

Kazalo vsebine

- 
- 
- 3 »Zaupanje in delo naredita čudeže«
 - 4 Martina Martinčič, direktorica Doma Taber
 - 6 Dom Taber – Spoštovanje želja in potreb
 - 7 Vse večji pomen poslanstva Doma Taber
 - 9 »Stati inu obstati«
 - 10 Družbeno odgovoren delodajalec
 - 11 Projekt »ključna oseba«
 - 12 Izgradnja objekta Pristava
 - 13 Simbioza skupnost
 - 15 Skupinska vadba za stanovalce
 - 15 Pismo za lepši dan
 - 17 Teambuilding za zaposlene
 - 19 Izlet v Bohinj in Bovec
 - 19 Teambuilding ali kako so se športne igre spremenile v najboljši teambuilding zame
 - 20 »Sprehod« na Brezje
 - 21 Domska anketa 2021/2022
 - 24 Kako so stanovalci doživljali čas izolacije
 - 39 Starost in bolezen nista pretirani oviri za ustvarjanje
 - 42 Moje življenje
 - 43 Voščila in verzi
 - 45 Radi se lotimo gospodinjskih opravil
 - 47 100 let Slavice Gartner
 - 48 Angela Brankovič praznovala 100. rojstni dan
 - 49 Julka Hrovat, Cerklje – Šmartno
 - 50 Izobraževanje o digitalni pismenosti
 - 50 Izlet na Bled
 - 51 Izlet v Ljubljano in vožnja z ladjico po Ljubljanici
 - 51 Izlet v Škofjo Loko
 - 52 Pot za aktivne
 - 53 Uživam med rožami
 - 53 Parkovna ureditev v okolici Doma Taber, kot priložnost starejšim za doživetje in učenje o rastlinah, živalih, naravi na splošno
 - 57 Zdravilne lastnosti zdravilnih rastlin v zeliščnem vrtu Doma Taber

- 61 Ustvarjamo v sodelovanju z narodno galerijo in združenjem Spominčica
- 62 Bila sva med nominiranci pri projektu »Naj prostovoljec leta 2021«
- 63 Bralni študijski krožek v Domu Taber
- 64 Jezik rož, Sveti Valentin in branje
- 65 Sen kresne noči ob dnevu državnosti
- 67 Torkove dihalne tehnike z Ano Erjavšek
- 68 Pregled in popravila slušnih aparatov- prostovoljna pomoč
- 69 Foto utrinki
- 72 Dogodki v preteklem obdobju
- 74 Jože VarL (1929–2022)
In memoriam
- 75 Zahvale
- 76 Malo za smeh
- 77 Vaje za urjenje spomina
- 80 Razgibajmo možgane
- 80 Križanka



Kdor ima iskreno in odprto srce, naravno občuti zaupanje vase in se zna ceniti, obenem pa zanj ni razloga, da bi do drugih čutil strah. (Dalaj Lama)

»Zaupanje in delo naredita čudeže«

(Orison Swett Marden)

Anita Oman, pisarniška referentka – receptorka

Spoštovani stanovalci, svojci, zaposleni in ostali bralci domskega časopisa!

Pred nami je že sedma številka domskega časopisa, ki od leta 2015 nadaljuje pot ustvarjalnosti zgodb naših varovancev. Domski časopis postaja naša stalnica, vsako leto, ko praznujemo v mesecu septembru, se potrudimo, da na papir prelijemo tisto, kar smo doživeli čez leto. Članke prispevajo tako stanovalci kot zaposleni, zadnje čase pa vključujemo tudi svojce, prostovoljce in študente. Prav veseli smo vsake nove ideje in pomoči z namenom, da vam ponudimo veliko zanimivih vsebin, razmišljanj, izkušenj, slikovnih gradiv ter bogastva, ki se skriva v vsakem izmed nas.

Oziramo se na misel »Zaupanje in delo naredita čudeže«. Prav zaupanje smo si letos izbrali za vodilo našega časopisa. Zaupanje se gradi dolgo, zato ga je potrebno ohranjati. Delo krepi telo in duha, z njim se počutimo koristne in samozavestne. Če združimo zaupanje in veselje do dela, smo lahko srečni. Ohranjati moramo spoštovanje in zaupanje do drugih, da bomo lahko delo opravljali z veseljem. Le-to pa pri našem delu prvi opazijo naši varovanci in svojci. Upamo, da boste skozi branje začutili, da delujemo kot ena velika družina in da smo na pravi poti, da ohranimo te naše vrednote. Zahvaljujem se sodelavkam in sodelavcem ter vsem in vsakomur, ki je prispeval članek za skupno sodelovanje, da je lahko pred nami časopis, vreden branja.

V upanju, da je domskemu časopisu namenjena še dolga pot, vam želim, da ga berete in gledate z radovednimi očmi.



*Zaupam zaupanja
vrednemu, zaupam tudi
nevrednemu zaupanja. to je
pravo zaupanje. (Lao Ce)*

Martina Martinčič, direktorica Doma Taber

Martina Martinčič, direktorica

Spoštovani bralci!

Pred nami je nova izdaja našega glasila, v katerem je zajet pregled dela v preteklem letu.

Glavno poslanstvo našega Doma je skrb za naše stanovalce ter uporabnike storitev pomoči na domu. Kljub težkim in negotovim časom smo se zaposleni v Domu trudili po najboljših močeh, da so bili naši stanovalci in uporabniki deležni najboljših možnih nege in oskrbe.

Staranje prebivalstva je v Sloveniji zelo v porastu in je problem, kateremu se ne moremo izogniti. Zaposleni v domovih za starejše občane se tega še kako zavedamo. Glede na to, da se starostna doba zelo povečuje, se povečujejo tudi zahteve oziroma želje naših bodočih stanovalcev.

Delo v Domu Taber temelji na strokovnosti, partnerskem odnosu s stanovalci ter kakovostni negi in oskrbi stanovalcev. Velik poudarek dajemo strokovnemu delu. Ob tem se zavedamo, da je pomembno dobro počutje stanovalcev, zaposlenih in svojcev. Da bi vse to dosegli, moramo vseskozi razvijati nove programe in slediti trendom oziroma smernicam na področju dela s starejšimi.

Glede na zapisano se domovi vseskozi spreminjamo in težimo k novim, še boljšim pristopom in metodam dela. Kakovost bivanja v domovih je odvisna od dobrega strokovnega dela, velik poudarek je potrebno dati dobrim medsebojnim odnosom med tremi ključnimi partnerji, in sicer zaposlenimi, stanovalci in svojci.

V Domu Taber velik poudarek dajemo tudi izobraževanju zaposlenih, saj le tako lahko razumejo potrebe starejši ljudi.

Po svetu in tudi pri nas je v porastu bolezen demence, zato je potrebno razvijati metode in koncepte dela na tem področju. Demenca je bolezen



sodobnega časa in nanjo v Sloveniji in po svetu nismo dobro pripravljene.

V Domu smo bili v letu 2022 uspešni na razpisu za podelitev koncesij za opravljanje institucionalnega varstva, kjer bomo pridobili dodatnih 48 mest za stanovalce z demenco. Novo enoto smo poimenovali Pristava.

V Domu Taber si želimo biti na spremembe pripravljene, zato smo v letu 2021 v sodelovanju s Fakulteto za socialno delo pristopili k enoletnemu projektu Celostna oskrba stanovalcev z demenco. Vse kar sem zapisala, se zelo lepo sliši. Seveda si želimo, da bi vse to tudi izvedli. Pa vendar ne morem mimo največjega problema, s katerim se srečujemo prav vsi domovi v Sloveniji in to je – pomanjkanje kadra! Zaposleni v domovih so izčrpani do skrajnosti in se bojim, da brez ustreznega ukrepanja države prav dolgo v Sloveniji tako ne bo več šlo. Novi domovi nam ne bodo pomagali, če za to ne bo ustreznega kadra.

V Domu Taber na veliko srečo z našim ustanoviteljem in Svetom zavoda dobro sodelujemo in vedno iščemo rešitve, ki so usmerjene k zaposlenim in stanovalcem. Županu Francu Čebulju in predstavnikom Sveta zavoda Doma Taber se za njihov posluh iskreno zahvaljujem.

Iskreno se zahvaljujem našim dragim prostovoljcem, saj z obiski vedno polepšajo dan nam in našim stanovalcem!

Stanovalci in svojci, vam hvala za vso podporo, potrpežljivost in razumevanje!

Dragi sodelavci, na vas sem še posebno ponosna. Tako težko leto smo imeli. Iz srca hvala vsem, ki vztrajate! Delo, ki ga opravljate je vse prej kot láhko in kljub temu ste najboljša ekipa! Žal mi je za vse, ki so nas zapustili. Obljubim, da bom naredila vse, kar je v moji moči, da nam bo lepo in bomo iz teh težkih časov izšli kot zmagovalci! Potrebujem pa vašo pomoč. Prosim vas, da ne obupate nad sistemom – zdaj moramo vztrajati skupaj, si pomagati! Želim si, da bo Dom Taber tudi v prihodnosti ohranjal ugled v lokalnem in širšem okolju!

Drage bralke in bralci Novic iz Tabra, želim vam obilo zanimivega branja!

Martina Martinčič, direktorica



Zaupanje se gradi, ko je nekdo ranljiv in ga ne izkoristijo. (Bob Vanourek)

Ne zaupaj ljudem, ki ti govorijo skrivnosti drugih ljudi. (Dan Howell)

Dom Taber – spoštovanje želja in potreb

Franc Čebulj, župan Občine Cerklje na Gorenjskem

Vesel sem, da z vodstvom Doma Taber in zaposlenimi uspešno in konstruktivno sodelujemo. S skupno vizijo – zagotavljanje kakovostne oskrbe in zdravstvene nege varovancem že sedmo leto uspešno snujemo in realiziramo načrte.

Naj omenim, da smo kot ustanovitelj socialnovarstvenemu zavodu podali pisno soglasje k Finančnemu načrtu in Programu dela za leto 2022, v katerem je bila sprejeta nova investicija – prizidek k obstoječemu Domu, ki bo prispeval k razbremenitvi pomanjkanja prostora v Domu starejših za osebe z demenco.

Zaradi vse večjega števila oseb z demenco v državi takšnih oddelkov primanjkuje, zato je Dom Taber na podlagi čakajočih prosilcev za sprejem v zavod v lanskem letu uspešno kandidiral na Javnem razpisu za sofinanciranje programov za obvladovanje demence, ki ga je objavilo Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve. S pristojnim ministrstvom je že podpisal koncesijsko pogodbo in s tem pridobil kar 48 dodatnih mest za osebe z demenco. Ocenjena investicija bo znašala okoli 3.8 milijona evrov, prve stanovalce pa bodo v novi objekt, poimenovan Pristava, predvidoma lahko sprejeli že meseca decembra 2023.

Obeta se tudi gradnja varovanih stanovanj ter zobozdravstvene ambulante, Občina pa namerava na osrednjem travniku pred domom urediti tudi park, namenjen relaksaciji stanovalcev, ter priskrbeti dodatne parkirne prostore.

Sicer pa smo si leto 2021 vsi še najbolj zapomnili po izbruhu virusa Covid-19, saj je pri zaposlenih, stanovalcih in njihovih bližnjih v lanskem letu vzpodbudila ogromno čustev strahu, negotovosti in tudi žalosti. Zavodu je močno spremenil način dela in življenja. Stanovalcem je preprečil medsebojno druženje, praznovanja, obiske svojcev, zaposlenim pa povečal odgovornost oskrbe in zaščite zdravja svojih varovancev.



Vodstvo in zaposleni so se resno in strokovno spopadli z epidemijo Sars-CoV-2, sodelujoči oskrbovanci in njihovi svojci pa so za minimalno ogroženost in prenos okužb strpno spoštovali vse ukrepe omejitev.

Kljub težkim razmeram in omejitvam pa je Dom Taber spoštoval želje in potrebe varovancev ter jim omogočil kakovostno bivanje v domu varnega počutja, zdravja in dobre oskrbe. Z dodatnim angažiranjem za preprečevanje širjenja okužbe v Domu so poiskali nove izzive in poti, kako si polejšati vsakdanje življenje. Stanovalci in zaposleni so popestritve zaradi epidemije spremljali z varne razdalje, večina kar z balkonov svojih sob.

Samo pohvalim lahko stanovalce za potrpežljivost, socialnovarstveni zavod pa za vsakodnevno vloženi trud za dostojno življenje vsakega posameznika oziroma varovanca.

Menim, da je izrečena vizija socialnovarstvenega Doma Taber izpolnjena, saj je v samo sedmih letih delovanja postal izredno prepoznaven in

zapolnjen dom za starejše, kar jim je uspelo ravno z izvajanjem kakovostnih storitev, strokovnim kadrom ter z aktivnim sodelovanjem z lokalno skupnostjo, s humanitarnimi organizacijami, kulturnimi in športnimi društvi občine Cerklje na Gorenjskem.

Celotnemu Domu Taber in Svetu Zavoda še naprej želim tvornega in mirnega sodelovanja, saj jim

takšno delovanje zagotavlja kakovostno in uspešno delo, oskrbovancem pa želim prijetno bivanje, aktivno preživljanje časa in tkanje toplih medčloveških odnosov med zaposlenimi, stanovalci in zunanjimi udeleženci

Franc Čebulj
Župan Občine Cerklje na Gorenjskem

Vse večji pomen poslanstva Doma Taber

Andreja Jerala, predsednica Sveta zavoda Taber

Poslanstvo Doma Taber je skrb za varno bivanje starejših občanov in občank občine Cerklje na Gorenjskem ter tudi drugih oskrbovancev iz širših krajev Slovenije.

Dom Taber skrb za starejše in pomoči potrebnim uspešno opravlja svoje poslanstvo že sedmo leto, vse od uradnega odprtja v letu 2015. Celovita skrb zajema bivanje, socialno oskrbo in zdravstveno nego za vsakega posameznika posebej. Velik poudarek za vsakega posameznika so pozitivna sprejetost, domačnost, kakovost in strokovnost izvajanja socialnozdravstvenih storitev oz. ciljev.

Svet zavoda Taber vsako leto ob začetku koledarskega leta obravnava in sprejema finančni načrt in program dela za prihajajoče leto, v katerem so zastavljeni cilji. Finančni načrt in program dela sta pripravljena skladno z usmeritvami pristojnih institucij, v prvi vrsti Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve ter Občino Cerklje na Gorenjskem kot ustanoviteljico.

Že tretje leto je pot do ciljev otežena zaradi pandemije covid-19, s katero so se zaposleni in stanovalci tudi srečali. Želimo si, da bo v prihodnje čim manj izolacij, rdečih in sivih con ter čim več druženja, smeha in dobre volje, predvsem pa zdravja pri vseh, ki delajo v Domu ter tistih, ki potrebujejo pomoč.



V septembru 2021 se je iztekel mandat dosedanjim članom sveta zavoda. V istem mesecu so bili za nov 3. mandat na konstitutivni seji imenovani novi člani sveta zavoda, in sicer: s strani ustanoviteljice Občine Cerklje na Gorenjskem g. Janez Korbar, ga. Nina Veselinović in ga. Andreja Jerala, s strani stanovalcev g. Anton Valant in s strani zaposlenih ga. Anja Kocjan. V koledarskem letu 2021 je imel svet zavoda eno redno in eno dopisno sejo.

V letu 2022 je Svet zavoda Taber sprejel že prej omenjeni Finančni načrt in Program dela za leto 2022. V programu dela je bila obravnava in sprejeta nova investicija – prizidek k obstoječemu Domu, to je oddelek za opravljanje institucionalnega varstva v domovih za starejše - za 48 uporabnikov. Dom Taber je s pristojnim ministrstvom že podpisal koncesijsko pogodbo.

Upamo in želimo si, da bo javno naročilo za izbor izvajalca teh del objavljen v poznojesenskem času, gradnja prizidka pa dokončana v roku in soglasju z Ministrstvom za delo, družino in socialne zadeve. Prizidek za sprejem novih stanovalcev je zelo dobrodošel, a aktualno ostaja odprta kadrovska politika. Strokovnega kadra, predvsem na področju zdravstva, zelo primanjkuje, a kljub upanju v lepšo prihodnost želimo, da se bo ob dokončanju prizidka našla ustrezna kadrovska zasedba, ki bo z optimizmom in dobro voljo nudila vso podporo starejši generaciji naših občanov in občank ter drugim, ki potrebujejo domsko storitev.

Ob vsem že omenjenim gre posebna zasluga tudi prostovoljcem, ki svoj prosti čas namenjajo oskrbovancem in oskrbovankam v Domu. Da so njihova dela, angažiranost, aktivna vpetost v dejavnosti, ki jih izvajajo, resnično uspešna, kaže velik nasmeh na obrazih starejših in veliko zadovoljstvo pri zaposlenih.

Na vseh dosedanjih sejah sveta zavoda Taber so prisotni vsi člani sveta zavoda. Prisotno je tudi vodstvo Doma Taber ter predstavnik ustanovitelja. Hvala vsem za vašo prisotnost na sejah sveta, za konstruktivno delo pri pripravi gradiva, razpravi ter predlaganih sklepih. Želimo si še naprej tvornega sodelovanja.

V imenu Sveta zavoda Taber se vsem, ki tvorite zgodbo Taber, s tem pa tudi poslanstvo Tabra, iskreno zahvaljujem.

Z velikim optimizmom in močno voljo vsem oskrbovancem in oskrbovankam, zaposlenim, prostovoljcem, g. Francu Čebulju, županu Občine Cerklje na Gorenjskem ter Občinskemu svetu, želim zdravja, pozitivnega navdiha in ustvarjalnosti.

Z željo po optimizmu, organiziranju uspešnih dogodkov, druženju, prepletanju prijateljstev, ustvarjanju novih zgodb, srčnosti in topline, vsem bralcem in bralkam – želim vse dobro.



*Samo zaupajte si, potem
boste vedeli, kako živeti.
(Johann Wolfgang von
Goethe)*

»Stati inu obstati«

Rudi Sluga, namestnik direktorice za področje zdravstvene nege in oskrbe

Pa je ponovno eno leto za nami. In to kakšno! Ostalo bo v spominu. Leto sprememb. In kaj nas čaka v prihodnje? Spremembe.

Kot že veste, nam je tudi minulo leto krojila usodo epidemija Covida-19. V začetku letošnjega leta, ko smo bili v Sloveniji na vrhuncu epidemičnega vala, smo v Domu Taber zabeležili okužbo pri 47 stanovalcih. Nato smo v mesecu aprilu okužbo potrdili pri 18 stanovalcih ter v poletnih mesecih še pri 50 stanovalcih. Od vseh teh potrjenih primerov pa je zdravljenje v bolnišnici potrebovalo 12 stanovalcev.

Vendar je to sedaj za nami. Glede na mnenje stroke, da cepiva delujejo in da je večina stanovalcev in zaposlenih cepljenih, in glede na trenutni razvoj epidemije po svetu, menim, da se tako hudo stanje, kot smo ga imeli ob začetnem pojavu Covida, ne more več ponoviti. Nabrali smo si ogromno izkušenj in znanja. Sicer je vsakič še prisoten stres, ko na novo zaznamo primer okužbe. Vendar smo sedaj navajeni na protokole, znamo uporabljati zaščitno opremo. Zaradi navodil stroke je okuženega še vedno potrebno izolirati, da zaščitimo druge. Vendar napnemo vse moči, da je to čim manj moteče za okuženega in da ni socialno izključen.

Žal to za nas ni bilo enostavno obdobje, saj so okužbe doletele tudi zaposlene. Na tem mestu bi se res rad iskreno in iz srca zahvalil vsem sodelavcem! Bili smo na težki preizkušnji, vendar smo tudi tokrat pokazali, da zmoremo lahko le skupaj. Tudi sedaj za nas ni lahko obdobje. Nekoliko negotovi zremo v prihodnost. Le kaj nam bo prinesla tokrat? Verjetno spet novo preizkušnjo, za katero pa verjamem, da jo bomo spet premagali le skupaj. Velike upe polagamo na odločevalce, saj tokrat res naše delo in poslanstvo opravljamo s skrajnimi močmi. Našo stroko je potrebno peljati naprej, stanovalcem bi radi dali več, poklic bi radi razvijali naprej, vendar sedaj resnično le s skrajnimi močmi opravljamo najnujnejše in nekako stopicamo na mestu ...



Dotaknilo se nas je tudi pomanjkanje družinskih zdravnikov, kar je privedlo do pogostejšega obračanja na službo nujne medicinske pomoči, kjer pa zdravniki naših stanovalcev ne poznajo dobro. Vendar se nam tudi tu v kratkem obeta izboljšanje stanja.

Skratka, kljub vsem preprekam, nas krasi empatija do naših stanovalcev, kljub vsemu najdemo toplo besedo drug za drugega, spletno nove in nove vezi med seboj. Zato res ponovna zahvala iz srca vsem zaposlenim, ki ostajamo tu za in zaradi Vas. Ne želimo ostati na mestu, radi bi naprej. Smo tukaj in bomo še naprej. Revolucionarno drugačnega načina oskrbe naših stanovalcev si enostavno ne predstavljam. Kot je zapisal Primož Trubar Stati inu obstati. Tako kot nekoč – tudi danes!

Mineva pa tudi leto dni, ko je novim izzivom nasproti odšla Maja Tavželj. Zato se ob tej priložnosti Maji zahvaljujem za ves prispevek in trud, da je Dom Taber zaživel.

Družbeno odgovoren delodajalec

Nastja Pipan, koordinatorica projekta

Certifikat Družbeno odgovoren delodajalec je nov certifikat, ki temelji na smernicah mednarodnega standarda za družbeno odgovornost ISO 26000, katerega namen in cilj sta izboljšanje družbeno odgovornega upravljanja v podjetjih v odnosu do zaposlenih. Certifikat preko nabora ukrepov ponuja delodajalcem priložnosti za izboljšanje na več področjih oziroma vsebinah. Certifikat ne vključuje zgolj zaveze k družbeni odgovornosti na vodstveni ravni, temveč naslavlja zaposlene, da aktivno sodelujejo pri izvajanju aktivnosti za družbeno odgovorno poslovanje organizacije.

Dne 13. 09. 2021 smo v Domu Taber prejeli **pristopni certifikat Družbeno odgovoren delodajalec** iz vseh štirih (spodaj navedenih) področij certificiranja.

Certifikat obsega 4 glavna področja:

1. organizacijsko upravljanje
2. usklajevanje zasebnega in poklicnega življenja
3. medgeneracijsko sodelovanje
4. zdravje in varnost na delovnem mestu

Sprejeli smo **12 temeljnih** (obveznih) **ukrepov** ter **36 izbirnih ukrepov** (9 iz vsakega izmed štirih področij). Naš namen je sprejete ukrepe uspešno implementirati ter omogočiti njihovo izvajanje v največji možni meri ter na najučinkovitejši način.

Naš tim za družbeno odgovornost sestavljajo:

- Rudi Sluga
- Nataša Lavtižar
- Mateja Murnik Gregorin
- Nastja Pipan



Certifikat
**Družbeno
odgovoren
delodajalec**

*Večina dobrih odnosov temelji na medsebojnem zaupanju in spoštovanju.
(Mona Sutphen)*



*Če se lahko spustimo in zaupamo, da bodo stvari delovale tako, kot bi morale, ne da bi poskušali nadzorovati izid, potem lahko začnemo bolj uživati v tem trenutku. Veselje do svobode, ki jo prinaša, je bolj prijetno kot izkušnja sama.
(Goldie Hawn)*

Projekt »Ključna oseba«

Katarina Bitenc, socialna delavka

Glede na to, da so stanovalci večkrat potožili, da pogrešajo stik z nami, zaposlenimi, ker se nam pogosto mudi, smo se odločili, da zavestno zaustavimo to hitenje in pristopimo k projektu Ključna oseba, s katerim bomo našim stanovalcem ponudili čas, namenjen druženju prav z njimi.

