

Letnik MMXVII  
Št. 4  
November 2017  
Bilten

# *Viharnikove niti časa*





## Rdeča nit

1. Popotnice Viharniku
2. Iz zanke v zanko pletemo brezčasnost
  - Vaški klepetulji pesnita
  - Peta obletnica doma
  - Prostovoljstvo skozi oči gospe Lavtižar
  - Sodelovanje z Ljudsko univerzo Jesenice
  - Garklc
  - Podari uro
3. Domski obrazi
  - Jernej Košir
  - Benjamin Bešič
4. Sprehod skozi letne čase
  - Gospodinjske aktivnosti z začimbo drugačnosti
  - Viharnikfest
  - Medgeneracijski izlet v Vrata
  - Terapevtsko umetniške delavnice - Gledališče Glej
  - Plesna predstava Dopisovanje
  - Kranjskogorski filmfest
  - Snemanje videospota
  - Mednarodni dan starejših
  - Moje naravno iz doline
  - Lesne delavnice s stanovalci
  - Nastop Pihalnega orkestra Jesenice - Kranjska Gora
  - Rožnati oktober
  - Kuhamo z mojstrico kuhanja
  - Železni Matej
  - Comettove športne igre
5. Dedek pripoveduje
  - Spomini Albina Lukanca
  - Optimizem Miroslave Pevec
6. Alzheimer cafe
  - Pismo Katje Lakner

Izdal: Dom Viharnik

Uredniški odbor:  
Karmen Romih  
Senka Čučuk  
Elvisa Čatak  
Mateja Pelcar  
Sonja Hüll

Vaški klepetulji:  
Darinka Tarman  
Mira Smolej

Lektoriranje: Karmen Sluga

Oblikovanje: Rosje  
Tisk: Medium  
November 2017, 400 izvodov



Za morebitne napake se opravičujemo.

## Popotnice Viharniku

### Dragi bralci,

Pripravila: Karmen Romih, direktorica doma Viharnik



leto je hitro naokoli in ni naključje, da so Viharnikove niti časa tokrat namenjene prav času. Henry van Dyke je napisal: »Čas je prepočasen za tiste, ki čakajo, prehter za tiste, ki se boje, predolg za tiste, ki žalujejo, prekratek za tiste, ki se veselijo, toda za tiste, ki ljubijo, je neskončen.« Dovolimo si vsaj za hip ustaviti čas in si ga prisvojiti le zase. Pomislimo na vse lepe stvari, ki so se nam pripetile v tem letu. Pomislimo na vse ljudi, ki so nam polepšali življenje. Uživajmo v tem prazničnem duhu, v vonju cimeta in kadila. Naj nam bodo v veselje prve snežinke, sladki medenjaki z dišečim čajem ter vse drobne stvari, ki nam jih ponuja december. Napišimo voščilo z lepimi željami vsem, ki jih malokrat srečamo. Objemimo tiste, ki jih imamo radi in jim to tudi povejmo.

Moja misel je namenjena vam, dragi stanovalci. Hvaležna sem vam za vsak nasvet, vsako besedo in vsak vaš nasmeh.

Moja voščilnica je popisana z zdravjem ter srečo in je namenjena vam, dragi svojci naših stanovalcev.

Moj objem pa je namenjen vam, dragi sodelavci. V njegovi brezčasnosti se prepletata hvaležnost in ljubezen.



## *Spoštovani!*

Pripravil: Janez Hrovat, župan Občine Kranjska Gora



Ob koncu leta vedno radi delamo zaključke, takšne ali drugačne, poslovne in osebne ter plane za prihodnje leto. Ob takih razmišljanjih se vedno znova kar zgrozim, kako hitro mine eno leto in kako hitro res beži čas. In ravno decembrski čas naj bi bil čas za druženje z družino in prijatelji, čas, ko naj bi vsi skupaj malce ustavili hiter tempo življenja in čas, ko naj bi uživali v malih trenutkih. Pa se bojim, da se vsi skupaj ne znamo ustaviti in si vzeti časa predvsem zase ter svoje najbližje.

Vse drage stanovalke in stanovalci doma Viharnik, bi se verjetno strinjali z mano, da se premalokrat usedemo in pogovarjamo z ljudmi, brez da bi tipkali po telefonu, brez da bi zraven še delali in razmišljali sto drugih stvari. Verjamem, da se v domu počutite dobro in da uživate vsak trenutek posebej. In zagotovo bi bil vaš nasvet vsem nam, da se je treba ustaviti in zadihati že preden nas k temu na nek način prisili življenjski tok.

Verjamem, da vi znate uživati v vseh lepih trenutkih in da se vam nikoli ne zgodi, da bi imeli občutek krivde, če ste eno uro samo sedeli in klepetali s svojo prijateljico ali prijateljem. In prav je tako. Vsem nam bi moralo kakovostno preživljanje časa pomeniti veliko več in predvsem si ob trenutkih uživanja in brezdelja ne bi smeli ustvarjati slabe vesti.

V letu, ki prihaja, vam vsem skupaj želim, da si vzamete čas za svoje najbližje, da bi imeli v domu vsak dan nov razlog za zabavno in nasmejeno preživljanje časa s sostanovalci, da bi se smejali še za nas, ki na te zastonj, a hkrati najbolj dragocene trenutke prevečkrat pozabljam. Seveda pa vam vsem skupaj želim čim več zdravja in čim manj vsakdanjih težav, ki bi vas spravljale v slabo voljo.

Srečno in nasmejeno 2018!

## *Vaški klepetulji pesnita*

Pripravili: Darinka Tarman in Mira Smolej

Sva vaški klepetulji,  
Franca in Mina umetniško ime,  
radi kaj napiševa  
in Viharnik kdaj obiščeva.  
V LIKUSU sodelujeva,  
v verzih svoje misli opisujeva.

### **KRANJSKA GORA**

Raj planinski  
A smučarski še center zimski  
Neokrnjena narava  
Julijci so nje oprava  
Se blešči v Zelencih Sava  
Karavanke – Evropa brez meja –  
A Jasna – biser sred` gora.

Gamsi vabijo v Triglavski park  
Otroci v Kekčevo deželo  
Rušev`c je ljubezni žar`k  
A v Borovški vasi je veselo.

Mira Smolej

### **ŽIVLJENJE**

Kaj je tesnoba?  
Kaj je grenkoba?  
Kaj je trpljenje?  
To je življenje!

Kaj je modrost?  
Kaj je krepost?  
Kaj je veselje?  
To je življenje!

Kaj je trenutek?  
Kaj je občutek?  
Kaj je mišljenje?  
To je življenje!

Kaj je bolezen?  
Kaj je ljubezen?  
še Bog naj bo z nami,  
da le nismo sami.

Darinka Tarman



## Peta obletnica doma

Pripravila: Senka Čučuk

Ste ob listanju letošnjega izvoda vihariškega biltena pomislili na to, da se beremo že četrto leto, pa da mineva že peto, odkar dom stoji? Prizadevamo si, da stanovalcem polepšamo vsaj del dneva. V pogovorih se tako najraje vračamo v spomine na mladost, na ljubezni iz mladih dni, k vragolijam na seniku iz otroštva, k utrinkom sedenja za pečjo na božični večer, k peharju suhih hrušk, ki je bil skrit v babičini omari, k vonju po sveže pečenem kruhu in skledi kislega mleka, k delovnim brigadam in pomoči soseda pri spravilu sena, v dni, ko je bil praznik vsak uspešno zaključen dan ... Vračamo se k vrednotam preteklega časa.

