

Kazalo vsebine

- 3 Nekje v nekem kotičku svojih src smo še vedno vsi učenci
- 5 Spremembe so edina stalnica
- 7 5. obletnica Doma Taber
- 8 Dom Taber v petih letih
- 9 Naši zlati prostovoljci
- 10 Učenje po nezgodno pridobljeni možganski poškodbi
- 14 Strokovna ekskurzija na Koroškem
- 16 Team building 2019
- 17 Dobre stvari zahtevajo čas, potrebni sta vztrajnost in potrpežljivost
- 20 Korona izza zidov
- 21 Prenovljena spletna stran Doma Taber Šmartno
- 22 Družini prijazno podjetje
- 23 Promocija zdravja na delovnem mestu
- 23 Soba za sproščanje – nova pridobitev
- 24 Zahvala donatorjem v času epidemije covid-19
- 24 Pomoč na domu

- 25 Še pet minut, pa grem ...
- 26 Barvice, flomastri, vodenke - spodbujanje likovnosti pri starejših
- 28 Poznate me kot bolničarko Metko
- 29 Novi projekti
- 32 Dom Taber, kraj priložnosti
- 33 Učenje za delo in dušo
- 34 Tudi v kuhinji se učimo
- 35 Moje delo v Domu Taber
- 36 Motorično učenje
- 40 Učim se med starejšimi
- 41 Praznovanje tretje 100-letnice v Domu Taber
- 42 Kavarna Doma Taber
- 43 Anketa o zadovoljstvu v letu 2020
- 47 Kam le čas beži
- 48 V prijetnem bivališču za učenje
- 49 V Domu Taber je dovolj priložnosti za učenje
- 50 Dom je možnost za napredek

- 51 Za vedno skupaj – v dobrem in slabem
- 52 Dom Taber – sprejemajoče in učeče se okolje
- 53 Obisk predsednika države
- 55 Moj prvi pevski nastop
- 56 Moja izkušnja z Domom Taber
- 57 Starost in modrost
- 58 Bivanje v Domu Taber
- 58 Po mnogih letih moj novi dom
- 59 Moj poslednji dom
- 59 Dom Taber – moj drugi dom!
- 60 Kljub starosti se učimo
- 63 Stvari se spreminjamo, mi pa se učimo
- 64 Še enkrat ti maham v slovo - (moji spomini na moža)
- 65 Slovo Franciju Križaju
- 66 Čas koronavirusa
- 66 Zahvala
- 67 Dogodki v preteklem letu
- 69 Pesmi
- 69 Malo za smeh
- 70 Razgibajmo možgane



*Kdo si, da lahko obsojaš
moje življenje? Vem, da
nisem popoln (niti nočem
biti), ampak preden začneš
kazati name s prstom
poskrbi, da bodo tvoje
roke čiste.
(Bob Marley)*

Nekje v nekem kotičku svojih src smo še vedno vsi učenci

(citat Rabindranath Tagore)
zapisal Tomaž Klemenc, varuh

Spoštovane stanovalke, stanovalci, spoštovani svojci in ostali bralci domskega časopisa,

kako lepo je biti del doma – Doma Taber, ki je tako povezan med seboj kljub vsem težavam, ki nam pridejo na pot. Premagujemo jih kar se da vedrih obrazov in se poskušamo iz danih situacij in lekcij naučiti nekaj novega, pozitivnega. Biti del te simbioze je nekaj enkratnega.

Letos praznujemo peto obletnico odprtja Socialnovarstvenega zavoda Taber (v nadaljevanju Dom Taber). V tem času so se dogodile mnogote-re stvari; od prvih sprejemov v Dom, menjave zaposlenih, zgodilo se je že toliko prireditev, odprtje vadbenega parka, izšli so že štirje domski časopisi, začeli smo s storitvijo Pomoč na domu in še bi lahko našteval. Večina dogodkov nam kaže in utrjuje pot naprej, nekatere pa so bile tudi dragocena izkušnja, iz katerih smo spoznali, da ne vodijo v želeno smer. Vedno smo se kar najbolje trudili slediti potrebam, ki jih narekujejo čas in vi spoštovani uporabniki naših storitev. Delo opravljamo skladno z vrednotami Doma Taber, ki so temeljno vodilo vsakega zaposlenega v njem. Srčnost, pomoč in skrbnost, prijaznost in obzirnost, spoštovanje, varnost in zaupanje, pripadnost, etika in pravičnost, medsebojno sodelovanje in dialog, strokovnost, kreativnost ter razvoj in iniciativnost. Vsa leta se trudimo delati po teh vrednotah, se v njih krepiti in izboljševati.

Tema letošnjega domskega časopisa je učenje in obhajanje častitljive obletnice. Pa ne mislim samo tistega učenja, ki smo ga doživeli v šolah in se mu natančneje reče izobraževanje, kajti snov nam podaja za to pristojna institucija po vnaprej pripravljenem načrtu. V mislih imam bolj neformalno učenje; to je učenje, ki je pridobljeno preko raznih delavnic, terapij itd., ki se izvajajo v našem Domu, pa preko vsakega pogovora, poslušanja radia, gledanja televizije.



Idejo o vseživljenjskem učenju je bolj konkretno začel v 17. stoletju širiti Jan Amos Komensky, češki učitelj, pedagog, pisatelj, filozof in teolog. V našem Domu imamo zares pester nabor možnosti za tovrstno učenje; skozi vse leto priredimo mnogo različnih dejavnosti. Na nastopih raznih pevskih zasedb obujamo spomine na pesmi, ki jih poznamo, občasno slišimo tudi kakšno novo. Potem pride v goste tudi kakšna dramska skupina, ki nas z izvedbo kakšne igre navdahne za kakšno novo razmišljanje, ali pa spomni, kako smo to počeli v mladosti. Potem imamo v domu svete maše, kar razvija našo moralno držo. V Domu izvajamo tudi fizioterapijo, ki nam ob poškodbah in raznih daljših bolezenskih stanjih, ki vplivajo na naše fizično izvajanje aktivnosti, pomaga, uči in nauči, kako premagovati te ovire z izvajanjem najrazličnejših vaj. Potem izvajamo tudi delovno terapijo, ki poleg pomoči pri premagovanju fizičnih mankov oziroma poškodb pomaga človeku tudi pri načrtovanju njegovega vsakdana, mu pomaga razumeti, da navkljub svojim poškodbam, ki za človeka predstavljajo oviro ali slabšanje funkcij, še vedno zmora marsikaj. Seveda tu ne smemo pozabiti na naše

medicinsko osebje, ki izvaja preventivna kot tudi kurativna dejanja, s katerimi skrbijo za naše čim boljše zdravje in počutje. Hkrati nas tudi osveščajo, kako ravnati dobro za zdravje in ga ohranjati. V Dom prihajajo tudi prostovoljci, ki izvajajo najrazličnejše delavnice. Nekatere stanovalke poleg vseh opisanih aktivnosti ustvarjajo vizitke, ki jih lahko vzamete z možnostjo darovanja prostovoljnih prispevkov, prav tako pa v adventu ustvarjamo adventne venčke, v velikonočnem času pa tudi butarice. Pri nekaterih ustvarjanjih nam na pomoč priskočijo tudi prostovoljci in otroci s cerkljanske Osnovne šole Davorina Jenka in tako skupaj z njimi ustvarimo prijetno medgeneracijsko druženje in se drug od drugega učimo najrazličnejših stvari; predvsem pa gre za izmenjavo izkušenj, ki nas bogatijo.

Seveda ne smemo pozabiti, da na nas zaposlene prenašate znanje tudi vi stanovalci in zaposleni, za kar se vam iz srca zahvaljujemo. Poleg tega znanja pa nas zaposlene pošljejo na nekatere delavnice, da s pridobljenim znanjem lahko bolje delujemo na naših delovnih mestih, kajti dognanje in najnovejše oblike pomoči starejšim in njihovim svojcem zahtevajo tudi izobraževanje.

Tako se moramo zavedati, da so odnosi osnovno vezivo med ljudmi. Odnosi pa se začno s komunikacijo med ljudmi¹. Preko odnosa, torej komunikacije, drug z drugim se učimo. Učimo se o novih dognanjih, učimo se lahko o uporabi novih pripomočkov, naprav, strojev, načinih odzivanja, spoznavamo drug drugega. V procesu spoznavanja sogovornika se je modro naučiti živeti v sogovornika, mu znati prisluhniti in razumeti, kaj pravi. Vsekakor se je dobro naučiti uporabljati tri besede, ki znajo delati čudeže: Hvala, Prosim in Oprosti.

Letos spomladi smo doživeli pandemijo koronavirusa, ki nam je v več pogledih spremenil vsakdan. Tako smo morali tudi začasno zapreti naš Dom in vsaj v začetku prekiniti stike med stanovalci in njihovimi bližnjimi. Kljub vsemu smo zaposleni po najboljših močeh poskušali kar najbolj omiliti posledice te izolacije. Tako smo se morali skozi prilagajanje učiti, kako in katere ukrepe izpeljati, da zaščitimo v prvi vrsti naše stanovalce, seveda pa tudi zaposlene.

Na tem mestu se mi tudi zdi smiselno, da pohvalim vas – moji sodelavci. Da ste iz dneva v dan tukaj z mano, v družbi teh prekrasnih stanovalcev, in dokazujete, da se je vredno učiti, truditi skupaj z njimi, pa čeravno to predstavlja izzive, ki jih je včasih skorajda nemogoče sprejeti. Pa vendar ob vseh izzivih rastemo in se spreminjamo v upanju, da na bolje.

Zahvalil bi se vsem sodelujočim pri nastajanju domskega časopisa. Še posebej bi se rad zahvalil direktorici ge. Martini Martinčič za vso moralno podporo v procesu nastajanja časopisa.

Povabim vas, da se skupaj z nami učite tudi vi. Bodite odprti za nove ideje, nova znanja, nove pristope. Skupaj se učimo strpnosti drug do drugega, učimo se potrpežljivosti, učimo se prisluhniti drug drugemu in si vzeti čas, ki ga vsem tako zelo primanjkuje. Naučimo se ustaviti, prisluhniti sočloveku, kajti to "zdravilo" reši prenekatero stisko, morda celo življenje.

¹Vir: https://www.rtvsl.si/univerza100/christian-gostecnik-odnos-ni-danost-odnos-je-odlocitev/507162?fbclid=IwAR3BM2JZoOkM-FgHpVfFoYOSnDINq_amcKYdNTRpZVQifX6Hi1OC4urdDlpFE 02. 09. 2020



*Ljubi vse, zaupaj nekaterim,
slabo ne naredi nikomur.
(William Shakespeare)*

Spremembe so edina stalnica

Zapisala Martina Martinčič, direktorica

Drage bralke in bralci Novic izpod Tabra!

Zdi se mi, da čas teče vedno hitreje in hitreje. Kot bi trenil, je za nami 5 let, odkar smo sprejeli prve stanovalce. Dom Taber je odprl svoja vrata 28. 9. 2015. Takrat smo zaposleni, polni pričakovanja in delovne vneme, pričeli s postavljanjem organizacije z namenom omogočanja kakovostnega bivanja za vas, dragi stanovalci. Marsikdo takrat ni verjel, da nam bo uspelo postati tako uspešen dom. Vendar smo z odločnostjo in delovno vnemo pokazali, da zmoremo. Vsak dan nam je bolj uspevalo. Storitve, ki jih nudimo našim stanovalcem in uporabnikom pomoči na domu, so dosegle visoko raven kakovosti, postali smo z okoljem povezani ter pomemben sooblikovalec kulturnega in družabnega življenja v občini Cerklje na Gorenjskem. Naša prizadevanja in trud so bila poplačana z naraščajočim številom zadovoljnih stanovalcev, svojcev, zaposlenih in tudi lokalnega okolja.

Kaj vse smo doživeli v teh petih letih? Res veliko, od prvih zaposlitev, sprejemov, raznih prireditvev, na grad, zagon službe pomoč družini na domu...

Ampak nič se ne more primerjati z letošnjim letom. Beseda korona je postala verjetno najbolj pogosto izgovorjena beseda v tem letu. Dne 11. 3. 2020 je Vlada RS razglasila epidemijo in za vse domove starejših se je pričel drugačen način življenja. Zelo na hitro smo se morali prilagoditi novim razmeram, ki jih je narekoval virus. Začelo se je obdobje mask, razkužila in najhuje, socialne distance. Zelo dobro se spomnim, kako smo s sodelavci s strahom čakali na prve rezultate testa, ki smo ga opravili. Z besedami se ne da opisati, kaj vse smo doživljali.

In nato se je pojavil prvi primer okužbe z virusom v domu starejših. Vsak dan sem gledala in poslušala novice, kako nemočni so naši kolegi pri premagovanju virusa in s kakšnimi težavami se soočajo. Za vsak dan sem izredno hvaležna, da smo ga preživeli brez okužbe.



V obdobju zaprtja doma smo zaposleni skrbeli za stanovalce in njihove potrebe kar se da najbolje! Omogočali smo videoklice s svojci preko mobilnih telefonov ter tablic, redno smo poročali o stanju na spletni strani ...

Obdobje zaprtja smo uspešno prestali in meseca junija smo Dom ponovno odprli za obiske. Tudi tu smo se morali prilagoditi in organizirati drugače, kot je bilo prej.

Ob tem bi se vam, dragi stanovalci in svojci, rada zahvalila za izredno potrpežljivost in razumevanje, saj razmere, v katerih smo se znašli, res niso enostavne!

Zahvaljujem se vsem zaposlenim za izredno požrtvovalnost. Dokazali ste pripadnost svojemu poklicu, Domu Taber in stanovalcem. Iz srca hvala! Zahvala gre tudi županu Občine Cerklje na Gorenjskem gospodu Francu Čebulju za vso izkazano pomoč in podporo.

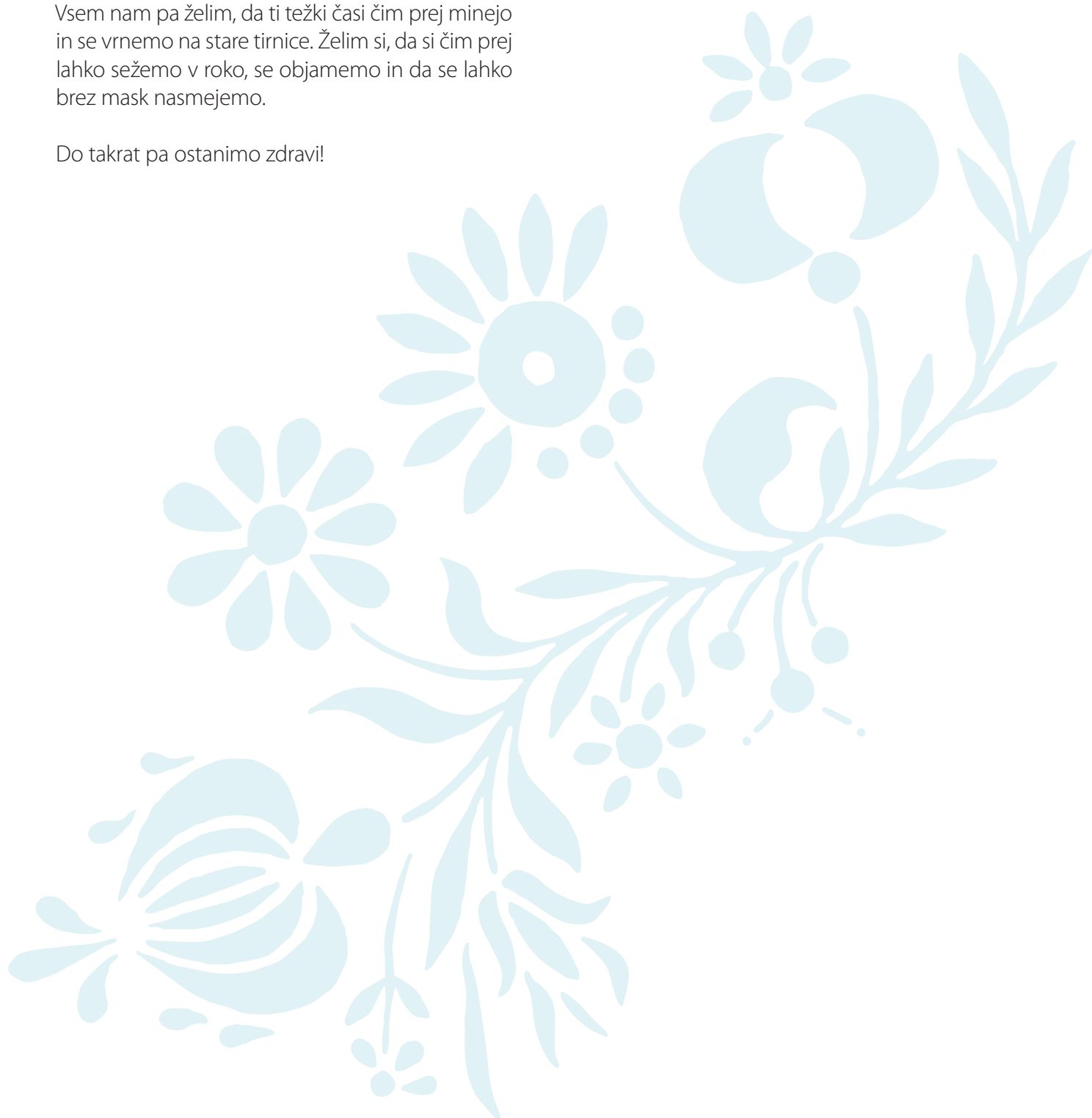
Za podporo in razumevanje hvala tudi predsedniku in članom Sveta zavoda Taber.

Letošnja obletnica bo, kar se praznovanja tiče, prav gotovo drugačna. Tudi tu se bo potrebno prilagoditi. Ne glede na to pa vam obljubim, da jo bomo proslavili tako, kot se za 5. obletnico spodobi!

Čisto na koncu vam vsem stanovalcem želim obilo zdravja, zaposlenim pa polno delovne vneme in novih idej!

Vsem nam pa želim, da ti težki časi čim prej minejo in se vrnemo na stare tirnice. Želim si, da si čim prej lahko sežemo v roko, se objamemo in da se lahko brez mask nasmejemo.

Do takrat pa ostanimo zdravi!



5. obletnica Doma Taber

Zapisal Franc Čebulj, župan Občine Cerklje na Gorenjskem

Vse od pričetka izgradnje Doma Taber in njegovega odprtja ter ob štirih obletnicah delovanja sem v nagovorih vedno osvetljeval pomembnost Doma Taber, ki zajema oskrbo starostnikov dela gorenjske regije, predvsem pa občank in občanov občine Cerklje na Gorenjskem.

Današnje dni ves čas spremljamo dogajanje v zvezi z izbruhom novega koronavirusa covid-19. V tej situaciji je nujno, da zaščitimo zdravje stanovalcev našega lepega Doma Taber v Cerkljah na Gorenjskem in napnemo vse sile, da preprečimo vnos virusa ter poskrbimo za dostojno življenje ter preživetje v poslednjem obdobju vsakega posameznika.

Svetovna kriza ob izbruhu koronavirusa nam zelo spreminja način življenja, ki smo ga do sedaj živeli sproščeno in brez prostorskih omejitev. Prav tako nam je pandemija preprečila tudi praznovanje ob peti obletnici delovanja našega Doma Taber, na katerem bi se lahko vsi varovanci in zaposleni z vodstvom povsneli na skupnem srečanju.

Nujna je skrb vodstva Doma Taber in vseh zaposlenih, da se prepreči vnos virusa med varovance Doma ter zagotovi odgovorno ravnanje posameznikov, da z upoštevanjem priporočil in ukrepov zajezi širjenje virusa. Za varnost v Domu in njegovo lastnino smo odgovorni tudi mi, saj je osveščenost nas obiskovalcev ob obiskih naših bližnjih, ki si obiskov neizmerno želijo, nadvse pomembna.

Velika odgovornost in skrb sta na gospe Martini Martinčič, ki odlično opravlja naloge direktorice, enako na ostalem vodstvenem kadru ter zaposlenih, ki si predvsem želijo, da bo Dom Taber še naprej zagotavljal potrebno oskrbo in zaščitil zdravje svojih varovancev tudi v času pandemije ter da bo ostal eden najboljših in sodobnih domov za starejše v Sloveniji.

Občina Cerklje in Svet zavoda Doma Taber se bosta z dobrim sodelovanjem trudila skrbeti za



nemoteno delovanje Doma, tudi če odpovejo določeni mehanizmi ukrepov na državni ravni.

Vsem sodelujočim v procesu izgradnje in zdajšnjega delovanja Doma Taber čestitam ob peti obletnici in se jim zahvaljujem za njihov doprinos k uspešnemu delovanju.

Skupaj bomo zmogli prebroditi tudi to neznano obdobje.

Ostanite zdravi!

Dom Taber v petih letih

Zapisal Anton Kopitar, predsednik Sveta zavoda

Letos mineva pet let, od kar je pričel delovati Socialnovarstveni zavod Taber. Prva predsednica Sveta zavoda, že v času izgradnje in odprtja, je bila ga. Andreja Jerala, ki sedaj v zavodu deluje kot predstavnica ustanovitelja, to je Občine Cerklje.

Tudi v letu 2020 je Svet zavoda opravljal svoje delo in skupaj s člani skrbel za pravilno poslovanje. V ospredju so bile kadrovske zadeve, ki so spremenile dosedanje kadrovske zasedbe v domu Taber. Že poleti 2019 smo prejeli odpoved direktorice ge. Elizabete Pristav Bobnar. Za vršilko dolžnosti se je Svet zavoda po posvetovanju z g. županom odločil, da to mesto prevzame ga. Martina Martinčič, ki je do tedaj opravljala delo socialne delavke. V jeseni smo sprejeli sklep za razpis direktorja zavoda Taber. Seznanili smo se tudi s polletnim finančnim poročilom, ki ga je podala ga. Maja Gros, vodja finančne službe. Pripravila je tudi pravilnik o štipendiranju dijakov in študentov za poklice, ki jih v dejavnosti akutno primanjkuje.

Na decembrski seji Sveta zavoda smo bili seznanjeni z odpovedjo delovnega razmerja ge. Aleksandre Majcen, ki je v Svetu zavoda sodelovala kot predstavnica zaposlenih. Skladno s pravilnikom o volitvah in na osnovi rezultatov volitev je bil za novega člana Sveta imenovan g. Zdravko Kastelic. Pred zaključkom leta je Svet zavoda potrdil predlog uprave o višini izplačila dela plače iz naslova poslovne uspešnosti.

