

ŠTIRJE LETNI ČASI

ŠT. 40/ NOVEMBER 2010



CENTER SLEPIH,
SLABOVIDNIH
IN STAREJŠIH
ŠKOFJA LOKA



IZ VSEBINE

UVODNIK ...3

MED NAMI

- 74 let CSS Škofja Loka ...4
- Ob praznovanju 74-letnice ...6
- Vse najboljše draga Micka ...7
- Srečno pot, sestra Zlata ...9
- Siva pot vodi me, ...
v Volčji potok ...9
- Mama svojemu prvošolčku ...11
- Plesne urice ...12
- Izlet in romanje starostnikov ...13
- Naša četica koraka ...15
- Oskrbovanci Centra slepih ...16
- Zborovsko petje nas je znova
očaralo v oktobru ...17
- Martinovanje ...17
- Vaja evakuacije v CSS ...18
- 'Gasilec Samo' v našem domu ...20

TEMA ČETRTLETJA – VARSTVO OKOLJA

- V enem dnevu smo očistili Kamnitnik
in bivšo vojašnico ...22
- V gorah čuvajmo naravo ...23

ZDRAVILO ZA DUŠO IN SRCE

- To pa res ni problem ...25
- Voščilo ...25

UTRINEK DNEVA

- Zamujamo ali prehitevamo? ...26

RAZVEDRILO

- Ruski pomivalni stroj ...28

ZAPOJMO PO NAŠE

- Kdor ima srce ...29

NAGRADNA IGRA

- Rezultati in nova nagradna igra ...30

IZREKI IN PREGOVORI

- Misli o okolju in zemlji

ŠTIRJE LETNI ČASI je bilten Centra slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka. Kot pove že samo ime, ga prebiramo ob vsaki spremembi letnega časa. Je plod soustvarjanja stanovalcev, njihovih svojcev in zaposlenih – v tako veliki družini kot je naša je namreč živih veliko spominov, znanj, razmišljanj, talentov... Naša hiša je stičišče različnih ustvarjalcev ter dejavnosti, velikokrat pa se tudi sami udeležujemo, obiskujemo ter raziskujemo svet zunaj doma – ob vsem tem se rodi marsikatera misel, ki jo je vredno zapisati in deliti z drugimi. In to je naš glavni namen – z besedo spoznavati sebe in druge ter tako ustvarjati naše življenje bolj polno in zadovoljno. VABLJENI TUDI VI!

Za morebitne napake v biltenu se opravičujemo.

Pozdravljeni prijatelji biltena!

Leto se je obrnilo in spet sem med vami. Preden nadaljujem, se vsem še enkrat zahvaljujem za pozdrave in dobre misli, ki ste jih vseskozi pošiljali meni in Krištofu oz. moji družini. Leto, ki je bilo sicer v novi vlogi sprva tudi naporno, mi je bilo v veliko veselje, saj je bil prav vsak dan spoznavanje novega. In ravno ko je prišel čas, da sva že res brezskrbno zaživela in se podajala od doma, je bilo treba nazaj v službo. Pa ne da bi mi bilo to odveč, ampak vse mame prav gotovo veste, kako močna vez se v tem času splete. A ta prehod je bil lažji, saj sem vedela, da bo v času moje odsotnosti v varnih rokah starih mam.



V času, ko sem bila doma, mi je pisanje kar malo ušlo iz glave, računalnik, ki je bil sicer del vsakdana, sem postavila na stranski tir in prvi tedni v službi so mi vzeli kar nekaj energije, da sem sama pri sebi ponovno vzpostavila organizacijski red. Če sem prej znala ogromno telefonskih števil na pamet, vedela

za vsakega stanovalca v kateri sobi je, moram zdaj kar dvakrat premisliti, ali pa rajši preveriti, da ne rečem kaj narobe. Tudi novih obrazov je veliko in vse pač rabi svoj čas.

Preden sem odšla na porodniški dopust, se mi je zdelo, da bo leto zelo, zelo dolgo. Med drugim sem si v glavi zarisala cel načrt, kaj vse bom postorila, ko bom doma. Kako bom pregledala in preuredila vse svoje omarice, pospravila, oddala ali zavrgla stvari, ki se kopičijo in kako bom v red spravila vse tiste svoje mape z računi, listinami in drugo potrebno in nepotrebno dokumentacijo, ki jo vsak dan sproti prinašaš iz nabiralnika in od drugod ter odlagaš v predale in škatle, kjerkoli že najdeš prostor. No, pa se je to dejansko zgodilo le pri oblekah, ki sem jih na žalost lahko samo še gledala, oblekla pa ne več. Tako da iz tega velikega načrta kakšnega večjega napredka ni bilo. Vsak jutro znova je bilo več vredno, da sva odšla na sprehod ter preživela čim več časa zunaj, na zraku.

In četudi ta zastavljena čistilna akcija ni uspela, je vsekakor uspela tista povsem ne-načrtovana – počistiti vse tisto, kar je v meni povzročalo nek stres, nezadovoljstvo in preobremenjenost. Da sem prevetrila in zbrisala nepotreben balast, ki je že dušil mojega duha, počutje in osebno zadovoljstvo ter znova ocenila, kaj je res pomembno. In prav je tako.

Nataša Kalan

Narava je bila vedno neomejeno prijazna z nami, človeštvu je pomagala, da se je pojavilo, se dvignilo in okrepilo. Velikodušno nam je dala vse, kar je nakopičila v milijardah let neživega razvoja. Postali smo močni in mogočni, toda kako smo se odzvali na to dobroto? Jurij Glazkov

74 let

Centra slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka

Kaj naj rečemo ob tej priložnosti, kot morda: »Kam le čas beži, kam se mu mudi, leto za letom gre, hitro tak mine vse...« Spomini lepi se vračajo nazaj, ta slabe skušamo potisniti v pozabo, ti lepi spomini pa so nas pripeljali do današnjega slavlja ob 74. obletnici Centra slepih, slabovidnih in starejših.

Slavnostna prireditev ne gre brez vesele glasbe, ki požene kri po žilah, za kar so poskrbeli pevci ljudskih pesmi – Studenček iz Ivančne gorice. Da je bil izbor zelo dober, so vsekakor potrdili stanovalci, ki so s svojim petjem in tudi vriskanjem sodelovali prav ob vsaki zapeti kitici.



Vsakoletno slavlje v sebi nosi še poseben čar za tiste, ki so v naši hiši že vrsto let in praznujejo okrogle obletnice za bivanje v Centru. S podelitvijo priznanj tistim najbolj 'zvestim in potrpežljivim' smo zaokrožili popoldne in zaključili z besedami...

...nocoj smo prišli na slavlje kot na praznični dan, s srcem v roki in z usodo v srcu... da se nam na ličkih razcveti nasmeh, tako kot se spodobi za slavlje...



Alič Frančiška

30 let

Alič Frančiška
Mohar Anton Bogomir

25 let

Čadež Veronika

Čeprav ne mislim, da je Zemlja živo bitje, ravna z nami, kot bi bila naša mati, mi pa smo od nje odvisni kot otroci. Dalaj Lama

20 let

Štupica Ana
Podgoršek Vera

15 let

Repe Zdravko

10 let

Rant Julka
Ločniškar Marija
Zadnik Zvezdana Marija
Čanžek Karolina
Vidgoj Slavka

5 let

Berčič Ivana
Markelj Jožef
Marolt Miroslava
Mohorič Alojzija
Ješe Anton
Dolenc Jožef
Hudolin Jožef
Sever Terezija
Tušek Ana
Mihevc Nataša
Oblakovič Alenka
Bernik Jožefa
Košenina Trškan Marija
Benedičič Franciška
Zrimšek Štefanija
Bernik Pavla
Kržišnik Olga
Križnar Alojzija
Langerholc Marija
Jelovčan Antonija



... še nekaj zanimivosti

- najdlje časa pri nas bivajo Elizabeta Pohorec (57 let), Ivica Tolar (54 let), Vinko Primožič (44 let), Martina Lončarič (39 let) in Ivan Plajnšek (34 let)
- v Centru imamo 217 postelj (ena od teh je namenjena začasnemu bivanju), trenutno je stanovalcev 213
- glede na spol je 45 moških in 168 žensk
- povprečna starost žensk je 85 let, moških 80 let ter skupno povprečje je 84 let.

Gost si na tem planetu, zato se pričakuje od tebe, da boš zapustil takega, kakršnega si našel, ali boljšega. Skrbeti moraš za druge življenjske oblike, ki ne znajo govoriti ali si pomagati. Odgovoren si za obljube, ki jih daješ, za dogovore, ki jih sklepaš, in za rezultate svojih dejanj. Marlo Morgan

Ob praznovanju 74-letnice obstoja Centra

3. novembra letos smo se udeležili proslave ob 74-letnici delovanja našega Centra. Proslava je seveda potekala v naši Burnikovi dvorani. Na njej smo nekateri stanovalci dobili priznanja z rožami, tisti, ki smo tu pet, deset in več let.

V kulturnem programu je sodelovala pevska skupina Studenček s harmoniko. Pevci so nam prepevali stare ljudske pesmi.

Na slovesnosti sta nas prisrčno pozdravili naša delovna terapeutka Denis ter direktorica Silva Košnjek. Proslavo so naši gostje nadaljevali z glasbo. Brez glasbe, te naše večne spremljevalke na poti skozi življenje, na slavlju sploh ni šlo. Lahko si se zasanjal, razmišljal o domu in se čez čas razvedril ob veselih ritmih.