Na 6. obletnici Doma Taber smo prve ključne osebe določili z žrebom in se ob tem zelo zabavali. Dogovorili smo se, da bo vsak zaposlen nudil skupno preživljanje časa dvema stanovalcema, za začetek vsaj pol ure mesečno.

Druženje oziroma aktivno preživljanje prostega časa je zelo različno in odvisno od zdravstvenega stanja in počutja stanovalcev.

Ključni pari skupni čas preživljajo s pogovorom, sprehodi pred domom, kavo, prebiranjem knjig, reševanjem križank, masažami, kopanji ...

Ključna oseba je zagovornik, zaupnik, informator, povezovalec, predvsem pa oseba, ki mu je na voljo. Pozoren je ob praznovanju rojstnega dne, prihodu v dom, stanovalec ga lahko poišče in vpraša: »Na koga naj se jaz obrnem za določeno vprašanje?«

Posebej pa smo si vzeli čas tudi za naše stanovalce na varovanem oddelku za osebe z demenco. Najprej smo se pri svojcih pozanimali o imenih njihovih prijateljev, bodisi iz otroštva, mladostniških let ali pozneje iz življenja, ter povprašali, če jih morda vežejo kakšna posebna zgodba ali interesi. Nato smo vsakega stanovalca vprašali po njihovih prijateljih in jih povabili, da nam povejo kaj lepega o njih. Če se je kdo znašel v zadregi in se ni mogel spomniti, smo mu pomagali s spomini, ki so nam jih priskrbeli svojci. Na ta način smo ugotovili, da je prav vsak stanovalec imel prijatelje in tako smo jim predstavili tudi naš novi projekt Ključna oseba. Pojasnili smo, da bodo tukaj v domu dobili novega prijatelja, zaupnika, ki jih bo obiskoval. Odvrnili so, da je to lepo in da se veselijo.



*Učenje zaupanja je ena najtežjih nalog v življenju.
(Isaac Watts)*

Izgradnja objekta Pristava

Zdravko Kastelic, vodja tehnične službe

Naloge tehnične službe pri pripravi dokumentacije za izgradnjo objekta PRISTAVA

Ob Domu Taber načrtujemo izgradnjo samostojnega objekta PRISTAVA za stanovalce z demenco. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti je 24. 06. 2021 objavilo **Javni razpis za podelitev koncesij za opravljanje institucionalnega varstva v domovih za starejše**. Dom Taber se je javil na javni razpis z vlogo 29. 09. 2021 in priložil vso potrebno dokumentacijo. Na razpis se je prijavilo 29 izvajalcev institucionalnega varstva starejših. Strokovna komisija ministrstva je ocenila prispelle vloge in podala Poročilo strokovne komisije za pregled in presojo ponudb, prispelih na javni razpis za podelitev koncesije za institucionalno varstvo za starejše (celodnevno varstvo) iz objave v Uradnem listu RS z dne 24. 06. 2021. Na podlagi izbora nam je Socialna zbornica 09. 11. 2021 izdala Pozitivno mnenje o opravljanju socialnovarstvene storitve institucionalnega varstva v domovih za starejše. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti je dne 31. 01. 2022 izdalo Odločbo o podelitvi koncesije Domu Taber, Šmartno 70, Cerklje na Gorenjskem, za opravljanje

institucionalnega varstva v domovih za starejše. Koncesijska pogodba med Ministrstvom za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Domom Taber je bila podpisana 16. 03. 2022.

Objekt je načrtovan na zahodni strani dovozne ceste Doma Taber. Maksimalni tlorsni gabariti objekta bodo 19,00 x 33,20 m. Kota pritličja bo na višinski koti 385 nmv oziroma 0,85 m više od Doma Taber. Streha bo ravna. Povezovalni pokriti hodnik – mostovž, ki bo konstrukcijsko ločen, se bo nahajal v drugem nadstropju varovanega oddelka.

Na južnem delu parcele bo urejen skupni dovoz na vavovani oddelek in do varovanih stanovanj, ki bodo na jugu (gradnja se že izvaja). Objekt bo grajen klasično armiranobetonsko in opečnato. Velikost povezovalnega mostovža bo 20 x 2,5 m.

Gradbeno parcelo sestavljajo parcelne številke 674/38, 674/22 in 674/21, vse k. o. Šmartno, v skupni izmeri 2650 m² in zazidano 622 m² površino. Površina objekta na stiku z zemljiščem je 526 m², tlakovane površine 644 m², povoznih površin 280 m² in zelenih površin 11.120 m².



V njem bo skupaj 48 mest, od tega 15 v dvoposteljnih in 18 v enoposteljnih sobah z lastno kopalnico. V pritličju, nadstropjih in mansardi se nahajajo še: dnevni prostori s čajnimi kuhinjami in z jedilnicami, sanitarije, eno- in dvoposteljne sobe, negovalne kopalnice, sestrške sobe, prostori za perilo, delovna terapija, senzorska soba, hodniki s stopniščem in z dvigalom. Urejen bo izhod na zelene površine, kjer bo terapevtski vrt za ljudi z demenco, posebnost je tudi senzorna soba. Povezovalni pokriti hodnik mostovž, ki bo konstrukcijsko ločen oz. samostojen objekt, se nahaja v 2. nadstropju varovanega oddelka, in bo s tem vzpostavljena povezava z obstoječim Domom Taber. Objekt se bo z zunanjimi zelenimi površinami, ki bodo na zahodu in severu parcele, povezoval preko kleti, pritličja in 1. nadstropja. Zunanje zelene površine bodo imele urejene pešpoti in klančine v maksimalnih naklonih do 6,5 %. Urejene bodo z urbano opremo klopi, pergole, koši, luči ter zasajene z grmovnicami in drevesi.

Prav vsak od nas lahko s kakšnim predlogom prispeva k boljšemu delovnemu vzdušju in doda delček sebe k uspešni zgodbi. Prijazni medsebojni odnosi so naš vsakodnevni izziv, saj vemo, da so nasmeš, topla beseda in občutek zaželenosti ravno tako pomembni kot odlično opravljena storitev.

Moja pričakovanja do sodelavcev so pozitiven pristop, vztrajnost ter inovativnost, uvajanje sprememb, usmerjenost k reševanju problemov z upoštevanjem sodelavcev, visoki standardi kakovostnega dela, stalno usposabljanje, sprejemanje drugačnosti, negovanje prijaznosti do vseh.

Vse naloge, načrtovane za letošnje leto, smo opravili. Pred nami so novi izzivi. Glede na svetovno krizo in podražitve energentov ter ostalega blaga so naše misli že usmerjene k reševanju težav pri oskrbi z ogrevanjem ter električno energijo. Svojim sodelavcem se zahvaljujem za opravljena dela in jim želim miru in zdravja.

Simbioza skupnost

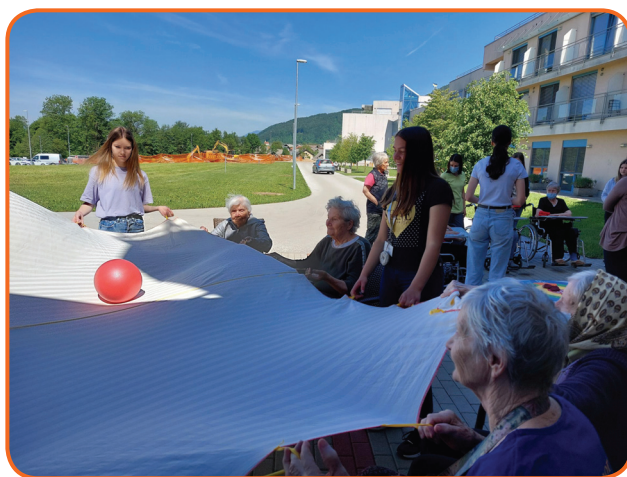
Mateja Murnik Gregorin, koordinatorica projekta

V šolskem letu 2021/22 smo bili v Domu Taber že drugič zapored del projekta Simbioza SKUPNOST, ki v družbi spodbuja krepitev medgeneracijskih vezi. Spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja je v zadnjih letih zaradi epidemije poseben izziv. Kljub temu smo iskali načine za sodelovanje naših stanovalcev z mlajšimi generacijami. Najmlajši, otroci iz vrtca Murenčki, so nas obiskali za pusta. Osnovnošolci so pred božično-novoletnimi prazniki pisali praznična pisma našim stanovalcem, varuhi pa so s stanovalci pekli praznične piškote in pričarali praznično decembrsko vzdušje tako s prijetnimi vonji prazničnih začimb kot s sladkimi okusi za razvajanje brbončic.

Pozno spomladi smo pripravili tudi medgeneracijsko gibalno druženje stanovalcev z osnovnošolci, poimenovano Simbioza GIBA 2022. Gibalno dopoldne smo začeli z ogrevanjem in se najprej odpravili na kratek sprehod, nato pa se pred Domom družili

ob gibalnih igrah. Razdelili smo se v mešane ekipe, da so bile moči enakomerno razporejene. Sledili smo olimpijskemu duhu, da je pomembno sodelovati, na koncu pa smo bili vsi zmagovalci. Ko smo si podajali žogo po ponjavi in igrali posebno tarčo na tleh, nam ni manjkalo zabave in smeha. Za konec pa so se vsi sodelujoči zasluženo posladkali z domačimi piškoti in s sokom.

Optimizem je vera, ki vodi k uspehu. Brez upanja in zaupanja ni mogoče storiti ničesar. (Helen Keller)



SIMBIOZA
SKUPNOST

SIMBIOZA
GIBA

Skupinska vadba za stanovalce

Mateja Murnik Gregorin, fizioterapevka

V Domu Taber se naši stanovalci lahko udeležujejo vodene skupinske vadbe že od odprtja Doma. Vadba poteka med tednom vsakodnevno med deveto in deseto uro v osmih skupinah po vseh oddelkih Doma. Vsem so dobro poznane smernice zdravega življenjskega sloga, ki poleg zdrave prehrane vključujejo tudi redno gibanje. Vsaj del tega želimo ponuditi vsem, ki se pomena gibanja zavedajo in želijo ostati aktivni. Z vsakodnevno vadbo spodbujamo naše stanovalce k preprostim gibalnim vajam za ohranjanje dobre gibljivosti sklepov,

mišične moči in koordinacije gibanja. Poleg tega pa si naši stanovalci krepijo tudi socialne veščine, orientacijo v prostoru in spominske funkcije. K skupinski vadbi spodbujamo tudi tiste, ki tovrstnim aktivnostim v preteklosti niso namenili svojega časa in pozornosti, saj verjamemo, da za gibanje nikoli ni prepozno. Potrebno je le nekaj dobre volje in zavedanja, da lahko v vsakem življenjskem obdobju s prilagojenimi gibalnimi aktivnostmi storimo nekaj koristnega zase. Navsezadnje se lahko opomnimo, da je gibanje življenje in življenje je gibanje.



Pismo za lepši dan

Anja Stare, javna delavka

Delos starejšimi in čudne epidemiološke razmere, so me decembra lani spodbudile, da prvič sodelujem v akciji Pismo za lepši dan. Gre za dobrodelno akcijo Slovenske Karitas, ki prostovoljcem iz celotne Slovenije omogoči, da starejšim, ki jih ne poznajo, napišejo pismo, s katerim jim polepšajo dan. Na to akcijo sem naletela povsem naključno in zdelo se mi je zanimivo napisati pismo in s tem nekemu pričarati nasmeh na obraz.

Moje sporočilo je romalo v DSO na Ptuj, ogromno število pisem pa je prispelo tudi v naš Dom Taber.

Spominjam se veselja, ki sem ga sama doživela, ko sem izvedela, da v akciji sodeluje tudi naš Dom. Prejeta pisma smo najprej razporedili po oddelkih, nato pa smo jih varuhi Doma Taber po oddelkih tudi raznosili. Vsako pismo je bilo naslovljeno prav na specifičnega stanovalca, ki so bili začudeni in navdušeni nad tem, da so prejeli pismo v teh prazničnih dneh. V dnevno sobo smo zbrali stanovalce, ki so pismo prejeli, nato so jih najprej sami prebrali, kdor ga je lahko, kasneje pa smo pisma naglas prebrali tudi skupaj. Marsikatero pismo je vsebovalo tudi manjšo pozornost, kot so

čokoladice, čaji, kavice, risbice ... Prav vsa pisma so vsebovala lepe besede in čudovite želje, ki jih je bilo res prijetno prebirati.

Mnogi izmed stanovalcev so se želeli prostovoljcem tudi zahvaliti za to lepo gesto, saj pisanje pisem v današnjih časih res ni več tako pogosto.

Kasneje nas je obiskala tudi snemalna ekipa iz oddaje Svet na Kanalu A, kjer so se stanovalci

ponovno lahko pohvalili s prejetimi pismi, ki jih res ni bilo malo.

Takšne in podobne akcije nam prostovoljcem res ne vzamejo veliko časa, a nekoga z lepo gesto močno razveselijo. Upam, da bo piscev in pošiljateljev tovrstnih sporočil vedno več, saj vsak rad vidi in sliši, da nas ima nekdo rad in tudi na nas misli.



Teambuilding za zaposlene

Anja Stare, javna delavka

V mesecu juniju se je ekipa Doma Taber po dolgem času končno odpravila na team - building. Pravega izleta zaradi vsem znanih razmer že nekaj let ni bilo, zato smo se prostega petka vsi izjemno veselili. Pot izpred Doma Taber je hitro minila in kmalu smo se pripeljali v Bohinj. Ustavili smo se ob kipu štirih srčnih mož, kjer smo posneli skupinsko fotografijo. Vsi smo bili oblečeni v zelene majice, da se je na daleč videlo, da smo ekipa. Zbrali smo se pred Hostlom pod Voglom, kjer smo se razdelili v ekipe po 6 oseb. Vsaka ekipa si je naredila svoje ime in odšla na prvo kontrolno točko, kjer smo opravljali različne naloge. Moja skupina je igre pričela z molžo krave, kjer smo uporabili vse mišice v rokah, nadaljevali smo z metanjem podkev, meni najzanimivejše pa je bilo veslanje kanuja po Bohinjskem jezeru. Sledilo je še kolesarjenje, nato pa preštevanje rezultatov. Zmagala je najboljša ekipa, a zabavali smo se prav vsi.

Takšne in podobne skupinske igre povezujejo ekipo in spodbujajo druženje tudi izven delovnega mesta. Vsi smo potrebovali sprostitev in malo zabave, kar nam je odlično uspelo.

Po končanih igrah je sledilo kosilo, potem pa smo se najpogumnejši odpravili do jezera, kjer smo plavali in supali. Celotno pot domov smo glasno prepevali in dneva je bilo prehitro konec, zaspali smo z mislimi, da se čez en teden že obeta novo druženje - potekale so namreč igre socialnih zavodov, a so le-te na žalost odpadle, vendar nam je vodstvo obljubilo, da nas kljub temu čaka presečnečenje. O teambuildingu smo še dolgo govorili in obujali spomine, zato vsi upamo, da bo tovrstnih dogodkov čim več.

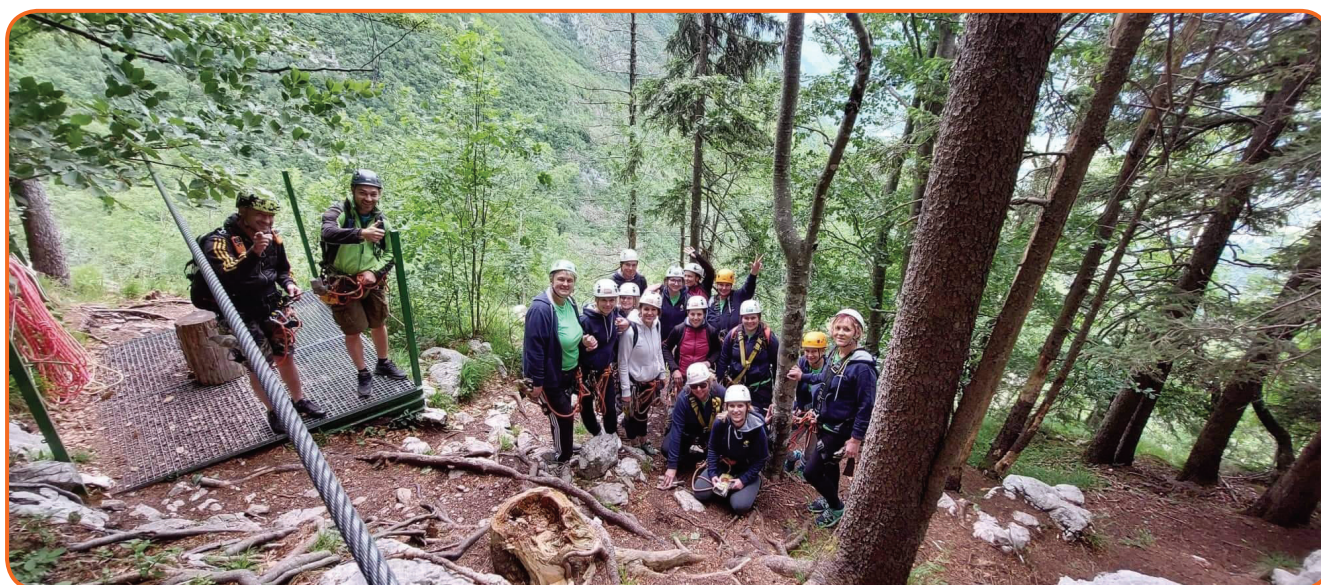
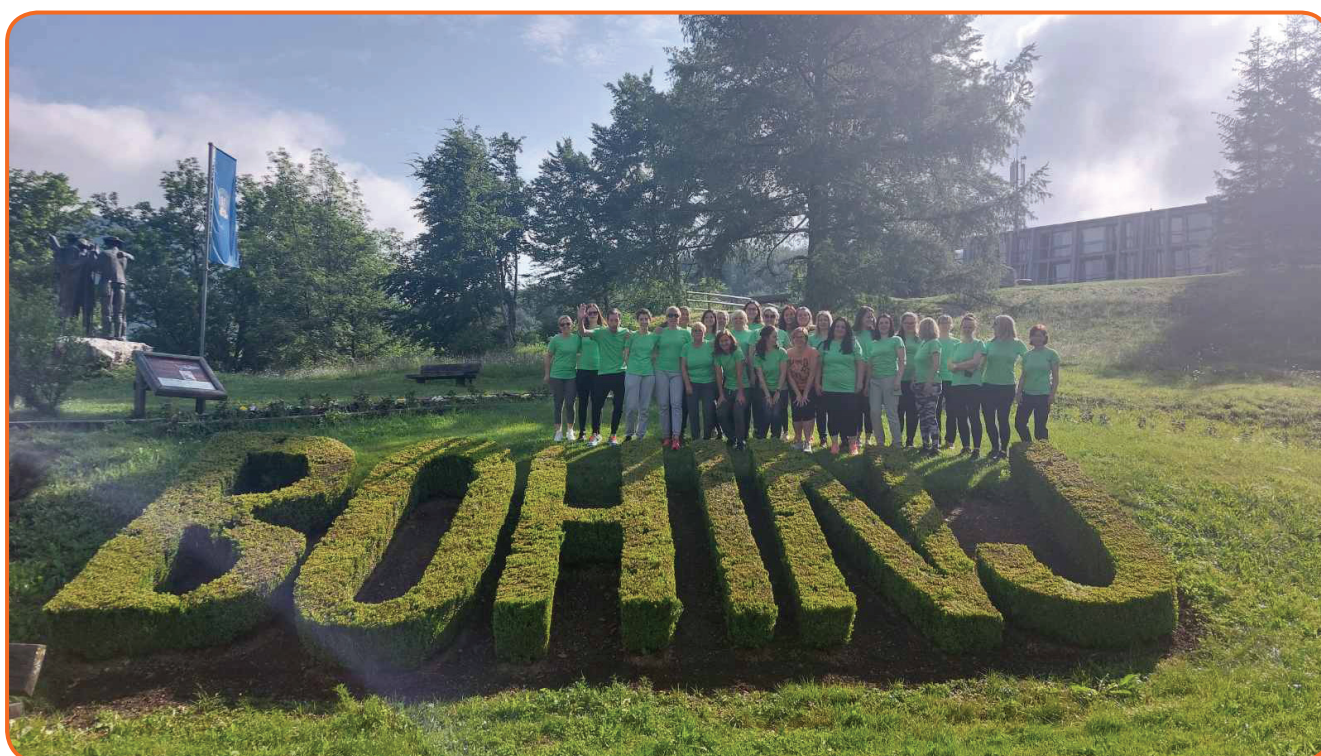
Le teden dni kasneje pa smo se pred Domom ponovno zbrali že navsezgodaj zjutraj. Po prvi jutranji kavici smo se posedli po sedežih in nadaljevali pot proti Bovcu, kjer nas je čakalo adrenalinsko doživetje. Iz avtobusa smo se presedli v terenska vozila, opremljeni z varnostnimi čeladami in varnostnimi

pasovi in se odpeljali proti Kaninu. Tam smo se seznanili o pravilnem zaustavljanju na jeklenicah in se preizkusili na testni progi za zipline. Marsikdo se je tovrstne aktivnosti udeležil prvič in v zraku se je vonjal strah. Po prvem pravem spustu pa je ta strah izginil in ustnice so se zavihale navzgor. Prvi korak je vedno težak, a ko ga premagaš, vidiš da nobena stvar ni tako težka, kot izgleda na prvi pogled. Uspešno smo se spustili po vseh šestih jeklenicah, na koncu smo si želeli, da bi bila kje še kakšna. S seboj smo imeli tudi snemalno ekipo in posneli material za promocijski video. Po uspešni adrenalinski preizkušnji nam je zakrutilo v želodčku, zato smo obiskali picerijo. Ko smo se dobro najedli, smo zopet aktivirali naš pevski zbor in se ob spremljavi krasnih melodij pripeljali do Kranjske Gore, kjer smo posneli zadnji kader za naš film. Še en dan, ki je hitro minil in ki ne bo šel v pozabo.





Ljudje, ki imajo težave z zaupanjem, morajo gledati samo v ogledalo. Tam se bodo srečali z osebo, ki jih bo najbolj izdala.
(Shannon L. Alder)



Izlet v Bohinj in Bovec

Vanda Cerar, vodja tima

Z navdušenjem in veseljem sem se udeležila enega izmed mojih prvih teambuildingov, potekal je v Bohinju. Na organiziranem srečanju, ki nam ga je pripravilo vodstvo Doma Taber, smo imeli možnost kolesarjenja po prečudovitem bohinjskem podežlju, veslanja po jezeru in udeležbi skupinskih iger ter druženja. Srečanje je tako pisalo nov list prekrasne zgodbe zaposlenih Doma Taber. Srečanje je pripomoglo k boljšemu spoznavanju

celotnega kolektiva, prineslo pa je tudi sproščenost, ki je med delovnim procesom nismo vajeni. Teden dni za tem pa še izlet v Bovec in možnost spusta po najdaljši jeklenici v Evropi. Ta izlet bom opisala kot nagrado, saj nas je vodstvo Doma Taber počastilo z obilico adrenalina in vetrom v laseh med potovanjem skozi vrhove bovških gozdov. Sama sem ljubiteljica adrenalina, zato mi bo slednji izlet zagotovo ostal v prelepem spominu.