Na 10. redni seji v mesecu februarju smo obravnavali in potrdili letno poročilo za leto 2019, iz katerega je bilo razvidno, da so bili zastavljeni cilji realizirani. Obravnavali smo tudi predlog finančnega načrta



za leto 2020. Spomladi se nam je zgodil covid-19 in načrtovana dela je bilo potrebno prilagoditi zdravstvenim razmeram, zato je večina sej Sveta zavoda potekala korespondenčno.

Na razpis za mesto direktorja SVZ Taber smo prejeli dve prijavi. Odločili smo se, da mesto direktorice prevzame ga. Martina Martinčič, ki izpolnjuje vse zahtevane pogoje za razpisano delovno mesto. Svet zavoda Taber je imel tri redne in šest korespondenčnih sej. V tak način dela so nas prisilile zdravstvene razmere, ki jih do sedaj zaposleni in Uprava uspešno in disciplinirano rešujejo, in vsem v SVZ Taber za delo v teh razmerah vsa pohvala.

Naši zlati prostovoljci

Zapisala Nataša Lavtižar, delovna terapevtka

Ob peti obletnici gre posebna zahvala prostovoljcem, ki so v teh letih postali nepogrešljiv člen naše velike družine. To so ljudje z velikim srcem in mnogimi talenti, ki so pripravljeni v tem hitrem svetu del svojega časa nameniti stanovalcem. Naj povzamem besede, ki sem jih nekje našla, pa ne poznam avtorja: *Kdor hoče, najde pot, kdor noče, najde izgovor*. In prostovoljci so našli pot, pot do nas, v našo veliko ekipo, kjer nikoli ne zmanjka energije, novih idej, zanimivosti, druženja. Sporočamo vam, da tudi v tem obdobju, ko se ne moremo družiti, mislimo na vas.

ANI REHBERGER s svojo energijo in humorjem vodi in drži pokonci cel, precej številen pevski zbor.

FANI PAVLIN se je odločila tudi po upokojitvi ostati naša in s petjem, z vici in zlaganjem perila združuje stanovalce v pritličju.

ZDENKA JERINA s tombolo in družabnimi igrami vzbuja med stanovalci zdravo tekmovalnost.

DARINKA KRALJ povezuje stanovalce, ki imajo žilico za ustvarjanje in pod njenim vodstvom so postali prav vsi umetniki.

IVAN KROPIVNIK je človek mnogih talentov. Srečujemo se pri balinanju, prstometu, nastopih folklorne, koncertih Cerkljanskih gavnarjev, postavljanju jasic, ob miklavževanju in še kje.

Člani bralnega krožka Liberius **DANIELA MOČNIK, MINKA ŠKODA, MARINA VIDALI, SILVA ČESEN, NADJA** in **VIDKO ŽURA** s skrbno izbranim branjem bogatijo stanovalcem življenje, besedni zaklad, domišljijo, spomine. Še kako se zavedajo, da je potrebno brati kakovostno literaturo. Spomnim se citata Toneta Pavčka: *Če ne bomo brali, nas bo pobralo. In res je tako – v vseh obdobjih človekovega življenja.*

IRENO KOREN na obiskih pri nas vedno spremlja štirinožni prijatelj, ki nam prinese toliko veselja, da



se z besedami ne da opisati. Iša, bernski planšar, je naš največji prijatelj.

BORIS HORVAT poskrbi, da slušni aparati delujejo brezhibno. Čisti slušne aparate, menja cevke, baterije in uči stanovalce, da jih znajo pravilno uporabljati.

MIHAELA PAVLIČ poskrbi za prevoz stanovalcev k svetim mašam. Duhovna oskrba jim veliko



pomeni in hvaležni so, da lahko k obredom pristopajo v našem Domu. Na tem mestu se zahvaljujemo tudi vsem duhovnikom, Stanislavu Gradišku, mag. Jerneju Marenku, Lucijanu Potočniku, Slavku Kalanu in Marku Mrlaku, ki so maševali v našem Domu in kakorkoli drugače nudili duhovno pomoč.

Zahvala tudi gospe **PAVLI ZAVRL**, ki je združevala stanovalke, ki so rade pletle. V tem času, ko ji zdravstveno stanje ne dopušča več prihajati k nam, so dojenčki kar nekaj pletenih copatk že prerasli, deke pa še vedno zelo radi uporabljamo.

*Če mi daste nalogo, ki ji
lahko podarim nekaj svojega,
ne bo več naloga; bo veselje,
bo umetnost.
(Bliss Carman)*

Učenje po nezgodno pridobljeni možganski poškodbi

Zapisal **Tomaž Klemenc**, varuh

UVOD

V Domu Taber se dnevno srečujemo različne generacije ljudi. Največkrat dve ali tri generacije, občasno tudi štiri. Vsaka od teh generacij se spopada z različnimi izzivi učenja. Pa naj si bo to učenje preko pogovora, branja, poslušanja radia, gledanja televizije, predajanja novih spoznanj v obliki organiziranih neformalnih izobraževanj vse do organiziranega formalnega izobraževanja. Znotraj zgoraj omenjenih generacij pa bi zagotovo lahko populacijo razdelili še v kakšno podskupino. Sam pripadam skoraj najmlajši generaciji, ki se srečujemo v našem domu. Skozi ta članek bi vam želel opisati svojo izkušnjo učenja skozi različna obdobja po prometni nesreči, v kateri sem tudi sam utrpel poškodbo glave.

PROMETNA NESREČA, OKREVANJE IN ZAMETKI UČENJA

Sam sem po zaključnem sekundarnem šolanju – torej po zaključni srednji šoli – želel svojo izobrazbo nadgraditi na Fakulteti za matematiko in fiziko na Univerzi Ljubljana. Kljub začetni zagnanosti nad študijem sem kmalu doživel prometno nesrečo s poškodbo glave, ki je bila pravzaprav poškodba

možganov, utrpel sem tudi poškodbo gležnja, desne roke in vratnega vretenca. Zaradi resnosti poškodbe glave in ostalih pridruženih poškodb so me dali v umetno komo. Ko se je stanje izboljšalo, so me "zbudili od mrtvih", nakar se je počasi začela borba za živeti ali vegetirati. Ločevanje resničnega od halucinacij in blodenj, borba za vstati ali obležati in obsedeti. Ko prideš ven iz intenzivnih oddelkov na neke "navadne" oddelke, te medicinsko osebje počasi v rokavicah začne spuščati v resničnost in ti tako ali drugače govoriti: »Bori se sam zase, ali pa životari in čakaj,« – kljub temu da se ti niti slučajno ne svita, kaj se je zgodilo, da si tam, in kakšne razsežnosti bo imela ta borba. Ko pride čas kosila, te posedejo skupaj z vratno opornico in sedaj jej. Jej z roko, ki ni ista kot prej, in že v začetku dobiš juho. In začne se učenje, učenje uporabe druge roke, opazovanje svojega telesa in njegovih odzivov na določene ukaze iz možganov. Sledijo takšne in drugačne preiskave s takšnimi in drugačnimi testi. In potem sem bil napoten na rehabilitacijo v Rehabilitacijski inštitut Soča (v nadaljevanju Soča), kjer skoraj do polovice tamkajšnjega procesa nisem uspel psihično dojeti, da sem zares imel prometno nesrečo, a niti približno se mi ni sanjalo, kakšne psihične posledice je pustila

in kaj to pomeni za moje sanje, želje, upe, kakšno borbo bom moral boriti. (Klemenc, 2014) –Vse pa je narekovalo, da sem se moral začeti soočati s posledicami nesreče in se začeti učiti sprejemati novega sebe. Še dolgo po zaključeni rehabilitaciji v Soči sem imel v sebi staro podobo o sebi, a mi je življenje s počasnimi lekcijami, ki so znale biti na trenutke boleče, kazalo novega mene.

SPREMINJANJE OSEBE, UČENJE ODNOSOV, UČENJE V ŠOLSKEM SISTEMU

Po zaključeni rehabilitaciji v Soči, kjer so me kolikor toliko postavili na noge, da sem začel hoditi, začel sprejemati težave s svojo roko in jo navkljub vsemu poskušal čim bolj uporabljati, sem nadaljeval svojo rehabilitacijo v Centru Korak (v nadaljevanju Korak). Korak je varstveni delovni center, specializiran za osebe s pridobljeno možgansko poškodbo. Če sem v Soči dal prednost fizičnemu okrevanju, je v Koraku vse bolj prihajalo v ospredje soočanje s prometno nesrečo in njenimi psihološkimi posledicami. Seveda sem še vedno v Koraku delal na fizičnem delu telesa, vseeno pa je bilo potrebno soočenje z novim jazom. Moral sem ga spoznati, sprejeti in z njim zaživeti. V Koraku sem sodeloval v glasbeni delavnici, krožku angleščine, geografskem krožku in na raznih individualnih terapijah. Čas v Koraku mi je bil dragocen, saj sem lahko napredoval v več smereh. Po pol leta vključenosti v program Centra Korak sem se odločil v programu maturitetnega tečaja narediti še angleščino kot dodaten predmet k poklicni maturi. Soočanje s samim seboj in učenje angleščine mi je predstavljalo kar dober zalogaj, saj so bile nekatere miselne funkcije po poškodbi glave zmanjšane ali okrnjene. Kljub vsemu pa sem v drugem delu mature uspešno opravil izpit angleščine, saj sem imel obsežno pomoč tudi v Koraku. Nato sem se odpravil na študij Pedagogike in andragogike² na Filozofsko fakulteto v Ljubljani. Vendar sem po enem semestru in izpitnem obdobju moral samemu sebi priznati, da s posledicami prometne nesreče ne morem nadaljevati študija, kajti sam nerad zaostajam z obveznostmi in to me je preveč morilo. Bilo je preveč predmetov, posledično podatkov za obdelavo. Tako sem zavoljo sebe opustil študij. Po opuščnem študiju sem po spletu okoliščin ostal v

stiku z eno izmed predavateljic, ki me je nagovorila k pisanju članka, ki je bil objavljen leta 2014 v strokovni reviji z naslovom Andragoška spoznanja. Del tega članka, pa bi rad podelil z vami.

»Kadar je v javnosti govor o osebah z nezgodno pridobljeno možgansko poškodbo, še posebej v povezavi z institucionalnim varstvom, se (pre)pogosto zgodi, da v en koš mečemo/mečejo osebe, ki so pridobile možganske poškodbe, ki so posledice prometnih ali delovnih nesreč, padcev ipd., ter osebe, ki trpijo za okvarami možganov, ki so posledica pretrgane žile, bolezni, vnetja ipd. Pogosto se tudi dogaja, da se v nemedicinskih strokah izpusti beseda »nezgodno«. Hkrati se moramo zavedati, da se vsaka poškodba kaže nekoliko drugače, saj je to odvisno od tega, kako je nastala, in od osebe same v najširšem pomenu. V večini primerov se pojavljajo različne kombinacije posledic, npr. posledice kognitivnega spektra, dvojne slike, zmedenost, težave pri načrtovanju in organizaciji ter spremljajoče poškodbe perifernega živčevja, ki jih lahko utrpimo kadarkoli.

Od 20. stoletja dalje vse večji pomen pridobiva neformalno izobraževanje/učenje, ki je za osebe z nezgodno možgansko poškodbo velikokrat lažje, ker je bolj prilagodljivo, navkljub temu da v formalnih oblikah izobraževanja obstajajo nekateri vzvodi za pomoč tem osebam. Moja izkušnja je, da se za tako osebo polje neformalnega učenja poveča v trenutku, ko pridobi tovrstno poškodbo, saj se mora ponovno naučiti gibanja (funkcije), sporazumevanja, sprejemanja svojega novega stanja, vključevanja v socialno življenje in promet. To učenje postane človekovo primarno učenje, zajame vse segmente življenja in utegne biti naporno in dolgotrajno, zato je pomembno, da imamo organizirane različne programe. Govorimo torej o dveh vrstah programov. Eni so ljudem po poškodbi v pomoč pri učenju vsakdanjih veščin in so tesno prepleteni s terapijo (fizioterapijo, delovno terapijo, govorno terapijo ...). Drugi programi neformalnega izobraževanja pa omogočajo razvoj novega znanja (npr. učenje jezika, učenje računalništva, učenje ročnih spretnosti).

² Andragogika je veda, ki se ukvarja s poučevanjem starejših ljudi.

Obstaja mnogo oblik in tem neformalnega učenja, v katere se lahko vključijo poškodovanci, vendar morajo pogosto sami oceniti, kako, če sploh, se lahko vključijo ter ob tem seveda upoštevati fizične in psihične zmožnosti.

Čeprav za nekatera izobraževanja oseba ne izpolnjuje vseh pogojev in se zato ne more vključiti vanje, je nadvse pomembno, da ostane motivirana in da jo spodbujamo k ohranjanju zmožnosti tudi skozi druga neformalna izobraževanja. Na tem mestu bi omenil Center Korak, kjer za to skrbijo kontinuirano, med drugim s študijskimi krožki, ki jih pripravljajo v sodelovanju z Andragoškim centrom Slovenije. Poudariti je treba tudi pogostejše obnavljanje pridobljenega znanja ne glede na čas pridobitve. Prej omenjeni študijski krožki so lahko ena izmed odličnih možnosti neformalnega učenja, saj si udeleženci sami določijo količino snovi ter tempo njenega podajanja in osvajanja. Če te aktivnosti potekajo zunaj zavodov, kjer se prvenstveno ukvarjajo z osebami s tovrstnimi poškodbami, je dobro, da voditelj ve, da so med udeleženci tudi takšne osebe. Tako lahko poskrbi, da bodo lažje sledile in se v skupini dobro počutile. Za katerokoli izobraževanje velja, da mora mentor poznati značilnosti udeležencev v študijskih skupinah. Ko pa je v skupini oseba s posebnimi potrebami ali poškodbami, je treba pri učenju to še toliko bolj upoštevati.

Nadaljnje možnosti neformalnega izobraževanja so tečaji tujih jezikov, saj s tem poškodovanci ohranjajo in krepijo vse miselne funkcije; podobno so pomembni plesni tečaji, ki ohranjajo miselne in fizične funkcije. Na voljo so raznorazni projekti, ki zahtevajo različne veščine, kot so računalniška pismenost, ročne spretnosti itd. V Centru Korak pokrivajo področje s študijskimi krožki, z raznimi obravnavami, tabori in dogodki, ki se vrstijo skozi vse leto. Več o tem lahko preberete na njihovi spletni strani www.center-korak.si. Tam izveste, da se ukvarjajo s storitvami vodenja, varstva in zaposlitve pod posebnimi pogoji. To pomeni, da za uporabnike organizirajo varstvo med 6. in 14. uro, vmes pa potekajo razne delavnice, kot so izdelovanje glinenih izdelkov (vrtne lučke, glineni (dekorativni) lončki in posoda, glinena zapestnica ipd.), izdelovanje steklenih izdelkov, lesenih izdelkov, za praznike pa iz recikliranega časopisnega papirja pripravijo voščilnice z ustrezno motiviko. V okviru delavnic potekajo še glasbene urice, že omenjeni študijski krožki, plavanje

... Tu so še fizioterapevtske obravnave, obravnave z delovnim terapevtom, psihologom, socialnim delavcem in socialnim pedagogom. V sorodnem zavodu Naprej pa imajo tudi možnost psihiatrične obravnave (<http://www.zavodnaprej.si/silverstripe/kaj-delamo/new-contentpage-4/>). Obe ustanovi z veseljem sprejemata prostovoljce, kajti tudi ti prinesejo svežino v zavod in uporabnikom nove lepe izkušnje.

Takšni centri/zavodi ponujajo pomoč in nego osebam, ki so najbolj prizadete zaradi poškodb možganov. Sodobna družba želi vključiti čim več oseb z nezgodnimi poškodbami možganov v delovno okolje, kar povečuje njihovo samozavest in izboljšuje samopodobo. S tem jim sporoča, da so zaželeni kljub njihovim omejitvam. Seveda ne morejo delati na delovnem mestu, ki zahteva zelo dobro fizično ali psihično pripravljenost, a vendar je tudi zanje dobro organizirati različna izobraževanja, saj so tako lahko učinkovitejši pri delu. Izobraževanje potrebujejo tudi sodelavci in ljudje, ki so okrog teh oseb, da bi bili ozaveščeni, kako pristopiti k takšnim osebam. Teh oseb ne smejo pomilovati, vendar na drugi strani ne smejo od njih zahtevati preveč, saj jim lahko to tudi dolgoročno škoduje. Škoda se pri njih pokaže hitreje in močneje kot pri zdravih ljudeh.«

POT ZAPOSLOTITVE IN UČENJE NA DELOVNEM MESTU

Pred menoj je bilo še nekaj preizkušenj, preden sem začel delati. Moje prve delovne izkušnje z delom v domu za starejše ljudi sem začel pridobivati preko programa, ki se imenuje *Usposabljanje na konkretnem delovnem mestu*, ki je potekal znotraj zaposlitvene rehabilitacije. Izkušnje sem nabiral v bližnjem domu na recepciji in kot družabnik na oddelku z ljudmi z demenco. Tam sem se pobil že uspel poučiti o delu na recepciji. Tako sem se prvič učil ravnanja s požarno centralo, telefonsko centralo in še bi lahko našteval. Kot družabnik pa sem se seznanil, kako pravzaprav poteka delo s starejšimi ljudmi v domovih za starejše. Ko pa sem prišel v Dom Taber, se je to znanje samo še širilo in poglobljalo. Seveda pa se je s širjenjem in poglobljanjem teh znanj v določenem trenutku začelo vračanje duhov preteklosti, s katerimi se je bilo potrebno soočiti in jih znova premagati. Bitke s temi duhovi in strahovi pa so mi znova dokazale, da zmorem, da sem vreden in da lahko stojim za

svojimi odločitvami kljub vsemu. Sicer ne pravim, da je slovenski sistem slab in ni mogoče dobiti pomoči, kljub temu pa si želim, da bi tudi osebe z nezgodno poškodbo možganov lahko dobile pomoč tam, kjer je bila zaključena rehabilitacija, kajti tam se je razvil zaupajoč odnos.

Dano mi je bilo spoznavati, zakaj starejši ljudje prihajajo v domove za ostarele, kakšne stiske doživljajo ob prehodu iz enega v drugo okolje ... Nekajkrat sem imel priložnost prisluhniti starejšim, ki so mi pripovedovali, kako doživljajo jesen njihovega življenja z vsemi tegobami, ki lahko pridejo v tem obdobju. Redko, a se zgodi, da doživiš tudi izpoved svojca, ki mu ni vseeno, kaj se dogaja z bližnjimi. Vse to pa človeka vodi k razvijanju empatije, čuta za sočloveka ter ozaveščanju, kako nekomu lahko beseda ali dve spremenita cel dan.

Vsekakor ne smem pozabiti omeniti, da sem se moral naučiti biti efektiven pri transportu ljudi z vozički in hojčami, kar pomeni, da sem moral dobro opazovati, kako se odzivajo vozički ob različnih načinih vožnje, česa se ljudje na vozičkih bojijo in jih znati pomiriti. Treba je bilo spoznati hojce in njihove lastnosti uporabe ter seveda spoznati ljudi, ki jih uporabljajo, tako da sem vedel, kdaj in kakšne kombinacije ljudi lahko varno spremljam s točke A do točke B. Potem so tu še treningi hoje, ki jih izvajam skladno z dogovorom z domsko fizioterapevtko in delovno terapevtko, ki mi opišeta in predstavita posameznikove težave, hkrati pa predstavita pričakovane težave in kako se lahko z njimi soočim. Tako sem skozi te naloge spoznaval tudi sebe, svoje meje, svoje strahove in nekajkrat pridobil tudi znanja, ki so pomagala meni osebno. Ob vsem sem pomagal izvesti kakšno delavnico, kjer je potrebno sam namen delavnice in izvedbo prilagoditi ciljni skupini. Tudi tu sta mi prišla prav kak nasvet in usmeritev, seveda pa največ doprinejo izkušnje in spoznanja pri sami izvedbi. Na ta način ob nenehnem učenju sebi dokazujem, da je bilo vredno sprejeti odločitve navkljub mankom, ki jih imam, in navkljub obdobjem, zaradi katerih se človek vprašuje o smiselnosti vsega.

ZAKLJUČEK

Iz vsega napisanega lahko dobimo približno predstavo, da življenje po poškodbi ali bolezni, pa naj bo kakršnakoli že, ni več enako. Na nas samih je, ali smo se pripravljani, učiti na podlagi sprememb in novih izkušenj. Na nas je, kaj se bomo iz dane situacije naučili, kako bomo postopali v našem nadaljnjem življenju, za kaj bomo odprti. Bomo obstali na mestu ali počasi korakali naprej? To pa je odvisno od vas. Sam zaenkrat sledim svojim sanjam in ciljem. Upam, da boste tudi vi.



*Vsak drobec znanja, ki
ga učenec pridobi sam –
vsak problem, ki ga sam
reši – postane mnogo
bolj njegov, kot bi bil
sicer. Dejavnost uma, ki
je spodbudila učenčev
uspeh, koncentracija
misli, potrebnih zanj, in
vznemirjenje, ki sledi
zmagoslavju, prispevajo k
temu, da se dejstva vtisnejo
v spomin, kot se ne bi mogla
nobena informacija, ki jo je
slišal od učitelja ali prebral
v učbeniku.*

(Herbert Spencer)

Strokovna ekskurzija na Koroškem

Zapisala Valerija Mlakar, bolničarka negovalka

Tudi v letu 2019 je vodstvo Doma Taber za zaposlene organiziralo strokovno ekskurzijo, v sklopu katere smo si šli ogledat izbrani dom za starejše. V lanskem letu je bil to dom starejših na Koroškem, natančneje v kraju Slovenj Gradec, ki je mimogrede kraj, kjer je sedež edine mestne občine na Koroškem. V Slovenj Gradcu pa je svoje otroške dni preživel tudi Hugo Wolf, znani glasbenik, prepoznan predvsem po samospevih. Del svojega življenja pa so v slovenjegraški občini prebivali tudi igralec Ivo Ban, smučarka Tina Maze, glasbenik Adi Smolar in še nekaj znanih Slovencev.

V Slovenj Gradec smo prispeli okrog pol desete ure, kamor smo se odpravili z avtobusom polni pričakovanj in željni novih spoznanj.

