

SKUPNA POT

Glasilo stanovalcev in zaposlenih Doma starejših občanov Fužine

Jubilejna izdaja · junij 2025



Z različnih poti v složno bivanje · skupaj že 20 let!

SKUPNA POT

Glasilo Doma starejših občanov Fužine

Jubilejna izdaja ob 20-letnici delovanja Doma

Junij 2025

Izdajatelj

Dom starejših občanov Fužine

Odgovorna oseba izdajatelja

mag. Barbara Purkart

Odgovorna urednica

Vida Milošević Arnold

Uredniški odbor

Vida Milošević Arnold

Lidija Livek

Angelca Butenko

Stanka Garaj

Fotografija in tehnična podpora

Barbara Purkart

Katarina Zajec

Matija Puškarič

Lektura in prelom

Tisa Troha

Naslov uredništva

Glasilo Skupna pot

Dom starejših občanov Fužine

Nove Fužine 40

1000 Ljubljana

Glasilo Skupna pot je informativno glasilo Doma starejših občanov Fužine in izhaja občasno. Prispevke sprejemamo v Wordu (format .doc) na elektronski naslov soc.delavka@dso-fuzine.si ali v pisni obliki odgovorni urednici. Prispevki naj bodo podpisani, razvidna naj bosta datum in kraj pisanja. Prispevek opremiti z naslovom, navedite avtorja besedila in fotografij. Uredništvo si pridržuje pravico do krajšanja člankov in spremembe naslovov. Člankov ne honoriramo.

Kazalo

Uvodnik	3
20 let bivanja v domu	7
Domu starejših občanov Fužine	9
Iskanja	12
Stoletje grozot in težkega življenja	13
Glas žensk v preteklosti in danes	16
Sanje o miru	18
Račka potrebuje pomoč!	19
Osmi maj	20
Razmišljanja	22
Lučka v Covidni temi	23
Dogodek iz otroških let	25
Kaj pogrešam	26
Dom starejših občanov Fužine je skoraj moj drugi dom	29
Prostovoljstvo	33
Jolanda Grom Ravnikar	35
Urice pisanja z roko za starejše	40
Praktično usposabljanje v DSO Fužine	42
Sodelovanje	43
Knjižni klub	44
15 let Centra aktivnosti Fužine	45
Dobrodošlica ob sprejemu v Dom	53
Kulinarična Slovenija	54
Seniorski maraton Franja	57
Namizni tenis	60
Fužinske punčke iz blaga	62
Projekt "Spomini še živijo"	64
Razstava "Spomini še živijo"	67
Ko zapoje srce	69
Slikanje in risanje	72
Izrezki mojega ustvarjanja	73
In memoriam	74

Uvodnik

Glasilo *Skupna pot*, ki ga v DSO Fužine izdajamo ob praznovanju naše 20-letnice delovanja, je bogato. Skozi prispevke se nam predstavljajo predvsem stanovalke in stanovalci, ki skozi perspektivo časa opisujejo pomembne dele svojega življenja ter dogodke, ki so jih zaznamovali. Nekateri stanovalci in zaposleni pišejo o nedavnih dogodkih, ki opisujejo in orisujejo življenje v Domu. Objavljamo tudi iskrive prispevke članov Centra aktivnosti starejših Fužine (CAF), svojcev, prostovoljcev in zaposlenih. Eden zanimivejših prispevkov je opis dolgoletnega sodelovanja z Domom, ki ga je pripravila predsednica Sveta Doma, naša Stanka Ferenčak Marin, ki v Svetu Doma deluje od vsega začetka. Poleg naših trinajstih zaposlenih, ki bodo letos ob praznovanju 20-letnice delovanja Doma praznovali tudi 20-letnico rednega dela v Domu, je gospa Ferenčak Marin tista, ki vsa leta skrbno bdi nad delovanjem Doma in predvsem dobrim sodelovanjem z lokalno skupnostjo. V Fužinah se namreč nič pomembnega ne zgodi brez sodelovanja Doma. Naši stanovalci, uporabniki dnevnega varstva, člani CAF in zaposleni so vključeni v različne projekte, prireditve in dogodke, ki jih soorganiziramo, na njih sodelujemo ali jih samo obiščemo. V glasilu objavljamo tudi pogovor z aktualno Slovenko leta, gospo Jolando Grom Ravnikar, ki je obenem aktivna članica CAF in naša dolgoletna prostovoljka.

Vabim vas, da skozi branje prispevkov vstopite v naš Dom, saj je lepo biti del Fužin in še lepše del našega srčnega Doma.

mag. Barbara Purkart,
direktorica

Spoštovane in spoštovani,

20 let je polnih spominov in nepozabnih trenutkov v življenju vsake družine, enako pa velja tudi za delovanje zavoda. Dom starejših občanov Fužine sem aktivno in z velikim veseljem spremljala ves čas njegovega razvoja, najprej kot predsednica Sveta Četrtna skupnosti Moste in nato kot članica in predsednica Sveta Doma starejših občanov Fužine.

Leta 2004 smo prebivalci Fužin opazili, da se na zapuščeni, zaraščeni in odpadkov polni površini sredi stolpnih med Rusjanovim in Preglovim trgom nekaj dogaja. Pripeljali so stroje, začeli čistiti, ogradili prostor in začeli z gradnjo. Svet ČS Moste je kmalu ugotovil, da se gradi dom starejših občanov, začela so se tudi nasprotovanja posameznih sosedov, ki so žal podaljšala proces pridobitve uporabnega dovoljenja in vselitve prvih stanovalcev. Takrat so bile Fužine naselje predvsem mladih družin in starost se jim je zdela še zelo daleč.

ČS Moste je pristopila k evropskemu projektu Dan sosedov, ki se je začel v Parizu in poteka zadnji torek v mesecu maju. Postopoma se je uveljavil v vseh velikih evropskih mestih. Naš svet se je odločil, da kot prve obišče nove sosede v DSO Fužine. S priložnostnim darilom (kamera in fotoaparat) smo se odpravili na obisk in v prijetnem druženju z vodstvom doma in stanovalci izmenjali različne ideje o možnem sodelovanju. Stanovalci doma in zaposleni so izrazili tudi svoje bojazni in neprijetne občutke glede bivanja v naselju, ki je bilo takrat na slabem glasu.

Dogovorili smo se za sodelovanje na akcijah, ki so postale naša stalna oblika delovanja in potekajo že vsa leta. V okviru možnosti je Mestna občina Ljubljana na predlog Sveta ČS uredila parkirne površine pred domom in posadila parkovna drevesa, ki poleg sence skrbijo za boljši zrak in hladijo sosesko v vročih dneh.