Teambuilding ali kako so se športne igre spremenile v najboljši teambuilding zame

Tina Ravnič, zdravstvena tehničarka

Ko so bile razpisane letošnje športne igre zaposlenih v socialnovarstvenih zavodih, sem se prijavila na triatlon - seveda, jaz to zmorem ... in priznam, da sem se tudi oddahnila, ko sem izvedela, da iz te moke ne bo kruha, saj so bile tradicionalne igre pozneje odpovedane.

Ker pa smo mi Dom Taber in se res ne damo, se je direktorica odločila, da vsi prijavljeni tisti dan ne gremo v službo, temveč na teambuilding. Super! V Domu Taber še nisem prav dolgo, zato bom imela po nekaj mesecih priložnost, da bolje spoznam sodelavce in sodelavke, tudi tiste iz kuhinje, pralnice in drugih služb. Teambuilding je že v izhodišču namenjen povezovanju tima, nadgradnji odnosov med sodelavci, dobremu počutju in motivaciji. Mislim sicer, da vse to že imamo, pa vendar je treba na tem delati, negovati odnose in jih nadgrajevati - in rekla sem si, da bo to odlična priložnost.

Nekaj dni pozneje smo izvedeli, kam gremo. Na zipline - in to v Bovec! »Ojoj!« si rečem. Pa to je

prav tisti zipline z najdaljšimi jeklenicami, pa visoko nad dolino si, pa hitro greš ... »Pa bom to zmogla?!« Hitro sem odgnala dvome: seveda bom. Skoraj vsi prijavljeni na prvotne igre smo se odločili tudi za ponujeni zipline - in gremo!

To je bil dan, ko sem zjutraj vstala uro prej kot sicer za v službo, pa mi sploh ni bilo težko; pa še spala sem bolj slabo, ker sem pol noči študirala, kaj naj piše na nagrobniku, če slučajno ne preživim dneva. Ob šestih smo se odpeljali izpred Doma v Šmartnem, naša pisana družčina zaposlenih se je na avtobusu zabavala, malo smo se pogovarjali, malo smo bili v pričakovanju, kaj nas čaka ..., malo pa je bilo tudi strahu. A ob desetih je bila prva skupina že v džipih in na poti na goro. Z Bovca smo se po makadamu peljali na 1300 m nadmorske višine, v dolino Krnica med Kaninom in Rombonom.

Končno parkiramo - zame je bila že vožnja navzgor precej adrenalinska - zdaj pa me čaka še pet spustov po jeklenici. Med sabo se že malo čudno

gledamo, vse bolj nas je strah; nekaterih pač ni, čeprav ne verjamem. Da bi se znebili zadrege, se začnemo hecati in s humorjem malce premagujemo strah ... Joj, tole je noro! Še zadnje sekunde, da se premislim - »Ne, grem!« Komaj čakam. Vsi gremo. Tudi jaz. V glavnem: noro, noro, noro!

Spusti so kar prehitro minili in ko je bilo konec, bi seveda še! Vsi smo zmogli, to je bila popolna

zmaga. Mislim, da smo šli vsi malenkost preko sebe, naredili nekaj adrenalinskega in se imeli krasno. V večernih urah smo se vrnili pred Dom, na poti smo v avtobusu obujali občutke dneva, peli, se zabavali in, kar je najbolj pomembno, malo pozabili na službo, se družili in se imeli skrajno lepo. Hvala za super dan!

»Sprehod« na Brezje

Janez Zupan, kuhar



Ne vem točno, kdo je dal pobudo za pohod na Brezje, vem pa, da sem se takoj odločil, da grem. 24. septembra 2021 ob 4.00 uri zjutraj smo se zbrali pred Domom Taber. Po kavi in kratkem pogovoru, smo se odpravili na 32 km dolgo peš pot.

Kovor na Brezje. V Sebenjah smo imeli tudi manjši postanek in počitek za že zelo utrujene noge. Na cilj smo prišli po okoli 6 urah hoje.

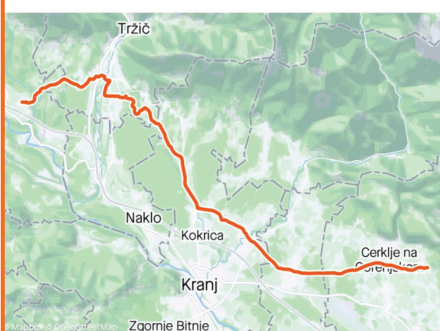
Pot nas je vodila preko Vasce do Šenčurja in nato mimo Predoselj. V Predosljah smo si privoščili prvi postanek za kavico. Nato pa zopet pot pod noge, mimo Brda v Tenetiše in čez Golnik. Med potjo smo se pogovarjali in smejali, da smo lažje pozabili na že malo boleče noge in vročino, ki je bila vse večja. Z Golnika smo šli po poti čez Sebenje in

V cerkvi smo se za nekaj trenutkov zatopili vsak v svoje misli. Zelo smo bili utrujeni pa hkrati tudi veseli, da smo prehodili vso to pot. Nazaj smo se na srečo vračali z avtobusom, saj bi bila pot v obe smeri prenaporna.

Želim si še takih ali podobnih »sprehodov«, saj je ekipno to veliko lažje.



Peš na Brezje



Congratulations, this activity is your longest hike on Strava!

Distance
32.12 km

Elevation Gain
394 m

Moving Time
5:55:06

Avg Speed
5.4 km/h

Max Speed
16.2 km/h

Domska anketa 2021/2022

Anita Oman, pisarniška referentka - receptorka

Vsako leto med stanovalci, svojci in zaposlenimi naredimo anketo o zadovoljstvu, saj se nam zdi zelo pomembno, da na podlagi odgovorov ugotovimo, kje so naše prednosti in napake. Anketa vsebuje vprašanja, ki se nanašajo na različna področja in storitve, ki jih uporabniki koristijo v našem Domu. Zadovoljstvo vseh je za delovanje organizacije zelo pomembno.

Anketa je bila anonimna, podatke smo pridobili zgolj z namenom pridobiti vaše mnenje, kako ste na različnih področjih zadovoljni z samo organizacijo našega Doma.

Cilj ankete je na podlagi pridobljenih rezultatov ugotoviti, kje smo in kaj lahko izboljšamo. Iz analize lahko razberemo, da so naši stanovalci, svojci in zaposleni na splošno zelo zadovoljni z našim Domom. Anketirancem smo ponudili tudi možnost, da izpostavijo pohvale, pripombe in predloge. Potrudili se bomo, da bomo vaša mnenja in predloge upoštevali v prihodnje.

Vsem sodelujočim se zahvaljujemo za sodelovanje v anketi.

ANALIZA MERJENIH PODROČIJ - STANOVALCI 2022

PODROČJE	MERJENO PODROČJE	Povprečna ocena 1-5 (2020)	Povprečna ocena 1-5 (2021)	Povprečna ocena 1-5 (2022)
Bivalni pogoji	Splošno bivanje v Domu	4,09	4,13	4,21
	Bivalni pogoji, prostori, oprema ...	4,43	4,30	4,49
	Urejenost okolice	4,63	4,57	4,50
Prehrana	Sestava jedilnika	3,50	3,87	3,84
	Vrsta prehrane	3,72	3,90	3,62
	Ure obrokov	4,02	4,24	4,42
	Postrežba hrane	4,22	4,20	4,43
Oddelki	Delo pralnice	4,36	4,28	4,43
	Delo strežnic		4,25	4,36
	Delo hišnikov	4,41	4,21	4,07
	Opravljen popravila hišnikov	/	4,12	4,15
	Zdravstveno negovalna enota	4,15	4,19	4,15
	Delo ambulante	4,25	4,32	4,19
	Delo fizioterapije	4,42	4,42	4,40
	Delo delovne terapije	4,45	4,51	4,41
	Delo recepcije	4,41	4,43	4,51
	Delo kavarnice	4,27	4,39	4,50

PODROČJE	MERJENO PODROČJE	Povprečna ocena 1-5 (2020)	Povprečna ocena 1-5 (2021)	Povprečna ocena 1-5 (2022)
Komunikacija	Odnos osebja do stanovalcev	4,32	4,29	4,41
	Vodenje Doma s strani direktorice	/	4,51	4,62
	Odločitve vodstva v času karantene	/	4,02	/
	Obveščanje v času karantene, časopis Tabrov koronček	/	4,07	/
	Sprememba pri prehrani, bolj naravni okusi, lokalna hrana	/	3,96	4,06
Zajtrk	Okus	3,79	4,09	3,88
	Raznolikost	3,73	3,81	3,88
	Kultura prehranjevanja	3,74	4,06	4,04
Kosilo	Okus	3,85	4,20	3,80
	Raznolikost	3,85	4,10	3,89
	Kultura prehranjevanja	3,92	4,11	3,93
Večerja	Okus	3,72	4,11	3,93
	Raznolikost	3,76	4,15	3,92
	Kultura prehranjevanja	4,08	4,15	4,04

ANALIZA MERJENIH PODROČIJ - SVOJCI 2022

PODROČJE	MERJENO PODROČJE	Povprečna ocena 1-5 (2020)	Povprečna ocena 1-5 (2021)	Povprečna ocena 1-5 (2022)
Bivanje	Bivanje na splošno	4,40	4,59	4,26
	Bivalni pogoji	4,50	/	4,65
	Urejenost okolice	4,65	4,53	4,65
Oskrba po enotah	Oskrba svojca	/	4,42	
	Zdravstveno negovalna enota	4,59	4,44	4,23
	Ambulanta	4,56	4,47	4,43
	Fizioterapija	4,68	4,43	4,17
	Delovna terapija	4,68	4,46	4,29
	Recepcija	4,71	4,65	4,65
	Kavarnica	4,54	4,60	4,57
	Pralnica	4,22	4,40	4,39
	Delo hišnikov	4,44	/	4,21
	Strežnice - čistilke	4,53	4,67	3,76
	Socialna služba	/	/	4,50
	Finančno-računovodska služba	/	/	4,48
	Strokovni delavci in vodstvo	/	/	4,57

ANALIZA MERJENIH PODROČIJ - SVOJCI 2022

PODROČJE	MERJENO PODROČJE	Povprečna ocena 1-5 (2020)	Povprečna ocena 1-5 (2021)	Povprečna ocena 1-5 (2022)
Komunikacija	Odnos osebja do stanovalcev	4,62	4,62	/
	Sodelovanje z vodstvom	4,32	4,53	/
	Odziv osebja na kritiko	4,70	/	/
	Informiranje o zdravstvenem stanju oskrbovanca	4,29	4,59	5,52
Aktivnosti	Aktivnosti v domu	4,29	/	/
Spletna stran Doma Taber	Prenovljena spletna stran www.domtaber.si	4,66	/	/
Ukrepi v času korone	Odločitve vodstva	/	4,35	/
	Termini naročanja obiskov	/	4,16	/
	Obveščanje na spletni strani+FB+instagram	/	4,54	4,47

ANALIZA MERJENIH PODROČIJ - ZAPOSLENI 2022

PODROČJE	MERJENO PODROČJE	Povprečna ocena 1-5 (2020)	Povprečna ocena 1-5 (2021)	Povprečna ocena 1-5 (2022)
Pogoji dela	Opremljenost delovnega prostora	4,30	4,19	4,23
	Enotnost in povezanost kolektiva	4,14	3,83	3,60
	Sodelovanje z neposrednimi sodelavci	4,18	3,95	4,08
	Komunikacija in odnos z neposrednim vodstvom	4,48	4	3,97
	Odnos vodje do vas	4,53	/	/
	Delo in vizija direktorice	4,67	4,33	4,54
	Obveščanje o spremembah v organizaciji	4,05	3,80	3,85
	Organizacija dela na vašem delovnem mestu	4,21	4	3,88
	Reševanje konfliktov	4,21	4,04	3,48
	Skupno število sestankov in zborov delavcev	4,21	3,92	4,02
	Usklajevanje letnih dopustov	4,42	4,28	4
	Zadovoljstvo z delovnim časom	4,16	4,02	3,88

ANALIZA MERJENIH PODROČIJ - ZAPOSLENI 2022

PODROČJE	MERJENO PODROČJE	Povprečna ocena 1-5 (2020)	Povprečna ocena 1-5 (2021)	Povprečna ocena 1-5 (2022)
Pogoji dela	Kakovost dela in storitev našega Doma	4,38	4,09	4,02
	Ukrepi in odločitve vodstva v času karantene	/	4,40	
	Ali delo opravljate z veseljem?	/	4,35	4,28
Projekti	Projekt Promocija zdravja na delovnem mestu	4,12	/	/
Prehrana	Prehrana za zaposlene	4,12	3,90	3,54
Službe Doma	Finančno-računovodska služba	/	/	3,91
	Služba prehrane	/	/	3,42
	Tehnična služba	/	/	3,77

Kako so stanovalci doživljali čas izolacije

Ana Korošec, stanovalka

Pripeljali so me z rešilcem, a nisem vedela, kam grem. Začetki so bili grozni, vse izolirano, ampak časi so se spremenili. Počutila sem se varno, kljub temu da sem bila odvisna od oskrbe. Glede zaupanja pa menim, da človeka začutiš, kakšen je, in tako se sprostiš. Taka sem, enkrat ko pride do tega, da potrebuješ pomoč, hitro zaupaš.



Zaupati in verjeti moraš ljudem, sicer je življenje nemogoče. (Anton Čehov)

Ana Lahovec, stanovalka

Pred začetkom stroge karantene v Domu sem bila v bolnici v Sežani. Imela sem težave z desnim kolkom, tako da nisem mogla več hoditi. Tako sem prišla v Dom. V času karantene sicer nisem bila med okuženimi, a me je bilo precej strah, da tudi sama ne bi zbolela. Čas v obdobju karantene mi je hitreje mineval z gledanjem televizije in branjem. Z vsem medicinskim in negovalnim osebjem sem bila na splošno precej zadovoljna, do mene so bili prijazni, mi pomagali ob vsakem klicu na pomoč, tako da nisem imela nobenih negativnih izkušenj z njimi. V času stroge karantene je vodstvo po mojem mnenju izbralo prave pristope za zavezitev širjenja okužbe, saj če ne bi tako ukrepali, bi bilo okužb verjetno še precej več. Vsem zaposlenim želim zavzeto in uspešno delo, ki bi bilo usmerjeno k prijaznemu in ljubečemu odnosu med mlajšo in starejšo generacijo.



Angela Brankovič, stanovalka

Počutila sem se dobro, skrbelo me je, da se ne bi okužila s korono. Zato so poskrbeli zaposleni in nas varovali pred tem. Še dobro, da so bila pravila tako stroga, kaj več ne bi mogli storiti. V času izolacije sem gledala televizijo, brala knjige, skozi okno občudovala naravo. S sostanovalko sva se veliko pogovarjali in razpravljali. Hrano sva dobili v sobo, kar je bilo zelo v redu. Pogrešala sem obiske svojcev, ki so potem, ko je bilo to možno, začeli redno prihajati, enkrat eni, drugič drugi. Upam, da se jeseni to ne bo ponovilo, saj se že sedaj veliko ne družimo, ker se pazimo, da se ne bi okužili. Tudi zaposleni so še vedno zelo previdni in pazijo, da do okužb ne pride.



Angela Slemc, stanovalka

V času stroge karantene v začetku tega leta mi je bilo precej težko. Pogrešala sem skupinske aktivnosti, telovadbo, druženje z ostalimi stanovalki. Poslušanje radia in počitek sta bili dejavnosti, ki sta mi pomagali krajšati čas. Pogrešala sem stik z domačimi, saj obiski niso bili dovoljeni. Občasno dobim obisk sina, drugače pa nimam veliko obiskov. Z zaposlenimi sem se v času karantene in sedaj dobro razumela, nikoli nismo imeli konfliktov. Priskočijo na pomoč, ko jih potrebujem. Želim vsem zaposlenim še naprej dobro medsebojno sodelovanje s stanovalki



Anica Majerič, stanovalka

V Dom sem prišla zaradi bakterije v kosti. Sprva sem bila zaradi omenjene bakterije tudi v bolnici. Virus Covid-19 sem preživela še doma, skoraj asimptomatsko. V Domu sem precej zadovoljna, zaposleni lepo skrbijo za mene. Pogosto dobim obiske od domačih, v času karantene pa obiskov ni bilo. To sem precej pogrešala. Tudi ko je bila karantena, se je osebje zelo trudilo, da bi na čim bolj prijazen, strpen in ljubeč način preživeli to obdobje. Do sedaj v Domu še nisem bila okužena. Negativnih izkušenj z zaposlenimi do sedaj še nisem imela, tudi v času karantene je bilo tako. Precej sem pogrešala stike z domačimi, vesela sem, da se sedaj lahko spet vidimo. V času izolacije sem čas preživljala z branjem in počivanjem. Želim, da bi se z vsemi še naprej dobro razumela, da bi zaposleni Doma Taber in stanovalci še naprej živeli v harmoniji prijateljstva in spoštovanja drug do drugega.



Anton Zorman, stanovalec

V času korone sem se v Domu počutil varno. Zaupal sem zaposlenim in vodstvu, ker vem, da so pravočasno sprejeli prave ukrepe. Menim, da so se jih stanovalci v večini držali, prav tako obiskovalci. Teže je bilo, ko smo bili samo v sobah, vendar sem si krajšal čas z branjem knjig.



Antonija Malovrh, stanovalka

V času korone sem se dobro počutila, zbolela nisem. Zaupala sem zaposlenim, da naredijo vse, da nas zaščitijo pred virusom. Vsi ukrepi so bili pravilni, čeprav ni bilo vedno lahko biti v sobi, brez obiskov. Čas sem si krajšala z branjem knjig, gledala sem televizijo, z domačimi sem govorila po telefonu. Najteže od vsega je bilo, da smo bili po sobah in se nismo mogli družiti. Manjkali so mi tudi sprehodi, ker zelo rada hodim.



Slavica Brezar, stanovalka

V času epidemije Covid-19 v Domu sem tudi sama zbolela za to obliko bolezni. Zato so me poslali v rdečo cono, kjer sem bila dober teden dni. Znaki bolezni so se kazali kot bolečine v ledvicah, povečana telesna temperatura in glavobol. Kljub temu da sem bila v rdeči coni toliko časa, mi ni bilo dolgčas, saj nas je bilo tam več. Lahko smo se pogovarjali, pa tudi malo hecali. Zaradi te bolezni me je bilo malo strah, da se ne bi zgodilo še kaj hujšega, kar bi ogrožalo naša življenja. Upala sem samo, da bo čimprej minilo. Pozitivno izkušnjo sem imela tudi z zaposlenimi, saj so bili vsi prijazni, razumevajoči in ustrezljivi. Pogrešala sem stik z domačimi, res pa je, da imata hči in sin službe in imata manj časa. Na splošno menim, da je odnos zaposlenih do mene dober. Napetost med zaposlenimi čutim predvsem zaradi pomankanja zaposlenih. Za kakovostnejše delo zaposlenih predlagam večje število kadra, potem bo tudi na splošno boljše počutje med njimi. Vsem zaposlenim želim uspešno delo še naprej in ostanite tako dobri kot ste.



Ciril Papler, stanovalec

V času stroge karantene v začetku tega leta sem ostal zdrav. Pogrešal sem obiske domačih, drugače pa sem se počutil dobro. Čas v obdobju karantene sem preživel z gledanjem televizije in počitkom. Z medicinskim osebjem sem se dobro razumel, bili so prijazni in skušali vlivati upanje, da mi je bilo lažje. Ukrepi, ki jih je sprejelo vodstvo Doma Taber za zavezitev širjenja virusa, so bili po mojem mnenju ustrezni. Naredilo se je vse, da bi virus ostal v obvladljivem položaju in bi s tem preprečili nadaljnje širjenje okužb med zaposlenimi in stanovalci. Vsem zaposlenim v Domu Taber želim prijetno, uspešno delo in veliko lepih doživetij še naprej.



Drago Šterk, stanovalec

V času korone sem se v Domu kljub omejitvam dobro in varno počutil. Zaupal sem zaposlenim, vse je bilo v redu. Čas sem si krajšal z reševanjem križank, kar je moja aktivnost že dlje časa. Pred časom sem z Društvom upokojencev Kočevje balinal in igral pikado. Z balinanjem smo tudi tekmovali po Sloveniji in bili zelo uspešni.



Danijela Florjančič, stanovalka

V času karantene v začetku leta sicer nisem bila med okuženimi, a mi je bilo vseeno precej dolgčas, saj domači niso smeli prihajati k meni na obisk. Čas v obdobju karantene sem preživljala z gledanjem televizije, da mi je čas hitreje mineval. Z zaposlenimi v času karantene sem bila na splošno precej zadovoljna, saj so bili do mene prijazni, mi pomagali in me spodbujali. Vodstvo Doma je dobro odreagiralo, da je omejilo širjenje virusa naprej po Domu. Bilo me je precej strah, da bi tudi jaz zbolela, a se na srečo to ni zgodilo. Vsem zaposlenim v Domu želim prijetno in uspešno delo naprej, veliko lepih doživetij ter dobro sodelovanje med mlajšo in starejšo generacijo.



Franc Štern, stanovalec

V času stroge karantene mi je bilo precej dolgčas, ker zaradi okužb nisem mogel nikamor. Pogrešal sem svojega sina, s katerim sva veliko hodila peš. Z osebjem sem bil zelo zadovoljen, saj so mi pomagali vsakokrat, ko je bilo treba. Glede ukrepov za zajezitev širjenja virusa menim, da so bili ti pretirani oziroma prestrogi, saj smo bili stanovalci precej izolirani. Težko ocenim pravilno odločitev, ali bi se virus širil ali ne. V času karantene sem poskušal precej hoditi. Čas sem si krajšal s hojo po sobi, balkonu in z branjem. Vsem zaposlenim v Domu želim uspešno in zavzeto delo, predvsem pa prijaznega in razumevajočega odnosa do starejših.



Franc Tramte, stanovalec

V Dom sem prišel pred kratkim, zato stroge karantene nisem doživel. Občasno dobim obiske s strani sina in hčerke. Z zaposlenimi v Domu sem v dobrih odnosih. So prijazni in strpni, ob težavah mi pomagajo. Sedaj, ko so ponovno izbruhnile okužbe s Covidom-19, preživljam čas s počitkom, z branjem, grem do kavarne ali pa ven pred Dom, kolikor časa bom še lahko šel. Vodstvo Doma je po mojem mnenju sprejelo ustrezne ukrepe za preprečevanje širjenja virusa. Vsem zaposlenim želim veliko dobrega naprej, da bi z veseljem pomagali stanovalcem, ki potrebujejo pomoč.



Franciška Košir, stanovalka

Za virusom Covid-19 sem se že doma cepila. V času izolacije sem živela pri sestrični hčerki, dokler se razmere z okužbami v Domu Taber niso umirile, potem sem prišla nazaj v Dom. To je bila zame pozitivna izkušnja. Z nečakinjo sva precej hodili naokrog in sva se imeli lepo. Čas sva preživljali tudi z branjem časopisov, da sem izvedela, kaj se novega dogaja po svetu. Vesela sem, da sem bila lahko z domačimi, saj drugi stanovalci te izkušnje niso imeli. Mož od sestrine hčere je zelo dobro kuhal in nas spravljal v dobro voljo. Najbolj negativno izkušnjo sem dobila s svojim sinom, ker mi je grozil, zato sem se tudi odločila, da grem v Dom. Dom so zame kot neke vrste počitnice, dobro se razumem z vsemi zaposlenimi. Upam, da bo osebje Doma Taber še naprej delovalo v pozitivnem duhu, s strpnostjo in spoštovanjem do starejših.



