

ŠTIRJE LETNI ČASI

ŠT. 41 / MAJ 2011



CENTER SLEPIH,
SLABOVIDNIH
IN STAREJŠIH
ŠKOFJA LOKA



IZ VSEBINE

KRONIKA

Zimske radosti ...4
Pozdrav pomladi ...4
Rosa preživetja ...5
Prostovoljstvo ...6
Prijetno druženje ...7
Mavrica sredi
zasneženega dne ...9

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

Principi ravnanja v socialnem
delu in skupine starih ljudi za
samopomoč ...10
Šmarnice so polnoletne ...12

PREDSTAVI SE

Kodeks etike medicinskih sester
in zdravstvenih tehnikov ...13
Zdravstveno negovalna služba ...14

MED NAMI

Vse najboljše ...15
Lice deževnega jutra ...15
Krst pri Savici ...16
Dve opravljivki ...17
Oj, mladost ti moja ...17
Svet Toneta Kuntnerja ...18
Ta luč ...19
Ni bilo prave zime ...19

ČISTO VSAKDANJE STVARI

Marmorirane rožice
z ledenim prelivom ...20
Gospodinjski nasveti
za vsak dan ...20

ZDRAVILO ZA DUŠO IN SRCE

Pohod ob polni luni ...21

UTRINEK DNEVA

O gerberi in oslu ...22

RAZVEDRILO

Skozi igro do boljšega spomina ...23

ZAPOJMO PO NAŠE

Mrzel veter tebe žene ...25

NAGRADNA IGRA

Rezultati in nova nagradna igra ...26

IZREKI IN PREGOVORI

Slovenski ljudski pregovori zimskih
in pomladnih mesecev

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.

Na novo prijaznejšo pot »Štirim letnim časom...«

Center slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka v svoji dolgoletni zgodovini ves čas sledi željam in potrebam slepih, slabovidnih in starejših oseb.

Prvotna zasnova in gradnja doma je zadoščala takratnim potrebam stanovalcem, ki pa so se skozi leta močno spreminjale. Center poleg osnovne in socialne oskrbe zagotavlja stanovalcem tudi zdravstveno nego, katera se iz leta v leto povečuje in zahteva vedno več strokovnega znanja. Poleg izvajanja redne dejavnosti se strokovne službe trudijo z vrsto kulturnih in družabnih dogodkov popestriti domski vsakdan.

Spoštovane stanovalke, stanovalci, svojci, prijatelji – skratka vsi, ki prihajate ali ste vpeti v delo in življenje Centra slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka! Želeli bi vas seznaniti z nekaterimi najpomembnejšimi investicijami, vzdrževalnimi deli in projekti, ki jih želimo realizirati v letu 2011.

Bivalni prostori postajajo iz leta v leto bolj zastareli in že ne služijo potrebam stanovalcev tako kot si želijo in potrebujejo. Pohištvo je marsikje v slabem stanju in dotrajano.

Pristopili smo k izdelavi projektne dokumentacije za prenovo vseh oddelkov. Prva faza prenove bodo instalacije (vodovodne in elektro). Druga faza bo prenova opreme in pohištva. Prenova oddelkov se bo pričela v petem nadstropju – na oddelku S5 in se nadaljevala na severnem traktu do pritličja. Vsako leto bomo skušali prenoviti en oddelek. S prenovo oddelkov bomo zagotovili višji bivalni standard, saj bo vsaka soba imela lastne sanitarije oz. kopalnico. Vsi prostori bodo prilagojeni slepim, slabovidnim, pomičnim kot tudi nepomičnim stanovalcem.

Poleg prenove oddelkov bomo v letošnjem letu, v kolikor bodo dopuščala finančna sredstva, prenovili napeljavo in obnovili tlake v kuhinji Centra. V tem primeru bomo kuhinjo začasno namestili v del jedilnice, in temu ustrezno prire-

dili tudi čas serviranja obrokov. Vsekakor se bomo trudili, da bosta obe pomembni investiciji čim manj moteči našim stanovalcem in da bosta realizirani v dogovorjenih rokih.

Že ob tej priložnosti zaposleni Centra naprošamo vse stanovalce in stanovalke za strpnost in razumevanje. Dela, ki bodo potekala (čeprav včasih tudi rahlo moteča), bodo izboljšala pogoje bivanja Centra in veliko doprinesla h kakovostnejšemu bivanju, višjemu standardu in hkrati domačnosti.

Potrebe po kvalitetnejšem izvajanju socialno varstvenih in zdravstvenih storitev so tudi osnova za potrebe reorganizacije stanovanjskih oddelkov. Center je že v preteklosti vlagal veliko naporov v ustrezne kadrovske rešitve na ostalih oddelkih zavoda. Model delne segregacije stanovalcev z demenco in slabše pomičnih stanovalcev bo potrebno razvijati tudi v prihodnje. Ob vašem zaupanju in pomoči bomo našli ustrezne tehnične, bivalne in kadrovske rešitve ter tako strokovno delo dvignili še na višjo raven.

Tako kot se spreminjajo, širijo in razvijajo Štirje letni časi, tako bomo našo podobo, naše bivanje spreminjali, izboljševali tudi mi v Centru slepih, slabovidnih in starejših.

Silva Košnjek,
DIREKTORICA

Če Zofija zemlje ne poškropi, vreme poleti prida ni.



Preizkusili smo se v izdelovanju rožic iz papirja.



ZIMSKE RADOSTI

*Na zemljo snežinke so padle,
kepe snega iz njih so nastale.
Otroci snežake ustvarjajo
in do mraka veselo rajajo.*

*Metla roke od telesa loči,
ogljje pa je za usta, gumbe, oči.
Lonc na glavi, korenček za nos,
le najbolj vztrajen bil mu je kos.*

*Ponosno na straži stoje
ti ogromni sneženi možje.
A sonce posije, odjuga v vas pride,
snežakom se to pot slabo izide.*

Tadeja Fister

Pozdrav pomladi

»Pomladni pozdrav jeseni življenja« bi lahko poimenovali nastop učencev Glasbene šole Škofja Loka, pod vodstvom učitelja Jerneja Hostnika, v dvorani našega Centra. Stanovanci imamo iz različnih »starostnih« razlogov zelo malo možnosti udeležiti se koncertov glasbenih šol, zato je bil več kot dobrodošel nastop mladih glasbenikov v spremstvu njihovih mentorjev.

Nad njihovo virtuoznostjo smo bili tako navdušeni, da smo jim izrazili željo, da bi taki pomladni nastopi postali »stalna praksa« v našem domu. Glasba nagovori vsakega človeka ne glede na njegov stan, izobrazbo in leta. In

tako je nežna, milo zvoneča glasba, ki so jo iz svojih grl ali instrumentov izvabili mladi nastopajoči, nagovorila tudi nas. Enemu je vzbudila mehko hrepenenje, drugemu privabila spontan nasmeh, nekemu prebudila topel spomin, marsikomu je na lice privrela solza veselja in ganjenosti, ...

Pomlad se prek poletja z jesenjo spaja, ... Poletje nam pomeni mir, počitek, veselje, dobrovoljnost, navdušenje, optimizem. Vse to smo po odličnem koncertu v sebi občutili srčno hvaležni poslušalci.

Alenka Oblakovič

Kolikor ivja se o božič na vejah blesti, toliko sadja prihodnje leto zori.



Praznično vzdušje božičnih praznikov smo stanovalcem negovalnih oddelkov, ki se sicer težko udeležujejo prireditev, poskušali vnesti tudi s prepevanjem po posameznih nadstropjih.



V začetku leta 2011 je novo podobo dobila recepcija.