Čim so si pevci za hip malo oddahnili, je sledila podelitev priznanj. Izročali sta nam jih naša direktorica ter vodja zdravstveno negovalne službe Marica. Ker sem že pet let v tem domu, sem tudi sama dobila priznanje. Na slavlju so hkrati čestitali celo nekaterim stanovalcem, ki so tu več kot dvajset let, a odlikovanj niso dobili: npr. Elizabeti, Martini. Elizabeta se je opogumila in nam recitirala svoje pesmi.

Znova so se nam predstavljali pevci s pristnimi ljudskimi napevi. Ob slovesu so nam zaželeli lepo Miklavževanje, prijetne praznike ter srečno novo leto.

Še tole: vesela sem svojega priznanja. Veliko mi pomeni. Želim si, da bi bila tu lahko še dolgo, da bi mi zdravje dolgo služilo, da bi se še bolj osamosvojila na določenih področjih, da bi več muzicirala ob klavirju kot doslej, naprej umirjeno pisala svoja dela, pa da bi bila v naših skupinah še aktivna.

Prav tako želim vse dobro tudi drugim stanovalcem. Bodimo si prijatelji! Poskrbimo za varno in čisto okolje. Sproti rešujmo probleme, s katerimi se srečujemo vsak dan v življenju. S temi toplimi mislimi zaključujem tale prispevek.

Nataša Mihevc
stanovalka

Če bi bila Zemlja vaše telo, bi lahko občutili bolečino na vseh področjih, kjer je prizadeta – vojne, politično in ekonomsko zatiranje, lakota in onesnaženje pustošijo na vseh koncih. Rudi Kerševan

Vse najboljše, draga Micka!

Življenje v našem Centru je, kljub neprestano grozeči krizi, pestro in razgibano, saj se nam vseskozi kaj zanimivega dogaja. Včasih za to poskrbita naši terapevtki s svojimi "pomočniki, priprošnjiki", spet drugič pa smo vzrok raznolikosti vsakdana stanovalci sami. Tokrat nas je, s svojim povabilom na praznovanje 100-tega rojstnega dne, presenetila sostanovalka Marija Verčič, po domače Micka.



Naša stoletnica Marija Verčič

V torek, 14. septembra dopoldne, so nas v slavnostno okrašeni jedilnici pričakali slavljenska Micka, njeni nečaki in nečakinje ter delavci našega Centra, vsi v vlogi gostiteljev. Slovesni

»protokol«, oziroma program je vodila in povezovala delovna terapevtka Denis. V imenu zaposlenih in stanovalcev je najprej vse navzoče pozdravila in gospe Micki čestitala ga. Silva Košnjek, direktorica Centra, nato je Mickina nečakinja Jožica predstavila slavljenkino omizje, ki so ga sestavljali Micka s sorodniki. Program so prijetno popestrili mladi člani folklorne skupine OŠ Cvetka Golarja in njihov dobrovoljni harmonikar. Nenazadnje je Micka v svojih mlajših letih zelo rada pela in plesala.

Micka se je rodila, kot drugi od šestih otrok, v Robidnici, v bližini Gorenje vasi, v Poljanski dolini. Vse njeno življenje, do odhoda v Center, je bilo zaznamovano s trdim delom. V mladosti sta zaradi velike revščine v družini s sestro odšli služiti.

Druga svetovna vojna, ... Po njej je brat prevzel domačijo, ostali pa so odšli za »boljšim kruhom« v mesto, v tovarne. Micka se je preselila v Škofjo Loko, kjer je prišla za vsako opravilo, pa naj je bilo to delo na polju, varovanje otrok, čiščenje prostorov ipd. Ko so ji

Spoštovati moramo človeško življenje, hkrati pa tudi življenje živali, rastlin in mineralov. Kamen je lahko živ. Kamen lahko uničimo. Tudi Zemljo. Uničevanje našega zdravja z onesnaženim zrakom in vodo je povezano z uničevanjem mineralov. Način obdelovanja zemlje, kako ravnamo z odpadki, vse te stvari so med seboj povezane. Rudi Kerševan

življenjske moči začele pojemati in je začutila, da ne bo več zmogla poskrbeti sama zase, je zaprosila za sprejem v naš Center.

Ob praznovanju visokega starostnega jubileja so jo s svojim prijaznim obiskom in voščili počastili g. Igor Draksler, takratni župan občine Škofja Loka, g. Alojzij Snoj, župnik v Stari Loki in g. Beno Virt, predsednik MDSS Kranj.

V imenu vseh stanovalcev Centra pa sem Micki voščila z naslednjimi besedami: *»Spoštovana gospa Micka, dovolite mi, da Vam, v imenu stanovalcev našega Centra, iskreno čestitam ob Vašem častitljivem jubileju, 100-letnici življenja. Vsi skupaj Vam srčno želimo čim več prijetnega, zdravega in zadovoljnega počutja v naši sredi. Resnično smo veseli, da smemo danes praznovati z Vami. Za vse nas, ki Vas, žal vse bolj poredko, srečujemo v naših skupnih prostorih, ste svetel žarek pristne predanosti Bogu ter nežno sijoč zgled vztrajne, ponižne angelške duše, ki potrpežljivo prenaša težo svojih let. Že tri desetletja ste oskrbovanka našega Centra. Na začetku je Vaše mehko, prijazno obličje krasilo tretje nadstropje. Kasneje ste se, zaradi vse hujših starostnih stisk in nadlog ter vse večje potrebe po stalni medicinski negi, preselili na negovalni oddelek. Tam zdaj, v notranjem miru in modrosti srca, živite svoje tiho, preprosto življenje. V vmesnem času se Vam je, za nekaj let, tu v Centru pridružila tudi Vaša*

sestra Francka, s katero sta se zelo lepo, prijateljsko razumeli. Žal jo je Bog prehitro vzel k sebi. Zdaj Vas s svojimi obiski in pozornostmi razveseljujejo Vaši ljubljenečki. Gospa Micka, Bog naj Vas milostno obda z najčudovitejšimi blagoslovi Življenja in Mati Marija naj Vam bo vselej varno zavetje na poti do srečnega Cilja. Vse najboljše in še na mnoga, v trpljenju znosna leta!«.

Prisrčnim čestitkam je sledilo veselo »šampanjsko« nazdravljanje in že so pred Micko pripeljali veliko torto, na kateri so namesto 100-tih svečk prižgali dva mini ognjemeta. V svoji skromnosti in preprostosti Micka nikoli ni imela velikih, zahtevnih želja. Danes si Micka želi le še dneve brez bolečin, srečno zadnjo uro, mirno smrt ter veselo snidenje s svojimi dragimi »nad zvezdami«.

Ob koncu prisrčnega druženja se je nečakinja Jožica, v imenu Micke in vseh sorodnikov, zahvalila vsem, ki so pripravili, sooblikovali in izpeljali skromno, a toliko bolj prijetno praznovanje. Še zlasti pa je izrazila veliko hvaležnost vsemu zdravstveno negovalnemu osebju, ki za teto Micko tako lepo, s srčno dobroto, skrbijo in jo negujejo: *»Tudi njim gre zasluga, da je teta dočakala tako častitljivo starost.«*

Alenka Oblakovič
stanovalka

Ali veš, da drevesa govorijo? Da, natanko to počnejo. Govorijo med sabo in govorijo s tabo, če jih poslušáš. Vendar beli ljudje ne poslušajo. Nikoli niso želeli poslušati nas Indijancev in bojim se, da niti drugih glasov iz narave ne bodo poslušali. Jaz sam sem izvedel veliko od dreves: včasih nekaj o vremenu, drugič o živalih, pa tudi o velikem duhu. Indijanec Tatanga Mani Stoney

Srečno pot, sestra Zlata!

Draga naša najljubša Zlatka! Veliko let je že minilo, odkar Vas je pot življenja iz rodne Srbije v našo ljubo Slovenijo pripeljala, še prej ste svojega moža spoznala. Najprej ste z vso mladostno zagnanostjo delala v Gorenjski predilnici, hkrati pa ste z vso materinsko nežnostjo svojo ljubečo pozornost posvečala mali hčerkici.



Sestra Zlata

Pred 31-imi leti ste se, kot bolničarka – kasneje medicinska sestra, v Centru zaposlila in si vrline: pridnost, vestnost, dobrosrčnost vklopila. Stanovalci in sodelavci smo Vas

vselej radi imeli, četudi ste nam včasih v svoji doslednosti, impulzivnosti, kakšno ostro napeli, a smo vedno že v naslednjem trenutku smeh na obrazu vsi imeli.

Sama Vas poznam že dobri četrt stoletja, rada sem Vas pri delu opazovala, kako ste stanovalce skrbno, strokovno negovala. Za vsakogar ste našla prijazno, dobromislečo besedo, čeprav je Vaš glas včasih zvenel, kot bi govoril malce jezni gozdni medo.

Očitno je bilo delo medicinske sestre v Vaši družini velik ideal, saj se je za Vami, v zdravstvene vode, tud Vaš naraščaj podal. Celo v Centru sta se fanta zaposlila in se pod materinim ljubečim, skrbnim pogledom v svojem človekoljubnem delu kalila. Pozneje sta drugje službe sprejela in iz Centra novim izkušnjam naproti poletela.

Težka, naporna služba vrsto let, ni čudno, da Vas je začel križ bolet. Vsak trenutek ste vzela svež zalet in šla novo delo brž začeti. Vedno ste živahno hitela po naših hodnikih in sobah, povsod ste v ažurnosti, prijazni korektnosti podrejenim včasih dvigala tlak. Zadnja leta ste se bolj s tehničnimi stvarmi pečala, saj ste, po sili razmer v hiši, vodja operative oziroma tehničnih služb postala.