Z akcijami začnemo že zgodaj v mesecu februarju, s skupno sejo Sveta ČS Moste, vodstva Doma in Sveta stanovalcev DSO Fužine. Pogledamo, kaj smo storili v preteklem letu in naredimo načrt za tekoče leto. V mesecu aprilu se skupaj z društvom in stanovalci Most pridružimo osrednji čistilni akciji Očistimo Ljubljano, ki jo zaključimo na najbolj prijeten način – s "palačinka partyjem" pred domom.

Da ne pozabim, leta 2006 je v domu začel delovati Dnevni center, ki še danes skrbi za vse tiste sosede, ki so še doma, pa ne morejo sami skrbeti zase, ko so svojci na delu. Mestna občina Ljubljana je leta 2010 prisluhnila potrebi po vključevanju čedalje mlajših upokojencev v različne oblike dejavnosti za preživljanja prostega časa in ustanovljen je bil Center aktivnosti Fužine, središče druženja in aktivnosti za starejše, ki deluje v okviru DSO Fužine.

Ko že zadiši po poletju, se stanovalci in zaposleni v domu aktivno vključijo v priprave na Moščanski dan sosedov, kjer sodelujejo s svojo stojnico, na kateri nikoli ne manjkajo tradicionalni jabolčni zavitek, številna ročna dela in unikatne punčke iz blaga. Tako stanovalci kot člani CAF-a pripravijo zabavne plesne, športne in kulturne predstavitve. Ko mine čas dopustov in vročih poletnih dni, se v zgodnji jeseni srečamo na športnih prireditvah, pa ne samo kot gledalci, temveč tudi kot aktivni udeleženci pri različnih športih. Svet ČS Moste z društvi in organizacijami v Mostah zelo zavzeto pripravlja otrokom najljubši praznik, prihod Dedka Mraza. Mraz in slabo vreme stanovalcem in zaposlenim v domu ne preprečita sodelovanja pri pripravah, saj srečen nasmeh na licih otrok tudi njim pomeni veliko zadovoljstvo in jim vzbudi lepe spomine.

Med vsem tem potekajo tudi različni predlogi in pobude, kaj storiti v okolju, da bo bivanje stanovalcev in krajanov še prijetnejše in bolj varno. Mestna občina Ljubljana nam je prisluhnila in med drugim uredila spust robnikov na celotnem področju Fužin, da je dostop do banke, pošte, trgovin in ostalih lokalov lažji in varnejši.

V Fužinah je cel dan živahno. Mladi in malo starejši se lahko sprehodimo po Poti spominov in tovarštva do bližnjega Golovca, če nas noge ne nesejo tako daleč, pa po sprehajalni poti vzdolž Ljubljanice. Utrujeni se lahko spočijemo v senci na klopcah ali ujamemo topel sončni žarek v zgodnjem jutru. Kdor se želi rekreirati, to lahko stori na številnih igriščih ali fitnes napravah tudi v bližini doma.

Tako se v prijetnem klepetu in številnih druženjih uresničuje naš slogan "Sosed sosedu človek". DSO Fužine je prejel tudi certifikat Varna točka in Demenci prijazno okolje. Učenci obeh osnovnih šol in srednje šole zelo radi pridejo v dom na druženje ob različnih dogodkih, ki jih v domu ne zmanjka. Seveda je zaradi odličnih strokovnih delavcev, ki s

svojim znanjem in izkušnjami bogatijo bivanje v domu, postal dom tudi učna baza za srednje in diplomirane medicinske sestre, socialne delavke, delovne terapevte in fizioterapevte.

S številnimi dogodki dom ohranja in bogati naše tradicije – od kolin, trgatve in pridelave vina, izdelave domačih marmelad, krem, praznovanja vseh praznikov, sodelovanja na zahtevnih športnih dogodkih, kot npr. Kolesarski maraton Franja, in še in še.

DSO Fužine je od začetka gradnje vodila ga. Bojanka Genorio, ki je s svojim strokovnim znanjem, izjemno voljo, energijo in čutom za sočloveka usmerjala tako zaposlene kot tudi stanovalce. Z njeno pomočjo je to postal pravi dom. Naši terapevti s svojim znanjem in razumevanjem stanovalcev številnim olajšajo bivanje in jih ponovno postavijo na noge. Naši kuharji poskrbijo za odlično, zdravo in raznoliko prehrano za stanovalce in številne okoliške prebivalce, ki si sami ne zmorejo več pripravljati hrane. V kavarni se v prijetnem okolju pisanega cvetja z dobro kavico in odličnimi sladicami družijo stanovalci, CAF-ovci in drugi fužinci. Naš dom se razvija s sodobnim časom in energijo vseh zaposlenih, z uvajanjem novih znanj, aktivnim sodelovanjem z okolico in veliko željo, da bi tako starost lahko zagotovili vsem.

Ponosna sem, da sem lahko z vami!

*Stanka Ferenčak Marin,
predsednica Sveta DSO Fužine*

20 let bivanja v domu

Pogovor s stanovalcem, gospodom Janezom Bukovcem

Gospod Bukovec, v Domu starejših občanov Fužine bivate že 20 let. Je bila težka odločitev, da ste se odločili priti v Dom? Zakaj ste se odločili ravno za dom v Fužinah?

Odločitev ni bila težka, saj sem se tako odločil zaradi stanovanja, hkrati pa sem se za Dom Fužine odločil zaradi tega, ker dojemam kraj kot lep in miren, hkrati so me prepričale tudi sprehajalne poti in dejstvo, da je bil dom popolnoma nov.

Se v domu počutite prijetno, varno in lepo, lahko rečete, da je to vaš drugi dom?

V domu se počutim izredno prijetno, varno in lepo. Ko sem bival še v dvoposteljni sobi sem imel odlična sostanovalca, s katerima smo se dobro razumeli. Lahko rečem, da je to moj drugi dom.

Kako je z družabnim življenjem v Domu? Kaj vam je v Domu najbolj všeč?

V domu ne manjka družbe in aktivnosti, vsak teden poteka tudi kakšno družabno srečanje. Resnično lahko trdim, da mi nikoli ni dolgčas in se vedno nekaj dogaja. V domu bi najbolj pohvalil enkratne zaposlene, ki so vsi prijazni.

Se dobro razumete s sostanovalci in zaposlenimi?

Zelo dobro se razumem z vsemi.

Se zaposleni trudijo za dobro počutje in kakovostno življenje stanovalcev?

Zaposleni se trudijo za dobro počutje, hkrati pa za dano poskrbim tudi sam in se potrudim, da mi je lepo in se dobro počutim.

Ko zdaj gledate nazaj, bi karkoli spremenili, naredili drugače?

Absolutno ne.

V domu ste našli novo ljubezen. Bi nam želeli spregovoriti o tem?

