

Letnik MMXVIII  
Št. 5  
December 2018  
Bilten

# *Viharnikove niti časa*



VIHARNIK  
DOM STAREJŠIH KRANJSKA GORA



1. Popotnice Viharniku
  - Uvodnik
  - Vaški klepetulji pesnita
  - Šesta obletnica doma Viharnik
2. Iz zanke v zanko skozi čas
  - Kakovost in varnost v domu Viharnik
  - Uvedba farmacevtskega tehnika  
*Jerneja se predstavi*
  - Predstavitev naj mentorja po izboru študentov  
*Maja se predstavi*
  - Družini prijazno podjetje - pridobili smo polni certifikat
  - Alzheimer cafe: Skupina za pomoč svojcem naših stanovalcev z demenco
3. Z roko v roki
  - Comettove športne igre
  - Izlet zaposlenih
  - Domski obrazi  
*Anica Hlebanja*  
*Beti Legat*
  - Skupina Zakaj? Zato!
4. Sprehod skozi letne čase
  - Sejem treh dežel
  - Slovenski teden
  - Viharniška velikonočna košara
  - S smehom skozi jutro
  - Srečanje stanovalcev in delovnih terapevtov
  - Obisk planinskega muzeja v Mojstrani
  - Dedek Mraz
  - Pust
  - Vaja evakuacije
5. Dedek in babica pripovedujeta
  - Optimizem Branislava Tolarja
  - Železna volja Tanje Novak
6. Pismo svojca
  - Naša babi

Izdal: Dom Viharnik

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

Vaški klepetulji:  
Darinka Tarman  
Mira Smolej

Lektoriranje: Karmen Sluga

Oblikovanje: Rosje  
Tisk: Medium  
November 2018, 400 izvodov



### *Dragi bralci,*

Pripravila: Karmen Romih, direktorica doma Viharnik



letošnje rdečo nit biltena predstavlja prijateljstvo. Prijateljstvo pomeni neomajno podporo, pomoč, vzajemno veselje, deljenje skupnih užitkov, nekaj, kar posameznikom predstavlja izjemnost in nepogrešljivost v življenju. »Medtem ko se Sivček čoha in Pujsek menca in Sova visoko nosi, PU preprosto JE« (Hoff, 1996).

Danes živimo v času nenehnega tehnološkega napredka, hitrega tempa in pomanjkanja časa. Večkrat je slišati, da mladi ne poznajo več vrednot, da ne znajo več ceniti medsebojnih odnosov. Kljub današnjemu načinu življenja sem mnjenja, da ima prijateljstvo še vedno tako vrednost kot nekoč. Spreminja se le družbeni in kulturni kontekst prijateljstva in s tem tudi pomen in razumevanje odnosa »biti prijatelj«. Tako mladi kot starejši prijateljstvo še vedno uvrščajo med najbolj pomembne stvari v življenju, le oblike so drugačne. Starejši ljudje si želijo druženja in tesnih prijateljskih vezi, medtem ko mladi stremijo k mreženju, navezovanju stikov preko raznih socialnih omrežij, ki jih omogoča internet.

Življenje starejših ljudi je bogato s spomini na čase, preživete v krogu svojih najdražjih, na dogodivščine, ki so jih doživeli s svojimi prijatelji. Spominjajo se prebiranja orehov, sankanja, druženja ob kmečkih pečeh in poslušanja zgodb ter petja božičnih pesmi. Veliko mladih danes tega ne pozna več. S prijatelji komunicirajo preko raznih spletnih omrežij in druženja, ki bi jih sproščalo in bogatilo, ne poznajo. Mogoče je prav to praznično obdobje priložnost, da našemu druženju stanovalcev in zaposlenih dodamo prijateljsko noto in nit prijateljstva vtkemo v dom Viharnik. Prepričana sem, da bodo naši stanovalci z veseljem pripovedovali zaposlenim o svojih spominih na prijateljstva in druženja. In dobro vem, da bomo zaposleni vedoželjno poslušali in jim zaupali tudi kakšno svojo izkušnjo.

In nekoč, čez leta, bo ostal lep spomin na skupaj preživete praznične dni.

Želim vam lepe praznične dni, v novem letu pa zdravja, dobrega počutja in močnih prijateljskih niti.



## Uaški klepetulji pesnita

Pripravili: Darinka Tarman in Mira Smolej

### POKOJ

Pokoj – čudovita stvar –  
Obrneš list, ko si dost` star,  
Ko si odslužiš zadnji »šiht«,  
Od živčnih ločiš se neviht –  
Je čas počitka in užitka dar!

Mira Smolej

### SREČA

Sreča je v drobnih stvareh,  
radosti naj nas vsak nov uspeh,  
enostavna rešitev pričara nasmeh,  
čista vest in trden korak  
naj spremljata podvig vsak.  
Obiskujeta naj sreča nas,  
Pogum krepak.

Mira Smolej

### ZAKAJ

Zakaj smo na svetu? Zakaj?  
Zato, da živimo življenje  
in imaš o ljudeh dobro mišljenje!

V kaj moraš verovati? V resnico!  
Resnico moraš imeti rad  
in doživel boš lepšo pomlad.

Od kod je ta svet? Le od kod?  
Postoj in se ozri v zvezdno lepoto,  
le kdo je ustvaril tako krasoto.

Kako človek v mislih greši? Kdaj?  
Kadar bližnjemu slabo želi  
in se svojih misli zelo veseli.

Usoda! Verjameš v njo?  
Pravilo včasih le ne drži,  
spreminja se, odkar svet stoji.

Darinka Tarman



Lepi so vedno naši spomini,  
življenje v Viharniku  
je tudi med njimi.

Franca in Mina



## Šesta obletnica doma

Pripravila: Senka Čučuk

»Prijateljstvo je vrhunec družbene popolnosti,« je zapisal Michel de Montaigne, francoski pisatelj in filozof. Vsi tisti odnosi, ki jih skujejo ali hranijo čutna sla ali korist ter javna ali zasebna potreba, in ki imajo druge vzroke, cilje in učinke, so ravno nasprotje prvo postavljeni trditvi. Zakaj? Ker prijateljstvo ni to. Je predvsem lepše in plemenitejše.

Prijatelj ali prijateljstvo ni nič drugega kakor poznanstvo in zaupnost, ki smo ju sklenili po naključju ali v ugodni priložnosti in je vzajemna vez med dvema dušama. Vez, v kateri se duši tako spojita in združita, da ne moreta več najti šiva, ki ju je spojil. Ko bi nekdo po vsej sili hotel, naj mu povem, zakaj sem imela svojega prijatelja rada, bi mu odgovorila: zato, ker je bil on jaz in ker sem bila jaz on.

Definicijam navkljub pa je prijateljstvo danes morda ena najbolj nejasnih stvari. Kdo in kaj je pravi prijatelj in ali obstaja univerzalna definicija? Definicij prijateljstva je mnogo, kar je univerzalno, pa je potreba za njim. V vseh življenjskih situacijah in trenutkih ob sebi potrebujemo nekoga. Zato, da se z nami veseli, žalosti ali enostavno je ob nas. Prijateljstvo pravzaprav sploh ni neka velika stvar. Je skupek drobnih reči, katerih celota je večja od skupka posameznih delov.

Prijateljem, ki jih imamo radi, želimo dobro zaradi njih samih. Človek, ki ima rad svojega prijatelja, ljubi v njem to, kar je v njem samem neka vrednota. Dober človek že s tem, da postane prijatelj, postane svojemu prijatelju neka vrednota.

Ključ prijateljstva je recipročnost. Obe strani morata biti pripravljene na odprtost in intimnost. Temelj prijateljstva prav gotovo niso površinski odnosi. Ne obstaja namreč lepilo, ki bi znalo ali imelo moč povezati tiste, ki se držijo na distanci. Podpora je zidak prijateljstva. A hote ali nehote se med zidaki pojavi tudi kritika. Pravi prijatelj namreč ni tisti, ki samo odobrava, temveč ta, ki odprto in konstruktivno opozarja in pokaže tudi naše napake. Ko veste, da lahko osebi brez težav

poveste, da ne odobravate tega, kaj in kako nekaj počne, a se pri tem ne razjezi, govorite jezik prijateljstva. Ko nekoga popolnoma razumete in ko tisti nekdo popolnoma razume, kaj vi občutite (celo takrat, ko to težko razumete še sami), takrat veste, kdo je vaš prijatelj.

