

4



Letni



Časi



IZ VSEBINE

KRONIKA

- Pregled dogodkov ...5
- Izlet stanovalcev CSS v Medvode in na Zbiljsko jezero ...6
- Naravoslovni dan za slepe in slabovidne v Živalskem vrtu Ljubljana ...9
- Mednarodni dan bele palice ...10
- Strokovno izobraževanje zaposlenih ...11
- 73 let CSS Škofja Loka ...12
- Naši letošnji jubilanti ...13
- Martinovanje ...14

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

- Iz življenja skupin ...15
- Lep je moj jesenski čas ...15

PREDSTAVI SE

- Tomaž Kolar ...16
- Samota ...16

MED NAMI

- OBLEKA opredeli ČLOVEKA ...17
- Otroci rastejo in jih je treba obleči ...18
- Narodne noše ...19
- Arabska oblačila v Škofji Loki ...20
- Blagor njim, ki ljubijo Življenje ...21
- Prelivajoča se jesen ...23

ČISTO VSAKDANJE STVARI

- Pogled na voziček ...25

UTRINEK DNEVA

- Miklavž ...26

RAZVEDRILO

- Dragocen' dariv ...27
- Uganki ...27

ZAPOJMO PO NAŠE

- Priprave na zimo ...28
- Žalovanje ...28
- Oblačila ...28

POGLED V PRETEKLOST

- Redovna obleka klaris ...29

NAGRADNA IGRA

- Rezultati in nova nagradna igra ...30

IZREKI IN PREGOVORI

- O obleki

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.

*Bliža se najlepši čas v letu...
Čas, ko se spomnimo preteklosti
in pričakujemo prihodnost.
Čas, ko se želja po sreči
in zdravju
seli iz srca v srce...*

*Naj se vam uresničijo sanje,
udejanjijo želje
in izpolnijo
pričakovanja!*

**PRIJETNE PRAZNIKE
TER
VSE NAJLEPŠE
V LETU,
KI PRIHAJA!**

*Vam želimo
direktorica Silva Košnjek
in zaposleni CSS Škofja Loka*



Ljudje smo skozi vse življenje postavljeni pred izzive, ki jih premagujemo včasih bolj, drugič pa spet manj uspešno. Tudi moja malenkost pri tem ni izjema. V prejšnji številki se je urednica Nataša poslovila z odhodom v "Rim" in kot njeno namestnico me tokrat čaka zahtevna naloga – napisati moj prvi uvodnik.



Andreja Sušnik

Najprej hitra predstavitev. Moje ime je Andreja Sušnik, sem »avtohtona« Ločanka, v prostem času se rada ukvarjam s športom, predvsem s tekom, ki mi pomeni veliko sprostitve in zadovoljstvo. Razveselijo me drobne pozornosti in presenečenja, predvsem s strani domačih, pa naj bo to moževo povabilo na kolesarjenje po soški dolini ali odlična lasanja, ki jo pripravi moj sin Matic.

Sicer pa se hitro približujejo mrzli dnevi, ko ponovno več pozornosti posvečamo garderobi in oblačilom. Zato je odločitev, da se v tej številki predvsem posvetimo oblačilni kulturi, kar prava.

Pravila oblačenja se skozi čas spreminjajo in zagotovo so danes mnogo manj stroga in zato bolj ohlapna. Tako mislim, da sem jaz že predstavnica generacije, ki veliko da predvsem na uporabno vrednost oblačila, saj je moj stil bolj »casual«. Druga zadeva je seveda osebni okus. Jaz običajno prisegam na mehke materiale v rdeče črni barvi. Včasih pa je potrebno obleči tudi slovesnejša oblačila, čemur se težko izognemo.

In končno je treba priznati, da je to, v kaj in kako se oblačimo, odvisno tudi od naših finančnih zmožnosti. Po njih se ravnamo in kupujemo ali v butikih, trgovskih centrih ali na tržnici.

Nekateri si tako privoščijo priznane tržne znamke ali njihove ponaredke, drugi pa se na to enostavno ne oziramo. In reči je treba, da lahko včasih v bolj zakotnih trgovinah in na razprodajah kupimo lepe stvari. Važno je predvsem, da nam je oblačilo všeč, da sodi k slogu našega življenja in da se v njem dobro počutimo. Kaj več pa v glavni temi.

Veliko užitkov ob prebiranju jesenske številke, pa veliko lepih trenutkov ob bližajočem se koncu leta vam želim.

Andreja

Lažje je opremiti ladjo kot ženo obleči. Neznani avtor

KRONIKA

PREGLED DOGODKOV	
13. 8.	IZLET STANOVALCEV v Dom Medvode, združen s sprehodom ob Zbiljskem jezeru
15. 8.	Marijino vnebovzetje
27. 8.	SREČANJE GORENJSKIH DOMOV na slikarskem srečanju v Tržiču pod vodstvom slikarja Vinka Hlebša
27. 8.	OBISK FARME šetlandskih konjev na Golniku
3. 9.	LIKOVNA KOLONIJA v Zavodu Impoljca
20. 9.	OGLED razstave velikih plazilcev v Športni dvorani Poden
24. 9.	Zabavno-športne igre gorenjskih domov v Preddvoru
24. 9.	NARAVOSLOVNI DAN za slepe in slabovidne v ZOO Ljubljana
1. 10.	Prireditev ob DNEVU STAREJŠIH v Burnikovi dvorani
14. 10.	SREČANJE GORENJSKIH DOMOV v našem Centru in druženje ob starih kmečkih opravilih
15. 10.	Dan bele palice/ogled RAZSTAVE SLIK
15. 10.	SREČANJE prostovoljcev v Šmartnem pri Litiji
19. 10.	Strokovno izobraževanje – Medsebojni odnosi in premagovanje stresa (prof. soc. pedagog. Damjana Šmid)
20. 10.	Gost meseca g. Marko Ogris
20. 10.	Srečanje direktorjev gorenjskih domov v CSS Škofja Loka
21. 10.	KOSTANJEV PIKNIK za stanovalce
23. 10.	KOSTANJEV PIKNIK za stanovalce negovalnih in polnegovalnih oddelkov
24. 10.	LIKOVNA RAZSTAVA stanovalcev gorenjskih domov
31. 10.	Dan reformacije
1. 11.	Vsi sveti – dan spomina na mrtve
3. 11.	SLAVNOSTNA PRIREDITEV ob 73-letnici Centra slepih, slabovidnih in starejših in 30-letnici "novega doma" s kulturnim programom
11. 11.	MARTINOVANJE
12. 11.	Tombola v Burnikovi dvorani

PREDVIDENI DOGODKI V MESECU DECEMBRU

9.12.	SREČANJE predstavnikov Zveze slepih s svojimi člani
10.12.	Koncert PZ Društva upokojencev
17.12.	NOVOLETNA ZABAVA za stanovalce negovalnih in polnegovalnih oddelkov
22.12.	NOVOLETNA ZABAVA za stanovalce stanovanjskih oddelkov

Obleka je ovitek, ki je večkrat vrednejši od knjige. Veron

Izlet stanovalcev CSS Škofja Loka v Medvode in na Zbiljsko jezero

Za letošnji tradicionalni izlet smo se s stanovalci Centra odločili za obisk Centra starejših v Medvodah in ogled Zbiljskega jezera. Izleta se je udeležilo okoli štirideset stanovalcev, med njimi so bili tudi slepi in slabovidni ter stanovalci na invalidskih vozičkih. Za skupino stanovalcev smo organizirali spremstvo. Vso pot sta nas spremljala sonček in dobra volja. Naša prva postaja je bil Center starejših Medvode, kjer nas je prijazno sprejela direktorica Vesna Stariha v družbi drugih zaposlenih. Predstavila nam je življenje in delo v domu in nas popeljala na ogled po prostorih doma. Po končanem ogledu so nas pogostili s sokom in pecivom.

Pot smo nadaljevali proti Zbiljskemu jezeru, kjer smo imeli predviden postanek za kavico, sladoled ali kaj sladkega. Jezero nudi obilo možnosti za uživanje na in ob vodi. Tako si obiskovalci Zbiljskega jezera lahko izposodijo



V kavarni ob jezeru

lesen jezerski čoln ali pa kanu za bolj večše veslače, skratka dodobra se lahko narekreirajo. Mi pa smo se ob jezeru sprehodili in s



Lepo nama je bilo...

suhim kruhom nahranili labode in račke. Malo pred eno uro popoldne smo se utrujeni in polni lepih vtisov odpravili nazaj proti Škofji Loki, kjer nas je v Centru že čakalo kosilo.