Irena Govekar, stanovalka

Zaposlenim in vodstvu sem zaupala, počutila sem se varno. Pravila v času korone so bila stroga, ampak pravilna. Upoštevali so jih stanovalci in obiskovalci, saj če jih ne bi, bi bilo v Domu zagotovo več okužb. V času izolacije v sobah sem si čas krajšala z branjem, reševanjem križank, s svojci sem bila v stiku preko telefona. Zaposleni so bili zelo prijazni, če si prosil, si dobil vse.



Franciška Štrukelj, stanovalka

Nimam nobene kritike do zaposlenih, saj vem, da je osebja premalo, zato je treba razumeti stanje takšno, kakršno je. Z vsemi zaposlenimi imam korekten, spoštljiv odnos. Če so kdaj slabe volje, vem, da je to predvsem posledica pomanjkanja časa oziroma preobremenjenosti, zato jim tega ne zamerim. V času izolacije mi je bil mobilni telefon edini stik z domačim okoljem. Domače sem sicer pogrešala, saj se nismo mogli videti. Najbolj me je motilo, da je čas prepočasi mineval. Čas sem preživljala tako, da sem se veliko pogovarjala. Želela sem si, da bi čim prej ozdravela ter lahko šla k okulistu, kjer bi dobila nova očala. Z zaposlenimi imam dober odnos in se do sedaj nisem z nikomer sprla. Hvaležna sem zaposlenim, da mi pomagajo takrat, ko želim pomoč. Vodstvo Doma je po mojem mnenju dobro odreagiralo z ukrepi, ki so preprečili, da bi se virus razširil po vsem Domu. Zaposlenim se zahvaljujem za požrtvovalno, zavzeto, strpno delo in upam, da bo tudi v prihodnje med vsemi nami tekla vez miru, prijateljstva, strpnosti in nesebične pomoči takrat, ko jo bo kdo izmed nas potreboval.



Frančiška Zupan, stanovalka

V času karantene v začetku leta sem ostala zdrava. Čas sem preživljala z gledanjem televizije. Z nekaterimi zaposlenimi sem se dobro razumela, ni bilo kakšnih konfliktov, spet drugi pa so bili bolj osorni in je bilo težje sodelovati. Vedno so mi pomagali, ko sem potrebovala pomoč. Takrat sem pogrešala domače, saj niso smeli priti na obisk. Sem pa vesela, da me sedaj domači večkrat obiščejo. Pridejo v Dom in se malo pogovorimo. Vodstvo Doma je po mojem mnenju izbralo prave pristope za zavezitev širjenja virusa, saj bi se drugače virus razširil po vsem Domu. Vse dobro vsem zaposlenim, da bi ohranjali duh povezanosti med seboj in stanovalci ter jim nesebično pomagali.



Ivana Godec, stanovalka

Obdobje v času karantene sem preživljala tako, da sem veliko šivala in gledala televizijo. Vesela sem za telefon, s pomočjo katerega sem bila redno v stikih z domačimi. Tako mi v tem času ni bilo posebej dolgčas. Zaposleni so imeli do mene korekten odnos, zato sem lažje preživljala obdobje karantene. Kljub strogim ukrepom so bili ti pravilni, saj bi bilo brez ukrepov precej večje število okužb. Želim si, da bi bilo medsebojno razumevanje med zaposlenimi in stanovalci nagnjeno k spoštovanju, razumevanju, prijateljstvu in pomoči.



Franci Ješe, stanovalec

Eno leto sem že tukaj, sem so me pripeljali po nesreči z avtomobilom. Hitro sem se navadil, ker sem zelo prilagodljiv. Včasih sem veliko hodil, sedaj pa je drugače. Zaupanje sem zgradil tako, da sem se prilagodil okolju, skušam ostati pozitiven, kljub temu da čas raje preživim sam. Menim, da lepa beseda veliko pomeni, zato sem v dobrih odnosih tudi z zaposlenimi.



Jožef Jakše, stanovalec

V Domu Taber sem približno tri mesece, zato se karantene v začetku leta ne spomnim. Čas v tem obdobju, ko spet razsajajo okužbe, preživljam v glavnem z branjem časopisov in revij. Z zaposlenimi se dobro razumem, nimam nobenih pripomb, nobene negativne izkušnje. Vsem zaposlenim v domu želim še naprej uspešno, dobro in mirno delo.



Jožefa Grilc, stanovalka

V času stroge karantene nisem zbolela za virusom Covi-19. Obdobje v tistem času sem preživljala v glavnem s počitkom. Z zaposlenimi, medicinskim osebjem, sem se dobro razumela, nič me ni motilo. Pogrešala sem bližino domačih, saj obiski niso bili dovoljeni. Ukrepi, ki jih je sprejelo vodstvo Doma Taber, so bili po mojem mnenju ustrezni. Zaposlenim želim dobro medsebojno sodelovanje med zaposlenimi in stanovalci in uspešno delo naprej.



Jožica Hribar, stanovalka

V času stroge karantene sem bila v izolaciji, tam nas je bilo 6. Najbolj se spomnim obiska direktorice preko okna, ko nas je pozdravljala in bodrila, da bo vse v redu. V času izolacije sem pogrešala obiske domačih. Pogledat me večkrat pridejo svakinja in vnuk. Svakinja poskrbi za večino materialnih stvari. V času izolacije sem precej brala in delala vizitke, tako da mi je čas hitreje minil. Nikoli mi ni bilo dolgčas. Imela sem prijetno družbo, s katero sem se precej pogovarjala. Vodstvo Doma se je po mojem mnenju odločalo pravilno za zavezitev širjenja virusa. Doživela nisem nobenih negativnih izkušenj z zaposlenimi. Vsi so imeli do mene korekten odnos in mi pomagali, če je bilo potrebno. Vsem zaposlenim v Domu želim zavzeto in uspešno delo naprej, da bi se znali učiti na dejanjih starejših, da bi starejši in mlajši skupaj delovali s prijateljstvom, strpnostjo in razumevanjem.



Ljudmila Božič, stanovalka

Korono sem sprejela, se z njo sprijaznila, čeprav sem tudi zbolela. K sreči nisem bila hudo bolna. Najbolj pomembno v tistem času je bilo nositi maske, umivati roke, se zadrževati v sobah, brez obiskov. Namesto tega smo se pogovarjali po telefonu. Nasploh sem zelo zadovoljna tukaj v Domu tako z zaposlenimi kot stanovalci. Štiri stanovalk se dobivamo vsako jutro na kavici, poklepeta in se fajn imamo. Zelo rada rešujem sudoku, gledam televizijo, hodim na aktivnosti (lupljenje čebule in česna, nabiramo lipo, pečemo piškote, izdelujemo voščilnice, telovadimo, igramo družabne igre). Prav nič mi ne manjka, kar rabim, mi prinesejo domači, včasih še preveč.



Marija Erzar, stanovalka

V začetku leta v času stroge karantene sem tudi sama zbolela za covidnim virusom, tako da sem bila v izolaciji. Zaradi težav z omenjenim virusom sem morala tudi za kratek čas v bolnico. Preživljanje časa v rdeči coni nisem doživljala drugače kakor v sobi oziroma na oddelku. Spomnim se, da nas je bilo v rdeči coni več skupaj, najbolj mi je ostalo v spominu, da je neka stanovalka z demence ravno na svoj rojstni dan zbolela za virusom in tako prišla v rdečo cono. Zaradi tega je jokala in bila zelo potrta. Z vsemi zaposlenimi na splošno nisem imela nobenih negativnih izkušenj, zelo so se potrudili, da bi se dobro počutila. Bili so prijazni, strpni in veliko pomagali v tem kriznem obdobju. Čas v obdobju karantene sem preživljala večinoma z branjem, saj radia pri sebi nisem imela. Pogrešala sem domače, saj kar pogosto dobim obiske, takrat pa niso smeli priti. Vsem zaposlenim želim zavzeto, lepo delo, da bi znali starejšim pomagati na ljubezniv, prijazen način, da bi se dobro počutili med sabo.



Marija Herlec, stanovalka

V času stroge karantene sem tako jaz kot mož Janez zbolela za Covidom-19. Najbolj me je motilo, ker ni bilo urejenih skupnih sanitarij. Bila sem v rdeči coni, bilo nas je več skupaj v eni sobi. Stike z domačimi sem ohranjala preko mobilnega telefona. Pogrešala sem stike domačih. Obiske skupaj z možem dobivava občasno, saj je mož zdravstveno v rizičnem stanju. Z vsemi zaposlenimi sem se dobro razumela, ni bilo nobenih negativnih izkušenj. Čas sem si krajšala z gledanjem televizije in branjem. Vsem zaposlenim želim še naprej dobro medsebojno sodelovanje s stanovalci ter veliko lepih trenutkov še naprej.



Marija Jenko 1, stanovalka

Zaposlenim in vodstvu sem povsem zaupala in se počutila varno. Nikoli nisem podvomila v odločitve vodstva. Žal niso vsi stanovalci upoštevali navodil in so s tem ogrožali druge stanovalce. Zaposleni so bili zelo prijazni, karkoli sem prosila, so mi prinesli in bili v pomoč. Dneve izolacije sem si krajšala s pisanjem in z barvanjem mandal. Menim, da so bili zaposleni zelo obremenjeni in so naredili vse, kar je bilo v njihovih močeh. Kljub temu da ni več korone, veliko barvam in se tako zamotim. Sedaj sem tudi v svoji sobi sama in sem zelo zadovoljna, počutim se bolj doma. Potrudila se bom, da bom čim manj zahtevala, če bo treba, bom tudi malo potrpehla in poskusila narediti čim več sama.



Marija Jenko, stanovalka

Počutim se kar v redu. Ob prihodu v Dom mi je bilo grozno dolgčas, želela sem domov. Sčasoma sem se navadila in dobila veliko družbe. Čas si krajšam z igranjem domin in kartanjem, velikokrat grem tudi na zrak pred Dom in na cigaret. Z lahkoto zaupam zaposlenim in se počutim varno kljub težjim začetkom.



Marija Rihar, stanovalka

V Domu sem skoraj eno leto in moram priznati, da sem osebjem zaupala takoj in jim še vedno. Drugače je, ko veš, da imaš oskrbo vedno na voljo, saj si tako varnejši za normalno bivanje. Sem bolj prilagodljiva oseba, a čas vseeno rada preživim v sobi in se prepustim sama sebi. Dve ključni stvari za zaupanje in varnost sta dobri odnosi z ostalimi in to, da imam sobo urejeno, kot bi bila doma.



Marija Rozman, stanovalka

Ko sem šla na pregled, sem se okužila z virusom Covid. Preveč dolgčas mi ni bilo, sem pa bila razočarana, ker sem morala biti toliko časa v izolaciji po nedolžnem. Zdravniško osebje mi je reklo, da zato, da se virus ne bo širil naprej po Domu. Pogrešala sem stik z domačimi, saj se nismo mogli videti, sem pa bila z njimi večkrat v stiku preko mobilnega telefona. Čas v tistem obdobju sem v glavnem preživljala z branjem in gledanjem televizije. Z zaposlenimi se dobro razumemo, nimamo sporov, vedno priskočijo na pomoč, ko je to potrebno, in mi pomagajo. Predlagali so nam, naj se zadržujemo po sobah in naj ne bomo v neposrednih stikih. Vodstvo Doma je po mojem mnenju sprejelo ustrezne ukrepe. Želim, da bi se zaposleni dobro razumeli s stanovalci in bi bili še naprej povezani v duhu prijaznosti in spoštovanja.



Marta Bizovičar, stanovalka

V izolaciji mi je bilo kar težko, bila sem skupaj še z dvema stanovalkama. Težko mi je bilo, ker je ena od stanovalk pogosto kričala in imela neprijetne vzklike. Pogosteje se je to dogajalo ponoči. Večino časa v izolaciji sem namenila branju, spanju in gledanju televizije. Zelo sem pogrešala obiske domačih. Vesela sem bila, da so v tistem času pod moj balkon prišle hčerke, od njih sem dobila tudi nekaj češenj. Pred enim letom mi je bilo precej težko, ko mi je umrl moj najboljši prijatelj. Z zaposlenimi sem imela dober odnos. Negovalke in sestre so mi pomagale ob vsakem vprašanju za pomoč. Nisem imela nobenih negativnih izkušenj, le motilo me je kričanje ene od stanovalk.



Nada Mejač, stanovalka

Od prvega dneva v Domu Taber se počutim varno, zelo sem hvaležna vsem zaposlenim za njihov trud, strpnost in pomoč. Njihova pozitivna naravnost se je pokazala tudi v času epidemije, saj so ravnali zelo dobro in strokovno, da bi preprečili nadaljnje širjenje virusa po Domu. Za to sem jim zelo hvaležna. V času epidemije nisem pogrešala nobene posebne stvari. Nič me ni motilo, bilo mi je le nekoliko dolgčas po domačih. Čas v obdobju epidemije sem preživljala tako, da sem veliko počivala in brala revije, knjige ter skozi okno opazovala pokrajino. Upam, da bodo zaposleni še naprej delovali tako strokovno, da bi čim bolj zajezili širjenje virusa v Domu. Vsem želim uspešno delo, ki naj bo naravnano v prijateljstvu, strpnosti in spoštovanju drug do drugega.



Marjeta Peterlin, stanovalka

V Domu se super počutim, prišla sem skupaj z možem in veliko časa preživiva skupaj. Trenutno sva še v ločenih sobah in se že veseliva skupne sobe. Čas si krajšam s sprehodi, z aktivnostmi, ki potekajo v Domu, na primer človek ne jezi se, tombola, zlaganje krp in brisač. Z veseljem pomagam drugim in pri domskih opravilih. V času korone sem se počutila varno, zaupala sem zaposlenim in ukrepom, saj smo bili z njimi bolj varni. Bilo je malo okužb. Zelo je pomembno, da se vsi držimo pravil, tako stanovalci kot zaposleni kot tudi obiskovalci.



Peter Peterlin, stanovalec

V Dom sem prišel konec februarja 2022, zato obdobja karantene nisem doživel. Z ženo Metko nama v tem obdobju, ko je ponovno več okužb, ni dolgčas. Veliko hodiva naokrog, v sobi gledam televizijo, tako da mi čas hitro mineva. Z zaposlenimi se na splošno dobro razumem, so prijazni do mene. Čas mi hitro mine tudi z branjem knjig, časopisa in reševanjem križank. Zelo rad tudi telovadim. Sem jo kar malo pogrešal, ko jo nekaj dni ni bilo. Mislim, da se vodstvo Doma zelo trudi, da bi omilili širjenje virusa. Tu jim gre vse priznanje. Vsem zaposlenim želim, da bi bili še naprej strpni do stanovalcev, jim vedno pomagali ter da bi bili prijatelji med seboj.



Pavla Jeraj, stanovalka

V času stroge karantene sem tudi sama zbolela za kovidnim virusom. Približno šest tednov sem morala biti v bolnici, potem sem prišla nazaj v Dom. Čas v obdobju izolacije v Domu sem preživela brez posebnosti, pogrešala sem le obiske domačih, saj me pogosto obišče sin. Z zaposlenimi v času izolacije nisem imela nobenih negativnih izkušenj. Čas v bolnici in v izolaciji v Domu sem preživljala v glavnem s počitkom, saj pri sebi nisem imela radia in televizije. Z zaposlenimi imam načeloma dober odnos, nekateri pa so tudi precej osorni do mene. Ne zaupajo mi, da zelo težko sama še kakšno stvar opravim, že obroki mi predstavljajo velik napor. Želim si, da bi me nekateri bolj spoštovali in razumeli, nekateri pa so tudi zelo prijazni in se dobro razumem z njimi. Vsem zaposlenim v Domu Taber želim, da bi se učili od starejše generacije, da bi sodelovali v pozitivnem duhu, prijateljstvu in spoštovanju ter znali sprejemati drugačnost.



Pavla Oman, stanovalka

Bila sem precej žalostna, ker nisem smela nikamor iti. Za kovidnim virusom nisem zbolela, bilo pa mi je v času stroge karantene precej težko, saj nisem imela nobenih obiskov z domačimi. Čas v obdobju karantene sem preživljala z gledanjem televizije in s počitkom. V času karantene nisem imela nobenih negativnih izkušenj z negovalkami in medicinskim osebjem. Vedno so mi pomagali, kadar sem res potrebovala pomoč in bili v oporo. Po mojem mnenju so bili ukrepi za zaježitev širjenja virusa s strani vodstva Doma ustrezni, saj so preprečili nadaljnje širjenje v Domu. Vsem zaposlenim v Domu Taber želimo prijetno in uspešno delo, veliko uspeha ter dober odnos med stanovalci in zaposlenimi.



Srečko Vrtnik, stanovalec

Tisti čas v obdobju karantene sem bil večino časa v sobi. Čas sem preživljal z igranjem harmonike in gledanjem televizije. Učil sem se novih pesmi. Z zaposlenimi sem se v času karantene dobro razumel, pomagali so mi, ko sem potreboval pomoč. Ukrepi za zaježitev širjenja virusa so bili po mojem mnenju ustrezni. Zaposlenim želim še naprej uspešno delo ter dobro razumevanje s stanovalci, da bi v skupnem duhu premagovali nove izzive.



Tone Valant, stanovalec

V času korone je vodstvo pravočasno ukrepalo in s tem preprečilo naraščanje števila okužb v Domu. Ukrepi so bili pravilni, zaposleni in stanovalci so jih upoštevali. Prav tako so jih upoštevali obiskovalci, čeprav je bilo včasih težko. Ko smo bili zaprti, sem si čas krajšal z reševanjem križank in gledanjem televizije. Ves čas sem se počutil varnega, ker sem zaupal zaposlenim in vodstvu.



Vida Hribar, stanovalka

Vsi smo si različni in tako je tudi tu v Tabru. Sama se počutim varno in osebu zaupam, saj sem odvisna od njihove pomoči in oskrbe. Čas si krajšam z gledanjem televizije, vesela sem, da mi je sestra uredila pregled in operacijo za oči, da lahko spet berem. Sem zadovoljna s celotnim Domom že od začetka.



Franc Baligač, stanovalec

Z virusom Covid še nisem bil okužen. Obdobje karantene zadovoljivo prenašam, grem peš do terase, drugače pa sem veliko časa v sobi, kjer gledam televizijo in prebiram časopise. Opazujem gradbince pri njihovem delu, ker sem bil tudi sam gradbenik, zidar. Z zaposlenimi se na splošno dobro razumem, malo se skupaj tudi pohecamo. Vodstvo Doma Taber ima po mojem mnenju pravi pristop za zavezitev širjenja virusa. Po mojem mnenju je bila edino telovadba predolgo časa, že prej bi jo bilo potrebno prekiniti zaradi okužb. Zaposlenim Doma Taber želim še naprej veliko skupnih uspehov, da bi se dobro razumeli s stanovalci in bi jim s strpnostjo in spoštovanjem priskočili na pomoč, ko bi jo potrebovali.



Marija Bernik, pokojna stanovalka

Virus sem prebolela že spomladi. Takrat, ko je virus izbruhnil v Domu, sem bila v karanteni približno pet dni. Pogrešala sem izhode pred dom, večkrat sem opazovala skozi okno pokrajino. Mislim, da je vodstvo Doma izbralo dobre ukrepe za zavezitev širjenja virusa.



Mihaela Pušavec, stanovalka

Zaradi okužb v Domu sem bila nekaj dni v strogi karanteni. Do sedaj virusa še nisem prebolela. Čas v tem obdobju sem si krajšala z gledanjem televizije in s hojo do balkona in nazaj. Na balkonu imam tudi stol, tako da tam lahko malo posedim. Daljšo hojo sem precej pogrešala. Z odnosom osebja v času karantene sem bila na splošno zadovoljna, bili so prijazni, pomagali so in stvari vedno naredili tako, da je bilo najboljše. Vodstvo Doma Taber je po mojem mnenju izbralo pravo pot za preprečitev širjenja virusa, ker ni bilo telovadbe in drugih skupnih aktivnosti. Vsem zaposlenim Doma Taber želim uspešno delo še naprej, naj bo usmerjeno k ciljem spoštovanja, strpnosti, prijaznosti in pomoči stanovalcem.



Saša Žun, stanovalka

V Domu Taber preživljam svoje stare dni. Imela sem srečo, da sem lahko sama izbrala sobo in sicer enoposteljno z balkonom. Tu preživljam večino svojega časa ob svojih mnogoterih zanimanjih, predvsem rada veliko berem. Knjige dobim v domski knjižnici, veliko pa tudi v Mestni knjižnici Kranj, kjer se seznanjam z novitetami na literarnem področju. Imam tudi obsežno zbirko klasične glasbe. Na žalost nas tudi tukaj pesti bolezen, virus, da smo prisiljeni biti v svojih sobah. Tako sem prikrajšana za mnoge sprehode v tej lepi okolici pod Krvavcem. Upam, da bomo po tej bolezni kmalu zaživel normalno življenje. Z vsemi zaposlenimi imam zelo dobre odnose in vem, da so za svoje delo premalo poplačani. Izgleda, da se v tem okviru stvar na republiški ravni poskuša malo pravilneje nadgraditi za zaposlene v domovih. Vsem zaposlenim Doma Taber želim lepo in uspešno delo, ki bi se kazalo v pozitivni naravnosti do stanovalcev, v duhu strpnosti, spoštovanja, prijateljstva in dobrote.



*Kdor ne zaupa dovolj,
ne bo vreden zaupanja.
(Lao Tzu)*

Starost in bolezen nista pretirani oviri za ustvarjanje

Antonija Eržen, stanovalka

Drage sostanovalko in dragi sostanovalci!

Kot verjetno sami veste, je življenje enkratna in neponovljiva dogodivščina. Tako kot skozi leto minevajo različni letni časi, tako tudi v našem življenju prehajamo skozi različne faze odraščanja. In v vsaki izmed teh faz lahko doživimo najrazličnejše dogodke, kateri na nas različno vplivajo; tudi na način našega preživljanja.

Leta 2016 sem imela operacijo na srcu, po kateri je sledila dvomesečna bolnišnična rehabilitacija. Po končani rehabilitaciji bi se lahko zaradi operacije prepustila smiljenju sami sebi, vendar to ni moj način. Z mojo pozitivno voljo in trmo nikakor nisem hotela obupati in se prepustiti verovanju, da nič ne zmorem, oziroma da se zaradi operacije srca ne smem nikakor naprezati.

Tako v mislih se nisem predala in sem vedela, da si moram postaviti neke realne cilje, v katerih bom izpolnjevala sebe in tako uživala v svojem življenju. Tako sem si zadala za začetek en projekt. Za izvedbo tega projekta sem dobila 8 različnih šablonic sovic, izrezanih iz belega papirja. Kmalu zatem, ko sem jih dobila, sem uvidela lepoto teh sovic v barvah. Tako sem šla v trgovino po barvastu peno, ki je ni bilo težko dobiti, pa tudi draga ni bila. Potem sem najprej začela z eno šablono teh sovic, kjer sem poskušala z različnimi barvami in različnimi dodatki nanesti na penasto sovico. Tako sem z vsako šablono naredila po 10 sovic. Nastalo je 80 sovic in izmed teh 80 sovic nista bili enaki niti dve. In tako sem spoznala, da je moj projekt dobro uspel. Nato sem teh 80 sovic obesila na dve šperplati. Sovice pa sem nanje pritrdila s centimetrskim dvostranskim lepilom. Vedela pa sem, da bodo te sovice šle v dober namen. Za domače sem jih pa naredila še več. Lansko leto pa sem imela še dve operaciji, ki sta terjali tudi kar nekaj okrevanja. Tako sem se zavestno odločila, da odidem v dom za starejše in tako sem prišla v Dom Taber. Seveda sem bila do sprejema v Dom še vedno aktivna z



različnimi ročnimi deli; nekatere izmed njih sem tudi podelila v Domu s sostanovalkami, da so videli, kaj vse sem ustvarila. Upala sem tudi, da bo morda kakšna dobila navdih za kakšno podobno ustvarjanje. Sedaj s sostanovalkami sodelujem v projektu izdelovanja šivanih vizitk. Jaz jih namreč po navadi napikam po vzorcih, sostanovalko pa nato skozi te luknje napeljejo raznobarvne niti. Rada tudi barvam že vnaprej zrisane ali natiskane sličice. Rada tudi ustvarjam s servetno tehniko. Imam še kar nekaj idej za v prihodnje, a pustimo času čas.