Gorje, če je bilo kaj "šlampasto" narejeno, potem je bilo pod Vašim budnim očesom, ostrim ušesom tudi takoj "Rečeno – storjeno". Vašega namestnika ste v zadnjih tednih uspešno, natančno in skrbno v svoj posel vpeljala, zato bo po njegovem strokovnem delu, ravnanju v

Mi vsi uporabljamo isti zrak, zemljo in vodo. Vsi smo povsem soodvisni drug od drugega. Louise Hay

našem domu še dolgo Vaša prisotnost prijetno dišala.

Mi smo Vas imeli ful močno radi doslej in tak' bo pr' nas veljal tud' še naprej. Želimo Vam vsi skupaj vrsto prijetnih, čimbolj zdravih, srečnih penzionerskih let, pa čimprej se naučite brez službenih obveznosti živet'.

Draga naša Zlatka, sedaj prišel trenutek je slovesa, Bog daj, da še dolgo ne boste odšla v nebesa. Ponosni, ker ste bila vsa ta leta

100-odstotno naša, Vam bomo vsi hvaležni veselo v roke segli in mnogo lepega, prijaznega zaželeli, hkrati pa še eno po domače zapeli.

Iskrena hvala, draga Zlatka, naj Vam bo upokojska doba čim bolj prijetna in sladka.

Vse dobro Vam želimo.

Stanovalci CSS Škofja Loka

Siva pot vodi me,... v Volčji potok

Na domski oglasni deski sem prebrala vabilo na izlet v moj najljubši park v Sloveniji. Z rahlo zadrego in malo večjim strahom pred zavrnitvijo »Vozičkarji ne morete z nami« sem se prijavila za morebitno prijateljsko druženje v



Volčjem potoku. K temu sem nagovorila in spodbudila še svojo sostanovalko Ivanko, »motorizirano vozičkarico«, ki je bila, seveda, takoj navdušena nad izletniško pustolovščino. In sva čakali na terapevtkin odgovor, ... Kmalu so naju dohitele Denisine spodbudne be-

sede: »Hura! Lahko se nam bosta pridružili. Najeli bomo kombi za prevoz več oseb na invalidskih vozičkih.«

Tiste dni je bilo vreme precej nestanovitno, zato smo mnogi potencialni izletniki prav milo prosili Boga za čim bolj primerno vreme. Bog nas je uslišal, ... In tako smo se, v drugem septembrskem četrtku dopoldan, odpravili novim, »volčjim« doživetjem naproti. Srčno prijazni prevoznik, »dr. Nemo« iz Sore pri Medvodah, nas je prav sistematično »parkiral« v svoj kombi ter nas varno pripeljal do zelenega cilja. Težko pokretni sostanovalci so upali, da jih bo po skrbno negovanem ter lepo urejenem parku popeljal vlakec in jim bo tako omogočil boljši, prijetnejši ogled naravnih lepot. Žal vlakec zaradi vlažnega vremena in skromnejšega obiska v septembru ni več vozil.

Tako smo se, lepo počasi, peš odpravili po drevoredu in,... opazovali ribe in race v

Človek se od narave nerad uči. Morda se bo moral, ko ga bo narava izučila.
Rudi Kerševan

ribnikih ter občudovali zanimivo raščena drevesa, maloštevilne nasade raznovrstnih rožic, vrtnic, dalij. Uživali smo v pogledu na vse pomirjajoče zeleno okolje, dihali sveži, čisti zrak, obujali svoje globoko skrite romantične spomine, sproščeno klepetali in se navihano smejali, ... še posebno, če je pred nami »škljocnil« fotoaparata.



Vmes smo počivali na klopcih ali pa v ... ? »O, pogledjte, tuki je pa kavarna. A gremo na kafe?« Seveda smo bili vsi takoj za to, saj nam je po dolgem sprehodu že pošteno »padel cukker«. Naš sostanovalec Marijan se je izkazal za pravega »džentlmena«, saj je kar vsem »častil« francoske rogljičke, ob katerih smo se »mljask, mljask« veselo sladkali in se potem še bolj zavzeto oblizovali. Ogledali smo si še najbolj zanimivo oblikovane vrtove, angleškega, francoskega pa še kakšnega, ki mu ne vem več pravega imena.

Prišel je čas slovesa oziroma odhoda nazaj domov. Naložili smo se v kombi in domski službeni avto ter se odpeljali proti Vodiciam, kjer so nam naše skrbne in prijazno pozorne spremljevalke kupile sveže pečene preste. Tako smo se telesno, čustveno ter duhovno

obogatili in okrepljeni srečno vrnil v Center, kjer nas je že čakalo okusno kosilo. Potem pa je sledil prijetno zaslužen počitek.

Hvala vsem, ki ste kakorkoli pripomogli, da je bil to za vse nas udeležence izleta notranje zdravilen, duhovno razgiban ter čustveno topel in čudovit dan. Ob letu osorej pa znova gremo, kajne? Pa srečno!

Alenka Oblakovič
stanovalka

Mama svojemu prvošolčku:

»Zdaj pa srečno pot, da boš velik kdaj
gospod.«

Jaz pa tisti dan razreda nisem videl
in še dolga abeceda
so bile nam muce tri.
Z njimi smo se v hosto skrili
in po svoje se učili.

Oh, ta šola »Bog ne daj«
strašno slaba je bila,
strgal sem klobuk in hlače,
moje lepe dolge hlače,
a ostal sem teleban,
kot sem še današnji dan.

Po spominu povedala
Albina Metelko,
zapisala Denis Kamnar

**Ko bo posekano zadnje drevo, zastrupljena zadnja reka, ulovljena zadnja riba,
boste ugotovili, da denarja ne morete jesti. Cree Indijanec**

Plesne urice

Sva Erika in Mateja. Hodiva v 1. letnik Srednje zdravstvene šole Ljubljana in prihajava iz okolice Škofje Loke. V Centru opravljava prostovoljno delo, ker pa sva zelo ambiciozni in polni energije, sva sklenili, da poskusiva nekaj novega. Odločili sva se za druženje ob plesu s stanovalci Centra. O najini ideji sva se pogovorili s socialno delavko in delovno terapevtko, ki sta naju prijazno sprejeli in nama ves čas pomagali in podpirali.



Erika in Mateja

Po vseh pripravah smo prvi četrtek v marcu začeli z druženjem in vajami. Druženja so nato potekala vsak četrtek od 15.30 do 16.30, prihajalo pa je okoli 10-15 stanovalcev. Najprej smo se v Burnikovi dvorani ogreli ob ritmični počasni glasbi, nato pa zaplesali ob malo hitrejši. Seveda pa niso vsi plesali, nekateri so na druženje prihajali zgolj zaradi sprostitve in poslušanja domače glasbe, ki je včasih prihajala iz radia, včasih pa sva s sabo pripeljali harmonikarja. Ko sva le našli razlog za praznovanje, sva s seboj prinesli piškote in

pecivo, da smo se skupaj posladkali. Na srečanjih, ki so potekala do konca aprila, sva se počutili zelo dobro in upava, da je bilo vseh tudi udeležencem. Dogovarjamo se že za nova srečanja, zato vse vljudno vabiva, da se nam pridružite.

Radi bi se zahvalili socialni delavki in njeni pomočnici, delovni terapevtki Romani, punčam, ki so nama pripeljale stanovalce na druženje in vsem drugim, ki so nama pomagali ter udeležencem, ki so z nama poklepetali in zaplesali.

HVALA!

**Erika Markič in
Mateja Božnar**



Ko boste na svojem vrtu zagledali deževnika, takrat boste vedeli, da ste ustvarili okolje, ki podpira življenje. Louise Hay

Izlet in romanje starostnikov

Na hodniku – na oglasni deski – v našem domu je bil razpis: *»Jutri, v četrtek, 2. septembra 2010 – odhod na Brezje. Vsi, ki ste se prijavili, bodite točni – ob 8.30 pred domom.«*

Navodila smo se držali in se tega lepega sončnega dne z velikim avtobusom in prijaznim šoferjem odpeljali proti Gorenjski. Čez dobro uro, okrog desetih, smo bili že na Brezjah. Ker je bil navaden delovni dan, ni bilo romarjev. Imeli smo dovolj prostora, pred cerkvijo in v baziliki.

V cerkvi smo se posedli pred Marijino kape-



lico, pozdravili Marijo in ji izročili svoje križe in težave ter jo prosili pomoči in varstva zase, za vse svoje in za ves Center, ki je sedaj najbrž naše zadnje prebivališče. Predvsem smo se pa Mariji tudi zahvaljevali, da nas je varovala v težkih dneh našega življenja. Z Marijo, pomočnico kristjanov, smo se priporočali vsej sv. Trojici in prosili za pomoč zavetnika bazilike, Sv. Vida, ter na našega novega "blaženega Lojzeta Grozdeta".

V Marijini kapelici smo šli tudi okrog oltarja, kjer so izpostavljene večje in manjše slike, zahvale ozdravljenj, fotografije romarjev, rožni venci idr. Iz teh prinesenih predmetov je raz-



vidno, kakšno zaupanje ima slovenski človek v Marijino pomoč in v njeno priprošnjo ter v njeno varstvo.