V življenju sem bil dvakrat zaljubljen, a šele zdaj lahko rečem, da vem kaj pomeni prava ljubezen. Čeprav sva se s prvo ženo razumela, to ni bilo to in po razočaranju nisem več odprl srca do tega trenutka.

Kaj bi želeli sporočiti ostalim upokojencem, ki se nahajajo pred dilemo ali priti v dom ali ne?

Menim, da je dom dobra rešitev za vsakogar, ki si želi družabno življenje in skrb, a mora hkrati tudi ta oseba vložiti nekaj truda, da se ima v domu lepo.

Intervju sta izvedli Katarina Zajec in Ajda Bizjak

Prispevki stanovalcev

Domu starejših občanov Fužine Mojemu domu, ob 20-letnici

V jeseni življenja sem tudi jaz morala temeljito razmisliti o tem, ali doma še lahko živim sama, ali pa je že čas, da si poiščem nov dom, kjer bom zadnja leta svojega življenja preživela kvalitetno in varno. Moja čudovita družina je ves čas lepo skrbela zame – hčerka, zet in vnukinje s partnerji so me pogosto obiskovali in se trudili, da mi doma ne bi ničesar manjkalo. A kljub temu je dom po smrti moje sestre, s katero sva velik del življenja živel skupaj, postal preveč prazen, pa tudi moje zdravstveno stanje je zahtevalo vedno več pozornosti. Tako sem pred petimi leti prišla v nov dom, Dom starejših občanov Fužine, o katerem sem že prej slišala veliko lepega in je bil zato med vsemi domovi moja edina izbira. Raje sem počakala na prosto mesto, kot da bi šla kam drugam. In ni mi žal, saj sem s svojim novim domom zelo zadovoljna. Vodstvo mi vedno prisluhne in je odprto za moje predloge o izboljšanju delovanja in odnosov, osebje – skupina dobrih ljudi – pa nam stanovalcem s svojim delom zna pomagati in nam vedno pride naproti.

V naši skupnosti sem tudi aktivna in s svojim delom doprinašam k večji ozaveščenosti o dogodkih. Moj trud ni neopažen in mi ga vedno povrnejo s takšnimi ali drugačnimi dejanji dobrote in pozornosti.

Moja družina me še vedno zelo pogosto obiskuje in moj dom jih vedno prijazno sprejme, dobrodošli sta tudi obe psički moje vnukinje, ki se nam velikokrat pridružita na kavici in mimogrede razveselita tudi druge prebivalce našega doma. Vesela sem, da lahko rečem, da je Dom starejših občanov Fužine moj zadnji dom in da se v njem počutim sprejeto, cenjeno in da mi ob vsem dogajanju tu ni nikoli dolgčas. Hvaležna sem, da bom prav v takšnem okolju lahko sklenila svojo življenjsko pot.

*Marija Darinka Habjan,
stanovalka*

Pred dobrimi 2 leti sem doživela možgansko kap. Po utrpeli možganski kapi sem bila sprejeta v DSO Fužine. Bila sem nepokretna, nisem zmogla sama do stranišča, nisem zmogla samostojno vstati iz postelje, kar pa je bilo najhuje, nisem bila zmožna hoditi. Takoj sem bila sprejeta v proces fizioterapije in po pol leta se je stanje tako izboljšalo, da sem lahko začela samostojno hoditi na stranišče, zmogla sem sama vstati iz postelje in kar je najbolj pomembno, shodila sem. Presrečna sem, da lahko hodim in za to bom vedno hvaležna službi fizioterapije – da so videli potencial v meni, se trudili z mano in vztrajali z mano na moji težki poti. Preprosto hvala.

*Rozalija Mihalič,
stanovalka*

V DSO Fužine sem bila sprejeta februarja 2023. Kmalu po prihodu v dom sem šla na operacijo hrbtenice, nato sem bila sprejeta v zdravilišče, kjer sem utrpela padec, zaradi katerega so me morali ponovno operirati. Tam sem utrpela sepso, zaradi česar sem bila 3 mesece v komi. Po prebuditvi iz kome sem se morala vsega ponovno naučiti. Bila sem nepokretna – nisem sama jedla, nisem se sama obračala v postelji, nisem se sama posedala, presedala ... Po rehabilitaciji v URI Soča sem bila pripeljana nazaj v DSO Fužine, kjer se je služba fizioterapije takoj lotila dela. Še vedno sem bila v zelo slabem stanju in popolnoma odvisna od drugih. Zdravnikova prognoza je bila, da nikoli več ne bom hodila. Po 4 mesecih fizioterapije v DSO Fužine sem s pomočjo pripomočka za hojo naredila prve korake. Sreča je bila velika in z besedami je ne morem opisati. Danes hodim s pomočjo pripomočka za hojo, seveda pod nadzorom ene osebe, lahko se presedem, grem na stranišče. Fizioterapiji preprosto hvala, da so verjeli vame in da lahko delam korake, čeprav so mi nekateri rekli, da to več ne bo mogoče.

*Tatjana Pilko,
stanovalka*



Prvi koraki: 9. februar 2024 😊

Iskanja

Šla bom zjutraj rano bosa
prek trate zelene, po biserih rose,
iskat mojo pomlad.
Do žitnih polj bom šla
kjer v jutru jih skriva gosta megla,
vprašat to klasje rumeno,
če moje otroštvo tod mimo je šlo.
Po ozki brvi bom šla, prek rečice šumeče,
pobarat njene valove –
ali nekoč, čez ta most,
je šla moja mladost?
Pa še dalje bom šla, vse do obzorja,
kjer zlato sonce prihaja na plan,
če lahko mi razjasni –
vsa moja iskanja ta dan.

*Dragica Verlič,
stanovalka*

Stoletje grozot in težkega življenja

Naslov mojih spominov ni nič lep. A življenje je bilo žal resnično.

Bili smo družina, ki so jo družili prijetni družinski in narodni običaji. Bilo je v navadi, da smo se ob teh trenutkih dobivali pri enih ali drugih sorodnikih. Bili smo prijatelji in si drug drugemu pomagali, kadar koli je bilo potrebno.

Ko so starejši govorili o politiki, otroci nismo ničesar razumeli. Spomnim se, kako grozljiva se nam je zdela beseda vojna! Ta se je vedno pogosteje ponavljala v besednjaku. Otroci smo to grozoto spoznali leta 1941, ko so 6. aprila z močnimi motorji in vojaškimi vozili prihrumeli v naše domove oboroženi vojaki. Pri nas so zasedli vse dvorišče in si polastili še stanovanje, nas pa spravili v eno sobo. Očeta ni bilo zraven, ker je bil odpoklican v jugoslovansko vojsko. Pozneje, čer nekaj dni, se je peš vrnil preko Gorjancev. Zjutraj, ko je mama želela pripraviti zajtrk, je bila shramba prazna. Nikjer ni bilo ne moke, ne kruha, ne belega kruha, o šunki in o potici nobene sledi. Vse, kar so nam privoščili, je bil kak hlebec vojaškega kruha.