Prijateljstvu se je treba ves čas posvečati, na dolge ali kratke proge. Vanj je treba ves čas vlagati, ga negovati in čuvati. Pravijo, da dobiš toliko, kot vložiš. Morda, a menim, da le v skrajnem primeru. Tako ljubezni kot prijateljstva se ne da postavljati na temeljih kalkulacije. Računica se izide le v primeru, ko delimo objeme, množimo ljubezen in seštevamo nežnosti. Bolj kot računico bi veljalo omeniti star, a preverjen recept. Srce na mestu, kanček potrpljenja, ščepec humorja in velika merica zaupanja ter odpuščanja so sestavine, ki zagotavljajo pravi uspeh. Če jih znamo zmešati z objemi, okrasiti z nasmeški in tu in tam potresti s poljubi, smo dobili skorajda čarobno formulo.

In te se poslužujemo tudi v Viharniku. Zato je tudi šesto leto minilo v takem duhu. Tkejo ga naše niti prijateljstva. Med zaposlenimi, stanovalci, svojci in obiskovalci. Zapomnili si ga bomo po zagnanih začetkih in zmagovitih zaključkih. Predvsem pa po dobrih ljudeh, s katerimi smo se križali na svojih poteh.

Viharnik v letu 2019 vstopa v sedmo, pravljično leto. Naj ostane zavetje in predvsem dom vsem - zaposlenim, stanovalcem, svojcem in obiskovalcem. Naj plete niti prijateljstva. Ker dom je tam, kjer se napake odpuščajo, kritike blažijo, kjer se spoštovanje in pripadnost sprehajata z roko v roki, kjer se dobro delo pohvali, po hodnikih pa je zaznati sočutje do ljudi.

»In vedno te bodo imeli radi?« »Ne,« je rekla roža. »Nekega dne bom uvenela in potem me bodo prenehali občudovati.« »Res čudno,« je rekel Mali princ, »če bi bila ti moja roža, bi te imel tudi potem rad.«



Utrinki praznovanja  
šeste obletnice doma.  
Vir: dom Viharnik.





## Kakovost in varnost v domu Viharnik

Pripravila: Karmen Romih, direktorica doma Viharnik

Po šestih letih delovanja doma Viharnik smo prepričani, da je nastopil primeren čas za uvajanje standarda kakovosti in varnosti. Vodstvo doma Viharnik nosi odgovornost do stanovalcev, zaposlenih, ustanoviteljev in plačnikov, s tem je odgovorno tudi za uvajanje metod in orodij kakovosti in varnosti. Kakovost ni ločena in posebna dejavnost doma za starejše, ampak je prepletena z vsakodnevnim delom in procesi. Tako smo se odločili za certifikat sistema vodenja kakovosti ISO 9001:2015, ki omogoča, da dokažemo našo zavezo kakovosti in zadovoljstvu odjemalcev, obenem pa tudi nenehno izboljšuje podobo našega doma ter integrira realnost spreminjajočega se sveta. ISO 9001:2015 je osnovan na naslednjih načelih vodenja kakovosti: osredotočenost na odjemalce, vodstvo, vključenost zaposlenih, procesni pristop, sistemski pristop k vodenju, nenehno izboljševanje, odločanje na podlagi dejstev, vzajemno koristni odnosi z dobavitelji ter identifikacija tveganj.

V oktobru 2017 smo pričeli izvajati aktivnosti za pridobitev zelenega certifikata in oblikovali smo program projekta kakovosti in varnosti. Preko leta 2018 so zaposleni skupaj s svojimi vodji preučevali procese dela in jih zapisali oziroma posodobili obstoječe zapise. Opredeljeni in sprejeti so bili

strateški in letni cilji kakovosti 2018. V novembru 2018 smo izvedli notranjo presojo, ki nam narekuje določene izboljšave sistema. Pozitivno mnenje zunanje presoje, ki bo spomladi v letu 2019, pomeni pridobitev standarda kakovosti in varnosti ISO 9001 za dobo treh let.

Dotaknila bi se tudi politike kakovosti doma Viharnik, predvsem poslanstva, vizije in slogana. Poslanstvo doma Viharnik je v nujenju kakovostne in varne zdravstvene nege in oskrbe, kar se odraža v zadovoljstvu stanovalcev in njihovih svojcev, zadovoljstvu zaposlenih ter ugledu v lokalni skupnosti in širšem okolju.

Vizija doma Viharnik je, da bo v slovenskem prostoru prepoznan po kakovostni oskrbi in zdravstveni negi. Pri delovanju bodo vedno upoštevani visoki etični kriteriji, delovanje pa bo usmerjeno v dobrobit stanovalcev, medgeneracijsko sodelovanje ter integracijo v lokalno okolje.

Naš slogan je bil izbran na internem natečaju v domu Viharnik. Tričlanska komisija se je odločila za slogan, katerega avtorica je Senka Kemperle. Glasi se: **Dom Viharnik - kjer korenine preteklosti čuvajo dostojanstvo prihodnosti.** Slogan bogati steno v avli doma in je vsebinsko povezan z našim logotipom.

## Uvedba farmacevtskega tehnika

Pripravila: Karmen Romih, direktorica doma Viharnik

V domu Viharnik stremimo k izboljševanju delovnih procesov in uvajanju novih metod dela, ki bi doprinesle k višji kakovosti in varnosti. Smo prvi dom v Republiki Sloveniji, ki je s septembrom 2018 za polovični delovni čas zaposlil farmacevtskega tehnika, ki bo pripomogel k večji varnosti pri rokovanju z zdravili, sprotnem naročanju in dostavi zdravil ter urejenosti zalog zdravil.

Z Gorenjskimi lekarnami že več let uspešno sodelujemo, tako poslovno kot strokovno, in lahko

rečemo, da bo zaposlitev farmacevtskega tehnika še poglobila to sodelovanje, predvsem na strokovni ravni. S tem smo se približali našim stanovalcem, ki bodo informacije o medsebojno zamenljivih zdravilih lahko dobili iz prve roke.

V veliko veselje nam je sodelovanje z Jernejo Zakrajšek, farmacevtsko tehnico, ki s svojim strokovnim znanjem dopolnjuje že obstoječe stroke in s svojim nasmehom vnaša pozitivno energijo.



Vir: arhiv doma.

## Jerneja se predstavi

Pripravila: Jerneja Zakrajšek

Sem Jerneja Zakrajšek, po izobrazbi sem farmacevtska tehničarka. Moje prvo desetletje sem zaposlena v Gorenjskih lekarnah, zadnje leto v lekarni Kranjska Gora.

V življenju se rada spoprijemam z novimi izzivi in nalogami, zato sem z veseljem sprejela delo v domu Viharnik. Tu pomagam pri naročanju in skrbnem pospravljanju zdravil ter pri pripravi terapije za stanovalce. Tako vsak dan prave tablete najdejo pot

do pravega stanovalca. Nisem pa samo strokovnjak za škatlice in tablete, zelo dobro se spoznam tudi na negovalno kozmetiko, zdravila brez recepta ter »domača zdravila« in vam z veseljem svetujem pri uporabi le-teh. Z bogatimi izkušnjami in stalnim izobraževanjem sem že skoraj ujela modrost tete Pehte. Tako me lahko kdaj na hodniku ustavite in vam prišepnem nasvet, kako ohranjati vitalnost.





## Predstavitev naj mentorja po izboru študentov

Pripravila: Karmen Romih, direktorica doma Viharnik

Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin (FZAB) že peto leto zapored podeljuje priznanje za najboljšega mentorja, t. i. »Naj mentorja« s strani študentov. Priznanje dobijo trije mentorji, ki po mnenju študentov izvajajo kakovostno mentorstvo. Nabor »naj mentorja« poteka iz vseh učnih baz, tako domov za starejše kot bolnišnic, klinik in zdravstvenih domov. Študenti klinične mentorje ocenjujejo po naslednjih kriterijih: vzpostavitev učinkovitega delovnega odnosa, omogočanje učenja, ustvarjanje podpornega učnega okolja, vsebina klinične prakse, na dokazih podprta praksa v zdravstveni negi, ocenjevanje in odgovornost, vrednotenje učenja in vodenje.

Maja Pozvek, diplomirana medicinska sestra v domu Viharnik, je bila v študijskem 2017/2018 prepoznana za »naj mentorja«. Ponosni smo na našo sodelavko, ki jo poleg strokovnega znanja odlikujeta srčnost in veselje do mentorstva.

Bravo Maja!



Vir: arhiv doma.