Ogledali smo si poslovno enoto tega doma, kjer je bilo takrat nastanjenih okoli 92 stanovalcev. Sam dom je malce starejši od našega in tudi zasnovan je drugače. Ena od večjih sprememb je, da imajo v domu posamezne enote in ne oddelkov, kajti filozofija tamkajšnjih zaposlenih je, da se stanovalci počutijo kar se da domače in se v ta namen poskušajo čim bolj izogniti izrazom, ki bi spominjali na bolnišnice ali podobne ustanove. Druga večja sprememba pa je bila, da imajo v obiskanem domu nekak center dnevnega dogajanja, kjer so zbrane socialna služba, delovna terapija in ostale službe, ki jih stanovalci obiskujejo, saj so s tem želeli stanovalcem prihraniti stres dnevnih migracij med posameznimi opravki v domu. Le fizioterapija ni v sklopu tega centra dogajanja. V domu me je presenetilo tudi dejstvo, da imajo poleg prostora, kjer leži pokojni, tudi prostor, ki je namenjen molitvi oziroma spominjanju na pokojnega, s tem pa na svojstven način dajejo močan pomen tradiciji, zaradi katere je človek sploh postal človek – govorim o tradiciji človekovega pokopa. Poleg tega imajo v domu tudi manjši wellness center, kjer so lahko obiskovalci le-tega poleg običajnega kopanja lahko deležni še razvajanja z aromaterapijo gorečih sveč, sproščujoče glasbe in celo postrežbo penine. Naš



obisk se je zgodil v času, ko so v slovenjegraškem domu izvajali pilotni projekt, ki je raziskoval pravno in praktično podlago, ki bi omogočila čim bolj kompletno obravnavo starostnikov v njihovem domačem okolju in jim tako ne bi bilo potrebno iti v dom. Tako bi starostnika na domu lahko poleg socialne oskrbovalke in socialne delavke obiskali tudi fizioterapevt, delovni terapevt in mogoče še kak drug strokovnjak.

Po končanem ogledu doma smo se odpravili v podzemlje Pece, kjer naj bi po legendi prebival sam kralj Matjaž z oboroženimi vitezi. Legenda pravi, da naj bi v jami spal za težko veliko mizo in ko se mu bo njegova siva brada sedmerokrat ovila okoli te mize, se bo dobri kralj zbudil in zopet zavladal. Žal sobane s težko mizo, oboroženimi vitezi in kraljem Matjažem nismo videli. Ko smo prispeli, smo si lahko na hitro ogledali muzej, ki je tik ob vstopu v podzemlje Pece. Nato sta prišla dva vodiča, ki sta nas pospremila k garderobi, kjer smo si iz varnostnih razlogov nadeli čelade ter zaščitne jakne, ki naj bi nas obvarovale tudi pred nezaželenimi madeži. Zunaj nas je že čakal vlakec z vagoni,



ki nas je popeljal na dobro desetminutno vožnjo, od koder smo nadaljevali dobro uro trajajočo krožno pot, na kateri smo izvedeli marsikatero zanimivo informacijo. Rudnik svinca in cinka Mežica je bil eden zadnjih svinčevo-cinkovih rudnikov v Evropi, ki je konec dvajsetega stoletja še deloval. V svojem več kot tristoletnem delovanju je skozi stoletja dajal kruh številnim družinam, močno pa je vplival na življenje izven rudnika na območju Mežiške doline. Po zaprtju rudnika je ostala bogata tehniška, kulturna in naravna dediščina ... »*Turistični rudnik in muzej je za obiskovalce odprt od leta 1997, ko se je za javnost odprl del urejenega kompleksa v rudniku in del muzeja na Glančniku. Kasneje pa so se dodajale vedno nove vsebine. Do konca leta 2013 ga je obiskalo okoli 258.422 turistov, od tega s kolesi 23.143.*« (<https://www.podzemljepece.com/si/main/onas>) Kot je bilo zapisano, so v tem rudniku pridobivali svinčeno rudo, ki so jo tudi ob samem rudniku tudi predelovali, ter cinkovo rudo, ki so jo izvažali za predelavo. V rudnikih so delale cele družine. Moški, ženske in tudi že sedemletni fantje, saj so zaradi svoje višine lažje prehajali skozi nizke rove. Razkazali so nam dve nadstropji te jame, oziroma kot bi rekli mežiški rudarji, dve obzorji. Skozi vodeni ogled smo spoznali tudi najrazličnejša orodja in pripomočke, ki so jih uporabljali za rudarjenje. Zaradi rudarjenja pa so imeli "knapi" tudi težave z dihalnimi potmi in organi. Poleg ogleda podzemlja z vlakom je možen ogled še s kolesom, v poplavljenem delu rudnika pa tudi s kajakom. Vsekakor je bila celotna ekskurzija poučna in zanimiva.



*Če hočeš hiteti pojdi sam,
če hočeš priti daleč
pojdi v skupini.
(Afriški pregovor)*

Team building 2019

Zapisala Maja Gros, računovodkinja

Team building oziroma skoraj dobesedno prevedeno graditev skupine smo se v Domu Taber odločili izpeljati ponovno v letu 2019, saj smo želeli na ta način s tem dogodkom sodelavce še nekoliko bolj povezati in jih povabiti k učenju oziroma spoznavanju razlik med njimi. Želeli smo jim osvežiti zavedanje, da se lahko z različnimi pristopi doseže isto stvar/enak rezultat. Želimo, da se s tem dogodkom in njemu podobnimi sproži med sodelavci proces dopolnjevanja znanja ter proces kreativnosti znotraj strokovnega znanja in posredovanja. Poleg tega ta dogodek za nas predstavlja neko bolj sproščeno vzdušje, kjer lahko spoznavamo, kje in na kakšen način lahko podpremo drug drugega in se drug od drugega lahko kaj naučimo, da postanemo še boljše ekipa, vsi skupaj še bolj povezani in složni. Skozi igre, odigrane na team buildingu, ki je potekal v parku našega Doma v lanskem oktobru, smo spoznali nekatere podeželske običaje, kot je molža krav, in igro, v kateri smo metali konjske podkve, preizkusili smo se tudi v usklajenem premikanju na paru desk, vodenju "slepe" osebe skozi poligon, skupinskem skakanju v daljino, zabijanju žebeljev s kladivom, ki je imel v sredi luknjo, ter gradnjo čim večjega stolpa z lesenimi kvadri.

1. Molža krave – Sicer to ni bila prava krava in tudi mleka nismo molzli, a vendar simulacija se je zdela kar resnična. Vsak iz skupine je molzel dvakrat po eno minuto, a ne zaporedoma. Sedeti je bilo treba na enonogem stolu, skupno pa namolsti kar čim večjo količino vode. Naenkrat je lahko molzel le en član skupine in tako smo se menjavali kot po tekočem traku ter spoznavali, da so včasih morali biti molžači v precej dobri formi, da so lahko pomolzli vse krave. Vsekakor so tu prišle v poštev spretnost in hitrost v rokah ter natrenirane mišice.

2. Metanje konjskih podkev – Kot rečeno smo konjske podkve metali, oziroma jih z metom poskušali čim bolj približati železnim palicam, zabitim v tla, ki so predstavljale določeno število točk. Vsaka železna palica je bila zabita na drugem mestu na

različnih razdaljah. Pri tej igri so bili potrebni dobra ocena razdalje palice, moč v rokah, da si zadosti daleč vrgel podkev, ter seveda načrtovanje, kako jo boš vrgel ter h katerim palicam, da je skupina na koncu dosegla kar čim več točk.

3. Zabijanje žebeljev v tnalo – Tnalo je krajši kos debla, na katerem se opravljajo najrazličnejša kmečka opravila, od cepljenja drv s sekiro, žaganja desk ... Naša naloga je bila, da v tnalo s kar najmanj udarci zabijemo žebelje. Manj udarcev, kot je bilo potrebno, bolje je bilo. Pri igri sta bili potrebni moč in natančnost.

4. Skupinski skok v daljino – Nismo vsi naenkrat skočili v daljino, kot bi lahko sklepali iz poimenovanja igre. Najprej je skočil en član skupine, nato drugi ter tako naprej. Nekatere skupine so dosegle zavidljivo dolžino. Pri tej igri je bil predvsem pomemben odziv z mesta, kar pomeni, da moraš imeti močne noge.

5. Skupinsko premikanje – Skupinsko premikanje na paru desk sploh ni enostavno, nikakor ne pri štirih ali več osebah. To je bila dobra vaja usklajevanja. Vsi, ki smo bili na deski, smo morali sočasno premakniti isto nogo in roko ter delati enakomerne korake, takšne, ki jih zmore oseba z najkrajšimi nogami v skupini. Zanimivo je bilo iti tudi okrog stožcev.

6. Vodenje slepe osebe skozi poligon – Ta vaja je zahtevala zaupanje med osebama. Oseba, ki je vodila osebo z zavezanimi očmi, je morala zaupati, da jo bo poslušala in razumela, kaj točno želi od nje v tistem trenutku, prav tako pa je oseba z zavezanimi očmi morala zaupati osebi, ki jo je vodila, da jo bo do cilja tudi pripeljala. Vsak pohojen stožec je prinesel dodatne sekunde.

7. Izgradnja stolpa – Pri tej igri smo morali v danem času 10 minut obstoječi stolp kar čimbolj povišati s prekladanjem lesenih kvadrov, in sicer tako,

da se stolp ni podrl. Pri vaji je veljalo biti previden in dobro načrtovati vsako potezo, saj so bile vse nadaljnje odvisne od te.

Ekipe so bile sestavljene naključno na podlagi žreba kroglic s števkami. Tako so nastale mešane skupine različnih organizacijskih enot. Na ta način smo lahko spoznali nekoga, ki ga v času službe ne srečamo tako pogosto. To je vodilo do boljšega spoznavanja med sodelavci, spodbujanja kreativnosti, pozitivne naravnosti, povezovanja, zaupanja in seveda malo tekmovalnosti.

*Pravo učenje se pojavi
takrat, ko zgine duh
tekmovalnosti.
(Jiddu Krishnamurti)*

Dobre stvari zahtevajo čas, potrebni sta vztrajnost in potrpežljivost

Zapisala Katarina Bitenc, univ. dipl. soc. del

Delo s starejšim človekom me je začelo zanimati že v času študentskih let, ko sem preko Fakultete za socialno delo v Domu starejših občanov Ljubljana - Šiška opravljala obvezni del prakse. Takrat sem spoznala gospo Vero le nekaj dni od njenega prihoda v dom. Na začetku najinih druženj si je sama pri sebi mislila: »Kaj mi je pa zdaj še prostovoljke treba?«, vendar je kljub temu ostala odprta za nove izkušnje in kmalu spoznala, da ji prija najina bližina, iz katere se je začelo poglobljati medsebojno zaupanje, sčasoma pa tudi pravo prijateljstvo. Obiskovala sem jo dobrih sedem let in ne morem opisati občutka, kaj vse sva si dali. Mogoče je najbližja beseda za to stanje hvaležnost, da sva zgradili iz sprva površnega odnosa tako prijazen, čuteč in ljubeč odnos. Ob njej sem lahko pričela spoznavati dimenzijo lepote starega človeka in pri sebi ta dar za izluščiti harmonijo in zagledati notranjo lepoto. Prav tako sem se zavestno odločila za izbiro dobrote in sem spoznavala tudi to komponento mistike, ki me razveseljuje in čudi, da sem vedno našla nekaj, kar je bilo dobro zanj in sedaj se zavedam, da tudi zame.

Gospa Vera je vedno stremela k odličnosti, zato je bila vsaka stvar, ki se jo je lotila, tudi dovršena. Najsi je šlo za kuhanje, peko, likanje, urejen videz



ali vezenje gobelinov, ki jim je z natančnostjo in smislom za barve in obrazne poteze vdihnili svojo živo podobo. Zaradi pešanja vida je morala to dejavnost v zadnjih letih opustiti, vendar le na videz. Tedaj je na vsakem najinem srečanju kot izvrstna pripovedovalka zgodb posegla po lepi besedi in

jo z nitjo spomina vezala v poslednje vbode in vzorce najbolj razkošne vezenine - *svojega življenja*.

Gospa Vera je morala biti Miklavževa ljubljanka, saj jo je s svojo darežljivostjo razveseljeval še potem, ko je že sama postala mama. Njen oče ni nikoli pozabil nanj. Leto za letom je svoji odrasli hčeri in mali vnukinji pripravljala sladka presenečenja. Odkar sva se poznali, tudi jaz nisem nikoli pozabila nanj in sem nadaljevala z njegovim poslanstvom. Ponavadi sem zanj spekla različne vrste piškotkov, ki so ji dišali tako kot tisti, ki jih je pekla njena mama, ali pa tisti, ki jih je ona pekla svoji hčerki. Tokrat pa sem jo poleg mikavnih dobrot presenčila z domisljico, ki sem jo tako kot spretna krojačica in šivilja skrojila ter sešila po njeni meri.

Moja gospa mi je velikokrat z navdušenjem pripovedovala o svojem nastopu iz otroških let na odru bližnjega župnišča, kjer je odigrala dobrosrčnega Jurčka, glavnega junaka z istoimenskim naslovom Golieve pravljice v štirih dejanjih. Tudi jaz sem prebrala to zgodbo in ji posodila knjigo iz knjižnice, da je v svojem spominu obnovila stare verze, ki so jo mladostno razživel.

Približno mesec dni pred Miklavževim večerom pa mi je pravila o spominu na slikanico iz otroštva, ki ji jo je nekoč podaril svak, mož njene najstarejše sestre. Poezijo, v kateri sta zloglasno paradirala dva nagajiva pobalina, Cipek in Capek, so spremljale barvite ilustracije, ki so malo Verico otroško začarale. Zopet sem jo nameravala razveseliti s knjigo iz knjižnice, vendar ta zamisel še zdaleč ni bila tako preprosto izvedljiva kot prva. Na spletnem bibliografskem sistemu Cobiss sem namreč na svojo žalost ugotovila, da se te knjige ne da več izposoditi in je na voljo le še za branje v čitalnici. Ko jo je na naslednjem obisku gospa Vera ponovno omenila, sem z njo podelila svoje razočaranje, s tem pa so se razblinile tudi njene skrite želje. Toda jaz sem se še naprej vztrajno vračala k tej ideji, saj je bila tako navdihujoča, da ji nisem mogla dovoliti, da mi kar tako spolzi skozi prste. Medtem sem naletela tudi na oglas, v katerem je nekdo prodajal staro, obrabljeno verzijo, ampak ko sem pomislila, da ne poznam rok, ki so jo listale, se mi nekako ni zdela primerna za darilo, ki ga hraniš med svojimi ljubimi

predmeti. Če že, bi si takšno knjigo raje samo izposodila, zato sem to možnost umestila kot skrajni izhod v sili. *Sezam, odpri se*, sem v mislih proseče klicala, ko sem znova in znova pregledovala iste prazne zadetke spletnega brskalnika. A kot pravi pregovor: *Kdor išče, ta najde*. Tudi meni so se nazadnje odprla vrata in prišla sem na novo sled. Odkrila sem spletno stran, kjer se da naročiti digitalizacijo knjige v elektronski obliki PDF in tiskanje ter vezavo z mehкими platnicami. *To bo tisto pravo darilo za mojo gospo*, sem pomislila. Potem, ko sem oddala naročilo, so mi odpisali, da je bila ta knjiga že predhodno digitalizirana in da do nje lahko dostopim v Narodni in univerzitetni knjižnici. Ponatisa mi pa v okviru njihove storitve niso mogli zagotoviti, ker je bila v nekaterih delih še vedno pod avtorsko zaščito, zato so mi predlagali, da jo za lastno uporabo natisnem v fotokopirnici ali tiskarni.

Z mojo malo nečakinjo, ki je bila tedaj pri nas v varstvu, sva se odpeljali v bližnjo knjigovaznico, kjer so naju zelo toplo sprejeli. Medtem ko sva s tiskarjem pregledovala možnosti in se dogovarjala o končnem izdelku, je Sarina ljubkost risala nasmehe tamkajšnjim zaposlenim, ki so jo prijazno ogovarjali. Ob odhodu so jo omrežili še z bero otroških slikanic, s katerimi je ponosno odkorakala skozi vrata, in čeprav nisem niti malo pričakovala takšne velikodušnosti, sem bila potem še toliko bolj zadovoljna, da sem dala delo ljudem, ki radi delijo svoje bogastvo. Naslednjič, ko sem prevzela knjigo, pa sta iz mene kipela tiste vrste navdušenja in hvaležnosti, ko bi najraje objela ves svet. Tako imenitno se mi je zdelo, da bo moja gospa za Miklavža, ki

*Nasmehni se v ogledalo
vsako jutro in začel boš
opažati velike razlike v
svojem življenju.
(Yoko Ono)*

je praznik obdarovanja otrok, tistih po starosti in tistih po duši, prejela najljubšo slikanico iz otroštva.

Cvetličarko sem poprosila, naj jo zavije in okraši s pravljичnim pridihom, potem pa sem jo z radovednostjo opazovala pri njenem delu. Na papirnat ovoj, ki ga je najprej obkrožila z dvema satenastima trakovoma, je prilepila dve iz lesa izrezljani in v rdeče belo ogrinjalo odeti gobi mušnici, ki pa sta kljub svoji prisrčnosti v meni vzbujali kanček negotovosti in nezaupanja zaradi njune strupene narave. Glas v meni mi je prigovarjal, naj zaupam, da je cvetličarka dobro opravila svoje delo, zato sem se raje posvetila vprašanju, kako sta ti dve gobici povezani z zgodbo. Seveda. Cipek in Capek sta tudi mene potegnila za nos! Ta dva gobasta dežnička v resnici sploh nista bila navadni mušnici, ampak 'hudo-mušnici', saj sta se pod njuno preobleko skrivala dva prav tako hudomušno navihana junaka.

Na Miklavžev večer, 5. decembra, sem gospo Vero obiskala v Domu in jo presenetila z darilom. Odvila ga je in se vsa začudena zazrla v naslov: *Cipek in Capek! Ja, Katarina ... Kje ste pa dobili to knjigo? Saj ste vendar rekli, da se je ne da več izposoditi*. Pritrdila sem ji, da se je res ne da več izposoditi in ji v šali na kratko pojasnila, da imam posebne veze ter da je bila ta knjiga natisnjena samo zanjo. Medtem ko jo je listala, je ponavljala, da nima besed, jaz pa sem se le sladko smejala. Nato jo je začela na glas prebirati, od tretje zgodbe naprej pa je besedo prepustila meni, saj je njen glas postal že nekoliko drgetajoč. Vmes me je celo večkrat presenetila s spominom, ko je sem in tja istočasno izgovarjala verze. Na koncu pa je položila svojo dlan na srce in dejala, da jo je znotraj povsem preplavilo: *V prsih čutim toplino, tako sem presenečena in hkrati ganjena, da je to zame storil en tuj človek* (op. ki ni z njo v sorodu) ... ter po teh besedah planila v jok. Objela sem jo in ji povedala, da sem z vsem srcem pripravljala to presenečenje zanjo in da sem tudi sama ob tem doživljala veliko veselje in radost. Še nikoli se je nisem tako dotaknila.

*Prvi korak pri iskanju
znanja je tišina, drugi
poslušanje, tretji pomnjenje,
četrti vaja in peti –
učenje drugih.
(Solomon Ibn Gabirol)*



Korona izza zidov

Zapisala Maja Tavželj, namestnica direktorice za zdravstveno nego in oskrbo

Pred petimi leti smo prvič odprli vrata našega Doma. Sama sem čez vrata nove hiše stopila med prvimi zaposlenimi in si takrat niti približno nisem znala predstavljati, kakšni izzivi me čakajo v prihodnosti. Bili smo polni energije, pozitivne naravnosti, rekordno hitro smo naselili stanovalce, kar dolgo sobivali in živeli v pozitivnem vzdušju. In niti sanjalo se nam ni, kaj nas čaka!

Ko smo se v začetku marca prvič srečali z besedami korona, covid-19 in epidemija, je bila prva reakcija strah. Z vsakim naslednjim dnem so se mediji polnili s članki o domovih, ki so se že srečali z okužbo. Proglašali so nas za žarišča in najbolj ogrožene ustanove v Sloveniji. Strah in panika sta naraščala, istočasno pa je bil močno potreben jassen razum, racionalno razmišljanje o ukrepih, ki jih moramo izpeljati, da se izognemo najhujšemu, in njihovo izvajanje. Navodila, ki smo jih dobivali od institucij, ki so v naši državi prevzele organizacijo vseh protiepidemioloških ukrepov, so sledila iz dneva v dan, včasih iz ure v uro. Nemalokrat so si bila nasprotujoča ali pa v praksi neizvedljiva. Vsak dan sproti smo se trudili, da bi jim v kar največji meri sledili.

Smo bili uspešni? Če je merilo uspešnosti to, da smo se okužbi izognili, potem lahko rečemo, da smo bili. Vendar sem prepričana, da so se vsi zavodi trudili v enaki meri, pa vendar jim marsikje ni uspelo. Če je nam uspelo zato, ker smo delali dobro, zasluga prav gotovo ni samo na strani nas, zaposlenih v Domu. V veliki meri jo je pripisati razumevanju in sprejemanju situacije ter upoštevanju ukrepov s strani naših stanovalcev ter njihovih svojcev. Brez podpore teh dveh, pravzaprav najpomembnejših članov, bi bile naše možnosti bistveno manjše.

Pa vendar...Čeprav bi si radi pripisali vse zasluge za uspešnost, ne moremo mimo dejavnika, ki je verjetno igral ključno vlogo. Sreča! Lahko bi se trudili še bolj, pa imeli smolo in v ustanovo dobili okužbo, ki je ne bi zaznali, dokler ne bi bilo (pre)

pozno. Zato vsakomur, ki mi reče, da smo bili **dobri, brez okužbe**, odgovorim: *Trudili smo se po najboljših močeh, predvsem pa smo imeli veliko srečo.*

Nagovarjam vas v preteklem času. Z namenom. Močno si namreč želim, da bi bila izkušnja s covidom-19 preteklost. Vendar se zelo dobro zavedam, da temu ni tako. Epidemija je bila preklicana že pred časom. V obdobju, ko pišem te vrstice, smo že močno v drugem valu. Se je vmes za nas kaj spremenilo? Pravzaprav nič. Celotno poletje se skoraj vsakodnevno srečujemo s strahom, ali bo izvid pozitiven ali ne, bodisi pri stanovalcu, zaposlenem, sorodniku zaposlenega ... Včasih imam občutek, da smo ostali na otočku imenovanem *Epidemija*. In da smo na tem otočku zelo osamljeni. Ko opazujem življenje izven ustanove, je tako, kot da se ne bi dogajalo nič več. Ljudje so sproščeni, se zabavajo, tvegajo in razmišljajo o teorijah zarote. Članki o trenutnih razmerah tam, kjer se z okužbo še vedno borijo, npr. primer Dom Hrastnik, niso več na prvih straneh časopisov. Če nekdo želi prebrati kaj o trenutni situaciji v Hrastniku, kjer še vedno prosijo za pomoč, mora članek načrtno poiskati. In ko ga najdeš, se ti lomi srce, ker veš, da smo lahko naslednji, ki ne bomo slišani s strani nikogar. Zato se močno zavedam, da zgodba z naslovom covid-19 še ni končana. Nadaljevati jo bomo morali skupaj, tako kot smo jo začeli. Z roko v roki vsi: zaposleni, stanovalci in njihovi svojci. Z medsebojnim razumevanjem in podporo drug drugemu. Samo tako bomo iz te izkušnje prišli brez brazgotin in zamer. Zagotovo pa z večjim znanjem in bogatejšo dušo.