Ob deseti uri je bil začetek svete maše – glavni dosežek našega romanja, prisostvovati sv. Evharistiji. Mašo je daroval starejši g. frančiškan, ki nam je med pridigo polagal na srce ljubezen do vsakega človeka, tudi do najbolj duševno in fizično betežnega. Vsak človek je od Boga ustvarjeno bitje, sprejemajmo ga z vso ljubeznijo. Ljubezen je za nas vernike odločilna v sedanjem, predvsem pa pri vstopu v večno življenje. Če ta odpove, bo tudi naša večnost vprašljiva.

Okrog 12. ure smo se odpeljali z Brezij na ogled turistične kmetije pri Štularju - Francu Pogačniku. To je velik turistični objekt, sodobno urejen, z vsemi potrebnimi pripomočki, tudi za zahtevnejšega turista.

Kako je mogoče kupiti ali prodati modrino neba in toploto zemlje? Kaj takega nam je popolnoma tuje. Svežina zraka in bistrost vode nista v naši posesti, le kako bi ju mogli potem kupiti? Misli poglavarja Seattla

MED NAMI



Na kmetiji smo bili prijazno sprejeti in bogato pogoščeni, vključena je bila razlaga o delovanju kmetije. Za vse smo se lastnikom turistične kmetije lepo zahvalili in jim zaželeli obilo uspeha pri njegovem delu.

Stanovalci Centra pa se zahvaljujemo našemu vodstvu, ki nam je omogočilo v naši enoličnosti, duhovno in fizično tako pomemben izlet.

Katarina Kržišnik
stanovalka

EKOLOŠKO TURISTIČNA KMETIJA APARTMAJI ANTONIJA (PR' ŠTULARJU)

Prijazna družinska turistična kmetija ponuja gostom, prijateljem in poslovnim partnerjem, apartmaje (kuhinja, WC s tušem, pralni stroj, barvni TV s SAT, garaža) za dve ali več oseb. Gostje lahko koristijo velik vrt z igriščem na mivki, žarom, otroškim igriščem in pokritim bazenom. Lahko vam organizirajo tudi voden ogled gora in Slovenije.

Franc Pogačnik, Otoče 21, 4244 Podnart



Zemlja je kot lepa nevesta, ki za okras ne potrebuje draguljev, ki jih je obdelal človek, temveč je zadovoljna z zelenenjem svojih travnikov, zlatim peskom svojih morskih obal in dragocenimi kamninami svojih planin. Kahlil Gibran

Naša četica koraka

Kam pa kam se je namenila velika četica živahnih stanovalcev in prijaznih zaposlenih? V naš park pred Centrom, kjer smo v ponedeljek, 20. septembra dopoldne, slovesno odprli in predali v uporabo športne pripomočke za vadbo na prostem. V rondoju stojijo trije terapevtski elementi, ki sta jih z združenimi močmi postavila in uredila Center slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka in Varstveno delovni center Kranj – enota Škofja Loka. Pripomočki so v prvi vrsti namenjeni podaljšani rehabilitaciji, fizioterapiji in športni vadbi, prav tako pa tudi prijetnemu in sproščenemu druženju uporabnikov storitev obeh zavodov in njihovih svojcev. Športne pripomočke smejo koristiti osebe lažje od 130 kg. Prosimo za uvidevnost, obzirnost in dobro voljo.



Spremljevalni program je povezovala naša delovna terapevtka Denis. V njem pa so poleg slavnostnih govornikov nastopili tudi varovanci VDC Kranj, pod vodstvom njihove terapevtke ge. Polone Kandus ter ga. Stanka Kuhar, stanovalka v bivalni skupnosti – enota Škofja Loka, ki nam je zaigrala nekaj veselih melodij na sintesizer. Direktorica našega Centra, ga. Silva Košnjek in direktorica Varstveno delovnega centra Kranj, ga. Mirjana Česen sta po-

zdravili in nagovorili zbrane goste, med katerimi so bili tudi g. Igor Draksler, takratni župan občine Škofja Loka, g. Miha Ješe, direktor Gorenjske predilnice Škofja Loka (*zdaj novi župan*), g. Zdravko Krvina, predsednik sveta Zavoda CSS Škofja Loka in hkrati tudi predstavnik Lions kluba Škofja Loka, direktorji ostalih gorenjskih Domov ter fizioterapevti in delovni terapevti iz različnih sorodnih ustanov.

Ga. Silva in ga. Mirjana sta predstavili vse aktivnosti od zasnove do izvedbe celotnega projekta izgradnje skupnega mini športnega parka, ki ga je postavilo podjetje MT Cvek iz Kranja. Povedali sta, komu so naslovili prošnje za donacije, finančno pomoč (Lions klub in Rotary club Škofja Loka, Klub direktorjev Škofja Loka, ...) ter, da smo v tovrstni ponudbi prostočasnih aktivnosti znotraj Socialno varstvenih zavodov med prvimi v Sloveniji. Spodbudne odgovore večine donatorjev, ki bodo mogoče investirali svoja sredstva v izgradnjo našega prilagojenega športnega parka, še pričakujemo, nekateri pa so se, kljub počitniški mrzlici, že odzvali.

Za donacijo pri ureditvi športnega parka, ki ga bodo lahko uporabljali stanovalci CSS Škofja Loka in varovanci VDC Kranj (enota Škofja Loka) se zahvaljujemo

**Lions klubu in
Rotary clubu Škofja Loka,
Klub direktorjev Škofja Loka,
MT Cvek ter
Lekarni Orel**

Ni me več strah, ker se Zemlja vrti, saj se vrti v pravo smer. Strah me je, ker se tudi svet vrti in sem prepričan, da se vrti v nepravo smer. Rudi Kerševan

Preidimo od mavričnih besed k iskrenim, plemenitim, spoštovanja vrednim dejanjem. G. Zdravko Krvina nam je v imenu Lions kluba Škofja Loka predal donacijo v vrednosti 1.300 EUR, prav tako pa nam je del plačila stroškov postavitve terapevtskih elementov in ureditve parka »doniralo« ali bolje rečeno odpisalo podjetje MT Cvek iz Kranja. Obojim se za izkazano dobroto najlepše zahvaljujemo. Ob koncu so nas naše skrbne kuharice še malo »pocrkljale« s toplimi napitki, hladno pijačo in sladkimi dobrotami.



Željni toplega sonca in njegovih prijetno božajočih žarkov se stanovalci družimo zunaj pred Centrom. Nekateri opazujejo svet okoli sebe, drugi veselo klepetajo, tretji pa pridno in zavzeto vadijo na posameznih pripomočkih in se med seboj celo živahno, a potrpežljivo spodbujajo, inštruirajo. Nekaterim uspe v prvo, v drugo, v tretje, drugim pa ne. A nič za to! Pomembne so pripravljenost, vztrajnost in dobra volja. Predvsem pa sposobnost premagovati ovire in predsodke.

Alenka Oblakovič
Fotografije: **Jure Nastran**

OSKRBOVANCİ CENTRA SLEPIH Stara Loka

*Bolezni je na svetu sto
med prvimi pa je oko,
vid ko človek izgubi,
nič hujšega na svetu ni.*

*Štrahlov grad v Stari Loki,
ki stolpič ga krasi visoki,
je bil pred leti preurejen,
v varstvo slepim dodeljen.*

*Invalidi slabovidni
so pri delu zelo pridni,
vse jim spretno gre od rok
v Domu slepih Stari Lok.*

*Raste tu obrt cvetoča,
skoz naročilo prihajajoča,
znajo služiti si denar
s pletenjem steklenic, košar.*

*Izdelki njih so krasni, lepi,
ko delajo za trg jih slepi.
V kovinski, mizarski je strog načrt,
uspeva v domu ta obrt.*

*Brez sonca morajo živeti,
ki gleda, greje in jih sveti.
Vedno je pri njih temno,
zlato jutro, beli dan.*

*So za telefoniste šolo uredili,
da bi s tipom, sluhom se učili,
da bi njihov tip in vsakdanji sluh
njim donášal kruh.*

*Se z invalida ne norčuj,
besedo lepo mu daruj,
če vse ude zdrave imaš,
si na svetu bogataš.*

Pesem Lojzeta Hafnerja
nam je posredovala
stanovalka **Anica Jamnik**

Svojo zemljo lahko zdravimo. Lahko pomagamo ustvarjati zdrav planet, na katerem lahko uspevamo ter veselo in mirno živimo. Toda tega ne bomo dosegli, dokler ne bomo ljubili sebe. Louise Hay

Zborovsko petje nas je znova očaralo v oktobru

Prejšnji mesec se je spet pokazalo, kako koristna je glasba za naše duševno zdravje, kajti zopet je tule v naši dvorani učinkovito, tehnično izjemno brezhibno nastopil mešani pevski zbor Iskra iz Kranja pod vodstvom Maje Nos.

Čeprav je bil koncert kratek, je bil vsebinsko razgiban. Naša srca so bila razgreta, sproščali smo se; zborovodkinja je vse skladbe intonirala s klavirjem.

Pevka, ki je posamezne glasbene točke napovedovala, nas je z besedo slikovito popeljala v nekdanje čase. Pripovedovala nam je o tem, kakšne pesmi so ljudje včasih peli: vesele, žalostne... Ljudje so pesmi peli pri vsakdanjih opravilih. Pevka nam je govorila o Muri, o mlinih, o ciganih; neko pesem o ciganih nam je zbor duhovito, temperamentno odpel. Potem smo poslušali priredbo primorske ljudske pesmi *Dober večer*. Skladba pripoveduje o fantu, ki ga zapusti dekle. V slovo mu 'pošlje nazaj' celo svoj prstan.