Za pusta nas vedno obiščejo maskare z vrta.

ROSA PREŽIVETJA

*Milijarde drobnih draguljev je
prebudilo jutranje sonce na gorski jasi.
A izhlapela bo ta kratkotrajna rosa
v bel oblak nad planino,
da bi znova napojila bistre studence
kristalne vode.*

*Veselo bo žuborenje lesketajočih se
kapljic na poti v dolino,
ko se bodo združevale v potoke,
tolmune, jezera in morja,
da bi nam prinašale življenje.*

*Kot naše poti, od rojstva do konca
zemskega bivanja,
tudi njihov večni krogotok
preskačuje neštete čeri,
zabobni in se zapeni kot mogočen slap
čez previsno skalovje,
da se ob koncu dolgega potovanja
umiri in spočije
v strugah rek in veletokov.
Ter izlije v oceane, kjer pričaka nov
ciklus vračanja v začetek.*

*Ohranimo, za božjo voljo, to čisto,
čudežno studenčnico
neustavljivega vrtiljaka naših usod,
hotenj, želja in preživetja!*

Dokler smo in dokler je.

Mojmir Tozon

Zelen božič, bela velika noč.

Prostovoljstvo



Svet Evropske unije je leto 2011 razglasil za evropsko leto prostovoljstva. »Bodi prostovoljec, spreminjaj svet!« je postal slogan leta. S prostovoljstvom lahko spreminjamo sebe, druge in naše okolje. Tudi Slovenska filantropija je v mesecu marcu organizirala akcijo DAN ZA SPREMEMBE – 26. 3. 2011.

Tej akciji so se pridružili vsi prvi razredi naše šole – OŠ Cvetka Golarja, Škofja Loka. Učenci so že ob novem letu osrečili svoje dedke, babice in starše z različnimi pozornostmi. Za materinski dan pa smo medse povabili stanovalce iz Doma (CSS Škofja Loka). Učenci 1. razredov smo pripravili kulturni program (pesmi, ples, igrice Zbiramo poljubčke, izštevanka), ki ga je vodil učenec Samo Bobnar. Zaplesali so tudi učenci folklorne skupine. Druženje smo nadaljevali v učilnicah, kjer so se pridružile učenke novinarskega krožka. Naši gostje so obujali spomine na šolske klopi, mladost in na praznične dni v krogu svoje družine.

Naša prijateljstva se bodo tkala še naprej. Nekateri učenci so navezali osebni stik s posamezniki. Risali bodo zanje risbice, pisali pis-

ma, voščila, jih obiskali... Naše delo podpirajo tudi starši in vodstvo šole.

Zavedamo se, da pogovora in obiska ne more nadomestiti noben učbenik ali knjiga. V moči besede je čutiti veliko bogastvo, ki so ga oblikovale prenekaterne življenjske izkušnje.

Ob slovesu smo si izmenjali darila. Učenci so sešili blazine in izdelali cvetice, direktorica gospa Silva Košnjek je v imenu stanovalcev zahvalo izročila čudovit šopek doma narejenih cvetic.



Namen sodelovanja: medgeneracijsko druženje, obogatitev vsakdana, pomoč starejšim

Vodja projekta: Majda Hostnik.

Program so pripravile učiteljice: Mojca Zakotnik, Špelca Ekar, Majda Hostnik, Jasna Camlek, Damjana Kotnik, Marta Starman.

Majda Hostnik, Zlata Razpet

Če Anton z dežjem prihaja, se zemlja še dolgo napaja.

Prijetno druženje

V petek, 25. marca 2011, sva obiskali srečanje dveh generacij – gostje iz Centra slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka in prvošolčki osnovne šole. Pripravili so ga ob materinskem dnevu in sodelovanju v projektu Dan za spremembe.



Malo pred deseto uro so pričeli prihajati gostje iz CSS Škofja Loka. Prijeten pogled na obiskovalce, ki so z velikim nasmehom prihajali v našo jedilnico – dvorano. Z nami je bil tudi najin sošolec – snemalec Urban, ki je seveda vse posnel na kamero. Med snemanjem pa mu je kamera malo ponagajala, tako da vsega ni mogel posneti.

Uvodni govor Majde Hostnik je zelo razveselil naše goste in na obrazu se jim je prikazal velik nasmeh. Takoj nato je mikrofona prišel v roke Sama Bobnarja, ki je povezoval celotni program. Vsak razred se je predstavil.

1. A je zapel lepo pesem, v kateri so nastopale različne gozdne živali. Zapeli pa niso samo to pesem, ampak tudi še druge. V 1. B razredu radi plešejo. Zato so tudi zaplesali poskočni ples. Ko so starejši meščani videli ta ples, jim je bil zelo všeč, bil je ples njihove

mladosti, to pa si lahko videl v njihovih očeh. Zelo lepo je videti nekoga, ki je starejši in se razveseli ob plesu mlajših. Sledil je še nastop 1. C razreda. Res je, da zobe umivamo redno – to so nam prikazali s plesom. Ali poznate pesem Mlinarjev sin? Na to glasbo so nam prvošolci zaplesali.

Upokojenci so vse razrede nagradili z močnim aplavzom. Prvošolci so ročno izdelali blazine in jih podarili obiskovalcem. Direktorici gospe Silvi Košnjek pa so podarili lep šopek. Še zahvalne besede mag. Karle Krajnik, tudi ona je dobila šopek, ki so ga gostje sami izdelali iz blaga. Bila je zelo vesela pozornosti.



Nato smo se porazdelili po razredih in naredili intervjuje z gosti, ki so odgovarjali na naslednja vprašanja:

Če bo prosinca mokrilo, bo pole in grozdje slabo rodilo.

Materinski dan je danes praznik, ki ga proslavljamo. V šoli in doma, z družino. Ste tudi v vaših mladih letih praznovali materinski dan? Na kakšen način?

- *Bil je samo praznik 8. marca – dan žena. Praznovale smo ga res vsako leto in to zelo svečano. Materinskega dneva pa ni bilo.*
- *V naših mladih letih nismo praznovali tega praznika. Praznovali smo samo 8. marec, dan žena.*

Kako lepo je, ko smo z družino vsi skupaj. Kaj pa je bilo v vaši družini najlepše?

- *Zvečer ob ognju smo se dobili skupaj, peli smo ljudske pesmi. Pela je vsa družina. Hodili smo na sprehode, nabirali rože, ogledovali drevesa... Bilo je lepo, samo da smo bili vsi zbrani.*
- *Imamo kar nekaj lepih, a več je tistih na vojno, ki pa niso preveč lepi.*

Takrat, ko pospravimo stanovanje, so starši zelo veseli. Na kakšen način pa ste vi najbolj razveselili svoje starše?

- *Mi smo kar morali pomagati staršem, čeprav je bilo včasih težko, ker bi se raje zunaj igrali. Težki časi so bili, vsi smo morali poprijeti za delo. Pomagali pri kuhanju, pranju... Takrat še ni bilo pralnih strojev. Prali smo na »pralnike«, na roke ob potoku. Voda je bila tako mrzla, da se nam je včasih »zanoihtalo«, dobili smo ozeblino.*
- *Na kmetijah je bilo včasih drugačno življenje, kot ga imate vi danes. Tudi stanovanje smo pospravili, morali smo delati predvsem na kmetiji. To je bilo naše obvezno delo.*

Danes je kot že veste, na šoli veliko proslav. So bile tudi v vaših letih kakšne, ste jim namenjali kakšno pozornost? Kakšno?

