi dobro jedli. Dve pogumni sta tudi skočili v vodo.

Prijetno utrujeni smo zavili v luko in se počasi sprehodili do avtobusa. Okoli 18. ure smo zapustili Koper in se odpeljali proti Gorenjski.



Vir: arhiv doma.

Dedek Mraz za otroke

Pripravila: Maruša Abram Novak, tehnik zdravstvene nege

Tako kot se v decembru prižgejo decembrske luči, tako so pri nas ta dan zažarele otroške oči.

Otroci zaposlenih so obiskali naš dom, saj sta jima škrate JOKICA in STOKICA obljubila obisk dedka Mraza.

Otroci in starši smo vstopili v lepo okrašeno avlo našega soma. Vsi smo že nestrpnost pričakovali obisk škratev in dedka Mraza. In tako smo kaj kmalu za vogalom opazili neko dogajanje in nek ropot. To sta bila dva, zelo različna, škrate. Pričarala sta nam res lepo praznično vzdušje in nam z dobro voljo, njunimi prepiri in ukanami narisala nasmehe

na obraze. Ja, res je, smejali smo se stari in mladi. S škratoma smo postali pravi prijatelji in tako smo skupaj poklicali dedka Mraza.

Dedek Mraz je vsakega otroka poklical k sebi, otroci pa so mu kaj lepega povedali, zapeli pesem ali podali roko, k staršem pa so se vračali nasmejani, navdušeni in seveda z darilom v rokah.

Po predstavi smo se skupaj posladkali z dobrotami, ki so nam jih pripravili naši skrbni kuharji in kuharice, nato pa srečni odšli domov.

Res je bilo lepo in vedno je tako.



Vir: arhiv doma.

Uiharnikove niti časa smo prepletli s pomočjo

- Občina Kranjska Gora
- Lektoriranje Karmen Sluga s.p.



*Zdravje ne pride vedno iz zdravila.
Največkrat pride iz mirnega uma,
mirnega srca in mirne duše.
Zdravje pride iz smeha in ljubezni.*

*»Nikamor ti ni treba iti – potuj v sebi.
Potuj vase! Ustopi v rudnik rubinov
in se kopaj v magični svetlobi luči.«
(Rumi)*

*Naj leto 2024 zaznamuje čarobno potovanje,
polno rubinov in diamantov, kjer se podoba zrcali
v siju zdravja in radosti!*

Kolektiv Mavida domovi d.o.o. Podružnica Kranjska Gora



Sledite naši zgodbi na www.dom-viharnik.si