Naj vam razkrijem, da me sovice, ki sem jih omenila kot prvi projekt, spremljajo tudi ponoči na odeji.

Za konec pa bi se rada zahvalila še direktorici, g. Rudiju in seveda tudi vsem ostalim zaposlenim, da ste v času izbruha SARS-CoV-2 držali tako skupaj in vzdrževali kar strog režim, a vse z namenom zaščititi nas stanovalce. In ne pozabimo! Kar sejemo, to tudi žanjemo.





Moje življenje

Ljudmila Božič, stanovalka

Bila sem dvanajsti otrok, doma sem iz okolice Mosta na Soči. Naša hiša je bila odprta za vsakogar. Za poštarja, delavca, vsakega, kdor je prišel mimo. Imeli smo odprto kuhinjo. Tudi nekaj živine, ovce, koze, krave. Hiša je bila vedno polna starih in mladih. Mama je vedno molila rožni venec. V otroštvu sem izgubila tri sestre, brat je šel služiti že pri sedmih letih. Imeli smo tudi nekaj svobode. Radi smo plesali in se v prostem času družili. Šola je bila točno nasproti nas. Mama nas je pustila, da smo se lahko po šoli igrali. V času vojne so prišli Italijani in nas vse zaprli. Takrat še nisem imela osemnajst let. Zaprli so tri sestre, mamo in svaka. Tisti čas smo potem preživel v Trstu do kapitulacije. V sobi v zaporu v Trstu nas je bilo štiriintrideset. Kraševke, Vipavke in Tolminke. Nekaj časa je bilo v redu, potem so prišli Nemci. Po koncu vojne smo na kmetijah in senožetih delali. Potem sem prišla v podjetje v Žirovnico, kjer so delali rove za jamo. V rovih so delali skladišča. Nato sem dobila službo na Kočevskem. Na Kočevskem sem delala približno dve leti. Potem sem prišla domov. Nato sem se vrnila nazaj v Žirovnico, kjer sem bila strežnica. Tam sem dobila fanta, se poročila in rodila dva otroka. Nato sem dobila službo v Ljubljani. Bila sem strežnica, natakaraica, kurirka. Težko mi je bilo, ker sem bila precej časa sama z otrokoma, saj je bil mož odsoten na Kočevskem. Kot družina smo bili zelo revni. Imeli smo eno kravo, enega prašička in eno kozo. Doma smo imeli črno kuhinjo. Mož mi je umrl v času vojne na Poljskem. Za preživetje smo tudi »švercali« v Italijo paradižnik, zelenjavo, maslo, v Slovenijo pa tobak, kavo in druge stvari. Nato sem imela več operacij, in sicer operacijo mandelnov, vratu, kolka in stopala. Moža je ugriznil pes v roko. Zdravil se je z injekcijami in se tudi pozdravil. Moža je zdravje vedno bolj zapuščalo, zaradi vojne v Nemčiji, doživel je tudi kap. Vsako nedeljo smo šli k maši. Moški so narisali oltar.



*Ljubezen ne more živeti tam,
kjer ni zaupanja.
(Edith Hamilton)*

Voščila in verzi

Marija Jenko 1, stanovalka

1.

Prišel je poln veselja dan,
naj ti bo za god darovan.
Častne sreče Vam ne bom voščila,
ker bi kmalu vam minila.
Premila in srečna je pravičnega smrt,
nikdar se Vam ne bo treba bati umret.
Ko pa smrt pride s koščeno roko,
bova jaz in ti padla pod njo.
Voščilo ni lepo, ki je tebi poslan,
zato pa še tri rožce podam.
Prvo si utrgaj nagelj rdeč,
al nič ga ne nosi, le vrzi ga preč.
Drugo si utrgaj roseteljnov cvet,
saj ta je zapeljal že dosti deklet.
Tretjo si utrgaj lilijo belo,
ta cvetka je zate najbolj vesela.
Le v roki jo nosi, vesela z njo bod,
s to ti jaz voščim veseli tvoj god.

2.

V zarji večerni sivina zbledi,
solza presahne, samota zaspi.
Ogenj na nebu rane razpre,
molitev ogreje in zdravi srce.
Poiščimo si moč v sebi in v veri,
kajti tam so vsi odgovori v pomoč.
Vera, upanje, ljubezen bodi nam v pomoč.
Pri delu najdemo krepilo,
v molitvi svetih tolažilo.

*Zaupanje je plod odnosa,
v katerem veste, da ste
ljubljeni. (William Paul
Young)*



3.

Dan veseli je prisvetil,
danes vašega godu.
Milo me je razveselil,
dvignil misli mi k Bogu.
Večni Bog in oče mili,
pravo srečo naj ti da,
da bi vedno srečna bila,
to želim ti iz srca.
Cvetje krasno naj se ovija po poti vaših dni,
krona zlata naj se spleta ti v nebeško veselje.
Eno pesem čem zapeti iz tega pisma pisanga,
eno rožco čem podati – to je mati Kristus.
Gospodov angel naj te vodi v življenju dolgi čas,
povsod tovariš naj ti stoji tvoj ob tebi
in varuje vsega zla.
Ko meni smrt oči zatisne,
ko častno vse minulo bo,
ko sonce smrti me obide,
naj Marija sprejme me v nebo.

4.

Da podarimo nekomu čas in pozornost,
ga dvigneš iz obupa in nesmisla.
Ko sočustvuješ z njegovo bolečino,
tudi ti nisi več osamljen,
tudi ti postaneš srečen.
Vse oblike pozornosti in ljubezni,
ki jih dokazujemo,
se vračajo k nam kot sreča.

5.

Ko rojstni dan praznuješ,
vem, da o življenju premišljuješ.
Saj čare in mike vse ti ponuja,
izpolnjene sreče ti prebujajo.
Naj ti bo sreča življenja krmar,
ki ga vodi ljubezen – naš gospodar.
Po poti zdravja in veselja ter življenja,
zato si poj pesem – rože veselja.

6.

Naj mirno ti tečejo življenja dnevi,
naj zdravje ti večno deli,
med trnjem bodečim
in križem trpljenjem
naj upanje večno živi.
Trpljenje in molk okras sta srca,
tam biva ljubezen in Bog je doma.

7.

Zdaj mirno, zdaj burno je širo morje,
al ni tako tudi človeško srce.
Če danes brezmejno v veselju živiš,
se morda že jutri v solzo potopiš.
Zato se v veselju preveč ne raduj,
a če je vihar, se hrabro boj.

8.

Vse mine, le spomin ostane,
spomin na srečne in nesrečne dni.
Odpro se zopet srčne rane,
duša pa vedno hrepeni, trpi.

9.

Vsak si svojo srečo išče,
kakor ve in kakor zna,
marsikdo pa je prepričan,
da jo le bogastvo da.
Nevoščljivi zato so bratu,
če od njega več ima,
sčasoma ga zasovraži,
več ljubezni ne pozna.
Kdor sovraštvo v srcu nosi,
mu dobrota tuja je,
srečen pa ne more biti,
saj ljubezen umre.
V dobrem srcu mir kraljuje,
blagor mu, kdor ga ima,
sreča dom ima že v srcu,
ki sovraštva ne pozna.

10.

Če mati srečo bi delila,
otroku pota vsa vodila,
vselej povsod bi ga ljubeče
ravnala k viru čiste sreče.
Kar more in kar zna ti dati,
samo tebi otrok moj tvoja mati.
Vzvišena naj misel vodi te pri tvojih delih
in v trpljenju mirno vzemi in spij bridkosti kelih,
saj lepšega na svetu ni, če na sreči dom stoji.
Vera, upanje, ljubezen naj bodo ti v pomoč.



Radi se lotimo gospodinjskih opravil

Nataša Lavtizar, delovna terapevtka

Zelo radi sodelujemo pri gospodinjskih opravilih. Skozi vse leto, sedaj imamo že kar določeno, da je to ponedeljek, ko lupimo čebulo in česen ter zlagamo krpice.

Marinka Jenko: »Tudi doma sem vedno delala. Treba je biti natančen. Vse posortiram po barvah in zložim. Tudi ostale sstanovalke mi pomagajo. Fajn se mi zdi, da lahko delam.«

Milka Božič: »Čebulo lupim, da naredim eno korist, da sem v družbi in da mine čas. Rada delam.«

Tone Valant: »Z veseljem pomagam lupiti čebulo in česen. Ob tej priložnosti se podružimo, pripomoremo oz. pomagamo kuhinji, hitreje mine čas in naredimo nekaj koristnega. Tudi doma sem velikokrat opravljal gospodinjska dela, pospravljal, kuhal, ko je bila žena bolna. Na vikendu sem imel čez roštilj, kjer sem pekel meso, čevapčiče, ki sem jih sam naredil.«

Ana Korošec: »Zelo rada lupim čebulo ali česen, ker s tem pomagam kuhinji, podružim se z drugimi stanovalci in kakšno rečemo.«

Metka in Peter Peterlin: Metka je že olupila veliko čebule, Peter pa doma tega ni počel – je imel z drugimi rečmi več opravka kot v kuhinji. Metka pravi, da ji je luštno nekaj počet, da prej mine čas.

Pavel Peterlin: »Lupljenje čebule ali česna je že naše redno opravilo ob ponedeljkih. Sedaj hodim pomagat tudi v pritličje že dopoldan, popoldan pa lupimo v mojem nadstropju. Ob lupljenju se malo pomenimo, povemo kakšen vic in se fajn imamo. Pa še nekaj koristnega naredimo.«



Strah lahko premagate samo s trdno voljo in zaupanjem v lastne sposobnosti. (Lewis Timberlake, Marietta Reed)

Ker jih ni čez domače rezance, smo se jih lotili. Več rok, hitreje opravljeno delo.

Helena Vončina: »Izdelovanje domačih rezancev je moja stalnica. Za božične praznike otroke najbolj razveselim s polno vrečo domačih rezancev. Danes pa jih delamo za jutrišnje kosilo v Domu.«

Marija Herlec: »Včasih smo doma morali vse zvaljati in narezati na roko. Dobro, da smo danes imeli strojček, čeprav nam je malo nagajal.«

Slavi Brezar: »Nudlci so nam ratali dobri. Tudi doma sem imela vedno domače. Doma smo hodili po moko v mlin.«



Tudi domača marmelada še kako paše. Letos smo skuhali slivovo.

Ivan Herlec: »Že po vonju in barvi se je videlo, da je marmelada domača. Zelo dobro smo naredili.«

Slavi Brezar: »Tudi doma sem vedno kuhala domačo slivovo marmelado. Doma sem dala zraven tudi kakšno jabolko.«



Včasih nam zapaše tudi kaj sladkega, domačega. Jabolčni zavitek je prava in slastna izbira.

Helena Vončina: »Že od nekdaj rada delam domač jabolčni štrudelj, ki je popolnoma drugačen od kupljenega. Neprimerno boljši. Tudi naš je bil odličen.«

Heda Zeme: »Pri pripravi jabolčnega zavitka smo se imeli fino, na koncu smo se pa še posladkali.«

Ob kavi pa vedno gredo zraven tudi piškoti. Ker so naše potrebe velike, jih čez leto pečemo kar vsako sredo. Le poleti, ko je vroče, to delo opustimo.



100 let Slavice Gartner

Nina Dovžan, varuhinja

25. aprila je svoj rojstni dan praznovala Slavica Gartner. Prihaja iz Češnjice pri Železnikih in ima tri sestre. Z eno od njih Majdo, je prišla skupaj v Dom Taber. Kot otrok je živela z očetom, ki je bil tajnik na gimnaziji, in mamo, ki je skrbela za dom. Ko je bila še majhna, so se priselili v Novo mesto, kjer je kasneje tudi študirala ekonomijo in delala v podjetju IMV. Nekaj časa je živela in delala na geodetskem zavodu v Alžiriji. Kasneje se je preselila v Ljubljano in tam živela do odhoda v Dom Taber, kar je bilo leta 2020.

Slavica se je v mladih letih veliko ukvarjala s športom, kot atletinja je tekmovala za društvo Sokol. Govori več tujih jezikov: italijansko, francosko, nemško in češko. Rada je kuhala, brala, obiskovala opero in gledališče, še zmeraj pa rada posluša glasbo.

S sestro Majdo sta v Domu zelo zadovoljni z osebjem, saj so ustrezljivi in prijazni, Dom sam pa je na zelo lepem kraju. Najprej sta bivali skupaj, potem pa se je sestra Majda zaradi bolezni preselila na drug oddelek. Slavici je bilo najprej hudo, vendar Majdo redno obiskuje in tako kljub temu preživita veliko časa skupaj.

Svoj 100. rojstni dan je praznovala v Domu, kjer ji je vodja kuhinje Biljana Bučič izdelala posebno torto. Prejela je mnogo čestitk od zaposlenih in vodstva Doma Taber. Direktorica Martina Martinčič je Slavici čestitala tudi v imenu župana Cerkelj Franca Čebulja.

Med gosti je bil tudi predsednik KO ZB Vič-Rožnik Muharem Husić, ki je sestri Majdi izročil listino, s katero so jo imenovali za častno članico. Zahvalil se je za dolgoletno delo v organizaciji. Praznovanje so popestrili ljudski pevci Hiše čez cesto in tako še polepšali obeležitev častitljivih 100 let Slavice Gartner.



*Ko je zaupanje visoko, je komunikacija enostavna, trenutna in učinkovita.
(Stephen R. Covey)*

Angela Brankovič praznovala 100. rojstni dan

Besedilo in foto: Janez Kuhar

V nedeljo, 4. septembra 2022, je praznovala stoti rojstni dan Angela Brankovič, peta stanovalka doma, ki je dopolnila sto let. Še vedno je čila in zmeraj dobre volje. Za praznik je prejela veliko čestitk in tudi rojstnodnevno torto. Rodila se je 4. septembra 1922, na Štefanji Gori, v majhni gorski vasi pod Krvavcem, ki je tedaj štela le šest kmetij, prijokala na svet deklica, ki so ji dali ime Angela. Njen oče Franc in mati Katarina sta že imela hčerko, za Angelo pa se jima je rodilo še dvanajst sinov in hčera. V številni družini so že bili trije fantje iz prvega zakona, katerim je mama žal kmalu umrla. Ker je bila Šuštarjeva kmetija med večjimi v vasi je vseh sedemnajst otrok že od malih nog moralo pomagati v hlevu, na polju in v hiši. Žal je mati Katarina razmeroma kmalu umrla in tako so dekleta prevzela tudi delo v gospodinjstvu. Za kuho je skrbela najstarejša Manca. Ko so otroci malo odrasli so nekateri odšli delat na razne kmetije, Angelo pa so poslali v dolino, da se izuči za šiviljo. Stanovala je pri sorodnikih v Pšenični Polici in vsak dan peš hodila v Češnjevke h gospe Markovi Ani, kjer se je učila šivanja. Po treh učnih letih se je vrnila domov na Štefanjo Goro in pričela s šiviljstvom. Angela je imela svoj šivalni stroj, katerega so pripeljali iz Nemčije. Za takrat je to bilo pravo bogastvo. Žal pa to ni dolgo trajalo, saj se je začela vojna in vse se je obrnilo na glavo. Angela je sodelovala v odporiškem gibanju kot kurirka. Na eni od kurirskih poti so jo zajeli sovražni vojaki in jo zaprli. Iz zaporov v Begunjah je bila premeščena na prisilno delo v Nemčijo, kjer je tudi dočkala konec vojne in se srečno vrnila domov. Dve leti po vojni se je poročila s fantom iz zgornjega dela vasi, s katerim sta se že pred vojno rada videla. To je bil Anton Brankovič. Zgradila sta hišo v Cerkljah in rodilo se jima je pet otrok – Angelca, Tončka, Jože, Rafko in Marinka. Časi so bili težki in oče je skrbel za preživetje, mama pa je skrbela za dom in vzgojo otrok. Verjetno ni bilo lahko, saj so bili otroci živahni in so marsikatero ušpičili. Vsi so si ustvarili družine tako, da ima njihova babi Angela sedaj 12 vnukov, 17 pravnukov in 2 prapravnuka. Kadar pridejo skupaj je vedno veselo in živahno. Žal pa jih je oče po težki bolezni zapustil že pred veliko leti, pa tudi sin Jože je tragično preminul v hribih. Življenje prinese lepe stvari pa tudi žalostne. »Naša babi jih je vedno znala stoično prenesti in živeti naprej. Kljub temu, da ji zdravje vedno ni najbolje služilo, je z optimizmom dočkala okroglih 100 let«, je povedala

hčerka Marinka. Zadnjih šest let je njen dom v Domu Taber, kjer zanjo lepo skrbijo. Res sem hvaležna vsem, ki so se tako potrudili: zaposlenim v Domu Taber, županu Cerklj Francu Čebulju, ki ji je prišel voščiti in društvu upokojencev Cerklje, vsi skupaj so pripravili zelo lepo praznovanje.«, je še dejala hčerka Marinka. Stoti rojstni dan je Angela praznovala v torek, 6. septembra 2022, v Domu Taber vesela in dobre volje ter prejela številne čestitke, tudi od vseh zaposlenih in vodstva Doma Taber. Slavljenci so na posebni krajši slovesnosti v torek čestitali direktorica Doma Taber Martina Martinčič in Katarina Bitenc, ki je prebrala čestitko, ki so jo napisali stanovalci Doma Taber, cerkljanski župan Franc Čebulj pa je ponosen, da imajo v Občini Cerklje stoletnico, ter ji zaželel predvsem zdravja. Posebno voščilo pa so izrekle članice Društva upokojencev Cerklje, na čelu s predsednica društva Marto Hočevar, Zdenko Zajc ter Majdo Špenko in jih poleg šopka rož podelili tudi priznanje Častne članice, ob njenem 100 rojstnem dnevu. V kulturnem programu so sodelovali Ljudski pevci Hiše čez cesto ter pevki Anica Rehberger in Francke Rozman. Kot se za tak praznik spodobi, je slavjenka zarezala v rojstnodnevno torto, ki jo je v Domu Taber izdelala vodja kuhinje Biljana Bučič.



Julka Hrovat, Cerklje–Šmartno

Julka Hrovat, stanovalka


Leta 1958 sem končala šolo za oblikovanje v Ljubljani, ter službo takoj dobila v Cerkljah. V stari osnovni šoli je bilo kar prijetno, vendar smo si želeli napredka in tako smo kmalu dobili možnost graditi novo, veliko in modernejšo šolo, imenovano po Davorinu Jenku. Prevzela sem pouk likovne in tehniške vzgoje, ter pomagala pri raznih drugih dejavnostih v občini (turistično društvo, avto-moto društvo ter kasneje v likovnem društvu).

Cerklje in okolica je polna bregov in možnosti za turistično dejavnost, kar smo dobro izkoriščali. Ne morem pozabiti športnih dni, namenjenih smučanju, kajti okolica je bila zelo vabeča. Tako smo množično odhajali v ozadje Šmartna – na hrib Taber. Strmine za vasjo so takrat oživele in problemov ni bilo.

Pa so se začele govorice, kako primerno bi bilo to okolje nameniti za posebne namene, npr. za starejše ljudi. Kar ugibate lahko, kako proti so bili krajanji. Občina se je zelo zavzela za uresničevanje ideje. Kot ljubiteljica narave sem prehodila že vse gozdne poti za vasjo, kjer je bilo mnogo zanimivega: gobe, borovnice, kostanj, zelišča ... Čas je tekel in prinesel tudi načrte za gradnjo doma za starejše. Pritožb in slabih mnenj ni bilo več toliko in rezultat akcije: pred par leti je bil zgrajen in odprt dom za več kot 150 ljudi. Občina Cerklje je dajala prednost domačinom in tako je bilo tudi več možnosti za domačo okolico.

Dom Taber, kot se imenuje, je že nekaj let polno zaseden in na dobrem glasu. Jaz sem v nekaj dneh bivanja tu prepričana, da pomoč ljudem ne more prinesiti drugega kot zadovoljstvo.

Pa še ena zanimivost. V Cerkljah nismo imeli primerne večjega prostora za razstavo vseh likovnih del, ki so nastala v Likovnem društvu. V dvajsetih letih je nastalo kar nekaj likovnih del, ki smo jih nato razstavljali, in jih še ravno v tem Domu. Slike nam popestrijo izgled prostora za obiske in kavarnice.



*Ne morete povezati pik, ki
gledajo naprej; lahko jih
povežete le, če gledate nazaj.
Zato morate zaupati, da se
bodo pike v vaši prihodnosti
nekako povezale. Nečemu
morate zaupati - usodi,
življenju, karmi, karkoli. Ta
pristop me ni nikoli pustil
na cedilu in je v življenju
naredil vse pomembne.
(Steve Jobs)*

Izobraževanje o digitalni pismenosti

Helena Vončina, stanovalka

Prijavila sem se na tečaj računalništva, s katerim sem obnovila znanje. Če ga ne uporabljaš, pozabiš. Bila sta prijetna predavatelja, gospa Ana in gospod Klemen. Vsakemu posebej sta se posvetila. Če bi bila še možnost, bi se še kdaj udeležila, kajti ta teden je prehitro minil.

Še enkrat se lepo zahvaljujem za izkazano pozornost.



Izlet na Bled

Helena Vončina, stanovalka

Po dvajsetih letih sem zopet obiskala Bled. Prejšnja leta pa bolj pogosto, tudi trikrat na leto. Vedno se rada spomnim, kako lepo se je sprehajati okoli jezera. Lepo se je spominjati lepih trenutkov, katerih je bilo neverjetno veliko. Zdaj smo se okoli jezera peljali z vlakcem. Kot se za Bled spodobi, smo tudi mi obiskali kavarnico s kremšnitami in kavico. Nato smo šli v avtobus in se ustavili na Brezjah – romarska pot Slovencev. Tam sem se spomnila mojih dragih. Pot nas je vodila nazaj v Dom na kosilo. Vodstvu Doma, gospe direktorici in delovni terapevtki Nataši, lepa hvala od vseh, ki smo se udeležili lepega izleta na Bled.



Izlet v Ljubljano in vožnja z ladjico po Ljubljanici

Ciril Novak, stanovalec

Moje rojstno mesto –bela Ljubljana, po dolgem času sem jo spet videl. Z veseljem sem se pridružil izletnikom. Vožnja s čolnom po Ljubljanici je bila svojevrstno doživetje. Kaj vse smo videli: znamenitosti, nove stavbe, mostove ... Veliko čolnov je čakalo nove prišleke.

Dobro razpoloženi smo zapustili mesto, v nadi, da se bomo spet vrnili in pozdravili še več novosti.



Izlet v Škofjo Loko

Ana Benedičič, stanovalka

Danes je srečen dan, vreme nam je naklonjeno. Z avtobusom smo se namenili v Škofjo Loko, lepo starodavno mestece. Na postaji smo se zbrali. Mostiček čez Soro nas je pripeljal v staro mestno jedro s številnimi trgovinami in starimi, slikovitimi stavbami. Ločani bodo obnovili tudi blagovnico Namo, posodobili knjižnico, uredili veliko kolesarskih poti in krožišč. V hladu smo pričakali naš mini avtobus, ki nas je peljal na grad. Lep, veličasten stoji na hribu, spodaj, kamor seže oko, pa se razprostira pogled na mestece v vsej lepoti Škofja Loka.