- *Bile so proslave. Še same smo nastopale, včasih pa tudi pripravljale.*
- *Ni bilo toliko prireditev. Ko smo obiskovali višje razrede, smo včasih igrali, pripravljali smo različne igre. Ni bilo tako kot danes. Čisto drugačni časi so bili. Veliko težji časi so bili in več smo morali pomagati staršem.*

Danes vam gotovo ni žal, da ste hodili v šolo, čeprav vsi »jamramo«, kako je šola grozna. A gotovo imate kak lep spomin. Kakšen?

- *Kadar smo dobili dobro oceno, je bilo zelo prijetno (smeh). Učiteljica nas je peljala pod lipo in tam smo se šli igrice gnilo jajce. Šli smo se tudi rihtarja bit, mladi mislim, da ne poznate te igrice. Radi pa smo se igrali tudi s kartami.*
- *Radi smo hodili v šolo. Če pa je bilo nujno delo na kmetiji in je oče rekel, da moramo ostati doma in pomagati, smo brez besed ostali doma in delali. Čeprav bi radi odšli v šolo, poslušali učiteljico, se družili z ostalimi sošolci, smo ubogali očeta.*

Gotovo se čudite, ko vidite mamo kositi travo, očeta pa kuhati. Kaj pa je bilo v vaših mladih letih? Katera opravila je opravljala mama, katero oče?

- *Očetje niso kuhali in pospravljali. Tudi otrok niso pestovali, kot jih danes z velikim veseljem. Dela so bila razdeljena*

Če na Pavla sonce sije, gornik dosti vina vlije, trikrat žito dobro dozori in po volji kmetu se godi.

na moška in ženska opravila. Danes pa to ni pomembno, oba opravljata vse. In to je tudi prav.

- Ja, zelo lepo je videti, da oba opravljata vsa dela. Včasih pa so moški opravljali moška dela – dopoldan delo v tovarni in popoldan delo na kmetiji, ženske so delale ženska dela – skrbele za otroke in gospodinjska opravila.

V veselje nama je bilo klepetati z vami. Za konec pa bi vas vprašale, kaj bi svetovali našim prvošolcem?

- Bodite pridni in se učite. Tudi prijatelji bodite. Prireditve je bila zelo lepa. Hvala vam, polepšali ste nam vsakdanjik. Želeli bi si več vaših obiskov.

Kadar je prijetno, čas hitro teče. Gostom se je že mudilo domov, ker je bil čas kosila, poslovili smo se in si obljubili, da to ne bo naše zadnje srečanje. Naša ravnateljica gospa Karla Krajnik in direktorica gospa Silva Košnjek sta si s stiskom roke in nasmehom na obrazu povedali, da je današnje srečanje bilo čudovito in to se mora nadaljevati. Še se bomo srečali, večkrat pa si bomo pisali. Slovo je bilo žalostno, opaziti je bilo tudi kakšno solzo, ko smo se poslavljali.

*Besedilo povzeto po dveh intervjujih
učenk – novinark*

**Ane Mir in Mete Oblak ter
Maše Bertoncelej in Urše Brelih,
5. c razred OŠ Cvetko Golar**

Mavrica sredi zasneženega dne

V četrtek dopoldne, 2. decembra, je v Burnikovi dvorani pogumno in sproščeno, prvič v javnosti, nastopila skupina Mavrica iz Škofje Loke. Skupino sestavlja petnajst mladih upokojencev, vedno živahnih in dobrovoljnih pevcev. Na sintesizer ali na harmoniko jih spremlja njihov član g. Sašo Zagoršek, upokojeni učitelj glasbe. Namen njihovega druženja je predvsem skupno preživljanje prostega časa ob prijateljskih klepetih, veselih pesmih, rojstnih dnevih in sproščenih pohodih po domači okolici.

Med drugim smo slišali tudi te pesmi: *Mati piše pismo belo, Dekle daj mi rož rdečih, Snoč pa dav' je slanica padla, Tri planike, Tam dol, na ravnem polju, ...* Sostanova Stanka si je zaželela slišati pesem ansambla Otavia Brajka: *Rudeča roža*, ki smo jo potem, gostujoči in domači pevci, skupaj zapeli. Tako skupno druženje je čustveno toplo, osvežujoče in sproščujoče za poslušalce in nastopajoče, zato smo bili ob koncu prireditve drug drugemu hvaležni.

Dragi Mavričarji, kmalu nasvidenje!

Alenka Oblakovič

Če prosinca grmi, slabo vreme preti.

Principi ravnanja v socialnem delu in skupine starih ljudi za samopomoč

V intervizijskem srečanju, kjer smo se zbrali vsi voditelji skupin, ki delujejo v Škofji Loki, Selški ter Poljanski dolini, nam je Tatjana Prašnikar (Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije) predstavila principe ravnanja v socialnem delu, ki jih opredeljuje Peter Lüssi in po katerih delujejo tudi prostovoljci, voditelji, seveda prilagojeno skupinam starih ljudi za samopomoč.



»Namen delovanja skupin starih ljudi za samopomoč je predvsem v ustvarjanju dobrih medčloveških odnosov, ki vodijo v prijateljsko skupino. Ne gre za to, da bi skušali spreminjati življenjski slog članov. Bistveno je sprejemanje ljudi takšnih kot so, seveda pa v skupinah veljajo določena pravila vedenja, ki jih je potrebno upoštevati, če želimo dosežati namen delovanja takšne skupine.« (Priročnik za

vodenje skupin starih ljudi za samopomoč 2010: 105)

NAČELO VSESTRANSKE KORISTNOSTI

Sistemske usmerjeni socialni delavec si prizadeva, da pri udeležencih v problemu vzbudi uvid, da bo vsem v največjo pomoč, če bodo upoštevali želje in interese drug drugega. Gre za iskanje rešitev, ki bi bile sprejemljive za vse udeležence v problemu. **Člani naj bi spoznali, da je pomembno upoštevati želje drug drugega.**

NAČELO INTERPOZICIJE

Načelo interpozicije, ki ima v temelju medijski pomen, se mora posebno upoštevati v začetni fazi primera, tako, da se ne postavi na nikogaršnjo stran. Samo na ta način lahko deluje učinkovito in sistemsko usmerjeno.

Voditelju omogoča, da se osebno zbliža s članom, hkrati pa ga ohranja v primerni oddaljenosti, da lahko izpolnjuje svoje voditeljske naloge.

Če na Tri kralje jamice polne vode, bomo imeli jeseni polne sode.

NAČELO KOMUNIKACIJE (KONTAKTA)

Sistemske usmerjeni socialni delavec išče stik z vsemi udeleženci v problemu. Edino tako lahko pride do vpogleda v socialno-sistemске povezave. Če se mu to posreči, ima možnost za uspeh ter pozitivno spremeni problemski sistem. (SD mobilizira, krepí in pomaga oblikovati naravne socialne mreže v življenjskem okolju uporabnikov.)

Voditelj išče in vzpostavlja stik z vsakim članom skupine, ga spodbuja. S članom je potrpežljiv, da mu dovolj časa za vključitev, upošteva ga kot osebnost.

NAČELO INSTRUMENTALNE (KONDUKTIVNE) DEFINICIJE PROBLEMA

Pomembno je, da se v celoto poveže vse za reševanje problema pomembne osebe. Socialni delavec sodeluje z udeleženci v problemu pri iskanju rešitev, ki bi bile sprejemljive za vse in ki bi jih naredile za udeležence v rešitvi problema. Določiti je potrebno delne cilje, opravilne korake oz. naloge ravnanja v reševanju problema.

