

Letnik MMXIX
Št. 6
December 2019
Bilten

Viharnikove niti časa



- 1. POPOTNICE VIHARNIKU**
 - Uvodnik
 - Vaški klepetulji pesnita
- 2. IZ ZANKE V ZANKO SKOZI ČAS**
 - Sedma obletnica doma Viharnik
 - Standard kakovosti ISO 9001
 - Okolju prijazen Viharnik - ker mislimo na jutrišnji dan
 - Demenca - naša učiteljica
- 3. Z ROKO V ROKI**
 - Mladi razveseljujejo starejše
 - Druženje gorenjskih delovnih terapevtov in stanovalcev
 - Piknik Društva invalidov Kranjska Gora
 - Domski obrazi
- 4. SPREHOD SKOZI LETNE ČASE**
 - Obiskal nas je Viki Grošelj
 - Filmfest - zgodbe na platnu
 - Mednarodni dan starejših
 - Projekt Simbioza giba
 - Viharniške olimpijske igre
 - Ponovno srečanje s svojo nekdanjo učenko
 - Viharniški Tai Chi Chuan
- 5. SKRB ZA ZDRAVJE**
 - Psihiatrična ambulanta v domu Viharnik
 - Cepljenje proti gripi
- 6. PISMA PROSTOVOLJCEV**
 - Zakaj prostovoljstvo?
 - Viharnik med gorami
- 7. ZLATE ROKE IN USTVARJALNI DUH**
 - Slikarska razstava Obrazi
 - Pridih domačnosti
 - Pesniški navdih
- 8. DUHOVNA OSKRBA**
 - Duhovna oskrba
 - Kapela v domu Viharnik
- 9. STKANE NITI**
 - Prostočasno druženje zaposlenih
 - Strokovna ekskurzija in izlet zaposlenih

Izdal: Dom Viharnik

Uredniški odbor: Karmen Romih
Elvisa Čatak
Sonja Hüll
Mateja Pelcar
Simona Jeglič

Vaški klepetulji: Mira Smolej
Darinka Tarman

Lektoriranje: Karmen Sluga

Oblikovanje: Rosje
Tisk: Medium

Naklada: 350 izvodov
December 2019

Fotografija na naslovnici: Obraz, avtor Jože Škrilec

Fotografija na zadnji strani biltena:
Jože Škrilec, arhiv doma

Dragi bralci,

Pripravila: Karmen Romih, direktorica



Zlata nit letošnjega biltena je umetnost. Pod besedo umetnost danes razumemo vse tiste dejavnosti, katerih namen je ustvarjanje del z estetsko vrednostjo. Umetnost pogosto nima praktičnih ciljev, namenjena je duhovnemu ter osebnemu uživanju. In skoraj ni stvari, kjer umetnost ne bi bila navzoča. Sprehodi se bom skozi umetnost v domu Viharnik. Bivamo v idilični vasi, ki jo krasi umetnost narave s čudovitim pogledom na gore. Obiskujejo nas ljudje z dušo umetnika, ki z nami delijo svoje pesmi, potovanja, ples in svoje življenjske zgodbe. Zlate roke naših stanovalcev ustvarjajo umetnine, rišejo portrete in prepletajo ostale niti umetnosti. Angelski glasovi v našem pevskem zborčku nas razvese-

ljujejo preko celega leta. Umetnost je povsod, spremlja nas skozi življenjski tok in se prepleta s strokovnostjo, znanjem. Pravijo, da obstaja tudi umetnost staranja, z osnovnimi pravili, ki veljajo za vsakogar. Sem spadajo dejanja sprejemanja, odpovedovanja in preseganja samega sebe. Kdor se želi naučiti te umetnosti, se mora v teh vrtilinah uriti. Odločitev o tem, kakšen odnos bomo imeli do umetnosti življenja in do staranja, pa je na nas samih.

Želim vam, da bi se zavedali vseh niti umetnosti, ki jih življenje nudi, da bi znali v njih uživati in jih stkati v zlate spomine. Spremlja naj jih zdravje, prešerna volja in dobra družba.

Uaški klepetulji pesnita

Pripravili: Darinka Tarman in Mira Smolej



Minevanje

Življenje naše vence spleta,
vsem nam je odmerjen čas,
radost, srečo nam obeta,
včasih močno stiska nas.

Ko se ena vrata sreče nam zaprejo,
se vedno druga nam odprejo.
Čas prehitro nam beži,
imamo še dovolj moči?

Resnica nam se tu pokaže,
saj naša slika nam ne laže.
Postoj, ozri se naokrog,
odvrzi breme vseh nadlog.

Vsak dan hodim v korak s teboj,
v mislih vedno si z menoj,
zato si vzemi čas za sanje,
če lahko verjameš vanje.

Darinka Tarman

Fizioterapija

FIZIOTERAPIJA -

Izvrstno pomagalo
Za zdravje, ki je izdalo,
In poškodbe zadobljene,
Objemajo aparature pritrjene,
Telovadnica odprtih vrat,
Elektrika povsod podstat,
Rehabilitira splet,
Aktivira ude in telo magnet,
Pa na delu je še kaka vzmet.
Izvaja prijazna, prizadevna gospa,
Je kot sonce rumeno oblečena,
A varovanci hvaležni – njene pomoči deležni.

Mira Smolej



Uoščilo vsem v Viharniku

Use dobro naj v srcih ostane,
kar slabega je, naj zamre,
to so najine želje.

Mina in Franca



Sedma obletnica doma

Pripravila: Simona Jeglič, poslovna sekretarka

Število sedem pripoveduje o koristnem času, o premagovanju ovir na poti, pa o navsezadnje doseženih vidnih in zavirljivih uspehih. Obračamo list za listom našega mladega dnevnika in smo z vašo prisotnostjo, vašim sodelovanjem, s sprejetimi odločitvami in izvedenimi dejanji lahko zelo zadovoljni. Zavedamo se našega poslanstva in želimo vam, dragi stanovalci, prijetno in kakovostno preživljanje trenutkov v našem skrbnem objemu. Spodbudne in pozitivne misli, besede in dejanja pa so tiste iztočnice, ki nam zapovedujejo, da smo vsi skupaj na pravi poti, da nadaljujemo z dobrim delom, služimo duševnemu namenu in življenjskemu poslanstvu skrbi za vas.

Z mislimi na naših prvih sedem let smo obletnico doma praznovali v prijetnem vzdušju. V avli je odmeval smeh, ki so ga na obraze pričarale gospe iz Gledališča Toneta Čufarja z Jesenic. Glasbena skupina mladih fantov Gajst'n Band pa je v naša

srca priigrala toplino in veselje z domačimi vižami. Ob slavnostnem dogodku ni manjkala sladka torta, v katero sta zarezali direktorica in ena izmed prvih zaposlenih.

Zato vas, dragi stanovalci, vabimo, da skupaj s pozitivno energijo, kančkom igrivosti, dobrimi željami ter spoštovanjem drug do drugega, v ravnovesju in harmoniji, gradimo na naši skupni prihodnosti.



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.

Standard kakovosti ISO 9001

Pripravila: Karmen Romih, direktorica

V juniju je v domu Viharnik potekala zunanja presoja sistema vodenja kakovosti. Na presoji, ki jo je izvajala certifikacijska hiša Bureau Veritas, je bila ugotovljena skladnost procesov in storitev z najvišjimi standardi kakovosti. Tako smo za obdobje treh let prejeli certifikat vodenja kakovosti ISO 9001:2015, ki nam omogoča, da dokažemo našo zavezo kakovosti in varnosti odjemalcev, da nenehno izboljšujemo podobo našega doma in integriramo realnost spreminjajočega se sveta. Pridobitev certifikata je za nas potrdilo, da delamo kakovostno in varno. Obenem pa nam predstavlja obvezo, da tako delovanje ohranjamo oziroma ga nadgrajujemo z izboljšavami.

Na pridobitev certifikata smo zelo ponosni, saj je odraz dobrega timskega dela ter zavezanosti vsakega posameznika k odličnemu delovanju. Proslavili smo jo s prireditvijo, na kateri nam je bil certifikat tudi uradno podeljen, in z veliko torto, ki jo je le-ta krasil.

Certifikat kakovosti je v sodobnem svetu nujnost, ki odraža kakovostno in varno delo posameznih organizacij. Vendar to potrjuje ne pomeni nič brez srčnih in predanih ljudi. Strokovno delo, kakovost in varnost so temelji dobrega delovanja, ki jim mi pridružujemo še umetnost.

»Umetnost je tista, ki skuša v stvareh odkriti še kakšno drugo, nevidno in nepreizkušeno stvar. Na svet in pojave v njem gleda odprto, brez predsodkov.« (Jožef Muhovič)



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.

Okolju prijazen Viharnik – ker mislimo na jutrišnji dan

Pripravila: Elvira Čatak, delovna terapevtka

Zavedanje o pomembnosti odnosa med človekom in naravo nas je pripeljalo do ideje, da v Viharniku organiziramo projekt, ki smo ga poimenovali Okolju prijazen Viharnik.

V raziskovanju sodobnih družbenih sprememb se okolje vedno bolj postavlja v središče pozornosti. Okoljski problemi, kot posledica vedno močnejšega spreminjanja okolja, vzbujajo vedno večjo pozornost.

Človek posega v naravo in jo spreminja že s tem, ko lovi živali za hrano, krči gozdove, zajezí reke, da utrdi svojo naselbino. Poseganje človeka v naravo in uporabo njenih sestavin je torej osnovna človeška kultura, saj preko nje človek zadovoljuje osnovne potrebe po preživetju. Dejstvo je, da je človek že od samega pojava v davnihi nek sovražnik narave, saj je v tisočletjih postajal vedno bolj agresiven.