Nekoč, ne povsod, pa vendar večinoma, so bili ljudje vezani na zemljo. Generacije so učile predvsem spoštovanja do drugih, učile pa so tudi ponižnosti do ene in edine avtoritete - življenja. Do življenja njih samih, do rastlin in živali, ki so jim dale hrano, oblačila, zavetje in nazadnje dom. Učile so tudi spoštovanja do okolja in sveta - kolikor so ga pač poznali. In v tem se je kazala brezčasnost, ki jo je ponekod še moč zaznati. Zaznamo jo lahko v tradicionalnih družbah. V modernem svetu, polnem tehnologij in industrije, pa se največkrat kaže le v simbolih. Na žalost je posledica to, da tam brezčasnost ne živi, saj so jo zamenjali ponaredki ali bolje rečeno nadomestki, ki jih izrabljamo za bivanje v sožitju.

Nekoč, ne povsod, pa vendar večinoma, so ljudje dejansko spoštovali ljudi. Se eden do drugega spoštljivo vedli, se skušali razumeti in sporazumeti, si ugajati in predvsem pomagati. Danes s tem namenom izkoriščamo praznike. Božič, vsi sveti, velika noč, rojstni dnevi ... Ti nam nalagajo nekakšne vzorce, ki napeljujejo k vrednotam brezčasnosti. Če mislite, da govorim o tem, da vrednote ne obstajajo več, se motite. Menim pa, da smo jih na nek način iznakazili. Izpostavljamo jih prek praznikov. Kot bi imeli slabo vest in smo praznike postavili oziroma ohranili zato, da častimo ali če

hočete praznujemo in obeležujemo dogodke in pomembne reči iz preteklosti. Dodajte temu še komercialno pošast, ki vse to spremlja, hrani, izkorišča in nam vliva občutke krivde. Dobimo neverjetno razsežnost problema, ki ga zlahka poimenujem bolezen sodobnega človeka.

Zato danes brskam po preteklosti. Ker želim znova najti pot k prvobitnosti in brezčasnosti. Želim nazaj k nečemu, kar sem nekoč davno bila, kar je bilo v podzavesti mojih prednikov, pa danes zaradi poplave nadomestkov in ponaredkov nima prave priložnosti, da znova pride na površje. Zato dovolim mislim in občutkom, da so včasih prvinski, neukročeni, nesebični, pristni in čisti. Da prihajajo in odhajajo. Da ne bodo razvrednoteni, ponarejeni in zapostavljeni. Ker so dragoceni, čeprav nam zanje ni treba plačati. Ker so vrednote prednikov spoštovanja vredne in nenadomestljive. Ker jih je treba previdno vplesti med bodoče generacije, ki jih današnji svet tako rad postavlja v skušnjave. In ker bi morali zaradi spoštovanja do svoje zgodovine, prednikov in ne nazadnje za dobro naših otrok prav te vrednote negovati vsak dan naših življenj. Zakaj? Ker je zaradi njih svet lahko boljši, prijaznejši, lepši in znosnejši. Zato, da ostanejo originalne in za vedno brezčasne.

Le s spoštovanjem do preteklosti lahko gledamo v prihodnost. V domu stanovalci in zaposleni to počnemo v tihem zavedanju besed, ki jih je nekoč izrekel nekdo, čustveno vezan na domačo grudo: »Vendar brezčasno v vas se zaveda brezčasnosti življenja in ve, da je danes samo spomin na včeraj, in da je jutri le sen današnjega dne. In da to, kar poje in razmišlja v vas, še zdaj prebiva v povojih prvega trenutka, ko so se zvezde razsule v vesolje.« (Kahlil Gibran)

Tudi vam želim, da uživajte v slehernem trenutku



brezčasnosti, ko se vam ta ponudi. Sprejmite jo odprtih rok in dovolite sebi in drugim, da vas preplavi -pa naj bo to počivanje v gugalniku ob poslušanju žvrgolenja ptic ali zgolj uživanje ob skledi okusno pripravljene žgancev, zabeljenih s hrustljivimi domačimi ocvirki. Objemite preteklost s spomini in prihodnost s hrepenenjem. Ne štejejo stvari. Štejejo objemi, prijazni pogledi, stiski rok, odprta srca in čas, ki ga imamo drug z drugim. In ravno časa v družbi vam najdražjih vam želim v izobilju, če že ne more biti za vedno in - brezčasen.

Utrinki praznovanja pete obletnice doma.  
Vir: dom Viharnik.



## Prostovoljstvo skozi oči Stanke Lavtižar

Na prvi pogled lahka naloga se je izkazala za precej zahtevno. Ni tako lahko na papir stresti svojega doživljanja prostovoljstva, pa vendar se bom potrudila strniti nekaj misli o tej plemeniti dejavnosti.

Osebnostno prostovoljstvo razumem tako, da del svojega časa posvetim nekomu, ki je osamljen, bolan, potreben pomoči ali vsaj prijazne besede. To je lahko tudi skupina ljudi, ki pa jo je zaradi razlik v starosti, značaju in različnih interesov težje obvladati. Na drugi strani te mora biti človek, ki mu ponudiš svoje prijateljstvo, družbo ali spremstvo, pripravljen sprejeti. Prostovoljci pa niso dobrodošli le kot prijatelji, spremljevalci, poslušalci ali svetovalci. Dobrodošli so tudi, kadar stari, onemogli ljudje potrebujejo fizično pomoč, pa naj bo spomladi na vrtu, poleti pri košnji ali pletju, pozimi pa pri čiščenju zasnežene poti, ki vodi do hiše. Veliko je poti, ki vodijo do človeka v stiski, če jih le znamo najti in na miren ter nevsiljiv način ponuditi svojo pomoč.

Po poklicu sem bila medicinska sestra. Svojo službeno pot sem začela v patronažni službi. Obiskovale smo kronične bolnike, stare ljudi, dojenčke in otroke. Vsi so mi bili enako blizu.

Že takrat se mi je zdelo, da je treba na kakšna vrata potrskati večkrat, tudi kadar nisi v službi. Na te moje prve »prostovoljske« obiske imam še danes lepe spomine. Vedno sem bila dobrodošla, lepo sprejeta in postrežena s kavico in kakšnim piškotkom. Prijetno je, ko greš iz hiše z občutkom, da si nekomu polepšal dan.

Moja službena pot me je potem vodila v bolniške sobe, kjer mi nikoli ni bilo odveč postati ob bolnikovi postelji, ga poslušati, mu kaj pojasniti in ga potolažiti. Ko sem se upokojila, sem dolgo časa pogrešala svoje delo, druženje s kolegicami, klepet ob jutranji kavici. Delile smo si lepe in težke trenutke, ne samo iz službe, ampak tudi od doma. To prijateljstvo, stkano v okvir neke skupnosti, je počasi ugasnilo. Na srečo pa se v tem obdobju pogosto obnavljajo zapuščena prijateljstva iz rane mladosti ali celo otroštva. Spet se lahko družimo z ljudmi, ki so se ukvarjali z drugačnim poklicem in delom od našega. Sedaj imamo novo skupno vlogo - vlogo upokojenca, dedka, babice, osebe, ki se ukvarja z nekim hobijem. Ko sem tudi sama razmišljala, s čim koristnim bi si zapolnila dneve, se je v Kranjski Gori odprl dom Viharnik. Med prvimi stanovalci sem tja pospremila svojo