Kadar v skupini nastane problem, to lahko traja dlje časa in komu povzroči osebno stisko. Voditelj naj bo na to pozoren, poskuša prepoznati težavo in se o tem pogovoriti (individualno, skupinsko neposredno ali posredno prek pogovorne teme).

SOCIALNO-EKOLOŠKO NAČELO

Socialni delavec oz. voditelj mora v svojem delovanju za reševanje problema **aktivirati**,

krepiti, podpirati in funkcionalizirati obstoječe **socialne mreže** oz. vzpostaviti socialno mrežo, ki je v življenjskem kontekstu udeleženca. Socialni delavec oz. voditelj **se vpleta** v medsebojna življenjska razmerja **zadržano, skrbno** in le toliko, **kolikor je nujno**.

NAČELO POGAJANJA

Pogajanje ima prednost pred vsemi drugimi načini opravljanja socialnega dela. Socialni delavec je aktivni posrednik med udeleženci v problemu in skuša iz njih napraviti udeležence v pogajanju. Pogajanja organizira, usmerja in motivira. Prizadeva si, da bi omogočil in ohranjal prostor za pogajanje, za dogovarjanje in za sprejemanje kompromisov.

Kadar v skupini nastane težava in se je potrebno o čem dogovoriti, voditelj spodbuja člane, da povedo svoje mnenje in so tako aktivni v pogajanju. Če je potrebno, se lahko zraven povabi tretja oseba (npr. lokalni organizator).

NAČELO SODELOVANJA

Nanaša se na medsebojno sodelovanje s tretjimi, ne pa na tiste, ki so direktno vpleteni v problem. Prizadeva si aktivirati vse sile, ki še niso aktivirane in usklajevati njihova prizadevanja v smeri skupnega cilja.

Skupine starih ljudi za samopomoč so odprte, povezujejo se z ostalimi skupinami, ki so del lokalne in nacionalne mreže.

NAČELO ODPIRANJA PROBLEMA

Nanaša se na situacije, ko je videti, da se rešitev problema odmika in da se vrtimo v krogu.

Če v januarju drevje od mraza poka, jeseni s sadjem preobloženo stoka.

Gre za določene **tehnike ravnanja**, ki jih socialni delavec uporablja, **ko se socialni problem zapira** pred rešitvijo. Socialni delavec poskuša odpreti poti rešitve z eno od naslednjih petih taktik:

- ne dela oziroma ne pomaga več
- loti se kake, s problemom obremenjene osebe
- sproži krizo
- okrepi negativno

- zahteva kaj nemogočega

Na ta način poskuša socialni delavec disfunkcionalni socialni sistem, ki ostaja v ravnovesju, spraviti v gibanje tako, da ga destabilizira in omogoči spremembo.

Literatura:

PRIROČNIK za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč. 2010. Maribor: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije.

Šmarnice so polnoletne!

V mesecu marcu, natančneje 15., je imela poseben praznik skupina za samopomoč Šmarnice, ki se v petem nadstropju srečuje že polnih osemnajst let. Praznovanje svojega rojstnega dne so obeležili predvsem s prebiranjem spominov, pregledom kronike in pogovoru o tem, kaj vse so v teh letih doživeli, kje vse hodili, katere teme so obravnavali, spomnili pa so se tudi članov, ki jih žal ni več med nami. Seveda so tudi nazdravili in se posladkali s torto.



Od vsega začetka pa v skupino hodita stanovalki Anica Plemelj in Albina Metelko ter voditeljica skupine Minka Demšar, ki prihaja iz CSD Škofja Loka.

Albina Metelko: *Ja, praznovali smo 18. rojstni dan. Včasih je bilo sicer drugače, ko smo bili »stara klapa«, takrat smo bili v petem nadstropju večinoma slepi in mlajši ljudje. Marsikoga zdaj ni več, novi člani so starejši, spoznati se moraš in rabimo več časa. In vedno več bo potrebnega prilaganja starostnim spremembam. Skupina drugače daje pozitivno energijo, najbolj pa mi ostanejo v spominu izleti, pa tudi Janka, ki je vedno pripravila kaj posebnega. Vedno je bilo lepo. Skupini želim, da deluje še naprej tako, skupaj z voditeljico Minko.*

Anica Plemelj: *Skupine so v redu, poklepavamo, se pogovorimo, Minka veliko pove tudi o tem kaj se dogaja po svetu, prinese zunanji pridih. Naša skupina je bila prva skupina, ki je začela delovati v domu, potem so se postopoma oblikovale še druge. Prav na začetku jo je vodila Romana, potem pa naprej Minka. Všeč mi je, ker nas skupina združuje, lepi pa so tudi izleti, kot je bil npr. na Brezje ali na Šmarjetno.*

Kadar prosinec odpira dežnike, žetve poletne ne bodo velike.

KODEKS ETIKE medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije

Delo medicinske sestre ima močan vpliv na zdravje in življenje ljudi. S tem prevzema veliko odgovornost, ki je ni mogoče opredeliti samo z zakoni in predpisi, pomembna je etična drža posameznika, ki izhaja iz njegovih moralnih vrednot.

Kodeks etike ima namen, da pomaga medicinski sestri pri oblikovanju etičnih vrednot ter kot vodilo in spodbuda pri zahtevnem delu v praksi zdravstvene nege.

Medicinske sestre naj ne bi samo poznale etična načela, temveč ravnale etično v vseh stajih in ob vsakem času. Po naravi svojega dela je medicinska sestra zagovornik koristi varovanca ter mu nudi fizično, psihično, duhovno ter moralno podporo. Kodeks je namenjen vsem medicinskim sestram ter sodelavcem v negovalnem timu. Za medicinske sestre, ki šele vstopajo v poklic, služi kodeks kot opora pri oblikovanju lastnih moralnih stališč, kot vir znanja ter refleksije. Za vse, ki so že v poklicu, pa služi tudi kot osnova za etično presojo svojega dela. Spoštovanje in razvijanje humanih vrednot poklica omogoča medicinski sestri večje zadovoljstvo pri delu in osebno rast.

Medicinska sestra in varovanec

Načelo I

Medicinska sestra skrbi za ohranitev življenja in zdravja ljudi. Svoje delo je dolžna opravljati humano, strokovno in odgovorno ter v odnosu do varovanca spoštovati njegove individualne potrebe in vrednote.

Načelo II

Medicinska sestra spoštuje pravico varovanca do izbire in odločanja (avtonomija varovanca).

Načelo III

Medicinska sestra je dolžna varovati kot poklicno skrivnost podatke o zdravstvenem stanju varovanca, o vzrokih, okoliščinah in posledicah tega stanja.

Načelo IV

Medicinska sestra spoštuje dostojanstvo in zasebnost varovanca v vseh stajih zdravja, bolezni in ob umiranju.

Načelo V

Medicinska sestra je dolžna nuditi varovancu kompetentno zdravstveno nego.

Načelo VI

Delovanje medicinskih sester mora temeljiti izključno na odločitvah v korist varovanca.

Medicinska sestra in sodelavci

Načelo VII

Zdravstvena obravnava varovancev naj predstavlja skupno prizadevanje strokovnjakov različnih zdravstvenih poklicev: medicinska sestra priznava in spoštuje delo sodelavcev.

*Ako je pretoplo svečana, bo malega travna počivala brana,
ako pa je mraz, se poti obraz.*

Medicinska sestra in družba

Načelo VIII

Medicinska sestra naj vedno ravna v skladu z usmeritvami, ki zagotavljajo boljše zdravje in nadaljnji razvoj zdravstva v družbi.

Medicinska sestra in poklic

Načelo IX

Poklicne organizacije medicinskih sester sprejemajo odgovornost za varovanje in podpiranje etičnih načel v zdravstveni negi.