Imeli smo srečo. Naj nam bo naklonjena tudi v prihodnje!

Prenovljena spletna stran Doma Taber Šmartno (www.domtaber.si)

Zapisala Anita Oman, pisarniška referentka - receptorka

Naš Dom je zaživel leta 2015, ko smo v mesecu septembru sprejeli prvega stanovalca. Hkrati s pričetkom delovanja Doma je zaživela tudi spletna stran, kjer so dostopni vsi podatki o našem Domu (predstavitev Doma, službe Doma, splošne informacije, storitve, dnevni in tedenski jedilnik, aktivnosti za stanovalce, galerija, dokumenti, zaposlitve, kontakti ...). Vsak, ki bi želel priti v naš Dom, lahko na spletni strani dobi vse informacije o bivanju pri nas, vloge in obrazce za sprejem ter mnenje v sliki in besedi, kako se naši stanovalci v Domu počutijo.

Spletna stran je ponavadi »prvo oko« bodočih stanovalcev in njihovih svojcev, še predno nas obišejo. Pomembno je, da je predstavitev pregledna, zanimiva ter vsebinsko in slikovno bogata. Zato smo se ob peti obletnici delovanja Doma Taber Šmartno odločili našo stran osvežiti in jo nekoliko prenoviti. Novo spletno stran je izdelalo podjetje Kabi, d. o. o., iz Ljubljane. Skupaj z njimi in delom naših receptorjev smo stran vizualno posodobili, prilagodili pametnim mobilnim telefonom ter obogatili z novimi slikami.

Na strani dobite informacije o Domu, kontakte domskih služb s predstavitevijo vodij služb, predstavitev Sveta zavoda Taber, opis pridobitve polnega

certifikata Družini prijaznega podjetja, ogledate si lahko vse izvide domskega časopisa, preberete vse o tem, kdo so prostovoljke in prostovoljci v Domu, si preberete prispevke stanovalcev, preberete vse o projektu Promocija zdravja na delovnem mestu. Pod storitve se predstavi služba pomoči in nege na domu, razvoza kosil in domska kavarnica s pestro ponudbo pijač in slaščic. Na strani so predstavljene tudi vse aktivnosti, ki potekajo v Domu tekom tedna. Utrinki s prireditve, družabni in športni dogodki pa so objavljeni pod galerijo. Stanovalcem in zunanjim uporabnikom je dnevno na vpogled pester jedilnik. Zaposlenim je na voljo tudi prijava v program, kjer lahko dostopajo do delovnih urnikov. Iskalci zaposlitve lahko spremljajo objave prostih delovnih mest. Povezani smo tudi z lokalnim okoljem, kjer imamo objavljene povezave lokalnih organizacij in ostalih koristnih povezav.

Kot novost smo dodali 360-stopinjski virtualni sprehod po našem Domu, kjer si lahko ogledate zunanost, namestitve in skupne prostore našega Doma.

Lepo ste povabljeni k prebiranju naših vsebin na spletu, Facebooku in Instagramu. Trudimo se, da je stran ažurna z aktualnimi obvestili in dogodki.



Družini prijazno podjetje

Zapisala Martina Martinčič, direktorica

Dne 12.12.2019 smo prejeli polni certifikat Družini prijazno podjetje.

V Domu Taber bomo v roku dveh let, poleg že izbranih osmih ukrepov, implementirali še dodatne štiri ukrepe za lažje usklajevanje zasebnega in poklicnega življenja naših zaposlenih.

Izbrani dodatni ukrepi:

1. Izmensko delo: Organizacija pri načrtovanju izmenskega dela upošteva potrebe zaposlenih z družinami v obliki stalnih družinskih izmen, ki niso predmet rotacije, ali v obliki internih možnosti prehajanja iz ene izmene v drugo. Zaposleni se osebno oglasi pri vodji, ki ga razporeja na delo, in mu predloži dokazilo, če obstaja, ali mu razloži osebno situacijo. Ukrep velja za določen čas, ne sme pa ogroziti rednega delovnega procesa.

2. Otroški časovni bonus: Zaposlenim z otroki se priznajo dodatne delovne ure ali dodatni prosti dnevi za udeležbo na informativnem dnevu otroka v 9. razredu OŠ. V tednu, ko se otroka uvaja v vrtec, se zaposlenim prilagaja delo v izmenah skladno z napovedanimi željami. Namen koriščenja je potrebno vodji izkazati v začetku šolskega leta.

3. Načrtovanje letnega dopusta: Pri načrtovanju letnega dopusta je potrebno upoštevati vse šolske počitnice otrok (poletne, zimske) in/ali dopust partnerja (v kolikor ima ta kolektivni dopust) nad zakonsko določenimi možnostmi. Vodja, ki razporeja delo, pravočasno izda seznam, kamor se pišejo želje za letni dopust. Pri upoštevanju ukrepa redni delovni proces ne sme biti ogrožen.

4. Interni razpisi: Nova delovna mesta ali izpraznjena delovna mesta se najprej ponudijo zaposlenim.

Svečane podelitve sta se udeležila direktorica Martina Martinčič in vodja projekta Rudi Sluga.



Promocija zdravja na delovnem mestu

Zapisala Martina Martinčič, direktorica

V okviru promocije zdravja na delovnem mestu v Domu Taber izvajamo naslednje aktivnosti:

1. Vsak 1. petek v mesecu imamo zaposleni na razpolago zeliščni čaj.
2. Vsak 2. petek v mesecu imamo vsi zaposleni na razpolago sadje.
3. Vsak 3. petek v mesecu potekajo urice za zdravje. Pod vodstvom vodij tima si zaposleni lahko izmerimo pritisk, krvni sladkor ter telesno težo.
4. Vsak 4. petek v mesecu poteka aktivni odmor, ki ga vodi fizioterapevtka Mateja.

Soba za sproščanje – nova pridobitev

Zapisala Nataša Lavtižar, delovna terapevtka

Soba za sproščanje se nahaja na varovanem oddelku in je namenjena za sproščanje ali stimulacijo stanovalcev. Spodbujamo slušne, vidne, olfaktorne³, tipne in kinestetične dražljaje. Dražljaje lahko dodajamo ali odvezujemo, tako da se stanovalec počuti varno in prijetno. S tem vplivamo na zmanjšanje napetosti, izražanje čustev, spodbujanje raziskovanja, dvig motivacije, izboljšanje koncentracije, izboljšanje komunikacije, zmanjšanje depresije in tesnobe, spodbujanje občutenja različnih občutkov. Stanovalci so nad novo pridobitvijo navdušeni in gredo z veseljem v prijetno, majhno, zatemnjeno sobico.



³ Olfaktorni dražljaji zaznavajo vonjave

Zahvala donatorjem v času epidemije covid-19

Zapisala Martina Martinčič, direktorica

Zaposleni Doma Taber se iskreno zahvaljujemo vsem, ki ste v času epidemije kakorkoli prispevali in nam olajšali delo ter pomagali pri boljši skrbi za naše stanovalce. Hvaležni smo za vsako donacijo, ki smo jo prejeli, oz. ste jo darovali Domu Taber:

Cargo Partner

Društvo Elektrikov Slovenije

Ljubljanske Mlekarne

Narava, Založba, Trgovina In Storitve, D.o.o.

Nedeljski Dnevnik

Osnovna Šola Davorina Jenka

Polonca Kocjančič

Slaščičarstvo Lev

Steklarstvo Hrastnik

Telekom Slovenije

Tomo Šarf

Zahvaljujemo se tudi našim stanovalcem in svojcem, ki so upoštevali naša navodila in ukrepe in tako bili uspešni pri preprečevanju vnosa virusa v naš Dom. Upamo, da bo tako tudi v prihodnje!

Pomoč na domu

Zapisala Frančiška Tepeš, socialna oskrbovalka

V sklopu Doma Taber deluje tudi služba pomoči na domu. To je pomoč uporabnikom pri vsakodnevnih opravilih v njihovem domačem okolju, kot pomoč pri osebni higieni in gospodinjstvu (hranjenje, prinašanje pripravljenega obroka, priprava obroka, spremstvo pri opravkih in nakupih) ter spodbujanje k aktivno preživetem prostem času.

Za to delo sem se odločila, ker rada delam z ljudmi, pomagam drugim in hočem dokazati sebi in drugim, da je dobrota še vedno prisotna med nami. Sama verjamem, da se dobro z dobrim vrne, čeprav se kdaj izkaže, da je dobrota sirota. Ravno ta vera v dobro in zaupanje, ki biva v ljudeh, ki jih obiskujem na terenu, mi daje moč in zagon, da vztrajam pri tem delu. Čeprav mi kdaj v kakšnem trenutku gre po glavi tisti »kaj mi je tega treba«, ta hitro izpuhti ob iskreni zahvali in zadovoljnem pogledu. To je zame največje zadoščenje za opravljeno delo, ki ni vedno odlično, a je vsekakor opravljeno po najboljših močeh.

Hvaležna sem, da lahko opravljam delo, ker pomagam tistim, ki so potisnjeni na rob naše družbe in so zato mnogokrat osamljeni, pozabljeni. Svet zaradi mojega dela ne bo zato nič boljši, ampak če pomagam vsaj enemu, da vsaj enkrat v dnevu pozabi na skrbi in se nasmeji, sem naredila ogromno.



*V vsakem od nas je pričakovanje, ki ga imenujemo upanje.
(Platon)*

Še pet minut, pa grem ...

Zapisala Neža Sirc, pisarniška referentka - receptorka

Še pet minut, potem grem ... Ah, grem kar takoj, da ne bom zamujala. Usedem se v avto in odpeljem proti Šmartnem. Kmalu se pred menoj pokaže velika stavba. Dom Taber. Moj prvi delovni dan. Priznam, da imam en cmok v grlu, nekje v trebuhu pa se mi zdi, da se je naselila trema.

Pridem do recepcije in tam me že čaka gospa Maja ter mi z nasmehom izreče dobrodošlico. Ob recepciji je zelo živahno, saj je danes prvi dan, ko svojci lahko po času izolacije zaradi koronavirusa spet obiščejo varovance doma. Sicer samo za 15 minut, z masko, zunaj pred kavarno, brez osebnega stika ...

Sledi *milijon* novih informacij, novih navodil, novih obrazov ..., ampak vsi so tako prijazni, da se tisti cmok v grlu počasi začne manjšati. Dan je tako pester, da niti ne vem, kdaj je čas minil. Čas je, da se s polno glavo informacij odpravim domov. In tako približno je potekalo naslednjih štirinajst dni: ob osmih start na recepciji, nato brnenje telefonov, obiskovalci, merjenje temperature, nove informacije, vprašanja, prispela pošta, oddana pošta, spet nove informacije, jedilnik, nekdo je žal umrl, vnos podatkov na spletno stran, napotnice, dobavnice, pošiljka iz lekarne, nekdo se je vselil, vprašanja stanovalcev, vprašanja svojcev, spoznavanje novih sodelavk in sodelavcev (čas je le za kratek pozdrav, saj vsi hitijo za svojim delom), vpis vseh dokumentov, kopiranje, skeniranje, spremljanje dogajanja na kamerah ... in spet nove informacije ... in še enkrat nove informacije.

Po štirinajstih dneh pa je delo postalo utečeno. Seveda sem imela (in še vedno imam) kakšno vprašanje, kam kaj vpisati, komu kaj dati, kam koga prevezati, ampak delo sedaj poteka tekoče. Vsak dan sem v stiku z veliko ljudmi in vsak dan se kaj novega zgodi.

Ta nova služba je zame res nekaj novega. Pa ne v smislu dela, kot je recimo delo z računalnikom ali urejanje spletne strani ali pa v pisanju kakšnih dopisov. Te vrste delo sem opravljala že v prejšnji službi. Novo zame je, da sem v stiku s toliko



starostniki, da spoznavam njihovo življenje, njihove navade, njihove potrebe, pa tudi njihovo veselje ali pa žalost. Tiste stanovalce, ki še sami zmorejo hoditi in so še zelo aktivni, že zelo dobro poznam, saj se velikokrat srečamo na recepciji. Tiste, ki pa zaradi bolezni ne morejo zapustiti svojih prostorov, pa vidim bolj poredko.

Irski pesnik, filozof in duhovnik John O'Donohue je zapisal: »Starost je kot obrabljena obleka. Vendar: če je čista, zakrpana, zlikana in jo nosi človek, ki ljubi življenje, se z njo lahko ponosno razkazuje.«

Želim si, da bi lahko vsi stanovalci v Domu Taber ponosno razkazovali svojo starost. In bili deležni spoštovanja in človečnosti. In prijaznosti. In vse to vidim pri svojih sodelavcih.

Še pet minut, potem grem ... grem domov, ker se izteka moja izmena ... Samo še zaklenem omare in predale, ugasnem računalnik, radio, luč. Jutri spet pridem. V Dom Taber.

Barvice, flomastri, vodenke - spodbujanje likovnosti pri starejših

Zapisala Polona Kocjančič, gospodinja oskrbovalka

Že 40 let nisem ničesar pobarvala,« je že dolgo nazaj vzkliknila ena od stanovalk, ko sem ji ob priložnosti ponudila risbo in barvice. Morda je bilo to obdobje še daljše, verjetno ni barvala vse od takrat, ko je prenehala paziti vnuke. Nisem uspela povprašati, saj se je z barvicami v roki že posvetila motivu.

Niso vsi (vnovični) začetki barvanja risb tako korajžni. Prvi odzivi so različni, vseeno pa poskusimo stanovalcu dejavnost ponuditi večkrat in tudi pohvalimo napredek. Za tistega, ki se je po svojih zmožnostih potrudil, noben dosežek ni majhen. Zato sem se odločila predstaviti eno od domskih dejavnosti z likovnega področja, ki se morda komu zdi zelo vsakdanja, a je s stališča doživljanja in kakovosti preživljanja časa za nekatere stanovalce izjemnega pomena. Namenoma med tehnikami izpostavljam le barvice, flomastre in vodenke. So preprosti za uporabo in vselej hitro na voljo.

V času, ko so pobarvanke za odrasle postale splošno dostopne, pa tudi popularne, že samo z izbiro motiva lahko hitro premostimo pomislek, da je barvanje samo za otroke. Pri spodbujanju te dejavnosti zato uporabljamo realne, delno stilizirane in abstraktne motive, ki so različnih velikosti in zahtevnosti. Narišemo jih tudi na stanovalčevo željo, kar jih običajno spodbudi k takojšnjemu barvanju. Vnaprej pa pripravimo male motive, ki jih stanovalci pobarvajo, pozneje pa jih uporabimo za izdelavo rojstnodnevnih vizitk stanovalcem. Ti motivi so privlačni zaradi svoje majhnosti, saj se velikega lista marsikdo kar malo »ustraši«, z malim motivom, kot je cvet ali srček, pa lažje pridobimo tudi tiste, ki se za barvanje težje odločijo. Spet drugi se pogumno lotijo tudi motiva, narisane npr. na risalni list velikosti A3, ali pa obsežnih pobarvank za odrasle. Razpon je precejšen, zato je nujno nameniti nekaj časa pripravi gradiv, zelo dobrodošla so tudi od zunaj pridobljena gradiva. Le tako je mogoče pri tej dejavnosti izvajati individualni pristop, ki prinese najboljši odziv, pa tudi rezultate.



Razumljivo je, da so vsem v veliko pomoč prosto dostopna gradiva s spleta, ki so primerna tudi za starejše. Še zanimivejši so domači, pogosto medgeneracijski zgledi, na primer dve slovenski publikaciji, ki sta nastali v domskem okolju: ena je »Kje so tiste stezice« (Dom Tisje, Šmartno pri Litiji), v kateri se prepletajo zgodbe iz preteklih časov z risbami ilustratorke Marije Smolej, druga pa »Melodija barv«, arhitekta in pedagoga Lojzeka Kralja (Koroški dom starostnikov, Slovenj Gradec), ki vsebuje številne cvetlične motive.

Imamo pa tudi privlačno publikacijo iz lokalnega okolja: v lanskem letu smo v dar prejeli večje število pobarvank z naslovom »Mandale – za sprostitve in zabavo«, ki so rezultat likovnega dela v OŠ Cerklje. Šolarji so pod mentorskim vodstvom Maje Zajc Sobočan pripravili obsežen zvezek mandal po lastnih zamislih, natisnjene so na kakovostnem papirju, vezane in torej pripravljene za takojšnjo rabo. Navdušuje me, da so te mandale nastale prav v domači občini, zato jim rečem kar »cerkljanske mandale«. V barvanje jih najpogosteje ponudimo takšne, kot so, iz nekaterih motivov pa smo

pripravili tudi izreze za rojstnodnevne vizitke, ki jih izdelujemo v velikosti A6.

Z barvanjem motivov se ukvarja večje število stanovalcev, nekaterim pobarvanke postanejo osrednja dejavnost za preživljanje časa in pobarvajo cele serije risb ali zvezkov pobarvank:

Gospa Marija je rada barvala vse po vrsti, da je le še lahko razločila podrobnosti. Z gospo Mimi sta bili odlična ekipa: Mimi ji je šilila barvice in ji prinašala motive, Marija pa je barvala. Pa tudi natančno preštela, koliko je bilo pobarvanega, in ob tem hudomušno pohvalila Mimi, češ da ji njen purš vse pomaga zrihtati.

Gospa Terezija najraje barva odrasle pobarvanke s flomastri – počasi, a zelo vztrajno. Svojci ji pogosto prinesejo nove flomastre in pobarvanke, da ima pestrejši izbor. Pred časom so ji prinesli dokaj obsežno Urbano pobarvanko Ljubljana, avtorice Amele Špendl, v kateri se prepletajo večji motivi znanih mestnih stavb in predelov, kot tudi detajli, ornamenti in mestni utrip. In čeprav je Terezija prava Štajerka, je že »prebarvala vso Ljubljano« in jo odela v povsem svoje barve in interpretacijo.

Gospa Ana je bila na začetku precej negotova, zato smo ji najprej ponudili lažje in manjše motive. Kmalu pa ji je steklo in v pripravljene motive je



začela dodajati detajle, npr. jabolka in veje v skico drevesa. Zato smo ji ponudili zahtevnejše motive, ki se jih je lotila z vse večjim veseljem. Ko smo ji po več tednih ponudili mandale, pa se je po začetnem oklevanju, kako se jih sploh lotiti, v njej prebudil pravi studiozni duh. Ko preučuje motiv, izbira barve in tuhta, kako se ga lotiti, jo je prav zabavno opazovati; včasih za mnenje glede izbire tudi povpraša sosedo ali osebje. Njeni izdelki so pobarvani temeljito in odločno, so žareči in polni življenja. Prava spominska knjiga.

Še ena gospa Ana pa je s sabo prinesla pravi risarski dar: ne potrebuje predlog, saj motiv izriše in pobarva sama. Njene rojstnodnevne vizitke z motivi šopkov, ki so jih nekateri stanovalci že prejeli, so izvrsten izraz njene ustvarjalnosti in izurjene roke.

Barvanje seveda ni samo za otroke. Ali samo za gospe. Med tistimi, ki so pokazali precej vztrajnosti za barvanje, je tudi gospod Franci. Najprej je barval predpripravljene motive, kot so živali, vozila, sonce ... Lepega dne pa smo mu ob risbi ponudili še čopič in vodenke – in je poprijel za delo. Vodenke smo mu natopili, na čopič dali prvo barvo, ponavadi rumeno za sonce, in je že barval. Nato smo s formata A4 prešli na A3 in ga vprašali, kaj bi rad pobarval. Njegovi predlogi so bili prav zanimivi: konjiček, ptice na drevesu, sova, muci, žirafa, papiga, nadalje barka na morju, šotor in žar na samotnem otoku, pa tudi bližnji kraji, kot je Bled z otokom in njegov domači Jošt nad Kranjem, od sadja pa je vselej predlagal hruške.

Še ena gospa Marija pa izbira najnežnejše odtenke in barva zelo narahlo. Všeč so ji tudi vodenke, rada je natančna, zato ji ustrezajo motivi, izvirajoči s slovenskih ljudskih vzorci. Prav tako so starejšim domači blazon motivi, ki so jih spremljali v prejšnjih življenjskih obdobjih. Taki so denimo motivi pirhov iz leta 1922, ki so bili pred leti predstavljeni v reviji Gea; ponudimo jih pred veliko nočjo.

Ker velja, da slika pove več kot tisoč besed, vas vabim, da si ogledate nekaj fotografij dejavnosti in izdelkov naših stanovalk in stanovalcev. Mislim, da boste lahko ugotovili, čigav je kateri.

Poznate me kot bolničarko Metko

Zapisala Metka Logar, bolničarka negovalka

Pet let je, kar sem prišla v to hišo. Zdela se mi je kot labirint. Kamorkoli sem prišla z dvigalom v 3. nadstropje, je pisalo - kotlovnica!

Ja, zanimivo je bilo.

Vse je bilo novo! Nova hiša, novi šefi, nove sodelavke in sodelavci, novi stanovalci! Vajena sem bila dela, vendar ima vsaka hiša svojo dinamiko, ki jo je treba začutiti in osvojiti.

Če primerjam prejšnjo službo, lahko rečem, da sem se veliko naučila, vendar sem potrebovala nov veter v jadrih. Hvaležna sem, da sem se v tej hiši lahko bolj povezala s stanovalci.

Pred skoraj dvajsetimi leti, ko sem šla v ta poklic, v šolo, kjer se učiš osnovnih veščin: umivanje, menjava plenice, oblačenje, posedanje, kopanje, striženje nohtov, urejanje starostnika in njegove okolice, pa tudi urejanje oddelka kot celoto, s skladišči materiala za nego vred in še več.

Ko pa zares nastopiš ta poklic, vidiš, da je to še mnogo mnogo več.

V vsaki sobi, v katero vstopaš, je drug človek. Vsak je svet zase. Vsak ima svoj nahrbtnik, drugačne življenjske izkušnje, navade, običaje. Doma so imeli svoje poznano domače okolje, svoje ljube, vendar so zaradi pomoči in varnosti, ki jo potrebujejo, prišli v dom.