Nekaj zanimivosti o Zbiljskem jezeru – »košnja jezera«

Zbiljsko jezero je umetno jezero na reki Savi. Nastalo je leta 1953, ko je bil ob izgradnji hidroelektrarne Medvode v kraju Medvode postavljen jez. Jezero se razteza med Medvodami in krajem Mavčiče. Podobno kot številna druga vodna zajetja hidroelektrarn ima tudi Zbiljsko jezero večnamensko rabo.

Obleka je karakteristika običajev, običaji pa so zrcalo idej. Alison



Plovilo za košnjo vodnih rastlin »Sava« na Zbiljskem jezeru – Foto: ELES

Poleg osnovne namembnosti – pridobivanja električne energije, vodooskrbe, namakanja in varstva pred poplavami, je postalo pomembna turistična točka. Obiskovalcem so na voljo najrazličnejše aktivnosti – od čolnarjenja, kampiranja, rafting in kajak tekem, gostinskega turizma, do športnih in turističnih prireditvev. Poleg tega je Zbiljsko jezero življenjski prostor mnogih vrst ptic.

V Zbiljskem jezeru pa se je pred leti močno razrasla **račja zel ali vodna kuga**. Ta vodna rastlina je ob prekomernem razraščanju lahko v primeru padca v vodo nevarna za ljudi in živali, ki bi se zapletli vanjo; poganjki, ki plavajo na površini, pa so tako močni, da lahko blokirajo eliso motorja. Razraščanje račje zeli v Zbiljskem jezeru je poleti tako močno, da se je bilo po njem skorajda nemogoče voziti s čolni, poleg tega pa je ob razpadanju zeli nastajal tudi izreden smrad. Poleg tega so odmrle rastline mašile vtočne rešetke HE Medvode, kar je zmanjševalo njeno moč in proizvodnjo električne energije.

Zato sta se medvoška občina in podjetje Savske elektrarne odločila za nakup **plovila za košnjo vodnih rastlin**. Plovilo, ki deluje neslišno, podivjano rastlinje kosi do dva metra globoko. Ker poleti rastline rastejo najhitreje, tudi po več kot deset centimetrov na dan, jih med junijem in avgustom kosijo najmanj dvakrat. Pokošene vodne rastline nato odlagajo v poseben kontejner, s katerim jih odvažajo in nato kompostirajo.

Pripravila:
Zvonka Mur

Vtisi stanovalcev

Tončka Tolar

V domu v Medvodah mi je bilo všeč, zdelo se mi je zelo čisto, motilo me je le, ker ni bilo nikjer nobenih stanovalcev. Zdelo se mi je, kot da so se poskrili po sobah, ali pa so samo ležali. Ob Zbiljskem jezeru mi je bilo prisrčno, ker smo lahko opazovali in hranili labode. Imeli smo se zelo lepo, zelo si želim še takih izletov.

Katarina Emeršič

Dobila sem vtis, da je dom v Medvodah bolj zaprtega tipa. Videla sem samo tri stanovalce. Ko je nekdo dobil obisk, so mu v recepciji odgovorili, da morajo dobiti dovoljenje stanovalca za obisk, drugače ne smejo k njemu. Pri nas je bilo tisti dan pred domom vsaj 50 stanovalcev na invalidskih vozičkih, tam pa nobenega. Na Zbiljskem jezeru je bilo lepo, ker sem imela prijetno spremljevalko in sem zelo uživala v njeni družbi in dobrotah.

Človek v obleki je človek v svojih delih. A. Trstenjak

Ana Mlakar

Prvič sem bila v domu Medvode. Pokazali so nam okolico doma s terase, ogledali smo si v glavnem le hodnike v domu, stanovalcev pa nisem srečala. Tudi Zbiljsko jezero sem videla prvič. Pričakovala sem lepo in čisto jezero, presenečena sem bila, da je tako umazano in tako polno alg. Izlet je bil drugače ravno prav dolg, da sem lahko v domu zadovoljna v miru pojedla kosilo in odšla na počitek.

**Marija Čarman**

Preden sem prišla živeti v naš dom, sem bila osem mesecev v domu v Medvode. Bila sem vesela, da sem dobila priložnost in sem lahko obiskala sosede in prijatelje v prejšnjem domu. Po obisku pa sem zelo zadovoljna odšla nazaj v svoj novi dom v Škofjo Loko, kjer sem zelo rada in se dobro počutim. Tukaj imam veliko različnih aktivnosti in veliko novih prijateljev.

Angela Markelj

Zelo mi je bilo lepo, najbolj pa to, ko me je spremljal g. Mojmir Tozon. Na Zbiljskem

jezeru sem bila pred leti v restavraciji na kosilu, kjer smo jedli dobre ribe. Tedaj je bilo še lepo, danes pa je jezero umazano in polno alg. Sama zelo rada hodim na izlete, vesela sem vsakega povabila, da lahko kam grem, da nisem ves čas v domu. Družba na izletu je bila odlična, še si želim takih izletov.

Slavka Vidgoj

Neko dopoldne smo odšli na izlet in si ogledali Center starejših Medvode. Ni se mi zdelo tako lepo kot pri nas, vse je bilo bolj tiho in mirno. Pri nas je veliko več življenja in povsod polno stanovalcev. Tam jih nismo srečali, kot da je dom prazen in pust. Osebe nam je postreglo s sokom in keksi, čez približno uro in pol smo se odpeljali naprej proti Zbiljskemu jezeru, kjer smo si privoščili kavo in sok. Gledali smo jezero. Bilo je zelo, zelo veliko labodov, ki so se 'vozili' po jezeru gor in dol. Izlet je bil zame lep, zelo zadovoljna sem bila, ko sem se vrnila nazaj v naš dragi dom.

Jožica Pavlič

Vesela sem, da sem si lahko ogledala dom v Medvodah in sedaj lahko rečem, da sem zadovoljna, ker živim v Centru v Škofji Loki. Tam bi zelo pogrešala bližino mesta in trgovin. Tu jih večkrat obiščem. Na izletu je bilo lepo, imeli smo lepo vreme. Fino bi bilo, če bilo več takih krajših izletov.

*Vtise zbrala:
Denis Kamnar*

Ženska lahko zapusti moškega; svoje obleke nikoli. Remarque

Naravoslovni dan za slepe in slabovidne v Živalskem vrtu Ljubljana

V drugi polovici septembra smo bili povabljeni, da obiščemo Živalski vrt v Ljubljani. Povabilu smo se z veseljem odzvali. Nekaj vtisov udeležencev naravoslovnega dneva:

Nataša Mihevc

Letos mi bo obisk živalskega vrta ostal v zelo lepem spominu, čeprav ne morem vsega podrobno napisati. Na pot smo odrinili zgodaj zjutraj s kombijem in bili še pred kosilom nazaj. Bilo nas je malo, kljub temu je med nami v kombiju vladalo vedro vzdušje.



Obisk slepih in slabovidnih v Živalskem vrtu Ljubljana

Zelo sem bila presenečena, ko smo pred vhodom videli bika, ki ga je izdelal kipar Janez Boljka; veličasten je bil. Potem sem lahko videla vietnamske prašičke, kar oddahnila sem si, kajti prej v otroštvu, ko sem še z mamo hodila v Prekmurje, sem se bala prašičev. Sedaj pa me ni bilo več strah. Zgrozila sem se tudi ob sami misli, da bo treba pobožati kačo.

A ko sem se je dotaknila, se mi je zdela njena koža nežna in gladka.

Zvedela sem, da ježi živijo osem let.

Za steklom je bil v bazenu zanimiv morski lev, ki se je dvignil iz vode za hip ter se nato spet potopil vanjo. Takšni levi se hranijo z ribami.

Občudovala sem balo sena, ki ga pojejo afriški in indijski sloni, pa slonove okle. Tudi figurice sibirskih tigrov in pume so bile zanimive. Škoda, ker nisem mogla videti piščančkov; sem pa smela pobožati ljubkega, malce tresočega se, hrčka; lepo nagačeno sovo, zajčka, kenguruja, kožo divjega prašiča.

Zelo zanimive so bile kamele s človeškimi imeni, ki pa jih nismo mogli nahraniti. Smešne so bile tudi zebre, kot osli v pižami.

Nekje so vreščale gosi; zvedela sem, kako so nekoč gosi reševale Rim pred sovražniki.