Izpolnitev teh nalog pa od njih zahteva, da se odzivajo na potrebe in zakonite interese varovancev ter medicinskih sester.

Upoštevanje določb Kodeksa je obvezno za vsako medicinsko sestro in druge člane negovalnega tima. Skupščina Zbornice – Zveze je obravnavala in sprejela Kodeks etike medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov na svoji seji 25. 3. 1994. Kodeks etike medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov Slovenije je objavljen v Uradnem listu RS št. 4, 18. 1. 2002, str. 406/9.

Zdravstveno negovalna služba

Zdravstveno negovalna služba izvaja aktivnosti zdravstvene nege in storitve oskrbe. Aktivnosti zdravstvene nege, ki jih v našem Centru izvajamo, so:

- stanovalcem omogočamo njihovo neodvisnost pri opravljanju osnovnih življenjskih aktivnosti ali jim nudimo pomoč pri izvajanju teh aktivnosti;
- krepimo ali ohranjamo njihovo zdravje;
- negujemo bolne in umirajoče;

- sodelujemo v procesu zdravljenja in rehabilitacije;
- sodelujemo s svojci stanovalcev.

Poleg redno zaposlenega osebja, ki skrbi za čim boljše počutje in zdravstveno stanje stanovalcev, redno tedensko prihajajo v Center tudi zunanji strokovni sodelavci – zdravniki: psihiater, fiziater ali internist.

Starostna struktura stanovalcev

Povprečna starost:

- Ženske: 84 let
- Moški: 74 let
- Skupaj: 81 let

Povprečna starost 65 let in več:

- Ženske: 85 let
- Moški: 79 let
- Skupaj: 84

Stanovalcev, ki so stari več kot 90 let je 24 (23 žensk in 1 moški) in med temi so tri stanovalke stare več kot 100 let.

Če jazbec pred luknjo na soncu je zdaj (svečan), gre za štiri tedne rad nazaj.

Vse najboljše!

Februarja meseca, natančneje sedmega, je bil še prav poseben dan za stanovalko Julijano Kemperle, ki je ta dan praznovala svoj stoti rojstni dan.



Julka v družbi svojcev ter direktorice Silve Košnjek (prva z leve) in župana Železnikov Mihaela Prevca (drugi z desne).

Julka, kot jo kličemo, ki je v Centru šele nekaj mesecev, prihaja iz Selške doline, iz velike kmečke družine na Češnjici. Pri nunah je obiskovala meščansko šolo in se kasneje zaposlila v lesarskem podjetju, danes poznanemu Alplesu, kjer je delala v pisarni vse do svoje upokojitve. Rada je imela stik z naravo, vse svoje poti in opravke je prevozila s kolesom in redno pešočila ter zahajala v hribe, kot je bližnji Ratitovec, na katerega se je z nečakom povzpela, ko jih je štela že čez devetdeset!

Julko so zelo dobro poznali tudi šolarji in otroci v vrtcu, saj je bila praktično njihova soseda, svoj prosti čas pa je velikokrat izkoristila za vrtničkarstvo ali klepet s sosedi na klopi pred hišo. Ljubo ji je bilo tudi branje, ročna dela in poslušanje radia.

Ob vsakem jubileju ljudje pomislimo tudi na bučno praznovanje, a pomembno je spošto-

vati željo tistega, ki praznuje. Julkina želja je bilo praznovanje v ožjem krogu, kot je bila vajena tudi doslej. Sama pravi, da rajši vidi, da pride vsak dan kdo na obisk, kot pa vsi naenkrat.

Tako smo v krogu svojcev, ki so poskrbeli za pogostitev, zaposlenih in župana Mihaela Prevca, Julki čestitali v imenu vseh, prijetno poklepetali, obudili spomine in zaokrožili popoldan, kot si je želela Julka.

LICE DEŽEVNEGA JUTRA

*Po jutranjem dežju,
v prebujeni naravi,
sonce dolbe
nove oboke,
razblinja megle.*

*Kamniti zidovi
v pozabljeno dno
vpijajo silhuete;
vrtinec vetra boža gozdove,
kopaste oblake
dokončno razpre.*

*Zgodnji vrvež hiti
v žilave ure opoldneva;
v soparni sobi odpre okno,
prisluhnem vršenju dreves,
da se dan sveže prične.*

Milena Sušnik Falle
– Otoče (2010)

Če je svečnica topla in sončnega vremena, bodo čebele bogate in dobrega plemena.

Krst pri Savici

Preteklo leto, malo pred obletnico Prešernovega rojstnega dne, smo v Centru prejeli vabilo na prireditev – recital z gornjim naslovom v izvedbi ge. Tanje Jenko – v starološki Jurjevi dvorani. Tiste dni je bilo vreme povsem neprimerno za naše gibanje izven Centra, zato je naša stanovalka ga. Anica Plemelj prosila go. Tanjo, če bi nam prišla svoj recital predstaviti v Burnikovo dvorano, da bi ji lahko prisluhnilo kar največ stanovalcev. Ga. Tanja je privolila in je s tem namenom, prvi februarški četrtek dopoldan, prišla med nas.

Malo za osvežitev spomina. Krst pri Savici je Prešernova nacionalna zgodovinska – epska pesnitev, ki jo je posvetil umrlemu prijatelju Matiji Čopu. Prešeren jo je prvič objavil leta 1835 v samozaložbi pod imenom Kerst pri Savici, kasneje jo je še malo spremenil in dopolnil ter jo l. 1846 objavil v Poezijah. Zgodovinsko snov je Prešeren črpal od Valvasorja. Pesnitev je sestavljena iz treh delov: 1. Posvetilni sonet Matiji Čopu, 2. Uvod, 3. Krst. Tema je pokristjanjevanje Karantancev v 8. stoletju, zato je vodilni motiv bojevanje med kristjani in poganskimi Slovani. Boj se odvija na Ajdovskem gradcu pri Bohinjski Bistrici, glavni osebi pa sta vodja poganov Črtomir in krščanski koroški vojvoda Valjhun. Glavno sporočilo je zajeto v Črtomirjevem govoru: »*Bolje je umreti za svobodo, kot ostati živ in biti suženj.*« Zadnji del pesnitve opisuje krst Črtomira pod slapom Savica. Glavni osebi v tem delu sta Črtomir in Bogomila. Črtomir je zaradi zmage krščanstva nad njegovimi ideali nameraval narediti samomor, a ga je preprečil spomin na Bogomilo. Zaljubljenca Bogomila

in Črtomir se ponovno srečata. Bogomila je že kristjanka, zato svetuje Črtomiru naj se krsti, da bo v sebi končal krvave boje. Črtomir to res stori in se odpravi v Oglejski samostan.

Gospa Tanja nam je na začetku recitala povedala, da se je Prešernove pesnitve začela učiti na pamet v srednji šoli in, da je potrebovala vrsto let, da je dojela pravo bistvo njegovega Krsta. Dejala je, da je njena interpretacija Krsta drugačna od ostalih, ker je doživela bistvo pesnitve (Črtomirovo slovo od prijatelja in priznanje življenja onstran groba, njegov boj z Valjhunom, Črtomirov boj s samim seboj ter moč človeške in božje ljubezni, ki človeka od smrti k življenju v Bogu spreobrača) povsem v bolj čustvenem, verskem in nacionalnem, duhovno prostranem, notranje globokem in v srcu osvobajajočem smislu.