V današnjem času so že otroci v vrtcu vključeni v razne eko projekte. Na ta način spodbujajo majhne otroke, da k naravi pristopijo s spoštovanjem.

Nas je pa zanimalo ali se vrednote in norme, ki sooblikujejo in vodijo posameznikovo razumevanje

narave in ravnanja, v času spreminjajo. Naši stanovanjci so še iz tistih časov, ko je bil gozd primeren prostor za odlaganje kosovnih odpadkov. V Viharniku so v tednu osveščanja o naravi vsakodnevno potekale aktivnosti, s poudarkom na ohranjanju naše narave.

Na literarni uri smo s prostovoljko Darinko Tarman brali o naravi. Na konkretnih primerih nam je bila predstavljena pomembnost ohranjanja habitatov za živali, rastline in človeka. Izdelovali smo domovanja za koristne živali. Ker se zavedamo pomembnosti naših čebel za naravo, smo se odpravili na izlet v Čebelarski center Lesce. O tem, ali pijemo pitno vodo, smo ugotavljali na delavnici. Učili smo se ločevati odpadke in se pomerili v znanju. Ker vemo, da so gozdovi naše bogastvo, smo povabili tudi gozdarja, ki nam je skozi oči gozdarja in lovca razložil pomen ohranjanja narave. Naš projekt Okolju prijazen Viharnik smo zaključili s prireditvijo v našem parku.



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.

Demenca – naša učiteljica

Pripravila: Sonja Hüll, socialna delavka

Naši možgani so evolucijska umetnina. Zajeten kilogram težek skupek nevronske celice predstavlja le dva odstotka človekove telesne mase, porabi pa kar 20 odstotkov kisika, kar pomeni, da je to izredno aktiven in energetsko potraten organ. Prav vsak delček možganov ima svojo funkcijo, skupaj pa nadzirajo in uravnavajo delovanje celotnega telesa. Možgani so odgovorni za vse naše miselne sposobnosti. Te so na vrhuncu v dvajsetih letih, nato pa počasi upadajo. Skrb za zdrave možgane in dobre kognitivne sposobnosti vključuje dovolj spanja, gibanja, izvajanje prostočasnih aktivnosti in kognitivni trening, na drugi strani pa ima nanje največji negativni vpliv stres, ki se mu je ob trenutnem tempu življenja nemogoče izogniti. Kot na naše celotno telo, staranje vpliva tudi na možgane. V 40. in 50. letih se začnejo pojavljati težave pri istočasnem opravljanju več nalog, v 60. pa je že opazno krčenje možganov, ki s starostjo napreduje. Križanke, anagrami in rebusi so odlična prostočasna aktivnost, ki spodbuja možgane k učenju in ohranjanju njihove elastičnosti.

Z višanjem starostne dobe tudi možgane prizadenejo bolezni, ki jih naši predniki niso poznali ali pa so le redko naleteli nanje. Statistika kaže, da po 65. letu strmo narašča tveganje za demenco – kronično napredujočo možgansko bolezen, ki prizadene predvsem višje možganske funkcije, kot so spomin, mišljenje, orientacija, razumevanje, računske in učne sposobnosti ter sposobnosti govornega izražanja in presoje. Najpogostejša oblika demence je Alzheimerjeva demenca, ki predstavlja kar 80 odstotkov vseh demenc, vzrok za njen nastanek pa še ni jasan. Z demenco se zadnja leta srečujemo praktično na vsakem koraku. Ker je prepoznavanje zgodnjih znakov bolezni zelo pomembno za kvalitetno življenje z boleznijo, se za prepoznavnost in destigmatizacijo demence v družbi že več kot desetletje zavzema Spominčica – Alzheimer Slovenija – slovensko združenje za pomoč pri demenci. Pod njihovim okriljem smo v

aprilu tudi v domu Viharnik odprli demenci prijazno točko, na kar opominja nalepka s prepoznavno spominčico na vhodnih vratih doma. Ta pomeni, da lahko med 170 demenci prijaznimi točkami, ki ta trenutek delujejo po Sloveniji, tudi v domu Viharnik vsi zainteresirani pridobijo informacije o bolezni, prepoznavanju znakov, ustreznem pristopu do oseb z demenco in korakih ob soočanju z boleznijo. Želimo si, da se bo stigma demence v Kranjski Gori in njeni okolici zmanjšala tudi na račun demenci prijazne točke v našem domu.



Vir: arhiv doma.

V domu Viharnik v dveh gospodinjstvih skupnostih biva 28 stanovalcev z demenco. Zanje skrbi ekipa predanih zaposlenih, ki delo opravlja z velikim občutkom. Vsaka gospodinjstvena skupnost ima svojo gospodinjo, ki skrbi za postrežbo obrokov, urejenost skupnih prostorov in sob, s stanovalci peče, poklepeta in skrbi za skupino, kot mama skrbi za domače gospodinjstvo. Dom starejših nikoli ne more biti popolnoma enak domačemu okolju, lahko pa se mu približa do te mere, da stanovalcem nudi varno okolje, toplino, domačnost in spoštovanje. Zaposleni, ki stanovalce, njihove navade, potrebe in želje poznajo do obisti, pa se trudijo življenje z demenco narediti znosno, morda celo lepo, tako za stanovalce kot njihove domače.

Izkušnje so pokazale, da svojci ob namestitvi drage osebe v dom občutijo še večjo stisko od stanovalcev. Bremenijo jih občutki krivde, pritiski in mnenja sorodnikov in sosedov, da bi morali za svoje bližnje poskrbeti doma, hkrati pa jih skrbi, kako bomo v domu prepoznali stiske stanovalcev in ob njih ustrezno ukrepali. Potreben je čas. Nekateri se na bivanje v domu privadijo hitro, drugi potrebujejo več mesecev, treba pa je razumeti, da je 24-urna skrb za osebo z demenco v domačem okolju pogosto nemogoča naloga, ki načne tako zdravje kot medsebojne odnose družinskih članov. Iz vseh navedenih vzrokov sva z delovno terapevtko Elvijo pred nekaj leti ustanovili skupino za pomoč

svojcem naših stanovalcev z demenco, ki je v prvi vrsti namenjena svojcem novih stanovalcev, kjer jim predstaviva potek dela in namen posameznih aktivnosti v skupini, ter vsem ostalim svojcem, ki jih skušava opolnomočiti ter jim dati možnost, da svoje izkušnje, stiske in strahove delijo z ostalimi, ki so se znašli v istem čolnu in spoznajo, da v tej situaciji niso sami.

Dragi svojci, vedeti morate, da ste za svoje najdražje storili prav vse, kar ste lahko – kdor ni hodil v vaših čevljih, ne ve, kako vam je. Vzemite si čas, da se privadite spremembam, in vedite, da so vam naša vrata vedno odprta.



Romana Pogačnik, gospodinja

Pripravila: Romana Pogačnik, gospodinja

O sebi ne bom preveč dolgovezila, pa naj vseeno napišem nekaj besed. Po izobrazbi sem frizerka, a zadnja leta me je pot zanesla čisto drugam, za kar mi ni niti najmanj žal. Sem mati dveh sinov, ki sta si že ustvarila svoji družini.

Medtem ko tuhtam, kaj naj še napišem, bi v skupinah Cvetje v jeseni in Povest o dobrih ljudeh s stanovalci že pekli, da bi v kuhinji in jedilnici dišalo po domačem pecivu. Ali pa bi bili ravno po zajtrku, pa bi se slišalo tiho šepetanje: »A bo danes kaj kave?«

Tako tehniki zdravstvene nege kot bolničarji in jaz, kot gospodinja, v obeh skupinah prispevamo delček v mozaik življenja, da se imajo naši stanovalci lepo. Do stanovalcev sem spoštljiva in tudi oni to znajo vračati, kljub svojim težavam. Za vsako skodelico čaja, ki jim jo zjutraj postrežem, nikoli ne pozabijo izreči besede HVALA.

To sem jaz, Romana Pogačnik iz Mojstrane, gospodinja v domu Viharnik.



Vir: arhiv doma.

Alenka Malej Kramar, gospodinja

Pripravila: Alenka Malej Kramar, gospodinja



Vir: osebni arhiv.

Sem Alenka in nekega dne sem se po nasvetu moje prijateljice po dolgoletni karieri v tehničnem poklicu znašla v vlogi gospodinje v domu starejših občanov Viharnik v Kranjski Gori. Zmanjkalo mi je namreč še nekaj let delovne dobe do upokojitve.

Še sama sem se čudila, da mi je bilo zaupano to delovno mesto, saj kakih uradnih izkušenj nimam, znam pa poprijeti za gospodinjsko delo, saj od mladih let kuham in pospravljam hišo za družino. Kmečko delo mi ni tuje, še danes obdelujem velik vrt. Vlagam in zamrzujem zelenjavo, kuham marmelade, sokove in sirupe, sušim sadje, skuham kakšno dobro kosilo. Ukvarjam se tudi z ročnimi deli: vezem, pletem in kvačkam ter sem članica skupine ročnih del pri KUD Dovje - Mojstrana.

Odkar sem v Viharniku, smo s stanovalci razdrli marsikatero šegavo, jaz sem ob tla po nerodnosti vrgla kak kozarec preveč, a me imajo vseeno radi. Če me kakšen dan ni v gospodinjstvu ali imam dopust, me vedno vprašajo, kod hodim.

Aha, pa še moji mladi sodelavci: ti se postavijo na vhodna vrata skupine in vprašajo, kdaj bom kaj spekla in če bo za njih kaj ostalo - po možnosti bananino pecivo.

Menda še nikoli nisem hodila iz službe tako dobre volje - to pravi moja hči.