Anica Plemelj

Bila sem zelo vesela prijaznega osebja vrta ZOO, pokazali so nam živali v živo in njihovo obliko v plastičnih figurah ter odtise nog – stopal živali. Bala sem se kače, presenečena sem bila, da ni bila nič huda. V spominu sta mi najbolj ostala zajček, ježek (Tenzek iz Madagaskarja) in hrček, ki sta se sprehajala po moji

Ženske obleke so kompromis med priznano željo, da bi bile oblečene in nepriznano željo, da bi se razgalile. Li Ju Tang

roki in me ovohavala. Mislila sem, da bom lahko nahranila kamelo, pa je prišel oskrbnik in nam prevzel delo, ker ga je kamela bolj navajena. Tudi vietnamskega prašička ne bom pozabila – zelo prijazna živalca je.

Repe Zdravko

Bil sem zelo zadovoljen, zelo mi je bilo všeč, da sem lahko pobožal kačo – pitona, to je bilo zame prvič v življenju. Zelo lepo so nam pripravili ogled živali.

Vtise zbrala: Denis Kamnar

Mednarodni dan bele palice

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Kranj je v okviru mednarodnega dneva bele palice pripravilo razstavo likovnih del svojih članov, katere so se udeležili tudi predstavniki Centra z direktorico Silvo Košnjek.

15. oktober zaznamuje mednarodni dan bele palice, ki opozarja na prisotnost slepih in slabovidnih v našem okolju in na težave, s katerimi se spopadajo v vsakdanjem življenju.

Bela palica je po vsem svetu priznana kot simbol slepote. Palica je obenem tudi zelo pomemben pripomoček, ki slepi osebi zagotavlja varno hojo, saj z njeno uporabo slepi in slabovidni prepoznavajo ključne predmete v okolju, ovire, strukture tal, vzpetine itd. Sočasno je palica najočitnejši znak, da je njen lastnik slep ali slaboviden in ima s tem posebne potrebe in pravice.

Bela palica se je kot predhodnica sodobne bele palice pojavila po prvi svetovni vojni. Mladi britanski glasbenik in fotograf James Biggs, ki je oslepel leta 1921, se je namreč domislil, da bi svojo palico pobarval v belo, saj bi bil s tem bolje viden v prometu, kadar bo prečkal cesto. Bela palica se je počasi uveljavila, vse več držav pa je v zvezi z njeno upo-

rabo pri hoji sprejelo ustrezne predpise, s katerimi so jo označili kot znak slepote.



V slovensko krovno organizacijo slepih je vključenih več kot 3.600 ljudi s hujšimi težavami z vidom. Od teh je 2.200 slepih. V Sloveniji ima resno okvaro vida od 30.000 do 40.000 ljudi.

*Pripravila:
Andreja Sušnik*

Lepo obleko lahko dobro nosiš samo tako, da pozabiš, da jo nosiš.
Marija Vasiljeva

Strokovno izobraževanje zaposlenih

V mesecu oktobru smo imeli zaposleni v Centru izobraževanje z naslovom **Medsebojni odnosi in premagovanje stresa**. Zanimivo predavanje je izvedla ga. Damjana Šmid, prof. soc. pedagogike. Kratak povzetek si lahko preberete v naslednjih vrsticah.

Kako daleč je včasih od človeka do človeka?

V tem hitrem času se razdalje med ljudmi povečajo še hitreje kot sicer. Zato je potrebno še več prijaznih besed, še več občutka za



Damjana Šmid, prof. soc. pedag.

ljudi, več razumevanja za druge in spoštovanja različnosti. O vsem tem je tekla beseda na naših srečanjih za zaposlene, ki smo jih organizirali v mesecu oktobru. Aktivno sode-

lovanje udeležencev in razmišljanje o sestavinah za dobre medsebojne odnose je pripomoglo k pozitivnemu in ustvarjalnemu vzdušju. Vsak zase in skupaj smo odkrivali nove poti k ljudem. Pri tem smo ugotavljali, kako enostavno je sprejeti tiste, ki so nam blizu in se z njimi razumemo. Malo težje pa je takrat, ko nasproti nas stoji človek, ki nam ni simpatičen in s katerim zaradi različnih razlogov vstopamo v besedne ali nebesedne spopade. Ponavadi v teh vojnah ni zmagovalcev, so le poraženci. Zmagovalci so vsi tisti, ki znajo, hočejo in si upajo vzeti medsebojne odnose kot lekcije, kot izziv, da iz sebe dajejo le najboljše. To je lahko naš cilj. Dati najboljše, kar lahko. Ne takrat, ko je to lahko, ampak takrat, ko se to zdi nemogoče.

Vsak obrtnik vlaga v svojo opremo. Ljudje, ki delamo z ljudmi, potrebujemo poleg strokovnega znanja tudi veliko človečnosti. Brez tega je stroka kot stroj brez duše. Delati dobro in z občutkom za ljudi je tisto, kar naredi vzdušje v kolektivu, v vsaki skupnosti. Zato smo se pogovarjali tudi o tem, kako se razlikujemo med seboj in kako se odzivamo kot različni karakterji. Tisti, ki smo hitri, ne razumemo počasnih ljudi in se jezimo nad onimi, ki vsak problem analizirajo. Tisti, ki so bolj počasni, ne razumejo hitrosti, s katero drvimo skozi življenje in se počutijo ogrožene, če jim naložimo preveč. Tisti, ki se radi pošalimo, težje shajamo z

Marsikatera ženska bi oblekla lansko obleko, če bi jo lahko spravila nase.
Francoise Sagan

ljudmi, ki so zaprti vase in iz katerih je potrebno vleči vsako besedo. In tako naprej... kolikor ljudi, toliko različnosti. Kolikor različnosti, toliko priložnosti za ustvarjanje bližine... ali izzivov v spopade.

Včasih je potrebno samo poslušati in sprejeti ljudi takšne kot so. Največ, kar lahko storimo, da skrbimo za svoje vrtičke, za svet, ki ga ustvarjamo sami. Bolj kot živimo v miru sami s seboj, lažje sobivamo z drugimi. Tako nam ni potrebno iskati krivcev za naše počutje, odgovornih za naše delo ali življenje. Ni več potrebe po dokazovanju moči, kadar obvladaš svoje življenje. Ni treba kupovati ljubezni, če se imaš rad. Ni treba iskati odgovornosti v

sistemu, če veš, da imaš izbiro. In ni nam treba iti na dopust, da smo sproščeni. Vse to imamo, le vzeti moramo. Je kot darilo, ki nas čaka na pragu pa ga ne odpremo. Prehitro tečejo dnevi in nihče nima garancijskega lista za še en dan, za eno leto, za sto let.

Tako preprosto je bilo naše druženje. Nič velikih besed, nič težkih teorij, od katerih boli glava. Samo človek je pomemben. Vsak in vsi. Da bi se le večkrat znali ustaviti in pomisliti na to. Hvala za čas, ki sem ga delila z vami.

Damjana Šmid,
prof. soc. pedagog.

73 let CSS Škofja Loka

Tudi letošnji november ni minil brez slovesnosti ob 73. obletnici našega Centra, letos pa hkrati še ob 30. obletnici »novega doma« v sedanji podobi. Zato smo v torek, 3. 11. 2009, v domači Burnikovi dvorani pripravili prijetno proslavo ob tej priložnosti. Naši stanovalci, svojci, nastopajoči in gostje so dvorano hitro napolnili in ustvarili toplo vzdušje. Kar tridesetim stanovalcem smo podelili priznanja ob okroglih obletnicah bivanja v našem domu.

Uvodno besedo je imela direktorica Silva Košnjek, ki je zbrane pozdravila in nagovorila. Program sta domiselno vodila Marko Črtalič in naša delovna terapevtka Denis Kamnar, ki je vodila tudi domski pevski zbor »Žarek upanja«, na klavirju pa ga je spremljala naša stanovalka Nataša Mihevc. Kranjski oktet je poskrbel za venček lepih slovenskih pesmi, nekaj poskočnih melodij pa je na harmoniko zaigral mladi in nadarjeni Tilen Eržen iz osnovne šole Škofja Loka – Mesto. Med povabljenimi gosti sta bili direktorica kranjskega Varstveno-delovnega centra Mirjana Česen in direktorica Ljudske univerze v Trzinu mag. Metka Knific. Slikar Vinko Hlebš je kot mentor v kranjskem VDC-ju nagovoril navzoče in hkrati odprl razstavo slik varovancev VDC Kranj. Razstava je na ogled v hodniku pred Burnikovo dvorano v 4. nadstropju in v jedilnici našega doma.