Povem vam, vsi poslušalci smo bili med izvedbo tako prevzeti, da smo skoraj še »dihati pozabili«, saj tako kvaliteten, čustveno in duhovno impresiven, preprosto čudovit nastop doživiš le redko v svojem življenju. Mnogi smo ob koncu v začudenju in navdušenju, odprtih ust, oči in ušes mirno obsedeli, šele čez čas se nam je iz rok in srca izvil močan aplavz in občudujoč hura, hura, hura. Ta interpretacija bi bila dobrodošla osvežitev poučevanju slovenskega jezika v naših osnovnih in srednjih šolah. Mogoče se bodo slovenski šolniki prebudili in razsvetlili. Nikoli ni prepozno, mar ne?

Draga Tanja, iskrena hvala, Bog povrni in srečno na poti tvojega življenja.

Alenka Oblakovič

Kadar je svečnica zelena, je velika noč snežena.

Dve opravljivki

Mislim, da smo si jesenski obisk in nastop KUD iz Sovodnja, v Burnikovi dvorani, najbolj zapomnili po skeču z gornjim naslovom. O kom sta govorili dve opravljivki? O sovaščanih, ki "skačejo čez plot" ali živijo "na koruzi", o sosedskih družinskih spletkah in vaških zdrahah itd. Ena od opravljivk, bila je v rosnih zrelih letih, je nosila s seboj košaro s krompirjem. Seveda je drugi, ki je že dočakala zgodnjo starost, to padlo v oči in je na vse "mile viže" skušala zadovoljiti svojo radovednost, zato je toliko časa drezala v "ta mlado", da ji je le-ta potem le zaupala svojo skrivnost.

Mlajša je živela s svojim partnerjem v izvenzakonski skupnosti, po domače "na koruzi". Seveda sta počela tudi "tiste reči", ki jih Cerkev pred poroko sicer prepoveduje, zato sta bila pri župniku "slabo zapisana". Ona je šla k spovedi in obljubila, da "tistih reči" prav pogosto ne bo več počela. Župnik ji je naročil, naj naslednje pol leta ob vsakokratnem prešustvovanju vrže en krompir v košaro in le-to ob prihodnji spovedi prinese s sabo. Izkazalo se je, da spokorna zaobljuba ni dolg držala,

saj je bilo drobnega krompirja za dve polni košari. Starejši opravljivki je sprva od osuplosti kar sapo vzelo, potem se je pa skupaj z nami veselo nasmejala, saj je dobila za svojo "firbčno" opravljivost spet zadosti svežega "materiala".

Pri KUD Sovodenj deluje tudi mešani pevski zbor. Pevci nas prav tako vedno znova navdušijo z venčkom različnih narodnih pesmi, kot so: *Kam le čas beži*, *Pri farni cerkvici*, *Mi se imamo radi* ipd. Mi stanovalci njihoveemu petju vedno radi pritegnemo. Tudi tokrat je bilo tako. Vmes je starejša harmonikašica veselo raztegnila svoj meh, nekaj stanovalcev je veselo zavriskalo in že je bil na naših obrazih sproščen, prešeren smeh.

Med posameznimi pesmimi je sledil povezovalni tekst s prijaznimi, v srce segajočimi mislimi, ki so nas že popeljale v prelep predbožični čas, zato smo naše skupno druženje zaključili z božično pesmijo Sveta noč.

Alenka Oblakovič

Oj, mladost ti moja

Tako prešerno in korajžno smo v našem domu prepevali skupaj z našo drago gostjo go. Joži Kališnik ob njenem zadnjem obisku 10. marca letos. Gospe Joži se pri njenem čudovitem, kot pri škrjančku žvrgolečem, v srce globoko in toplo segajočem glasu leta skoraj da ne poznajo, četudi s svojim krasnim gla-

som in prijazno besedo javno nastopa že veliko vrsto let.

Gospa Joži v sebi skriva krepko, bogato osebno duhovno karizmo, iz katere v sebi vedno znova poišče moči in poti, da k dobrim in plemenitim dejanjem ljubeznivo nagovori vse

Kadar Matija zmrzuje, še 40 dni mraza prerokuje.



Ijudi. Med posameznimi narodnimi in postnimi pesmimi nam je prebirala odlomke iz knjige *Na poti življenja ni sreče brez trpljenja*, avto-

rice ge. Janje Blatnik, ki je tudi že bila prijetna gostja v Centru. Za lep spomin na to prisrčno skupno druženje nam je ga. Joži ponatis te iste knjige podarila. Za prijateljsko slovo, brez gosto letečih in bleščeče frfotavih besed, pa je ga. Joži našo knjižnico obogatila s knjigo o Kati Turk, o znameniti pastirici in ljudski umetnici z Vrhpolj pri Kamniku, ki je 30 let pasla in ustvarjala na Veliki planini.

Gospo Joži se zahvaljujemo in vedno je dobrodošla med nami.

Alenka Oblakovič

Svet Toneta Kuntnerja

V Centru slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka smo v nizu prireditev, ki jih prirejamo za vsestransko dobro počutje stanovalcev, pred nekaj dnevi na obisk povabili tudi uglednega dramskega igralca in pesnika Toneta Kuntnerja. Z željo, da skupaj z njim počastimo mesec kulture in se hkrati z umetniško besedo primerno pridružimo letošnjemu praznovanju dvajsetletnice državnosti Slovenije.

Pesnik se je prijazno in z veseljem odzval. Za svoj nastop pred hvaležnimi poslušalci, ki so napolnili novo dvorano te ustanove, je izbral nekaj svojih preprostih, prepričljivih in priljubljenih pesmi iz zadnje zbirke *Moj svet*. Gre pravzaprav za nekakšno antologijo njegovega literarnega ustvarjanja, po katerem je v zadnjih desetletjih prepoznaven in visoko cenjen



Dramski igralec in pesnik Tone Kuntner

med bralci slovenske poezije. Sporočilnost njegovega opusa je moč razbrati že iz naslovov doslej izdanih pesniških zbirk, od tiste prve iz leta 1968 z naslovom *Vsakdanji kruh*,

Po 8. februarju gre sonce z gora v ravnine, novembra pa z ravnine v gore.

TA LUČ

*Ta luč ni od včeraj
in ni samo moja.*

*Ta luč ne gori od danes do jutri,
gori in sveti iz davne preteklosti
v davno prihodnost.*

*Ta luč je spomin,
ta luč je upanje.*

*Nekdo jo je davno nekoč prižgal
in je svetila
kakor trstenka,
kot oljenka, sveča, kot petrolejka,
kakor karbidovka,
kot plamen, kot kres,
kot ogenj v strehi,
kot velik požar
in kakor žerjavica,
ki je velikokrat skoraj ugasnila.*

*A ni ugasnila,
ker jo varujemo kot luč svojih oči,
ker jo predajamo neugaslo,
preden ugasnejo naša življenja.*

Brez te luči ne bi znali živeti.

Brez te luči bi bila tema.

prek vrste naslednjih ciklusov, ki jih je poimenoval Lesnika, Trate, Moja hiša, Marija Snežna, Cmurek, O domovina, Tropine ter drugimi naslovi, pa vse do zadnjega, žlahtnega izbora.

Moj svet je lani izšel v okusni, s fotografijami opremljeni knjigi, obogateni tudi s prevodom v angleški jezik.

»Tone Kuntner piše z nostalgčno bolečino in z jasnim veseljem o minulih rečeh slovenskega sveta in izgubljenega časa in piše s sveto jezo svetopisemskega preroka o novih dneh, v katerih ljudje ne razumejo več niti takšnih besed kot so: prijateljstvo, ljubezen, polje ali domovina. In vendar je prav v nenavadni, prostodušni neposrednosti, ki se s svojim asketskim izrazom razpira k pravi poeziji nekaj magično enostavnega, nekaj kar si očitno pridobiva srca in razum mnogih ljudi.« je ob izidu Kuntnerjeve knjige zapisal pisatelj Drago Jančar.