## Maja se predstavi

Pripravila: Maja Pozvek

Sem Maja Pozvek, po izobrazbi sem diplomirana medicinska sestra. V domu Viharnik sem zaposlena že pet let. Za poklic medicinske sestre me je navdušila moja sestra Mateja, ki trenutno živi in dela v Ljubljani. Kasneje, med študijem in glede na lastne izkušnje, sem poklic spoznala tudi поблиžje. V domu Viharnik opravljam delo medicinske sestre, spremljam rane, v sodelovanju s socialno delavko in zdravnico vodim paliativno mrežo ter sem mentorica študentom zdravstvene nege Fakultete za zdravstvo Angele Boškin z Jesenic. Pridobivanje novih znanj in predajanje le-teh našim bodočim sodelavcem mi je v veliko veselje in mi predstavlja izziv.



Vir: arhiv doma.

## Družini prijazno podjetje: pridobili smo polni certifikat

Pripravila: Senka Kemperle

Pridobitev certifikata Družini prijazno podjetje je svetovalni ter revizorski postopek, ki pomaga delodajalcem uvajati ukrepe za boljše upravljanje s človeškimi viri s poudarkom na usklajevanju poklicnega in družinskega življenja zaposlenih. Postopek poteka s pomočjo usposobljenih zunanjih svetovalcev in ocenjevalcev.

Z letošnjim letom sta obe Comettovi podružnici, dom Viharnik in Pegazov dom, vstopili v novo triletno obdobje. Skozi notranji postopek podjetje določi in uresniči izbrane cilje in ukrepe. Glede na notranjo oceno dejanskega stanja se, s pomočjo zunanjega ocenjevalca, v podjetju določi načrt vpeljave ukrepov, katerih cilj je izboljšanje upravljanja delovnih procesov in kakovosti delovnega okolja za boljše usklajevanje poklicnega in družinskega življenja.

Po pozitivni oceni izvedbenega načrta implementacije izbranih ukrepov s strani revizorskega sveta podjetje pridobi osnovni certifikat »Družini prijazno podjetje«.

Po treh letih se oceni, ali so bili zastavljeni ukrepi vpeljani in cilji doseženi. Na podlagi revizorskega postopka, ki je bil izveden v novembru, je podjetje pridobilo polni certifikat »Družini prijazno podjetje«. Ta je prepoznaven po modri barvi.

Certifikat zagotavlja kratkoročne in dolgoročne pozitivne učinke usklajevanja poklicnega in zasebnega življenja zaposlenih, ki se kažejo v zmanjšanju fluktuacije, kvote bolniških odsotnosti, kvote nege, števila nezgod ipd. ter v večanju zadovoljstva, motivacije in pripadnosti zaposlenih.

V upanju, da bo podjetje še naprej ostalo zaposlenim prijazno, bo stremelo k uresničevanju zastavljenih ukrepov in iskanju novih bonitet.







## Alzheimer cafe: Skupina za pomoč svojcem naših stanovalcev z demenco

Pripravila: Sonja Hüll

Odločitev za odhod v dom praviloma nikoli ni lahka, ne za bodočega stanovalca ne za svojce. Situacija je še težja, kadar bi svojci za svoje ljube radi poskrbeli doma, pa jim tega ne dopuščajo službene obveznosti ali pa skrb za svojce zaradi težkega zdravstvenega stanja zahteva vsak prost trenutek ter poseže tudi v zdravje skrbnikov.



stiske podelijo drug z drugim ter spoznajo, da v tej situaciji niso sami, sva z delovno terapevtko Elvijo Čatak v začetku leta 2017 ustanovili Skupino za pomoč svojcem naših stanovalcev z demenco. Na srečanjih se svojci seznanijo s potekom dneva na skupini za demenco, vizijo dela in namenom posameznih aktivnosti. Z Elvijo udeležencem skupine vedno izpostaviva tudi pozitivne, izstopajoče trenutke njihovih dragih, ki so po najinih izkušnjah ključni za to, da svojci zaupajo, da so sprejeli pravo odločitev in je njihovim bližnjim v Viharniku dobro.

Do sedaj smo imeli šest srečanj, nekatera so bila bolj namenjena predstavitvi dela na sami skupini, druga delitvi osebnih stisk in izkušenj, zadnje srečanje v novembru pa smo znova organizirali v sklopu Alzheimer café v sodelovanju z Društvom Spominčica. Predavanje na temo »Soočanje z izgorelostjo ob dolgotrajni oskrbi za osebo z demenco« je pripravila ga. Tonica Golobič, dipl. m. s.

Srečanja so se izkazala kot zelo pozitivna, saj omogočajo, da svojce in posredno naše stanovalce bolje spoznamo, gradimo zaupanje in dobre medsebojne odnose. Svojci domov odhajajo obogateni z zgodbami in izkušnjami drugih, z zavedanjem, da niso sami in potrditvijo, da so za svoje drage storili vse in najbolje, kar je v njihovi moči.



Še posebej zahtevna se izkaže skrb za osebe z demenco, saj sama narava bolezni počasi preobrazila vse koticke človekove osebnosti, spremeni vedenjske in psihične vzorce posameznika, svojci pa ob tem postajajo vse bolj obremenjeni in utrujeni. Ob odločitvi, da svojca zaupajo v oskrbo v dom, se pogosto soočajo z občutki krivde, v stisko pa jih spravi tudi pogosto zagovarjanje svoje odločitve pred sorodniki, sosedi in znanci.

Prav z namenom, da omogočiva svojcem, da svoje

## Comettove športne igre

Pripravila: Senka Kemperle

Že četrto leto zapored so v septembru potekale športne igre za zaposlene. Letošnja organizacija je bila v domeni sodelavcev iz Rogaške Slatine.

Po prisrčnem sprejemu je bilo kmalu treba zavihati rokave. Ekipi Viharnika in Pegazovega doma sta bili obe enako prepričani v zmago. Izkazalo pa se je, da so Pegazi nekoliko bolj podkovani v ličkanju koruze in pobiranju krompirja.

Humorno obarvan športni program je ob zaključku postregel tudi z okrepljenim in glasbo. To pa je bilo tudi zagotovilo, da smo dan preživeli aktivno, v dobri družbi ter na zabaven način.

Čestitke zmagovalcem - Viharniki za naslednje leto že pripravljamo svoj teren!



Comettove športne igre. Vir: arhiv doma.

## Izlet zaposlenih

Pripravila: Mateja Pelcar

Viharnik se zaveda, da so posel ljudje in njihovo zadovoljstvo vpliva na uspešnost podjetja. Vsako leto se tako vodstvo odloči, da bo zaposlene nagradilo za uspešno delo.

V juniju smo se odpravili na dvodnevni izlet. In tokrat ne na morsko obalo, kot nam je bilo v navadi, ampak v Bosno. Bilo je nepozabno, če odmislimo,

da smo se na poti tja čezmerno potili, saj se je klima na avtobusu odločila, da nas preizkusi. Ob prihodu na cilj smo se najprej preizkusili v veslanju in se v varnih rokah inštruktorja spustili po brzicah reke Vrbas. Med postankom smo okusili odlične leskovačke čevapčiče. Nadaljevali smo z namestitvijo v hotelu v središču Banjaluke in večerjo ob živi glasbi. Naslednji dan je sledil ogled doma starejših v samem mestu ter kosilo v prijetnem ambientu gostišča Stara Ada. Popoldan smo se še sprehodili po znameniti banjaluški tržnici, kjer ponujajo praktično vse. Prav vsak od nas je našel nekaj po svojem okusu. Po nakupovanju je sledil povratek proti domu.

Na izletu smo se sprostiti, bolje spoznali, se povezali ter naužili energije, ki jo bomo čez celo leto vlagali v delo za skrb za naše stanovalce.



Izlet zaposlenih. Vir: arhiv doma.



## Domski obrazi

Anica Hlebanja

Ob odhodu sodelavke v pokoj smo prosili njene najozje sodelavce, da strnejo nekaj misli na papir.

Pripravila: Nataša Smolej Mlinarič

Prihodnost se nova zate bo odprla, ko stisnili si bomo roke v slovo. Za nas v svojem delu si vsa izgorela, a zase si časa premalo vzela. Do nas si bila vedno pravična. Korektna, pozorna in ustrežljiva. V težavah si nas razumela, nasvete dragocene dala, če pa kdaj nisi jih imela, si z nami sočustvovala. Bila si šefica vzorna, poštena, zanesljiva, vdana, pri delu svojem neumorna in na marljivost naravnana.

Ob odhodu v pokoj ti želimo, da uspe ti vse, kar si želiš. Naše kdaj usliši želje vroče, da se kdaj ob kavici z nami dobiš.