To je bil prvi pozdrav Nemcev. Nekaj dni za tem se je že začelo prvo izseljevanje vplivnejših Slovencev – zdravnikov, trgovcev, uradnikov. Dva meseca zatem smo prišli na vrsto še ostali. Obrtnikom so pustili, da so odšli sami. Tako so poiskali novo bivališče pri znancih in drugih dobrih ljudeh, ki so lahko ponudili streho nad glavo. Kakor se je kdo znašel. Tako smo tudi mi morali poiskati svoj novi dom. Da nismo bili samo v breme, smo pomagali pri delu na polju in doma, s tem smo dobili poljske pridelke za hrano. Tako se je končala moja mladost.

Srednje šole še nisem imela dokončane, kar je opazil očetov brat, ki je živel v Mariboru. Predlagal je staršema, naj pridem k njemu, da bom končala šolo. Poskrbel je, da sem končala četrti razred srednje šole in se vpisala na učiteljske. A tudi to se je nesrečno končalo. Ob vsakem prihodu bombnikov smo morali dijaki v zaklonišče v kleti šole. Žal tudi to ni bilo varno – dve bombi sta zadeli stavbo. Vsa zgornja nadstropja so bila porušena in ruševine so zasule vse izhode. S težavo so odkopali nasute ruševine in nam naredili nekaj izhodov. Niti pomislila nisem, da bi ostala, pa četudi v drugem kraju. S prvim možnim vlakom sem odšla k staršem. Tako se je moje šolanje končalo.

Toda tudi pri starših ni bilo miru, tukaj so bile nove pasti. Kraj Zdole so bile na partizanskem območju. Tukaj so se vsak večer vrstile nemške "hajke". Nikoli nismo vedeli kaj, kdaj in kje se bo zgodilo.

Brežice so že zasedli Ustaši. Strah in groza, kaj so počeli s civilisti, na katere so naleteli. Tako je prišel 7. maj 1945, ko so ustaške skupine že bile na poti proti našemu gričevju in vneli so se srditi boji. Po poljih, travnikih in cestah so ležali sami mrličji, mali otroci, ranjenci in ubita živina. Nekateri iz vasi smo zbežali v gozdove in tako ubežali temu masakru.

8. maja so v vas prišli partizani z našimi zastavami in naznanili, da je vojne konec. Nemci so namreč na Koroškem podpisali premirje. Začela se je nova epoha naše sreče. Vrnili smo se domov, pa čeprav v razdejana stanovanja in hiše. Začela se je obnova domov ter na splošno vse naše domovine. Končala so se štiri težka leta našega življenja. Šele tedaj smo se zavedli, da je to bila naša mladost, v kateri smo dozoreli in postali resni ljudje z veliko mero odgovornosti.

Torej, začeli smo naše tretje obdobje. Delali smo pravzaprav brez urnika. Gnala nas je odgovornost, da moramo naše zadolžitve opraviti dobro in odgovorno. Ob vsem tem smo začeli ustvarjati svoje družine. Dopolnjevali smo svojo izobrazbo. Živeli smo srečno, vsak po svojih močeh in sposobnostih. Po celi domovini je bilo zgrajenih veliko stanovanj, šol, vrtcev, tovarn in nenazadnje tudi domov za stare. Čas nas vedno prehiteva in tako smo prišli do zaslužene upokojitve. Začeli smo razmišljati, da se počasi staramo in da naše moči pešajo. Prav je, da razmišljamo o starosti, o ljudeh, ki so vse svoje življenje garali, dokler so zmogli, pa so se znašli v obdobju, ko sami ne zmorejo več živeti samostojno in človeka dostojno življenje.

Tudi sama sem prišla v obdobje, ko nisem več sposobna skrbeti za svoj dom. Še več, niti svojim osnovnim potrebam nisem več kos. Našla sem prijazno okolje, prijazne in prizadevne ljudi, ki se vsak po svojih močeh trudijo, da bi nam starejšim omogočili čim boljše preživetje preostanka našega življenja. To je dom starejših občanov Fužine v Ljubljani, ki letos praznuje 20-letnico obstoja in mu iskreno čestitamo in želimo, da bi še mnogim starejšim nudil prijetno bivališče. Vse to seveda ni mogoče nuditi brez prizadevnih posameznikov, ki v resnici živijo z domom. Pripravljajo

prireditve, razne razvedrilne programe, da vsem stanovalcem polepšajo življenje. Marsikomu olajšajo bolečine in jim pomagajo ohranjati aktivne možgane, roke in noge.

Hvala vsem.

Dragica Pirnovar, stanovalka

Glas žensk v preteklosti in danes

Zgodovina pravi, da je bila prva borka za volilno pravico žensk Klara Zetkin. Potrebno je bilo mnogo let borbe, da smo dobile volilno pravico. Danes jo imamo, toda na volilnih listah so pretežno moški, teh nekaj predlaganih žensk pa na volitvah pogosto izpade. Same dajemo prednost moškim – same imamo to mnenje, da smo ustvarjene za rojevanje, vzgojo otrok in gospodinjstvo. Znan pregovor pravi, da ženska drži tri vogale pokonci. Zgodi pa se, da mož zruši četrtega in ostale tri, tako da vse skupaj zapije ali zakvarta. Dolgo je veljalo, da je mož glava družine z vsemi pravicami pred zakoni. Žena je bila zaničevana in predvidena samo za delo in rojstva.

Z možem Petrom, ki je bil zaposlen v JLA, sva se poročila leta 1955. Dobila sva stanovanje v Pivki, v hiši italijanskih oficirjev, kjer sva si uredila dve sobi. Bila sva zelo srečna. Rodila sem prvo hčerkico po imenu Irena. Ni minilo dve leti te sreče, ko je mož dobil premestitev v Tolmin.

Zaprli smo stanovanje v Pivki in s hčerkico sem odšla k mami in bolnemu očetu v Ljubljano. Zaposlila sem se v novo zgrajeni tovarni pisalnih strojev Tops v Savljah. Pri pregledu poslovanja je računovodstvo od ZDK dobilo nalog za uskladitev dejanskega stanja nabavljenih strojev za računovodsko knjižbo.

To nalogo dejanskega popisa so naložili meni in še enemu gospodu po imenu Gramc. Ta pa tega dela ni jemal resno in ga vsega prepustil meni. Ko je bilo stanje mojega popisa usklajeno z računovodskim stanjem, ga je bilo treba odnesti v Italijo na strojni popis. Tja je šel gospod Gramc in se, ko se je vrnil, pričel hvaliti, kako je sam vse dobro uredil. Mene pri tem sploh ni omenil. Takrat sem prvič občutila, kako je žensko delo manj cenjeno od moškega, in šlo mi je na jok.