Prvi mesec je težak, saj vsi rabimo čas, da se spoznamo, da stanovalec začuti, kako hiša živi, potem je vse lažje. Na začetku vsi vozimo slalom med željami, pričakovanji in možnostmi od starostnika, ki je prišel k nam, do svojcev in celotnega tima.

Poklic bolničar zahteva veliko empatije, stalno učenje in prilagajanje! Ljudje smo si različni! Tako zaposleni kot stanovalci. Eni so dobrovoljni, pozitivni, hvaležni, drugi so bolj godrnjavi, rabijo veliko

več spodbude, spet drugim ni všeč nič, nekatere pa srečaš povsod! Pozdravimo se, včasih si samo pomahamo, se nasmehneš in morda komu za trenutek polepšaš dan ali pa ga nekdo tebi!

Empatija je v zdravstvenem poklicu zelo pomembna! Lažje se s človekom povežeš, ga razumeš, potolažiš, objameš, ko to potrebuje, kar je v teh čudnih časih tako rekoč greh, vendar smo ljudje, ki čutimo in rabimo drug drugega ..., dotik, stisk roke je lahko zdravilo, objem morda odpravi stisko, pomiri in s tem daš vedeti, da razumeš in ti ni vseeno za sočloveka, včasih malo zapoješ ali se zaziblješ v taktih glasbe, ki nekje igra. S tem nekoga zdramiš iz zatopljenosti, da se malo zabava in nasmeji!

Tudi sodelavci potrebujemo drug drugega. Vsak kdaj rabi, da potarna, ko ima skrbi, ko doživimo težke trenutke v službi, tudi smrt je tukaj nekaj, na kar moraš biti vedno pripravljen. Seveda pa so tudi lepi trenutki, ko se nasmejimo, pogovorimo in sprostimo, saj za ta poklic rabiš veliko pozitivne energije.

Kaj si želim v prihodnje?

Osebnostno si želim zdravja, saj to je temelj vsega!

Za naš dom pa želim, da gre v šesto leto delovanja manj stresno, kot je bilo preteklo, da bi bili obiski in objemi nekaj vsakdanjega, da bi imeli dovolj kakovostnega kadra in pozitivne energije, kar je gonilo in zdravilo za vse!

Aja, še to. Včasih ko imaš težak dan, ko ti gre vse narobe in si misliš: kaj mi je tega treba, pride situacija, ko te nekdo pogleda in ti iskreno reče, hvala sestra, takrat veš, da si izbral pravi poklic: jaz vem, da sem ga!

Novi projekti

Zapisala Nataša Lavtižar, delovna terapevtka

Zaradi epidemije se je tudi življenje v Domu moralo prilagoditi nastali situaciji. Vrata so bila kar nekaj časa zaprta za vse zunanje obiskovalce. Tako so nastali novi, inovativni projekti, ki so nam popestrili dneve brez obiskov in množičnih druženj.

VIDEO KLICI

Nekateri stanovalci nimajo telefonov, da bi lahko komunicirali s svojci. Zato smo vsem, ki so si to želeli, omogočili pogovore preko video klicev. Poseben čar teh pa je, da so se še videli s svojimi dragimi.



SPOROČILA SVOJCEM

Prisrčna so bila tudi sporočila stanovalcev svojim bližnjim.



PODOKNICE

Prava popestritev so bile podoknice, ko so se kulturno-umetniške skupine po daljšem obdobju, pod posebnimi pogoji, že lahko pričele zbirati. Tako smo se razveselili prvih koncertov – »podoknic«, ki so zveneale pod balkoni našega doma.



Komorni moški PZ Davorina Jenka Cerklje



Ljudski pevci Hiše čez cesto



Cerkljanski gavnarji



Folklorna skupina Kamnik



Godba na pihala Cerklje

PROJEKT GLASBENE ŠOLE KRANJ

Učenci Glasbene šole Kranj so se učili igranja na inštrumente na daljavo. Da bi še bolj zavzeto vadili, je nastal projekt GŠ Kranj, ko so se posamezni učenci naučili skladbo za točno določenega stanovanca, to posneli, zraven dodali še pozdrav in želje, mi pa smo jim posnetek predvajali. Nekateri so bili ganjeni do solz. Nekaj stanovalcev se je odločilo tudi pisati in se zahvaliti učencem za posnetek.

RISBICE

Stanovalci so bili veseli tudi risbic otrok DMC Cerklje, ki so jih narisali za stanovalce in nam jih prinesli.



Dom Taber, kraj priložnosti

Zapisala Sara Drnač, srednja medicinska sestra

Ko pogledam v preteklost, kar ne morem verjeti, da mineva že peta obletnica Doma Taber, res neverjetno, kako hitro beži čas. Dom Taber je okolje, ki človeku ponuja marsikaj; in to predvsem tistega pozitivnega in kakovostnega. Vsakdo izmed zaposlenih opravlja najrazličnejše naloge, da se lahko naši stanovalci in stanovalke počutijo varno in zaželeno. Prva in najpomembnejša naloga medicinskih sester in tehnikov je, da poskrbimo, da so naši stanovalci zdravi, da prejmejo ustrezno medikamentalno terapijo, da so previti in čisti, pri čemer pa nam tudi pomagajo bolničarke in bolničarji, pa tudi gospodinje. Občasno pa moramo tudi pomagati pri reanimacijah stanovalcev, pri spremljanju sladkornih stanovalcev, ki jim v nekem trenutku telo ne proizvaja dovolj insulina in še mnogo drugih stanjih. V času šolanja so nas naučili marsikaj, ko pa prideš na dejansko delovno mesto, spoznaš, koliko vsega se moraš še naučiti, spoznati, da bi dobro opravljal svoje delovne naloge. Vsak stanovalec/ka je zgodba zase in tako se pri vsakem naučim nekaj novega; tako po strokovni plati kot tudi osebnostno. S strokovnega vidika nam največ znanj ponudijo nadrejeni, občasno pa se udeležimo tudi kakšnih predavanj, ki nam osvetlijo, kako reagirati v določenih primerih, kako nekaj izvesti bolje, a včasih ugotavljam, da nam na kakšnem področju manjka še kakšna informacija. Ob naših stanovalcih pa pridobimo tudi veliko za naša osebna življenja, a se včasih zgodi, da nam zmanjka časa, da bi lahko dobro prisluhnili in morda bolje zaznali njihovo razpoloženje, občutje. Kljub temu poskušamo ostati čuječi in prepoznavati trenja, ki nastajajo, in jih, če je le mogoče, razrešiti še preden pride do kakšnih resnejših sporov, a na srečo je teh dogodkov relativno malo. A vsaka situacija je posebna zase in tako nas nihče ne more zares pripraviti, da bi zmogli prepoznati vsako takšno situacijo. Vsekakor si želim, da bi nam dom omogočil še več izobraževanj, skozi katera bi prihajali do spoznanj, ki jih potrebujemo pri delu. Ko pomislim na letošnjo izkušnjo z obdobjem, ko je razsajal koronavirus, pa si želim, da bi ljudje v tistem času bolje razumeli, kakšno nevarnost predstavlja ta virus za starejše



ljudi, kajti priča smo bili nekaterim neupoštevanjem navodil in priporočil, s čimer pa so bili v nevarnosti naši stanovalci.

V ekipi, ki delujemo v Domu Taber, se res ujamemo in si pomagamo. Ko se spomnim prejšnje zaposlitve, se zavem, kako dobro smo organizirani tu. Zavedam se naše povezanosti, a žal mi je, da je zadnje čase ekipa vse bolj utrujena.

Za prihodnost Doma Taber si želim, da bi za naše stanovalce ohranili vsaj takšno raven storitev ter da bi zaposleni ostali še naprej tako povezani med seboj.

Za konec bi rada z vami delila razmišljanje Friedricha Wilhelma Faberja, ki pravi: »Dober človek se nikoli posebno ne ukvarja sam s seboj. Je veder, poln sočutja do bližnjega, poln življenjskega poguma, vedno visoko dviga svojo glavo.« Bodite dobri, vzemite si čas za bližnje in bodite potrpežljivi, da odkrijete bisere.

Učenje za delo in dušo

Zapisala Milena Trobevšek, strežnica

V domu imate kar nekaj različnih nalog. Kaj vse predstavlja za vas novo, česa se morate naučiti, na kaj vse morate biti pozorni?

Ja, res je, v domu je veliko nalog, s katerimi se dnevno soočamo. Predvsem v času karantene je bilo za nas strežnice več dela, ker smo skrbele za ustrezno dezinfekcijo skupnih prostorov in še boljše čistočo sanitarij. Zavedamo se, da so starejši še bolj dovzetni za viruse in bakterije, zato temu primerno skrbimo za čistočo in zračnost prostorov. Moja želja je, da se uporabniki – starejši počutijo dobro. Zato jim poskušam nameniti tudi toplino, saj jim je večkrat težko, ker so osamljeni.

Kako se delo v Domu Taber razlikuje od dela na prejšnjih delovnih mestih?

O, to pa je razlika! V preteklosti sem delala s stroji, zdaj pa delam z ljudmi, ki me naučijo ogromno življenjskih modrosti. Vem, da je služba pomembna, saj mi daje vsakodnevni kruh, pa vendar na tem mestu z delom in s stiki nahranim tudi svojo dušo.

Kako ste se naučili orientacije po domu? Vam predstavlja le-ta izziv?

Orientacija mi je na začetku predstavljala izziv, vendar sem hitro osvojila celoten kompleks in sem si tako skrajšala potovalni čas z enega oddelka na drugega.

Ste se dolgo učili uporabe čistilnega stroja? Na kaj morate biti pozorni?

Uporabo čistilnega stroja nam je predstavila mentorica in sem tudi to hitro osvojila. Pri uporabi je treba biti samo previden, da očisti natančno in da sem pri vožnji stroja še posebej pozorna na stanovalce, da se lepo srečujemo.

Kaj so posebnosti dela s starejšimi, ki se jih je po vašem mnenju potrebno zavedati in priučiti pri vašem delu?

Starejši potrebujejo le bližino in toplino. Tega se zavedam že iz svojih življenjskih izkušenj. Kdor tega nima v sebi, se je primoran priučiti. Torej poleg skrbi za njihov »novi« dom je potrebna še dodatna



naklonjenost. To ni korist le za njih, pač pa tudi hrana moji duši.

Kako gledate na prenašanje znanja od naših stanovalcev na vas?

Znanje stanovalcev je veličastno. S svojimi življenjskimi izkušnjami in delom so pridobili bogat um, kateremu rada prisluhnem in so bogata popotnica na moji osebni poti.

Kako doživljate že peto obletnico delovanja Doma?

Ne morem verjeti, da je že peto leto. Ponosna sem na svoje delo in z vsakim letom se počutim bolj domače in prijetno.

Česa si želite za Dom še naprej?

V Domu si še naprej želim dobrega sodelovanja med vsemi zaposlenimi. Želim si dobrega vodenja Doma, da bi čimbolj ohranili zdravje stanovalcev in njihovo dobro počutje.

Tudi v kuhinji se učimo

Zapisal Janez Zupan, kuhar

Vsi si mislimo, da smo že pridobili vse znanje. Ko pa nas življenje in delo postavita pred določeno nalogo, tedaj spoznamo, da temu sploh ni tako.

Že sama šola nam ne da vsega znanja za opravljanje določenega poklica. Veliko si ga moramo pridobiti s prakso. Z leti se nam znanje povečuje. Na srečo je na voljo veliko literature v vseh možnih oblikah. Le željo po znanju moramo imeti.

Delo v kuhinji se zelo razlikuje glede na to, kje delaš. V našem Domu se moram osredotočiti na diete, saj z leti naši stanovalci izgubijo tudi nekaj zdravja, pa tudi hrana naj bi bila bolj lahka in zdrava.

Pri pripravi hrane v našem Domu pa za mene ni nič novega. Tudi v prejšnji službi sem kuhal jedi, ki so bolj zdrave za naše telo.

V vsaki službi so dobri in slabi trenutki. Vsak pa se v taki situaciji odziva različno. Za sebe lahko rečem, da se večinoma ne oziram na take situacije. Če se pa to ponavlja dalj časa, seveda ni mogoče vsega »pomesti pod preprogo«. Lepo bi bilo, da bi se vedno dobro razumeli. Pa na žalost ni tako.

Če delaš s starejšimi ljudmi, moraš imeti te ljudi tudi rad. Pomagati jim moraš na več načinov. To je od pomoči pri ustvarjanju, odpreti méd, pašteto ... In še bi lahko našteval. Za sebe lahko rečem, da jim to naredim z največjim veseljem.

Znanja na delovnem mestu nam vedno primanjkuje. Želim si kakšen seminar na temo dela v domu starejših občanov.

V Domu Taber nisem od vsega začetka. To delo imam zelo rad. V veselje mi je gledati vesele obraze stanovalcev. Na žalost ne moremo vedno ustreči vsem njihovim željam, jih pa poskušamo.

Zdi se mi, da smo kot ena velika družina. Vedno se bom trudil, da bi bili veseli in zadovoljni.



*Živeti je ena izmed
najbolj redkih stvari na
svetu. Večina ljudi
obstaja in to je to.
(Oscar Wilde)*

Moje delo v Domu Taber

Zapisal Bojan Pavlič, gospodinjski oskrbovalec

V Domu Taber sem začel kot spremljevalec in družabnik preko javnih del. Pomagal sem pri različnih dejavnostih: igranje domin, iskali so različne besede, ki sem jih napisal na tablo, prilagojene računske igre, bral sem jim različne knjige ali novice in se o njih pogovarjali, zlagali so različne krpice, pomoč pri lupljenju čebule in česna. Spremljal sem jih do različnih fizičnih dejavnosti, kot sta delovna terapija ter fizioterapija, ki sta prilagojeni starejšim stanovalcem. Skuhal in postregel sem jim tudi kavo, ki so jo z veseljem popili in se ob tem pogovarjali. Pospremil sem jih do različnih prireditev, ki so bile v domu. Kot je bil nastop Alenke Gotar in njenih učencev petja, različni koncerti, nastopi folklornih skupin in še preostali dogodki, ki so potekali. Popestrili so dogajanje stanovalcem, ob njih so izredno uživali in komaj čakali, kdaj se bo kakšen dogodek ponovil. Pomagal sem jim tudi pri barvanju pirhov, striženju sivke, iz katere so naredili majhne paketke proti moljem, ki jih lahko daš v omaro. Leto, ko sem bil v Domu Taber, je hitro minilo. Takoj po novem letu 2019 sem zasledil delovno mesto gospodinja in sem se na njega prijavil. Bil sem izbran in sedaj delam kot gospodinjski oskrbovalec. Sedanje delo je dinamično, saj poskrbim, da so stanovalci in stanovalke hidrirani, vodim različne aktivnosti v kolikor čas dopušča. Pomagam pri oblačenju in preoblačenju stanovalcev, pomagam jim k dnevnemu počitku, poskrbim, da so mize čiste in še bi lahko našteval.

Kratko sporočilo: V življenju bo mnogo dejanj in besed. Najlepša pa so lahko tista, ki bodo ostala zapisana v srcu, ko si pomagal starejšemu človeku. Ga z lepo besedo in lepim dejanjem pomiril.



*V svetu prihodnosti bodo
nepismeni tisti, ki se ne
bodo naučili učiti.
(Alvin Toffler)*

Motorično učenje

Zapisala Mateja Murnik Gregorin, fizioterapevtka

Beseda učenje nas pogosto povsem nehoti najprej vodi do asociacij, ki so povezane s spominom in šolo. Kako tudi ne, saj smo se takrat prvič znašli v sistemu, kjer je bilo učenje ključnega pomena. In mnogim je ostalo v spominu učenje branja, pesmic, poštevanke, zemljepisa, zgodovine, pravopisa ...

Naše učenje se je v resnici začelo že mnogo prej. Vsakdo se je v zgodnjem otroštvu moral naučiti bolj ali manj zapletenih gibalnih oz. motoričnih nalog, kot so plazenje, pokončno sedenje, kobacanje, stoja in hoja. A to je bil šele začetek. Verjetno se mnogi še spomnite zapletenega (in zabavnega) učenja vožnje s kolesom. Koliko neuspešnih poskusov je bilo potrebnih, da se vam je posrečila prva prava vožnja z »biciklom«. Za vse to so odgovorni naši možgani. Možgani so morali uskladiti in si zapomniti vsak gib posameznega dela telesa in ga povezati oz. sestaviti v celoto. Za to je odgovoren poseben del velikih možganov, imenovan motorični del možganske skorje, poleg njih še mali možgani, ki so zadolženi za precizno časovno usklajenost gibov.

Mnogo lažje od motoričnih nalog si zapomnimo na primer, kateri vonj pripada posamezni vrsti cvetlic ali zelišč, ali melodijo in besedilo pesmi, ki nam je pri srcu, ali okus (najljubših) jedi. Za prepoznavanje teh nalog so zadolžena naša čutila, ki dražljaje pošiljajo v možgane. In za prepoznavanje in shranjevanje občutkov iz čutil je zadolžen drugi del možganov, imenovan čutilni oz. somatosenzorični predel možganske skorje.

Vsak gib, ki ga želimo napraviti, je torej voden iz možganov.

Kakšne pa so lahko posledice poškodb in bolezni možganov? Ali se možgani obnavljajo? Ali po poškodbi možganov lahko okrevamo?



Odgovore na ta vprašanja išče mnogo bolnikov in njihovih svojcev, ki se soočajo z okrevanjem po možganski kapi, poškodbi glave, z multiplo sklerozo in s številnimi drugimi okvarami in boleznimi možganov. Tvrstna stanja prizadenejo tako gibalne funkcije kot miselne procese. V veliko pomoč pri iskanju odgovorov in rešitev so nam odkritja sodobne nevroznanosti - znanosti o možganih. Med pomembnejša odkritja sodi spoznanje, da se možgani skozi življenje neprestano spreminjajo. Njihovo sposobnost spreminjanja imenujemo *plastičnost*, ker so podobni figuram iz plastelina, ki jih lahko neprestano preoblikujemo. Pri tem ni mišljeno spreminjanje možganov kot celote, pač pa posameznih živčnih celic/nevronov, ki se spreminjajo zaradi različnih vzrokov, med razvojem ali učenjem, kot odziv na poškodbo možganov ipd. Od številnih mehanizmov plastičnosti je najpomembnejša tako imenovana *sinaptična plastičnost*, kar pomeni, da živčne celice spremenijo medsebojno sposobnost komunikacije. Sinaptične povezave med živčnimi celicami se začnejo spreminjati kot odziv na okolico, ustvarjajo se nove povezave, sinapse, uporabne povezave se okrepijo, redkeje



uporabljene ošibijo in neuporabljene oz. neaktivne izginejo. Naj samo spomnim, da se podoben proces ekonomičnosti dogaja tudi z našimi mišicami. Pogosto uporabljena mišična vlakna se okrepijo, malo rabljena in nerabljena pa upadejo oz. atrofirajo.

Plastičnost možganov igra pomembno vlogo pri okrevanju po poškodbi, npr. možganski kapi. Če se živčne celice, ki nadzorujejo določene gibe, uničijo, se funkcija nadzora giba lahko obnovi. V večini primerov ne zrastejo nove živčne celice. Toda druge živčne celice se lahko prilagodijo in prevzamejo podobne funkcije, kakršne so imele izgubljene živčne celice. To se zgodi tako, da s tvorjenjem novih živčnih povezav stkejo novo omrežje, podobno prvotnemu. Obnova funkcij se dogaja tekom procesa ponovnega motoričnega učenja, ki ga spodbujamo tudi pri fizioterapevtskih obravnavah. Kadar je poškodba (pre)obsežna, ni mogoče vzpostaviti popolnega okrevanja možganov. Zato nekateri bolniki po poškodbi možganov nikoli več ne pridobijo popolne aktivnosti v roki, nogi ali drugih funkcij, kot je na primer govor. Motorično učenje se torej najpogosteje vzpostavlja tekom rehabilitacije, kjer s pogostim ponavljanjem gibov krepimo stike oz. sinapse med določenimi živčnimi celicami/nevroni. Na ta način dosežemo bolj ali manj trajno spremembo možganov.

Tudi med našimi stanovalci jih je najti nekaj z izkušnjo okrevanja po možganski kapi. Z močno voljo,

vztrajnim učenjem in podporo terapevtov in okolijskega okolja so uspeli premagati ovire in se delno ali v celoti rehabilitirati. In prav oni vedo, da je motorično učenje tekom rehabilitacije možno primerjati s hojo v hrib, kar zahteva napor, vztrajnost, osredotočenost. Vse pa je poplačano ob osvojitvi vrha.

ALI STE VEDELI, DA ...

- na učenje vpliva naše čustveno stanje; težimo k temu, da si zapomnimo vesele, žalostne ali boleče izkušnje.
- motivacija izboljša sposobnost učenja.
- je v možganih 100 milijard nevronov. Če bi postavili na kup tako število listov papirja, bi dosegli višino 8000 km, kar pomeni tudi približno razdaljo med Slovenijo in Ameriko.

<https://www.sinapsa.org/radovedni/media/priponke/a317-Nevroznanost-2014.pdf>

<https://www.delo.si/mnenja/dokaz-zivljenja.html>

*Tisti, ki lahko prenese
vsak ZAKAJ v življenju,
bo zlahka premagal tudi
vsak KAKO.
(Nietzsche)*





Učim se med starejšimi

Zapisal Tomaž Klemenc, varuh

V Domu Taber imamo različne profile ljudi, ki delujejo poklicno. Imamo medicinske sestre, negovalke, perice, strežnice, servirke, kuharje, vzdrževalce. Prepričan sem, da se vsakdo izmed njih nauči nekaj novega in odhaja iz službe bogatejši.

Sam od marca 2020 naprej v Domu delujem na delovnem mestu varuha. Delovno mesto je raznoliko in mi omogoča, da našim stanovalcem in stanovalkam, skupaj s sodelavci, nudim možnost kakovostno preživetega dne. V sklopu mojega delovnega mesta pomagam stanovalcem s transferjem na aktivnosti, ki potekajo v Domu Taber, jih sprehajam po predhodnem posvetu z domsko delovno terapevtko, jih pospremim na sprehod po hiši ali okolici Doma, da imajo tako možnost naučiti se svežega zraka. Z nekaterimi stanovalci pa opravljam sprehode z različnimi pripomočki, seveda po posvetu s fizioterapevtko, ki mi svetuje, na kaj moram biti pozoren pri posameznem stanovalcu. Zgodi se tudi, da si kdo želi samo preprostega pogovora, tako čuti, da je slišan in sprejet v njihovem novem bivalnem okolju. Biti v službi, kjer si v stiku s tako modro generacijo, je privilegij, saj se od njih lahko naučiš marsikaj novega in koristnega za svoje življenje. Delovno mesto zahteva dobro splošno razgledanost, empatijo, dobro komunikacijo, orientiranost v prostoru in času. Starejši znajo prenesti veliko modrosti, moraš biti le odprt in moraš znati prisluhniti. Tudi od sodelavcev se naučim veliko novega in hvaležen sem jim za predano znanje.