Beti Legat

Že skoraj dvajset let živim na Dovjem. Tu sem si ustvarila družino. Imam dve hčerki. Doma imamo kmetijo. V našem hlevu se vse živali začnejo na črko K, in sicer konji, krave, kokoši, koze, pa tudi kuža Miša. Rada berem knjige, rada veliko hodim, plešem in poslušam domačo glasbo.

Po več kot dvajsetih letih dela v trgovini me je pot zanesla v dom Viharnik, na delovno mesto čistilke. Z decembrom obuvam nove čevlje, saj nadomestim sodelavko, ki odhaja v pokoj in prevzemam odgovornosti in dolžnosti vodje objektne higijene. Res nikoli v življenju ni prepozno za spremembe, samo upati si je treba.

## Skupina »Zakaj? Zato!«

Pripravila: Danica Mahnič

Življenje v domu Viharnik nikakor ni dolgočasno. Ob skrbi za krepitev telesnih zmogljivosti in ohranjanju umskih sposobnosti smo ugotovili, da potrebujemo več. Vsakodnevna rutina je sicer zelo dobra, vendar ne ponuja dodatnega izziva. Zato smo si ga postavili sami. Ugotovili smo, da še vedno obstaja želja po učenju. Leta, ki smo jih doživeli, izkušnje, ki smo si jih nabrali, in vsa modrost, ki smo jo pridobili, nam dajejo dodano vrednost v kakovosti življenja. In rodila se je ideja. Kaj če bi se učili že o znanih dejstvih, kar počnemo in doživljamo, hkrati pa se ne zavedamo, zakaj je temu tako. Nastala je skupina »ZAKAJ? ZATO!« Da pa ne bi zašli preširoko, smo si začrtali rdečo nit. Glavni akterji so stanovalci, ki se iz svojega bivanja v domu učijo, zakaj je treba delati na kakovosti življenja. S pomočjo slikovnega materiala se

aktivno učimo o delovanju našega telesa in uma. S stališča fizioterapije se potrudim, da razumljivo, primerno in strokovno podajam odgovore na vprašanje: Zakaj? Teme, ki jih obravnavamo, so s področja mišično-skeletne zgradbe telesa, respiratornega sistema, srčno-žilnega sistema, nevrološkega sistema, prebavnega in presnovnega sistema in duševnega zdravja. Samoopazovanje in učenje je pomembno za razumevanje in obvladovanje težav psihosomatskega zdravja. Zdravstveno vzgojno delo poteka v okviru preventivnega programa in je nadgradnja fizioterapevtskemu delu. Vsako sredo se zato v prostoru fizioterapije zberemo kot skupina »ZAKAJ? ZATO!«. Skupina je odlično zaživela in je dokaz, da leta niso ovira pri učenju in osebni rasti.



Vir: arhiv doma.





## Sejem treh dežel

Pripravila: Senka Čučuk

“V 19. stoletju so izdelali prvo kolo, ki je bilo samostojno prevozno sredstvo, imenovano dvokolesnik. Na začetku ni imelo ne pedal ne krmila, poganjali pa so ga z odzivom noge. Od lesenega dvokolesnika se je sčasoma presedlalo na kolo s kovinskim ogrodjem. Kolesa pa danes še zdaleč niso več takšna, kakršnih se spominjam jaz.”

Tako nas je na popotovanje v preteklost popeljala naša stanovalka, gospa Miroslava. Peti sejem treh dežel je bil letos obarvan nekoliko drugače. Odločili smo se, da tri meje tokrat oblečemo v tri generacije. Sprehodili smo se skozi čas in odkrili mnogo zanimivosti o predmetu, ki se vozi na dveh kolesih.

Vrnimo se na začetek naše poti, približno okoli leta 1800. Ceste so povečini povsod zaprašene, po njih se sprehajajo po zadnji modi oblečene gospe. V pozdrav z glav odkrivajo klobuke in priklanjajo se jim galantni gospodje. Na vogalu ulice pa stojijo štirje postavni fantje, ki vremenu in času kljubujejo na prav poseben način. Dobra volja potrebuje le nekoga, ki jo zna širiti s srcem in ansambel Suha špaga je temu dokaz. Z zanimivim izborom inštrumentov in kar nekaj svojimi prigodami so začinili dogodek na hudomušen način.

Spremljevalci in prijatelji Društva Rovtarji, kolesarjev, zase pravijo, da to počnejo še “po starem”. V poplavi starih koles sami namreč vozijo le taka, ki štejejo več kot zavidljivih 50 let. Ljubitelji starodobnikov so se med stanovalce in obiskovalce doma v park zapeljali na svojih čudovitih kolesih. In imeli smo kaj videti. Vratolomna vožnja na starem dvokolesniku je vsem prisotnim jemala dih. Vzdihljaje občudovanja so požele tudi elegantno oblečene dame, ki so z vožnjo na tako imenovanih torpedih, s košarico na krmilu in senčnikom v roki, pustile na vseh prisotnih ravno tako močan vtis. Pustili smo se poučiti tudi o tem, kaj vse spada med obvezno in dodatno opremo starodobnega

kolesarja, kaj narediti v primeru, ko je guma “fuč”, slišali pa smo tudi, da lastnik starodobnika, g. Tavčar, drži prav poseben rekord. Na omenjenem kolesu je namreč naredil že neverjetnih 3.800 kilometrov.

Svojevrsten in zavidanja vreden podatek sta nam posredovala tudi zakonca Meglič, ki sta zbrane prišla pozdravit v suknji, stari več kot 150 let! Ljubiteljska zbiralca starih oblačil in starih koles sta bila prijetna sogovornika tudi na temo starih smučič. Kolesa namreč pozimi zamenjata s smučiči in tudi po snegu “šibata na star način”.

Iz leta 1800 smo na dveh kolesih nato počasi prisopihali v čas, ko smo na dvoriščih kraljevala dekleta na ponijih in fantje, ki so tekmovali z BMX in dirkalnimi kolesi. To je bil tudi čas, ko so se po cestah vozile stoenke in fičkot, otroci pa smo se naokoli podili brezskrbno in brez čelad. Miličniki nas niso kaznovali vsakič, ko smo cesto prečkali tam, kjer ni bilo prehoda za pešce, kolesarske steze pa so bile le nobel pojem iz leksikona.

Ob pogledu na današnjo bando, ki se je odpravila na »Tour de Viharnikovo dvorišče«, se zavemo, da je bil čas našega otroštva čas brezskrbnosti od zore do mraka. Zakaj? Zato, ker mama ni vedno dvakrat preverila, če imamo čelado dobro zapeto, ker so bili ščitniki nekaj, kar je uporabljal le Cveto Pretnar pri hokeju in ker so bili čevlji na kolesih prizor iz znanstvenofantastičnega stripa ali filma po televiziji.

Med naše stanovalce so se namreč zapodili tudi naši najmlajši. S svojo prisrčnostjo, hudomušnostjo in hitrostjo so poskrbeli, da se je vsem prisotnim nekoliko pospešil srčni utrip. A smo hitro povedali, da ne grmi in ne prihaja tornado, pa tudi mit o letečih čevljih in lesenih skirojih smo kmalu ovrgli. Naši otroci so generacija bajkerjev, rolarjev in kotalkarjev z vso možno dodatno opremo ... in še kako radi pridejo v Viharnik na obisk.

Skozi spomine na čudovito preteklost smo vijugali mimo čudovite muzejske zbirke koles, do deklet in fantov, ki so jim bila potolčena kolena in popraskani komolci od padcev sinonim za hrabrost in medalja za pogum. Do generacije X, ki se vozi s kolesi na električni pogon, sprehaja v čevljih na kolesih in zganja norčije, oblečena v opremi, ki spominja na tisto, v kateri so storili prve korake na Luni. Kakor koli že, dejstvo ostaja nespremenjeno: kolesja časa se ne da ustaviti. Prav pa je, da v trenutkih, kot je ta, vsaj za hip pritisnemo na zavoro.

In na zavoro so tistega dne pritisnili ravno naši najmlajši. Stanovalcem in prisotnim so ob slovesu povedali:



Vir: arhiv doma.