Ko je bilo v Tolminu zgrajeno stanovanje, sva s hčerko odšli v Tolmin. Zaposlila sem se v tamkajšnjem trgovskem podjetju Tolminka. Kupila sva novo pohištvo, orehovo spalnico. Ko sva stanovanje do konca uredila, je mož dobil nalog, da mora v Postojno. Tako sem zopet ostala sama. Irena je začela hoditi v šolo. Mož je razmeroma hitro dobil novo stanovanje v Postojni. Zaposlila sem se na kontroli v ZDK. Pomočnik direktorja, gospod Brezec, me je razporedil v kontrolo zavodov, kjer so

bile samo tajnice, ki niso vedele ničesar o knjigovodstvu. Jokale so in prosile, naj jim pomagam. Centrala ZDK v Ljubljani je zahtevala, da se do določenega datuma predložijo bilance zavodov. Tudi tukaj sem se čutila manjvredno. Pomočnik direktorja se je šopiril s tujim delom.

V Ljubljani sem se zaposlila v centrali ZDK. Mož je dobil razrešitev, čez eno leto pa upokojitev. Tako je lahko na mamini parceli začel graditi hišo. Težko je bilo, vzela sva kredite in mož je delal honorarno. Tako se je končala naša 15-letna selitev po Primorskem. Rodila se nama je druga hči Katarina. Ko je ZDK razpadla, sem se zaposlila v Ljubljanski banki, kjer sem po 13 letih dela dosegla pogoje za pokojnino.

Glas žensk se sicer vedno bolj sliši, a ne dovolj. Če bi bilo več žensk v vladah, verjetno na svetu ne bi bilo vseh teh strašnih vojn, toliko grozovitega pobijanja in uničevanja.

Sonja Tepšić, stanovalka

Sanje o miru

Je kriva polna luna,
da v človeku tanka struna
budi grenak nemir,
ki jača se v dalj in šir?

Sta kriva grom in blisk,
da v srcih toliko je stisk?
Grozijo, da razneslo bo srce,
nemir pa raste, vse huje je!

So krive COVID maske,
ki poglobljajo nemir,
in rakete dolgega dometa,
ki ženejo ta svet v nori dir?

O, ljubi mir! Sanjam:
v tvoj blagodejni plašč zavita
ljubezen in sreča se povsod budita,
svobodna se do tal ti klanjam!

Vida Dolinšek, stanovalka

Račka potrebuje pomoč!

Včasih se nam zgodijo nepozabne stvari in če so to nova spoznanja, ali pa taka, ki nam potrdijo naše izoblikovano mnenje, jih zagotovo ne pozabimo. Zame je eden od dogodkov, ki sodi v to skupino, tale:

Po dolgem času ukvarjanja z ljudmi, ki sem jim zelo želela pomagati, pa tega niso hoteli razumeti, sem se zatekla v naravo. Kot vedno. Čas je bil še zimski, narava pa se je prebujala v pomlad. Bil je čudovit dan, eden tistih, ki dišijo in nas polnijo z vseмирsko lepoto modrega neba.

Ustavim se na robu rečne obale. Reka je bila v soglasju z vso lepoto dne, mirna in tiha v svoji večni tekoči pripovedi. Nemudoma zagledam prelep prizor: labodjo družino, ki potuje neskončno mirno in tiho. Vodja, prelestni beli labod, počasi pelje svoje drage; pet malih ljubkih otročičkov, ki jih varuje skrbna mati labodka, in tako nadaljujejo pot proti mestu, kjer se nad reko vzpenja most. Začarana stojim in gledam to eskadriljo, zmoti pa me nekaj podobnega obupanemu čivkanju. Tik pred menoj pod robom obale zagledam malo črno račko, ki otepa s svojima perutkama in se spusti premagovati rečne valove v smeri proti plavajoči skupini. Vpije na pomoč in se trudi, da ostrmiš. Zame je bilo to kot izredno čustveno napeto doživetje. In, glejte: Oče labod je rahlo nagnil glavo v smeri klicev na pomoč, se ozrl še po svojih varovancih, ki jih je mati že ustavljala in eskadrilja je obstala ter počakala malo bitje, potrebno njihovega razumevanja.

Ko je rački uspelo priti na cilj, se je skupina na znake staršev odpravila in izgubljenček je bil na varnem. Skupaj so na zvok vodje nadaljevali pot, kot da ni nič novega in se vsi poznajo. Zmogla sem reči samo to: "Hvala, hvala in srečno pot vsem!" V mojih mislih se je ta hip zasvetilo samo eno vprašanje: ali ljudje zmoremo kaj takega? Vsaj vedno ne in krasno je, če vsaj kdaj pa kdaj.

Lidija Livek, stanovalka

Osmi maj

Osmi maj je zame dan poln spominov, ker je to rojstni dan moje prvo-rojenke Vide. K takšnemu dogodku se misli pač pogosto vračajo, čeprav sem že dolgo prababica.

Živeli smo na najemniški kmetiji. Mama je umrla že leta 1929, ko smo bili otroci še majhni. Najstarejša je bila stara 11 let, jaz 7, brat 4 in najmlajša sestra komaj 3 mesece. Oče, takrat star samo 43 let, si ni iskal druge žene, le najmlajšo je dal v oskrbo družini svojega brata. Z nami tremi otroki pa je sam gospodinjlil in gospodaril. Preživeli smo in odrasli.

Sestra se je mlada poročila, jaz sem se pa do ušes zaljubila v sva-kovega mlajšega brata, Ivana. Seveda takrat mladi nismo bili o ničemer poučeni, samo radi smo se znali imeti. Ljubezen pa je običajno prinesla "posledice". Tudi meni jih je. Meseci moje nosečnosti so hitro minevali, a moja postava se ni kaj dosti spremenila. Še sosedove opravljivke niso opazile mojega pričakovanja. Spremembe ni opazil niti oče, čeprav sem živela doma. Ko se je bližal porod, sem prosila sestro, da ona pove očetu, da bo kmalu postal dedek. Gotovo ga je novica zelo prizadela, a rekel je samo to, da se mi je to zgodilo, ker premalo molim.

Na dan 1. maja 1941 sem v takratnem trgu Guštanj srečala diplo-mirano babico J. F., ki je takrat hodila po domovih pomagat pri porodih. Prosila sem jo, če jo smem poklicati, ko jo bom rabila. Rekla je, naj jo kar pokličem. Nisem ji posebej razlagala, zakaj jo rabim, mislila sem, da to kot babica itak vidi, saj je bil porod že blizu.