Miloš Pavičević

Lepa obleka, ki jo nosi žena, je živa umetnina. Občudujemo jo in se sprašujemo, od kod in kako. G. Freytag

Naši letošnji jubilanti



Jubilantka Marija z direktorico Centra

55 let

Marica SKOK

30 let

Marija VERČIČ

25 let

Zlata ŠPENDAL

Vida JUSTIN

20 let

Ana PLEMELJ

15 let

Marija KRMELJ

Zoran IGLIČAR

Anton ŠTREMELJ

Jože MRVAR

10 let

Terezija SKRBINJEK

Cvetka PIBERNIK

Marija SKUMAVEC

Frančiška JAMNIK

Anica JAMNIK

5 let

Frida IMIČ

Venceslava SVOLJŠAK

Katarina TELBAN

Rozalija FILIPIČ

Nada MLAKAR

Angela MARKELJ

Marija LAMPIČ

Marija LUZNAR

Marija PEZDIR

Ivana KRMELJ

Gizela FUIS

Frančiška VODNIK

Lucija JEZERŠEK

Marija BERTONCELJ

Marija THALER

Hilda KALAMAR

Jej, da zadovoljiš sebe, oblači se, da zadovoljiš druge. Benjamin Franklin



Oktober je svoje delo v Centru zaključila Iva Filipič, dolgoletna vodja finančno računovodske službe. Sodelavke so na njen zadnji delovni dan takole »omrežile« njeno pisarno.



Za finance Centra pa bo v prihodnje skrbela moška roka – Blaž Urbanc, ki bo tudi popravil povprečje zaposlenih moških v Centru.

Martinovanje



Utrinek z letošnjega martinovanja v Burnikovi dvorani

Dobra obleka odpre vsaka vrata. William Hazlitt

Iz življenja skupin

V četrtek, 15. oktobra 2009, smo se voditelji skupin starih za samopomoč zbrali na 1. vse-slovenskem srečanju voditeljev v Šmartnem pri Litiji.

Po več kot 20 letih, odkar obstaja program, je bilo leta 2006 vanj vključenih **5.200** starih ljudi, ki so bili povezani v **486** skupinah. Program vodi **755** voditeljev, povečini prostovoljcev.

Osebe, starejše od 65 let, se lahko vključijo v skupine, ki delujejo v domačem okolju, v do-

movih za stare ljudi in v drugih socialnih zavodih.

Srečanja v Šmartnem pri Litiji se je udeležilo **več kot 400 prostovoljcev**. Iz našega Centra smo bile tri voditeljice.

Častna pokroviteljica je bila gospa Barbara Miklič Türk.

Romana Kumer

LEP JE MOJ JESENSKI ČAS

*Lep je
moj jesenski čas,
ustavljen
v srečanju
s seboj,
v zaznanju
mehkobnega sijaja,
položnega vame –
...iz dni...
v sluh potopljene
barve glasu,
shranjenih koščkov
misli in upov,
blažene čutnosti,
...ko je na mojem
tvoj obraz
gorel...*

*Lep je
moj jesenski čas,
ranljivo krhek,
samotno dremoten –
... v teh dneh...
raztrgano deljiv,
čudežno sijoč,
vdihnjen trenutkov
negovane preteklosti,
dotaknjen besed
gluhih v tišini molka,
odmaknjen stvarstva;
...pestovan ...
v naročju nostalgije,
za ure hladne zime –
za zapolnjeno vrzel...*

Milena Sušnik Falle

Kakšna norost, vse svoje dohodke nositi na sebi. Ovid

Pozdravljeni!

Sem Tomaž Kolar, v CSS sem prišel pred približno enim letom in zdaj dobil priložnost, da se vam predstavim in opišem, kako me je prineslo k vam.



Zdravstveni tehnik Tomaž Kolar

Daljnega leta 2001 sem se moral odločiti, kaj bom počel v življenju in pota so me vodila v Novo Gorico, kjer sem obiskoval srednjo zdravstveno šolo. Po končani šoli sem se zaposlil v splošni bolnišnici dr. Franca Derganca, kjer sem delal približno eno leto.

Ker pravijo, da ni lepšega kraja kot doma, sem se vrnil v Gorenjo vas, da si poiščem novo zaposlitev. Po veliko poslanih prošnjah in številnih razgovorih so me sprejeli v Centru in

po slabem letu moram povedati, da sem pri vas zelo zadovoljen, še posebej glede najboljšega tima, kar sem jih imel.

Po končani službi rad pogledam kakšen film ali grem na pijačo s kolegi, ker sem pa še v smrkavih letih, imam zelo rad tudi nočno življenje.

No, tukaj sem se vam na hitro opisal in razložil, kako sem prišel k vam, če pa imate kakršnokoli vprašanje, me pa ustavite na hodniku in vprašajte, saj trenutno nimam želje, da bi vas zapustil.

Tomaž Kolar

SAMOTA

*Vzljubiš jo,
počasi,
ko postanejo
mnoge besede
speljane v molk
in pega duše
dobiva podobo
brez sanj.*

*Čakanje
jutra,
ki po noči
ne zažari,
kot dotik stvari
na izgubljenem mestu;
negotovost
v povojih čustev
za nov dan.*

Milena Sušnik Falle

OBLEKA opredeli ČLOVEKA

Razvoj oblačil sega daleč v pradavnino. O prvih oblačilih lahko samo sklepamo na podlagi arheoloških najdb in risb v jamah, kjer je živel pračlovek. Oblačila so nastala predvsem iz potrebe po zaščiti telesa pred mrazom in soncem, prva pa je človek izdelal iz materialov, ki so mu bili na voljo. Tako so bila narejena iz prepletenega ločja, trave in živalskih kož ter sešita z iglami iz koščic.

Kasneje je oblačilo, poleg zaščitne vloge, dobilo tudi estetski pomen. Povsod po svetu še danes najdemo oblačila, ki so preživela generacije, ne da bi se jih dotaknila komercialna

moda. To so doma narejena oblačila, enostavna, očarljiva ter prijetna za nošenje in uporabna v okolju, v katerem človek živi. Predstavljajmo si Eskima, ki živi na ledu, Azijca, katerega bivalno okolje sestavljata toplota in 90-odstotna vlaga, ter Afričana, ki dnevno preživlja temperature nad 40 °C. Njihov način oblačenja mora biti torej zelo različen.

Kljub vsemu pa je človek vedno bolj strmel za tem, da je z oblačenjem krasil svoje telo, ter prikrival njegove pomanjkljivosti. Z obliko in okrašenostjo oblačil naj bi približal telo lepotnemu idealu, ki se je zrcalil v okusu nekega časovnega obdobja.

Oblačila so se torej skozi tisočletja in stoletja spreminjala, predvsem kot odraz kulturnih, socialnih in verskih razmer, čemur v nadaljevanju rečemo MODA, saj je s tem obleka kot samo zaščita izgubila svoj pomen.

SVETOPISEMSKA razlaga nastanka OBLAČIL

Po prvotni zamisli Stvarnika, naj bi človek živel brez obleke.

Tisti, ki verjamejo v svetopisemsko razlago nastanka sveta, naj se spomnijo na znani prizor iz rajskega vrta, kjer sta živela Adam in Eva. Bila sta gola, a se nista zavedala golote. V raju sta imela vse, vključno s svojo nesmrtnostjo, in v takem izobilju bi lahko večno živela. Pa je prišla tista goljufiva kača, zaradi katere sta zaužila prepovedani sad, in šele takrat sta spoznala, da sta gola in postalo ju je sram. Naredila sta nekakšne predpasnike iz figovih listov in skrila "tisto, kar se ne sme videti".

Ko je Bog odkril, da sta grešila, je bil besen. Vrgel jima je obleko iz kož in ju nagnal iz raja. S tem, ko je Bog oblekel Adama in Evo, je v človeški vrsti zakoninil potrebo po oblačenju.

Kaj vemo, mogoče je pa res!

SREČEN brez OBLEKE

Zvečer se brezdomca dobita pri svoji klopici.

"No, je bilo danes kaj posebnega?", vpraša prvi.

"Ej, ne boš verjel, kaj se mi je zgodilo. Stojim v parku na vogalu pri treh hrastih in naenkrat se izza ovinka s kolesom pripelje prekrasna dolgonoga blondinka.

Ustavi se, odvrže kolo, sleče obleko in reče:

"Dam ti vse, kar si želiš."

"Oooo..., sveta klošarija," reče prvi, "a, pa ti je bila njena obleka prav?"

"Ne vem, jaz sem se odločil za kolo."