*“Res smo še vsi mlečnozobi, a vendarle dovolj veliki, da si upamo življenje zajemati z veliko žlico. Vsem ščitnikom in čeladam navkljub se zavedamo, da brez modrosti in nasvetov naših dedkov in babice ne bi prikolesarili prav daleč. Zavedamo pa se tudi, da brez poguma in hrabrega srca tudi ščitniki in čelada ne bi služili kaj dosti. Zato nam danes prisluhnite tudi vi, dedki in babice. Dovolite, da vas opomnimo, da je življenje kot vožnja s kolesom. Da bi ohranil ravnotežje, se moraš premikati. Obljubite nam, da boste z enakim veseljem, kot ste nas danes poslušali, vsak na svoj način kolesarili svoji sreči nasproti. Mi mlečnozobi vam za konec želimo le eno: SREČNO IN ZDRAVO VOŽNJO!”*





## Viharniška velikonočna košara

Pripravila: Elvira Čatak, pesem: Gabrijela Ambrožič

Razmišljali smo, na kakšen način bi med seboj, v predprazničnem času, povezali zaposlene in stanovalce. Prišli smo do zaključka, da:



»Ni spol prioriteta,  
ni odvisno od rase,  
niso šege – navade,  
da ločijo  
dtarejše in mlade.

Ni v potrato  
krona potice,  
če meseno telo  
izkaz je  
iskrenosti, pravice.«

Vsaka od naših gospodinjstev skupin je dobila košaro, ki jo je bilo treba napolniti z velikonočnimi dobrotami. Gospodinjstva so skupaj s stanovalci pripravile seznam aktivnosti, ki so jih kasneje izvedli. Stanovalci so se pogovarjali o starodavnih običajih, o hrani, ki je takrat krasila mize in na ta način so poučili mlajše zaposlene o rdeči niti velike noči.



»Če vsaka lupina  
ima mehko sredico,  
človek s človekom  
delil bo svoj bit,  
svojo pristnost,  
svojo resnico.«

Zaposleni so vedeli, da je naš cilj povezati stanovalce in zaposlene in hkrati zaposlene med seboj.



»A z zavedanjem,  
da le miks koščkov  
različnih želja je vse,  
kar nas stane,  
da ne zaškripa ...  
se ohrani  
homogena ekipa.«

Bilo je ogromno dela. Treba je bilo speči potico, skuhati šunko, barvati pirhe, pripraviti šunko v testu, ustvariti velikonočno dekoracijo, a se naše gospodinjstva niso ustavile.



Ničesar ni,  
da nas sezuje,  
vedno kak as  
v rokavu se kuje.  
Ta as je zavedanje, da:

Ni pusta,  
ne pepelnice,  
ne posta,  
ki bi ubranil nam  
stcati stezice  
bližine, topline, družine ...

Na veliki petek smo se zbrali v avli, kjer je komisija določila, katera od gospodinjstev skupin je bila najbolj ustvarjalna. V komisiji so bili: vodja kuhinje, predstavnik stanovalcev, predstavnica prostovoljcev in predstavnica svojcev. Njihovo delo nikakor ni bilo lahko. Ocenjevati je bilo treba okus potice, pestrost in idejo košare.

Z zavedanjem, da ni pomemben cilj, ampak pot, po kateri smo stopali, je bilo lažje.

Plaketo za najbolj ustvarjalno skupino VIHARNIŠKA VELIKONOČNA KOŠARA 2018 je glavna sestra, Anita Ključanin, predala gospodinji Danieli Vojnikovič, ki je povezala dve skupini stanovalcev z demenco.

Gospodinja Daniela je zapisala:

»V marcu smo se lotili projekta Viharniška velikonočna košara. Sama ideja se nam je zdela zelo dobra, vendar smo bili v skrbeh, na kakšen način jo bomo izvedli. Vsaka gospodinjstvena skupina je organizirala sestanek, kjer smo razdelili zadolžitve. Bolj ko smo se približevali velikonočnim praznikom, bolj smo bili ustvarjalni. Skozi celo zgodbo naše košare skupin Cvetje v jeseni in Povest o dobrih ljudeh smo se zaposleni in stanovalci povezali in dihali kot eno. Ta projekt nam je dal veliko smeha, lepih izdelkov,okusnih dobrot, predvsem pa občutek, da zmremo kot skupina premagati nepremagljive ovire.

Ko je napočil dan razglasitve najbolj ustvarjalne košare, smo ne glede na razglasitev rezultata vedeli, da smo zmagovalci vsi. Več od priznanja nam je pomenila zmaga skupinskega duha. Res je, da smo osvojili priznanje, a izid je bil zelo tesen. Vsaka skupina je imela zelo izvirne ideje, veliko vloženega truda in dobre izdelke.«



Čestitke vsem odgovornim gospodinjstvom za ta dogodek. Gospodinjstvom Danieli, Karin, Tini, Tatjani, Barbari, Maji in Jerci je uspel velik met. Čestitke gredo vsem zaposlenim, ki so soustvarjali in seveda vsem našim stanovalcem. Saj zmagovalci niso le posamezniki, ampak:

»ŠOPEK SMO,  
ZARADI SLEHERNE CVETLICE!«



Vir: arhiv doma.



## Slovenski teden

Pripravila: Elvira Čatak

- »Jaz pa pojdem na Gorenjsko«.
- »Pojdem na Štajersko«.
- »Po Koroškem po Kranjskem že ajda zori«.

To so vrstice ljudskih pesmi, ki vsakodnevno odmevajo v našem domu. Naši stanovalci prihajajo iz vse Slovenije. Prav vsi se strinjamo, da je vsepovsod lepo, a doma najlepše. Slovenija je ena tistih dežel, ki premorejo lepoto gora, morja, nižin, dobro hrano, predvsem pa je dežela srčnih ljudi. Ker smo želeli našim stanovalcem predstaviti vse te lepote, smo organizirali slovenski teden. Skozi potopisna predavanja, folkloro, pesem, običaje so imeli možnost spoznati sleherni košček naše dežele. Naša kuharska ekipa pa je poskrbela, da smo jedli avtohtono hrano določene pokrajine. Začeli smo seveda z Gorenjsko. Gospa Metka Kern nam je skozi sliko in besedo predstavila naše visokogorske bisere. Med stanovalci je bilo zelo čustveno. Slike so jih vrnilo v preteklost in obudile tiste lepe občutke, povezane z našimi hribi. Pravo gorenjsko vzdušje pa so pričarali učenci glasbene šole, ki so pošteno razvlekli meh harmonike in zaigrali znane Avsenikove napeve. V popoldanskem času so po hiši krožili strumen korak, melodija harmonike in skupinski čar usklajenosti. Folklorna skupina Dovje je dodala dnevu še piko na i. Naslednji dan nam je gospa Vida Marolt predstavila

lepote Koroške. Lepot nismo iskali v veličastnih trenutkih, temveč v drobnih dragocenostih, ki sta jih izoblikovala narava in človek, družno ali pa vsak zase. Gospa Vida je poskrbela, da smo imeli priložnostokusiti pravi koroški sadni kruh in mošt.

V sredo smo se na skupini Deseti brat odpravili v Prekmurje. Pripravili smo prekmurske hlebčke. Pomerili smo se v kvizu, ki nam je iz vprašanja v vprašanje odkrival značilnosti prekmurskega sveta. Naši stanovalki, ki sta živeli na tistem območju, sta nam v dialogu prikazali, kaj pomeni »gučati«. V ozadju nam je ves čas prepeval gospod s črno kitaro - Vlado Kreslin.

Štajerska je bila zelo gurmansko obarvana. Pripravili smo tradicionalno sladico, ki nam je pošteno teknila.

Naš slovenski teden smo zaključili s Primorsko. S severa Primorske, iz Idrije, so prišla Kanomeljska dekleta. Skozi dialekt, pesem, ples in ročne spretnosti so nas odpeljale v malo toplejši del Slovenije. Naučile so nas pripraviti idrijske žlikrofe in pokazale, zakaj idrijska čipka slovi po vsem svetu. Teden je bil zelo naporen, pa vendar del neprecenljive zgodbe, ki je zapisana z velikimi črkami v različnih narečjih, z različnimi barvami in okusi, s pridihom hudomušnosti in igrivosti ter s poučnim zaključkom.



Vir: arhiv doma.

## S smehom skozi jutro (Rdeči noski)

Pripravila: Mateja Pelcar

Viharnik je bil v poletnih dneh deležen obiska Rdečih noskov. Skozi vrata sta vstopila klovn in klovnesa, oblečena v žive barve ter s kitaro v roki. Plesala sta. Pela. Zganjala norčije. Obiskala sta prav vse skupine in tudi stanovalce po sobah, ki so tisti dan ležali v postelji in jim prinesla veliko optimizma, dobre volje in pozitivne energije. Od srca in do solz smo se nasmejali njunim norčijam. Neprecenljiv je ta občutek, ko zagledaš nasmeh na obrazu stanovalca.