Mladi razveseljujejo starejše

Pripravila: Mateja Pelcar, računovodkinja

Vež med vnuki in starimi starši je nekaj posebnega. Vnuki jih s svojo razigranostjo, neposrednostjo in odprtostjo osrečijo in prispevajo k izboljšanju kvalitete življenja, otroci pa od njih prevzemajo določene izkušnje in doživljajo prijetne skupne trenutke.

To vež želimo stanovalcem vsaj delno pričarati preko projekta Mladi razveseljujemo starejše. Mladi razveseljujemo starejše je projekt Razvojnega projekta Zgornje Gorenjske, katerega cilj je vzpostaviti medgeneracijsko sodelovanje med učenci in starejšimi z organizacijo različnih delavnic na šolah in v domovih za starejše.

Nekaj o projektu je zapisala tudi koordinatorka s strani Ragorja, gospa Urška Luks:

»Učimo se vse življenje. Projekt **Mladi razveseljujemo starejše**, ki v organizaciji Razvojnega projekta Zgornje Gorenjske poteka že več let zapored, zato z organizacijo medgeneracijskih srečanj predstavlja veliko več kot zgolj preprosta druženja brez pomena. Otroci se ob srečanjih učijo spoštljivega odnosa do sočloveka ter sprejemanja starosti in drugačnosti. Na drugi strani starostniki preko mlajše generacije spoznava nove stvari in svet, ki se odvija zunaj njihove ustanove. Vsi skupaj pa pridobivamo tudi druga nova koristna znanja, izkušnje ter ročne spretnosti.

Prav medgeneracijska srečanja predstavljajo osrednji del projekta. Druženje, povezovanje, izmenjava izkušenj in sklepanje novih prijateljstev na obraze udeležencev vedno privabijo nasmeh. Srečanja potekajo v sproščenem vzdušju, del vsakega pa je tudi posebna delavnica, v okviru katere udeleženci pridobijo nova znanja. Letos smo del pozornosti med drugim namenili ročnim spretnostim, naravnim zdravilom, starim običajem ter ekološkemu osveščanju. Oblikovali smo s črno glino, na gregorjevo izdelovali lesene ptičke, skuhamo ognjičevo mazilo in balzam za ustnice ter poskrbeli za poslikave na eko vrečkah. Za konec smo se v maju skupaj odpravili še na potep po Ratečah.

Da so tovrstne aktivnosti potrebne in uspešne, dokazuje predvsem dejstvo, da tako starejši kot otroci vsako leto težko pričakujejo začetek projekta in z velikim veseljem sodelujejo na vseh skupnih druženjih. Zavedamo se, da že z majhnimi koraki lahko izboljšamo kvaliteto naših življenj in življenj ljudi okoli nas. Sreča se skriva v majhnih stvareh.

Projekt Mladi razveseljujemo starejše poteka ob financiranju Občine Kranjska Gora in v sodelovanju Osnovne šole Josipa Vandota Kranjska Gora, vrtca Kekčevi junaki in seveda doma Viharnik.«

Stanovalci in zaposleni v domu Viharnik smo seveda zelo veseli in ponosni, da smo del tega projekta.



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.

Druženje gorenjskih delovnih terapevtov in stanovalcev

Pripravila: Elvira Čatak, delovna terapevtka

Srečanje gorenjskih delovnih terapevtov in stanovalcev sta organizirali delovni terapevtki iz doma Preddvor. Ogledali smo si muzej starih igrač in se za eno uro vrnili v preteklost.

Na poti iz Kranja v Preddvor, v vasi Milje, stoji zanimiva hiša Pr' Franč. Nekoč mogočna kmetija, ki je ostala brez gospodarja, je danes po zaslugi Dragice Markun muzej z imenom Hiša čez cesto. V muzeju, ki poleg obsežne zbirke punčk zajema tudi zbirko igrač, vozičkov, starinskih predmetov in orodja, potekajo številni družabni dogodki. Dragica Markun s somišljeniki ohranja ljudsko petje, prireja pa tudi ustvarjalne delavnice in razstave ter zgodbe zanimivih predmetov iz preteklosti pripoveduje skupinam otrok iz vrtcev in učencem, ki prihajajo na obisk v prostore stare kmetije.

Pripravil: Andrej Korošec, stanovalec

Ko sem dobil povabilo, da se pridružim stanovalcem Viharnika za ogled Preddvora, sem bil zelo počaščen, saj sem se tako vrnil v okolje, kjer sem preživel zadnjih dvajset let od upokojitve. Tam imam še vedno nekaj prijateljev, večina je žal že pokojnih, in veliko znancev. Sam kraj mi je poznan, moram pa priznati, da nisem vedel za »muzej čez cesto«. Že pred začetkom ogleda hiše sem občudoval staro kmečko orodje. Zdi se mi, da je bila zbirka skoraj popolna in ni bilo stvari, da bi lahko rekel, da je kaj manjkalo. V hiši je bil na ogled dvojen program: maketa Gardalanda in drugih zabavišč ter velik izbor punčk. Pri prvem sta me navdušili natančnost izdelave in lepota izdelkov. Vse je bilo narejeno v razmerju 1:18. Punčke so bile vseh vrst. Najbolj me je navdušil tisti del, ki prikazuje značaje posameznih deklet - trmoglavke, afektiranke, razburjenke in lepoticke. Vse to vzdržujeta najemnika hiše samo z lastnimi sredstvi, brez kakršnihkoli dotacij.

Po ogledu muzeja smo spili domač čaj in pojedli sveže pečen kruh. Zapeli smo tudi nekaj ljudskih pesmi.

Druženje smo nadaljevali v domu Preddvor, kjer smo ob kosilu prijetno poklepetali.



Vir: arhiv doma.

Sam dom stanovalcev Preddvor sem deloma poznal že od prej. Vidi se, da je dom z zidavo novega dela veliko pridobil. V starem delu se trudijo izboljšati pogoje življenja, novi del pa je primerno urejen. Primerjal sem obnašanje in delovanje osebja. Lahko rečem, da se mi zdi, da se vsi zelo trudijo, moje srce pa je bilo seveda na strani Viharnika.



Vir: arhiv doma.

Pripravila: Lojzka Pikon, stanovalka

Prijaznemu povabilu, naj se pridružim »delegaciji« našega doma in obiščem »sotrpine« v domu starejših v Preddvoru, sem se seveda z veseljem odzvala, saj takih prilik za potepanje v dobi »vegetiranja« ni veliko. Že samo to, da bom znova videla del moje Gorenjske, ki mi je manj poznan kot vršaci na skrajnem zahodu moje domovine, me je kar vrglo v kombi, ki nas je odpeljal.

Najprej je bilo presenečenje postanek za požirek čaja nekje na sredini poti. Navadni kmetiji podobna domačija je, poleg starih kmečkih vozov vseh velikosti in starosti, skrivala tudi vso mogočo leseno robo in drugo gospodinjsko »šaro«, ki je bila včasih nepogrešljiva v naših domovih. V zadnjih sobicah so nam v slovo pomahale prave lepoticke - velike punčke, prav take, ki so nekdanje »krasile« tudi naše spalnice. Nostalgije je bilo preveč, da bi brez vzdihla zapustila ta domiselni kmečki dom.

A naš pravi cilj je bil vse kaj drugega kot zgoraj opisana nostalgija. Pot smo nadaljevali in na hribčku pred nami zagledali cerkvico in stavbo, podobno samostanu, ter novejšo stavbo s prizidkom. Če je tam ta dom, sem si mislila, potem imajo naši sovrstniki zelo lep razgled na vso pokrajino. In res, bili smo na cilju. Okoli cerkve in doma se je sprehajalo par starejših, ostali pa so se že pripravljali na kosilo. Pozdravili smo se in kmalu nas je sprejela tudi delovna terapevtka, ki nas je povabila na kosilo. Šli smo proti jedilnici, mimo kuhinje, kar mi je bil

Vir: arhiv doma.

poseben čar, saj pri nas v našem domu kuhinje ne moremo videti, ker je v kletnih prostorih. Čakala nas je lepo pogrnjena miza in tudi obrazi stanovalcev doma so bili optimistični ter včasih tudi nasmejani. Po kosilu smo si privoščili razgled izpred jedilnice in bilo je prekrasno. Edino zdelo se mi je, da tam ni zadosti prostora za vse, ki bi hoteli uživati ta pogled, še manj pa bi si lahko privoščili kak sprehod po travniku. Mislim, da to stanovalci pogrešajo.

Pozneje sem si dovolila še malo sprehoda po ostalih prostorih in zašla tja, kjer je pred televizijo sedelo nekaj stanovalcev. Pozdravila sem jih in dejala, kako se imajo lepo. Pa mi je malo starejša gospa dejala: »Ne, nimamo se lepo.« Pri tem je zbolelo. Škoda, sem si mislila, meni pa je v našem domu tako lepo.

In s temi mislimi sem zapustila ta kraj z željo, da bi vsi ti, ki smo jih zapustili v tej hiši, našli svoje zadovoljstvo.



Vir: arhiv doma.



Piknik Društva invalidov Kranjska Gora

Pripravila: Mateja Pelcar, računovodkinja

Vsako leto se razveselimo povabila na tradicionalni piknik, srečanje, ki ga organizira Društvo invalidov Kranjska Gora, pod vodstvom predsednika društva, g. Marka Koširja. Tokrat smo se zbrali pri Hotelu Špik v Gozdu Martuljku, od koder smo imeli prečudovit razgled na mogočni Špik.

Prijetno razpoloženje in veselje ob srečanju sta se odražala na obrazih naših stanovalcev. Prisluhnilo smo pozdravnim besedam predsednika društva ter se nato ob živi glasbi malo pogovorili, spoznavali in tudi narahlo zavrteli.