Pripravila: **Laura Pleško**

Mislím, da je najbolje oblečen tisti, katerega obleke nihče ne opazi.
Anthony Trollope

Otroci rastejo in treba jih je obleči

Bilo je po vojni. Vsega je manjkalo. A otroci nismo za to nič vedeli. Jesti smo imeli. Ha, koruzno torto, pa krompir in borovnice, solato in kdaj pa kdaj kakšen jajček. Oblečeni smo bili, prav nič slabše kot drugi v tistem koncu Ljubljane. Sicer pa vse to ni bila naša skrb. Bili smo še premajhni. Samo, da smo se lahko igrali in da sta nas ata in mama imela rada!

A ko je bilo treba v šolo!

Zalika in Martina sta živeli vsaka na drugem koncu dolge ljubljanske ulice v Šiški. Zalika z mamo, zakaj očka ji je umrl, še preden je šla v šolo, Martina pa z atom, mamo in dvema bratoma. Obe mami sta se dobro razumeli in se medsebojno spoštovali.

»Zalikina mama je tako pridna! Njena hčerka ji je vse na svetu!« je govorila Martinina mama. »Nobeno delo ji ni odveč. Pri družini univerzitetnega profesorja pospravlja in kdaj tudi kuha. Hvaležni so ji. Pravijo, da je ne dajo za noben denar. Zelo dobro se razumejo.«

Pri Martininih so tudi skromno živeli. Zaslužek je iz obrtne zadruga domov prinašal le ata, mama je skrbela za dom, za vrt in njivo, redila kokoši in zajčke, hodila je po borovnice, gobе, kostanj... Lepo je znala plesti rokavice, nogavice, šale, kape, puloverje in jopice. Tega se je naučila že kot otrok. Sama pa se je za družino lotila tudi šivanja. Še pred vojno si je kupila šivalni stroj in to je bil pravi kapital. Za vse tri otroke je veliko sama sešila. Kadar so ji ovratniki ali hlačni žepi delali težave, je pa stopila do prijazne sosede Nade, izučene šivilje, in ta ji je pomagala prek ovir.

Tako je mama znala vsako stvar obrniti tako, da je nastalo kako primerno, celo ljubko obla-

čilo za njene otroke. »Sparala« je na primer kakšno svoje staro krilo in blago dobro očistila ali pa oprala. Iz sposojene Naše žene je vzela kraj za otroške hlače. Iz predala je potegnila šiviljski meter in izmerila starejšega sinka: najbolje bo, če sešije hlače zanj. Ko jih bo prerasel, jih bo vsaj za doma lahko nosil najmlajši.

Kadar je hotela obrniti kak star plašč (zakaj predvojno blago je bilo zelo kakovostno, čedno in uporabno na obe strani), je mama sedla na kolo in se odpeljala daleč čez glavno cesto do svoje mladostne prijateljice. Ta pa je bila res odlična šivilja in krojačica. Slovela je po tem, da iz njenih rok pridejo izredno lepi izdelki, pa tudi po tem, da zna gospodarno uporabiti blago, tako da ne gre skoraj nič ali prav nič v odpadke. Kmalu je visel v omari lep dekliški plašč in mama si je oddahnila: pozimi bo naša punčka toplo in lepo oblečena! Bluzice in krilca za hčerko pa je mama čarala sama. Tako je lahkega srca pošiljala otroke v šolo; prav nič se niso razlikovali od drugih.

Zalika in Martina sta bili sošolki od prvega razreda osnovne šole pa prav do mature na višji gimnaziji. Tako sta njuni mami pogosto skupaj hodili na roditeljske sestanke. Ne s tramvajem, ampak peš, čeprav je bilo daleč. Med potjo sta se veliko pogovarjali tudi o tem, kako bosta oblekli svoji hčerki. »Kos tankega svetlo zelenega blaga z nežnimi rožicami sem dobila v dar od sestre.« Hranila ga je na dnu omare. Nekoč bo že prišlo prav, si je govorila. In zdaj bo iz tega krilce (mama je rekla kirkca) za Martino. Spodaj široko, kot nosijo deklice zdaj. To bo kar frfotalo okrog nje! Tudi za namrnice je dovolj blaga. Zraven pa iz moje stare fine roza bluze z robčki bluzica zanj.

Obleka naredi človeka. Slovenski pregovor

»Lahko bo nosila, ko bo šla v glasbeno šolo h klavirju.«

»Zalika bo tudi nova iz starega. Na srečo imava dobro šiviljo, saj jo poznate. Iz očkovih lepih temno modrih hlač bo imela novo plisirano kijklco. Zraven pa bluzico z nakazanim mornarskim ovratnikom. To ji bo pristajalo in bo vesela.«

Ja, tako sta se obe mami pogovarjali in sanjali. A njune sanje so se uresničile. Otroci so bili primerno oblečeni!

Sicer pa sreča, da so bile takrat v gimnaziji za dekleta obvezne šolske halje. Krasili so jih

ovratniki raznih barv, največ beli. In tako se ni poznalo, koliko imajo pod palcem starši teh dijakinj. Ali so zdravniki, pravniki in univerzitetni profesorji ali morda kuharji in čevljarji. Tudi profesorice so hodile v haljah z lepimi ovratniki. Še celo nekaj profesorjev; v halji, s kravato in morda baretko na glavi. V glavi pa znanje in modrost in v srcu več ali manj naklonjenosti do otrok.

To, da so otroci rasli v skromnih razmerah, se je pozneje v življenju izkazalo kot prava dota. Ko so si lahko kaj več in boljšega privoščili, so to sprejemali z radostjo.

Martina Sedej

Narodne noše

Slovenija je zelo raznolika, razgibana dežela. Vsaka pokrajina ima svojo podobo.

Človek si je skozi stoletja pomagal s tem, kar mu je nudila narava. Zato ima vsaka pokrajina svojske jedi, svojske zgradbe, drugačne načine skladiščenja pridelkov itd.

Vsaka pokrajina ima svoje narečje. Narečja pa so se v našem času že poenotila. To se je zgodilo zato, ker sta v vsako hišo prispela radio in televizor. Tudi v šoli gojimo knjižni jezik. Vendar pa si spet prizadevamo, da se narečja ne bi povsem izgubila, saj bogatijo naš jezik.

Pokrajine so se v preteklosti razlikovale tudi po narodni noši. Vsaka pokrajina je imela svojsko.

Naša televizija prikazuje predvsem gorenjsko svečano nošo in belokranjsko. Ponosni pa

smo lahko tudi na vse ostale noše, ki so se razlikovale, čeprav malo, a vendarle.

Kmet je oblekel vsak dan delovno obleko.

Smešno je, če prikažejo na TV "steljarajo", star koroški običaj – obsekavanje smrekovih vej za steljo, v svečanih narodnih nošah.

Ljudje so se že od nekdaj oblačili drugače za k delu, kot za praznovanje.

Vse narodne noše, praznične in delovne, iz vseh koncev naše domovine, so naš narodni zaklad. Z njimi pokažemo svetu, da smo kulturni narod, vreden član družine evropskih narodov.

Vse narodne noše bogatijo zakladnico narodove kulture.

**Vida Gros,
Lesce**

Nekatere obleke ničesar ne rečejo, a vse povedo. Ameriški pregovor

Arabska oblačila v Škofji loki

Letos se bom že četrto leto vpisala v delavnico orientalskih plesov, ki jo v Škofji Loki vodi Petra Glažar. Petra deluje v okviru *Kulturnega društva Arabeske*, poučuje pa v Kranju, Škofji Loki, Idriji, Žireh in v Cerknem. Izobraževala se je v Grčiji, Egiptu, Tuniziji in še vedno potuje in raziskuje, saj učenju ni konca, če človek pleše z dušo in telesom.

Čarobnost orientalskih plesov je v posebnih vibracijah, ki začnejo ob plesu delovati na telo in uravnovesijo energije. Pri orientalskih plesih je pomembno, da je ženska oblečena žensstveno in da je naličena. Pomembno vlogo igra tudi nakit.

Najbolj prepoznavni element orientalskih plesov je izrazito gibanje bokov, vendar to ni vse. Pri orientalskem plesu sodelujejo prav vse mišice. Da bi se lahko tako elegantno gibale v bokih, moramo imeti ves čas rahlo pokrčena kolena, kar pomeni, da imamo na začetku sezone vedno muskelfiber v stegnih. Tudi roke rade bolijo, saj so večinoma dvignjene v zrak. Meni osebno je najtežje, ko je treba boke vrteti, z rokami pa početi kaj drugega. Ali zaspijo boki ali roke. Pa naj še kdo reče, da smo ženske sposobne delati več stvari hkrati. Vendar Petra pravi, da je volja bolj pomembna od talenta, zato vztrajamo in se učimo.