Naužili smo se zraka in lepote pokrajine. Spodaj pod gradom nas je pričakala še kavica za dobrodošlico.



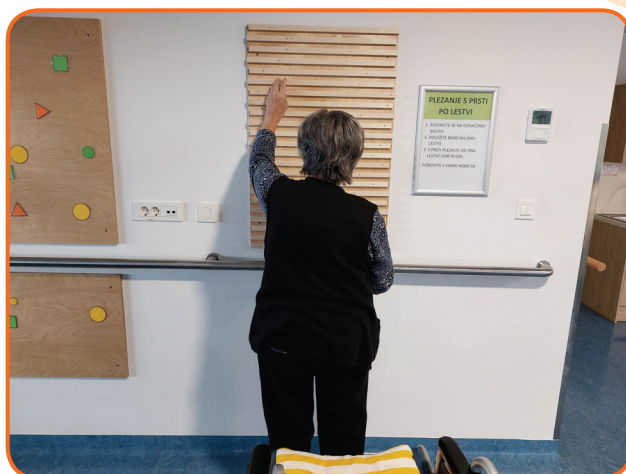
Pot za aktivne

Nataša Lavtižar, delovna terapevtka

Letos smo v našem Domu odprli Pot za aktivne. To je pot, po kateri nas v predvideni smeri vodijo oznake, ki si sledijo med posameznimi vadbenimi postajami. Vsaka vadbeni postaja je opremljena z navodili in s pripomočki za določeno aktivnost, ki jih stanovalci glede na svoje sposobnosti in spretnosti lahko izvajajo samostojno. Namen poti za aktivne je stanovalce spodbuditi k gibanju. Zasnovana je tako, da preko vadbenih postaj razgibamo celotno telo in na ta način ohranjamo tako motorične kot tudi kognitivne spretnosti.



Ivana Drobnič: Meni je pot za aktivne zelo všeč. Vsako jutro pred zajtrkom grem čez vse vaje in se potem cel dan počutim bolje. Zelo mi odgovarja.



Marta Bizovičar: Pot za aktivne je krasna. Za vikend jo uporabljam vedno, ker nimamo telovadbe in tudi kdaj med tednom. Po vajah pa vedno opravi še sprehod do kajže.

Uživam med rožami

Ana Vidmar, stanovalka

Sem Ana iz Šenčurja. Po poklicu sem administratorka. Z možem sva imela obrt, kjer smo izdelovali strojčke za rezance. Ko sem se upokojila, sem se včlanila v Društvo upokojencev. Bila sem aktivna, kuhala za hčerino družino, delala na vrtu, rada sem skrbela za rože. Za Dom sem se odločila, ko se mi je utesnil živec in nisem več mogla hoditi. S terapijami se mi je noga izboljšala in sem praktično samostojna, le za gibanje uporabljam invalidski voziček. V Domu sem slabo leto in sem zelo zadovoljna, zdaj pa sploh, ko sem dobila svojo sobo. Tudi bolečine so se mi zmanjšale odkar sem v Domu in spim veliko bolje, ker imam v postelji antidekubitusno blazino. V Domu sem se priključila kreativni skupini, kjer izdelujejo raznovrstne rože iz krep papirja. Ko sem bila še otrok, sva tudi z mamo delali rože iz krep papirja za žalne vence, poroke, saj se včasih rož ni dobilo v vseh letnih časih. Oče pa je delal obode za vence. Kasneje pa so se že dobile sveže rože in je to delo zamrlo. Še do danes pa sem ohranila znanje in spretnosti za izdelavo takega cvetja. Tako sem na naši delavnici pokazala tudi rože, ki smo jih delali včasih, in so bili vsi navdušeni. Naredila sem jih že veliko za osebe, sstanovalce in nastopajoče.



Parkovna ureditev v okolici Doma Taber

kot priložnost starejšim za doživetje in učenje o rastlinah, živalih, naravi na splošno

Sebastijan Jarc, varuh

Dom Taber, dom za starejše ljudi, se nahaja na čudoviti, mirni lokaciji blizu Cerkelj, zraven naselij Šmartno in Poženik. Mirna lokacija s čudovitim razgledom na gore, hribovja, polja, gozdove že sama po sebi ponuja človeku možnost za umiritev, sprostitvev in uživanje. Svež zrak s Krvavca in Šenturške Gore še dodatno prispeva h krepitvi zdravja.

Po poklicu sem naravovarstveni inženir, delam pa tudi srednjo šolo za odrasle za smer hortikulturni tehnik. V Domu Taber delam kot varuh in delno tudi kot vrtnar, kjer pomagam pri urejanju okolice Doma, posebej urejanju okrasnega in zeliščnega vrta pri kajži v parku. V času med pomladjo in jesenjo, ko poteka delo z rastlinami, vsak teden, po dogovoru z vodjo Matejo Gregorin, pomagam približno 2–3 ure na teden pri urejanju okolice Doma Taber. V letošnjem letu je bilo tudi nekaj novosti glede zasaditev pri ureditvi okolice Doma. Spomladi smo pred recepcijo Doma zasadili več sadik sivke. Stare sadike so se povsem izrodile in treba jih je bilo nadomestiti z novimi. Sivka raste v betonskih koritih, v nekaterih koritih poleg nje rastejo tudi trdoleske in borovci.



Okrasni vrt Doma Taber pri kajži je bil letos spomladi tudi delno na novo zasajen. V vrtu so od lanskega leta ostale sadike rastlin hermelik, sedumov, nageljčkov, okrasnih trav in baklastih lilij, preostali del okrasnega vrta pa sem sam na novo zasadil s sadikami zlatega kovanca, lantane, gavre in sončne vodenke različnih barv – v roza, beli in rdeči barvi. Okrasni vrt zahteva nego v obliki zalivanja in dognojevanja, pletja ter odstranjevanja odcvetelih cvetov ter posušenih delov rastlin. Znotraj tega vrta je urejen namakalni sistem, ki je zlasti pomemben v poletnem času, saj je zaradi vročega in suhega vremena, kot je bilo npr. letos poleti, potrebno rastline pogosteje zalivati.



Novo sadike sivke pred recepcijo Doma



Okrasna greda z desne proti levi: sedumi (necvetoči), zlati kovanec rumene barve, sončne vodenke v roza, belih in rdečih odtenkih z gavro



Del okrasne grede z leve proti desni: zlati kovanec, gavra, sončne vodenke: -roza in rdeče barve z lantano



Okrasna greda: Spredaj lantana v odtenkih rumene, rdeče barve, gavra v roza barvi, okrasne trave, pisane hermeličke v ozadju desno, sončne vodenke v beli in roza barvi v ozadju levo

Zeliščni vrt, ki ga tudi pomagam urejati, je letos doživel delno prenavo. V tem vrtu so zasajena zelišča različnih vrst mete (navadna, poprova), melisa, origano ali dobra misel, rumeni rman, dve sadiki sivke, rožmarin, navadni in kraški šetraj, šentjanževka in jagode. Letos spomladi sem dodatno zasadil sadike maroške mete, pehtrana, majarona, rožmarina, timijana, origana ali dobre misli ter citronke. Zeliščni vrt, podobno kot okrasni vrt, redno plevem, kolikor le lahko, ter skrbim za odstranjevanje odmrlih rastlinskih delov. Znotraj zeliščnega vrta je, podobno kot pri okrasnem vrtu, urejen namakalni sistem preko cevi, na splošno pa zelišča spadajo med manj zahtevne rastlinske vrste, ki ne zahtevajo veliko nege, treba jih je le pletiti ter občasno dognojiti, zaliva pa se - razen mladih sadik - samo ob sušnih razmerah. Okrog zeliščnega vrta sem letos potresel zastirko iz smrekovega lubja, ki še dodatno pripomore k zadrževanju vlage v tleh, poleg tega je znotraj vrta tudi manj plevela. Od ostalih opravil, ki jih pomagam opravljati pri urejanju okolice Doma, je tudi nega pušpanov, ki vključuje dognojevanje, pletje, okopavanje,



Zeliščni vrt z navadnim, kraškim šetrajem, jagodami, meliso, v ozadju sivka



Zeliščni vrt z navadno (črno meto), origanom (dobro mislijo) in jagodami v ospredju

po potrebi pa tudi zalivanje. Letos, ko smo imeli poleti bolj vroče in sušne razmere, sem tehnični službi pomagal tudi pri zalivanju vseh rastlinskih vrst. Zalivati je bilo potrebno tudi večje grme in manjša drevesa, kot so leska, javor, breze, mlade sadike kostanja, češnjo, dren, magnolijo, cigarovec, hibiskus in druge rastlinske vrste. Spomladi pred ozelenitvijo sem tehnični službi pomagal tudi pri dognojevanju sadnega drevja. Dognojili smo jabolane, hruške in drugo drevnino.

Zelo sem vesel, ko pri vrtnarskih opravilih sodelujejo tudi stanovalci. V dogovoru z delovno terapevtko Natašo Lavtižar smo skupaj obirali cvetove lipe ter pred kratkim porezali cvetove sivke. Stanovalci so zelo veseli, ko se jim ponudi možnost za taka opravila. To jim predstavlja možnost sprostitve, rekreacije in krepitev zdravja na svežem zraku. Lipove cvetove smo nabrali v veliko kovinsko posodo, sivkine cvetove pa posmukali v manjše bele posode.



Lipov drevored pred Domom Taber, kjer smo skupaj s stanovalci obirali lipine cvetove

Zelo sem vesel, ko pri vrtnarskih opravilih sodelujejo tudi stanovalci. V dogovoru z delovno terapevtko Natašo Lavtižar smo skupaj obirali cvetove lipa ter pred kratkim porezali cvetove sivke. Stanovalci so zelo veseli, ko se jim ponudi možnost za taka opravila. To jim predstavlja možnost sprostitve, rekreacije in krepitve zdravja na svežem zraku. Lipove cvetove smo nabrali v veliko kovinsko posodo, sivkine cvetove pa posmukali v manjše bele posode.

Do sedaj sem letos za potrebe kuhinje za čaj nabral zeliščne vrste rastlin, kot so navadna (črna) meta, poprova in maroška meta, melisa, origano ali dobra misel, lipo, na vrsti pa bodo tudi druge vrste zelišč, npr. rumeni rman, nekaj sivke, kolikor jo je v zeliščnem vrtu ter druge vrste zelišč, ki jih do sedaj zaradi stiske s prostorom v kajži, še nisem uspel dati sušiti. Naj omenim, da tudi sam v gorah, drugod v naravi in na vrtu nabiram različne vrste zdravilnih rastlin v glavnem za domačo uporabo.

Zelišča nabiram predvsem za čaj, čajne mešanice pa ponudim tudi sorodnikom in prijateljem.

Stanovalce v Domu imam rad ter jim želim pomagati ob najrazličnejših potrebah in izpolniti kar največ njihovih želja. Vem, da biti v Domu za marsikoga ni lahko, sploh še za tiste, ki ne morejo več sami hoditi in skrbeti zase, ter so v celoti odvisni od drugih. Zato je pomembno, da s prijaznostjo, spoštovanjem, mirom in solidarnostjo lepšamo vsakdan vsakemu stanovalcu, da jim polepšamo tiste trenutke življenja, ki jih imajo še pred seboj. Vsem zaposlenim Doma Taber želim uspešno in kakovostno delo vnaprej, ki naj bo usmerjeno k dobrim medsebojnim odnosom z vsakim zaposlenim in stanovalcem posebej, da bomo lažje pomagali nositi bremena drug drugemu.



Posmukana stebila sivke namenjena za šopke













***Večina dobrih odnosov temelji na medsebojnem zaupanju in spoštovanju.
(Mona Sutphen)***

Zdravilne lastnosti zdravilnih rastlin v zeliščnem vrtu Doma Taber







Sebastijan Jarc, varuh


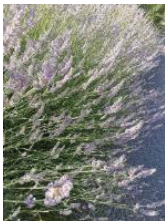

V zeliščnem vrtu Doma Taber so zasajena zelišča različnih vrst mete (navadna, poprova), melisa, origano ali dobra misel, rumeni rman, dve sadiki sivke, rožmarin, navadni in kraški šetraj, šentjanževka in jagode. Letos spomladi sem dodatno zasadil sadike maroške mete, pehtrana, majarona, rožmarina, timijana, origana ali dobre misli ter citronke. Okolico Doma Taber bogatijo drevesa lipe. Vsa ta zelišča in drevesa imajo številne zdravilne učinke za različne namene uporabe, kar bi želel podrobneje predstaviti v tem članku.

Ime	Namen uporabe	Uporaba	Načini uporabe
LIPA 	Za zdravljenje prehlada, gripe, kašlja, odpravlja hripavost, povečuje znojenje, znižuje vročino, spodbuja delovanje imunskega sistema, sprošča krče, znižuje krvni pritisk, umirja napetost.	Od maja do julija nabiramo cvetove in liste rastline, najbolje pozno dopoldne in zgodaj popoldne, nabiramo sveže odprte cvetove.	Čaj, lipovo oglje, kopel, lesarstvo, kulinarika (za solate, prigrizke).
NAVADNA (ČRNA) META 	Proti boleznim dihal, zdravi vneto grlo, odpravlja oslovski kašelj, lajša zdravljenje bronhitisa, tuberkuloze, lajša izkašljevanje, čisti kri, izboljšuje počutje, proti prebavnim težavam, zdravi bolezni, povezane z jetri, znižuje krvni tlak, deluje pomirjujoče – proti nemirnosti.	Cveti od junija do septembra. Nabiramo vse nadzemne rastlinske dele (stebela, liste, cvetove) v suhem, sončnem vremenu, najbolje ob začetku cvetenja.	Čaj, tinktura in izvleček, sok.
POPROVA META 	Ureja težave z vetrovi, izboljšuje tek, pospešuje nastanek in izločanje prebavnih sokov, pospešuje izločanje žolča, pomirja želodec, spodbuja potenje, proti prehladu, gripi, proti bolečinam v grlu, proti bolečinam v mišicah, sklepih, zobobolu.	Zelene liste poprove mete nabiramo ob začetku cvetenja. Poprova meta med drugim odganja mravlje, bolhače (hrošče) ...	Čaj, eterično olje (tinktura).
MAROŠKA META 	Pomaga pri prebavi, spodbuja delovanje centralnega živčevja, izboljšuje koncentracijo, odpravlja umsko, fizično utrujenost.		Čaj.
POPROVA META 	Proti živčni napetosti, vznemirjenosti, razdražljivosti, nespečnosti, prebavnim težavam, herpesu na ustnicah, motnjam spanja, blaži krče, pomaga Alzheimerjevim bolnikom, povečuje odpornost na psihološki stres.	Nadzemni rastlinski deli (listi, cvetovi), nabiramo od začetka poletja do jeseni.	

Ime	Namen uporabe	Uporaba	Načini uporabe
ORIGANO - NAVADNA DOBRA MISEL 	Spodbuja delovanje jeter, proti nekaterim prebavnim težavam, proti prehladu, pomaga pri celjenju ran, deluje pomirjevalno, proti Parkinsonovi bolezni, pomembna medonosna rastlina.	Nadzemni rastlinski deli (listi, cvetovi). Najprimernejši čas za nabiranje je začetek julija ob nastanku cvetov. Liste in socvetja posmukamo s stebela.	Čaj, masažno olje, zeliščna kopel.
ŠENTJANŽEVKA 	Proti depresiji, proti glavobolu, proti zlatenici, proti nespečnosti, proti slabokrvnosti, proti glivicam, proti revmi, proti želodčnim težavam, za lajšanje bolečin v sklepah, urogenitalnih.	Cveti od junija do avgusta.	Čaj, tinktura in izvleček, sok.
PEHTRAN 	Spodbuja apetit, pomaga pri težavah z želodcem, odpravlja črevesne parazite.	Cveti med julijem in avgustom. Nabiramo liste ali režemo vejice.	Čaj, kulinarika (za potice, štruklje, začimba za solate, omake), dodatek kisu, vinu, gorčici, jajčnim, mesnim jedem, solatam, morski hrani, juham, zelenjavi, dodatek jedem s črnim poprom, peteršiljem, česnom, koprom.
TIMIJAN 	Uničuje zajedavce (gliste, trakulja), pomirja kašelj, blaži krče gladkih mišic, lajša izkašljevanje, zdravi kožne bolezni, odpravlja akne, zavira gnitje, proti astmi, vnetju grla, oslovskemu kašlju, bronhitisu, boleznim želodca, črevesja, ledvičnim krčem, pljučnici, za razstrupljanje telesa, krepitev odpornosti, proti glivicam, depresiji in proti Parkinsonovi bolezni.	Nabiramo v času cvetenja od sredine maja do sredine septembra. Nabiramo liste, cvetove oziroma celo rastlino 5 centimetrov nad tlemi.	Čaj, olje, v kulinariki (začimba za divjačino, jetra, jetrne paštete, nadev za perutnino, dodatek jedem iz stročnic, paradižnika, zelene, paprike).
MAJARON 	Za blaženje tesnobe, napetosti, znižuje visok krvni pritisk, pomirja, dobro vpliva na delovanje črevesja, lajša izkašljevanje, proti glavobolu, nespečnosti, želodčnim težavam, blaži kašelj, odpravlja astmo, bronhitis.	Cveti med julijem in septembrom. Nabiramo liste, oziroma porežemo rastlino 5 centimetrov nad tlemi.	Čaj, mazilo, v kulinariki (začimba enolončnicam, golažem, obaram, juham, ribam, za mesne jedi, odišavljenje kisa).



Ime	Namen uporabe	Uporaba	Načini uporabe
NAVADNI (VRTNI) ŠETRAJ 	Zdravi črevesne bolezni, proti sladkorni bolezni, odpravlja črevesne zajedavce, krepi odpornost.	Cveti med junijem in septembrom. Nabiramo liste, cvetove, oziroma rastlino porežemo nekaj centimetrov nad tlemi.	Čaj, kopel, tinktura, kulinarika - začinjane močne zelenjave npr. zelje, brstični ohrovt, kuhane zelenjave, solate, teletine, svinjine, hrenove omake, za nadeve (npr. kozji sir), za omake s paradižnikom, za začinjane rib.
KRAŠKI ŠETRAJ 	Proti črevesnim krčem, protiglivično, proti- bakterijsko delovanje, izboljšuje tek, čisti kri, proti parodontozii (izpadanju zob), za omilitev osjih, čebeljih pikov, ekološki fungicid, za zdravljenje ran.	Cveti med junijem in septembrom. Nabiramo liste, porežemo zelene vejice, a ne do tal.	Čaj, tinktura, kulinarika (začimba kuhanim jedem iz ohrovt, fižola, drugih stročnic, za začinjane mesnih jedi).
RUMENI RMAN 	Ustavlja krvavitve, znižuje povišano telesno temperaturo (vročino), pospešuje potenje, za čiščenje krvi, krepi rastline proti boleznim, v vrtu odganja škodljivce, privlači koristne organizme, pospešuje kompostiranje, dobro naravno gnojilo.	Cveti julija in avgusta, nabiramo cvetove in liste.	Čaj, rezano, suho cvetje.
ŽAJBELJ 	Zdravi vnetja grla, žrela, dlesni, blaži bolečine, zaustavlja krvavenje, zdravi rane, za odpravljanje prebavnih motenj, blaži krče, odpravlja bruhanje, zmanjšuje potenje, znižuje raven sladkorja v krvi.	Cveti med junijem in julijem. Nabiramo liste, oziroma rastlino porežemo nekaj centimetrov nad tlemi.	Čaj, tinktura.
JAGODE 	Krepijo kosti, lase, pomlajevalno delujejo na kožo, čistijo jetra, razstrupljajo organizem, zmanjšujejo tveganje za bolezni oči, krepijo imunski sistem, pljuča, ščitnico, znižujejo krvni sladkor.	Plodove nabiramo v maju in juniju (sorta jagod, ki uspeva v zeliščnem vrtu), nabiramo mlade liste za pripravo čaja.	Uživanje plodov, čaj (iz listov), kulinarika (marmelada, kompot).
CITRONKA 	Za pomiritev, proti nespečnosti, razburjenju, za umirjanje prebavnih težav, za lajšanje astme, za zniževanje telesne temperature (vročine), proti vnetim dlesnim, zobobolu.	Nabiramo liste, dvakrat letno, in sicer julija in oktobra, lahko tudi porežemo rastlino nekaj centimetrov nad tlemi.	Čaj, kopel, tinktura, kulinarika (za likerje, jajčne kreme, perutnino, nadeve, sadne solate, mesne jedi (dodatek kisu, olju, žganju za aperitiv).

Ime	Namen uporabe	Uporaba	Načini uporabe
HIBISKUS 	Znižuje krvni pritisk, proti izgubam apetita, proti prehladu, gripi, živčnim boleznim, srčnim obolenjem, bolečinam, otekanju zgornjih dihal, draženju želodca in proti motnjam cirkulacije krvnega obtoka.	Cvetenje odvisno od sorte, od začetka julija do sredine septembra. Nabiramo nadzemne dele, liste, cvetove.	Čaj, kulinarika (za marmelade, začimbe, juhe, omake), za izboljšanje okusa, vonja, videza arome čajnih mešanic.
SIVKA 	Pomirjujoče, proti vznemirjenosti, izčrpanosti, spalnim motnjam, proti prebavnim motnjam, spodbuja tek, preprečuje omedlevanje, zunanja uporaba (zdravljenje manjših ran, opeklin), zdravi motnje v prekrvavitvi, odganja molje, komarje, muhe in ostali mrčes, proti kašlju, krčem, migreni, omotici, za opráševalce (medonosna rastlina), dekorativno (za šopke), proti Parkinsonovi bolezni.	Cveti med julijem in avgustom. Nabiramo ves nadzemni del (poganjke, liste, cvetove). V času cvetenja porežemo rastlino nekaj centimetrov nad tlemi.	Čaj, kopeli, olje, kozmetika, za parfume.
ROŽMARIN 	Proti slabi prebavi, proti motnjam prekrvavitve, proti mišičnim, sklepnim bolečinam, glavobolu, migreni, izčrpanosti, omotici, za hitrejše celjenje ran, zdravljenje ustnih, žrelnih votlin, spodbuja apetit, pospešuje izločanje žolča, pospešuje prekrvavitev, za spomin.	Cveti v maju, juniju, nabiramo nadzemni del, liste, cvetove.	Čaj, tinktura, izvleček, eterično olje, kozmetika, parfumerija, izdelava mil, čistilnih sredstev, za likerje, kulinarika (dodatek pinjolom, olivnemu olju, rdečemu vinu, obare, žar, omake, raguji, ribe, morski sadeži, jagnjetina, divjačina).