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.

Domski obrazi

Pripravila: Simona Jeglič, poslovna sekretarka

Spremembe so edina stalnica v našem življenju. Vsaka sprememba pomeni osebno rast, a le če strah ni tvoj nasprotnik. Tako sta tudi mene življenjska in karierna pot pripeljali nazaj v domače kraje, v dom starejših, dom Viharnik, na delovno mesto poslovne sekretarke. Po poklicu sem diplomirana upravna organizatorica in imam za seboj dolgoletne izkušnje na različnih delovnih področjih projektne dela in pisarniškega poslovanja, moja vedoželjnost po novih znanjih, izkušnjah pa je neustavljiva. Čeprav je delovno mesto bolj »papirniške« narave, že od malih nog zelo rada zahajam v hribe, se družim s starejšimi, do katerih imam spoštljiv odnos. Iz pripovedovanj dogodivščin iz njihovih življenj vedno lahko razberem marsikatero modrost, tudi kakšna hudomušna ne uide. Modrost starejših pa je bogata, neskončna in cenjena, le prisluhniti jim je treba.

Pripravila: Elvira Mustafi, receptorka

Naj se vam na kratko predstavim. Moje ime je Elvira Mustafi, stara sem 34 let in živim na Jesenicah. Že kot majhna deklica sem najbolj uživala pri igri z barbikami, pri njihovih stilskih preobrazbah in friziranju. V tistem času sem nekako začela sanjati o tem, da bom nekoč frizerka ali kozmetičarka, vendar to ni zadovoljilo želje mojih staršev, ki so na vsak način želeli, da bi obiskovala gimnazijo. In ker sem se jim že v rosnih letih naučila kljubovati, sem srednješolsko izobraževanje končala na Ekonomski šoli v Radovljici.

Moje največje poslanstvo v življenju je vloga mame. Imam dva šoloobvezna sončka, ki skrbita, da je vsak dan pester, poln novih dogodivščin in traparij, predvsem pa zelo dobro skrbita za to, da moji živčki nikdar ne počivajo. Prosti čas najraje preživljam z možem in otrokoma, in če je le možno, nekje v naravi.

Po dobrem desetletju, ko sem si delovne izkušnje pridno nabirala v eni od Mercatorjevih veleprodajnih enot, sem se na lepem odločila, da je čas za spremembo in nove izzive. V tistem trenutku mi je vrata na široko odprl dom Viharnik.



Vir: osebni arhiv.

Za konec pa še moje vodilo skozi življenje: »Skrivnost dobrega življenja: Nikoli se ne zaustavi, nikoli ne glej nazaj, živi vsak dan z mladostnim poletom, ognjevitostjo, radovednostjo in igrivostjo.«

»Daj vsakemu dnevu možnost, da bo najlepši dan v tvojem življenju.« (Mark Twain)

Našli me boste v recepciji doma, in če vam lahko pomagam, sem vam z veseljem na voljo. Čeprav sem del družine Viharnik šele kratek čas, moram priznati, da mi sodelavci in stanovalci vsakodnevno dajejo občutek domačnosti. In tako se je v Viharniku začelo pisati novo poglavje v mojem življenju.



Vir: arhiv doma.

Sprehod skozi letne čase

Obiskal nas je Viki Grošelj

Pripravila: Mirjana Karakaš, zdravstveni tehnik

Stanovalce doma Viharnik je februarja s svojim obiskom počastil vrhunski alpinist, himalajec, gorski reševalec in gorski vodnik, pisatelj in Slovenec z največ preplezanimi osemtisočaki in prvi Slovenec, ki se je povzpел na vse najvišje vrhove celin, gospod Viki Grošelj.

»Alpinizem je način življenja, največji približek popolni svobodi in seveda veliki odgovornosti. Je dragocena življenjska izkušnja, ki me uči vztrajnosti, predanosti in zavezanosti cilju. Tovarištva, strpnosti, sočutja in iskanja meja lastnih sposobnosti. Spodbuja me, da želim postati še boljši, ne le kot alpinist, ampak predvsem kot človek,« pravi Viki Grošelj. V življenju so ga zaznamovali zmagoslavja, porazi, globok obup in trenutki neizmerne sreče. Veliko so o njegovih podvigih povedale tudi fotografije s številnih alpinističnih odprav v Nepal in Himalajo,

tudi fotografije smučanja Dava Karničarja z Everesta, reševanja Tomaža Humarja in številnih drugih alpinističnih podvigov. Poudaril je, da se še vedno rad vrača tudi med ljudi, ki živijo v vaseh pod osemtisočaki v Himalaji. Te kraje je pred leti prizadel rušilni potres, ki jim je vzel še tisto malo, kar so imeli. Trudi se zbirati finančna sredstva za te ljudi, med drugim tudi s prodajo svojih treh knjig.

Ob 40-letnici prvega slovenskega vzpona na Makalu je izšla njegova knjiga z naslovom 40 let mojih soočanj s Himalajo. 15. oktobra 1975 je namreč skupini alpinistov, pod vodstvom Aleša Kunaverja, uspelo osvojiti omenjeni osemtisočak. Slovenski alpinisti so že večkrat dokazali, da ne znajo le dobro plezati, ampak tudi pisati. Med njimi je prav gotovo tudi Viki Grošelj.



Vir: arhiv doma.

Filmfest – zgodbe na platnu

Pripravila: Maja Pozvek, timska medicinska sestra

Konec julija in v začetku avgusta je v Kranjski Gori potekal 4. Mednarodni filmski festival, ki je ponujal raznolik izbor slovenskih in tujih dokumentarnih ter igranih filmov. Del filmskega festivala so postali tudi naši stanovalci. Ti so se v avli doma udobno namestili, zagrnili smo zaveso in s tem pričarali pravo kinematografsko vzdušje. Ustvarjalci so nam predstavili različne zgodbe. Najprej smo si imeli

možnost ogledati dokumentarni film o nastajanju gledališke predstave. Naslednji film nas je popeljal v obdobje vojne in nam prikazal pogum dveh otrok, ki sta želela najti kraj, kjer ni vojne. Na koncu pa so naš dan napolnili utrinki narave, v kateri so bili osrednji akterji zebri mladič, pingvin, kiti glavači in lenivec.



Vir: arhiv doma.

Mednarodni dan starejših

Pripravila: Maja Pozvek, timska medicinska sestra

Vsako leto, prvi dan v oktobru, obeležujemo mednarodni dan starejših. Letošnji dan je potekal pod sloganom »Potovanje proti starostni enakosti«. Na ta dan izkoristimo priložnost in našim stanovalcem povemo, kako dragocene so njihove modrosti in znanje za nas. Hkrati pa sami sebe opomnimo, kako pomembna je njihova aktivna vključenost v domske aktivnosti. Da smo bili na ta dan vsi aktivno vključeni v petje in ples, je poskrbela skupina Gajst'n Band. Skupaj smo se zavrteli v ritmu polke in valčka, zapeli nekaj narodno-zabavnih viž in se na koncu poslovlili nasmejanih obrazov.



Vir: arhiv doma.

Projekt Simbioza giba

Pripravila: Elvira Čatak, delovna terapevtka

Pridružili smo se slovenskemu nacionalnemu projektu ozaveščanja ter spodbujanja k udeležbi v gibalno-športnih aktivnostih prek medgeneracijskega sodelovanja. Postali smo del zgodbe Simbioza giba 2019.

V oktobru smo poleg aktivnosti, ki so stalnica na našem urniku, izvajali še aktivnosti, ki so naše stanovalce dodatno spodbudile h gibanju. Znova smo se povezali zaposleni in stanovalci.

Odločili smo se, da projekt začnemo z aktivnostjo, v katero so vključeni stanovalci, ki niso sposobni samostojnega gibanja in so na invalidskih vozičkih. Zaposleni smo skupaj s stanovalci naredili en velik krog po Kranjski Gori. Pisana družba je bila precej zgovorna in dobre volje. Sprememba okolja in telesna aktivnost je na vse prisotne vplivala blagodejno.

Število stanovalcev, ki so se sprehoda udeležili, je pokazatelj, da se v našem domu dobro zavedamo, da je telesna aktivnost zelo pomembna za ohranitev zdravja in psihofizičnih sposobnosti.

Teden smo nadaljevali s telovadbo »Ruska metoda 1000 gibov«, katere začetnik je dr. Nikolay Grishin. Gospa Metka nam je razložila pomen vaj in nam dala splošne podatke o načinu izvajanja telovadbe. Skupaj smo naredili 1000 gibov in razgibali vse sklepe v telesu.



Vir: arhiv doma.

Življenje vsakodnevno piše zgodbe. Ena izmed lepših je zgodba našega stanovalca Staneta in naše glavne sestre Anite. Njun uvod v to zgodbo se je začel vrsto let nazaj, ko je Anita kot mlada perspektivna športnica začela trenirati namizni tenis. Gospod Stane je bil takrat trener v klubu. Anita je večkrat rada povedala, da ji je bil Stane kot drugi oče. Življenje je teklo naprej in prišel je čas, ko se je gospod Stane odločil, da se bo nastanil v našem domu. Njuna vez je bila še vedno trdna, saj nikoli ne pozabiš ljudi, ki pustijo v tebi globoko sled. Medtem ko sta obujala spomine, sta se odločila, da bosta organizirala tekmovanje v namiznem tenisu. Povabljeni so bili vsi stanovalci in zaposleni. Gospod Stane je vsem navzočim dal napotke in razložil pravila igre. Priznati moramo, da nas je aktivnost kar precej utrudila. Najlepši del je sledil ob koncu tekmovanja, ko sta za lopar prijela bivši trener in učenka. Bilo je zelo čustveno in hkrati borbeno. Odločili smo se, da zmagovalcev ne bo. Zmago je odnesla lepa in pozitivno naravnana zgodba.