Hvala vsem vam za vse znanje, ki ga delite z menoj in drugimi.



*Um je ogenj, ki ga je treba
podpihovati, ne posoda, ki
jo je treba napolniti.
(Plutarh)*

Praznovanje tretje 100-letnice v Domu Taber

Zapisal Tomaž Klemenc, varuh

V Domu Taber smo lanskega novembra obeležili tretjo stoletnico. 100 let je častitljiva in zavidljiva življenjska doba, ob kateri se ob poštenem premisleku lahko pojavi kar nekaj takšnih in drugačnih vprašanj. Ob pogovoru z zadnjo stoletnico pa je bilo tudi v njej še vedno čutiti neko iskrivost in voljo do življenja. Ob pogovoru z gospo Marijo Mežek je zaznati skromnost, toplino, prijaznost ter hvaležnost za življenje, ne glede na to, kako težko je bilo.

Ko pogledam sedaj, ko sem prestopila prag 100 let, in ocenim izjavo ljudi, ki pravijo, da je življenje veliko lažje po prečkanju te častitljive življenjske dobe, mislim, da se pošteno motijo. Vsi namreč vemo, da se z leti telo izčrpa, postane manj okretno, zdravje upade in na plano pridejo raznorazne težave, ki pa ne minejo ob tej starosti. Kvečjemu pripomorejo k vprašanju, čemu sem si zaslužila tako dolgo življenje, ali je to morda kazen. Sama prihajam iz skromne družine in v duhu vrednot, ki sem jih prejela od staršev, sem direktorici Doma Taber odvrnila ob vprašanju, kakšnega slavlja si želim, da si želim preprostega slavlja, če že, v družbi družine in najtesnejših prijateljev. Lahko bi povabila marsikoga, pa vendar, če se nismo spoznali v preteklem obdobju mojega življenja, tudi sedaj ni potrebe, da bi slavili z menoj ta častljiv jubilej. Kot sem dejala, mi zelo veliko pomenijo pristni prijateljski odnosi, skromnost in povezanost. Tako so mi prišli voščiti člani moje družine, nekaj kolegov iz časopisne hiše Dnevnik, cerkljanski župan Franc Čebulj ter dobra prijatelja Tone in



Ivica Arvaj, pa bi se še kdo našel. Čas, v katerem je odrasčala moja generacija, je bil težak za vse, kljub temu pa so se nekateri skozenj prebijali nekoliko lažje kot drugi. Sama sem se rodila kmalu po koncu prve svetovne vojne očetu zidarju, ki je bil zelo priden, deloven in spoštovan, in mami. Živelimo v majhni hiški, a bilo je lepo. Po pričevanju tete, se je mama včasih skrila pred nami otroki, ker je vedela, da jo bomo prosili za kruh. Tudi potem, ko sem si ustvarila lastno družino s tremi otroki, je bilo težko; bila je revščina. Sama sem zaključila gimnazijsko izobraževanje, nato pa sem šla delat, saj doma ni bilo denarja. Kasneje pa sem se učila preko prebiranja knjig, poslušanja; v službi se je namreč prenašalo znanje preko ust. Menim pa, da je znanje in učenje zlato. Zato vam polagam na srce, da bodite odprti za nova znanja. Ob vstopu v jesen svojega življenja sem začela razmišljati o tem, da odidem v dom za starejše, kjer bodo poskrbeli zame, saj od domačih nima nihče znanja ali časa, da bi lahko skrbel zame tako, kot potrebujem. Tako sem se odločila priti v Dom Taber, kjer sem nadvse zadovoljna z osebjem; je prijazno, ustrezljivo, toplo. Ob vaši peti obletnici delovanja se vam zahvaljujem za vso toplino, ki jo izkazuje do nas stanovalcev, kljub temu da vam je včasih težko. To naj bo vaše vodilo še v bodoče. Hkrati vam želim, da vas nobena ovira ne zmoti. Ostanite povezani in dobri drug do drugega.



Kavarna Doma Taber

Zapisala Anja Jagodic, ekonomka

Želite uživati v dobri družbi ob kavici ali skodelici čaja, s sladkimi razvadami pa si polepšati dan? Potem dobrodošli v Kavarni Doma Taber.

Naša domska kavarnica je odprta vsak dan od 10. do 19. ure v poletnem času ter od 10. do 18. ure v zimskem času. Poleg toplih napitkov in hladnih pijač nudimo tudi dnevno sveže čokoladne in sadne torte ter rogljičke. Naše kuharice poskrbijo za različne domače zavitke, med vikendi pa tudi za okusne domače torte. Strežemo toplo kakavovo ali orehovo torto marlenko. V mrzlih dneh se lahko pogrejete z vročo čokolado in s pestro izbiro čajev, v poletnih pa se lahko ohladite s sladoledom na kepice ali z lučkami in s korneti. V današnjem tempu življenja nam čas včasih ne dopušča priprave kosila, tako lahko pri nas kupite bon za malico (glavna jed in solata) ali kosilo, ki je tisti dan na meniju. Če nimate časa za kosilo, pa želite vseeno nekaj prigrizniti, za vas nudimo tudi sveže toaste.

Za veliko noč in božič lahko naročite potico (orehovo, potratno, pehtranovo in kokosovo), ob pusto vanju pa sprejemamo naročila za krofe.

Veselimo se vašega obiska!



Sladke dobrote.



Zgoraj: Vemo, da je kava pomembna, zato smo se odločili za najboljšo.
Spodaj: Hitri prigrizek.

Anketa o zadovoljstvu v letu 2020

Pripravila Anita Oman, ekonomska referentka-receptorka

Letošnje leto je bilo malo drugačno leto. Peto leto obratovanja Doma Taber je bilo polno izzivov, izkušenj, potrpežljivosti in prilagajanja. V veliki meri potrpljenja smo se morali soočiti z izbruhom novega koronavirusa. Ker nam je prva skrb zdravje naših stanovalcev, svojcev in zaposlenih, smo morali sproti prilagajati delo, da bi preprečili vnos nevarne okužbe v naš Dom. Kljub temu da je bil Dom tudi nekaj dni zaprt in da so bile določene aktivnosti in prireditve odpovedane, smo vseeno v mesecu juniju izvedli anketo o zadovoljstvu med stanovalci, svojci in zaposlenimi.

Anketaje bila letos že četrta zapored, ki smo jo med stanovalci nekoliko razširili, saj glede na prejšnja leta opažamo nezadovoljstvo pri prehrani. Pomembno nam je, da se vsi pri nas počutijo dobro. Prav zato vsako leto izvedemo anonimno anketo, ker lahko pridobimo mnenja tistih, za katere se trudimo, da se počutijo dobro. Anketo vsako leto pripravimo v obdobju od meseca septembra do septembra. Glede na stanje letošnjega leta lahko rečemo, da je bil odziv nekoliko manjši, vendar

nam vsak odgovor pomeni veliko. Zavedamo se, da smo premagali obdobje negotovosti, saj se nam na vsakem koraku lahko pojavi nevarna okužba virus covid-19.

Pregled vseh merjenih področij smo letos združili v tabele, kjer so razvidne povprečne ocene odgovorov na posamezna vprašanja.



**PREGLED POVPREČNIH OCEN ANALIZE
ANKETE STANOVALCEV**

VRSTA	MERJENO PODROČJE	POVPREČNA OCENA
zajtrk	okus	3,79
	raznolikost	3,73
	kultura prehranjevanja	3,74
kosilo	okus	3,85
	raznolikost	3,85
	kultura prehranjevanja	3,92
malica	okus	3,80
	raznolikost	3,77
	kultura prehranjevanja	3,84
večerja	okus	3,72
	raznolikost	3,76
	kultura prehranjevanja	4,08
bivanje	bivanje na splošno	4,09
	bivalni pogoji	4,43
	urejenost okolice	4,63
oskrba po enotah	zdravstvenonegovalna enota	4,15
	ambulanta	4,25
	fizioterapija	4,42
	delovna terapija	4,45
	recepција	4,41
	kavarnica	4,27
	pralnica	4,36
	delo hišnikov	4,41
prehrana	vrsta hrane	3,72
	ure obrokov	4,02
	postrežba	4,22
	sestava jedilnika	3,50
komunikacija	odnos osebja do stanovalcev	4,32
	sodelovanje z vodstvom	4,28
	odziv osebja na kritiko	4,78
aktivnosti	aktivnosti v Domu	4,08

**PREGLED POVPREČNIH OCEN ANALIZE
ANKETE SVOJCEV**

VRSTA	MERJENO PODROČJE	POVPREČNA OCENA
bivanje	bivanje na splošno	4,40
	bivalni pogoji	4,50
	urejenost okolice	4,65
oskrba po enotah	zdravstvenonegovalna enota	4,59
	ambulanta	4,56
	fizioterapija	4,68
	delovna terapija	4,68
	recepција	4,71
	kavarnica	4,54
	pralnica	4,22
	delo hišnikov	4,44
	strežnice-čistilke	4,53
	odnos osebja do stanovalcev	4,62
komunikacija	sodelovanje z vodstvom	4,32
	odziv osebja na kritiko	4,70
	informiranje o zdravstvenem stanju oskrbovanca	4,29
	aktivnosti v Domu	4,29
prenovljena spletna stran Doma Taber	prenovljena spletna stran	4,66
	www.domtaber.si	



PREGLED POVPREČNIH OCEN ANALIZE ANKETE ZAPOSLENIH

VRSTA	MERJENO PODROČJE	POVPREČNA OCENA
pogoji dela	opremljenost delovnega prostora	4,30
	enotnost in povezanost kolektiva	4,14
	sodelovanje z neposrednimi sodelavci	4,18
	komunikacija in odnos z vodstvom	4,48
	odnos neposredne vodje do vas	4,53
	delo in vizija direktorice	4,67
	obveščanje o spremembah v organizaciji	4,05
	organizacija dela na vašem delovnem mestu	4,21
	reševanje konfliktov	4,21
	skupno število sestankov in zborov delavcev	4,21
	usklajevanje letnih dopustov	4,42
	zadovoljstvo z delovnim časom	4,16
	kakovost dela in storitev našega doma	4,38
projekti	projekt Promocija zdravja na delovnem mestu	4,12
prehrana	prehrana za zaposlene	4,12



Vsem sodelujočim se zahvaljujemo za sodelovanje v anketi.

*Smo tisto, kar delamo
večkrat. Odličnost torej ni
dejanje, ampak je navada.
(Aristotel)*

Kam le čas beži

Zapisal Matija Koritnik, predsednik vaške skupnosti Poženik

Kam le čas beži, se sprašujem ob raznih obletnicah?

Tako je tudi tokrat ob peti obletnici odprtja Doma Taber. Človek se premalo zaveda, da je poslan na ta svet le za kratek čas, da je le od njega odvisno, po kakšni poti bo šel. Lepo je videti, da je tudi v tretjem življenjskem obdobju za ljudi v domu lepo poskrbljeno.

Pred gradnjo Doma Taber je bilo kar nekaj nerazumevanja med krajani zaradi tako grobega posega v naravo. Danes pa vidimo, da je bila to zelo pametna in potrebna poteza Občine Cerklje, saj je vedno več ljudi, ki potrebujejo takšne ustanove. Za krajane pa kar nekaj novih delovnih mest. Krajani smo se zelo hitro privadili na to spremembo, saj se Dom in lepo urejena okolica lepo ujemata z naravo. Dom Taber se nahaja v zelo lepem kotičku narave ob gozdu, kjer se stanovalci lahko počutijo varno in domače. Krajani s stanovalci Doma dobro sodelujemo, saj jim z dramsko skupino Pod Stražo z glasbo in petjem polepšamo marsikateri dan. Najbolj jih razveselijo naši najmlajši s kakšno pravljico igrice, saj jih popeljejo nazaj v njihovo mladost. Kulturno društvo Folklor Cerklje pa jih navduši z ljudsko glasbo, petjem in plesom in jih spomni na stare običaje. Vsako leto jih obišče sv. Miklavž, poskrbimo za veselo martinovanje in pusta. Tudi ostala društva in posamezni prostovoljci občine Cerklje lepo sodelujejo, da je bivanje v Domu bolj prijetno. Tudi v času epidemije nismo pozabili na vas, saj smo v varni razdalji z glasbo in petjem poskrbeli, da vam je čas v karanteni hitreje minil. Vodstvu Doma Taber in ostalim zaposlenim pa čestitam, da vam je uspelo stanovalce obraniti pred covid-19, saj smo se tudi krajani ob tem počutili bolj varno.

Ob peti obletnici odprtja Doma Taber vam čestitam in želim vodstvu, da še naprej tako uspešno vodite ta Dom. Enako tudi ostalim zaposlenim, da bi še naprej tako lepo skrbeli za stanovalce, saj sta od vas odvisna njihova kakovost in počutje bivanja



v Domu. Stanovalcem pa želim čim več zdravja in prijetnega bivanja v Domu Taber. Svetoval bi vam, da čim več sodelujete v raznih delavnicah, ki vam jih ponuja Dom, saj je učenje koristno skozi vse življenje. Glavni namen delavnic pa je druženje in sklepanje prijateljstev.

*Življenje je zelo
enostavno, ampak mi si ga
vztrajno otežujemo.
(Konfuncij)*

V prijetnem bivališču za učenje

Pogovor s stanovalko Marto opravil in zapisal Tomaž Klemenc, varuh

V Dom Taber sem prišla pred dobrimi tremi leti, ko sem premagala bolezensko stanje, po katerem nisem več zmogla ostati doma, domači pa niso mogli skrbeti zame. Tako so že domači v času mojega bolnišničnega staža iskali nek primeren dom zame in ne neke hiralnice, kot so nekoč pravili domovom za ostarele.

Tako sem po zaključeni hospitalizaciji prišla v ta dom – Dom Taber – in lahko bi rekla, da sem kot v hotelu. Nekih prehudih težav s preselitvijo v Dom se ne spominjam, zagotovo pa je bilo prisotnega nekaj domotožja in se je bilo zato malo težje navaditi novih ljudi. Stavbo kot tako sem hitro spoznala in se nisem preveč izgubljala. Dvigal sem se ob prihodu malček bala, a sem se jih hitro navadila. V zrelih letih in starosti že morda misliš, da si se vsega naučil, a ni tako. Vedno so tu novi ljudje z edinstvenimi življenjskimi zgodbami in ko vstopaš z njimi v odnos, se učiš; učiš se ustvarjanja novega razmerja, spoznaš doživetja sočloveka, če si le dovolj odprt in ne preveč zagrenjen. Ko sem prišla v Dom, sem še štikala in štrikala, ker pa se mi je vid v času bivanja tu tako poslabšal, sem morala ti dejavnosti opustiti, saj zaradi vida nisem zmogla več tako spretnega dela. Prav tako sem ob začetku še brala, tudi Gorenjski Glas, tako sem ostajala na tekočem, kaj se v svetu dogaja, a slabši vid mi je vzel tudi to. Kar se tiče branja, sem sedaj postala odvisna od drugih, kar je bila po svoje tudi zanimiva življenjska lekcija. Zelo rada se udeležujem raznih nastopov, predvsem pa nastopov pevskih skupin in folklornih, namreč nekoč sem tudi sama plesala folkloro. Zanimivo je opazovati, kako se čez čas stvari spreminjajo, dopolnjujejo, nadgrajujejo. Kot zanimivo izkušnjo učenja bi izpostavila tudi hojo s hojco. Pred slabim letom sem začela tako hoditi s Tomažem. Tudi tu moraš biti predvsem pošten sam s seboj, da veš, kdaj lahko in kdaj ne boš zmogel hoditi. Želeti pa si moraš napredka, ko enkrat izgubiš to željo, si star. Sama se kljub določenim težavam želim boriti naprej, saj menim, da še nisem za med staro šaro. Mislim, da je možnosti



za moje udejstvovanje še kar nekaj, le odkriti jih moram. Seveda nas je obdobje koronavirusa, ki smo mu bili priča spomladi, učil potrpežljivosti, saj smo bili kar nekaj časa ločeni od domačih, ki sem jih tudi sama zelo pogrešala. Poleg tega smo spoznavali nove možnosti komuniciranja s svojimi bližnjimi, kot so bila sporočila preko tablice in še kaj bi se našlo. Za naprej si želim, da bi bilo vzdušje v Domu še vedno tako prijetno. Mlademu Domu ob njegovi peti obletnici želim, da bi se še naprej razvijal v načrtani smeri ter da kolektiv ostane tako topel, kot je že sedaj.

V Domu Taber je dovolj priložnosti za učenje

Napisala Ljudmila Božič, stanovalka

Preden sem prišla v Dom, sem v mestu stanovala v petem nadstropju. Kljub temu da sem zdrava, mi je to počasi predstavljalo vse večji napor in tako sem se odločila, da oddam prošnjo za sprejem v dom. Oddala sem v tri različne domove. Nakar sem povedala tudi svojim sinovom, ki so bili presenečeni nad mojo odločitvijo, kljub temu pa so jo sprejeli. Tako smo se odločili, da gremo te domove tudi poprej malo pogledat, da sem ugotovila, na katere naslove pošljem prošnjo. Ko sem si prišla ogledat Dom Taber, mi takoj ni odgovarjal, saj je na mirnem kraju, sama pa sem živela v mestu. Pa vendar sem si kmalu premislila in dokončno odločila, da želim priti ravno v ta dom. Tako sem najprej prišla v apartma v tretje nadstropje nasproti kapele. Na Dom sem se hitro navadila, prav tako na dvigala, saj sem radovedna oseba. Vključila sem se na skupinsko telovadbo, ki mi pomaga ohranjati fizično razgibanost, udeležujem se tombole, kjer razgibam močgane, rada pa se udeležim raznih koncertov, kjer kulturno obogatim svojega duha. Rada tudi zaidem na ustvarjalno delavnico, kjer izdelujemo rožice iz krep papirja, ali pa ustvarjamo kaj iz slanega testa. Tudi pri pevskih vajah se naučimo kako starejšo ljudsko pesem, nekatere pa so nam že zelo znane. Tako se naučim, kako sem lahko ustvarjalna in si krajšam čas. Kakšnih dodatnih programov mislim, da ni potrebno, saj je raznih delavnic več kot dovolj.



*Najpomembnejše učenje se
dogaja v resničnem življenju
ob resničnih problemih,
ne v učilnicah.
(Charles Handy)*

Dom je možnost za napredek

Zapisala Pavla Jeraj, stanovalka

V Dom Taber sem prišla, ker s svojo nepokretnostjo nisem želela obremenjevati svojih domačih, kajti vem, da današnji način življenja otrokom ne dopušča, da bi skrbeli zame, čeravno si tega želijo. Sprijazniti se z dejstvom, da si odvisen od nekoga drugega, pa ni najlažje. Sam Dom mi je všeč, vendar si želim, da bi lahko bila bolj samostojna, tako kot si želi vsak človek zase. Zavedam se, da leta prinašajo svoje tegobe, a kljub temu si želim napredovati. Z veseljem obiskujem skupinske telovadbe med tednom, rada se udeležim terapij, kjer skupaj s terapevtkami delamo na ohranjanju svojih zmogljivosti in jih poskušamo malo izboljšati. Vztrajati in učiti se živeti s samim seboj se mi zdi zelo pomembno, dobro pa je, če živiš v okolju, ki te spodbuja k takšnemu načinu življenja in mišljenja. V Domu Taber pa sem to našla. Želim, da v Domu ohranjate takšno okolje, osebje pa naj ostane tako pozitivno, kot je že sedaj.



*Usmeri svoje oči proti
zvezdam, ampak ohrani
svoje noge trdno na tleh.
(Theodore Roosevelt)*

Za vedno skupaj – v dobrem in slabem

Zapisal Tone Valant, stanovalec

V Domu Taber sem prišel skupaj s svojo ženo, ki je zaradi njene bolezni nisem več zmogel sam "popedenati". Ko je zbolela, je vse več obveznosti, povezanih z domom in preživetjem ter skrbjo za ženo, padalo name. Te obveznosti sem zaradi staranja vse težje obvladoval sam. Ženini zdravniki so predlagali, da bi dal ženo v dom, a želel sem biti ob njej. Zdravniki so bili tako prijazni, da so za oba oddali prošnjo za sprejem v dom. Čez nekaj časa sva bila sprejeta v ta čudoviti dom za starejše ljudi. Ko sva odhajala v dom za starejše, sva se odločala, kaj narediti s stanovanjem v Ljubljani, in prišla je do odločitve, da je najbolje, če ga prodava. Vsak od naju se je na spremembo okolja odzval drugače, kajti ljudje smo si različni. Nekaj časa sva z ženo skupaj prebivala in uživala v trenutkih, ki so nama bili dani, nezavedujoč se, kdaj se bodo najine poti ločile in kako. Nekega dne pa je spokojno zaspala in se ni več prebudila. Z žalostnim srcem sem ostal sam, vedel pa sem, da je končno pretrpela svoje muke. Potem sem se s socialno delavko pomenil o premestitvi v enoposteljno sobo, kajti pri pridobivanju novega soseda igraš loto, saj nikoli ne veš, kakšnega boš dobil. Če me kdo vpraša, če bi se vrnil v stanovanje v Ljubljano, če bi ga imel, mu odgovorim, da nič več, saj imam v Domu Taber vse, kar potrebujem; imam streho nad glavo, toplo mi je, hrane je zadosti, sem spoštovan in imam svobodo. Zelo rad se sprehajam proti kajži, rad sedem na kolo in se odpeljem po cerkljanski občini, ki sem jo začel spoznavati s pomočjo receptorke Anite. Dom Taber je v mirnem okolju, odmaknjen od mestnega vrveža in mi nudi spokojno zavetje. In mogoče smo se v Domu Taber obvarovali spomladanske nadloge – koronavirusa. Seveda, pa so pripomogle modre odločitve Uprave o pravočasnem zaprtju doma in ukrepih, ki so se izvajali. Ukrepi, ki so bili sprejeti, mi niso predstavljali težav, saj se zavedam, kaj bi lahko bilo, če bi bili ravnali drugače. V Domu Taber imamo srečo, da smo se lahko sprehajali za Domom, kajti v marsikaterem domu nimajo takšnega luksuza. Sam imam tudi super sosedo, s katero sva si krajšala čas. Občasno



pa se udeležim tudi prireditev, ki jih organizirajo v Domu Taber; predvsem pevskih nastopov in folklore. V domu poskrbijo, da nam ni dolgčas, če se le želimo odzvati. Domu Taber pa ob njegovi peti obletnici želim, da v prvi vrsti ohranijo toplino, ki jo stanovalci lahko občutimo. To je velik plus.