Orientalni plesi so razširjeni po različnih državah arabskega sveta, zato obstaja tudi več različic plesa. Ljudi vedno zanima, koliko telesa se pokaže pri plesih. Za egipčanske plese je značilno načelo "manj je več", za turške pa "vse naj gre". Tako pri turških plesih plesalka

pokaže precej več telesa kot pri egipčanskem plesu. Noben tradicionalni ples pa nima nikakršne veze z erotičnimi šovi, ki jih vidimo v Evropi. Tradicionalne plesalke so vedno spodobno "napravljene".



Petra nas ne utruja s teorijo, kateri ples je egipčanski, kateri turški, ampak raje poskrbi za sproščeno vzdušje, v katerem naša telesa dobesedno zaplavajo z glasbo.

Na delavnicah se udeleženske učimo različnih zvrsti plesa, torej egipčanske in turške plese. Razkrijemo pa samo roke, ostalo telo je oblečeno v živobarvne tkanine. Nosimo ali dolga tradicionalna orientalska krila na zvon

En dan v meniškem oblačilu, za vselej v duhu po kadilu. Italijanski pregovor

ali dolge tradicionalne orientalske hlače. Čez krilo oziroma hlače seveda zavežemo tradicionalno rutko s cingljajočimi "cekinčki". Glede zgornjega dela se ne obremenjujemo prav posebej, važno je, da je bombažna majčka s kratkimi rokavi barvno usklajena s tradicionalnim spodnjim delom oprave. Je pa res, da smo dale za predstavo majčke predelati –

šivilja je odstranila originalne rokave in prišla prosojne, mehko padajoče svilene rokave z rahlimi volančki. Profesionalne plesalke seveda nosijo kot zgornji del najrazličnejše šiviljske mojstrovine, ki pa so za naš amaterski žep težko dosegljive.

Helena Smole,
vaša prostovoljka

Blagor njim, ki ljubijo Življenje

Le malo vasi, zaselkov v naši deželi nima v svoji sredi vsaj majhnega božjega znamenja, kot so razpelo, manjša kapela, križev pot, če se že ne morejo ponašati z manjšo podružnično cerkvijo. Vas Papirnica, ki leži v neposredni bližini Stare Loke, je do nedavnega spadala med taka naselja. Zato se je rojak Janez Žagar, po domače "Gadušk Janko", duhovnik med slovenskimi izseljenci in domačim življenjem v Avstriji, odločil, da v senci svoje rodne domačije postavi kapelo Jezusovih blagrov.

Iz želje po kapeli je zrasla lična cerkvice, ki je lahko v ponos vsemu kraju in je vredna vašega ogleda. Opazite jo lahko med vožnjo skozi "Gorajte", ko se peljete v smeri proti Svetemu duhu. Ko se približujete križišču "v Bižah", v bližini spomenika talcem za Kamnitnikom, se ozrite na levo in na manjši vzpetini v vasi boste zagledali mali biser sodobne sakralne arhitekture. Kapela je v suhem vremenu ali v letnem času dostopna tudi gibalno oviranim, težje pokretnim osebam. Ključarji "Gaduške" kapelce so g. Janko in njegov brat z družino.

V nedeljo, 23. avgusta je bil za vse, ki smo se zbrali pri slovesnem blagoslovu nove kapele, velik dogodek. Praznično sveto mašo je ob somaševanju svojih sobratov vodil in daroval kardinal dr. Franc Rode, ki je v pridigi pohvalil



Kapela Jezusovih blagrov v Papirnici – Foto: Marjan Cerar s.p.

Jankovo plemenito dejanje, da je dal na majhnem hribčku, po svetopisemskem vzoru Jezusovega govora na Gori, postaviti kapelo blagrov. Zamisel zanjo se mu je porodila leta 1980 ob obisku Svete dežele. Z božjim blagoslovom, s trdno voljo, pristno gorenjsko trmo, predvsem pa z lastnimi finančnimi sredstvi in razumevanjem bratove družine ter s sodelo-

Srajca nikoli ne skriva značaja. Latinski pregovor

vanjem mnogih umetnikov, mojstrov in roko-delcev mu je uspelo mrtvo črko na načrtu oživiti v čudovito umetniško stvaritev.

Oltarno fresko Jezusovih blagrov je naslikal akademik Vinko Tušek. Med ljudmi, ki poslušajo Jezusov govor, je upodobil slovenske mučence in svetniške kandidate (France Balantič, Lojze Grozde, Friderik Baraga, starša Žagar, ki sta Janka vzgojila v veri in zvestobi Kristusu, škofje Gnidovec, Vovk ter Šuštar, papež Janez Pavel II., Rudolf Bessel – medvojni starološki župnik,...) ter druge svetnike novejšega časa. Križev pot je delo akademskega slikarja Tomaža Perka. Vitraje je izdelal Marko Jerman iz Godoviča. Mojster Tomaž Močnik je poskrbel, da so pod spretnimi prsti prof. Andreja Missona lepo zazvene orgle.

*Ko hodiš,
pojdi zmeraj do konca.
Spomladi do rožne cvetice,
poleti do zrele pšenice,
jeseni do polne police,
pozimi do snežne kraljice,
v knjigi do zadnje vrstice,
v življenju do prave resnice,
v sebi do rdečice čez eno in drugo lice.
A če ne prideš ne prvič, ne drugič
do krova in pravega kova
poskusi: vnovič
in zopet
in znova.*

(Tone Pavček)

Kardinal Rode, ki je letos na prvi jesenski dan dopolnil 75 let, je še pred začetkom svete maše blagoslovil bronasti zvon (delo innsbruške livarne zvonov Grassmayr) in ga posvetil Materi božji, sv. Juriju in sv. Florijanu. Med slovesno daritvijo je prepeval MPZ domače župnije. Sam praznik so polepšale gorenjske narodne noše. V njej je bila tudi Jankova nečakinja Tanja, ki je imela pomembno in častno zadolžitev, da je med sveto mašo prinesla k oltarju ključ od tabernaklja.

Po končani sveti daritvi smo se do poznega popoldneva zadržali v prijateljskem klepetu in veselemu druženju. Ob tem smo se obilno okrepčali z raznovrstnimi dobrotami skrbnih okoliških gospodinj, s čimer so nam postregli mladi iz domače župnije. Tako kot g. Janko, smo bili tudi mi vsi hvaležni Bogu in vsem sodelujočim za prekrasen nedeljski dan. Celo vreme nam je bilo naklonjeno, kar je še polepšalo praznovanje.

Alenka Oblakovič

IZID

*Za mano
je dan,
ki ga nisem
imela.*

*Imam večer,
z velikim
loviščem
svojih misli.*

Milena Sušnik Falle

Šivanka oblači druge, sama pa ostaja naga. Baskovski pregovor

Prelivajoča se jesen

»A greš z nami v Impoljco?« S tem, za moja ušesa tako prijetnim vprašanjem, me je nekega avgustovskega dopoldneva prese- netila naša delovna terapevtka Denis. Seveda sem bila takoj pripravljena iti zraven. Morda vas zanima, kaj pravzaprav je v Impolj- ci "ful" zanimivega, da sem bila brž tako vneta za sodelovanje. V neposredni bližini Sevnice, v kraju Arto, stoji posebni socialno varstveni zavod z imenom Impoljca. Tamkajšnji stano-



Impoljca, slikarska kolonija specialnih zavodov Slovenije

valci in zaposleni so pripravili likovno delavni- co za stanovalce vseh drugih posebnih so- cialno varstvenih zavodov Slovenije. Skupaj s

stanovalci so bili seveda povabljeni tudi za- posleni.

V zgodnjem septembrskem dopoldnevu smo se bolničarka Mojca, pripravnica Andreja, Denis in moja "malenkost" odpravile proti Zasavju. V strmo naraščajočem pričakovanju smo prispele tudi na cilj. Že ob samem pri- hodu na lepo urejeno dvorišče smo osupnile od presenečenja nad številnimi koriti čudovito cvetočih rož na oknih in balkonih. V Impoljci so nas delavke pričakale pred lepo prenov- ljenim najstarejšim delom zavoda, v katerem smo se udeleženci delavnice najprej dobro okrepčali, da smo potem vse uspešno izpel- jali. Velik del Zavoda je bil kasneje dograjen in tudi lično obnovljen. Pri njih so že v procesu izvajanja in vrednotenja dela po sistemu E-Qualin.