Zadnja aktivnost, ki smo jo pripravili v tednu Simbioza gibanja, je bila presenečenje za naše stanovalce. Vsi, ki so spremljali priljubljeno oddajo Zvezde plešejo, vedo, kdo je Denis Porčič Chorčyp. Ja, prav tisti Denis, ki se je s soplesalko



Vir: arhiv doma.

Martino boril za zmago. Tudi nekateri od naših stanovalcev so stiskali pesti zanj, saj je Denis naš sokrajan.

Denis skriva ogromno talentov. Poleg tega, da je ujel plesni korak s pravo profesionalko, je še profesionalni borec, trener borilnih veščin, osebni trener in glasbenik.



Vir: arhiv doma.

Naši stanovalci so ga bili zelo veseli. Pokazal nam je tehnike dihanja in poudaril pomembnost pozitivnega mišljenja. Zbrani v naši avli smo mu z veseljem sledili.



Vir: arhiv doma.

Viharniške olimpijske igre

Pripravila: Elvira Čatak, delovna terapevtka

Olimpijske igre in rek »Zdrav duh v zdravem telesu« povezujemo z antično Grčijo. Tudi mi smo se približali starim Grkom in organizirali viharniške olimpijske igre.

Pomerili smo se v treh disciplinah: tekma z baloni, kegljanje in odbojka. Stanovalci, razdeljeni v tekmovalni moštvi, so se med seboj povezali kot

olimpijski krogi. Glasno smo navijali, se smejali, telovadili in uživali. Obe ekipi sta bili močno izenačeni, a na koncu je slavila črna ekipa.

Čeprav smo se vseskozi držali olimpijskega gesla »Hitreje, višje, močnejše«, smo na koncu rekli »Važno je sodelovati in ne zmagati.«



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.

Ponovno srečanje s svojo nekdanjo učenko

Pripravil: Stanislav Babič, stanovalec

Sem Stane Babič, rojen 18. 10. 1943 na Jesenicah. Kot vsak mlad fantič sem tudi jaz že zelo zgodaj stremel k temu, da bi se začel baviti s športom. Nisem dolgo okleval in sem se kmalu pojavil v NTK sekciji na Jesenicah. Pridno sem treniral kakih sedem let. Nato se je začela tudi moja tekmovalna pot, ki pa ni trajala dolgo. Ko sem končal šolanje na Jesenicah, sem se preselil v Ljubljano, kjer sem obiskoval Srednjo gradbeno šolo. Po končanem šolanju sem se vrnil na Jesenice. Sledil je vojaški rok in potem delo v klubu. Izbran sem bil za trenerja. Seveda sem že prej položil vse izpite za namiznoteniškega trenerja v Ljubljani, in sicer za licenco A.

Moje delo je trajalo polnih 35 let. Vzgojil sem veliko število igralk in igralcev. Neke jeseni se je v klubu pojavilo nekaj novih deklic iz Osnovne šole Tone Čufar z željo, da bi se naučile igrati namizni tenis. Med njimi je bila tudi mala Anita. Bila je zelo tiha in skromna. Zelo dobro se je vključila v delo. Kmalu je pokazala, da ima smisel za igralko namiznega tenisa. Zelo hitro je napredovala in kmalu postala št. 1 takratnega ženskega dela namiznega tenisa na Jesenicah. Seveda je bila tudi v državnem merilu na zelo vidnem mestu. V

gorenjskem merilu pa je bila absolutno št. 1. Kot članica ženske ekipe Jesenice je več let nastopala v prvi slovenski ligi. Kot igralka je prepotovala Slovenijo po dolgem in počez. Nastopala je tudi zunaj slovenskih meja.

Poleg športa je bila tudi pridna učenka v šoli. To dokazuje s tem, da je danes glavna sestra v domu starejših občanov v Kranjski Gori. Leta zelo hitro teko in tako je tudi z našim zdravjem. Vsak ima svojo usodo in tako se je zgodilo, da sem tudi jaz pristal na invalidskem vozičku in postal stanovalec doma Viharnik v Kranjski Gori. In tako sva se drugič srečala z gospo Anito, vendar v drugačnih vlogah. V šali rečeno, sedaj ima dirigentsko palico v rokah ona in jo tudi uspešno vrti. Zelo sem bil vesel, da sva po toliko letih uspela odigrati eno partijo za zeleno mizo.

Ker je domu Viharnik jeseniški klub poklonil eno mizo za namizni tenis, se bomo v turobnih zimskih dnevih lahko rekreirali tudi na toplem.

Vabim vse ljubitelje bele žogice, da se udeležijo rekreacije, ki bo vsak četrtek ob 13. uri v avli doma.

Srečno!



Vir: osebni arhiv.



Vir: arhiv doma.

Viharniški Tai Chi Chuan

Pripravila: Danica Mahnič, fizioterapevtka

Marsikdo bi vprašal, »kaj je to« in v kakšni zvezi je s stanovalci doma Viharnik. Ker sem že davno ugotovila, da je vedoželjnost stanovalcev velika in so se vedno pripravljene naučiti nekaj novega, sem jim ponudila nekaj drugačnega - Viharniški Tai Chi. Tai Chi Chuan je primerna vadba za ženske in moške vseh starosti. Vpliva na kondicijo, krepi telo in duha. Nima nikakršnih omejitev: je enostaven za učenje in primeren za vsakogar v vseh starostnih obdobjih.

Vemo, da s staranjem izgublamo elastičnost, mišice postajajo zakrčene, sklepna gibljivost se zmanjša, koordinacija in ravnotežje se slabšata, pojav različnih bolezenskih stanj pa močno vpliva na duševno stanje in zavira okrevanje.

Življenjska energija ali »Chi« usiha in človek v vsej svoji kompleksnosti (fizični, čustveni, mentalni in duhovni nivoji) propada bolj, kot je to potrebno. Danes večinoma dihamo plitko, površno, hitro in smo v kaotičnem tempu življenja nekako ves čas pod stresom. Kar pomeni, da je naše telo - um obremenjeno in pod pritiskom. Pozabili smo na stanja ležerne sproščenosti, ki nam ponujajo umirjenost in dobro počutje. Želimo pa ohraniti svojo vitalnost, igrivost, lahkotnost in mladost vse tja v pozna leta.

Ta starodavna kitajska oblika gibanja ima neločljivega spremljevalca. To je »qi - gong«, raznovrsten sklop dihalnih vaj, brez katerih ni dobre vadbe. Dihanje s trebušno prepono je v procesu staranja oslajeno, opazam pa, da večina ljudi sploh ne zna dihati na ta način. Zato je pomembno, da se zavestno naučimo pravilno dihati in se naše telo - um znova seznanimo oz. spomni naravnega ritma dihanja.

Viharniški Tai Chi Chuan je prilagojen stanovalcem in njihovim sposobnostim. Gibanje usklajujemo z naravnim globokim dihanjem in pozornostjo uma. Stremimo k čim bolj mehkim in tekočim gibom, brez naprezanja. Želimo doseči stanje harmonije med telesom in umom. Učimo se biti pozitivno usmerjeni, biti zadovoljni s seboj in pomirjeni z življenjem. Zavestno sledimo cilju, ko lahko rečemo: Kako je meni »fajn«, kako je meni dobro. Sami se odločamo, da bo tako, zato nas možnost izbire pomirja. Notranja moč nad telesnim naporom in pomanjkljivostmi nas vodi k izboljšani kvaliteti življenja.

Vadba je primerna za vse - stare in mlade, ženske in moške, zdrave in bolne.

Mi smo zmagali.



Vir: arhiv doma.

Psihiatrična ambulanta v domu Viharnik

*Pripravila: Melita Pretnar Silvester,
dr. med., specialistka psihiatrije*

V veliko zadovoljstvo mi je, da sem lahko del strokovnega tima doma Viharnik prav od njegovega čistega začetka. Z osebjem smo postavili sistem konziliarne psihiatrične službe in od takrat prihajam v dom dvakrat mesečno. 21 let sem kot zdravnica, specialistka psihiatrije, nabirala dragoceno strokovno znanje in izkušnje na različnih oddelkih, v ambulanti, v urgentni in dežurni službi v Psihiatrični bolnišnici Begunje. Vse to mi pomaga tudi pri delu v domu. Leta tečejo, kar nekaj stanovalcev, pa tudi osebja, se je v tem času zamenjalo, sama pa še kar vztrajam. Če sem iskrena, vztrajam zato, ker mi je Viharnik prirasel k srcu. Vzdušje, urejenost, vedrina, ustvarjalnost, medsebojno zaupanje in spoštovanje je nekaj, s čimer dom ustvarja novi dom za svoje stanovalce. Sodelovanje z osebjem mi je v veliko veselje in zadovoljstvo. V prostore, ki so svetli, topli in vedno lepo urejeni, vsak na svoj način vnaša svojo prijaznost, srčnost in sočutnost. Vesela sem, da osebje ostaja radovedno, odprto in pripravljeno na učenje ter napredovanje. Tako strokovno kot tudi osebno. V resnici pa sem tukaj zaradi stanovalcev. Vsak potrebuje nekaj svojega in vsak pusti posebno sled v mojem srcu. Prebuja mi zavedanje, da je življenje dragoceno do zadnjega diha, da starost kljub različnim oblikam nemoči, telesnih in duševnih bolezni, prinaša posebno modrost, ki izžareva včasih skozi besede, včasih skozi pogled ali le prisotnost. Po duši sem psihoterapevtsko usmerjen psihiater. To pomeni, da verjamem v



Vir: osebni arhiv.

zdravilno moč besed in pogovora. Žal pa bolezni v starosti vse prepogosto zmanjšujejo spomin in razumevanje izgovorjenih besed. Zato pomagam tudi z zdravili. Ne da bi z njimi lahko nadomestili, temveč da bi pomagali okrepiti moč besed, ohraniti spomin, kolikor je le mogoče, izboljšati razpoloženje, okrepiti spanec in zmanjšati stiske in tesnobe različnih vrst. Verjamem, da je starost dragocen in bogat letni čas življenja. Verjamem, da je dom en sam. Pa vendar je dom tam, kjer so doma veselje in ljudje, ki te imajo radi in te spoštujejo, kjer si na varnem, kjer so zagotovljene življenjske potrebe.