Delo, ki ga opravljajo Rdeči noski, je res občudovanja vredno, saj osebam v težkih trenutkih povrnejo pogum, nasmeh ter na neobremenjen način sprostijo ozračje in za trenutek preusmerijo misli. Zato smo njihovih obiskov še posebej veseli.

Smejati se,  
pomeni živeti.  
Moto, ki naj nas vodi.



Vir: arhiv doma.



## Srečanje stanovalcev in delovnih terapevtov

Pripravil: Benjamin Bešič

Letos obeležujemo 20. obletnico srečanj stanovalcev in delovnih terapevtov gorenjskih domov. Organiziranih je bilo pet srečanj po posameznih domovih. Namen srečanj je medsebojno druženje in spoznavanje stanovalcev med domovi. Stanovalci in delovni terapevti si med seboj izmenjajo izkušnje in ideje o tem, kako čim bolj kakovostno in prijetno preživeti prosti čas v domu.



Vir: arhiv doma.

Mi smo naše goste sprejeli junija in skupaj preživeli aktivno dopoldne. Dan smo pričeli s kavico in klepetom. Kmalu so nas zarsbeli prsti in nastajati so začele rožice iz blaga. Druženje sta nam popestrila harmonikar in prostovoljka, ga. Tarman. Vsi skupaj smo zapeli in zaplesali, ter se pov veselili do konca našega druženja. V spomin na naše druženje je vsakemu ostala ročno izdelana rožica.

## Obisk planinskega muzeja v Mojstrani

Pripravil: Benjamin Bešič



Vir: arhiv doma.

Letos smo se, tako kot že nekaj let poprej, celo leto družili z učenci OŠ Josipa Vandota Kranjska Gora. Srečanja so potekala v okviru medgeneracijskega projekta "Mladi razveseljujemo starejše", ki ga organizira Razvojna agencija Zgornje Gorenjske. Družili smo se ob različnih aktivnostih in delavnicah, za konec pa smo si prislužili obisk Slovenskega planinskega muzeja v Mojstrani.

V jutranjih urah nas je pred domom pričakal poln avtobus razigranih otrok in harmonikar Jaka. S pesmijo je vožnja do Mojstrane minila, kot bi mignil. Pri planinskem muzeju nas je pričakal župan občine Kranjska Gora in nas nagovoril ter povabil k ogledu muzeja. Med ogledom so stanovalci obujali spomine, razlagali svoje planinske izkušnje, medtem pa so učenci postavljali nešteto zanimivih vprašanj. Pestro zbirko različnih muzejskih predmetov je stražil reševalni helikopter, od katerega nismo mogli umakniti pogleda. Krajši izlet smo zaključili na Trgu olimpijcev, kjer smo se pozabavali ob zvokih harmonike in pesmi.

## Dedek Mraz

Pripravila: Anita Ključanin

S prihodom Dedka Mraza je decembrski večer v domu Viharnik dobil čaroben pridih. Ljubezni, smeja in radosti polna je bila avla doma. Za starše pa najlepše darilo - iskreno veselje in sreča otrok. Kot vsako leto prej tudi tokrat nismo pozabili na naše najmlajše. Otroke zaposlenih je obiskal eden izmed dobrih mož, Dedek Mraz. Pa vendar tudi tokrat ni bil sam. Na pomoč sta mu priskočila škrate Zmrda in Rozi. In skoraj bi se zapletlo, ko je Rozi ugotovila, da Zmrda ni zavil daril. A škrate sta hitro našla bližnjico in s skupnimi močmi jima je uspelo, da sta otrokom razvlekla nasmeh do ušes. Otroci so se nasmejali in uživali ob lumparijah, ki sta jih počela škrate. Otrokom se je pokazala iskrica v očeh, ko so lahko skupaj s škratom zapeli pesmi Dedku Mrazu. Ker so bili otroci skozi celo leto pridni, so dobili tudi težko pričakovana darila.



Vir: arhiv doma.

## Pust

Pripravila: Maja Pozvek



Vir: arhiv doma.

Bilo je mrzlo februarsko jutro, s streh so visele ledene sveče, pokrajino je še vedno prekrivala snežna odeja, ko so se po Viharniku razširile vonjave po ciganskem golažu. Že navsezgodaj je gorelo na odprtem ognjišču, prostor avle pa je bil poln perila, ki se je sušilo. Kmalu po sončnem vzhodu se je po domu zaslislalo smeh in glasne ženitne ponudbe. Obiskale so nas ciganke, vesele in z nalogo, da najmlajši poiščejo primerne partnerja, za primerno ceno, seveda. Z obhodom po domu mlada nevesta ni dobila moža, vendar pa je posijal žarek upanja, ko je v mesto prišel popotnik. Bil je lačen in žejen, utrujen in ... samski. Podjetne ciganke so svojo najmlajšo članico hitro pripravile za poroko. Zabava, na katero so bili povabljeni stanovalci, je bila odličen zaključek obreda, igral nam je Duo King, ki je poskrbel, da smo skupaj peli in plesali. Naslednji dan se je življenje vrnilo v ustaljene tirnice in o ciganski vasi ni bilo ne duha ne sluha več. Le kaj se je zgodilo z mlado nevesto?



## Vaja evakuacije

Pripravila: Zdenka Dudič

19. oktobra se je v domu Viharnik odvijal prav poseben dogodek, ki smo ga pripravili v sodelovanju s PZR Radovljica in PGD Kranjska Gora, in sicer je bila izvedena požarna vaja.

Simulacija vaje je potekala na način, da se je ob 15.30 sprožil požarni alarm, ki je naznanil požar na takrat še neznan lokaciji. Zaposleni v domu Viharnik so locirali območje požara na lokaciji skupine B1 in nemudoma začeli evakuacijo stanovalcev, hkrati pa o dogodku obvestili Center za obveščanje na številko 112.

Na klic so se odzvali gasilci Prostovoljnega gasilskega društva Kranjska Gora in skupaj z zaposlenimi v domu Viharnik po že vnaprej znanem evakuacijskem programu vse stanovalce evakuirali

v devetih minutah. Gasilci so prikazali tudi reševanje z lestvijo z računovodkinjo Matejo in ponazorili reševanje osebe na invalidskem vozičku z vzdrževalcem Damjanom.

Vaja je bila uspešno izpeljana, z minimalnimi napakami, ki smo jih takoj odpravili, koristna pa tudi z vidika preverjanja odzivnosti varnostne službe Zarja.

Tako zaposleni kot stanovalci doma so bili nad simulirano vajo požara navdušeni, ob zaključku pa so si lahko ogledali tudi opremo in delovanje reševalnih vozil. Najpogumnejši so se na reševalni lestvi povzpeli visoko nad poslopje doma.

Gasilski pozdrav do prihodnje vaje!



Vir: arhiv doma.





## Optimizem Branislava Tolarja

Pripravila: Sonja Hüll

Gospod Branko je stanovalec, ki širi dobro voljo, v rokavu ima vedno kakšno šalo ali anekdoto, zelo rad pa se zaplete tudi v pogovor o vsakdanjem življenju ter domačih krajih in ljudeh.

V dom Viharnik je zaradi zdravstvenega stanja prišel 16. 11. 2015. Bolezen je zahtevala nogo, na invalidskem vozičku pa bi se bilo doma nemogoče gibati po okolici. Vasica Prtovč, v kateri se je rodil, stoji namreč na 1008 metrih nadmorske višine pod Ratitovcem v Škofjeloškem hribovju in šteje okoli 20 prebivalcev. Ko izstopiš iz hiše, pa praktično ni ravne površine.

Od začetka je bilo zelo težko. Vsak prost trenutek je razmišljal o domu ter v mislih preigraval scenarije, na kakšen način bi lahko še bival doma in pomagal bratu na kmetiji. To se mu še vedno kdaj zgodi, predvsem kadar je sam. Tudi zato je rad v družbi, saj v trenutku pozabi na črne misli ali bolečo nogo. Zelo rad se vključuje v aktivnosti fizioterapije in delovne terapije, še posebej v lesno delavnico, ne manjka pa niti na pevskih vajah in domskih prireditvah. Dolgčas mu ni, dneve pa mu popestrijo tudi telefonski pogovori z domačimi in njihovi obiski. Pohvali se, da ga pride ravno danes (na dan najinega pogovora) obiskat nekaj gospa, deklet iz mladosti iz domačih koncev, pri katerih, pove, je bil zelo priljubljen, kljub temu pa se nikoli ni poročil in ustvaril lastne družine. Kljub temu ima veliko in ljubečo družino (starša sta povila pet bratov ter dve sestri) ter nečakinje, s katerimi se zelo dobro razume in jih ima rad kot svoje.