Za osmi maj smo najeli več ljudi, da bi pomagali pri sajenju krom-pirja. Sadili smo na veliki njivi na hribu. Za sabo sem imela nemirno noč. Pogosto sem hodila pit vodo k vodnjaku na dvorišče, zjutraj pa sem bila strašno lačna. Odrezala sem si precejšen kos suhe svinjine, ki sem jo pripravljala za delavce, čeprav še ni bila do konca skuhana in ga s slastjo pojedla. Okrog sedmih smo šli na polje. Oče je z voli oral in obračal zem-ljo, ostali pa smo z motikami razkopavali brazde in vanje metali krompir. Spet me je popadla huda žeja in vedno težje sem se sklanjala. Želodec mi je silil v grlo in bilo mi je strašno slabo. Slabost sem pripisovala napol surovemu mesu, ki sem ga pojedla. A moje počutje je bilo vedno slabše in bolečine hujše, tako da se mi je končno le posvetilo, da bom rodila.

Pohitela sem domov, sestra pa je poslala pastirja, da gre poklicat babico z naročilom, naj takoj pride. Vprašala je, kaj delamo in pastir ji je povedal, da sadimo krompir. A kmalu za pastirjem je prišla na njivo babičina hči, opremljena z motiko in košaro za delo na njivi! Šele ko so ji povedali, da rabimo njeno mamo, babico, je razumela nesporazum in se vrnila domov ponjo. Pot pa se kar vleče in zajetna babica je s pravim orodjem prisopihala po bregu navzgor šele takrat, ko je bila punčka že okopana in lepo zavita. Vse je opravila moja sestra, čeprav takrat še ni imela niti svojih otrok.

Vse je treba enkrat opraviti prvič.

*Vida Milošević Arnold**

* Tista punčka sem bila jaz. Moje rojstvo je opisala mama Marija Podojsteršek (1921–2002). V času, ko je to besedilo nastalo, je bila stara okoli 70 let. Vsebine nisem spreminjala, dovolila sem si le manjše slovnične popravke.

Razmišljanja

Zakaj še živim
zakaj nisem kamen
in rečem življenju pika in amen?
Zakaj sploh trpim
zakaj le živim?
Zato, ker sem človek, zato še živim
ker nisem kamen – zato trpim.
Mogoče pa sploh živeti ne znam
mogoče ne ločim kaj noč je, kaj dan?
Vsak na tem svetu poslanstvo ima
peščica od nas izrabiti ga zna.
A – kdo nam povedal je, kakšno sploh je
in kdo je vseved, da vedel bi vse?
Usoda – človeštvo – kje tvoja je pot
kamor pogledam – polna je zmot!

Marjeta Tomič, stanovalka

Lučka v Covidni temi

Med prvimi stanovalci našega doma, okuženimi s koronavirusom, sem bila tudi jaz. Vsi smo morali v najstrožjo osamitev. Ker nisem imela nobenih znakov, ki so bili značilni za obolenje s tem virusom, sem smela osamitev prestajati v svoji sobi. Okužene so podučili, da je strogo prepovedano zapuščati sobo in da ne sme vanjo vstopiti nihče drug. Ko sem zjutraj odprla svoja vhodna vrata, sem z grozo zagledala dva široka plastična trakova, ki sta od vrha podbojev do tal križem preprečevala vstop in izstop iz sobe. Jezna in prestrašena hkrati sem situacijo takoj primerjala s srednjim vekom, ko so z deskami zabijali okna in vrata hiš, kjer so bivali okuženi ljudje. Po treh dneh je eden od negovalcev strašljive trakove odstranil in na vrata nalepil okrogle papirnate oznake, da je vstop prepovedan. Ob tem sem začutila vsaj malo olajšanja, čeprav so ostali strogi ukrepi, ki so mi dan za dnem grenili osamljeno življenje v sobi brez radia in televizorja.

Zajtrk, kosilo in večerjo sem dobivala v kartonastih posodah, ki so jih strežnice polagale pred vrata. V strahu, da se ne bi okužile, so jo vsakič urno ucvrle po hodniku brez pozdrava – razumljivo, saj so se tudi one bale okužbe. Umazano posodo sem morala vreči v veliko polivinilasto vrečo in to odložiti na balkon. Tam sem imela tudi vreče z umazanim perilom, ki so se nabirale 21 dni.

Tekli so samotni dnevi in poleg običajnih opravil, ki sem jih lahko opravljala, sem najbolj pogrešala obiske svojega sina in družine. Čeprav sem sobo pridno prezračevala, so mi manjkali sprehodi ob Ljubljani. V tem tesnobnem počutju je zazvonil telefon in zaslišala sem tuj, mehak, nežen, ženski glas. Predstavila se mi je gospa Breda Zajec, upokojena učiteljica z Dolenjske. Povedala mi je, da njena hčerka služi v našem domu in tako je ona izvedela za mojo nesrečno osamitev. Kot stanovska kolegica je začutila dolžnost, da me pokliče in mi s pogovori krajša čas. Tako so vsakih nekaj dni sledili njeni klici, v katerih sva spoznavali druga drugo. Gospa Breda je nekaj let mlajša od mene in vesela sem bila njene izjave, da jo moj glas spominja na njeno nekdanjo zelo priljubljeno upraviteljico šole. Najini pogovori o otroških, šolskih in kasneje učiteljskih letih so naju popeljali v čisto drug svet, brez negotovosti vsakdanjika.

Moje počutje se je izboljšalo in počasi sem z novimi informacijami o razsežnosti pandemije razumela stroge ukrepe moje osamitve in to presojala drugače kot na začetku. Po 21 dneh moje osebne osamitve so sledile še številne drugačne osamitve, ves čas pa sva z gospo Bredo vztrajali pri prijateljskih telefonskih klicih, za kar sem ji neskončno hvaležna. Zame gospa Breda ostaja svetla lučka v Covidni temi.

Vida Dolinšek, stanovalka

Dogodek iz otroških let

Naša skupinica otrok, rojenih med in po vojni, je štela 7–8 otrok. Vsi smo bili bolj revni, samo volja in iznajdljivost je bila velika. Najbolj smo si želeli žoge. Starši niso imeli dovolj denarja za hrano, kaj šele za žogo, in seveda je nismo dobili. A padla je ideja: naredimo si žogo iz cunj. Razmišljali smo, kdo bi nam pomagal. Naša mama nam je vedno priskočila na pomoč, če je bilo treba. Sešila je lepo, pisano žogo, napolnjeno s starimi cunjami.