Dalje: v svoj koncertni repertoar je zbor uvrstil skladbo *V snegu* na besedilo Simona Jenka; uglasbil jo je Emil Adamič; kakšno je sporočilo te pesmi? Hribi so še beli, ne cvetijo še rože; pomlad bo tu kmalu, vendar je nek fant strt, žalosten. Naslov naslednje pesmi je bil *Če ti ne boš moj*. Besedilo je ljudsko, za zbor je pesem priredil spet Emil Adamič. Pesem

me je opozorila na bližnji dan mrtvih, ki je že davno za nami.

Med narodnimi pesmimi, predstavljenimi na koncertu, bi omenila vsaj tele: *Pastirc pa pa-se ovce tri, Pa se sliš, Mav čez Izaro, Rožic ne bom trgala, Venček narodnih*. Omenjeni venček je s pevci pela vsa dvorana.

Veličastno sta na prireditvi ob spremljavi harmonike zveneli dve borbeni pesmi: *Pesem o svobodi* in *Slovenci kremeniti*. Kar čutil si pripadnost naši domovini; to ti je dalo moč, voljo, energijo. Po koncertu je bil aplavz v dvorani spet sijajen, viharen, bučen.

Nataša Mihevc

Martinovanje

*Poglejte pečeno gos na mizi,
pa svetega Martina, ki nas popelje do vina.
Veselo si nazdravimo,
ob vinu si popevajmo.*

*Radostno si zavriskajmo,
glasno si zajuckajmo,
naj živi svet Martin,
pesem naj doni do dolin.*

Nataša Mihevc

Zbolimo zato, ker smo tako oddaljeni od Matere Zemlje. Zato je treba včasih iti ven in biti v naravi. To je zelo pomembno. Mi in naši otroci bi morali biti zopet v stiku z Materjo Zemljo. Rudi Kerševan

Vaja evakuacije v CSS



Mesec oktober je mesec požarne varnosti. Mediji vseh vrst nas obveščajo, svarijo o možni nevarnosti, ki nastane ob morebitnem požaru in kako moramo ob tem ukrepati. Zato se je naša ustanova CSS Škofja Loka, kot dom starejših, na pobudo gospoda Andreja Štremfelja, podpoveljnika OGP, odločila, da izvede obsežno vajo evakuacije. Da je bila vaja res obsežna, pove podatek, da je sodelovalo okoli 140 ljudi.

Gospod Štremfelj je vnaprej pripravil elaborat vaje, po katerem smo se dogovorili o namenu in cilju vaje. Namen vaje je bilo izobraževanje gasilcev in zaposlenih ob morebitnem požaru v Centru. Cilj vaje je izdelati analizo in dopolniti obstoječi načrt ukrepanja za ta objekt.

Sodelujoče enote in vodje:

- Vodja vaje in intervencije: Andrej Štremfelj, podpoveljnik OGP, poveljnik PGD Škofja Loka
- Gasilske enote OGP Škofja Loka, poveljniki PGD-jev
- Gasilsko reševalna služba Kranj

- Regijski center za obveščanje Kranj
- Reševalna postaja ZD Škofja Loka
- Policijska postaja Škofja Loka
- Helmut Vajda, varnostni inženir
- Zaposleni v CSS Škofja Loka ter
- 6 stanovalcev CSS: ga. Anica Plemelj, g. Mojmir Tozon, ga. Ana Jenko, g. Zdravko Repe, g. Ivan Fifer in ga. Angela Markelj.

Naša vaja je potekala zadnji dan v septembru.

Kot vodja evakuacije v Centru, je bila moja naloga, da po celotnem objektu, po prostorih doma, razporedim 25 igralcev iz Centra in 21 igralcev, ki so jih priskrbeli gasilci. Ob pomoči delovne terapije in fizioterapije, ki so posodile pripomočke – bele palice, invalidske vozičke, bergle, hojice, palice, sem lahko dejansko pripravila osebe – igralce, ki so predstavljali ljudi, ki živijo v domovih za starejše.

Ob dogovorjeni 16. uri sem poklicala na 112 in sporočila:

► *Vaja, gori v Centru slepih, slabovidnih in starejših, na naslovu Stara Loka 31. Gori v pritličju, verjetno v pralnici ali likalnici. Na stopnišču je že veliko dima.* ◀

In takrat se je začelo.

Na kraj naše vaje je prispelo 16 gasilskih vozil iz širše okolice Škofje Loke, s 86 gasilci. Iz Kranja je prispelo celo gasilsko vozilo z lestvijo, ki je imelo nalogo rešiti nepokretnega stanovalca – igralca iz 5. nadstropja. Za to vlogo se je pogumno javila naša direktorica in reševanje, vijuganje na nosilih po zraku,

Polet na Mesec je uspel. Polet na Mars tudi. Polet na Zemljo, ki je človeku tako blizu, pa noče uspeti. Rudi Kerševan

uspešno prestala. Ker se je dim valil po stopnišču navzgor, ni bilo možno ljudi evakuirati po stopnicah navzdol. Reševanje je potekalo po zasilnih izhodih na severni strani – od 5. nadstropja navzdol in na južni strani – od 2. nadstropja. Gasilci so morali skoraj vsakega igralca posebej evakuirati po zasilnih stopnicah in se vračati nazaj po druge. Vsakega igralca se je potem, ko je bil uspešno rešen iz objekta, še pospremlilo do mesta popisa – na drugi strani rondoja pri vhodu v VDC. Ob 16.40 smo ugotovili, da je vseh 46 igralcev uspešno evakuiranih.

Ob vaji je bila v stalni pripravljenosti ekipa nujne medicinske pomoči pod vodstvom dr. Končana. Za nemoten dovoz gasilskih vozil pa so poskrbeli policisti iz Škofje Loke.



Po zaključku vaje sta se g. Štremfelj in direktorica Silva Košnjek zahvalila vsem sodelujočim in poudarila, kakšen velik pomen ima taka vaja.

Zaposleni v Centru – igralci, so mi podali svoja mnenja, opažanja, pa tudi pripombe o vaji.

V ponedeljek 4. 10. 2010 je bila opravljena analiza evakuacije, na kateri so bile predstavljene pripombe in predlogi zaposlenih, gasilcev, varnostnega inženirja in predstavnikov civilne zaščite. Vsi smo ugotovili, da je bila vaja zelo poučna, ker smo ob tem spoznali pozitivne in negativne točke v primeru požara v ustanovi kot je naša. Vse izkušnje bodo upoštevane ob spremembah, ki jih bo za varstvo pred požarom potrebno odpraviti. Te pa so naredile našo vajo **enkratno, uspešno in zelo pohvaljeno**.

Predstavitev vaje in analize ter potrebni ukrepi v primeru požara so bili predstavljeni stanovalcem Centra. Hkrati so jim s strani gasilskih društev Škofja Loka zagotovili tudi ogled gasilskih vozil, ki je bil za nekatere, ki so bili nekoč gasilci, zanimiv dogodek.

Spoznali smo, da je evakuacija v domovih za starejše zelo zahtevna, ker se večina stanovalcev zaradi svojega zdravstvenega stanja ni zmožna sama evakuirati.

Z analizo vaje evakuacije v primeru požara so bili seznanjeni tudi vsi zaposleni.

Vsem igralcem in ostalim sodelujočim se za njihovo aktivnost pri izvedbi vaje zahvaljujem!

Pa še pripis čisto za konec – izjava sodelavke, ki je sodelovala kot igralka: **»Vsa čast gasilcem, ki opravljajo tako težko delo!«** In mislim, da nas je veliko istega mnenja.

Vojka Pintar
vodja evakuacije v CSS

Vse, od najmanjše travice, najmanjšega žužka do najmogočnejšega drevesa, je povezano z ljudstvi tega Planeta in materjo Zemljo, njenimi vetrovi, ognji in vodami. Julia Doria

“Gasilec Samo” v našem domu

Prepričana sem, da vaši vnuki, pravnuki, pranečaki, sosedovi otroci in njihovi starši dobro poznajo risanko Gasilec Samo in njegovi prijatelji. Marsikdo od naštetih si v svoji bujni domišljiji in želji po pustolovščini želi biti v središču dogajanja na TV zaslonu. V resničnem življenju je žal premalo prostora za domišljijo in pravljice.

Življenje, ne glede na našo starost in zdravstveno stanje, pred nas postavlja vse težje, zahtevnejše izzive ter preizkušnje. Od nas in naših dosedanjih izkušenj je odvisno, ali se bomo nanje ustrezno, pravilno, odločno odzvali ali ne. Včasih je na kakšen možen izziv



dobro biti vnaprej pripravljen. V času socializma smo tovrstni pripravljali akciji rekli: Nič nas ne sme presenetiti (NNNP). Nekaj takega smo v zadnjem septembrskem popoldnevu imeli tudi pri nas v Centru (CSS Škofja Loka), ko smo izvedli evakuacijsko vajo v primeru požara. Vaja je bila zelo uspešno izpeljana, vsi

navzoči so dobili dober, koristen vpogled v pestrost različnih telesnih, duševnih stanj ter starostnih težav pri potencialno ogroženih stanovalcih. Vsi sodelujoči so se tudi dobro seznanili s prostorsko ureditvijo našega Centra in z ustreznimi možnostmi hitrega, ažurnega in varnega reševanja stanovalcev v primeru požara. Skratka, vaja je bila, za vse udeležene v njej, resnično zelo potrebna in koristna.