Domski kuhinji, ki pripravljajo obroke za stanovalce, toplo priporočam kuhanje čaja za različne bolezni in namene. Na podlagi prej opisanih zeliščnih vrst vidimo, da imamo v zeliščnem vrtu Doma Taber mnogo zdravih rastlin, s katerimi lahko naredimo različne čajne mešanice, ki so uporabne za lajšanje različnih bolezni. Sam predlagam domski kuhinji naslednje čajne mešanice za stanovalce:

- **proti prehladu, gripi, kašlju:** črna (navadna) meta, poprova meta, origano (dobra misel), hibiskus, lipa, žajbelj, timijan, majaron, sivka, rožmarin
- **proti črevesnim boleznim:** rman, črna (navadna) meta, poprova meta, maroška meta, origano (dobra misel), šentjanževka, timijan, navadni (vrtni) šetraj, žajbelj, citronka, sivka
- **proti boleznim srca in ožilja:** poprova meta, lipa, hibiskus, dobra misel, rožmarin
- **proti sladkorni bolezni:** žajbelj, jagode, vrtni šetraj
- **za zniževanje krvnega tlaka:** črna (navadna) meta, majaron, žajbelj, hibiskus, lipa
- **proti glavobolu, migreni:** majaron, sivka, rožmarin, šentjanževka

Ustvarjamo v sodelovanju z Narodno galerijo in združenjem Spominčica

Nataša Lavtižar, delovna terapevtka

Sodelovali smo v projektu Najljubši kotički v naravi v organizaciji Narodne galerije Ljubljana in združenjem Spominčica. Zbrali smo se na lep poletni dan pri naši kajži, ki je za marsikaterega stanovalca najljubši kotiček v naravi. Namen projekta je bil spodbuditi stanovalce k razmišljanju o njim ljubih kotičkih v naravi, krepitev motoričnih sposobnosti, socialne vključenosti in spodbujanje ustvarjalnosti. Iztočnica za ustvarjanje so bile tri ljudske pripovedi, ki smo jih tudi poslušali, in sicer o Blejskih vilah, o Velikem Hrustu in Zlatorogu. Stanovalci so se zavzeto lotili ustvarjanja in nastale so prave umetnine.



Prijatelja v moji stiski bom vedno najbolj cenil. Bolje lahko zaupam tistim, ki so pomagali razbremeniti mrak mojih temnih ur, kot tistim, ki so tako pripravljene z mano uživati v soncu moje blaginje. (Ulysses S. Grant)

Bila sva med nominiranci pri projektu »Naj prostovoljec leta 2021«

Ivan Kropivnik in Darinka Kralj, prostovoljca v Domu Taber

V Domu Taber sodelujeva kot prostovoljca že vsa leta od odprtja Doma. Z velikim veseljem deliva vsak svoj prispevek k razvedrilu stanovalcev.

V Domu Taber vsako leto povabijo vse prostovoljce in se nam ob pogostitvi zahvalijo za naš doprinos k boljšemu počutju stanovalcev Doma. V lanskem letu so med prostovoljci izbrali naju, da se udeleživa prireditve projekta Prostovoljec leta na Brdu pri Kranju.

V Kongresnem centru na Brdu je letos 27. junija že dvajsetič potekal zaključek projekta Prostovoljec leta, katerega pokrovitelj je predsednik Republike Slovenije gospod Borut Pahor. Dvajsetič so podelili priznanja in Naj nazive prostovoljcem in prostovoljskim projektom za dosežke v preteklem letu. Letos je na natečaj prispelo 112 prijav, 24 za projekte in 88 za posameznike. Počasčena sva bila, da sva bila med njimi tudi midva.

V Cerkljah sta se nama pridružili tudi gospe – Nataša Lavtižar in Katarina Bitenc iz Doma Taber. Prispeli smo na polno parkirišče na Brdu, to je bil znak, da nas bo na srečanju veliko, seveda zbrani so bili povabljeni iz vse Slovenije. Že pred vhodom v Kongresno dvorano smo bili deležni fotografiranja, zelo vljudno so nas povabili naprej. Ker smo bili med prvimi, smo zasedli lepa mesta. Ko se je dvorana napolnila, se je prireditev pričela. Najprej je vse prisotne pozdravil predsednik Mladinskega

sveta Slovenije gospod Miha Zupan in se zahvalil vsem prisotnim za naše prostovoljno delo. Za njim so se oglasili še nekateri drugi, nagovoril nas je in se nam zahvalil tudi predsednik Boris Pahor.

Za tem so sledila priznanja najbolj zaslužnim. Ob poslušanju opisov del, ki jih opravljajo prostovoljci, ti je res toplo pri srcu, ko slišiš kako velikodušno se razdajajo ljudje za soljudi, takrat ti zaigra v prsah in si vesel, da si lahko eden od njih.

V drugem delu prireditve so po abecednem redu klicali nominirance, ki smo se predstavili tako, da smo vstali, ko so prebrali naše ime. Ponosna sva bila, ko so zaploskali tudi nama. Med odmori nas je razvedril odličen ansambel s pevko, po zaključku prireditve pa smo bili deležni slikanja s predsednikom države.

Po vsem opravljenem je sledila odlična pogostitev v avli Centra.

Preden smo se razšli, smo se predstavniki Doma Taber še ustavili v bližnjem lokalu, da smo kot dobri prijatelji ob hladni limonadi še malo pokramljali. Na koncu se polna vtisov prisrčno zahvaljujemo Domu Taber, ki nama je omogočil to nepozabno doživetje.



Bralni študijski krožek v Domu Taber

Z mentorico go. Lilijano Skubic, prostovoljko v Domu Taber

... na srečanjih beremo, pesnikujemo, se smejimo šalamo, se pogovarjamo o življenju, naravi, predvsem o čebelah, zeliščih in rožicah, pa tudi zapojemo ... Ni nam dolgčas.

Lovili smo tudi rimo:

lonec – konec

luč – po buč

miza – liza

korak – junak

trava – krava

lisica – tatica

naš – vaš

en – noben

Še sami jo lovite:

moj – _____

miš – _____

roka – _____

vino – _____

Saj gre!!!



*Zaupanje je lepilo življenja.
Je najpomembnejša
sestavina učinkovite
komunikacije. To je temeljno
načelo, ki drži vse odnose.
(Stephen Covey)*

Ustvarili smo tudi pesem:

NAŠ DAN

Tukaj na Tabru živimo,
se vsak dan vselimo.
Zjutraj se zbudimo
in na zajtrk pohitimo.
Sledi telovadba,
če ni pretežka vadba.
Delovna terapija
nas včasih zvija.
Hrana je OK,
če ni česna v njej.
Po kosilu gremo spat,
če ne dobimo obiskov za vrat.
Pa na kavo v bufet,
kjer se vidmo skupaj spet.
Popoldan se včasih vleče,
kot da ga nekdo za nos vleče.
Večerja lahka, kar se da,
še mucka lačna bi bila.
Pa ni tako hudo,
saj osebje se za nas trudi zelo.
Bolje, da v družbi si,
kot da sami živeli bi.

Marko, Jože, Metka, Ivana, Ciril, Peter

PRIJATELJ

Prijatelj moj,
nič se ne boj,
jaz bom vedno s teboj,
tudi če se ne strinjaš z menoj,
jaz bom prijatelj tvoj.
Skupaj boš z menoj nocoj
in se bova ljubila, da bo joj!
Šla zjutraj na kavo
in rekla kakšno ta pravo.

Jezik rož, Sveti Valentin in branje

Nataša Škofic Kranjc, prostovoljka v Domu Taber

Kako so povezane rože s svetim Valentinom, ve veliko ljudi v Sloveniji; kakšen je jezik rož, pa ne ve vsak. Osnove tega skrivnostnega jezika smo prepoznali v nekaj začetnih urah v Pogovorni skupini. Začeli smo z iskanjem naših najljubših rož in našteli najbolj znane: vrtnice, nageljne, tulipane, marjetice, trobentice ...

O posebnih rožah sem v skupini brala iz znane povesti Ivana Tavčarja Cvetje v jeseni: o tistih, ki rastejo na Blegošu in jim je Meta rekla hudičele, mi pa jim rečemo rododendron. Pa tudi o zvezdicah, zdaj zaščiteneh planikah, in tudi o murkah, ki cveto tam, kjer ptički pojo. Spomnila sem se, da je imela moja mami v spominski knjigi posušeno planiko, ki jo je dobila od mojega očeta, ko sta bila še fant in dekle. In pogovor se je obrnil v nove lepe spomine, povezane z rožami.

Še posebej pa je prikimavanje in kar solze v oči privabila slovenska ljudska Pravljica o najlepšem

cvetu. Takole gre na začetku: »V prastarih časih je kralj ukazal, da morajo pomoriti vse stare ljudi, ki ne morejo več delati. Živel pa je sin, ki je imel očeta nadvse rad. Skril ga je na dvorišču pod velik sod in skrivaj skrbel zanj. Nekoč pa je kralj napovedal, da bo omožil kraljično z najpametnejšim fantom iz kraljestva ...«

In kdo je bil najpametnejši: ta dobrosrčni sin, ki mu je ostareli oče povedal, kateri je najboljši cvet. To ni ne nagelj ne vrtnica, temveč pšenični klas! Očetova modrost je odprla oči tudi kralju, ker je spoznal, kako potrebne so modrost, izkušnost in znanje starih ljudi, čeprav ne morejo več delati.

Jezik rož je bogastvo naroda, pregovori pa polni resnice, so se strinjali udeleženci v skupini in pritrtili na koncu bralnega srečanja: pšenica je najlepši cvet in sveti Valentin ima ključ od korenin.



Sen kresne noči ob dnevu državnosti

**Daniela Močnik, prostovoljka v Domu Taber
Mentorica kulturnih dejavnosti pri Klubu Liberius**

Prireditve ob dnevu državnosti 2022 je za nami. A pred tem je bilo veliko vprašanje, kateri prostor izbrati za njeno udejanjanje. Prvotna zamisel je izhajala iz same vsebine radijske igre Čudo kresne noči uveljavljenega pisca Joža Vombregarja, rojaka iz bližnje Pšenične Police. Vsebina igre je kar klicala prireditveni prostor pred Domom Taber, saj v njegovi bližini izvira studenček Zatrep, ki ima v ljudskem izročilu na sveti večer prav poseben pomen. V igri pa bo najden zaklad tudi ob polnoči na sam kresni večer. Ob študiju omenjene igre sem zaklad prezentirala skozi izgradnjo bližnjega krvavškega vodovoda, iz katerega bo črpan najosnovnejši zaklad za ves življnj ne glede na dan in noč. Izviri so sveti kraji, so polni skrivnosti, pravljčnih bitij in starodavnih zgodb. Pravijo, da je izvir tam, kjer se nebo zaljubi v zemljo. Danes ne razmišljamo o vodi kot nekdanj, saj smo je navajeni, da priteče iz pipe. A vendarle prihaja iz globin podzemlja, daleč od naših oči. Dragocenosti vode se zavemo šele, ko je zmanjka. Takrat spoznamo, kako vredna je ta najosnovnejša dobrina. Naša dežela je bogato odeta z vodovjem in zelenjem. Zato čestitke vsem, ki se zavedajo, da bo nov krvavški vodovodni sistem omogočal dostopnost do kakovostnejše pitne vode za vse nas. In to sporočilo sem želela deliti z vsemi stanovalci Doma Taber, njihovimi sokrajanji in gosti.


Vreme je za prireditve na prostem vedno ključno. Za dežjem je še vedno posijalo sonce. Tudi ob dobrih napovedih smo doživeli nenadna deževna presenečenja. Zato smo se s sodelujočimi in z vodstvom Občine ob pripravah na prireditev posvetovali ter izbrali prostor pod streho v Kulturnem hramu Ignacija Borštnika. 23. junij je bil dokaj sončen dan in umirjeno smo se pripravili na prireditev, ki je ob napovedanem času mirno stekla ob prisotnosti slavnostnega govornika dipl. inž. Vitomirja Grosa, pozdravnih in zahvalnih besedah gospoda župana Franca Čebulja, pisateljevega vnuka in obenem glasbenega gosta prof. Ivana Vombregarja ter vseh sodelujočih iz društev KUD Pod lipo Adergas,

KD Pod Stražo, KMoPZ Davorina Jenka, KD Ignacija Borštnika, Društvo upokojencev, Folklor in Godba Cerklje, Društvo Gorenjski nagelj in OŠ Davorina Jenka z vrtcem Murenčki ter Klub Liberius Cerklje. Prenekateri obiskovalec je zadovoljen odšel domov s šopkom praproti in šentjanževk, da ga položi na hišni prag, kjer bo sv. Janez Krstnik lahko prespal na svojem potovanju. Prizanesljiv je bil tudi dež, ki je zemljo orosil šele v najskrivnostnejši noči in dal rastlinam moč za nadaljnjo rastje.

Kot koordinatorica prireditve sem bila resnično vesela, da smo ob dnevu državnosti in 120. obletnici rojstva dramatika in prevajalca Joža Vombregarja dokazali, da zmoremo soustvarjati skupaj v lepi slovenski besedi in glasbi. Povezani – kot v najbolj ključnih trenutkih zgodovine naše dežele, najlepšega imena ...

Hvaležna sem vodstvu Doma Taber in strokovni delavki za spremstvo stanovalcev na omenjeni prireditvi, sicer pa smo obljubili, da posnetek posredujemo vsem stanovalcem v javno prezentacijo ob primerni priložnosti.

Spoštovani, želim vam mirne dneve, polne zaupanja in volje v prihajajoči jesenski čas z novimi prireditvami ob prazniku naše občine Cerklje na Gorenjskem in novi obletnici Doma Taber.



*Kdor je v majhnih zadevah
nepreviden z resnico, mu ne
more zaupati pomembnih
zadev. (Albert Einstein)*

KRESNA NOČ

Kresna noč je velik čar,
vsem Janezom je sveti dar.
V škornje praprot natlačili
in slišali žvali razumeti.

Običaj je takšen bil pri nas,
da praprot ni bil le za kras.
Z njim pod mizo so postlali
in Krsnika Janeza čakali.

Cvetoče rože smo nabrali,
krsnikove smo jim dejali.
Njih okna so krasila,
da bi hudo uro odpodila.

Večer kresni smo težko čakali,
vsem Janezom poropotali.
Takrat za nas bil sveti raj,
dobil slaščice in še kaj.

Vsa družba naša tukaj zbrana,
vsem Janezom iskrena hvala.
Prišli Krsnika ste slaviti,
naj uleže v praprot se spočit.

Mi pa bomo dokazali,
si tradicijo obvarovali.
Bomo rene, raglje poprijeli
ter z oferanjem pričeli.

Vsem godovnikom se posvetili,
z oferanjem spomin obudili.
Danes tukaj bomo dokazali,
za vedno zvesti bomo ostali.

Ivan Kropivnik
Zg. Brnik, junij 2022

Torkove dihalne tehnike z Ano Erjavšek

Ana Erjavšek, certificirana učiteljica joge, prostovoljka v Domu Taber

Projektu prostovoljcev Doma Taber sem se priključila preko našega družinskega prijatelja g. Toneta Valanta, ki je med drugim večletni stanovalec omenjenega Doma ter tudi član Sveta stanovalcev Doma Taber. Kmalu sva ugotovila, da bi bile moje izkušnje in znanja s področja joge ter ezoterike zanimiva podlaga za pripravo tedenskega programa, ki sva ga poimenovala dihalne tehnike, saj sva poskušala združiti tehnike globokega trebušnega dihanja, fizične sprostitve telesa in duha ter počasnega in zavestnega razgibavanja posameznih delov telesa, pri katerem povezujemo intuitivno ali čustveno z logično ali miselno platjo.

Vsem naštetim tehnikam je skupno, da celostno delujejo na živo bitje; da se med seboj dopolnjujejo in nadgrajujejo. Vsaka izmed njih nosi določeno nalogo, zaradi katere je edinstvena in nepogrešljiva. Izkazalo se je, da ugodno vplivajo tako na naše fizično kot tudi na naše mentalno in energijsko telo. V tem pogledu lahko podrobneje opišem povezavo med našimi telesi in posameznimi dihalnimi tehnikami.

Ves čar dihalnih tehnik, ki nas vodijo do globoke sprostitve, je v zavestnem dihanju, pri katerem usmerimo pozornost na vse naše dihalne organe. Med dihalne organe ne uvrščamo samo in zgolj pljuč, je pa dejstvo, da pljuča z vdihom in izdihom spreminjajo svoj volumen in zato lahko te spremembe občutimo laže. Dihamo pravzaprav lahko s katerikoli delom telesa, če le usmerimo pozornost vanj, pa naj se sliši še tako za lase privlečeno. Naše telo prekriva energijsko telo, preko katerega dobimo informacije, dražljaje, občutke in misli, še preden z okoljem in drugimi bitji pridemo v kontakt; se dotaknemo drug drugega ali pa spregovorimo. Zato včasih pogovorno rečemo, da nas nekaj privlači ali odbija, ali pa da ima neka oseba pozitivno energijo ter da se v njeni oz. njegovi družbi počutimo dobro, varno in sprejeto. Zato nam takšne informacije z okolja pomagajo

pri sklepanju naših prijateljstev in ohranjanju le-teh. Živa bitja delujemo veliko bolj intuitivno in čutno, kot bi si sploh lahko predstavljali. Ti sklopi naših dražljajev, predstav, primerjav z našimi preteklimi izkušnjami, nam pomagajo oblikovati sedanji trenutek ali situacijo, v kateri se nahajamo. Nekateri verjamejo, da se miselni proces in logika sprožita veliko kasneje; v tem pogledu bi lahko naredili primerjavo z nekom, ki je zaljubljen. Ko smo zaljubljeni, velikokrat uporabimo ali slišimo besede, kot npr. »to mi govori srce«, ali pa »poslušaj srce«, »sledi svojemu srcu«, kar lahko primerjamo s čutenjem in sprejemanju dražljajev iz okolja, s katerimi se na nek način identificiramo in s tem ovrednotimo naš odnos do stvari, situacije in bitja. Naše razpoloženje v tem stanju močno niha. Lahko bi ga primerjali z nihanjem na gugalnici. Ko podoživimo občutek sreče, ki ga v nas izzove hormon sreče, smo med guganjem najvišje. To je tisti trenutek nihanja, ko stegnemo noge naprej, s hrbtom se v loku nagnemo nazaj ter vzamemo zalet pred naslednjim nihajem. Spomnimo se občutkov, ki ga prav tisti trenutek izzove v nas. Zase osebno lahko trdim, da občutim telo kot neverjetno lahko, breztežno, po telesu pa se pojavljajo različni dražljaji, od metuljev v trebuhu pa do tistega občutka vznemirjenja pred višino in občutka želje po svobodi in po vetru v laseh, ki ga sproži nihanje samo in s tem soustvarja lahek veterc, ki prinaša svežino. Vse skupaj v nas pusti tako globoko izkušnjo, da lahko tudi z zaprtimi očmi podoživimo ta trenutek. Tako si lahko razlagamo tudi vse ostale izkušnje, ki jih doživljamo in podoživljamo skozi vse naše življenje.

Zato bi lahko rekli, da smo kot celostna bitja na prvi pogled sestavljeni iz občutkov, misli, izkušenj in predstav. V kolikšni meri pa si te lahko izbiramo po lastni volji, kot npr. program na daljinskem upravljavcu, pa prepustim vam, dragi bralci. Želim si, da bi v vas vzplamtela iskrica po samoraziskovanju svojih teles; vse od fizičnega, našega telesa, za katerega je potrebno skrbeti in ga vzdrževati, pa

čustvenega, preko katerega lahko doživljamo različna stanja in razpoloženja; izražamo srečo, naklonjenost in hvaležnost, ter energijskega, se pravi tistega dela v nas, ki nas dela edinstvenega, posebnega in neponovljivega. Vsem stanovalcem in zaposlenim v Domu Taber želim veliko zdravja in osebnega zadovoljstva.



Pregled in popravila slušnih aparatov - prostovoljna pomoč

**Boris Horvat Tihi, predsednik AURIS Kranj
Prostovoljec v Domu Taber**

Osnovna dejavnost Medobčinskega društva gluhih in naglušnih za Gorenjsko AURIS Kranj je pomagati vsem osebam z izgubo sluha ne glede na to, ali so naši člani ali ne, kar nam narekuje tudi status delovanja v javnem interesu. Starostna doba se nezadržno povečuje in vedno več je naglušnih uporabnikov v tretjem življenjskem obdobju, kar potrjuje tudi statistika uradnih raziskav, da ima med prebivalci nad 65 let že vsaka druga oseba resne težave s sluhom in komunikacijo v svojem družbenem okolju.

Varovanci z izgubo sluha v domovih za starejše so zagotovo najbolj ranljiva skupina, ki za plodno vključevanje v domske aktivnosti nujno potrebujejo pravilno delujoče slušne aparate in kompatibilne tehnične pripomočke, ki jim pri tem lahko pomagajo.

Da vse to postaja resen socialni problem zaznavajo tudi vodstva v domovih za starejše, zato nas res zelo veseli, da nas povabijo k sodelovanju, kjer uporabnikom nudimo prostovoljno pomoč. Sodelovanje našega društva z Domom starostnikov Taber v Cerkljah na Gorenjskem ima že dolgoletno tradicijo in z mnogimi uporabniki slušnih aparatov smo spletli že prave prijateljske vezi, prav tako pa tudi z osebjem in vodstvom Doma, ki daleč naokoli

slovi kot ena najprijaznejših in najlepših ustanov za preživljanje tretjega življenjskega obdobja.

Že sam prihod na recepcijo in pogled na sprejemni prostor priča o bogatem in pestrem dogajanju. In del tega bogatega in pestrega dogajanja je tudi naše društvo, saj z rednimi obiski skrbimo za vse težave in probleme, s katerimi se soočajo uporabniki slušnih aparatov in jim s tem omogočamo boljše socialno vključevanje v domsko dogajanje.

Mučno, boleče in dolgo trajajoče obdobje korona virusa in posledično vsi preventivni ukrepi so za nekaj časa onemogočali in prekinili to plodno sodelovanje, pa vendarle smo ob upoštevanju vseh preventivnih ukrepov vedno pomagali v najnujnejših primerih. Ključna oseba plodnega sodelovanja v zadovoljstvo vseh uporabnikov je seveda Nataša Lavtižar, ki vestno skrbi za koordinacijo in pravočasno obveščeno vseh in tudi za izbiro primerne lokacije, bodisi znotraj ali pa na zunanji terasi Doma, kar je za vse še toliko bolj dobrodošlo ob lepem vremenu in prijetnem vzdušju.

Vsekakor pa vsak naš obisk vedno znova dokazuje in potrjuje, kako pomembna je taka pomoč za uporabnike slušnih aparatov v domovih starostnikov, saj mnogi med njimi nimajo možnosti

obiskati uradnih serviserjev oziroma dobaviteljev in jim je takšna prostovoljna pomoč neprecenljivega pomena. Pri slušnem aparatu je namreč pomembna vsaka malenkost, ki lahko bistveno vpliva na pravilno delovanje, in vsaka malenkost je lahko zelo moteča pri razumevanju povedanega in s tem tudi pri vključevanju v domsko dogajanje in sodelovanje pri oskrbi in terapijah ali pa le pri klepetu s sostanovalci. Zato je takšna pomoč tudi nam v veselje, ker sami še kako dobro vemo, kaj pomeni socialna izključenost zaradi izgube sluha.

HVALA vodstvu Doma in vsem sodelujočim za prijaznost in razumevanje, lepo je sodelovati in skupaj pomagati na tak človekoljuben način.