Tone Kuntner je navzoče navdušil tudi kot dramski igralec. Namesto uvodnega nagovora je zbrane pozdravil z znamenitim odlomkom iz Cankarjevega Kurenta, prijetno druženje s prijatelji pa sklenil ter jim praznično nazdravil s Prešernovo Zdravljico.

Literarno dopoldne je povezal in pesnika predstavil Marko Črtalič.

Mojmir Tozon

NI BILO PRAVE ZIME

*Ni bilo prave zime v deželi,
da bi nas zmrzilo do kosti,
in ni bilo prave peklenške nevihte,
ki srce in kri zledeni!*

*Zato se nam zdi ta vesela pomlad
premalo vesela; kakor da bi
premalo pomladno cvetela in grela.*

*In ni bilo prave zime v deželi,
ki strupeni mrčes pomori.*

Če na 40 mučenikov dan zmrzuje, še 40 mrzlih noči prerokuje.

Marmorirane rožice z ledenim prelivom



- 175 g sladkorja
- 1 vanili sladkor
- 175 g masla
- 3 jajca
- 175 moka (presejane)
- 1 žlička pecilnega praška
- 2 žlici pravega kakava
- 2 žlici mleka
- vanilijeva esenca

Ledeni preliv

- sladkor v prahu
- limonin sok

Namastimo tortni model 20 cm, v našem primeru imamo pekač za muffine – rožice.

V skledi penasto stepemo sladkor, vanili sladkor in maslo. Postopoma med mešanjem dodamo jajca. Previdno vmešamo še presejano moko s pecilnim praškom. Zmes razdelimo na dva dela. Eni polovici dodamo kakav in mleko ter dobro premešamo. Drugi polovici dodamo vanilijevo esenco (malo žličko). V nameščen pekač po žlicah izmenjaje nadevamo zmes (ena svetla, ena temna, da nastane marmoriran vzorec).

Pečemo na 180 °C približno 25-30 minut.

Za ledeni obliv zmešamo sladkor in sok limone. Nastane gosta zmes, katero prelijemo po kolaču oziroma rožicah.

*Za vas spekla in fotografirala
Ana Bulat*

Gospodinjski nasveti za vsak dan

- Beljak in rumenjak jajca **najlažje ločimo** tako, da jajce ubijemo v lij za pretakanje tekočin. Beljak bo smuknil skozi lij, rumenjak bo ostal v liju.
- **Limone** bodo ostale sveže, če jih damo v steklen kozarec za vlaganje in prelijemo z vodo ter zapremo. Kozarec hranimo v hladilniku.
- **Krompir** bo ostal svež dlje časa, če mu dodamo na zabožček jabolko ali dve.

Če vodi sušec na paše zelene, april jih nazaj v hleve požene.

Pohod ob polni luni

Če ob polni luni ne moreš spati, je dobro narediti kaj koristnega. To sem omenila Vanji, ljubiteljici pohodništva in predlagala je, da ob polni luni skočiva na Lubnik.

Ni mi bilo treba dvakrat reči, saj pot dobro poznam z več strani, a le z dnevnih pohodov. Hoja ponoči je čisto nekaj drugega. Žuborenje potoka ima namreč svoj odmev, drevesa dobivajo čudne oblike, živalim pa predstavlja mo nočne vsiljivce.



Avtor fotografije: Jože Kalan

Opremljeni za nočni pohod s palicami, nočnimi svetilkami in primerno obutvijo zagrizeva v prvo strmino. A zaradi goste megle in zmrznjenega snega najini koraki postajajo čedalje počasnejši. Še dobro, da imava pohodne palice, s katerimi si pomagava ob zdrsih. Hodiva korak za korakom vsaka s svojimi mislimi. Okoli naju je spokojna tišina, mir, nikjer nikogar. Upava, da se megla razkadi, to bi nama omogočilo občudovati prelepo naravo in kraje pod seboj. A upanje ugasne, saj koč na vrhu opaziva šele, ko stojiva tik ob njej.

Preoblečeva se, nazdraviva najinemu podvigu in nevidni luni. Previdno se vračava po isti poti, saj je pot navzdol bolj nevarna. Imava dober občutek. Žal le do trenutka, ko se jaz spotaknem ob podrto drevo. Palice so v zraku, jaz pa se podričam po poledeneli strmini navzdol. Med vikom in krikom se ustavim pred košato smreko. Zaskrbljena Vanja priteče do mene. Zaslišim smeh. Je mogoče, da se mi v tej nesreči nekdo posmehuje? Ozrem se in prepoznam prijatelje (tekače) iz sosednje vasi, kako se krohotajo mojemu prehitremu spustu v dolino. Prijatelji pa taki!

Kljub bolečinam in slabemu počutju jim zaželim srečno pot, midve pa preostanek poti premlevava najin nočni podvig. Enotni sva, da je hoja ponoči res nekaj skrivnostnega, zato ni čudno, da te napolni z energijo.

Andreja Sušnik



Ratitovec pozimi – primeren je za obisk v vseh letnih časih. Pozimi je ob ugodnih razmerah priporočljiv vzpon po poti sestopa. Pot načeloma ni zahtevna. (Štart: Prtovč, cilj: Ratitovec, zahtevnost: lahka in označena pot, višina: 1.667 metrov, višinska razlika: 650 metrov, čas hoje: Prtovč – vrh: 2 uri Sestop: 1-1.5 ure). Avtorica fotografije: Mima Prosen

Kadar slive marca in aprila cveto, ne obrodijo.

Ena izjemno poučna

O gerberi in oslu

Z gerbero v gumbnici ocvetličeni gospod Miran je v četrtek za soboto napovedal lep, sončen dan, s kakšno kratkotrajno popoldansko plohico na severovzhodu države.

Nima sreče! Spet je brcnil v obljubljeni jutranji meglo po kotlinah. Lilo je, se bliskalo, treskalo in grmelo, da so črni oblaki izpraznili vso svojo zalogo toče. Na Kredarici, kamor smo se odpravljali, je celo snežilo!

Kje so tisti lepi časi starih, lesenih vremenskih hišic?

Na desni strani možiček s pipo v ustih, na levi ženica z dežnikom v roki. Mirno, skoraj dostojanstveno sta se vrtela, skrivala in znova prikazovala. Tiho, počasi in previdno. Brez uporabe prognozičnih kart in satelitskih posnetkov. Ko se je pred vrati hišice pojavil možiček Janez, smo vedeli, da bo posijalo sonce, če pa je na prag stopila lepo pobarvana gospa Micka z odprtim dežnikom, smo iz omar potegnili pelerine in drugo varovalno opremo. Včasih tudi gumijaste škornje. Take do kolen.

No, gospod Miran pa se zagotovo spominja tudi oslov, ki so v gorskih postojankah enako zanesljivo opozarjali na morebitne podnebne spremembe. Ti osli so viseli na pročeljih bajt, nekateri v jedilnicah, da so obiskovalcem naših gora vsak trenutek lahko postregli s podrobnimi informacijami. Bili so sicer samo naslikani oziroma upodobljeni, največkrat v tehniki »olje na lesu« ali »tempera na lesonitu«,

njihovo podobo pa je krasil rep iz prave, čiste, naravne, okolju prijazne žime, ki so jo pač morali donirati živi primerki sorodnikov. Seveda pa takle meteorološki osel ne bi bil popoln, če portretu ne bi bila dodana nujna navodila za uporabo.