dolgoletno sosedo in prijateljico visoke starosti. Ni šla rada od doma. Skupaj sva pripravljali stvari, ki jih je želela vzeti s seboj - drobne spominke in predmete, ki so ji nekaj pomenili. V posebno »škatlo« sva spakirali tudi spomine na 40 let kavic, nočnega dela in klepeta na skupnem dvorišču in v njihovi prijetno topli domači kuhinji. Vlivala sem ji pogum, ki ga je bilo v njej iz dneva v dan manj. Ko se je namestila v svoji sobici v Viharniku, sem jo pogosto obiskovala. Takrat še ni bilo veliko stanovalcev in vsi smo se poznali. Enkrat tedensko smo se srečale na kavici in klepetale ter se ukvarjale s preprostimi ročnimi deli. Nekatere so pletle preproste kvadratke za blazine, druge so jih kvačkale. Pred božičem smo naredile veliko cofkov za novoletno jelko. Prav nam je prišel tudi star pulover, ki smo ga razparale in volno previjale v klopke. Kadar so v domu odšli na sprehod, smo prišle pomagat tistim, ki so potrebovali pomoč pri hoji ali vožnji z invalidskim vozičkom. Z našo pomočjo se je sprehoda ter kavice v bližnji slaščičarni lahko udeležilo več stanovalcev.

Viharnik se je začel polniti, nastajale so nove dejavnosti ter skupine in pojavila se je potreba po prostovoljcih. Ne morem reči, da so se Kranjskogorci množično odzvali klicu, nekaj zvestih stalnih obiskovalcev pa nas je vendar ostalo, ki se še vedno po najboljših močeh trudimo vnesti kakšno spremembo v vsakdanjik Viharnika.

Od prvih dni smo ostale le tri prostovoljke. Čeprav so naši prijatelji ali sorodniki, ki smo jih obiskovale, že pokojni, smo ostale zveste našim »Torkom popoldne na kavici in klepetu«. Ročna dela smo opustili, ker nam nekako ne grejo več od rok, morda pa nas bo čas pred božičem spodbudil, da bomo po svojih močeh kaj prispevale za božični bazar.

V zvezi s prostovoljsko dejavnostjo bi rada omenila dobro voljo in odlično zamisel gospe Katarine Kejžar, profesorice v OŠ Kranjska Gora, ki je v Viharnik enkrat mesečno pripeljala skupino svojih učencev. Otroci so na te »urice« radi hodili in od njih odnesli marsikaj pozitivnega in zanimivega. Včasih sem na poti v Viharnik videla tudi skupinico

otrok iz vrtca, ki so med stanovalce prinesli sonce in svetlobo, kot to znajo samo otroci. Tudi gospa Darinka Tarman prinaša v dom veselje, posebno tistim, ki radi pojejo in poslušajo njene pesmi, ob tem pa jim zelo rada pove tudi »kaj po domače«. Ob zaključku bi rada povedala, naj se ljudje ne bojijo prestopiti praga domov za stare in obiskati ljudi, s katerimi so včasih skupaj delali in živeli kot sosedje. Danes domovi niso več žalostni prostori, kjer bi ljudje osamljeni čakali, da se jim izteče življenje. Tam se sklepajo nova prijateljstva, morda tudi nove simpatije. Srečujemo ljudi, ki neodvisno od tega, koliko imajo let, nikoli ne izgubijo svoje lepote - preselijo jo le s svojih lic v svoje srce. Če sprejmejo prijateljstvo, ki jim ga na primeren način ponudimo, to obogati tudi nas same. Ne smemo pozabiti, da je bil skozi zgodovino za človeka najlepši in najdragocenejši prav odnos z drugimi ljudmi, zato se potrudimo biti prijazni, pozdravljati ljudi okrog sebe in spregovoriti z njimi par besed, če si tega želijo. Prijazen nasmeh in iskren »dober dan« nikoli ne zgrešita svojega namena.



Vir: arhiv doma.



## Sodelovanje z Ljudsko univerzo Jesenice

Pripravila: Elvira Čatak

Že nekaj let sodelujemo z Ljudsko univerzo Jesenice. Letošnje leto so program delovne terapije obogatili s kreativnimi delavnicami, ki jih vodi gospa Mojca Rozman Ahčin.

Ena izmed dosedanjih delavnic je bila oblikovanje lesa. Les spremlja človeka vse od rojstva. Prvi je stik z zibelko in igračkami, kasneje nas les hote ali nehote spremlja skozi celo življenje. Ljudje imamo radi vonj po lesu. Leseni izdelki nam dajejo precej več kot plastični, ki nam jih ponujajo trgovske police. V lesu vidimo del narave, vonjamo sveži zrak gozda in tipamo vsako letnico posebej. Najlepša zgodba je vonj sveže brušenega lesa, ko roka drsi po predmetu, ki ga je sama obdelala - znova smo bili ustvarjalni na drugačen način. Veselimo pa se tudi vseh skupnih delavnic, ki so še pred nami.



Vir: arhiv doma.

## Garklc

Pripravila: Elvira Čatak

Našim stanovalcem zagotavljamo kakovostno starost in aktivno preživljanje prostega časa.

Mnogi starejši ljudje želijo ohraniti kontinuiteto svoje identitete s tem, da so na določen način produktivni in želijo delati nekaj koristnega. Biti aktiven in koristen, ne pomeni zgolj nekaj početi, ampak je treba delovne aktivnosti nadomestiti s prostočasnimi aktivnostmi.

Ena izmed pomembnih prostočasnih aktivnosti v našem domu je skrb za naš garklc. Veliko naših stanovalcev je doma obdelovalo svoje vrtničke in vzgajalo rastline. Danes zaradi gibalnih omejitev marsikdo izmed njih ne more več obdelovati klasičnih talnih vrtov. Visoke grede jim s primerno višino to omogočajo. Lahko rečemo, da jim je tako omogočeno izvajanje hortikulture terapije, ki je usmerjena v namensko gojenje rastlin in urejanje vrtov, da si človek s tovrstno

dejavnostjo ohranja duševno in telesno zdravje. S pomočjo hortikulture terapije že četrto leto pri posameznikih krepimo zaznavne, spoznavne in motorične sposobnosti ter socialne veščine. Ta način posamezniku daje občutek, da je nekaj naredil, daje mu osebno zadovoljstvo ter posledično vpliva na njegovo duhovno rast. Poseben poudarek pri pripravi programa smo namenili tudi manj aktivnim stanovalcem in osebam z demenco, ki že samo s spremljanjem dogajanja v svoji okolici dosegajo minimalne, vendar pomembne pozitivne spremembe v svojem psihofizičnem počutju.

Ne pričakujemo, da bomo pridelali na kilograme zelenjave, niti ni to naš cilj. Naš namen je, da opazujemo, kako bo iz majhnega zraslo veliko, da se gibamo na svežem zraku, družimo, da naredimo nekaj koristnega.

## Podari uro

Pripravila: Sonja Hüll

Ljudska univerza Jesenice je v maju 2017 začela akcijo »PODARI URO - na dan, mesec ali leto«, ki je namenjena pridobivanju prostovoljcev vseh profilov in družbenih položajev, ki se lahko vključijo v različne organizacije na območju občin Jesenice, Bohinj, Žirovnica in Kranjska Gora, med drugim tudi v dom Viharnik.

Na akcijo se je med prvimi odzval Denis Porčič Chorčyp, ki je stanovalce doma Viharnik obiskal na vroč julijski dan. Vsi, ki so gledali priljubljeno oddajo Zvezde plešejo, prav dobro vedo, kdo je Denis, saj se je s soplesalko Martino boril za zmago. Zanj so stiskali pesti tudi nekateri od naših stanovalcev, saj je Denis naš sokrajan. Poleg plesnega ima tudi druge talente ter je mnogim poznan še kot profesionalni borec, trener borilnih veščin, osebni trener in glasbenik.