Vsi veseli smo odšli na travnik. Igrali smo "med dvema ognjema". Priključili so se nam še drugi otroci. Bilo je veselo in lepo, toda tako kot vsi otroci smo se hitro naveličali in odšli na drugi prostor. To je bil večji prostor pred starim rudnikom. Tam so rudarji kopali premog. Zemlja pred jamo je bila lepo gladka, prava za igro. Toda zraven je bila velika poševna jama s tračnicami. Iz jame so po močni žici vlekli železne vagone s premogom. Takrat je bila nedelja in rudnik je bil zaprt. Naenkrat se je zgodila nesreča: žoga je padla v jamo, polno blata in vode. Kdo bo šel po žogo, smo se spraševali. Bilo je le malo svetlobe. Eden od fantov je bil najbolj korajžen – "no, zdaj pa gremo". Prijeli smo se za roke in se dogovorili, da nobeden ne sme pretrgati kolone. Prvi je imel v rokah grablje. Držali smo ga za hlače in junak je izvlekel žogo. Hura – zmagali smo! Bili smo umazani, blatni in mokri. Težko je bilo hoditi po drsečem blatu. Žogo smo pa le imeli. Bila je blatna in polna vode. Komaj smo čakali, da se žoga očisti in posuši.

V zimskih mesecih je žoga počivala, mi pa smo se pripravljali na prihod Miklavža. Starši so se po tistem dogovorili, da bo letos Miklavž malo drugačen. Komaj smo čakali na ta dan. Miklavž je vsakemu dal suho sadje (slive, jabolka, hruške in piškote) ter papirnati zavitek, kot presenečenje. Radovednost je bila nepopisna. "No, sedaj pa le odprite zavitek." HURA, presenečenje! Bilo je nekaj kovancev in napis: "Zaslužili ste si pravo žogo. VAŠ MIKLAVŽ".

Stanka Garaj, stanovalka

Kaj pogrešam

To vprašanje me je doletelo nepripravljeno. Seveda sem v svojem življenju pogrešala marsikaj.

Da se vrnem v moje zgodnje otroško leto. Pogrešala sem dudko, ki mi jo je mama za kazen vzela. Podzavestno sem pogrešala kakšen poljubček in objem, vsaj za lahko noč.

Med vojno sem pogrešala očeta, ki je bil v partizanih. Z mamo sva živeli sami, nekaj časa sem živela pri teti. Dočakali smo konec vojne. Oče se je vrnil domov in pozneje sem dobila bratca. Hodila sem v šolo, obenem pa ob večerih velikokrat čuvala bratca, ker je bilo po koncu vojne ustanovljenih več organizacij: pionirska, mladinska, AFŽ, partijska. Mame in očeta velikokrat ni bilo doma. Starejša sestrična je prihajala k nam in naju čuvala, a vendar sem si želela oba starša. Bili so časi, ko je bilo precej mitingov in proslav, kjer je sodelovala cela družina. Leta so bila težka, poročila sem se in si ustvarila družino. Živeli smo nekaj let srečni, vsi v eni hiši. Bilo je prelepo, da bi dolgo trajalo. Umrli je moj dragi oče, star komaj 58 let. Precej let zatem še mama. Otrokom, vnukom in sedaj pravnukom pripovedujem dogodke iz preteklosti. Leta tečejo, postala sem vdova. Otroci imajo svoje življenje, zato ne morejo skrbeti zame. Na srečo sem dobila mesto v našem lepem DOMU FUŽINE. Lepo mi je. Imam prijateljice, zaupamo si. Tu se veliko dogaja. Pojemo, telovadimo, hodimo na izlete. Domači, ki jih ni malo, me redno obiskujejo. Kaj pogrešam? Nič.

Želim pa si razumevanja še naprej in ZDRAVJA ZA VSE.

Veronika Selan, stanovalka

Pred približno devetimi meseci sem začela obiskovati dnevno varstvo v Fužinah. Pri naši mizi nas sedi šest upokoženk. Ene so prijazne in zgovorne, eno so tiho. Prijaznejše je, če se kaj pogovorimo, ker tako čas hitro mine. V sosednji sobi so kolesa, katera lahko uporabljamo.

Če je vreme lepo in toplo, nas peljejo na sprehod do Ljubljanice, tam na klopi posedimo in se vrnemo po drugi strani v dom. Kosilo imamo že ob dvanajstih. Dnevni center je odprt do pol štirih popoldne. Domov me odpelje Nina, ki dela do treh. Ana, ki skrbi za nas, je zelo prijazna in pomaga vsem, ki so potrebni pomoči.

Emilijana Koprivnikar, članica dnevnega varstva

V dnevno varstvo prihajam že eno leto. Začela sem z 2x na teden. Zaradi dobrega občutka sedaj hodim 5x na teden. Zelo prijetno mi je, ker so skrbnice res super. Poskrbijo za vse nas.

Imamo veliko dejavnosti. Rada rešujem različne naloge. Rada hodim na sprehode, telovadbo, imamo petje, izdelujemo okraske, se tudi pogovarjamo o različnih rešitvah.

Želim še dolgo prihajati v vaše super dnevno varstvo, ker sem super OK.

Milena Atanasov, članica dnevnega varstva

Z rehabilitacijo v fizioterapevtski ambulanti DSO Fužine sem bil zelo zadovoljen. Obravnava po domnevni okvari fascialnega živca je potekala z uporabo najsodobnejših metod in tehnologij, kar je omogočilo hiter in opazen napredek. Posebej bi izpostavil izjemno osebno pristop – terapije so bile skrbno prilagojene mojim potrebam in so potekale v strokovnem, a hkrati sproščenem in spodbudnem okolju. Storitev toplo priporočam vsakomur, ki išče strokovno, sodobno in pacientu prijazno fizioterapevtsko obravnavo.

dr. Alen Krajnc

Prispevki zaposlenih

Težko verjamem, da je minilo že dvajset let, odkar sem prvič stopila skozi vrata DSO Fužine. V teh letih sem dala veliko – svoj čas, svojo energijo, in velik del sebe. A še več sem prejela. Naučila sem se potrpežljivosti, moči tišine, pomena povezanosti in spoštovanja do vsakega dne, ki pride in gre. To delo me je oblikovalo. Bilo je vse prej kot lahko – a prav zato je bilo vredno. Bilo je polno izzivov, a še bolj polno trenutkov, ko sem vedela, da sem na pravem mestu.

V teh dvajsetih letih sem zrasla kot človek. Naučila sem se, kdaj je treba vztrajati in kdaj popustiti. Kdaj molčati in kdaj spregovoriti. In predvsem, da je iskrenost do sebe in do drugih temelj vsega, kar šteje. Ponosna sem, da sem že dve desetletji del DSO Fužine. Ponosna, da sem zdržala, da sem vztrajala, da sem rasla. In hvaležna. Najprej sebi – da nisem nikoli odnehala.