Foto utrinki



Ličkanje koruze



Ribji piknik s Klapo Lavanda



Pohod za spomin



Večerni kino



Prepevamo s Fani, ko naš Srečko igra na harmoniko



Praznovanje rojstnih dni



Imamo pevske vaje



Izdelujemo rože iz krep papirja



Sodelujemo v projektu Vseslovensko petje s srci



Balinamo



Obisk terapevtskega psa



Letošnje prav posebne butarice



Velika noč 2022



Obiramo lipove cvetove za čaj



Obisk Miklavža



Srbimo, da bo dom praznično okrašen



Maškare



Ob novem letu se skupaj poveselimo




Bralni krog

Dogodki v preteklem letu



7. 9. 2021	Druženje ob peki palačink in glasbi
15. 9. 2021	Nastop folklorne skupine Cerklje
23. 9. 2021	Pohod za spomin
1. 10. 2021	Praznovanje 6. obletnice doma in žrebanje ključne osebe
13. 10. 2021	Ličkanje koruze
14. 10. 2021	Kuhanje marmelade
20. 10. 2021	Kostanjev piknik
26. 10. 2021	Nastop Društva upokojencev za Poljansko dolino
11. 11. 2021	Obred krst mošta
26. 11. 2021	Izdelovanje domačih rezancev
3. 12. 2021	Prižig prazničnih luči in nastop Komornega moškega pevskega zbora Davorina Jenka – ali uveljavljen naziv KMoPZ Davorina Jenka
6. 12. 2021	Prihod Miklavža
14., 16. in 22. 12. 2021	Praznična prireditev s srečelovom ob koncu leta
23. 12. 2021	Nastop učencev OŠ Davorina Jenka
28. 12. 2021	Božični koncert godbenega trobilnega ansambla iz Cerkelj
3. 2. 2022	Nastop Cerkljanskih gavnarjev
11. 3. 2022	Koncert Petre Maček Zarnik in Primoža Sirca
25. 3. 2022	Nastop učencev OŠ Davorina Jenka, podružnica Zalog
5. 4. 2022	Nastop otroške gledališke skupine Pod Stražo
6. 4. 2022	Koncert Glasbene šole Kranj
19. 4. 2022	Koncert KMoPZ Davorina Jenka
22. 4. 2022	Nastop orientalskih plesalk v okviru LU Kranj
25. 4. 2022	Nastop ljudskih pevcev Hiše čez cesto ob 100-letnici gospe Slavice Gartner
1. 5. 2022	Budnica Godbe Cerklje
5. 5. 2022	Nastop DU Vodice
11. 5. 2022	Koncert Tamburaškega orkestra Bisernice – veterani
12. 5. 2022	Izlet v Škofjo Loko
19. 5. 2022	Simbioza giba

27. 5. 2022	»Kremšnita« piknik
1. 6. 2022	Piknik
2. 6. 2022	Nastop Plesne skupine Dravlje
8. 6. 2022	Izlet na Bled in Brezje
8. 6. 2022	Koncert Alenke Gotar in njenih učenk petja
13. 6. 2022	Koncert PZ Slavček iz Lesc
16. 6. 2022	Sladoledni piknik ob živi glasbi Tria Frenki ter obisk srečomobila
22. 6. 2022	Koncert PZ Svoboda Stražišče
23. 6. 2022	Obisk prireditve Sen kresne noči ob dnevu državnosti
9. 8. 2022	Predstavitve pesniške zbirke Maje Podgoršek
11. 8. 2022	Filmski večer
24. 8. 2022	Koncert ljudskih pevcev iz Tuhinjske doline in ribji piknik
25. 8. 2022	Nastop čarodeja Tonija in predstavitev njegove knjige - avtobiografije



*Zaupajte si. Ustvarite takšen jaz, s katerim boste z veseljem živeli celo življenje. Izkoristite sebe, tako da drobne, notranje iskrice možnosti razpihnete v plamene dosežkov.
(Golda Meir)*

Jože Varl (1929–2022) in memoriam

Zapisa hčerka Irena Varl Peneš in zet Marjan Peneš

Kako trpko in težko zvenijo besede pesnika Prešerna »Odprta noč in dan so groba vrata,« tisti trenutek, ko po telefonu slišiš besede z druge strani: »Umrli je.«

Nič teže pa ni z nekaj besedami zaobjeti bogato življenjsko pot pokojnega očeta in tasta, ki je kot učitelj s poučevanjem in vzgojo zaznamoval generacije in generacije učencev tam okrog Ptujске gore na Štajerskem in kasneje v gorenjskih krajih.

Njegovo pedagoško delo bi najbolje povzele besede preroka Daniela, ki je dejal, da so »tisti, ki so mnoge poučili v pravičnosti, kakor zvezde za vso večnost« (Dan 12,3).

Pokojni Jože je svojo življenjsko pot začel na Vranskem, kasneje pa ga je življenje skupaj s starši postavilo na Gorenjsko. Po drugi svetovni vojni ga je tedanja šolska oblast še ne dvajsetletnega z dekretom poslala na štajerski konec prenašati znanje in omiko otrokom v Vitomarcih in na Ptujski Gori. Ti so v povojnih razmerah, kot je pripovedoval, živeli v obupnem pomanjkanju, revščini in zaostalosti. Tudi povojni učni in delovni pogoji so bili slabi, saj je moral združevati v eni osebi ravnatelja, učitelja, hišnika, čistilca, kuharja in tudi hrano za malico otrok je moral naprositi pri okoliških kmetih. Tudi sam je živel takratnemu času primerno: v podstrešni sobici brez ogrevanja, sanitarij in tople vode. Hranil pa se je, kjer je nanoslo.

Kasneje so ga premestili na gorenjski konec, kjer je večji del svojih učiteljskih let preživel na OŠ Cerklje. Generacije in generacije otrok je šlo skozi njegovo učilnico. Poučeval je domala vse: od slovenščine, tehnike, matematike, družbe in še kaj. Veliko njegovih nekdanjih učencev, ki so prav tako že v letih, se ga spominja kot izrednega učitelja in poštenega človeka.



Neizbrisen pečat cerkljanske šole pa je vtisnil s šolskim glasilom Odmevi izpod Kravca. To pionirsko in v vseh pogledih kvalitetno delo mu je bilo priznано ne le v slovenskih mejah, pač pa tudi v tedanji Jugoslaviji. To je priznal tudi tedanji jugoslovanski vrh, saj je učence in njihovega mentorja sprejel tedanji predsednik Tito v Beogradu. Za svoje pedagoško in kulturno delo je leta 1997 prejel tudi naziv častnega občana Občine Cerklje.

Pokojnega očeta in tasta Jožeta, ki ga je leta pestila huda bolezen in ga na koncu tudi ugonobila, smo 22. 4. 2022 položili k večnemu počitku na kranjskem pokopališču k njegovi pokojni ženi Vidi, s katero sta skupaj preživela kar 67 let srečnih let, in hčerki Jani, ki je izgubila življenje v letalski nesreči na Korziki.

S svojim življenjskim zgledom nam je pokazal, kaj je polno življenje: To je pot ljubezni, predanosti, trdega dela ter skrbi za druge. Nam pa bosta ostala za njim hvaležnost in blag spomin.

Zahvale

Irena Varl Peneš in Marjan Peneš

Spoštovano vodstvo zavoda, uslužbenci in oskrbovanci.

Odpeljati svojega očeta in moževega tasta iz njegovega doma, kjer je preživel večji del svojega bogatega osebnega in poklicnega življenja, ni lahko. Dolgo smo mu ob napredujoči bolezni poskušali pomagati na vse načine, dokler smo tudi sami postajali vse bolj nemočni in skupaj z njim utrujeni. Več zdravnikov po bolnišnicah, kjer so ga zdravili, nam je svetovalo, da zanj poiščemo primerno ustanovo, kjer bi ob ustrezni strokovni negi lahko preživel zadnje dneve svojega življenja. In tako je nanese, da smo dobili prostor v Domu Taber v Šmartem pri Cerkljah, kjer je - kako simbolično - Jože Varl preživel večji del svoje poklicne poti na OŠ Cerklje, nekaj let pa tudi kot krajan tega kraja.

Le tri mesece, kolikor jih je pokojni Jože Varl preživel v Domu Taber, je bilo potrebno, da sva z možem z olajšanjem spoznala, da je bila najina odločitev o njegovi premestitvi v Dom pravilna in da boljše oskrbe očetu in tastu ne bi mogla preskrbeti. Težko bi se bilo poimensko zahvaliti vsem strokovnim delavcem Doma, ki so nesebično skrbeli zanj, ne da bi nehote koga izpustila, toda prav vsem in vsakomur posebej bi se za njihovo srčnost, prijaznost in nesporno visoko strokovno in profesionalno delo rada zahvalila in stisnila roko v zahvalo rekoč: »Velika hvala in zahvala za vse, kar ste storili za Jožeta Varla. Z velikim spoštovanjem in blagim spominom boste vsi ostali v najinem srcu in spominu.«

Posebno pa se bi v zaključku rada zahvalila tudi njegovemu sostanovalcu, ki mu je krajšal čas s pogovori, skrbjo in pomočjo.

Franc Rahne z družino

20. 6. 2019 je bil dan, ko ste mojo mamo Marijo Rahne sprejeli v vašo ustanovo. Moram vam povedati, da do 20. 10. 2021, ko je zaspala v večnost, nikoli nisem oz. nismo imeli občutka, da bi ji karkoli manjkalo, oz. da ne bi bilo lepo poskrbljeno za njo. Vse sem se lahko pogovoril s člani tima, največ z go. Atifo, pa seveda z g. Rudijem, go. Vando in drugimi sodelavci. Svojemu delu so res predani in vedno sem dobil vsa potrebna pojasnila in se lahko pogovoril o vsem.

Moja mama je bila močna ženska, trdnega značaja, trmasta in vem, da kdaj tudi vašim sodelavcem ni bilo lahko. Življenje ji je na pot prineslo kar nekaj težkih preizkušenj in z vsem se je pokončno spopadla. V Domu Taber se je dobro počutila in večkrat je rekla, »kako je lepo tu«, hkrati pa do konca vztrajala, da naj jo odpeljem domov.

V soboto smo se lepo poslovili od nje.

Vam gospa Martina in vsem vašim sodelavcem in sodelavkam izrekam še enkrat velik HVALA za vse, kar ste naredili za mojo mamo.

S spoštovanjem ...

*Spoštujte ljudi, ki vam
zaupajo. Ljudem je treba
veliko zaupati, zato njihovo
zaupanje obravnavajte
kot dragocen porcelan.
(Brandon Cox)*

Malo za smeh

Ura je tri zjutraj. Zvonec na vratih zvoni, mož odpre.
Hej, kdo ste pa vi?
Lopovi!
In kaj hočete?
Vemo, da imate zlato!
Koliko pa ga hočete?
100 kil!
A je lahko 105 kil?
Seveda ..., daj 105 kil!
Marija, zlato moje, vstani. Po tebe so prišli ...

Kliče nekdo na center za pomoč uporabnikom:
»V Wordu sem pisal besedilo, ko je kar naenkrat zaslon postal črn.«

Operator: »Ja, pa gori kakšna lučka na zaslonu?«

Kličoči: »A? Kakšna lučka?«

Operator: »Pozabite. Poglejte rajši za zaslon.«

Kličoči: »Ja, dva kabla vidim.«

Operator: »Preverite, če sta v redu vklopljena.«

Kličoči: »Ne morem ...«

Operator: »Zakaj ne?«

Kličoči: »Ker je temno in se bojim, da bi padel čez vse te kable.«

Operator: »Ja, pa prižgite luč.«

Kličoči: »Ne morem.«

Operator: »Zakaj ne?!?«

Kličoči: »Ja veste, saj bi, samo je ravno zmanjkalo elektrike.«

Policaaj: »Gospod, ste kaj popili?«

»Ne, nič.«

»Bova testirala: povejte abecedo nazaj!«

»ž z v u t š s r p o n m l k j i h g f e d č c b a«

»Neverjetno, jaz tega ne bi mogel niti trezen.«

»Jaz tudi ne.«

Bolnik pride k zdravniku. Ta ga preiskuje do onemoglosti, na koncu pa reče: »Ne morem in ne morem odkriti, kaj vam je, ampak mislim, da je kriva pijača.«

Pacient odgovori: »Nič hudega, bom pa prišel, ko boste trezni.«

Ura matematike na policijski akademiji ...

Predavatelj v policijski uniformi razlaga račun: $5 - 7 + 2 = 0$

V razredu je smrtna tišina, nihče nič ne razume.

Predavatelj se odloči, da bo enačbo razrešil s praktičnim primerom:

»V avtobusu je pet policajev. Sedem jih izstopi. Koliko policajev mora vstopiti, da bo avtobus prazen?«

Poveljnik gasilcev vstopi v prostor, kjer gasilci preživljajo dežurstvo.

Nasmehne se vsem, počasi stopi do avtomata za kavo, počasi srka kavo ...

Ko ga gasilci presenečeno in vprašujoče gledajo, kaj naj to pomeni, poveljnik reče: »Fantje, prav počasi se zmigajte, davčna uprava goril!«

Janez je odšel na fronto in po nekaj tednih poklical ženo: "Ljubica, veselo novico ti moram povedati!"

Žena: "Kakšno pa?"

Janez: "Prvega bom že doma."

Žena veselo: "Lepo, kako pa to veš?"

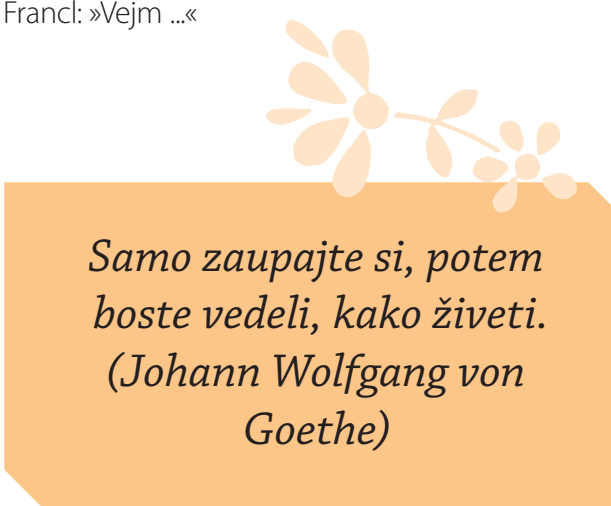
Janez: "Poveljnik je rekel, da se bomo borili do zadnjega!"

»Francl, k'daj teb špricer najbul paše?«

Francl: »Ku smrejke zelenijo.«

»Pa sej smrejke so ja skuz zeljane?!«

Francl: »Vejm ...«



*Samo zaupajte si, potem
boste vedeli, kako živeti.
(Johann Wolfgang von
Goethe)*

Vaje za urjenje spomina

- 1 Pred vami je preglednica s številkami, med katerimi se pojavlja tudi črka X. Vaša naloga je, da vsakič, ko zagledate črko X, to tudi prečrtate. Število prečrtanih znakov napišite na črto na koncu vrstice. Delajte čim hitreje.

3	4	2	2	5	1	6	5	X	5	2	X	8	9	6	1	X	1	1	__
9	5	8	8	X	X	5	9	8	8	X	6	5	2	8	X	7	8	X	__
4	X	4	5	8	7	9	1	8	X	2	X	2	6	7	8	8	0	4	__
8	1	8	X	5	4	X	7	6	3	8	X	4	8	2	3	X	8	X	__
6	1	X	3	4	5	6	9	X	8	5	X	X	4	2	1	X	4	X	__
3	0	X	2	X	1	5	4	X	6	2	4	X	X	5	1	4	2	0	__
4	1	8	2	X	3	X	5	1	8	4	4	X	2	7	9	X	2	X	__
1	4	2	0	X	1	3	5	X	X	8	2	4	X	3	X	X	4	8	__
5	1	4	2	X	3	X	2	X	1	8	8	X	2	4	3	X	1	0	__
8	7	4	X	2	1	X	3	5	X	2	3	X	4	X	8	2	5	8	__

- 2 Vsakokrat, ko v vrstici na desni strani vidite črko, ki je del besede na levi strani, jo prečrtajte. Rešujte čim hitreje.

SEME P S O Č A E T V E M I F G S A R D P M F L Č A E

Število prečrtanih črk:

MARKA M P K O B A T Ž V R N U F G K A R D P A F L Š

Število prečrtanih črk:

SANJE S H M O P A N V L N O F I K U R B D A S L P A

Število prečrtanih črk:

META N K L R A R M V L N M F G K E R L P A R T M A

Število prečrtanih črk:

GOLAŽ K P G O U A L I Č L N I Ž G K A O D H D F E Ž

Število prečrtanih črk:

PONEV S P K O N A R T K L N I F G K P R D P D F L B A

Število prečrtanih črk:

IGRA S I K O Č A R P V L N I P G K A R J P A F L Č V

Število prečrtanih črk:

- 3 Pred vami je preglednica s črkami. Vaša naloga je, da vsakič, ko na seznamu zagledate katero koli od tarčnih besed, ki so zapisane nad preglednico, to obkrožite. Tarčne besede so lahko napisane v vodoravni, navpični ter diagonalni smeri in črkovane v pravilnem ali obrnjenem vrstnem redu. Delajte čim hitreje.

BRESKEV ČEŠNJA FIGA HRUŠKA JABOLKO KIVI LIMONA MANGO ORANŽA SLIVA

H	F	T	V	E	K	S	E	R	B	S	G	J	W	E
R	G	E	V	C	A	G	R	F	B	H	Z	U	J	L
U	F	D	K	A	E	I	U	B	G	V	F	S	L	Ž
Š	G	F	L	I	U	H	H	A	R	G	A	L	Š	Ć
K	R	A	J	G	V	U	J	E	S	T	G	A	N	J
A	E	N	L	B	Z	I	N	R	T	E	I	M	M	A
T	D	O	K	M	G	T	M	A	V	I	F	E	E	B
B	I	M	A	N	G	O	K	D	R	V	A	T	K	O
A	T	I	Z	W	F	U	L	Č	A	D	E	Č	D	L
L	E	L	G	E	Š	C	I	E	P	Š	O	B	A	K
O	L	D	T	I	Ž	F	D	Š	R	I	Š	E	J	O
G	J	F	R	E	O	R	A	N	Ž	A	K	L	S	I
U	C	B	E	C	N	D	F	J	A	J	N	A	O	B
R	V	H	J	E	A	D	R	A	V	I	L	S	K	P
C	F	U	N	O	R	E	E	M	A	Š	E	R	G	O

- 4 Dobro preberite besede v stolpcu in prečrtajte tiste, ki niso zapisane popolnoma enako v obeh stolpcih.

RAZMISLEK	RASMISLEK
ŠKARJE	ŠRAKJE
KUHALNICA	GUHALNICA
NEVESTA	NEVESTA
TRGOVINA	TRGOVNA
ZVESTOBA	ZVESTOBA
DRAGOCEN	DRAGOCEN
ROLETE	ROLETE
ZMOTA	ZMOTA
PREPROGA	PRERPROGA
GLEDALEC	GLODALEC
RADIO	RADJO
AVTOMOBIL	AVTOMOBIL
KONTRABAS	KOMTRABAS
ORGLICE	OGRVICE
ZAGOTO	ZAGOTOVO



*Zaupajte v sanje, kajti v njih
so skrita vrata v večnost.
(Khalil Gibran)*

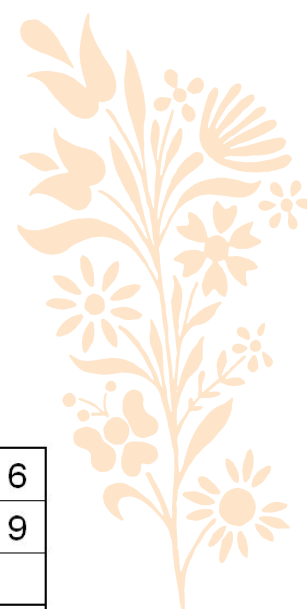
- 5 Besede uredite po abecednem vrstnem redu, tako da poleg besede napišete zaporedno številko. Beseda, ki bo prva na seznamu, naj ima številko 1, zadnja pa 51. Besede v vseh treh stolpcih razporedite na isti seznam.

LUNA	UPANJE	PRORAČUN
MISEL	ZMEDENOST	STROŠKI
LJUBEZEN	JUTRO	KREDIT
ŽALOST	VZHOD	HIŠA
BUČA	KAVA	ZIDAR
KOSILO	MATEMATIKA	ELEKTRIČAR
ŠPAGETI	MEDICINA	VODOVODAR
POLIVKA	PSIHOLOGIJA	POSODA
CMOKI	ZDRAVJE	MORJE
MARELICE	BOLEZEN	POLETJE
OCVIRKI	RECEPT	AVGUST
ŠTRUKLJI	PECIVO	AVATAR
PIVO	PITA	LETALO
OBISK	KROMPIR	TRILOGIJA
PISMO	MESO	POTOVANJE
PONOČEVANJE	OTROCI	ZMENEK
SVETLOBA	DRUŽINA	SOLATA

SUDOKU

1	5	8	3	2	4	7		9
	9		5	7	6		8	
4		7				2		3
8		1	6	3	7	9	2	5
				4				
3	7	5	2	8	9	6		4
9		6				5		2
	1		9	6	2		7	
7		2	4	5	3	1		6

9		7		4	3	8		6
		3		8	5			9
5	8		6	7	9	3	4	
6		9	3		2	7	8	4
		8	5					3
1		4		9	7	5		2
3		1	7		6	4	9	
8			9					7
7	9		4	3	8		2	5



Razgibajmo možgane

KRIŽANKA

1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														

1. Je dela prost dan, lahko je državni, kulturni, osebni ...
2. Največje mesto na Gorenjskem
3. Prebivalci Romunije
4. Rečemo, da umre zadnje
5. Zrakoplov s krili
6. Sadež rumene barve, z olupkom
7. Sveta ali Blažena devica
8. Naprava za komuniciranje
9. Najvišji vrh v Sloveniji
10. Ženska izpeljanka imena Andrej
11. Negovalec nohtov na nogi
12. Mesto na Gorenjskem, kjer je tudi bolnišnica
13. Majhna žuželka, ki skače
14. Predsednik Slovenije
15. Tropski sadež v obliki storža
16. Mesec z muhastim vremenom
17. Četrty dan v tednu
18. Človekov najboljši prijatelj, domača žival
19. Nesreča
20. Človek, ki ga imaš rad in mu zaupaš, ti vedno poda roko
21. Prevozno sredstvo na štirih kolesih
22. Zgrajena je na meji in loči sosede
23. Prebivalec občine
24. Oddih
25. Gozdna žival rjave barve, ki brunda
26. Dolge, trde in okrogle testenine
27. Neodvisna politična enota s svojo lastno vladavino in zakoni
28. Naprava, ki oddaja sliko in zvok



Rešitev križanke (geslo v rumenem) oddajte na recepciji Doma Taber Šmartno najkasneje do 31. 10. 2022. Izžrebali bomo 3 nagrajence, ki bodo prejeli praktične nagrade Doma Taber Šmartno.

Veliko veselja pri reševanju ter sreče pri žrebu!

*Verjemite v sebe, verujte
v svoje sposobnosti. Brez
skromnega, vendar
razumnega zaupanja v vašo
moč, ne morete biti uspešni
ali srečni. (Norman Vincent
Peale)*



Dom Taber
socialno varstveni zavod

Šmartno 70, 4207 Cerklje
na Gorenjskem

info@domtaber.si

www.domtaber.si

04/20 27 600

INTERNO GLASILO SVZ TABER

NOVICE IZ TABRA

September 2022, VII. leto, št. 1
Brezplačni izvod

UREDNIŠKI ODBOR DOMSKEGA ČASOPISA

Martina Martinčič, direktorica
Nataša Lavtižar, delovna terapevtka
Anita Oman, pisarniška referentka
- receptorka
Neža Sirc, pisarniška referentka
- receptorka
Nika Pozvek, pisarniška referentka
- receptorka
Priprava tekstovnega in slikovnega
gradiva: **Sebastijan Jarc, Sara
Feratović, Nina Dovžan**
lektorirala **Daniela Močnik, prof.**

TISK IN OBLIKOVANJE

Jagraf, d. o. o.
naklada 600 izvodov

NA NASLOVNICI

Spredaj: Martina Sedej, Srečko Vrtnik s
harmoniko, Ana Čulibrk
Zadaj: Jožefa Kos, Marija Štular, Angelca
Čebašek

VIRI SLIK IN CITATOV

<https://lepemisli.org/>
Arhiv Dom Taber
Arhiv zaposleni