*Bolje se je naučiti
nepotrebno kakor ničesar.
(Seneka)*

Dom Taber – sprejemajoče in učeče se okolje

Zapisala stanovalka Jelka Hladnik

Že kar nekaj let pred odprtjem Doma Taber sem živela sama in sem se zanimala za sprejem v kakšen dom za starejše, saj nisem hotela svoje jeseni življenja preživeti sama samcata in zgolj čakati na obiske domačih in prijateljev. Konec koncev smo ljudje po večini družabna bitja in biti sam, sploh na jesen svojega življenja, ni prijetno. Bila sem med prvimi, ki sem si ogledala ta dom in še danes se spomnim, da mi ga je razkazala takratna socialna delavka gospa Martina Martinčič. Kaj kmalu po ogledu tega mojega novega doma pa sem doživela in preživela možgansko kap, katere posledice so bile vsaj v začetku kar hude. Učiti se pri mojih letih spet stvari, ki so ti bila prej desetletja samoumevne in o njih nisi pretirano razmišljal, je bila tudi zame kar huda preizkušnja. In tako so mi domači razložili, da kljub vsej ljubezni do mene ne bodo zmogli dovolj dobro poskrbeti zame, saj nimajo ne znanja in tudi časa bolj malo in smo tako sklenili, da je potrebno res čim prej oditi v dom za starejše. Ko sem prišla v Dom Taber in njegovo mirno okolico, smo se oddahnili domači in jaz, saj sem bila v varnem in skrbnem okolju. Še vedno so mi po svojih najboljših močeh pomagali pri okrevanju po možganski kapi. Tudi v Domu so mi v začetku naproti priskočili s terapijami, tako da je šlo moje okrevanje malo boljše. Zelo sem vesela, da sem v Domu našla prijatelje, s katerimi smo se opogumljali, spodbujali in kar je še važnejše, sprejemali drug drugega takšnega kot smo. Že kar nekaj časa se ne udeležujem skupinskih dejavnosti, pa ne zato, ker ne bi hotela, pač pa zato, ker me daljša izpostavljenost hrupu utruja in moti. Tako sem si našla druge zaposlitve, kot so branje, pogovor z ljudmi v manjšem krogu, sprehodi do kajže, poleti tudi po bližnjem polju, kjer sem uživala v neokrnjeni naravi, tišini in spokoju. Ko gledam nazaj, se mi zdi, da ne bi mogla izbrati boljšega doma za starejše, kot je ta. Obdobje izolacije, ki smo jo imeli spomladi, mi ni predstavljalo kakšnih posebnih problemov. Morda obiski res niso bili tako pogosti, a se z vso tehnologijo, ki danes obstaja, to da uspešno premostiti. In če bolje pomislim, Dom letos



praznuje peto obletnico. Domu želim, da sledi svoji viziji, da ostane prijazen do svojih stanovalcev, jih spodbuja, da sledijo svojim potrebam in željam ter zaposlenim omogoča kakovostno opravljanje dela.

*Vedno sem se pripravljen
učiti, ne maram pa,
da me učijo.
(Winston Churchill)*

Obisk predsednika države

Zapisala Jožica Hribar, stanovalka

Za nas stanovalce Doma Taber je bil 10. april velik dan. Obiskal nas je predsednik Republike Slovenije gospod Borut Pahor. S svojo prisotnostjo nam je dal vedeti, da v tej težki situaciji nismo sami in pozabljeni. Spodbudil nas je in ponovil tudi besede zdravstvenih delavcev, da moramo biti v teh težkih časih pogumni, potrpežljivi, vztrajni in dosledni, da ostanemo zdravi. Njegov nastop je bil zunaj pred stavbo. Stal je ob pognjeni mizi, okrašeni z velikonočnimi butaricami namesto šopka rož, ki smo jih izdelali pri kreativni delavnici pred začetkom epidemije.

Na mizi je bila tudi potica, ki so jo spekle naše pridne kuharice. Spremljali so ga tudi gospod župan Franc Čebulj, direktorica Martina Martinčič, delovna terapevtka Nataša in fotograf. Stanovanci smo se zbrali po balkonih in ga prisrčno pozdravili in ga nagradili s ploskanjem.

Koronavirus se je pojavil v naši lepo domovini Sloveniji in prinesel poseben čas. Kot se spominjam takratnega dogajanja, se je vse odvijalo zelo hitro. Skrb, da se ne pojavi v našem Domu, je bila zelo velika. Posebna skrb je bila posvečena temu,



da je v službo prihajalo samo zdravo osebje in ne več, kot je bilo potrebno. Tudi za nas starejše se je spremenilo; ukinile so se vse priložnostne aktivnosti, tako ni bilo telovadbe, kreativnih delavnic, pevskih vaj in še nekaj drugih aktivnosti, ki so sicer potekale. Najtežji ukrep za nas stanovalce pa je bila prepoved obiskov naših svojcev. Kljub vsem





strogim omejitvam so se zaposleni trudili omogočiti stike preko video klicev in sporočil, napisanih na tablo. V restavraciji, kjer obedujemo, smo se razdelili na polovico, da je bilo tako poskrbljeno za ustrezno razdaljo med obedovalci. Odpadli so tudi sprehodi pred Domom. Dovoljeno nam je bilo sprehajanje za Domom proti domski kajži. To je bil zame in za moja boleča kolena hud napor, saj je proti kajži klanec. Kljub temu sem vztrajala vsak dan. Zaradi varnosti nas stanovalcev so zaposleni ob kakršnem koli možnem znaku koronavirusa izolirali stanovalce, ki so kazali te simptome. Zaradi možnega vnosa virusa so tudi vse prinesene stvari s strani svojcev dane v posebno sobo, kjer so počakale 72 ur. Stvari pa so lahko prinesli od ponedeljka do četrтка. Vsi smo se strogo držali navodil in koronavirusa smo se tako uspešno ubranili. Ni nas dobil. Še naprej smo disciplinirani in pazimo, da smo vsi čili in zdravi – brez koronavirusa, ki je preizkusil tudi moč naše potrpežljivosti. V posameznih podjetjih so žal tudi odpuščali zaposlene. Bolnišnice pa so se pripravile z dodatno opremo za delo z bolniki. V šolstvu pa so bili primorani uvesti učenje na daljavo – od doma. Preživeli smo res hude stvari.



*Najboljša učna krivulja je
prijazen nasmeh.
(Douglas Pagels)*

Moj prvi pevski nastop

Frančiška Krajnc, stanovalka

Obiskovala sem otroški vrtec, v katerem so bile tudi druge deklice. Tam smo prepevali otroške in narodne pesmi. S petjem smo nadaljevali tudi v osnovni šoli. Ko sem bila stara 10 let, nas je učiteljica petja izmed deklet izbrala približno 15. Ustanovila je otroški pevski zborček z namenom, da nas pripravi za nastop na Radio Ljubljana.

Vadili smo tako dolgo, da smo popolnoma osvojili dve pesmi. Končno je prišel čas za odhod. Peljali smo se z avtobusom, ki je izgledal kot škatla, saj ni imel nobenega okna, skozi katerega bi opazovali kraje in okolico, kjer smo se vozili. Spredaj je imel šofer veliko steklo, skozi katero je gledal na cesto pred seboj. Smerokazov takrat še ni bilo, da bi lahko nakazal smer, kamor bo zavil. Obstajala so neka pravila, po katerih so se morali ravnati glede zavijanja. Cesta je bila prazna, osebnih avtomobilov ni bilo, avtobusov tudi ne, le kakšen tovorni avto, naložen z raznim gradbenim materialom, nas je prehitel. Vozil je samo vlak in še to bolj poredko. Tako smo se pripeljali v Ljubljano do zgradbe Radia Ljubljana. Uslužbenci so nas prisrčno sprejeli in nas peljali v sobo za snemanje. Soba je bila popolnoma prazna. Strop in stene so bile obložene s svetlo sivim blagom. Tam so nas razporedili in v popolni tišini smo čakali na snemanje. Ko se je prižgala rdeča luč, se je snemanje pričelo. Zapeli smo dve pesmi, korajžno in veselo. Zunaj so nas pričakali uslužbenci ter nas zasuli s pohvalami in z odobravanji. Vesele in srečne smo odhitele na avtobus, ki nas je pripeljal varno domov. To je bil moj prvi pevski nastop, ki mi bo ostal vedno v spominu.



*Učenje je kot veslanje
proti toku: če ne napreduješ,
greš nazaj.
(Kitajski pregovor)*

Moja izkušnja z Domom Taber

Zapisala stanovalka Doma Taber

Ne morem verjeti, da Dom Taber že praznuje peto obletnico delovanja, kolikor jih tudi sama že preživljam v tem našem lepem Domu Taber. Kako sem prišla v Dom? Naneslo je pač tako, da po poškodbi, ki sem jo utrpela, nisem več želela bivati sama v svojem domu. Pred časom sem bila prijavljena za sprejem v Dom starejših Medvode, ki sem ga spoznala v času obiskovanja prijateljice, ki je bila tam nastanjena. V tamkajšnjem domu je bila takrat tudi zaposlena ga. Martina Martinčič kot socialna delavka. Ko se je pri meni zaradi poškodbe pokazala potreba za odhod v takšno obliko varstva, sta moja otroka ob obisku doma starejših Medvode izvedela, da je gospa Martina zaposlena v novozgrajenem Domu Taber v Cerkljah. Ob našem ogledu Doma Taber nas je ga. Martina ljubezljivo sprejela, pokazala ves dom in pri tem prijetno sobo z balkonom, ki je bila še prosta. Takoj me je navdušila. Pričakovala sem, da bo odhod iz lastnega doma tako težak, pa sploh ni bilo tako. Mogoče tudi zato, ker grem takrat, ko si zaželim, lahko na obisk mojega lastnega doma in domačega kraja. Tu v Domu Taber ni nikoli dolgčas, dogaja se veliko stvari, ki nam polepšajo dan; od jutranje telovadbe do raznih dopoldanskih prostoročnih dejavnosti pa raznih obiskov pevskih ali folklornih skupin. Tu je še prelepa narava naše okolice, ki nas izvablja na lepe sprehode. Morda nam manjka malo več kulturnega življenja, saj je v cerkljanski okolici dosti možnosti za to. Dosti je raznih prireditev in krajev, ki kar vabijo na obiske. Pred leti nam je bila večkrat dana možnost takih obiskov v Ljubljani, tako gledaliških predstav do raznih prireditev in ogledov v Cankarjevem domu. Vem pa, da Dom pestijo zlasti pre zaposlenost osebja za organizacijo takšnega družabnega dogajanja. Zaželeni so tudi večkratni tedenski prevozi do Cerklj, saj so se pokazale potrebe stanovalcev po nakupih, zlasti v času koronavirusa. V tem prispevku naj omenim še nekaj, kar je velikega pomena za vse nas. Vse osebe tu v Domu, od vodstvenih delavcev pa do vsega zdravstvenega osebja, fizioterapevtke, kuhinjskega osebja, gospodinj – vseh žal ne morem naštevati – je zelo

prijazno, ljubezljivo, vedno pripravljeno za pomoč stanovalcem, in to kljub temu, da morajo prenašati vse sitnosti in težave, zaradi katerih jih stanovalci dostikrat po nepotrebnem obremenjujemo. Za vse te obremenitve in delo pa so zaposleni žal premalo nagrajeni. Ne morem razumeti, da se vse finančne težave domov v Sloveniji lomijo tudi in predvsem na hrbtih zaposlenih. Vsi ti problemi so se izrazito pokazali ob epidemiji koronavirusa, kjer so bili mnogi ukazi raznih nadrejenih ustanov v čistem medsebojnem nasprotju. Prihajali so od raznih organov. Ministrstva za zdravje, ki tako samovoljno deluje, sploh ne potrebujemo in za mnoge teh dobro plačanih uradnikov bi bilo potrebno, da gredo na praktično delo v domove. Sploh je ves sistem v zvezi z delom s starejšo populacijo po mnogoletni že zdavnaj zastareli praksi nujno potreben temeljite prenove. Mogoče nam je izbruh koronavirusa prinesel prav to; takoj naj se prične temeljita prenova sistema vseh oblik dela s starostniki in pravilno in pravično nagrajevanje vseh zaposlenih. Ti nikakor ne smejo biti za njihovo težavno delo tako mizerno nagrajevani in na ta način podcenjevani. V celoti se strinjam z javnim protestom naših zaposlenih, ki so ga izrazili na svojem shodu v maju, saj so njihove zahteve v celoti upravičene.



*Učenje je luč.
(Japonski pregovor)*

Starost in modrost

Zapisala Angela Brankovič, stanovalka

V domovih za starejše najdemo dve kategoriji starejših. Prva izmed teh so starejši, ki v dom morajo priti zaradi različnih okoliščin, ki so predvsem povezane z zdravstvenim stanjem starostnika, in druga kategorija starejših, ki se sama zavestno in prostovoljno odloči za odhod v takšne ustanove. Sama spadam v prvo kategorijo. V izbrani dom sem prišla po različnih boleznih, saj domači niso mogli pomagati. Človek, ki celo življenje skrbi sam zase, za svojo družino, ne sprejme najlažje dejstva, da ni zmožen več skrbeti sam zase v tolikšni meri, da bi lahko bil popolnoma samostojen, hkrati pa z bolečino ugotavlja, da njegovi otroci zaradi različnih obveznosti ali pomanjkanja znanja ne zmorejo skrbeti zanj.

Ko sem prišla v dom, sem se mogoče kratek čas lovila, kje je kaj, a sem se hitro navadila, kje je kak prostor. Hitro sem se navadila tudi dvigal in upravljanja invalidskega vozička. Zelo rada hodim na skupinsko telovadbo in terapije, saj mi pomagajo ohranjati fizično kondicijo in posledično voljo do življenja, s tem pa ne mislim, da mi jo že primanjkuje. Zelo rada se udeležujem nastopov, kjer prepevajo ljudske pesmi in plešejo folkloro, saj tudi na ta način ohranjam prelepo slovensko tradicijo v mojem srcu in spominu. Kljub moji lepi starosti še vedno zmorem brati časopis in tako ostajam v stiku z zunanjim svetom, ki se čedalje hitreje vrti. Zelo rada se pogovarjam in včasih rada pobaram zaposlene, zakaj tako hitijo, oni pa mi z žalostnim nasmehom odvrnejo, da jih je premalo, a da skušajo kar se da enakomerno razporediti čas med vse stanovalce.

Vsekakor si želim, da se bo to stanje – premalo zaposlenih v domovih za starejše – enkrat spremenilo, popravilo na bolje in bomo tako starejši kakovostneje obravnavani tudi na psihosocialnem področju. Saj ne potrebujemo veliko, a včasih si vsakdo izmed nas želi kakšne tople besede, odtrgane minutke samo zanj, vedoč da kljub temu nekdo drug ne bo prikrajšan za kakovostno oskrbo.



V vsakem izmed nas je toliko znanja, ki bi si ga lahko podelili, toliko drobnih trenutkov za podariti, a vse to lahko pričara nekomu iskren in hvaležen nasmeh na obraz.

Domu Taber ob njegovi peti obletnici želim vse dobro. Predvsem pa vam želim, da ohranjate toplino, ki jo razdajate med nas stanovalce, da ohranjate voljo do izboljševanja svojih storitev. Stremite k čimbolj kakovostnim storitvam in pozitivnim vrednotam.



*Kdor se zna učiti, zna dovolj.
(Henry Brooks Adam)*

Bivanje v Domu Taber

Pogovor s stanovalko Marijo Štular opravil in zapisal Tomaž Klemenc, varuh

V Dom Taber, ki leži v zelo prijetni umirjeni okolici blizu Cerkelj na Gorenjskem, sem prišla uživati svojo jesen življenja. Prišla sem v skupnost svojih vrstnikov, ki so v Domu zaradi najrazličnejših vzrokov. Všeč mi je, da so naši dnevi zapolnjeni z različnimi aktivnostmi, in včasih zares ne veš, katere bi se udeležil. Sama rada prebiram najrazličnejše knjige pa tudi časopise, saj želim svoj um ohranjati čim dlje. Križank ne rešujem več tako pogosto, saj opažam, da se vse teže spomnim iskanih gesel, kljub temu pa občasno še vedno poskušam. Zelo rada se sprehajam, zato kar se da pogosto odidem po okolici doma. Rada se pridružim tudi luščenja česna in čebule, saj mi čas tako hitreje mine, našim kuharicam pa prihranimo s tem nekaj dela. Rada se udeležim tudi prireditev, še posebno nastopov pevskih zborov in folklore. Veliko mi pomeni, da ohranjamo kulturno dediščino. Domu Taber pa želim ob praznovanju njegove pete obletnice uspešno delovanje v prihodnje.



Po mnogih letih moj novi dom

Zapisala Iva Drobnič, stanovalka

Po moževi smrti sem se odločila, da bi raje živela v domu starejših občanov. Težka bolezen mi ni dopuščala, da bi živela sama, saj potrebujem nego in pomoč.

Poslala sem prošnjo in po enem letu se mi je želja izpolnila in sprejeli so me v Dom Taber v bližini Cerkelj na Gorenjskem.

Otroci in vnuki so odrasli in niso potrebovali več varstva. Dom je zelo lep, obkrožajo ga gozdovi. Imamo tudi park in lepo brunarico, v katero se včasih zatečemo pred dežjem. V parku imamo tudi lepe gredice, na katere zasadimo zelišča. Imamo tudi veliko rož. Za nameček nam vsako jutro pojejo ptički svojo veselo himno.



Moj poslednji dom

Zapisala Ana Benedičič, stanovalka

Srečna sem. Imamo tudi razne delavnice. Zelo nam je lepo.

Zapustila sem toplino našega doma in vsrkala vase življenje okoli sebe tako, kot sem izgubila svojega moža. Spremljali so me spomini. Za vse sem bila sama in včasih se je bilo zares težko odločiti. Končno sem se odločila, da poskusim življenje v domu starejših občanov. Napisala sem prošnjo. Po dolgem času se mi je želja izpolnila. Sprejeli so me v dom starejših občanov - Dom Taber v Cerkljah na Gorenjskem.

Življenje tukaj je zelo pestro. Razen telovadbe imamo še druge dejavnosti, kot so: tombola, balinanje, spomin in tako dalje. Seveda moram povedati, da so ročna dela čudovita, izdelujejo pa jih naši stanovniki. Imamo tudi prostovoljce, ki z veseljem pomagajo ne glede na čas in prošnjo. In vedno so prijazni.

Da, radi pomagajo vsi, če je le mogoče. Med njimi sem tudi jaz. Od nekdaj rada rišem, izdelujem vizitke, za dom, za ljudi, ki imajo radi cvetje. Skratka srečna sem, ni lepšega kraja, kot je naš Dom, naš park.



Dom Taber – moj drugi dom!

Zapisala Ana Benedičič, stanovalka

Dom leži na vzpetini, obkrožajo ga gozdovi, ki ščitijo njegovo lepoto kot otroka v zibelki. Srečna sem, ker so me sprejeli v ta čudoviti Dom. Dom Taber je na Gorenjskem v bližini Cerkelj. To je dom kot vsak drugi; pribežališče ali uteha starejših občanov, včasih tudi zatočišče. Se pa tudi razlikuje od

drugih domov, v celoti. Osebe ima srce, prisluhne vsakomur od nas in skuša vsakomur ustreči. Tukaj nihče ni otok, nihče ne misli samo nase, vsi delujejo v dobro vseh.

Kljub starosti se učimo

Zapisal in zbral Tomaž Klemenc, varuh

Tudi letos smo, tako kot vsako leto do sedaj, poskušali za stanovalce našega doma pripraviti čim bolj pester program, skozi katerega tudi mi zaposleni in stanovalci ohranjamo pridobljeno védenje ter se naučimo tudi kaj novega.



Z osnovnošolci se učimo novih tehnik ustvarjanja.



Naučili smo se izdelovati cvetoča drevesa in okrasili dom.



Z javnim delavcem se družimo pred domom.



Ohranjamo tudi star običaj ličkanja.



Pohodi in druženje z varovanim oddelkom.



Učimo se, da lahko kaj pokažemo.



Ob kulturnem prazniku pa se podružimo ob harfi in recitalu.



Uživamo v pevskem nastopu Regin.



Ko so se cveti lipe odprli, smo jih šli obrat.



Družimo se ob harmoniki in prepevamo.



Ko pa je bila sivka obrana in posušena, smo jo še posmukali.



S terapevtskim kužkom pa se družimo tudi zunaj.

Stvari se spreminjajo, mi pa se učimo

Zapisala Lidija Puc, stanovalka

V dobi vsakega človeka se menjajo dnevi, tedni, meseci, leta. Menjajo se letni časi, ljudje, ki mu delajo družbo in še bi lahko naštevala. Tako je tudi v mojem življenju in življenju mojega moža prišla jesen najinega življenja. Tako sva se v jeseni najin角度 življenj odločila, da odideva v dom za starejše ljudi. Bila sva sprejeta v Dom Taber, ki leži v prelepi mirni okolici. Na tukajšnje življenje sem se hitro navadila. Všeč mi je, da zaposleni tega doma organizirajo toliko različnih aktivnosti. Rada se udeležim skupinskih telovadb, ki se izvajajo kmalu po zajtrku, rada se udeležim tudi aktivnosti, kjer ohranjamo znanja, ki smo jih pridobili v dobi našega aktivnega življenja, in na ta način ohranjamo naše možgane aktivne. Rada prebiram knjige, spremljam dogajanje v svetu preko televizijskega sprejemnika, uživam pa tudi v razgledu z balkona, kjer skrbim za svoje rože. Kljub temu da se zavedam svoje starosti, še vedno ohranjam možnost, da se kaj novega naučim. Kar nekaj časa preživim tudi pred računalnikom, kjer včasih preberem kakšen angleški članek. Pogrešam tudi pouk angleščine, ki smo ga imeli z gospo Marušo. Tudi letošnje obdobje koronavirusa je bila ena izmed teh možnosti, saj smo med zaprtjem doma in prepovedjo obiskov še bolje spoznali drug drugega.

Za konec pa vam privoščim še pogled na moj rožni vrt.