V podarjeni uri, ki jo je preživel med našimi stanovalci, se je posvetil prikazu tehnik dihanja, poudaril pa je še pomembnost pozitivnega mišljenja, čemur smo zbrani v parku z veseljem sledili. Po gibalno-dihalnem druženju so si mnogi

zaželeli tudi fotografije s simpatičnim gostom in zagotovo se je kakšna izmed njih znašla tudi na steni kake sobe.

Da bi bili poletni dnevi znosnejši, nam je smučarske strmine v sliki in besedi v dom prinesla simpatična in preprosta Maruša Ferk. Profesionalna alpska smučarka je svoj talent pokazala že v otroških letih, osvajala kolajno za kolajno in se končno uvrstila tudi v karavano svetovno znanih smučark. Na zanimiv in mladosten način nam je opisala svojo smučarsko pot; od začetkov do reprezentančne kariere. Tudi letošnja olimpijska sezona se je zanj že začela, saj dobro konkuriranje najboljšim zahteva tudi težavne treninge, preizkušanje različne opreme in dobro kondicijsko ter psihološko pripravljenost. Stanovalci so z zanimanjem spremljali njeno pripoved ter fotografije in posnetke. Podarjena ura je tako dosegla vsaj dva cilja: laikom predstaviti zahtevno pot do dobrih rezultatov ter posledično manj neupravičenih kritik ter jeze ob slabših rezultatih ter pridobiti nove navijače in podpornike alpskega smučanja. Vsekakor Maruši obljubimo, da bomo zanj držali pesti tudi v domu Viharnik.

Podarjena ura obeh gostov je v dom prinesla veliko dobre volje, prijetno druženje ter nepozabne spomine.



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.



## Domski obrazi

Jernej Košir

Sem Jernej Košir, doma iz Podkorena. Po izobrazbi sem administrator - telefonist. Srednjo šolo sem obiskoval v Centru slepih in slabovidnih v Škofji Loki.

Po končanem šolanju sem bil zaposlen na Jesenicah, v Osnovni šoli Poldeta Stražišarja, kjer sem opravljal različna dela.

Svoj prosti čas, ki mi je na voljo, izkoriščam za razne športne aktivnosti. Poleti kolesarim, plavam in pomagam pri delu na kmetiji. Pozimi se ukvarjam predvsem s smučanjem. Prosti čas mi zapolnjujeta tudi nečaka Gašper in Matjaž, s katerima se dobro razumemo.

V domu Viharnik sem zaposlen od junija leta 2012 kot receptor. V moje delo spada tudi delo v domskem baru, po potrebi pa se vključim še v kakšno drugo delo v domu. Z delom v domu sem zadovoljen, prav tako se dobro razumem z vsemi zaposlenimi. Do stanovalcev in svojcev, ki prihajajo v dom na obiske, imam spoštljiv in korekten odnos.



Vir: arhiv doma.

Benjamin Bešič

Marca so me v del svojega življenja spustili tako stanovalci kot zaposleni v domu Viharnik. Na začetku seveda bolj zadržan, miren in tih sem potreboval nekaj časa, da sem začutil utrip življenja v Viharniku.

Prihajam z Jesenic, odraščal pa sem na Koroški Beli, kjer sem dokončal osnovno šolo. Svojega otroštva si ne znam predstavljati v kakem drugem kraju, vendar sem se kasneje moral prilagoditi življenju v središču Jesenic. Za nadaljevanje šolanja sem izbral Srednjo zdravstveno šolo na Jesenicah, pa čeprav sem po malem ves čas razmišljal o šolanju za strojnega tehnika, avtomehanika ... Po končani srednji šoli sem diplomiral na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani, smer Delovna terapija. Ni ravno pot, ki sem si jo predstavljal kot najstnik, vendar bi jo v vsakem življenju ponovil.

V prostem času se veliko ukvarjam s športom. Knjige resda niso moje najboljše prijateljice, zato pa toliko raje pogledam dober film, dokumentarec ali serijo. Večino dneva preživim aktivno, zato za polnjenje baterij potrebujem veliko spanca. Delovna terapija mi je prirasla k srcu - je poklic, ki ga opravljam z veseljem.



Vir: arhiv doma.

## Gospodinjske aktivnosti z začimbo drugačnosti

Pripravila: Elvira Čatak

Nič me bolj ne vrne v preteklost kot spomin na vonj maminega najboljšega peciva. Če zaprem oči, se živo spominjam polizanih skled in vročega peciva, ki ga, po maminih besedah, ni bilo dobro takoj pojesti. Nikoli mi ni bilo mar, če me bo bolel trebuh. Tisti prvi kos je bil najslajši. Kasneje so se časi spremenili. Kot otroci smo lahko samo sanjali o čokoladi in piškotih. Srečo je imel tisti, ki je imel kakšno teto v Avstriji ali Nemčiji in potem je bil s sladkarijami glavni na dvorišču. In po navadi smo drugi otroci lahko samo opazovali. Vsi najboljši piškoti so bili samo za obiske. Mi pa smo se veselili, ko so odhajali domov, saj je bila tisti trenutek mama nepozorna in skleda na mizi se je v kratkem času izpraznila. Ja, to so utrinki iz otroštva, ki se jih še danes rada spominjam. Potem se zgodi, da kmalu odrasteš in se zaveš, da je poleg vročega peciva zelo pomembna tudi ljubezen. Le kaj je lepšega od prvega poljuba, toplega objema in iskrene ljubezni? Pravzaprav vsi poudarjamo, kako zelo pomembno je deliti

ljubezen z drugimi, a velikokrat se ustavimo in spomnimo, da ravno tistim, ki jih imamo najraje, to premalokrat povemo. Najbrž zato, ker naj bi bila ljubezen samoumevna. Pa nikakor ni. Majhne pozornosti dajejo življenju polnost.

Učenci OŠ Josipa Vandota dobro vedo, kako je treba začiniti življenje. V naš dom so prinesli prav poseben recept, po katerem se kuha ljubezen. Tokrat nismo mešali moke in sladkorja, ampak:

- dva objema na dan,
- dva poljuba na dan,
- dvakrat reci: »Rad te imam.«

Prepričali so nas, da je vse tri sestavine treba dati skupaj in mešati toliko časa, da dobimo ljubezen. In na ta način se naredi veselje.

In nam, Viharnikom, je njihova sladica zelo teknila. Recept smo skrbno shranili in ga bomo čuvali za primer, ko nam bo kraljeval čas in nas opomnil, da se bo treba ustaviti in občutiti polnost življenja.



Vir: arhiv doma.



## Viharnikfest

Pripravila: Mateja Pelcar

Pustni dan ni navaden dan, ampak dan norčij, zabav in maskiranja. Namen norčij je preganjanje zime in prebujanje pomladi, obisk maškar po hišah pa prinaša srečo in dobro letino. Vse to smo v Viharniku združili in dom se je na pustni torek ovil v obleko oktoberfesta. Ob besedi oktoberfest najprej pomislimo na pivo in na brhke mladenke v dirndlih, ki nosijo litrske vrče piva. In podobno temu

je tudi bilo. Našemljeni v Bavarce smo veseljačili po domu in razveseljevali ter vabili stanovalce na pustno rajanje, ki se je odvijalo v avli, ki smo jo preoblekli v prireditveni prostor. Točili smo pivo, plesali ob zvokih znanih melodij ... Lahko bi rekli, da smo zimo uspešno pregnali. Manjkali niso niti slastni krofi. Dobre volje in smeha pa je bilo za izvoz.