Med samo vajo ni bilo časa za razlago poteka in uspešnosti reševanja, zato so se prijazni gasilci iz škofjeloškega in okoliških GD, pod vodstvom g. Andreja Štremflja in g. Tomaža Ažbeta, dobrovoljno odzvali našemu vabilu in nas dva tedna kasneje znova obiskali. Posebej so nas opozorili in poučili o možnih vzrokih za požar v sobah in skupnih prostorih, o pravilnem in ustreznem ravnanju v primeru požara v sobi, na hodniku ali v sosednji sobi, o smiselni uporabi gasilnega aparata ipd. Povedali so nam, kje v Centru se nahajajo gasilni aparati, hidranti z vodo, požarne stopnice ipd. Dogovorili smo se, da bomo spomladi poskusili izvesti praktični del ravnanja z gasilnim aparatom ter da bodo na hodnikih, na oglasnih deskah izobešena navodila pravilnega ravnanja stanovalcev in zaposlenih v primeru požara.

Eden od gasilcev, oblečen v popolno gasilsko uniformo in opremljen s plinsko masko, čelado, radijskim oddajnikom in ustrezno dodatno opremo, nam je pokazal, kako

Zemlja je velika učiteljica tistim, ki ji znajo prisluhniti. Življenje se tu ne bo končalo, ne glede na to, kaj počne človeštvo. Zemlja bo ostala. Le človeštvo se bo vrnilo v nič, od koder je prišlo, razen če ne bomo spremenili svojih navad.

Louise Hay

nujno potrebna za uspešen hiter potek protipožarne reševalne akcije je dobra nevnetljiva, negorljiva obleka in druga ustrezna gasilska oprema. Zatem smo si vsi skupaj ogledali dve popolnoma opremljeni gasilski vozili in pri tem ugotovili, da kljub vsemu napredku še naprej osnovno gasilno sredstvo ostaja voda. Poleg zraka naša največja naravna dobrina – voda – je v večini primerov zelo potrebna, zaželeno. Včasih pa je kot najhujša sovražnica ljudem močno nezaželeno.

Hvaležni smo se zahvalili vsem sodelujočim v evakuacijski vaji, ker so se resnično zelo potrudili, da je bila vaja izpeljana korektno, strokovno in brez nepotrebnega vznemirjanja stanovalcev Centra. Hvala vsem stanovalcem – opazovalcem za strpnost, razumevanje in obzirno uvidevnost.

Alenka Oblakovič

V Centru je prepovedano kaditi in na kakršen koli način izzivati nevarnost ognja. Nezaželeno je: uporabljati osebne električne kuhalnike kave, električne grelne blazine, kaloriferje, likalnike in druge grelne elemente ter prižigati sveče na nezavarovanih mestih.

KAJ STORITI V PRIMERU, ČE JE...

⌘ DIM NA HODNIKU

- umaknite se v sobo
- vrata založite s krpo, ki bo zadrževala širjenja dima
- če je možno pokličite na pomoč po telefonu ali z zvoncem
- odidite na balkon, zaprite za sabo in bodite vidni, pomahajte, pokličite; če balkona ni, odprite okno

⌘ OGENJ V SOBI

- če je možno, ogenj pogasite (z vodo, mokro krpo); če je gašenje uspelo, o tem nekoga obvestite
- če ognja niste uspeli pogasiti, odidite ven iz sobe in zaprite
- pokličite na pomoč

⌘ VEDNO SE UMIKAJTE NA SVEŽI ZRAK

⌘ NE HODITE V DVIGALO

⌘ NE ZAPIRAJTE SE V KOPALNICE IN NE SKRIVAJTE SE

Tako se bo zgodilo z Zemljo. Prišel bo nekdo, jo prevrtal, si jo nataknil na vratno verižico in odšel. Rudi Kerševan

V enem dnevu smo očistili Kamnitnik in bivšo vojašnico

V okviru društva upokojencev Škofja Loka že pet let deluje Univerza za tretje življenjsko obdobje. Tisti, ki prebirate naše glasilo „Mi o sebi“, veste, da imamo na naši univerzi različne izobraževalne krožke, prirejamo čaj ob petih, na društvu imamo knjižnico in hodimo na strokovne ekskurzije.

Ko je izvedela za čistilno akcijo „*Očistimo Slovenijo v enem dnevu*“, je naša predsednica Borjana Koželj predlagala, da se vključimo. Povezali smo se z gospo Leo Mlakar, ki je prevzela vlogo koordinatorke za občino Škofja Loka, in delo je steklo.

Večina naših članov ima dostop do interneta in svoje internetne naslove. Tako smo poslali vabilo članom, da bi potrdili svojo udeležbo. Nekateri člani pa še ne obvladajo dobro dela z računalnikom, a so bili dosegljivi prek svojih otrok ali vnukov. Izobesili smo plakate na oglasne deske Društva upokojencev. Tudi tiste, za katere vemo, da se ne morejo sklanjati in pobirati smeti, smo povabili k sodelovanju, saj smo potrebovali prostovoljce, ki bi pomagali na zbornem mestu.

Prijavilo se nas je skoraj 40 prostovoljcev. Naša Borjana, ki je vedno optimist, je Lei sporočila, da nas bo 50!

Lea je poskrbela za rokavice, vreče za smeti in pripravne palice z žeblijem na koncu, ki so jih za nas izdelali na srednji šoli za lesarstvo.

Maruša Mohorič je vse dostavila Društvu upokojencev v bivši vojašnici.

Na Borjanin predlog smo upokojenci prevzeli čiščenje Kamnitnika, saj so naši prostori nanj naslonjeni. Zlata Ramovš je vzela fotoaparat in šla pred akcijo fotografirat odlagališča odpadkov. Nazaj je prišla ogorčena nad videnim. Navadni in kosovni odpadki, salonitne plošče, prazni sodi, deli avtomobilov...



In dočakali smo soboto, 17. aprila. Vreme nam je bilo naklonjeno. Odziv naših članov in drugih občanov nas je več kot prijetno presenetil. Prišlo je 80 prostovoljcev! Nekateri so prinesli svoje rokavice, vedra, vreče za smeti, grablje. Prostovoljke so razdelile rumene in črne vreče za ločevanje odpadkov, palice in rokavice.

Pognali smo se na Kamnitnik z različnih smeri. Eni so šli navkreber iz bivše vojašnice, drugi smo začeli pri spomeniku petdesetim talcem. Nikjer nam ni zmanjkalo dela.

Jaz sem zemlja, moje oči so nebo, moji udje drevesa, jaz sem skala in globina vode. Nisem tukaj, da bi vladal naravi ali jo izkoriščal, jaz SEM narava.

Hopi Indijanec

Manjše odpadke smo dajali v vreče in polne je Borjana prišla iskat z avtom. Velike kosovne odpadke smo zvekli na kup k cesti, nekatere smo pustili v naravi in označili, kje se nahaja najdišče, da jih bodo delavci komunalnega podjetja lahko pobrali.

Zlatina skupina je šla še okoli vojašnice in pobirala smeti. Ko je večina že končala z delom, je Zlata poklicala, da potrebujejo pomoč vsaj še desetih prostovoljcev. Na zahodnem delu bivše vojašnice je bilo še veliko smeti in kosovnih odpadkov.

Utrujeni in zadovoljni z opravljenim delom smo se vrnili pred društvo, kjer so nas čakale mize, pripravljene za malico. Organizatorji so poskrbeli, da nam je Eva pripeljala golaž. Kako nam

je teknil! Cveta Skopelja, tajnica društva, je skrbela, da v kozarcih ni bila samo voda.

Borjana in Zlata sta še nekajkrat pripeljali vreče s smetmi pred društvo in ob koncu akcije smo jih prešteli – zbrali smo 10 kubičnih metrov odpadkov! Kosovnih odpadkov nismo šteli!

Vsi udeleženci smo bili zadovoljni s svojim delom in jezni na tiste, ki onesnažujejo naravo in se nemarno obnašajo do nje.

Nismo si mislili, da nas bodo smeti zbližale. Marsikdo je ob odhodu rekel: „Organizirajte še kakšno akcijo. Pridemo!“

Nevenka Mandić Orehek

V gorah čuvajmo naravo

Človek je sestavni del narave in je z njo tudi povezan. Sami smo odgovorni za njeno stanje in s tem za svoje počutje ter svoj obstanek. Vedno bolj se zavedamo in spoznavamo, da je varstvo naravnega življenjskega okolja že postalo in postaja vedno bolj eksistenčno vprašanje človeka. Narava je nedeljiva in je last vseh ljudi, zato jo moramo čuvati. S tem bo narava nam in našim potomcem hvaležno vračala.

Ko ljudje še niso dovolj poznali gora, so se jih bali, o njih so spletali legende, najbolj skrivnostne pa so celo častili kot božanstva. Malo

bližje so bile gore lovcem, pastirjem in nabiralcem zdravnih zelišč. Ti so kmalu ugotovili, da celo navidez mrtve skale skrivajo v svojih razpokah bogato življenje. Planinci še vedno odkrivamo lepote gora, kjer je bivanje lepše, zanimivejše kot v pravljici. V današnjem času, ko smo ujeti v beton, asfalt, pločevino, ko se nam vedno mudi, ima gorski svet poseben mik, čar. Ob srečanju s plaho divjadjo si lahko prijetno razburjen, vzradostiš se nad pisano blazinico nežnega gorskega cvetja sredi puščobnih melišč ali ostrmiš nad skalnim balvanom. Redko se zgodi, da nas prestraši kača, ki se zvita v klobčič greje na soncu pod

Naša mati nas uči o splošni odgovornosti. Dalaj Lama

skalo. Ob takih srečanjih se v nas vedno prebudita obenem strah in radovednost. Na manj obiskanih področjih pa imamo možnost videti planike in murke, ki spadajo med zaščitene gorske cvetlice.