Razdelili smo se v tri skupine. Prva skupina je ustvarjala s kolaž tehniko, druga je uporabila glino in tretja je slikala z akrilnimi barvami na platno ali pa risala s suhimi barvicami ter flomastri na papir. Vsaka skupina je imela svoj prostor v eni od vrtnih ut v parku. Aktivno smo ustvarjali samo stanovalci zavodov, medtem ko so bili zaposleni naša asistenca, sveto- valci pri delu ali pa so šli kot gostje na voden ogled Zavoda. Naslov tokratne delavnice je bil Jesen. Sama sem prvič slikala z akrilnimi barvami. Ker nisem posebno vešča v slikanju, sem na začetku potrebovala precej "strokov- ne" pomoči, pozneje pa sem se povsem pre- pustila domišljiji. Naši asistenti so nas močno spodbujali, zato so po kosilu tudi oni dobili

Kdor bi se rad kopal, mora odložiti obleko. Romunski pregovor

priznanje za udeležbo na prijateljskem srečanju.

Med zanimivim delom je čas kar prehitro minil in že so nas vabili h kosilu. O Impoljci sem se pogovarjala z njihovo delovno terapevtko. V Zavodu živi blizu 300 stanovalcev, nekaj jih živi v dveh bivalnih skupnostih. Večji del stanovalcev ima hudo duševno bolezen ali težjo



Dom upokoencev in oskrbovancev Impoljca

motnjo v duševnem razvoju, zato se njihov vsakdan precej razlikuje od našega. Imajo veliko več raznovrstnih aktivnosti, s katerimi stanovalci, ki so razdeljeni v 10 skupin, ohranjajo svojo psihofizično kondicijo. V Zavodu je tudi kapela. Vzorno sodelujejo z bližnjim vrtcem, osnovno in glasbeno šolo. Zaradi oddaljenosti se stanovalci aktivno ne vključujejo v domač kraj. Impoljca ima dve dislocirani enoti, v Brežicah in Sevnici, v katerih prebivajo predvsem starostniki tako, da celoten Zavod šteje okrog 500 stanovalcev. Veliko pozornosti namenjajo tudi permanentnemu strokovnemu izobraževanju. Med zaposlenimi smo začutile zelo močan pove-

zovalni duh – Vsi za enega, eden za vse. Zato so pri svojem delu veliko uspešnejši in ob tem čutijo tudi večje osebno zadovoljstvo.

Po kosilu sta sledila še krajši kulturni program in podelitev priznanj vsem sodelujočim na likovni delavnici ter izmenjava daril. *Vmes je nas "Ločanke" z radostnim smehom pozdravila naša rojakinja Andreja Homan, ki je v Impoljci zaposlena kot fizioterapevтка. Spontano navdušenje je bilo znak pristnega veselja zaradi našega nenadejanega srečanja.* Prijetno presenečenje nam je pripravil manjši pevski zbor Zavodskih delavk, ki sta ga spremljala kitarist oziroma kontrabasist in harmonikar.

Vmes se je med nas veselo zapodil hišni ljubljencek, pes pasme zlati prinašalec, ki je ves dopoldan potrpežljivo pričakoval svoj veliki trenutek, ko nas bo lahko sproščeno pozdravil. Kuža je tudi sicer čist in zvest hišni čuvaj, zelo lepo vzgojen, tako da ne skače po ljudeh, pač pa le prosto teka med njimi in se rad crklja. Njegov dom je pesjak na vrtu.

Prišel je čas slovesa, hvaležnosti, toplih besed. Ločili smo se kot dobri prijatelji, ki se morda ne bomo nikoli več srečali, a bomo v duhu za vedno povezani med seboj.

Naslov tokratne številke našega biltena je Oblačilna kultura. Mislim, da nam je jesen v vsej svoji pestrosti barv in vzorcev lahko močan, izviren navdih pri iskanju primernih barvnih kombinacij in različnih mavričnih odtenkov.

Alenka Oblakovič

Vsaka generacija se posmehuje stari modi, a dosledno sledi novi ...

Pogled na voziček

Ob znanki, s katero si redno dopisujeva in izmenjujeva izkušnje, kako se znajdeva z omejitvijo pri hoji, pa z vozičkom in še pri marsičem, sem se zavedla, da bi se dalo zelo veliko napisati tudi ob malo spremenjenem naslovu rubrike: Pogled na voziček.

Na obisk se je napovedala gospa, ki jo je spoznala že pred mnogimi leti, ko še ni niti slutila, da bo kdaj morala uporabljati invalidski voziček. Dogovorili sta se, da bodo šli, ona, mož in gospa, ki je prihajala na obisk, do bližnje slaščičarne, kjer imajo zelo dobre torte. Ona seveda na vozičku. Vedela je, da bo gospe prav mučno hoditi zraven vozička. Nekaj čisto novega, česar ni navajena. Pa je potem še kar nekako šlo, brez večjih težav. Je pa hotela gospa na vsakem koraku kaj pridržati, pomagati, premakniti, odpreti, pa sta ji z možem na lep način dopovedovala, da sta vse druge dni brez pomoči in da za zdaj še vse obvladata. Svoje razmišljanje pa je sklenila takole; »Verjamem, da se je ljudem težko navaditi na pogled na voziček (kar je tudi dobra tema, ne le pogled z vozička) brez pomilovanja in pretiranega izražanja sočutja. Ampak počasi jih bomo 'prevzgojili', če nas bo ta korajžnih dovolj, več kot tistih, ki radi jamrajo.«

Bila sem vesela tega njenega pisma. Opozorila me je na nekaj, o čemer morda premalo govorimo in razmišljamo. Spomnila sem se svojih dogodivščin, povezanih z vozičkom. Kako se je na primer na smrt prestrašil kolega, ki me je prvič videl na vozičku, nekje v tujini. Sploh ni našel besed, nekaj malega je zamomljal in odbrzel naprej.

Verjetno se vsak od nas kdaj znajde v podobnem položaju, ko ne ve, kaj bi rekel. Morda takrat celo govori kakšne neumnosti. Zase vem, da sem jih že kdaj govorila. Zato lahko malo laže razumem tiste, ki delajo podobno. Najslabša reakcija pa je prav gotovo beg. Vse življenje se moramo učiti pristopati k ljudem, ki sicer potrebujejo pomoč, toda obzirno in ne pretirano. To je res prava umetnost.

*Povzeto iz časnika Družina,
avtorice **Metke Klevišar***

»TA SVET JE LEPŠI, ČE NEKOMU NEKAJ DAM,
TA SVET JE LEPŠI, ČE NEKOGA RAD IMAM,
ČE STISNEM ROKO KOMU, KI GA KAJ BOLI,
TA SVET JE LEPŠI, ČE SMO LJUDJE DO LJUDI.«

(GVIDO P.)

Ni prijetno kapi na plešasti glavi.

Miklavž

Sivi poznojesenski dnevi so zaradi pričakovanja Miklavževega prihoda med najlepšimi v letu.

In kako ga boste prepoznali?

Miklavž je oblečen v liturgična oblačila, saj je bil škof: čez dolgo belo obleko (albo) obleče mašni ali večernični plašč (pluvial). Na glavi nosi mitro; to pokrivalo je značilno zanj. V roki drži škofovsko palico, ki je zgoraj zavita in okrašena, v drugi roki pa ima (ne vedno)

knjigo. V njej piše z zlatimi črkami, kaj so počeli pridni otroci, in s črnimi, kaj so uganjali nepridipravi. Po izročilu mora imeti Miklavž dolgo belo brado. Roke pa mu navadno tiče v belih rokavicah.

Ko smo bili še majhni, smo tega dobrotnika nestrpno pričakovali. Veliko nas pa tudi sedaj še verjame, da nam bo ta dobrotnik na Miklavžev večer prinesel kaj dobrega.



Obisk sv. Miklavža v CSS Škofja Loka

Perilo se lepo suši, če mož zvestobo drži.

DRAGOCEN' DARIV

*Za rojstn' dan od babice
dobiva s'm u dar,
goren'sko nošo za deklé
pa vse, kar zdrav'n gre.*

*U jerbas je zvoživa vse,
kar zej na seb imam,
pa čist use še vid't ni,
pokazat pa mej sram.*

*Kroh vrata ruto židano
s' z broško, s šopkam spnem,
na sklepank, mašno pisano,
pozab't tud' na smem.*

*Na gvavo avbo štirvano,
v roké pa cekar nov,
pa še marelo pisano,
sej večk'at pride prov.*

*Spodn'ce, unt'rfat, čižm' so spodej,
žvot'c pokriva ošpet'l nabran,
kikva pa bertah čez vse to sta zgorej,
punca, k't rožca je brhka vsak dan.*

Franc Ankerst

Opomba: Pesem je napisana v narečju, ki je živo v Trziču in okoliških vaseh. Apostrofe beri, kot polglasni E.