Utrinki pustovanja. Vir: arhiv doma.



## Medgeneracijski izlet v Urata

Pripravila: Maja Pozvek

Konec junija smo se odpravili na izlet do Aljaževega doma v Vratih. Vreme je bilo že navsezgodaj prekrasno in z navdušenjem smo čakali odhod. Izlet je organizirala Razvojna agencija Zgornje Gorenjske - RAGOR. Da je bilo vzdušje popolno, so se nam pridružili otroci iz Vrtca Kranjska Gora. Skupaj nam je bilo lepo že na avtobusu, ko pa smo se pripeljali do Aljaževega doma, so se marsikateremu stanovalcu zaiskrile oči. Naši stanovalci imajo

kar nekaj izkušenj in zgodb o osvojenih vrhovih. In čeprav tokrat nismo planinarili, smo uživali v naravi. Da smo se razgibali, je poskrbel gospod Jaka, ki nas je s harmoniko pripravil do plesa in petja. Na izletu pa smo bili tudi ustvarjalni. Skupaj z najmlajšimi smo pod okriljem gospe Mojce Rozman Ahčin izdelali čudovito rožo, ki nam tudi po koncu izleta budi spomin na prekrasen izlet in druženje.



Vir: arhiv doma.

## Terapevtsko umetniške delavnice Gledališča Glej

Pripravila: Zdenka Dudič

V sodelovanju z Gledališčem Glej so v Viharniku potekale terapevtsko-umetniške delavnice. Vodil jih je gledališki režiser Tim Grabnar, ki nas je popeljal skozi izbrano slovensko in svetovno literaturo, v katero so se odlično vključile stare fotografije, ki so jih stanovalci prinesli s seboj. Dogodek smo končali s fotografijo s starim polaroid fotoaparatom, ki bo stanovalce spominjala na lep dan.



Vir: arhiv doma.



## Plesna predstava Dopisovanje

Pripravila: Zdenka Dudič

Obiskali so nas plesalci, ki so želeli predstaviti umetniško dejavnost in stanovalcem pokazati, da se lahko vanjo vključijo, v njej sodelujejo, jo doživijo, da umetniški dogodek soustvarjajo in da je občutek zmožnosti soustvarjanja nujen za dobro počutje. Umetniško delovanje je lahko eno od orodij, da se ne izoliramo. Predstava je bila dokaj neobičajna, zato pa toliko bolj zanimiva.



Vir: arhiv doma.

## Kranjskogorski filmfest

Pripravila: Zdenka Dudič

Organizatorji drugega filmfesta so zapisali, da je v jadra treba ujeti veter, ki bo festivalsko barko popeljal na popotovanje s filmskimi junaki, v oddaljene kraje in zakotja domišljije, kamor si drznejo le posamezniki. Festival pa ne ponuja le ogledov filmov, ampak tudi pogovore z avtorji, okrogle mize, tematske zabave ter delavnice, namenjene tako otrokom kot odraslim, začetnikom in profesionalcem, torej vsakomur, ki si želi pokukati v zakulisje filmske ustvarjalnosti.

Tokratni festival je bil posvečen srčni dami - pokojni domačinki Marici Globočnik (poznani kot teta Pehta), ki je premogla toliko dobre volje in širine duha, da je v kraju pustila pečat, ki vsaj za trikrat presega njeno skoraj 100-letno življenjsko dobo. Njen zanos, energija in pripadnost kraju ter ljudem, ki tukaj bivajo, so bili namenjeni ljubezni, sožitju ter spoštovanju tradicije.

Letošnje leto je v festivalska jadra zapihal tudi viharški veter in avla doma se je z velikim platnom, zvočniki in pripravljenimi stoli spremenila v pravi kinematograf, ki je stanovalcem ponudil ogled štirih filmov.



Vir: arhiv doma.

## Snemanje videospota

Pripravila: Senka Čučuk

Odzvali smo se prošnji glasbene skupine z zanimivim imenom - Joške vn`. Fantje imajo namreč skladbo z naslovom "Tečem, ker ne morem bit pr mir", ki je himna dobro poznane teka okoli Blejskega jezera - Nočne desetke.

Zgodbo za videospot so si zamislili v kontekstu teka skozi celo življenje. Ne nazadnje pa gre za razbijanje stereotipa, ki zavaja z idejo, da starejša populacija nič več ne počne oziroma ne zmore početi.

Ravno nasprotno so dokazali naši stanovalci, ki so se za ves dan prelevili v glavne igralce. Posneli smo jih v različnih načinih gibanja, spot pa se bo zaključil z veliko zabavo, ki bo dala vedeti, da je jesen življenja še kako lahko pestra in polna elana.

Še ena zgodba, v nizu mnogih, pa vendar tudi tokrat drugačna in posebna.



Vir: arhiv doma.



## Mednarodni dan starejših

Pripravila: Maja Pozvek

V nedeljo, 1. oktobra 2017, smo z našimi stanovalci praznovali mednarodni dan starejših. Obeležujemo ga že od leta 1990, ko ga je Generalna skupščina Združenih narodov razglasila za mednarodni praznik. Letošnja tematika dneva starejših se je osredotočala na talente starejših, njihov prispevek in sodelovanje v družbi. Zaposleni smo se odločili, da se bomo ta dan družili, peli in plesali skupaj s stanovalci. Navsezadnje je ta dan njihov dan. Za dobro razpoloženje, glasbo in petje sta poskrbela glasbenika Duo King.

Stanovalci z nami vsakodnevno delijo svoje izkušnje, znanje in modrosti, mi pa si želimo, da bi lahko skupaj obeležili še veliko takih dni.



Vir: arhiv doma.

## Moje naravno iz doline

Pripravila: Danica Mahnič

Koža je človekov največji organ. Obdaja celo telo in varuje njegovo notranost. Nenehno je izpostavljena raznim dejavnikom iz okolja, obenem pa se na njej odražajo številne notranje bolezni. Znano je, da bi morali na kožo dajati tisto, kar lahko damo tudi v usta. Zaradi propustnosti povrhnjice vanjo v 60 % prodirajo določene sestavine iz krem, gelov, mask in tonikov, vse do notranjih organov. Ti zdravju ne koristijo ali so zanj celo nevarni. Tega se zavedamo in zato posegamo po naravnih sestavinah, pridelanih na varen način. Prebivalci doma Viharnik dobro vedo, kaj narava lahko da. Zato so z osnovnošolci iz Kranjske Gore ter Gabrielom in Almirjem, ki ustvarjata pod imenom Gaal int,

na skupni delavnici izdelovali kreme, mazila in dezodorante iz naravnih sestavin, pridelanih na ekološki način.

Podjetje Gabriele in Almirja je z mnogimi drugimi vključeno v domačinom sedaj že dobro poznano znamko MOJE NARAVNO IZ DOLINE. Ta povezuje doma pridelano hrano in ročna dela, ki so nastala na podlagi dolgoletnih značilnosti in tradicije prebivalcev Zgornjesavske doline. Pravico do uporabe znamke podeljuje Občina Kranjska Gora in predstavlja znak pristnosti v ostrih alpskih razmerah pridelanih prehrabnih izdelkov, pijač, domačih ter drugih izdelkov in storitev, ki jih potrди posebej za to osnovana strokovna komisija.