Na poti v gore se narava spreminja. Z nadmorsko višino se spreminja tudi rastje. V dolinah se razprostirajo gozdovi, tla pokriva bujna vegetacija. Z višino postajajo gozdovi vse redkejši, drevje je bolj krivenčasto, obraščeno z lišaji, kar je znak, da tu narava še ni onesnažena. Vse več je kamenja. Gozd počasi preide v pas ruševja, temu sledijo pisane gorske trate. Če pa gremo še višje, opazimo v skalnih razpokah, kjer je le malo prsti, rastlinice, dokler nas končno ne obdaja le siva skala. Tudi ta ima svoj čar, še zlasti, če je nad nami modro nebo z oblački raznih oblik. Če se ozremo, vidimo letati krokarje, ki iščejo osttanke hrane.

Pri hoji v hribe lahko marsikaj opaziš in doživiš, če se le malo ozreš naokrog. Tu pozabiš na čas. Hoja po gorah, hribih me notranje obogati in pomiri.

Civilizacijsko razvjeni človek je že skoraj pozabil, da je tudi sam del narave. Prvobitne divjine skoraj ne najdeš več, ker vedno več ljudi zahaja v hribe. Tako tudi niso redkost helikopterji, ki preletavajo nad glavo, predvsem v Triglavskem narodnem parku. Ti prevažajo hrano v planinske postojanke. Tu si nabiram novim moči za obveznosti, ki me čakajo v dolini.

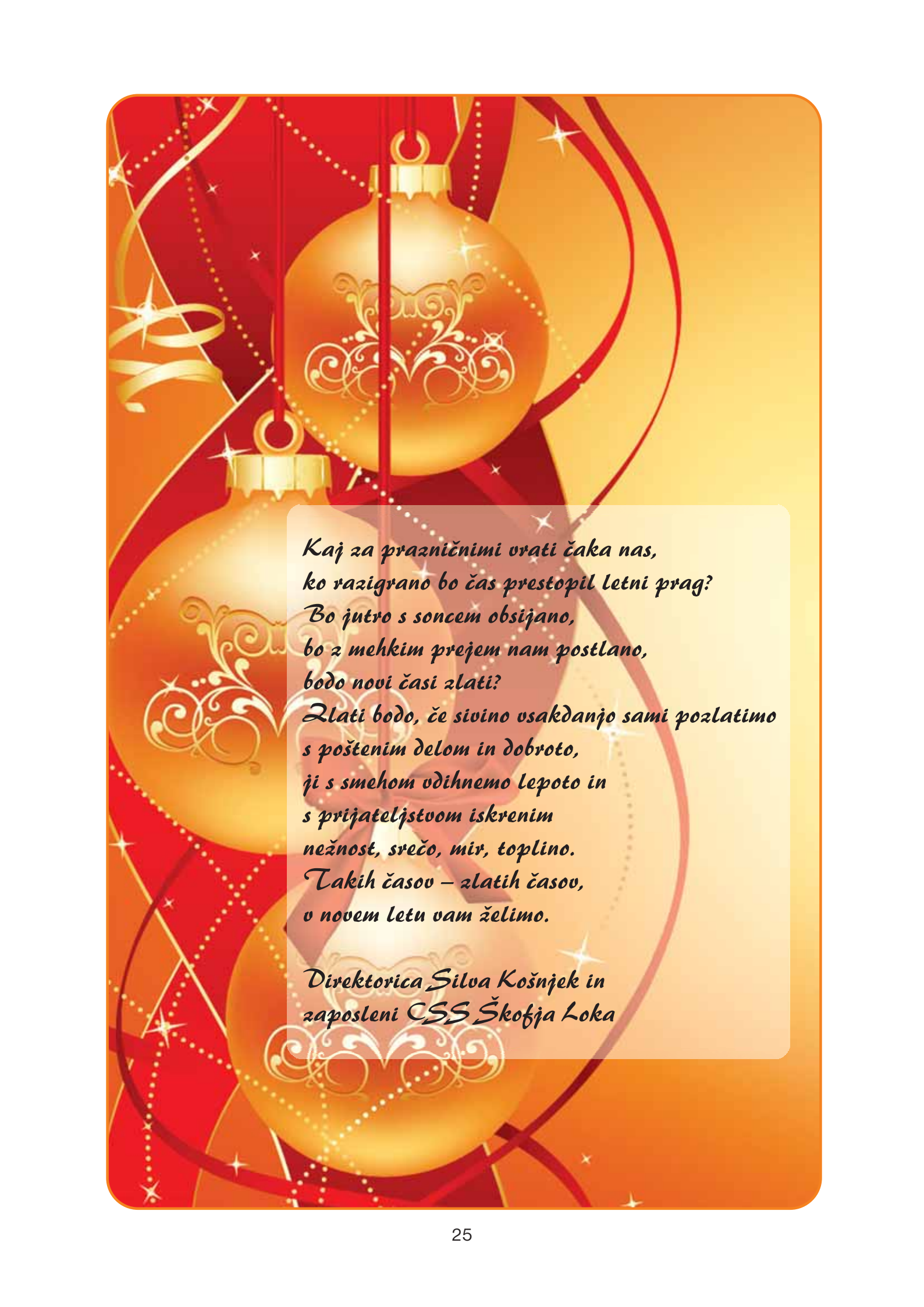
Planinec naj z osebnim ravnanjem in zgledom prispeva k ohranitvi gorskega okolja, zato odpadke vedno odnese s seboj v dolino. V hribih, gorah ne kričimo, ne vpijemo in z aparati ne povzročamo hrupa, ne prožimo kamenja,



ki ogroža ljudi in divjad. Prav tako ne kurimo ognja v gozdu ali njegovi bližini, da ne zanesimo požara. Ne trgajmo cvetja – ne glede na to, ali je zaščiteno ali ne. Po planinskih pašnikih, objektih ne delajmo škode. V mislih imejmo vedno, da imajo tudi tisti, ki prihajajo za nami, pravico do čiste, neokrnjene narave.

Marica Klobučar
vodja zdr. negovalne službe

Celo najbolj skeptični fiziki so začeli priznavati, da zamah metuljevih kril lahko povzroči vremenske spremembe tisoče kilometrov daleč. Vse, kar počnemo, šteje.
Gloria Steinem



*Kaj za prazničnimi vrati čaka nas,
ko razigrano bo čas prestopil letni prag?
Bo jutro s soncem obsijano,
bo z mehkim prejem nam postlano,
bodo novi časi zlati?*

*Zlati bodo, če sivino usakdanjo sami pozlatimo
s poštenim delom in dobrotu,
ji s smehom vdihnemo lepoto in
s prijateljstvom iskrenim
nežnost, srečo, mir, toplino.
Takih časov – zlatih časov,
v novem letu vam želimo.*

*Direktorica Silva Košnjek in
zaposleni CSS Škofja Loka*

Spet se obračamo k soncu**Zamujamo ali prehitevamo?**

Kruh.

Hlebec dišečega domačega kruha z zlato-rumeno skorjo, sveže zapečen v razbeljeni kmečki peči in nežno pretresen s prgiščem drobno zmlete pšenice!

Blagoslovljen z ostrino noževe konice, razpolovljen in razdeljen. Simbol blaginje, varčnosti in gostoljubja.

Tisočletna prispodoba sožitja človeka z naravo, naših vezi s slovenskimi polji, plod kmetovih žuljev, znoja, skrbi in težkega, predanega dela.

In naposled, zlata jesen.

Čas zorenja sadov vloženega garanja, meseci zadovoljstva ob obilni letini! Dnevi za razmišljanje, kaj posaditi in kako sejati, da bo prihodnje leto še bolj obrodilo.

In čemu se brez škode odreči, da bomo tudi jutri neodvisni, močni in bogatejši.

Še se včasih zagriže v strmo hribovsko njivo orač za železnim plugom in konjem, vpreženim vanj. Z vso svojo težo se opre na ročaja, da se mastna prst visoko obrača v razoru.

Prizor iz časov preživele romantike ali vizija prihodnosti?

Srečni zamudnik?

Kajti, ozrimo se naokrog. Vojaški spopadi, pokoli in nasilje, pomanjkanje in lakota, energetska kriza, monopoli nad naftnimi vrelci, izro-

pana naravna bogastva, mrtve reke, s plini zastrupljeno ozračje.

Kam vse to vodi, se sprašujemo. Kam nas bo privedlo to nesmiselno hlastanje za denarjem, za prestižem, za dobičkom, tudi za ceno življenj?

Kmet za plugom najbrž pozna odgovor.

Zato bo danes preoral, jutri pobranal in potem posejal.

Kruh bo moral položiti otrokom na mizo.

Nekaj bo vsekakor treba spremeniti v naših razmišljanjih in odnosih.

Kako naj sicer dopovemo otroku, naj se odpove sladoledu in odreče igrači, ko pa vsak dan sliši, da bi namesto enega samega vojnega letala lahko zgradili vrsto šol, nasitili na tisoče njegovih sestradanih vrstnikov!

Kako naj prepričamo mladega človeka, naj varčuje, ko pa iz dneva v dan poslušajo pogovore odraslih, da se to ne obnese?

Da varčujejo le tisti nespametni posamezniki, ki se ne znajdejo, ki ne znajo pravočasno poiskati in izrabiti razmer ter priložnosti za hitro pridobitev in še hitrejšo porabo denarja?