Vse prepogosto našim starejšim stene hiše ali stanovanja, kjer so živeli, pa tudi prezaposleni domači, žal tega vsega ne morejo več zagotoviti. In takrat je dom kraj, kjer poskušamo zaposleni v prostore in odnose po svojih najboljših močeh spoštljivo vnesti košček te domačnosti. Nič ni samoumevno, prav vsak trenutek življenja je velik dar. Srečevanje s starejšimi me vabi in mi daje dragoceno priložnost, da tudi sebe vzgajam v boljšega človeka.

Cepljenje proti gripi

Pripravila: Anita Ključanin, vodja zdravstvene nege in oskrbe

V vseh življenjskih obdobjih je preventiva zelo pomembna. Tudi v tretjem življenjskem obdobju je treba misliti na preventivo, katere pomemben del je cepljenje, ki prispeva k zmanjšanju obolevnosti in ohranjanju dobrega zdravja. Pri starejših ljudeh je tudi precej večje tveganje bolnišničnega zdravljenja zaradi gripe kot pri mlajših zdravih odraslih (Nacionalni inštitut za javno zdravje).

Kot vsako leto smo tudi letos v domu Viharnik omogočili cepljenje stanovalcem in zaposlenim proti gripi za sezono 2018/2019. Cepljenih je bilo 76 stanovalcev (54 %) in 18 zaposlenih (22 %).

Precepljenost je bila višja kot prejšnje leto, ko se je cepilo 46 % stanovalcev in 15 % zaposlenih. Vsako leto se bomo trudili, da bo število cepljenih stanovalcev in zaposlenih še višje.



Vir: arhiv doma.

Zakaj prostovoljstvo?

Pripravila: Vida Marolt, prostovoljka

Obiskovala sem Šubičevo gimnazijo (Gimnazija Jožeta Plečnika) v centru Ljubljane. Mama je delala v takratni Narodni Banki (danes Banka Slovenije) na Titovi cesti. Po pouku sem se velikokrat dobila z mamo, ki me je peljala v Daj-dam na rolano šunko s francosko solato. V pasaži pod Nebotičnikom je pozimi starejša ženica velikokrat prodajala prve telohe. Pasaža je bila prepišna, hladna. Videlo se je, da jo zebe. Moja mami se je vedno ustavila in kupila rože, rekoč: »Moji mami ni treba stati na mrazu, ne zebe je, ni lačna.« Moja babica je imela štiri skrbne otroke. Z mojo frizerko, prijateljico Suzi, se veliko pogovarjava o ljudeh, njihovih usodah, o pričakovanjih, zahtevah. Pripovedovala mi je zgodbo o gospe, ki je šla obiskat svojega brata v dom starejših nekje na Štajerskem. Bila je zgrožena, ker dom ne organizira prostovoljcev, ki bi se družili s stanovalci. Suzi ji je predlagala, da ona postane prostovoljka. Gospa je bila še bolj zgrožena: »Kako, saj bratov dom ni v Ljubljani?« Ideja, da postane prostovoljka v domu nekje blizu svojega bivališča, in bo morda nekdo začutil željo, da postane prostovoljec v domu, kjer je njen brat, se ji ni zdela sprejemljiva.

Kaj je prostovoljstvo? Ali lahko enačimo prostovoljstvo z naključnim dejanjem dobrote? Pri brskanju po internetu sem našla zelo kompleksne definicije prostovoljstva. Vse pa delijo prostovoljstvo v formalno in neformalno. Za mene je prostovoljstvo vsako dejanje, ki polepša dan drugim in meni, ko ljudem nameniš svoj čas, svoje znanje. Za to ne potrebujem nobene organizacije, čeprav se velikokrat pridružim kakšni organizirani akciji. Lepo je, ker pri organiziranih akcijah spoznaš enako misleče ljudi in se ti odpirajo nova vrata za prostovoljno delo.

Ko sem obiskovala mamo v domu Viharnik, sem opazila stanovalce, ki nimajo veliko obiskov. Ne morem in ne želim soditi, vsak ima svoje razloge, zakaj ne more ali noče obiskovati svojca. Razmišljala sem, kaj lahko storim jaz.

Ker rada potujem in rada pripovedujem zgodbe, sem se ponudila, da pripravim kakšno potopisno predavanje. V domu so mojo ponudbo z veseljem sprejeli. Tako se je začela moja druga kariera. Na potovanjih rada fotografiram in začela sem brskati po svojih spominih in fotografijah. Pri pripravi predavanja najprej razmislim, kaj bi utegnilo zanimati stanovalce doma in kako globoko in široko pripraviti predavanje. Vsa predavanja, ki sem jih do sedaj pripravila, so tudi raziskovanje. Velikokrat odkrijem kakšno znamenitost ali podrobnost, ki sem jo fotografirala, pa nisem vedela, kaj pomeni. Priprava je torej tudi učenje. Ko sedaj potujem, fotografiram z mislimi na predavanje, ki ga bom pripravila za poslušalce. S stanovalci smo prepotovali kar nekaj dežel, spoznavamo tudi Slovenijo.

Po mamini smrti sem nadaljevala s predavanji v domu Viharnik. Vsako predavanje v sebi namenim moji mami in očetu. Mama je imela Alzheimerjevo demenco in nikoli ni bila na mojih predavanjih. Vem, da bi bila oba, mama in oče, ponosna name. Ko pred začetkom predavanja vstopim v dom, začutim posebno vznemirjenost. Kar nekaj stalnih poslušalcev imam. Nekaj gospa me že pričaka, sedeč v prvi vrsti. Začutim povezanost, veseli so me in jaz sem vesela vsakega posebej. Pozdravimo se, pogovorimo. Ura mine kot blisk. Na koncu predavanja običajno vprašam, ali je še kakšno vprašanje. Na enem od predavanj je bilo edino vprašanje: »Kdaj spet pridete?« Stanovalci so me sprejeli za 'svojo'.

V domu Viharnik sem našla prijateljico Sonjo. Združila naju je skupna zgodba, obe mami sta bili stanovalki doma. Veseli sva, ko naju povabijo, da sodelujemo kot prostovoljki pri aktivnostih, ki zahtevajo spremljevalce ali pa, ko naju povabijo na kakšne posebne dogodke.

Prijateljica Marija iz Makedonije, ki je vsaj trikrat obkrožila svet, je navdušena nad tem, kar počnem. Vendar se sprašuje: »Kdo ve, ali bomo tudi mi nekoč imeli 'Vido'?« Moj odgovor je: »Vsak mora začeti pri sebi.«

Prostovoljstvo v domu Viharnik mi pomeni veliko in mi daje veliko. Po eni strani je to spomin na moje starše, ki so mi privzgojili vrednote, ki jih prenašam na svojega sina, po drugi strani pa skupno zadovoljstvo in veselje, ki ga doživim ob vsakem predavanju.

Upam, da bom navdihnila še koga za druženje s starejšimi in da bo moje sodelovanje z domom Viharnik še dolgo trajalo.

Viharnik med gorami

Pripravila: Sonja Dolinar, prostovoljka

Med Julijskimi Alpami in Karavankami, ob reki Pišnici, stoji slikovit dom Viharnik, ki nudi prijazno in varno zavetje različnim generacijam stanovalcev, ki potrebujejo manj ali več pomoči pri premagovanju tegob zaradi bolezni ali starosti. Tu je svoj drugi dom našla tudi moja mama Zofija. Še v njeni visoki starosti sva skupaj prehodili in pregobarili to prelepo dolino. Spomnim se, da mi je povedala, da ji starejši domačini pravijo »dolina miru.« Tu se ji je, po kratki bolezni, sklenilo življenje.

Ker sem jo vsak dan obiskovala, sem spoznala mnogo stanovalcev, videla sem, kako se zaposleni trudijo,



Vir: arhiv doma.



da bi jih aktivno privabili k različnim dejavnostim. Čutila sem, da prihajam v veliko dnevno sobo, kjer se vedno kaj dogaja. Poklepetala sem z osebjem in stanovalci, odzvala sem se vabilom na priložnostne dogodke in ponudila svojo pomoč pri spremljanju stanovalcev na sprehodih po kraju ali na kavico v slaščičarno. V veselje mi je, če lahko komu polepšam dan ali samo prisluhnem njihovim zgodbam.

Z občudovanjem in spoštovanjem iz njihovih pripovedi spoznavam, da so zmagovalci življenja. Lepo se počutim, četudi sem le droben kamenček na njihovi življenjski poti.



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.