## Lesne delavnice s stanovalci

Pripravil: Benjamin Bešič

Vsako sredo se prostor delovne terapije za dobro uro spremeni v pravo lesno delavnico. Iz nje se sliši obdelovanje lesa z ročnimi žagicami, občasno pa tudi zanimivi moški pogovori. Stanovalci s skupnimi močmi ustvarjajo različne izdelke iz lesa. Vsak prispeva svoja mnenja in izkušnje ter izdeluje po svojih zmožnostih. Namen delavnice je v prvi vrsti druženje in aktivno preživljanje prostega časa, končni izdelki pa nam dajejo veselje do novih "projektov", ki se jih lotimo. Delavnico trenutno v večini obiskuje moški del stanovalcev, seveda pa je dobrodošel vsak, ki ima željo po druženju in ustvarjanju.



Vir: arhiv doma.

Soustvarjanje mladih in starejših v lokalni skupnosti je odlična priložnost za druženje. Medgeneracijsko sodelovanje je pomembno za krepitev samozavesti, razumevanja in sprejemanja drug drugega. Predvsem pa sta pomembna pozitivna naravnost in spoštovanje.



Vir: arhiv doma.



## Nastop Pihalnega orkestra Jesenice – Kranjska Gora

Pripravila: Danica Mahnič

Pričetki Pihalnega orkestra Jesenice - Kranjska Gora segajo več kot 140 let nazaj in so močno povezani z železarsko tradicijo Jesenic. V današnji obliki orkester deluje od leta 1997, ko se je preimenoval v Pihalni orkester Jesenice - Kranjska Gora. Danes ta najstarejša kulturna skupina na Jesenicah šteje kar 60 članov, med katerimi prevladujejo mladi glasbeniki. V svoji zakladnici ima kar nekaj prepoznavnih koncertov in gostovanj; tako doma kot v tujini.

Počaščeni smo bili, da so obiskali tudi prebivalce doma Viharnik. V lepih oblekah so člani orkestra na svojih instrumentih prikazali modernejši način igranja znanih in manj znanih skladb in znova

dokazali, da glasba nima meja. Predvsem pa združuje ljudi, jim lepša dni in v potrthih prsih up budi.



Vir: arhiv doma.

## Rožnati oktober

Pripravila: Anita Ključanin

Europa Donna, slovensko Združenje za boj proti raku dojk, je v oktobru pripravila vseslovensko akcijo Rožnate pletenine. Letos je k sodelovanju povabila tudi dom Viharnik. V rožnatem oktobru smo osveščali širšo javnost in naše stanovance o raku dojk in opozarjali na pomen zdravega načina življenja, zgodnjega odkrivanja in učinkovitega zdravljenja bolezni.

Rožnati oktober je svetovni mesec osveščanja o raku dojk, ki je najpogostejša oblika raka pri ženskah. V Sloveniji vsako leto za rakom dojk zbolijo skoraj 1300 žensk in okoli deset moških. Rak dojk je visoko ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. Zato je za zmanjševanje umrljivosti pomembno predvsem zgodnje odkrivanje bolezni in takojšnje učinkovito ter vsaki bolnici prilagojeno zdravljenje.

Naše stanovalke so pripomogle k akciji s pletenjem in kvačkanjem. Nastalo je nekaj unikatnih, rožnatih šalov, ki krasijo drevesa v naši okolici. Veseli smo, da smo bili lahko delček v tej pozitivni zgodbi.



Vir: arhiv doma.

## Kuhamo z mojstrico kuhanja

Pripravila: Elvira Čatac

Na obisku smo imeli prav posebno gostjo, eno izmed najboljših poznavalk okusov v Sloveniji in najstrožjo sodnico v kuharskem šovu MasterChef, Almo Rekič.

Prijazno se je odzvala našemu vabilu in z našimi stanovalci pripravila dve jedi, obaro in jabolčno pito. Skuhati je bilo treba nekaj takega, kar naši stanovalci poznajo. Prav obara pa je bila zadetek v polno. Stanovalci so pod budnim očesom Alme sekljali, rezali, ribali in lupili.

Medtem ko je na štedilniku vrelo in dišalo iz pečice, si je Alma vzela čas za klepet z našimi stanovalci. Vsi vemo, da so prava zakladnica zgodb in modrosti in tudi Alma se je prepričala v to.

Seveda je bilo treba vse tisto, kar je nastalo pod prsti naših stanovancev in Alme, tudi poskusiti. Na skupini Deseti brat so imeli skupno večerjo. Gospod Jože je poskrbel, da se je ob zaključku dogodka odprla tudi penina.

Nihče od stanovancev ni Alme začutil kot najstrožje sodnice, ampak kot zelo prijetno in sproščeno osebo. Predvsem jih je prevzel njen čut za sočloveka.

Veseli smo, da je Alma svoje prosto popoldne namenila starejšim ljudem. Take male geste pokažejo veličino človeka. Mi smo Almo v viharniškem predpasniku ocenili s čisto petico.



Vir: arhiv doma.



## Železni Matej

Pripravila: Senka Čučuk

Velik humanitarac in ekstremni športnik Matej Markovič nas skozi svojo življenjsko zgodbo uči, da so meje dosegljivega le v naših glavah in da s tem, ko odpremo srce tudi za druge, šele polno zaživimo.

Ultratriatlonec Matej je v disciplini ironman pred leti v svetovnem merilu nanizal številne zmage. Zadnja leta pa je svojo športno pot združil s človekoljubnostjo, saj organizira številne odmevne humanitarne akcije za pomoč ljudem, ki so se znašli v stiski. S svojo srčnostjo, železno voljo in optimizmom je prepričal že veliko ljudi, ki so se mu pridružili na njegovi humanitarni poti. Najbolj odmeven je njegov večdnevni projekt Srce Sloveniji, s katerim so se zbirala sredstva za nakup šolskih potrebščin za otroke iz socialno ogroženih družin.

Desetkratni ironman ali krajše Deca je dogodek, ki vsebuje 38 km plavanja (760 dolžin 50-metrskega bazena), 1800 km kolesarjenja (200 9-kilometrskih krogov) in 422 km teka (338 krogov po 1,25 km). Gre za eno najtežjih športnih preizkušenj na svetu, tako fizično kot mentalno. In te preizkušnje se je s posebnim (in osebnim) poslanstvom v Švici udeležil tudi Matej. Zakaj? Zato, da bodo kilometri oplemeniteni na tisti najlepši način. Da bomo pomagali tistim, ki se dnevno borijo za preživetje.

S tem, ko je prestopil ciljno črto, je dokazal, da mali koraki lahko pripeljejo k velikim stvarem. In da je najbolj pomembno, da nikoli ne obupaš. Never give up!



Vir: arhiv doma.

## Comettove športne igre

Pripravila: Mateja Pelcar

V septembru smo že tretje leto zapored izpeljali Comettove športne igre zaposlenih obeh podružnic, doma Viharnik in Pegazovega doma. Letos je bila organizacija iger naša domena. Igre smo organizirali v Gozdu - Martuljku, na prijetni lokaciji v objemu gora. Namen iger je prek športnih aktivnosti, druženja in zabave krepiti medsebojno vez med zaposlenimi obeh domov. Igre so bile zabavno obarvane: od pihanja v moko, odbojke, do grizenja obešenih jabolk z zvezanimi rokami.

Ekipe so bile sestavljene tako, da smo združili zaposlene obeh domov v mešane posadke, da ne bi bilo pretiranega rivalstva in tekmovalnosti in posledično seveda poškodb. Pokal mešanih ekip je prejel Viharnik, na kar smo zelo ponosni. Vlečenje vrvi pa je tradicionalna igra, ki odloča o prejemu prenosnega pokala, ki že dve leti krasi vitrino v Pegazovem domu. Žal je tudi letos ostal tam, saj smo Gorenjci znova morali priznati premoč štajerskih sodelavcev.