Vir: arhiv doma.

Nedolgo nazaj so mu posebno željo uresničile tudi prostovoljke. Odpeljale so ga na obisk domov, v Prtovč, česar si je že zelo dolgo želel. Po tolikem času sedeti za domačo mizo, obdan s sosedi in prijatelji, to so posebni občutki, spomini, ki polepšajo tiste, bolj sive dni, ko se prikrade tudi kakšna bolj turobna misel. A iz Viharnika ne bi šel drugam. Tu je zadovoljen, ima vse, kar potrebuje, na obisk v domače konce pa bo zagotovo še šel.

## Železna volja Tanje Novak

Po domače Novakova Tanja z Jesenic se je rodila v veliki družini s kar sedmimi otroki. Na otroštvo jo veže polno lepih spominov. Njen stari ata je bil čevljar, in ker ji je bil velik vzornik, je tudi sama zaključila čevljarsko šolo v Kranju in se tam tudi zaposlila.

Ko se je poročila, je Jesenice zamenjala za Smokuč v občini Žirovnica. V času skupnega življenja sta z možem Tonijem dobila sina Primoža. Kljub nenehnim bojem z boleznimi, ki so krojile življenje njenim bližnjim in njej, ji je veliko veselje in sprostitev predstavljala skrb za rože, pa tudi pisanje poezije in proze.

Po smrti moža pred dobrim letom in pol so bolezni tudi njej življenje otežile do te mere, da bivanje doma ni bilo več mogoče. Konec junija 2018 je tako tudi sama postala stanovalka doma Viharnik, ob tem pa je doživljala mešane občutke. Po eni strani je bila tega vesela, saj je vedela, da so njeni najdražji s tem razbremenjeni določenih skrbi, po drugi strani pa je bilo privajanje novo okolje, sobivanje s toliko različnimi ljudmi ter vzpostavitev zaupanja z zaposlenimi kar težaven izziv. Da si ob vseh spremembah dneve naredi bolj domače in spodbudne, se rada zateče k pisanju, pa tudi branju, gledanju televizije, telovadbi in poslušanju glasbe. Kljub vsemu si zaradi zahtevnosti

zdravstvenega stanja želi svojo sobo, da olajša bivanje tako sebi kot drugim. In kakšne so njene želje? Izkaže se, da ljudje, ki so zdravi, stremijo k večji materialni preskrbljenosti, medtem ko si bolan človek želi le zdravja, ali v primeru gospe Tanje, obiskov svojih domačih, sprehod okrog doma na svežem zraku in prespanih noči. V težkih trenutkih človek srečo najde v majhnih stvareh, ki pa so hkrati lahko zelo velike.



Vir: arhiv doma.





## Naša babi

Pripravila: Vida Marolt



Vir: arhiv Vide Marolt

Naša babi ni imela lahkega otroštva. Zelo si je želela hoditi v šolo, postati učiteljica ali agronomka, da bi delo opravljala v naravi. Vojna je prekinila vse sanje, komaj 13-letna je bila z družino novembra 1941 pregnana v Nemčijo v delovno taborišče. Od 14. leta je morala delati, bila je večkrat lačna kot sita. Ta težka izkušnja jo je zaznamovala za vse življenje. Po vrnitvi iz Nemčije je našla in končala šolo za dietno kuharico, sama brez podpore staršev. Kmalu postala vodja dietne kuhinje v Mariboru. Kasneje je izredno dokončala srednjo ekonomsko šolo. Zelo je cenila izobrazbo, rada je brala knjige, poslušala glasbo, gledala filme, ukvarjala se je z ročnimi deli, odlično kuhala, najbolj pa jo je

veselilo delo na vrtu. Imela je zelene prste, njene rože so bile najlepše ... Bila je zelo skrbna in je ves svoj čas posvečala družini. Vedno je bila urejena, vsak teden je šla k frizerju.

Živeli smo v bloku v Savskem naselju. Vsakih štirinajst dni smo se Naša babi, sestra in jaz podale na pot v knjižnico na Zaloški cesti. Še danes imam pred očmi ulice, ki smo jih prehodile do knjižnice, vsa okna, vse različne zavese in vsa življenja za njimi. Knjižničarka je bila vedno v zadregi, kaj ponuditi Naši babi, ki je knjige kar požirala. Prinesle smo tudi knjige, ki jih je prebirala sestri in meni. Spomin na Vorančeve Solzice je še vedno živ, kako sem podoživljala njegov strah in kako vesela sem bila, da je izpolnil mamino željo in ji prinesel solzice iz Pekla.

Naša babi si je vedno želela sinove, fante ... Ker je bila prepričana, da jim je v življenju lažje in dobila je prvega vnuka. Koliko veselja, koliko skrbi in kako je pomagala, če je le mogla. Jurij je šel v šolo in ni bil najbolj spreten pri telovadbi, ni znal plezati. Naša babi je šla z njim na Šmarno goro, kjer je bilo suho drevo, primerno za plezanje, in naučila ga je plezati.

Vnuk in vnukinja, samo tri mesece razlike med njima. Naša babi ju je z avtobusom peljala na tržnico. Poznala sta pot. Ko je osmica zavila na Celovško cesto in sta zagledala prve bloke, sta v en glas navdušeno kričala 'Siska, Siska' in nasmejala ves avtobus. Ko sem vprašala Našo babi, kako je šla z njima, je bil odgovor: "Vsak se me je držal za en prst."

Marko je prihajal na počitnice iz Beograda. Naša babi je vedno še posebej skrbela zanj. Dedija je preselila v drugo sobo, da bi Marko spal pri njej. Zakonsko posteljo sta Marko in Nina poimenovala 'gneздо'. Ob enem od napovedanih Markovih prihodov se je triletna Nina 'sprla' z domačimi in preselila k Naši babi v 'gneздо'.

Dedi Joško je bil pravo nasprotje Naši babi. Rad je imel ves svet, rad se je družil z ljudmi, kot Naša

babi je imel rad družino, svoji hčerki, vnuki in je to znal tudi pokazati. Leta je imel zdravstvene težave, preživel je dve težki operaciji na odprtem srcu. Naša babi je skrbela zanj. Leta 1997 je zbolel za rakom, marca 1998 se je poslovil od nas. Naša babi nikoli ni bila več popolnoma ista. Leta 2008 si je zlomila kolk in od te nesreče ni bila popolnoma sigurna pri hoji.

Kdaj so se pojavili prvi znaki? Kaj smo spregledali? Kako reagirati? In še mnogo drugih vprašanj. Naša babi je dolgo prikrivala znake z malo bolj agresivnim vedenjem. Na vprašanja, za katera ni več vedela odgovora, mi je zabrusila: "Kaj sprašuješ, saj to moraš ti vedeti !!!" Še vedno je redno hodila k frizerju, toda pri higieni ni bila več natančna. Vsako pomoč na domu je odklanjala in se jezila na nas, da jo delamo neumno. Ko se ji je pojavila globoka venska tromboza na nogi, ki sva jo s sestro slučajno odkrili, sva ugotovili, da ne zna več presoditi, kaj je nevarno in kdaj je treba k zdravniku. Kar nekaj časa sva potrebovali, da sva jo uspeli odpeljati k nevrologu. Diagnoza: Alzheimerjeva demenca.

Naša babi je idejo o odhodu v dom vedno odklanjala. Izgubila je vid na enem očesu, nekajkrat je gorelo na štedilniku, a pomoči na domu je še vedno ni sprejemala. Težave so bile tudi z jemanjem zdravil. Poizkusili smo prav vse. Ker sva bili obe s sestro še zaposleni, je ostal dom edina rešitev. Eden najtežjih dni v mojem življenju. Z Jurijem sva Našo babi dva dni prepričevala, Jurij me je na koncu nagnal in sam prepričal Našo babi, da je sedla v njegov avto. Ko smo prispeli pred dom, je Naša babi odkorakala in se ni niti ozrla. Jurij je bil čisto bel, rekel mi je, da mora na cigareto, socialna delavka me je pogledala in rekla: "Tudi če ne kadite, pojdite še vi." Prilagajanje je bilo za Našo babi in za vse nas zelo težko. Po incidentu, ko je Našo babi napadel oskrbovanec in je živela v silnem strahu, smo jo preselili v dom Viharnik. Bolezen je že zelo napredovala.