Marsikaj bo treba začeti graditi iz temeljev, če hočemo preživeti!

Preveč globoko se je v nas zakoreninil tisti nerazumljivi strah, ki nas v histeričnem pririvanju za nepotrebnimi dobrinami in lagodnim

Naš modri planet je najbolj čudovito možno naravno okolje. Njegovo življenje je naše življenje, njegova prihodnost je naša prihodnost. Dalaj Lama

življenjem panično odnaša v tok brezumne potrošnje, razsipavanja, nepremišljenih posegov v naravo in v popolno medsebojno od-tujenost.

Sicer pa, kaj sploh je visok življenjski stan-dard?

In kje so meje lažnega udobja, ki ga v tej nori dirki poskušamo doseči in preseči?

Ferrari, jahta, razkošna vila z bazenom? Do-pust na Karibih? Nekam čudno smešna že postajajo ta včerajšnja merila človekovega po-ložaja v družbi.

Počasi, pod težo razmer, vendarle prihajamo do nekaterih treznih zasukov in spoznanj.

Če danes pustiš avtomobil v garaži in se s ko-lesom odpelješ na delo, te jutri že vsi posne-majo. Varčevanje, nujnost ali moda? Prav-zaprav ni pomembno.

Važno je, da bomo bazen na vrtu zamenjali s kolektorjem na strehi. Da bomo opuščali želje po Mallorci in se raje z družino odpravljali v gozd po kostanj.

Da bo to imenitno, da nam bodo to zavidali!

Rudniško dvigalo se meter za metrom cvileče spušča po temnem jašku, dokler se kletka z možmi sklonjenih postav sunkovito ne ustavi.

Enajsti horizont!

Kot utripajoče kresnice v zvezdni noči se po rovih razgube svetilke rudarjev nočne izmene.

V eni od etaž so pred dnevi odprli široko čelo. Žilave, izkušene roke trgajo zdaj kos za ko-som črne rude iz debele plasti, da drhtijo stojke od oglušujočih vibracij pnevmatskih

kladiv. Enajsti horizont! Čez leto ali dve bodo kopali že na dvanajstem.

Japonci pa medtem ponujajo Kitajski tehnolo-gijo. V zameno za riž in surovine?

Norveška in Kanada uvažata les, pa imata svo-jega več kot dovolj. In sibirski plinovod dviga oblake prahu med zahodnimi zavezniki. So zaloge našega planeta resnično že tako iz-črpane?

Le zakaj bi sicer ponekod razmišljali toliko na-prej!

Rudar na čelnem kopu nima časa, da bi si s tem belil glavo. Transportni trak je nenasiten. In vozički čakajo.

Ko smo pred leti, desetletji, vzneseno zrlí ža-reče sonce nad obzorjem, ko smo tiho pri-sluškovali pihljanju vetra v vrhovih smrek, žu-borenju gorskega potoka in bučanju morskih valov ob plimovanju, so nas imeli za zaljubl-jence.

Danes se znova obračamo k soncu. K njego-vim toplim žarkom, k neizčrpnemu viru nje-gove moči.

Veter bomo lovili v orjaške lopute vrtečih se elis, potoke bomo zajezili, da bi gnali rotorje malih vodnih elektrarn in bibavico bomo krotili v bitki za dragocene kilovate.

Kako se časi naglo spreminjajo! Za dobro, staro krušno peč kmalu ne bo dovolj deset milijonov.

Še nedavno so nam jo ponujali zastonj. Če jo podremo in odpeljemo! Zamujamo ali prehi-tevamo?

Mojmir Tozon

Zemlja človeštva ne rabi za preživetje. Preden smo prišli na ta planet, je šlo materi Zemlji kar dobro. Če je ne bomo ljubili, bomo izgubljeni. Louise Hay

Ruski pomivalni stroj

Po novi zakonodaji o ločevanju odpadkov so prodajalci novih gospodinjskih strojev dolžni odpeljati stare na odpad brez doplačila. Tako pripelje nič hudega sluteč dostavljalec do gospoda, ki ga lepo sprejme in se razveseli novega pomivalnega stroja.

Dostavljalec: »Ja, dele mi pa še tastarga dej-te.«

Kupec: »A, ne, to pa ne!«

Dostavljalec: »K'k? Kaj pa boste s tastarmu?«

Kupec: »Je še dober!«

Dostavljalec: »Kolk je pa star?«

Kupec: »60 let.«

Prodajalec: »Sej še za rezervne dele ni. Je prestar.«

Kupec: »Bo, bo še dober. Brez skrbi.«

Dostavljalec: »Ja k'kšenga pa mate?«

Kupec: »Ruskega!«

Dostavljalec končno dojame, da je do sedaj žena pomivala posodo na roke.



Skupaj sta se narežala do solz, žena pa je bila presrečna, da ji končno ni bilo treba več pomivati posode.

Helena Smole

Velik potepuški pes se je znašel v nenavadni sobi: vse stene so bile od vrha do tal prekrte z ogledali. Ves presenečen je v trenutku spoznal, da ga je obkrožila cela tolpa psov. V jezi in strahu je začel kazati zobe, renčati in lajati.

Psi okoli njega so, normalno, ponavljali za njim: renčali so in kazali zobe. Da bi se ubranil pred napadom, se je pes začel vrtoglavo hitro vrteti okoli svoje osi, dokler ni s vso silo planil v enega od namišljenih napadalnih psov. Napol mrtev in krvav se je sredi razbitega ogledala zgrudil na tla.

Če bi ob prihodu samo enkrat prijazno pomahal z repom, bi ga vsi psi sprejeli prijazno.

Nauk: Človek vedno najde tisto, kar pričakuje, da bo našel.

**Zemlja ne pripada nikomur. Kdor si jo lasti, je njen suženj
in ne svoboden Zemljan. Rudi Kerševan**

Kdor ima srce

*Kdor ima srce, zna za dom solze
za slovenske domovine raj.*

*Zanjo rad živi, zanjo hrepeni,
njo, le njo bo ljubil vekomaj.*

*Čvrst Slovencev rod vam prebiva tod,
oj, prijaznost čista tu cvete.
Vsak prijatla ma, zvest objame ga,
to navada stara tukaj je.*

*Od snežnih planin, do trtic dolin
mile pesmice pousod pojo,
Slovenec je rad vesel, kaj da ne bi pel,
njemu pesmi iz srca teko.*

Kdor i - ma sr - ce, zna za dom sol - ze, za slo -
za - njo rad ži - vi, za - njo hre - pe - ni, njo, le

ven - ske do - mo - vi - ne raj. Tra - la la - la, tra - la -
njo bo lju - bil ve - ko - maj.

la - la - la, tra - la - la - la, tra - la - la - la, tra - la -

la - la, tra - la - la - la - la, tra - la - la - la - la - la.

Zemlja ne pripada človeku. Človek pripada zemlji. To dobro vemo. Vse je povezano med seboj, tako kot družino družijo kri. Vse je povezano. Človek ni stvarnik tkanja življenja, ampak samo vlakno v njem. Kar naredi s tkanjem, dela tudi s samim seboj. Misli poglavarja Seattla

V prejšnji številki smo vas vprašali

**OD KATEREGA LETA DALJE JE GA. IVANKA TUŠEK
STANOVALKA NAŠEGA DOMA?**

Med pravilnimi odgovori,
da je Ivanka Tušek naša stanovalka

OD LETA 1997,

je bil izžreban in nagrajen stanovalec
JOŽE ZUPANČIČ.

Čestitamo!



V tokratni številki pa najdete odgovor
na novo nagradno vprašanje,
ki se glasi:

**KJE SO POSTAVLJENA
IGRALA IN KOLIKO JIH JE?**

Stanovalci lahko svoje odgovore, z imenom in priimkom, oddajo v recepciji
najkasneje do 31. januarja 2011.

*Zemlja je moja mati. Rodila me je in me hrani. Del nje sem in ona bom,
ko me ne bo. Na njenem trebuhu sem srečen otrok. Rudi Kerševan*

Trenutno nas snežinke še niso razveselile
s svojim poplesavanjem,
a pred nami je čas za radostna

ZIMSKA DOŽIVETJA

ki so tema naslednje,

41. številke biltena

ŠTIRJE LETNI ČASI



V rubrikah

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ, PREDSTAVI SE,
PRITOŽBE, POHVALE, POBUDE,
MED NAMI, TEMA ČETRLETJA,
ČISTO VSAKDANJE STVARI,
ZDRAVILO ZA DUŠO IN SRCE, UTRINEK DNEVA,
RAZVEDRILO, IZ STARE ZAKLADNICE in
POGLED V PRETEKLOST

Prispevke lahko oddate osebno, po pošti
ali na elektronski naslov
natasa.kalan@css-sl.si

najkasneje do
31. januarja 2011

NA SVIDENJE!



Stoletnici Mariji Verčič so se na praznovanju častitljivega jubileja pridružili tudi sorodniki, od številnih čestitk pa ji je vse najboljše zaželela tudi stanovalka Ivanka Tušek, ki je stoto svečko upihnila pred kratkim (slika zgoraj desno).

Štirje letni časi je bilten **Centra slepih, slabovidnih in starejših**
Stara Loka 31, Škofja Loka

Uredniški odbor: **Romana Kumer, Denis Kamnar, Uroška Uršič,**
Marinka Kozjek, Zvonka Mur, Andreja Sušnik, Nataša Kalan

Tisk: MAGRAF Marko Strmec s.p., Sv. Duh, Škofja Loka
November 2010 – 350 izvodov