Ta smo gorniki lahko prebrali desno od osla in so se glasila nekako takole:

*Če je rep suh, je lepo vreme,
če je rep moker, dežuje,
če se rep maje, je vetrovno,
če osel pade s stene, je potres,
če pa osla ne vidiš, je megla.*

PZS

Pa smo ponovno pri kratkotrajni jutranji megli po kotlinah, ki jo je za soboto napovedal gospod Miran z oranžnim cvetom v gumbnici.

Kaj poučnega lahko izluščimo iz te oslovske zgodbe in kakšen nauk nam pomuja ta vremenska basen?

Prvič: da človek z gerbero niti slučajno ni osel, ker osli pač ne brcajo v meglo, in drugič, da oslom lahko neprimerno bolj zaupamo kot vremenarjem na televiziji.

Hvala za razumevanje, če zmorete.

Mojmir Tozon

Grudna suh veter piska, poleti po suhi pomladi nato suša pritiska.

Skozi igro do boljšega spomina

Z vajami boste popestrili svoj vsakdan, krepili svoj um in se ob tem še zabavali. Z rednim izvajanjem vaj boste izboljšali zbranost, priklic informacij iz spomina, ustvarjalnost, razumevanje za slovenski jezik, sposobnost da določene stvari obdržite za kratek čas v spominu itd.

1. Oblikujte pare predmetov. Povežite jih med seboj in jih smiselno uporabite v stavku.

HLAČE ŽENA
MOŽ OKNO
MIZA MAJICA
HIŠA STOL

Zamislite si še kakšen par iz vaše okolice in tudi tega smiselno uporabite v stavku.

2. Povejte besedo in naštejite besede, ki so z njo povezane.

Primer: **Avto**

Možni odgovori: kolo, vrata ...

3. Dopolnite ljudske modrosti in pregovore ter razložite, kaj pomenijo.

TIHA VODA ...
RANA URA ...
PES, KI LAJA ...
LJUBO DOMA ...

Katere pregovore še poznate? Napišite jih čim več, premislite in pojasnite, kaj nam hočejo povedati.

4. Katere barve se skrivajo v spodnjih črkovnih skupinah?

DEČRA -
ADOMR -
NRAČ -
NLEEZA -
URNAEM -

AELB -
VIAS -
ŽNOANR -
ZORA -
VJRAA -

Če na veliki petek dežuje, dobro se leto napoveduje.

RAZVEDRILO

5. Izračunajte!

$13 + 6 =$

$25 + 4 =$

$79 + 5 =$

$37 + 4 =$

$19 + 3 =$

$45 - 9 =$

$62 - 8 =$

$15 - 7 =$

$26 - 5 =$

$35 - 4 =$

$6 \times 5 =$

$7 \times 8 =$

$4 \times 7 =$

$5 \times 3 =$

$9 \times 6 =$

$16 : 2 =$

$21 : 3 =$

$36 : 6 =$

$45 : 5 =$

$64 : 8 =$

6. Vpišite manjkajoče črke in dobili boste več vrst zelenjave!

PA_AD__NI_

P_PR_K_

ZE_E_A

Č_SE_

CV_TA_A

B_Č_A

7. Razvrstite živali, glede na skupne lastnosti!

KOPNO – VODA – ZRAK

Slon, som, sinica, srna, sipa, sokol, svizec, spužva, skobec, sraka

8. V liku se skriva 28 moških imen. Napisana so v štirih smereh: z leve na desno, z desne na levo, od zgoraj navzdol in od spodaj navzgor. Med seboj se tudi križajo. Ko najdete in prečrtate vsa imena, vam ostane pet polj. Črke na njih preberite vodoravno; tako dobite še eno ime. Katero?

S	I	L	V	A	M	O	I
O	K	R	A	M	E	K	R
N	A	J	N	A	T	N	Z
J	R	A	J	R	K	I	V
A	M	N	A	I	A	V	O
E	E	A	C	J	O	M	N
A	N	I	C	A	N	A	K
E	N	O	M	M	A	J	A

Slana v aprilu je bolj nevarna kot poletna toča in suša soparna.

Mrzel veter tebe žene

(slovenska ljudska) harm. France Cigan

Mr-zel ve - ter te-be že - ne, drobna pti - či - ca od nas,
ki znad li - pi-ce ze - le - ne pe-la si mi kra-tek čas.

Vsa-ko ju - tro, pti-čka mo - ja, zgo-daj si pre-pe-va - la,

vsa-ko noč je pe-sem tvo - ja slad-ko me za - zi-ba - la.

*Mrzel veter tebe žene,
drobna ptičica od nas,
ki znad lipice zelene
pela si mi kratek čas.*

*Vsako jutro, ptička moja,
zgodaj si prepevala,
vsako noč je pesem tvoja
sladko me zazibala.*

*Kadarkoli si zletela
v svoje malo gnezdece,
vsakokrat si mi zapela
milo pesem v srčece.*

*Zdaj pa iz zvonika line
zadnjo pesem žvrgoliš,
ker čez hribe in doline,
v tople kraje si želiš.*

*Zdaj boš zapustila mene,
oj, kak srce me boli,
mrzli veter tebe žene,
pojdi, kam te veseli!*

*Oj, da ni mi perje dano,
rad, o, rad bi spremljal te,
pa v ledovje zakovano
moje revno je srce!*

Opomba: Ta pesem se lahko poje tudi kot kanon v primi: »drugi glas« poje isto melodijo kot prvi tako, da začne za en mah pozneje.

Če je na Urbana lepo, rado suši se poleti seno.

V prejšnji številki smo vam zastavili vprašanje

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

Med pravnimi odgovori,
da so tri igrala postavljena v rondoju pred Centrom,
je bila izžrebana

in nagrajena stanovalka

PLEMELJ ANICA

Čestitamo!



V tokratni številki boste našli odgovor
na novo nagradno vprašanje,
ki se glasi

ZA KAJ JE RAZGLAŠENO LETO 2011?

Stanovalci svoje odgovore, z imenom in priimkom,
oddajo v recepciji
do 7. avgusta 2011

Če maj se z vročino začinja, mraz še po Urbanu rad ne jenja.

Ljudje svoje občutke in videnja,
doživljanja sveta ter samega sebe
izražamo na različne načine.

Ena od teh so tudi

PESMI, PETJE in POEZIJA

ki bodo tema naslednje,
42. številke biltena
ŠTIRJE LETNI ČASI

(slovenska ljudska) harm. France Cigan



Mr-zel ve - ter te-be že - ne, drobna pti - či - ca od nas,
ki zna - li - pi - ce - ce - le - ne pe - la si mi kra - tek čas.

Vsa - ko ju - tro, pti - čka mo - ja, zgo - daj si pre - pe - va - la,
vsa - ko noč je pe - sem tvo - ja slad - ko me za - zi - ba - la.

V rubrikah

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ, PREDSTAVI SE,
PRITOŽBE, POHVALE, POBUDE,
MED NAMI, TEMA ČETRILETJA,
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 e-naslov:
natasa.kalan@css-sl.si

do 31. julija 2011

NAUŽIJTE SE SONCA!

NA SVIDENJE!



Leto 2011 je posvečeno prostovoljstvu in trudimo se, da so druženja medgeneracijsko obarvana – tako so praznovanje rojstnih dni popestrili otroci iz vrtca (slika desno spodaj), stanovalci so bili gostje na OŠ Cvetko Golar (slika desno zgoraj), družabnega popoldneva v ožjem krogu pa se je še posebej razveselila stoletnica Julijana Kemperle (slika levo).

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
Maj 2011 – 350 izvodov

www.css-sl.si