Zlate roke in ustvarjalni duh

Slikarska razstava Obrazi

Pripravila: Elvira Čatak, delovna terapevtka

Biti zaposlen v domu starejših. Ko sem bila mlajša in so se moje sanje razlikovale od današnjih, sem se želela na svoji poklicni poti srečevati z izzivi. Želela sem postati medicinska sestra, ki bi ji adrenalin več čas tekel po žilah. Sama misel na delo v domu je bila zame nesprejemljiva. 12 let adrenalinskega dela in opazovaje težkih zgodb je v meni pustilo težko breme. Kljub zavedanju, da je to zgolj poklic, ki ga opravljam, ni bilo dovolj, da bi si kakšen dogodek iztrgala iz prsi. Še danes so močno zasidrani v meni. Hvaležna pa sem, da sem se iz dneva v dan imela možnost učiti, da je življenje res eno in da je treba užiti sleherni trenutek. Potem je moja pot zavila v dom starejših. Moje prepričanje o delu v domu se je zrušilo kot hišica iz kart. Pogled na starejše in poslušanje njihovih zgodb me je kupilo isti trenutek. Pogled na njihove obraze mi je pokazal, da lepota ni pogojena z mladostjo, ampak z modrostjo. Naši stanovalci nosijo svoje zgodbe, svojo modrost in svojo željo po življenju. Velikokrat sem jih opazovala, kako kljub starosti še vedno upajo in si želijo. Kako so kljub starosti željni zabave, smeha, objema in lepe besede. Upajo si sanjati. Eden izmed naših stanovalcev, ki si je upal stopiti na novo pot, je gospod Jože Škrilec.

Gospod Jože Škrilec je vzljudil risanje že v osnovni šoli. Kasneje je zaključil Srednjo oblikovno šolo v Ljubljani in s študijem nadaljeval na Pedagoški fakulteti. Dolga leta je svoje znanje predajal mlajši generaciji, kot učitelj likovnega pouka. Svojo delo je Jože nadaljeval na Republiškem zavodu za spomeniško varstvo, kjer je delal kot restavrator fresk po vsej Sloveniji. V prostem času je rad narisal tudi kakšen portret. Jože je kasneje, zaradi pomanjkanja časa, za sedem let opustil risanje.

Dve leti nazaj je Jože doživel zastoj srca. Zmanjšana funkcija desne roke mu je onemogočila, da bi z risanjem nadaljeval. V domu Viharnik se je Jože vključil v program delovne terapije, kjer je začel z osnovami grafomotorike in nadaljeval z risanjem.

Fotografije, ki jih je Jože narisal s pomočjo suhih pastelov, nosijo zelo močno sporočilo. Kljub boleznim sta zelo pomembni želja in volja. Jože je imel cilj, ki ga je s trudom tudi dosegel.

Jože je s svojo zgodbo navdih marsikomu, predvsem nam mlajšim.



Vir: arhiv doma.



Vir: arhiv doma.

Pridih domačnosti

Pripravila: Elvira Čatak, delovna terapevtka

Odločili smo se, da našemu Viharniku dodamo še en dodaten kamenček domačnosti. To domačnost smo tokrat našli v blazinah, ki so izdelek naših stanovalk. Skupaj smo mešali vzorce, materiale in teksture ter jih smiselno povezali v celoto. Predvsem pa smo uživali v ustvarjanju.

Te okrasne blazine niso le dodatek, ampak so dodana vrednost notranji ureditvi našega doma. Pri nastajanju te zgodbe je sodelovala tudi gospodinja na skupini Samorastniki, Tatjana Ferk.



Vir: arhiv doma.

Pripravila: Tatjana Ferk, gospodinja

V zgodbo doma Viharnik sem se na začetku vključila kot javna delavka in se kasneje zaposlila kot gospodinja na skupini Samorastniki. Moje delo se malo razlikuje od dela drugih gospodinj. Moj delovnik se vsakodnevno zaključuje s kreativno delavnico. Izdelujemo voščilnice za rojstne dneve vseh stanovalcev in zaposlenih, izdelujemo dekoracijo za skupine, šivamo, beremo šale in hodimo na sprehode. Najlepši so topli dnevi, ko se družimo na svežem zraku in se odpravimo do tako imenovane »naše klopce«. Nikoli pa nam ne zmanjka časa za prijeten klepet, ko stanovalci povedo kaj o svoji preteklosti in o svojih željah. V tem času, ko ustvarjamo in se družimo, zelo uživam. V veselje mi je, da lahko združim svojo ustvarjalnost s svojim poklicem.



Vir: arhiv doma.

Pesniški navdih

Pripravila: Marija Simonetič, stanovalka

Viharnik

Na razpotju stojim,
premišljujem, kaj naj naredim.
Ne morem nazaj,
le še malo naprej,
pot le ena drži.
Onemogla, stara, nemočna,
pojdi tja v dolino morda,
Viharnik zavetje je takih ljudi.
Čičare v dolini prelepi,
med hribi, gorami, ob drevju,
smrekah, kamenju, rožah in travi
Viharnik stoji.
Ko vstopiš vanj,
vse po domačem, po lesu diši.
Po domu diši!
Prijazno te sprejmejo vsi.
Že vtis ti lepo naredi.
Potem pa počasi vsak dan spoznavaš
ta dom, ta kraj in ljudi.
Ko dela se, da te ptičje petje zbudi,
ležiš v postelji, skozi okno gledaš kosa,
ki na najvišji veji smreke sedi,
poje in žvižga, se dneva veseli.
Zakaj ne bi tudi ti?
Počasi vstaneš, se urediš,
na zajtrk odhitiš.
Pridna te gospodinja pozdravi,
s timom svojim prijaznim
ti zajtrk pripravi.
Potem pa da dolgčas ti ni,
imaš polno aktivnosti.
Ko greš po hodniku,
osebje te prijazno pozdravi.
Povpraša po zdravju in spanju,
počutju, kam zdaj?
Na fitness seveda, na predavanje,

nekateri k molitvi,
drugi na umske ali ročne spretnosti,
in še mnogo.
Petje ali sprehod.
Vse imaš na voljo,
če le ti je pot.
Ob dvanajstih kosilo.
Tam se znanci in še neznanci dobimo,
se med sabo o noči, o jutru pogovorimo.
Po kosilu počitek,
kratka malica ob treh,
vse je sveže in okusno.
Obiski vsako so uro lahko,
v avli privoščiš lahko si kavico ali sladoled,
če ti je želja z osebje ali obiskovalci, prijatelji poklepetas.
Že mine popoldne, večerja te kliče.
Nekateri ob mizah
malo še posedijo.
Nekateri televizijo prižgejo
dokler ne zaspijo.
Jaz pa rada zvečer na balkonu posedim,
se oziram po dolini, gledam zarjo večerno, se malo hladim.
Ali pa tudi ne.
Včasih se vlečejo megle čez gore.
Oblaki se črni zgrinjajo nad skale.
Tam gori na skali samotni viharnik stoji,
kljubuje in se bojuje, z vetrom, gromom, snegom, soncem žgočim,
gol, brez zelenja,
a v njem je še vedno nekaj življenja.
Tako, taki tu v domu smo mi,
ti pa naše si zatočišče,
zdaj tu živimo,
hvala Viharnik, da te imamo,
da nismo sami,
tako kakor oni na skali.

Viharnik prelepi, poslednji moj dom

Čisto na koncu Slovenije,
v Zgornjesavski dolini
dom Viharnik stoji.
V domovini naši
kraja in doma takšnega ni!
Obdajajo hribi, ga gore prekrasne,
smreke zelene, s storži so okrašene,
breze kot vile zibljejo se,
macesni prelepi v soncu žare.
Sava v večernem mraku potihno šumi.
Pred domom pa mladi javor stoji.
Borovci v kamenju sedijo,
v jutru okrog njega se trave v rosi bleščijo.
Začimbe pred domom dišijo,
sivka, pelin, peteršilj, bazilika,
le odpri oči, pa videl boš lepe stvari.
Sem pa tja veverica priskače,
pa kakšen zajček se prikaže.
Lepo, res lepo je tukaj živeti,
z domom se moraš zeliti.
Ne moreš samo javkati,
kako vse je hudo in slabo.
Pojdi okrog doma,
se malo razglej,
malo kosti premigaj
in se na sončku pogrej.
Vse bo prijetnejše, boš pozabil,
da te glava boli ali pa roka ali pa stare kosti.
Vedi le eno, da Viharnik tukaj zate stoji,
pomaga premagati ti stare dni.



Vir: arhiv doma.

Duhovna oskrba

Pripravila: Karmen Romih, direktorica

O polnosti življenja lahko govorimo, kadar so zagotovljene ne samo telesne, temveč tudi socialne, čustvene ter duhovne potrebe posameznika. Človek je duhovno bitje in karkoli doživlja, zajema to tudi njegovo duhovno razsežnost. Zgodovinsko gledano duhovna oskrba izvira iz krščanstva, kasneje pa se je razširila in postala tudi del drugih verskih prepričanj. Vendar se teorija in filozofija novodobnega pojmovanja duhovne oskrbe ne nanašata le na različna verska prepričanja in tradicije. Svetovna zdravstvena organizacija navaja, da dimenzija duhovne oskrbe implicira pojave, ki niso materialne narave, temveč pripadajo kraljestvu idej, verovanj, vrednot in etike, ki so vzniknile v umih in zavestih človeških bitij, posebno plemenitih idej. Duhovno torej ni isto kot versko, čeprav lahko duhovna dimenzija življenja vsebuje tudi versko vsebino. Duhovnost lahko opišemo kot dve dimenziji; v horizontalni dimenziji se nanaša na odnos do

nas samih, do drugih in do okolja, tu gre torej za nereligiozni smisel življenja. V vertikalni dimenziji pa se nanaša na odnos do boga, ki ga nekdo priznava, veselje ali nekaj, kar je nad njim. Oboje pa nam pomaga, da prepoznamo lastne osebne vrednote in cilje ter spodbuja osebno integracijo telesa, razuma in duha. In ni človeka, ki se vsaj enkrat v življenju ne bi vprašal o pomenu in smislu življenja. Odgovori na to vprašanje so različni, kot smo različni ljudje in različne kulture. Najboljši odgovor pa je enostaven. Potrudimo se, da si vsak trenutek dneva naredimo čim lepši in ob tem pomislimo še na druge. In jutri spet ter tako vse dni v letu. Naj jih spremljajo petje, veselje ter lepi spomini.