Legenda besed: Dragocen = **dragoceno** / dariv = **darilo** / dobiva = **dobila** / noša = **oblačilo** / zvoživa = **zložila** / zej = **zdaj** / use = **vse** / mej = **me je** / spodn'ce = **ženske hlačke** / unt'rfat = **spodnje krilo** / čižm' = **visoki čevlji** / brhka = **lepa** / žvot'c = **zgornji del telesca** / ošpetel = **bluza** / spodej = **spodaj** / zgorej = **zgoraj** / bertah = **predpasnik** / židano = **svileno** / sklepank = **okrasni kovinski pas** / avba = **žensko pokrivalo** / cekar = **pisana, ozka, slamnata košara** / marela = **dežnik**.

Kaj predstavlja fotografija? Naj vam pomagamo, da je odgovor vezan na temo tokratne številke časopisa.



Rešitev uganke: IKŠOM LTNAPMURTŠ

Uganka

No, kaj je ta sveženj,
ki ni figov list,
ohranja diskretnost,
ne vzbuja zavist? (akelbo)

Franc Ankerst

Laž mora imeti obleko, a resnica hoče biti gola.

PRIPRAVE NA ZIMO

*Prinašam ti iz daljav lep jesenski pozdrav,
v začetku septembra je še toplo,
a naenkrat ni več tako.*

*Poletje od nas se poslovilo,
hladna jesen med nas prihiti,
narava na zimo pripravlja se,
zima v sladek sen zaziblje vse.*

Nataša Mihevc

ŽALOVANJE

*Nihče ne pozna mojo bolečino,
nihče ne ve, kako trpim,
oko se mi stalno solzi,
mislim na starše, ki jih več ni.*

*S prijateljico na grob podava se,
z vrstnico na grobu prižgeva svečo,
gomilo okrasiva z rožami,
v meni pa se oko še kar solzi.*

*Ko se zjočem na Žalah,
poslušam mrtvaški zvon,
bolečina je mimo,
ne jočem več – to veleva bonton,
bolj sem mirna kot kdajkoli prej,
res sem bolj sproščena,
prijateljica, to še drugim povej!*

Nataša Mihevc

OBLAČILA

*Že od nekdaj se oblači
človek, da ugajal bi.
Pa zato, da ga ne zebe,
kadar mraz gre do kosti.*

*V krajih, kjer pritiska sonce,
so puščave, vode ni!
Tam z obleko dolgo, belo,
pred vročino ubeži.*

*Ga obleka vedno ščiti.
Z njo izpoveduje se,
Ustvarjalno izdeluje
kar obleči treba je.*

*Danes modni ustvarjalci
oblačila rišejo.
Jih prikažejo "modeli", (dekleta)
strokovnjaki sprejmejo.*

*Industrijsko izdeluje
se obleka naših dni.
V trgovinah se prodaja
in oblači vse ljudi.*

*Vsako leto nova moda
ženski svet razveseli.*

*Nova, modna garderoba
spet v omarah naj visi.*

Vida Gros,
Lesce

Kjer žena hlače nosi, mož redko dobro kosi.

Redovna obleka klaris

Ustanoviteljica ženskega reda klaris je sveta Klara, ki je živela na prehodu iz 12. v 13. stoletje. Že v mladih letih se je odrekla udobju in bogastvu ter, tako kot sv. Frančišek Asiški, zasledovala ideal evangeljskega uboštva. Danes je po svetu okoli 900 samostanov, ki nadaljujejo njeno pot, in to na vseh petih kontinentih.



V Sloveniji danes obstajata dve redovni skupnosti sester klaris. Starejša se nahaja v Nazarjah v Savinjski dolini, druga pa v Dolnicah v okviru župnije Ljubljana-Podutik.

V obeh slovenskih skupnostih se sestre klarise ravnajo po izvornem Vodilu sv. Klare. Živijo v strogi odmaknjenosti od sveta, t. i. klavzuri in popolnem uboštvu.

Izvirno Klarino Vodilo naroča svojim sestram, naj se vedno oblačijo v preprosta oblačila – sama Klara je v znak pokorščine nosila obleko iz kozje dlake.

Karkoli že imajo oblečenega pa mora biti čisto in lepo. Po njihovih pravilih naj bo redovna obleka ali habit, ki se uporablja kot uniforma že od nekdaj, toliko dolga, da popolnoma pokrije noge, ne sme pa se vleči po tleh. V njihovem bivšem samostanu v Škofji Loki (1358-1782), je obstajala posebnost

v barvi plašča; le-ta je bil namesto temno rjave kar črne barve. Sestram je tudi dovoljeno, da nosijo nogavice dokolenke in preproste čevlje, v mrzlem vremenu imajo lahko oblečene tudi rokavice brez prstnikov, plašč in ostale spodnje obleke. Seveda vse v okviru uboštva in brez razsipnosti. Spodnje pokrivalo za glavo (bela spodnja koprena) je izdelana iz grobe bele pajčolanke ali iz finega lanu, biti mora tako velika, da pokrije celo glavo in vrat. Gornje pokrivalo (črna koprena) pokriva celotno glavo (razen obraza), ramena ter zatilje.

Pas iz vrvi, ki ga nosijo redovnice okoli pasu, je izdelan iz grobega lanu. Štirje vozli spominjajo na njihove štiri redovne zaobljube (čistost, uboštvo, pokorščina in klavzure). Le predstojnica skupnosti, t. i. opatinja, ima v znak svoje službe še peti vozle.

Za škofjeloške klarise lahko poleg tega, da so izdelovale voščene kipce in pekle t. i. loške kruhke, zasledimo še zanimiv podatek v zvezi z njihovo redovno obleko. Ker je bilo glede barve, oblike in načina nošenja redovne obleke določeno, da se lahko sestre oblačijo, kot je v navadi v posamezni deželi, tudi ni bilo v nasprotju z Vodilom, če "sestre na koru nosijo črn plašč, kot je to že od nekdaj navada v Škofji Loki, vendar se s tem plaščem ne smejo pojaviti v govorilnici pred svetnimi ljudmi." Prav tako so lahko nosile tudi čevlje, pas in preprosto kopreno. V mrzlem zimskem času je bilo sestram dovoljeno po potrebi tudi nošenje krzna in podobnih toplih stvari.

Današnja redovna obleka slovenskih klaris morda ni do centimetra takšna kot je bila nekoč, še vedno pa klarise želijo tudi s svojo zunanjo podobo izraziti preprostost in uboštvo.

*Povzeto iz knjige Damjana Hančiča
Klarise na Kranjskem*

Bolje nositi suh dežnik, kakor mokro obleko. Ljudski pregovor

Vprašanje iz prejšnje številke se je glasilo:

**KOLIKO LET SE ŽE SREČUJE SKUPINA
ZA SAMOPOMOČ
ŠMARNICE IZ 5. NADSTROPJA?**

Odgovor: Skupina za samopomoč Šmarnice iz 5. nadstropja se srečuje že 16 let.

Srečna izžrebanka s pravilnim odgovorom je
ga. Stanka Jagodic.

Hvala za sodelovanje in naše čestitke!

Novo vprašanje, katerega odgovor najdete, če dobro preberete
naš časopis, pa se glasi:

**KAKO POLETI ČISTIJO
ZBILJSKO JEZERO?**

Svoje odgovore naj nam stanovalci (z imenom in priimkom)
oddajo v recepcijo,
najkasneje do

20. februarja 2010

Ne sodi človeka po lepi obleki, marveč po lepi duši. Ruski pregovor

DOBRODELNOST

je tema, ki vam jo ponujamo v razmislek za
osemintrideseto številko biltena

ŠTIRJE LETNI ČASI

v rubrikah

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



Vaše cenjene prispevke lahko oddate
osebno, po pošti ali na elektronski naslov

zvonka.mur@css-sl.si ali recepcija@css-sl.si

najkasneje do

15. februarja 2010

NA SVIDENJE!



Pred vhodom v naš Center je letošnjo jesen posedal zanimiv par – najprej je pred vrati dobila svoje mesto »Gospa Bučka«, ki ji je kljub vsem mimoidočim kmalu postalo dolgčas, zato ji je prišel delat družbo še »gospod Bučasti«.

Zanimiv par je vso jesen pridno sprejemal obiskovalce našega Centra in včasih se je celo pripetilo, da smo ju v jutranji zaspanosti prav prijazno pozdravili.

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

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

Obdelava podatkov: Računalniške storitve Alojzij Boc, s.p., Kranj
Tisk: MAGRAF Marko Strmec s.p., Sv. Duh, Škofja Loka

December 2009 – 350 izvodov