P.S.: Kdor cvetje ljubi, slabí ne misli!



Še enkrat ti maham v slovo - (moji spomini na moža)

Zapisala Helena Vončina, stanovalka

Vidim tvoj obraz. Slišim tvoj glas. Pogrešam tebe, ki te ni. Pogrešam tebe, ki vendarle SI! In vedno boš. »Kdor živi v spominu drugih, ni mrtev, je samo oddaljen. Mrtev je tisti, ki ga pozabijo.«, je nekoč zapisal Kant. In ti, ti živiš v mojih spominih.

Moj mož, moj Zdravko, moja opora, moj steber. Moja duša dvojčica.

Decembra 2018 si zaprl svoje utrujene oči. Odhajal si počasi, težko. Vsak dan posebej, mesece, leta. Bolezen te je vlekla s seboj. Ko si fizično odšel, je nastala praznina. Tudi zaradi zdravil, ki so mi takrat začasno pomagale preživeti ... Kasneje sem opazila, da je s teboj odšel tudi del mene. V dolgih urah strmenja v prazno, v nemih dialogih s teboj, sem se izgubljala v mislih nate. V tistem času sem se spremenila, čustveno, telesno, miselno, vedenjsko ...

Kako naj se človek nauči živeti v ednini, če je desetletja navajen živeti v srečni dvojini? Kako naj zaspim sama, ko si vedno spal ob meni?

Družina, prijatelji, osebje in nekateri sostanovalci v Domu Taber so mi, vsak na svoj način, pomagali narediti drobcene korake nazaj v življenje. Zelo



počasi sem vzpostavila novo rutino in hkrati obdržala del stare, najine. Vzdrževala sem stike z meni ljubimi ljudmi, počasi spet začela živeti, se veseliti drobnih stvari. In potem je prišel covid-19 ...

Danes sem šla po obdobju karantene zaradi covid-19 prvič od doma. Trije meseci izolacije so naplavili nove - stare spomine, prinesli s seboj mnoge hude trenutke, polne žalosti, tesnobe in strahu. Takrat sem se počutila prazno in nemo, kot bi bila v šoku. Še bolj kot sicer sem te pogrešala, ljubljeni moj. Občutki samote, žalosti, negotovosti ... so bili neznanski, občutila sem jih kot težo v prsih in niso mi dovolili zadihati s polnimi pljuči ...

A minili so tudi trije meseci izolacije. Zdaj grem lahko spet naokrog. Občutek svobode mi je prinesel veliko olajšanje. Tebe pa še vedno pogrešam, čeprav sem se nekako naučila živeti z izgubo. Postopoma žalujem manj, drugače, vedno več imam energije za življenje. Čas žalovanja je pri različnih ljudeh različno dolg. Pri nekaterih se ne konča nikoli. Zdaj na izgubo gledam morda z drugačnimi očmi, predvsem pa mnogokrat obujam spomine na najine skupne trenutke.



Zato danes spet hodim po poteh najinih spominov. V več kot treh desetletjih se jih je nabralo ogromno. Lepih, najinih, ljubečih.

Spominjam se mesecev, ki sva jih vsako leto preživljala v Omišalju na Krku ...

... spominjam se najinih potepanj s čolnom in vnukoma Mašo in Žigom, njunih lumparij, smeha in pogovorov na terasi, iger s kartami ...

... spominjam se tvojih službenih poti, na katerih sem te vedno spremljala ...

... spominjam se najinih plesnih tečajev, plesov in vsakoletnega svečanega plesa rudarjev, »Skoka čez kožo«, kjer sva se srečevala s tvojimi kolegi iz podjetja in s fakultete ter tvojimi študenti ...

... spominjam se najinih dni na Dolenjskem, kjer si sam zgradil brunarico in kjer sva obdelovala njivo, ter ob večerih, ob pogovoru, preživela ure in ure ...

... spominjam se najinih dni doma, v Ljubljani in kasneje v Škofji Loki, kjer si vse do odhoda v Dom starejših v Zbiljah v svoji pisarni risal načrte izkopa kamnoloma peska v Pirešici, jaz pa sem kuhala, skrbela zate, se ukvarjala z rožami, reševala križanke ...

... spominjam se najinih izletov po Bosni, Hrvaški, Španiji ... Ko sva odšla na potovanje po Španiji, si bil že bolan. Vedel si, da je to tvoje zadnje daljše potovanje ...

... spominjam se dneva, ko sva se iz Zbilj preselila v Dom Taber in tu zares ponovno našla svoj dom ...

Ljubi Zdravko!

Odšel si tiho, brez slovesa,

kakor rosa, ki se z dnevom posuši.

Ti znal ljubiti si vse tisto, kar je dobro

in z novim jutrom zaživi.

Vedi, da v srcu mojem boš ostal,

kajti človek s tako velikim srcem

lahko le enkrat se rodi.

Lahko noč, ljubezen moja.

Počivaj v miru,

tvoja Helena.

Slovo Franciju Križaju

Zapisala Helena Vončina, stanovalka

Bil je prijatelj in bo za večno, a zdaj se lahko pogovarjam z njim le še molče.

Z odhodom je nastala neskončna praznina, ki jo bom zapolnila z bogatimi spomini. Hvaležna sem za vse dni, ki sem jih preživela v njegovi bližini!

Veter je odtrgal list z drevesa. Med številnimi je izbral le enega. Ta list, ki je bil del našega življenja, sedaj manjka. Vedno bo manjkal.



Čas koronavirusa

Intervju s stanovalko Martino Sedej opravil in zapisal Tomaž Klemenc, varuh

V letošnjem spomladanskem času je bilo pestro. Pa ne zaradi obilice dejavnosti v Domu, prav nasprotno. Kot se verjetno spomnite, smo bili priča koronavirusu, ki je lomastil vsepovsod. To je bil čas preizkušenj, kajti veljali so strogi ukrepi. Tudi domovi za starejše občane so bili zaprti. Sama sem v tistih dveh mesecih, kar je bil Dom zaprt, zaradi izolacije pogrešala predvsem obiske domačih. Seveda sem pogrešala tudi ostale aktivnosti v Domu, predvsem koncerte, ki se jih zelo rada udeležujem. Vesela sem, da so bili zaposleni, navkljub vsem ukrepom, zelo dobro organizirani, prijazni in ljubeči kot vedno in so se trudili, da bi stanovalci kar najmanj čutili posledice zaradi virusa, ki je prežal zunaj Doma.

Čas koronavirusa je bil čas mnogih spoznanj. Čas, ko smo zopet ozavestili, koliko nam zares pomenijo obiski svojcev, kako zelo nas obogatijo dejavnosti, ki se izvajajo v času, ko ni na preži nevarnost okužb z boleznijo. Imeli smo možnost bolje spoznati svoje sosede v Domu Taber. Sama sem željno čakala pozitivnih novic o odprtju Doma, saj sem si želela, da se dogajanje popestri.



Ko pogledam nazaj, sem vesela in hvaležna, da je vodstvo Doma Taber sprejelo in izvajalo ukrepe, kot jih je, saj so s tem preprečili, da ta nevaren virus zaide v naš dom.

Zahvala

žena Ivanka Bergant s hčerjo Gabrijelo Balažic

Ob izgubi moža in očeta Ivana Berganta se iskreno zahvaljujemo za vso skrb in nego, ki je je bil deležen v Domu. Iskrena hvala vsem sestram, negovalkam ter vsem ostalim, ki ste mu nudili pomoč in oskrbo vse dni, ki jih je preživel z vami. Hvala za vse lepe besede, ki ste nam jih izrekli v težkih trenutkih ob njegovem slovesu! Vsem in vsakomur iskrena hvala!



Dogodki v preteklem letu



13. 9. 2019	koncert PZ Slavček iz Lesc
19. 9. 2019	pohod za spomin ob Alzheimerjevem dnevu
24. 9. 2019	trgatev
26. 9. 2019	obisk muzeja Hiša čez cesto
27. 9. 2019	četrta obletnica doma
30. 9. 2019	ličkanje koruze
1. 10. 2019	delavnice s stanovalci in učenci OŠ Davorina Jenka ob dnevu starejših
15. 10. 2019	sodelovanje na reviji PZ socialnih zavodov
16. 10. 2019	sodelovanje v projektu Simbioza giba
17. 10. 2019	kostanjev piknik
23. 10. 2019	peka piškotov z otroki v dobrodelni namen in prireditev ter obdarovanje RK
29. 10. 2019	rezanje buč
30. 10. 2019	izbor naj buče
6. 11. 2019	koncert Ljudskih pevcev iz Tuhinjske doline
11. 11. 2019	100-letnica gospe Marije Mežek
14. 11. 2019	krst mošta
19. 11. 2019	koncert upokojenskega PZ Komenda
26. 11. 2019	nastop Folklorne skupine Cerklje
27. 11. 2019	delavnica izdelovanja adventnih venčkov z učenci OŠ Davorina Jenka
29. 11. 2019	nastop otrok iz Marijinega vrtca in okrasitev smrečice skupaj s stanovalci varovanega oddelka
4. 12. 2019	prižig prazničnih luči in koncert Tamburaške skupine Bisernica
5. 12. 2019	prihod in obdarovanje Miklavža
13. 12. 2019	koncert Jurjevih godcev
17. 12. 2019	božično-novoletna prireditev
19. 12. 2019	nastop otroške dramske skupine Pod Stražo in prihod Božička za otroke zaposlenih
23. 12. 2019	koncert Domskega PZ za stanovalce varovanega oddelka
30. 12. 2019	koncert otrok z inštrumenti
7. 1. 2020	koncert PZ Biser iz Vodice

14. 1. 2020	koncert PZ Davorina Jenka iz Cerkelj
29. 1. 2020	koncert PZ Regine
6. 2. 2020	prireditve ob kulturnem prazniku (deklamacije Prešernovih pesmi naših stanovalcev in nastop harfistke Erike Frantar)
22. 2. 2020	obisk kurentov iz Rogoznice
25. 2. 2020	pustovanje z otroki Marijinega vrtca, s Cerkljanskimi gavnarji in skeči Ani in Francke
9. 3. 2020	obeležitev dneva žena
10. 3. 2020	obeležitev dneva mučencev
3. 4. 2020	izdelovanje butaric
8.-9. 4. 2020	barvanje pirhov
10. 4. 2020	obisk predsednika države Boruta Pahorja
5. 5. 2020	podoknica Cerkljanskih gavnarjev
22. 5. 2020	podoknica PZ Davorina Jenka iz Cerkelj
27. 5. 2020	podoknica Ljudskih pevcev Hiše čez cesto
12. 6. 2020	nastop folklorne skupine iz Kamnika
21. 6. 2020	nastop Godbe na pihala Cerklje
23. 6. 2020	piknik za stanovalce
1. 7. 2020	trganje lipovih cvetov za čaj
10. 7. 2020	obiranje sivke
14. 7. 2020	sladoledni piknik

*Učenje je odkrivanje,
da je nekaj mogoče.
(Fritz Perls)*

Pesmi

DOM TABER – MOJ DRUGI DOM

Zapisala Ana Benedičič, stanovalka

*Dom leži na vzpetini, gozdovi ga obkrožajo
in ščitijo njegovo lepoto kot otroka v zibelki.
Srečna sem, ker so me sprejeli v ta čudoviti dom.*

*Dom Taber je na Gorenjskem, blizu Cerkelj.
To je dom kot vsak drug,
priežališče ali uteha starejših občanov,
včasih tudi zatočišče.*

*Razlikuje se od drugih domov tudi v celoti.
Osebe ima srce, prisluhne vsakomur od nas
in skuša vsakomur ustreči.*

*Tukaj nihče ni otok,
nihče ne misli samo nase,
vsi delajo v dobro vseh.*

Malo za smeh

ZADNJA VRSTA

Zaradi velikega števila študentov v dvorani si je profesor omislil miniaturni mikrofonski in pred predavanjem vprašal:

“Ali me študentje v zadnji vrsti slišite?”

“Ja!” se je oglasil nekdo, “vendar nas ne moti preveč!”

UČENJE MATEMATIKE

V šoli govore o sanjah, Tonček pripoveduje:

“Sanjalo se mi je, da sem se učil matematiko in da sem potem dobil odlično. Kaj naj bi to pomenilo?”

“Da si med spanjem pametnejši.”

VOZNIŠKI IZPIT

»Si naredila voziški izpit?«

»Ne vem, komisija je še na urgenci.«

ŠOLA

Oče pride buditi sina.

“Janezek, vstani. Zamudil boš šolo.”

“Ne grem več tja, oči, tam me samo zmerjajo, mečejo vame razne stvari, me tepejo in se norčujejo iz mene.”

“Poslušaj, trije razlogi so, zakaj moraš vstati: prvič, ker je ura osem, drugič, ker boš zamudil, in tretjič, ker si ravnatelj!”

LOTO

“Za tukajšnjo fakulteto vaši rezultati žal ne zadostujejo,” reče profesor. “Na vašem mestu bi raje poskusil na lotu.” “Kako to mislite,” vpraša učenec. “No, od 39 izpitnih vprašanj ste na 7 odgovorili pravilno.”

PARADIŽNIK

Janezek pride v šolo z buško na glavi. Sošolci ga vprašajo:

»Kaj je bilo?«

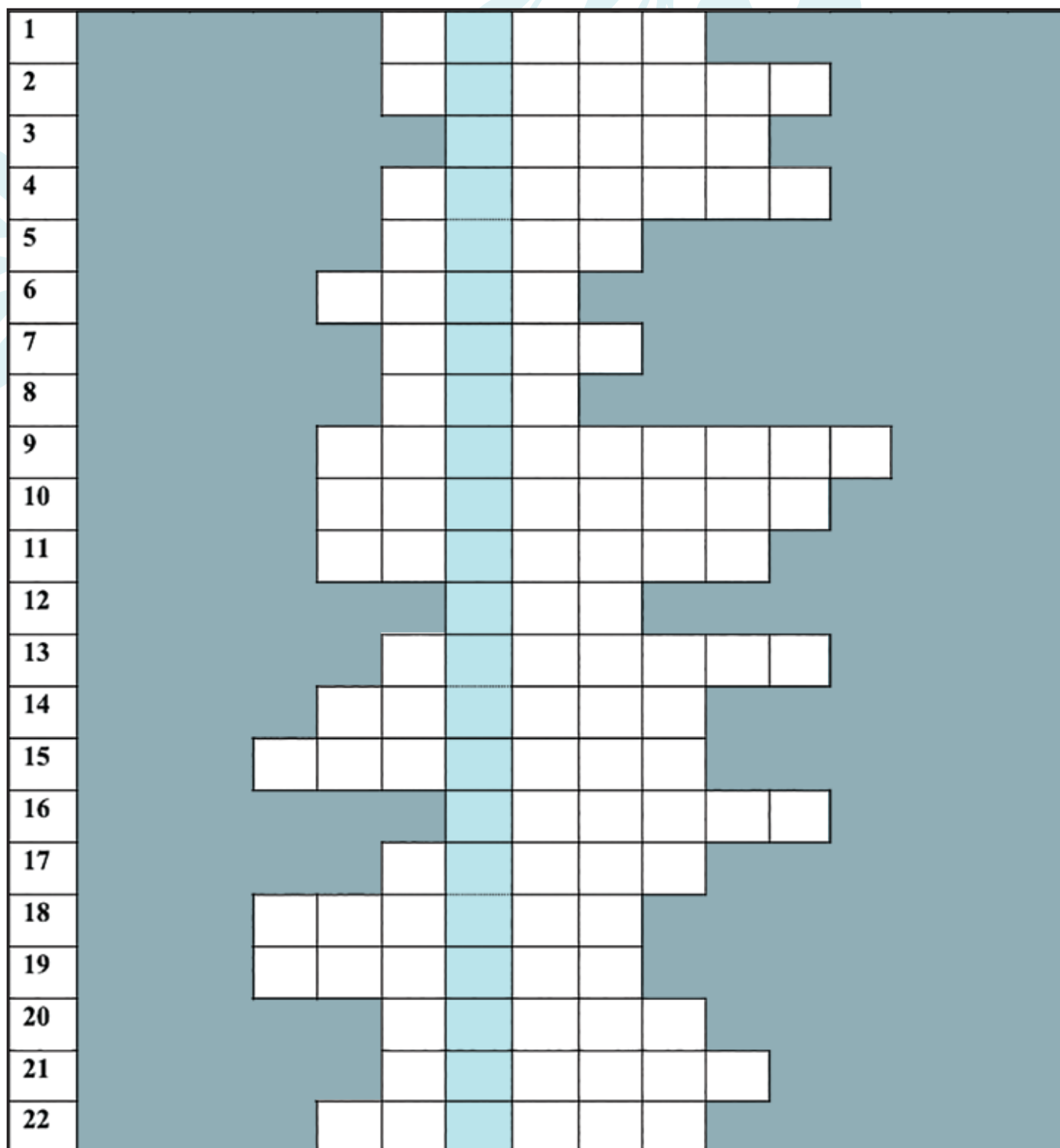
»Sestra mi je vrgla v glavo paradižnik.«

»Od paradižnika menda nimaš take buške.«

»Paradižnik je bil v konzervi.«

Razgibajmo možgane

KRIŽANKA



- 1.** Pomladni mesec,
- 2.** Največji slovenski pesnik priimek
- 3.** Drugi dan v tednu
- 4.** Tam kavo naročimo in jo tudi dobimo
- 5.** Podnevi spi, ponoči leti
- 6.** Žensko pokrivalo v narodni noši
- 7.** Kaj potrebuje mlinar na Muri
- 8.** Delavec zaposlen v pekarni
- 9.** Najbolj pogosto prevozno sredstvo
- 10.** Slovenski krščanski praznik, ki ga obhajamo 50 dni po veliki noči
- 11.** Najvišji vrh v Sloveniji
- 12.** Sredstvo za pomivanje posode
- 13.** Lesen zaboj, v katerem shranjujemo sadje in zelenjavo
- 14.** Velika gozdna zver

- 15.** Eno ... na dan odžene zdravnika stran
- 16.** Najpogostejše slovensko žensko ime pri nas
- 17.** Hrib, po katerem se imenuje naš dom starejših
- 18.** Trši papir
- 19.** Lahko je potniško ali tovarno ter leti
- 20.** Prebivalec občine
- 21.** Glavno mesto Nemčije
- 22.** Značilna pustna maska



SUDOKU

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

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

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

PREGOVORI

Bolje vrabec v roki, _____

Beseda ni _____

Česar je polno srce, _____

Kakor pri jelu, _____

Najprej štal'ca, _____

Kar en rod z lahkoto pokvari, _____

Povsod je lepo, _____

Veliko govorice, _____

Dobro blago _____

Na jeziku med, _____

Od zunaj meden, _____

Laž ima _____

Ljubezen zadušena _____

Poučevati norca je toliko _____

Klin se s _____

Potreba je _____

Priložnost zamujena, _____

Kolikor ivja se o božiču na vejah blesti, _____

Boljša nam domača gruda, _____

RAČUNAJMO

$7 + 3 = \square$

$48 : 6 = \square$

$3 \times 25 = \square$

$27 - 13 = \square$

$5 \times 13 = \square$

$5 + 49 = \square$

$16 \times 3 = \square$

$5 + \square = 19$

$15 + \square = 60$

$68 - \square = 43$

$33 : \square = 3$

$80 - \square = 20$

$3 \times \square = 51$

$88 : \square = 22$

$\square + 13 = 32$

$\square = 20$

$\square - 15 = 37$

$\square = 72$

$\square - 9 = 29$

$\square = 12$

$\square + 6 = 18$

$\square = 28$

$3 \times 5 = \square$

$18 : 6 = \square$

$4 \times 8 = \square$

$75 - 36 = \square$

$26 : 2 = \square$

$13 + 25 = \square$

$16 - 9 = \square$

$99 : 3 = \square$

$80 : 5 = \square$

$60 - \square = 25$

$15 : \square = 3$

$3 \times \square = 42$

$60 + \square = 87$

$30 : \square = 2$

$68 + \square = 81$

$7 \times \square = 56$

$\square - 16 = 29$

$\square = 56$

$\square = 6$

$\square + 19 = 83$

$\square = 48$

$\square = 24$

$\square - 19 = 19$

$\square + 3 = 8$

$10 - 4 = \square$

$8 \times 4 = \square$

PREMEČI ČRKE IN POIŠČI

Prevozna sredstva:

OAOTRVKJN _____

IOBKM _____

AOELTL _____

AAJLD _____

OLČN _____

IOEEKPRHL _____

Hrana:

MPRKI _____

JZLEE _____

SBKLAOA _____

LTSAO _____

TSJKNAO _____

ČKNLPEAIA _____

Kraji:

BJLNLJUAU _____

RKPEO _____

RBRMOIA _____

TMSOE VNOO _____

NSCJEIEE _____

PVVAIA _____

Sadje:

KJLBOAO _____

PČRMNAOAA _____

IKIV _____

JNŠČEE _____

KHŠRAU _____

DJGOEA _____

Tekočina:

DVOA _____

JČA _____

AAKV _____

OSK _____

PRSIU _____

TMŠO _____

Rastline:

ŽRAO _____

VTAA _____

CRTVNIA _____

KJRMTEAIA _____

AKM _____

JNLGEA _____

POVEŽIMO SLIKE IN BESEDE



JABOLKO



TRAVNIŠKE
CVETICE



ŽIRAFA



TRAVNIK



LEV



LONEC



HRUŠKA



SENO



KRAVA



KUHINJSKI PULT



ANANAS



MIZA



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 2020, 5. leto, št. 1

Brezplačni izvod

UREDNIŠKI ODBOR DOMSKEGA ČASOPISA

Martina Martinčič, direktorica

Tomaž Klemenc, varuh

Nataša Lavtižar, delovna terapevtka

Anita Oman, pisarniška referentka

- receptorka

lektorirala **Daniela Močnik, prof.**

TISK IN OBLIKOVANJE

Majskaj d.o.o.

naklada 600 izvodov

NA NASLOVNICI Z LEVE PROTI DESNI

Marta Birkič, stanovalka in

Tomaž Klemenc, varuh

VIRI SLIK IN CITATOV

https://www.rtvsllo.si/univerza100/christian-gostec-nik-odnos-ni-danost-odnos-je-odlocitev/507162?fbclid=IwAR3BM2JZoOkMFgHpVFoYOSnDINq_amcKYdN-TRpZVQifX6HiOC4urdDlpFE

<https://www.podzemljepece.com/si/main/onas>

<https://www.sinapsa.org/radovedni/media/priponke/a317-Nevroznost-2014.pdf>

<https://www.delo.si/mnenja/dokaz-zivljenja.html>

Arhiv Doma Taber