V letu 2019 smo se poslovili od sodelavke Veronike, ki bo vedno ostala v naših srcih. Kot opomnik na minljivost in zavedanje lepih trenutkov, ki smo jih skupaj preživeli.



Vir: arhiv doma.

Kapela v domu Viharnik

Pripravil: Janez Šimenc, župnik v Kranjski Gori in Ratečah

V kletni etaži doma Viharnik je že od začetka prostor, namenjen kapeli. V letu 2012 je bila opremljena po načrtih arhitekta Matjaža Megliča. V vseh predmetih - oltarju, ambonu in križu - lahko zaslutimo skupno temo brsta ali cveta, ki v tem okolju, tolikokrat zaznamovanem z minljivostjo, izraža neminljivo slutnjo večnosti, človekove ustvarjenosti za življenje, ne za minevanje. V oltarnem prostoru visi slika Rožnovenske Matere Božje, ki svetemu Dominiku in sveti Klari izročča rožni venec. Slika je bila nekdanj v kranjskogorski župnijski cerkvi in so jo v oktobru, ki je mesec rožnega venca, postavljali na oltar pred podobo Marije vnebovzete. Pred prenosom v kapelo je bila restavrirana.

Spočetka se je kapelo odklepalo le za bogoslužje ali molitev. Zadnja leta pa je stalno odklenjena. Tako more vsak stanovalac ali uslužbenec stopiti vanjo, v prostor miru, zbranosti, molitve ali tihega premišljevanja. Ne glede na veroizpoved ali svetovnonazorsko usmerjenost more kapela vsakomur ponuditi okolje ali oporo za duhovno osvežitev ali poglobitev.

Najbolj izrazito in redno dogajanje pa je seveda sveta maša, ki jo običajno obhajamo vsak prvi petek v mesecu ob 10.15. Nekoliko nenavaden čas je posledica uskladitve z urnikom nekaterih drugih dejavnosti, npr. z rekreacijo. Včasih lahko pride do spremembe pri dnevu, kot npr. letos, ko je bil na prvi petek praznik vseh svetnikov. Sveto mašo obhajamo tudi v povezavi z božičnim praznikom, običajno 23. decembra, in v dneh po veliki noči, po navadi na velikonočni torek. Zahvaljujem se osebju doma, zlasti gospe Elvisi, ki poskrbi za obveščanje o terminih svetih maš in vsem, ki težje pomični stanovalcem pomagajo, da lahko pridejo do kapele in se udeležijo maše.



Vir: osebni arhiv.

Poleg kapele je drugi vidik duhovne oskrbe tudi obisk v sobi, zlasti za prejem zakramenta sprave in bolniškega maziljenja ali tudi obhajila za tiste, ki ne morejo več v kapelo. Tozadevne želje lahko stanovalci ali njihovi svojci sporočijo preko osebja ali pa tudi neposredno na Župnijski urad Kranjska Gora na telefon 04 588 11 03 ali e-naslov: zupnija.kranjska.gora@rkc.si.

Vesel sem lepega sodelovanja z vodstvom in osebjem doma Viharnik in tudi njim želim moči, dobre volje in osebnega zadovoljstva pri njihovem poslanstvu.

Prostočasno druženje zaposlenih

Pripravil: Benjamin Bešič, delovni terapevt

Zaposleni v domu Viharnik smo zelo povezani. Velik del svojega življenja preživimo s svojimi sodelavci, za kar so pomembni dobri medsebojni odnosi. Prosti čas, ki ga namenimo druženju s sodelavci, se nam vedno dobro povrne. S sodelavci se vedno bolje poznamo, si zaupamo in okrepimo sodelovanje.

V želji, da bi še bolj okrepili vezi med sodelavci, smo v letošnjem letu organizirali več neformalnih druženj. Druženja smo vsakokrat povezali tudi z neko športno aktivnostjo.

Naše druženje smo pričeli z zimskim nočnim pohodom v dolino Tamar. V poznih popoldanskih urah smo se iz Planice napotili proti Tamarju. V planinskem domu Tamar nas je pričakalo zasluženno okrepčilo, ki nam je dalo moči za varen povratek do našega izhodišča.

Da smo privabili še naše adrenalinske sodelavce, smo organizirali nočno sankanje v Gozdu Martuljku. Že nekoliko spomladanska snežna odeja je bila dovolj dobro pripravljena, da smo se lahko med seboj pomerili, kdor bo najhitreje na cilju.

Za ljubitelje skupinskih športov smo večkrat organizirali turnir v odbojki, ki je potekal v zelo

sproščenem vzdušju. Vedno so bili dobrodošli tudi otroci naših zaposlenih, ki so nam popestrili igro odbojke.

Slabo vreme nikoli ni bilo izgovor, da se ne bi družili. Obiskali smo Bowling center v Lescah in se pomerili v ameriški izvedbi kegljanja. Naslednji dan smo čutili mišice, za katere do tega dneva nismo vedeli, da obstajajo.

Stanovalci so verjetno opazili, da smo se zaposleni pred domom v popoldanskih urah večkrat zbrali v športni opravi. Lepe dneve smo izkoristili za trening teka. Pripravljali smo se na jesenski tek Trail Kranjska Gora. Kar 13 zaposlenih je uspešno preteklo 15-kilometrsko preizkušnjo po okolici Kranjske Gore.



Vir: osebni arhiv.

Vir: osebni arhiv.



Strokovna ekskurzija in izlet zaposlenih

Pripravila: Simona Jeglič, poslovna sekretarka

Zaposleni doma Viharnik smo se v začetku junija podali na strokovno ekskurzijo in izlet k našim sosedom na Hrvaško. V Primorsko - goranski županiji so naš obisk vljudno sprejeli v domu starejših »Kantrida« Reka.

Dom s kapaciteto 405 stanovalcev se nahaja v mirnem zahodnem delu Reke in je le korak oddaljen od obale Jadranskega morja in mestnega vrveža.

Po predstavitvi in ogledu doma smo se podali naprej proti naši naslednji destinaciji, drugemu največjemu naselju na otoku Krk, naselju Punat, ki leži ob istoimenskem zalivu z majhnim otokom Košljun.

V lepem sončnem vremenu smo se s turistično ladjo podali na pot po Kvarnerskem zalivu, mimo otoka Sveti Grgur proti Golemu otoku, kjer nas je tamkajšnji vodič popeljal skozi čas. Avstro-Ogrska je na otoku zgradila taborišče za ruske zapornike z vzhodnih bojišč. Po drugi svetovni vojni so ga jugoslovanske oblasti spremenile v strogi zapor za politične zapornike, ki so v nemogočih vremenskih razmerah delali v kamnolomu. Zapor je zaprt in zapuščen od leta 1989. Danes je Goli otok predvsem turistična destinacija. Ob povratku smo spotoma naredili še kratek postanek v zalivu na otoku Sveti Grgur, na katerem je bil od začetka 20. stoletja do leta 1988 ženski kazensko popravni zapor. Od objektov zapora so ostale le še ruševine.

Pred povratkom v domače kraje smo naslednji dan namenili ogledu otoka Košljun v zalivu Puntarska draga. Košljun je majhen otoček, saj v dolžino in širino meri manj kot 300 metrov, poseljen s frančiškanskimi menihi. O nastanku otoka govori legenda o življenju dveh bratov, ki sta obdelovala okoliško polje, današnjo Puntarsko drago. Ob jesenski delitvi letine je brat opeharil svojega slepega brata. S tem je izzval božjo potrpežljivost in morje je poplavelo rodovitno polje. Na sredini je ostal majhen otoček s hišo slepega brata, ki je lahko še naprej obdeloval okoliško zemljo in se na ta način preživljal.



Vir: osebni arhiv.



Vir: osebni arhiv.



Vir: osebni arhiv.



Zahvala prostovoljcem

Neizmerljiva je vrednost podarjenega časa
in neskončni so občutki hvaležnosti,
ko samoto zamenja bližina,
ko se v človeku zapolni praznina,
ko prijazen klepet je zdravilo za dušo
in prijateljstvo krona spletene vezi.

Hvala!

Viharnikove niti časa smo prepletli s pomočjo

- Občina Kranjska Gora
- Elvira Cokan s.p.
- Karmen Sluga
- Kimi d.o.o.
- Slavica Peterman s.p.
- Igor Zupan s.p.p
- Wilfan d.o.o.
- Melita Pretnar Silvester s.p.
- Žito
- M.G.T. d.o.o. (Jager Mitja)
- MT Cvek d.o.o.
- Alpeks d.o.o.
- Loške mesnine d.o.o
- KZ Metlika z.o.o
- Svetina Darko
- Zavod Beyondmind
- Geaprodukt d.o.o.
- Mercator d.d.
- Ecolab d.o.o.

*Novo leto je čas za novo zgodbo.
Začetki so kot nepopisani listi,
na katere lahko napišemo največje skrivnosti,
narišemo najboljše mojstrovine in ustvarimo najlepše spomine.
Nov list je čas novih poti, čas, ko je vse mogoče.
In na koncu smo vsi pisci, slikarji in arhitekti,
ki si sami oblikujemo svojo prihodnost.*

*Naj bo leto 2020 napisano s krepkimi črkami,
obarvano z najlepšimi barvami
in oblikovano v najlepšo skulpturo.*

Kolektiv doma Viharnik



Sledite naši zgodbi na www.dom-viharnik.si