Naša babi si je poškodovala ključnico in pristala v jeseniški bolnišnici. V bolnišnici je dobila še urinarno infekcijo z bakterijo, rezistentno na večino antibiotikov. Z juhicami in sladoledom smo jo obdržali pri življenju. Od ležanja so ji mišice tako atrofirale, da je ostala nepokretna. V bolnišnici so ugotovili, da je še vedno sposobna razlikovati, kaj pomeni oživljanje in paliativna oskrba. Oživljanja ni želela, s sestro sva se strinjali. Fizioterapijo je odklanjala. Dneve je preživljala v postelji in invalidskem vozičku. Ni več brala, gledala je televizijo, zaradi slabšega sluha je vedno manj razumela. Pojavile so se težave s požiranjem, predpisana ji je bila pasirana hrana. Tako rada je imela hrustljivo zapečen krompirček, pršut, meso. Velikokrat me je prosila za kruh. Bilo je težko.

Naša babi je postajala izgubljena v svojem svetu, v času daleč nazaj. Ko sem prišla na obisk, me je velikokrat spraševala, kje sta ate in mama. Najprej sem ji poskušala razložiti, da je že zelo stara, da njeni starši niso več živi. Ko sem opazila grozo v njenih očeh, sem spoznala, da sta za njo umrla v tistem trenutku. Naslednjič sem ji rekla, da nista mogla priti, ker ni bilo več vlaka, da je vse v redu in da sem jaz tu namesto njiju. Bila je pomirjena. Veliko sem brala o demenci, poskušala razumeti in najti pravi način za pogovor z Našo babi. Osredotočila sem se na stvari, ki jih je imela rada: rože, sonce, vnuka in vnukinji, pravnuka in pravnukinjo, kavo s smetano, čokoladni sladoled ... Ko sem se vozila na obisk, me je velikokrat stiskalo pri srcu, ker nisem vedela, kaj naj pričakujem. Vesela sem bila, ko se je razveselila rož za njeno sobo in za jedilnico. Vesela sem bila, ko je pozimi zavita sedela v svojem vozičku na snegu in soncu, vedno je želela biti na zraku. Vesela sem bila, ko je Elviza zapela in se je Naša babi pridružila pesmi. Vesela sem bila, ko je Maruša rekla, da jo Naša babi pozna, in res je na njeno vrašanje, kdo je, izstrelila kot iz topa 'Maruša'. Vesela sem bila, ko je pri pripravi noveletnega likerja Jernej sedel



poleg Naše babi in je rezala pomarančo. Vesela sem bila, ko so oskrbovanci zlagali brisače in mi je Naša babi ukazala: "Zlagaj ti!" Vesela sem bila, ko sva si ogledali vsa drevesa, vse rože, garklc, ko sva duhali začimbe, bezeg, dišečo zvezdno magnolijo pred domom, gledali Savo, kako teče in govorili o vseh mestih ob Savi, v katerih je bila. Vesela sem bila, kako je bila navdušena nad 'ta pravo' kavo s smetano, še posebej, kadar jo je kuhala Mirjana. Vesela sem bila, kako spretno ji je Anuša podtaknila grenka zdravila. Vesela sem bila pri frizerju, kjer je Elvira vedela za njeno ljubezen do rož. Vesela sem bila, ko je pri vrnitvi v dom po zadnjem zdravljenju v bolnišnici mahala vsem. Vesela sem bila, ko je Danijeli rekla, naj je nikoli več ne pusti nikamor. Vesela sem bila, ko sem videla, kako se ji zasvetijo oči, ko je prišel na obisk Marko. Še vedno jo je skrbelo, ali je jedel. Vesela sem bila, da me je vedno prepoznala. Včasih se ni mogla spomniti mojega imena, rekla je: "Ti si moja ta prva." Naša babi je počasi ugašala. Dočkala je, da se je Jurij vrnil iz Amerike in poslovil od nje. V nedeljo zvečer sem ostala sama z njo. Bila je na kisiku, zdravo oko je imela odprto. Držala sem jo za roko, ji povedala, da jo imamo vsi radi, da ji ni treba več skrbeti za nas ... Ponoči nas je zapustila.



Vir: arhiv Vide Marolt

Življenje teče naprej ...

Žalost in bolečina sta prisotni vsak dan. Hvaležna sem za vse, kar nam je Naša babi dala: ljubezen do znanja, knjig, glasbe, filmov, tujih jezikov. Hvaležna sem za njeno skrb za vnuke. Vesela sem, da je podpirala najino športno udejstvovanje, naju naučila kuhati, plesti ...

Še vedno prihajam v dom in delam, kar sem vedno rada počela. Predavam o svojih potovanjih in poskušam polepšati dan stanovalcem. Kar koli počnem, Naša babi in dedi sta vedno z menoj in ena misel mojega očeta mi pomaga: "Ne hodi po svetu in ne stresaj svoje slabe volje in nezadovoljstva, uživaj v vsakem trenutku, vedno je kaj lepega. Če ne zmoreš, ostani doma!"

## Zahvala prostovoljkam

*Kolikim uresničenim željam, kolikim besedam  
spodbude in tolažbe, kolikim uram smeha in petja,  
pa tudi kolikim solzam in spominom na tiste, ki jih  
več ni med nami, ste prostovoljci botrovali v tem letu!  
Vrednost je brezmejna.*

*Hvala vam za vse nevidne niti prijateljstva, ki  
bogatiijo Viharnik in tkejo skupnost, kjer so mnoge  
želje stanovalcev izpolnjene prav skozi vaša dejanja.*

*"Življenje ni narejeno iz želja, temveč iz dejanj vsakogar izmed nas."*

(Paulo Coelho)



## Prijateljstvo je ...

Pripravila: Gabrijela Ambrožič

Pogum, ko iz solz naš jaz se spet nasmeje,  
v zavetju se rodi, vzajemno vlaga,  
privre na dan za njega bitja draga,  
ni mar mu čuta lakote in žeje.

Spomine svoje vpleta v klobčič preje,  
razmišlja ne, verjetnosti ne vaga,  
poraza ni, pomena nima zmaga,  
ker v sebi seže višje in hitreje.

Še ko dotolče ga realnost gluha,  
verjame, diha v želji ne oditi,  
zaupa ušesom z možnostjo posluha.

V dlani, ki še ga zmorejo pokriti,  
ki nase vzele bi, vse kar premore,  
obstoj vsega, kar lice skuša skriti.

Obstoj vsega, kar lice skuša skriti,  
dobi zagon, priložnost, da pokaže;  
ne dvomi več, da par oči mu laže,  
stremi, da sebe zmogel bi razkriti.

Bolest, ki brani mu naprej stopiti,  
sramoto za pretekle vse blamaže;  
za imeti rad, kar je, ne kar izkaže,  
da košček njega spet bi uspel čutiti.

Jaz našla sem, vsaj del, zloženih stihov,  
rodil se nov je cvet mi orhideje,  
srce mi tolče v ritmu vaših vpihov.

In jutra dan budi me zdaj svetleje,  
sem kvas, ki lasten bit ponovno vzhaja,  
testo, ki bolj ga gneteš, bolj se greje.

Testo, ki bolj ga gneteš, bolj se greje,  
vse kar dodaš, pretvori v eno samo,  
ni več le jaz, le ti – smo mi, ki igramo,  
viharno deblo, ki drži vse veje.

Iz nas, v oblake, režejo ostreje,  
ponudijo poklon nam, svojo ramo,  
če obstanemo, koraka ne spoznamo,  
on rine korenine še močnejše.

Ne kloni, še verjame, ne preneha,  
Ker vodi misel ga zdaj še zvesteje:  
»Drug drugemu vodilo je uspeha!«

Ki vselej nove bo rodil ideje,  
premagal bo obup, da nima smisla,  
pogum, ko iz solz naš jaz se spet nasmeje.

Pogum, ko iz solz naš jaz se spet nasmeje,  
Obstoj vsega, kar lice skuša skriti,  
Testo, ki bolj ga gneteš, bolj se greje.







*V večeru tihem pridna noka nežno gladko nit prepleta,  
čudovite vzorce splete, polne sanj in domišljije,  
kot da nit življenja vije.*

*Dobne želje združi v zvezde, srečo v sonce oblikuje,  
nato pa robu bele čipke cvetove upanja nasuje.  
Tako ljubeče naj usoda stke Vam dneve v novem letu.*

*Skrbno trenutke naj izbira,  
previdno naj poti ubira.*

*Kolektiv doma Viharnik*





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