Vir: arhiv doma.



## Spomini Albina Lukanca

Pripravila: Sonja Hüll

V dobrih petih letih obstoja se je v naši sredini nabralo kar nekaj stanovalcev, ki delovanje doma Viharnik zelo dobro poznajo in se s predlogi aktivno vključujejo v oblikovanje izboljšav in potrebnih sprememb. Eden izmed njih je gospod Albin Lukanc.

V dom je prišel 1. oktobra 2013. Na življenje v domu se je hitro privadil, saj ga je življenjska pot zaradi otroške paralize, za katero je zbolel v svojem drugem letu življenja, vodila skozi več institucionalnih oblik bivanja. Pri devetih letih ga je mama poslala v Dom invalidne mladine v Kamniku. V tem času je prestal tudi 17 korekcijskih operacij leve noge in se, trdno odločen ustvariti uspešno življenjsko zgodbo, po končani nižji gimnaziji vpisal v Ekonomsko šolo v Ljubljani. Leta 1962 se je zaposlil v VDC Ponikve kot referent za kooperacijo. Ob delu je končal Ekonomsko šolo ter znanje nadgradil na Višji ekonomski šoli v Mariboru. V času službovanja je spoznal svojo bodočo ženo Minko, s katero sta bila srečno poročena 30 let. V začetku osemdesetih let sta začela graditi hišo v Medvodah, v kateri je gospod Lukanc dočkal redno upokožitev leta 1998, v letu 2001 pa je zdravniška napaka botrovala ženini smrti. Takrat se je zelo aktivno vključil v Društvo paralizikov ter se v prvi vrsti boril za boljši jutri obolelih oseb. Zdravje, pa tudi življenje samo, mu je tudi v zadnjem obdobju postavljalo izzive, zato se je odločil, da si poišče enoposteljno sobo v enem od domov. Ko si je prišel ogledat sobo v Viharnik, se je odločil, da tu tudi ostane.

V domu na različne načine skrbi za svoje zdravje: vsak dan dela vaje na kolesu v prostoru fizioterapije, se dvakrat tedensko vključuje v vaje za spomin, enkrat tedensko gre na meditacijo ter

občasno tudi v skupinsko telovadbo, še najraje pa za telesno vadbo vsakodnevno poskrbi sam. Svoje zagovorniško poslanstvo sedaj uresničuje za stanovalce doma, še vedno pa je po svojih zmožnostih vključen v Društvo paralizikov, s katerim se enkrat letno udeležuje obnovitvene rehabilitacije. Izredno natančno se spomni vseh pomembnih datumov ter števil, za sprostitev pa po televiziji rad spremlja naše športnike. Na dan najinega pogovora je bil gospod Lukanc v domu natanko 4 leta in 39 dni in je po stažu med najdaljšimi v skupini Na svoji zemlji.



Vir: arhiv doma.

## Optimizem Miroslave Pevec

Življenje je lažje, če znaš najti lepoto. Gospa Miroslava Pevec je ena »izmed novih«, saj se je v dom Viharnik priselila v začetku avgusta. Prav bolezen, tumor na vratni hrbtenjači, jo je prisilil v iskanje domske namestitve, saj je doma že 15 let, vse od moževe smrti, živela sama.

Rojena Ljubljanka, ki je večji del življenja preživela v rojstnem kraju, je bila skromnosti vajena že od svojih otroških let. Tudi njeni družini vojna ni prizanašala. Kljub temu, morda pa ravno zaradi tega, je od nekdaj cenila drobne trenutke prijaznosti in sreče med ljudmi ter lepoto narave. Poročila se je mlada, pri dvajsetih, ko je rodila tudi prvega od dveh sinov. Moža Braneta je spoznala na Titovi štafeti na Slivnici. Poročena sta bila 50 let. 11 let za prvim se jima je rodil tudi drugi sin. Vedno si je želela punčke, zato ji je toliko bolj toplo pri srcu, ko jo obiščejo njeni dve vnukinji in mala pravnukinja. Družina je njeno največje bogastvo. Tako kot je ponosna na svoja sinova in na njuni družini, ni bila še na nikogar. Njihova skrb jo gane, še posebej po težki operaciji, ob kateri se je »znova rodila«.

Doma bi bilo nemogoče ostati, zato se je razveselila novice o prosti sobi. Že prvi dan se je privadila. Ni razloga, da se ne bi, pove. Čudovit razgled iz sobe, narava vse naokrog, čudovita terasa, v hipu si je našla krog prijateljev ter sogovornikov. Največ ji pomeni njena samostojnost. S hojico se čuti gotova in lahko gre kamor koli, včasih tudi na daljše sprehode po okolici Kranjske Gore. Od aktivnosti se najraje udeležuje telovadbe ter fizioterapije, prosti čas pa preživlja ob branju knjig, reševanju križank, klepetu in opazovanju narave.

V Viharniku je zelo zadovoljna. Prostrani gozdovi in gore, zimska idila - vse to jo spomni na družinske

izlete in lepe trenutke, ki jih je prinesla s seboj. Svojo dobro voljo širi med stanovalci in zaposlenimi in kljub temu, da je realista, optimistično stopa nasproti vsemu, kar ji prinaša življenje.



Vir: arhiv doma.



## Alzheimer Cafe: Pismo Katje Lakner

Ni pomembno, koliko sem stara, kadar koli vidim kaj novega in lepega, bi najraje zaklicala: "Mami, pridi gledat." (Helen Exley)

... Pa ne morem ... Lahko bi jo sicer poklicala po telefonu ... Pa nima smisla ... Ker bi človek v takem primeru pričakoval odziv, ki ga je bil vajen skozi leta, ko se je veselila s tabo in bila s tabo žalostna, če je bilo treba ... In ga ni več ... Čeprav je še vedno tu, a v svojem svetu ...

Moja mami je v domu Viharnik dobrih pet let.

Po smrti njenega dolgoletnega partnerja, s katerim sta bila po tragični smrti mojega očeta skupaj skoraj 30 let, smo že nekaj časa ugotavljali, da ni več tista prava. Da smo ji preveliko breme, če se ji najavimo na nedeljsko kosilo ... Ker njena juha ni imela več vonja, ki smo ga bili vajeni ... Ker je bila nervozna in zmedena v strahu, ali je vse pripravila, čeprav je to vedno pred tem rada počela. Ko sem jo vprašala, kaj si je skuhalo za kosilo ... Naša vedno res izjemna »kuharica« je odgovorila, da si je skuhalo hrenovko ali spekla jajce ... Ugotovili smo, da ne zna več kuhati ...

S sestro sva si že dolgo pred tem ustvarili vsaka svoj dom za svoji družini. Po svojih močeh sva mami pomagali fizično in finančno vzdrževati hišo, ki je bila zanj definitivno prevelika. Dogovorili smo se skupaj z mami, da hišo prodamo in poiščemo manjše obvladljivo stanovanje. Ker pa se je njeno stanje drastično slabšalo, kljub zdravilom proti demenci, in je živela sama, smo živeli v strahu, da si bo predvsem kot sladkorni bolnik vbrizgala dvojno dozo insulina. Tako sva ugotovili, da selitev v stanovanje ne bo rešitev. Vzeli sva nekaj dni dopusta in z mami obiskali nekaj domov po Gorenjski. Dom Viharnik takrat še ni imel polnih vseh kapacitet, iskali pa smo tudi absolutno

enoposteljno sobo, saj je bila mami še toliko prisebna, da je potrebovala določeno integriteto. Všeč ji je bilo. Izbrala je Kranjsko Goro.

Dobila je krasno garsonjero v zgornjem nadstropju, s pogledom na zelenje. Preselili smo veliko njenih ljubih stvari in ji skušali urediti DOM. Po uvodnih težkih dveh tednih prilagajanja je mami zacvetela. Nikoli prej je nismo poznali tako sproščene in pozitivne. Sprostila se je, ugotovila, da ji ni treba skrbeti, da je toplo, da se ji ni treba mučiti z razmišljanjem, kaj bi skuhalo. In iz kuhinje je resnično dišalo (in še vedno diši) KOT DOMA, pri njej, ki je vedno kuhala s srcem in ljubeznijo. Imela je prijateljico Štefko Zakrajšek. Bili sta prava simbioza, naša Štefka relativno dobra v noge ter zadolžena za akcijo, druga Štefka z bistro glavo in zadolžena, da sta se spomnili, da se akcija kje dogaja. Ali da je treba iti na kosilo ali večerjo.

Tudi poklicala sem jo vsak dan, obvladala je še telefon. Velikokrat sem pomislila, da je to res super, dokler se lahko tako vsak dan slišiva, saj živim v Škofji Loki in je obisk Kranjske Gore kar malo potovanje.

Decembra 2014 smo praznovali njenih 80 let. Kot bi vedeli, da bo lahko plesala zadnjič, da se bo lahko iskreno in zavedno zabavala s svojimi ljubimi, smo pripravili praznovanje v restavraciji, z živo glasbo in povabljenimi vsemi njej dragimi. Tudi Zakrajškovo gospo smo vzeli s sabo. Ples je bil vedno njena strast in plesalci so se menjali. Ona je plesala z vsemi, čeprav je hodila malo težje. V januarju po tem pa se ji stanje demence nenadoma drastično poslabšalo.

Lahko rečem, da je bilo to do sedaj res najtežje obdobje mojega življenja in v bistvu pravo spoznavanje z demenco. Do te faze je moj razum

še uspel slediti spremembam, ko tvoja mama ni več ista. Pred tem sem sicer obiskala nekaj srečanj na temo demence in ugotovila, da načeloma delam prav in razumem, da lahko oblikujem prave odgovore zanjo, da se lahko pogovarjam brez zanikanja, brez težkih vprašanj, da lahko delno debato še preusmerim, čeprav mi je bilo to najtežje. Imam dva, zdaj že skoraj odrasla otroka. Nikoli nisem marala uporabljati raznih zvijač za preusmerjanje otrokovih reakcij, vedno sem bila direktna, otroka bistra in kooperativna. Zdaj pa je prišel izziv, da moram način, ki ga načeloma uporabljajo starši za otroke in ga jaz nisem hotela, uporabljati pri komunikaciji s svojo mamo. Da ji ne morem več povedati, kar želim, da ji ne smem več povedati vsega, da je ne morem vprašati za mnenje oziroma ne smem pričakovati od nje odgovora, ki bi ga pričakovala od MAME.

Še huje ... Postala je negativna, nesrečna, začela je bežati DOMOV ... Pa ni vedela, kam in kako ... Domov smo jo vedno odpeljali za vse praznike, praznovanja ... Pa ni bila zadovoljna. Ko je bila res doma, je kljub temu želela domov (kar nama je bilo razloženo po pogovoru s psihiatrinjo v domu, da je to »beg« iz njene nemogoče zmedene situacije, da domov pomeni proč od te njene stiske). Postala je inkontinentna, pozabila je na higieno ... Po pogovoru z njenimi oskrbniki v domu smo kaj hitro prišli do zaključka, da potrebuje stalen nadzor in selitev na oddelek za demenco, dogovorili pa smo se tudi za spremembo zdravil.

Na srečo sem ravno v tem obdobju tudi sama naredila večjo spremembo v svojem življenju in sem pustila službo ter začela delati samostojen posel. Umirila se je samo, ko sem bila pri njej in glede na situacijo sem jo lahko obiskovala večkrat na teden, ker sem se odločila, da si prednostno dovolim vzeti čas za to. Zamenjana zdravila in antidepresivi potrebujejo daljše obdobje, da stanje stabilizirajo.



Naenkrat lovka demence sama osebno nisem več dohajala. Ko sem zaključila obisk pri njej, so mi večkrat morali pomagati »uiti«, nato sem pol ure jokala v avtu na parkirišču, preden sem se lahko odpeljala domov.

Zanimivo je bilo, da je imela do mene popolnoma drug odnos kot do sestre. V to stisko je spravljala samo mene, sestra je lahko mirno odšla. Z mami sva po smrti očeta živeli sami, ker je moja sestra, kot 14 let starejša, imela že svojo družino in v preteklosti sva z mami razvili precej poseben odnos.

Žal takojšnjega učinka zamenjanih zdravil ni bilo. Kaj jo je pahnilo v to drastično spremembo stanja, ni vedel nihče. V tem času sem bila res hvaležna za srečanja v domu z naslovom Alzheimer cafe. In srčnost, ko so mi zaposleni nosili kavo in piškote ob mojih čustvenih izlivih, ki jih nisem mogla brzdati.

Seveda smo želeli najti način, kako stanje vsaj umiriti, če ne izboljšati. Nekajkrat si je za pogovor z mano vzela čas psihiatrinja, pa zdravnica, direktorica, ga. Danica na fizioterapiji, pa seveda Elvira na delovni terapiji in požrtvovalni skrbniki na oddelku za demenco. Z njihovo pomočjo sem lahko naredila korak naprej v prilagajanju trenutnemu stanju. In se zavedla, da je bistvenega pomena, da »se zmenim sama s sabo«, kako se bom prilagodila stanju in poskrbela, da to nekako predelam v sebi. Oni pa bodo po svojih najboljših močeh poskrbeli za mami.

O vzponih in padcih zadnjih dveh let na demenci bi lahko napisala še naslednji dve strani najbrž. Mogoče kdaj prihodnjič ...

Trenutno sem pomirjena in vesela, da se je mamino stanje stabiliziralo do te mere, da je neverjetno pozitivna, zadovoljna, očitno hvaležna za pomoč in znova v stanju, da lahko sama je. Ko me kdo vpraša, kako je mami, je odgovor v bistvu hecen. Pravim, da je super! Glede na njeno bolezen je res, čeprav je z drugega zornega kota njeno stanje res slabo ...

V sredini decembra praznujemo njen 83. rojstni dan. Za rojstni dan bo dobila dojenčka in opremo zanj ... Ker jo to trenutno najbolj pomirja in zaposli ...







Donatorji

- Občina Kranjska Gora
- Lektoriranje
- Karmen Sluga s.p.
- Slavica Peterman s.p.
- Cvek MT
- Simps's
- Alpeks
- Kimi
- BTT
- Elvira Potočnik s.p.
- Ecolab



*Če je sreča zbuditi se z nasmehom na obrazu v nov dan,  
 nasmeh, ki ga ujameš na ulici,  
 prijatelji, ki ti vedno stojijo ob strani,  
 objem, ki pomiri dušo,  
 ukraden poljub, ki ti ogreje srce,  
 potem vam v novem letu želimo le obilico sreče...*

*Kolektiv doma Viharnik*





*Sledite naši zgodbi na [www.dom-viharnik.si](http://www.dom-viharnik.si)*