Z vsem srcem,

Tatjana Gojić, zaposlena v DSO Fužine

V DSO Fužine delam že skoraj 20 let. Delo s starejšimi je sicer naporno, potrebno je veliko strpnosti, retorike, potrpljenja, vendar je vse povrnjeno s hvaležnostjo stanovalcev, tudi tistih, kateri se neverbalno izražajo. Skozi srečne in težke trenutke, katerih ni malo, nam pripomore podpora sodelavcev, ki nam stojijo ob strani in tudi podpora stanovalcev, z besedo ali brez. V domu sem ugotovila, da je delo pomoči potrebnim moje poslanstvo in ne le poklic. V kolikor dela ne bi opravljala s srcem, ga v domu starejših ne bi mogla opravljati. V domu je potrebna posebna psihična in fizična moč pri premagovanju vseh ovir, ki nam stojijo na poti. V domu sem se naučila tudi veliko za življenje potrebnih stvari, misli, uporabljenih nasvetov, tu sem čustveno zrasla, se okrepila. Največ mi pomeni, ko vidim zadovoljstvo v očeh nemočnih – občutek, da me imajo radi.

Felicija Lindić Skubic, zaposlena v DSO Fužine

Prispevki svojcev

Dom starejših občanov Fužine je skoraj moj drugi dom

V najino srečno življenje se je pred vrata postavila gospa demenca. Tega ni slutil ne mož, ne jaz. Začela se je plaziti zahrbtno, vstopala je počasi, presenečala naju je s čudnimi izzivi.

V Dom starejših občanov Fužine sem vstopila prvič pred 14 leti. Ko sem izvedela, da je moj mož Norbert zbolel za demenco, si nisem predstavljala, kaj naju čaka v prihodnosti. Prijateljica iz medicinske stroke mi je svetovala, naj poiščem ustanovo, ker nekoč ne bom več mogla sama skrbeti za moža. O tem sva se takrat pogovarjala tudi z možem. Ogledala sem si več domov in se odločila, da si skupaj ogledava Dom v Fužinah. Moj prvi vtis o domu je bil pozitiven. Prijetno vzdušje v kavarni, čistoča in red po vseh hodnikih, nikjer slabega vonja. Zaposleni so prijazno pozdravljali, čutiti je bilo dobro medsebojno sodelovanje. Oddala sva prošnjo, za vsak slučaj.

Prišlo je obdobje, ko sem bila že zelo izčrpana. Sprva sem moža vozila v dnevno varstvo enkrat tedensko. Bilo mu je kar všeč, rad je hodil na Tai chi v CAF in pel v pevskem zboru. Doma je bil čedalje bolj zahteven in naporen, tako da sva v dom odhajala dva- in večkrat na teden. Da ne zmorem več, so prepoznale direktorica, gospa Bojanka Genorio, socialna delavka Katarina Zajec in glavna sestra Almina Redzepagić, za kar sem jim zelo hvaležna.

Možev novi dom

V začetku aprila 2015 se je sprostilo mesto v dvoposteljni sobi. Moža so vzeli v dom poskusno, nakar je ostal. Prijazno osebje je možu pomagalo, da se je dobro počutil. Na srečo ni imel občutka za čas in je vedno mislil, da je ravno prišel in da bo kmalu spet odšel. Na obisk sem prihajala vsak dan. Skupaj sva hodila na sprehode ob Ljubljani, večkrat se nama je pridružil moj vnuk Nik. Družila sva se tudi z drugimi stanovalkami in stanovalci. Z Zorko, Duško, Radetom, Nedo, Martinom in drugimi smo

postali prijatelji. Najbolj se je družil z Rafkom, ki je bil takrat kot invalid v domu že od samega začetka. Počasi so vsi odšli ...

Odhajanja so vedno boleča

Po skoraj dveh letih, so mi povedali, da mož ne bo več dolgo med nami. Zadnje mesece in dni so vsi lepo skrbeli zanj, meni pa nudili moralno oporo. Ves čas sem bila ob njem. Ponoči, ko je odšel, ga je nočna sestra Tatjana držala za dlan, sočutno.

Nekaj mesecev po smrti moža leta 2017 sta se v dom preselila tudi moja mama in oče. Oba sta bila zelo dejavna. Sodelovala sta na vseh prireditvah, mama je rada ustvarjala na pripravah za domske dogodke. Dve leti sta se imela lepo, potem je oče zbolel. Zdravstveno osebje, predvsem Irena, Maja, Matej, Jernej in drugi so očetu nudili pomoč v zadnjih trenutkih. Oče je rad kadil, bil je droben; Maja ga je vzela v naročje, ga odnesla na balkon, da je prižgal še zadnjo cigareto, nepozabno.

Obdobje zapora

V času COVID-a so bili stanovalci zaprti v sobah, kot bi bili v zaporu. To je moja žalujočo mamo postavilo v stisko in odločila se je, da odide iz doma. Tri leta svobode, kot pravi, je bila srečna v varovanem stanovanju na Škofljici. Lani se je vrnila v dom, a je razočarano ugotovila, da to ni več isti dom, kot ga je zapustila. Vodstvo, ki je nasledilo gospo Genorio, je imelo drugačen pristop. Zdaj je napočil nov čas in želim si, da bi novemu vodstvu uspelo ponovno postaviti Dom starejših Fužine na prvo mesto v Sloveniji.

Dom praznuje dvajseto obletnico. Čestitam vsem zaposlenim, predvsem tistim, ki so v domu celotno obdobje. Prišlo in odšlo je veliko stanovalcev, mnogi so v domu pustili poseben pečat. Mnogo zgodb, mnogo lepih trenutkov in potem slovo. Gospa ali gospod z imenom in priimkom, ki je v življenju marsikaj dosegel, si zasluži spoštljiv odnos. Nekoč bo to tudi moj dom in želim si, da bi se mladi, ki prihajajo skrbet za starejše, zavedali minljivosti. Tudi oni bodo nekoč stari.

Zdenka Ferengja



Mama in oče



Z očetom zadnjič na kavo



Norbert in Zdenka v atriju Doma



Norbertov sprehod po hodniku

“Mama zmore poskrbeti za deset otrok, ko pa odrastejo, se velikokrat zgodi, da deset otrok ne zmore poskrbeti za eno mamo.”

Nekaterim čez noč, drugim pa počasi, se zgodi, da starši “omagajo” pod težo življenja. Tudi pri nas je bilo tako. Oče počasi, mama pa skoraj čez noč. Oče je odšel, mama pa ostala. Bolezen je naredila svoje. Potrebuje stalno pomoč, podporo in spodbudo. Zaveda pa se, da je dom tam, kjer smo mi – njeni otroci, vnuki. Želi si biti in ostati doma, a ni vedno lahko.

In prav je tako, dokler zmoremo. V veliko pomoč in brezskrben vsak dan nam je dnevni center, v katerega mama prihaja že vrsto let. Namesto, da bi jo samo pustila doma, jo pripeljem. Z nasmehom jo sprejmejo. Ni sama. Tam je s svojimi “vrstniki” – v družbi, kjer se ves čas nekaj dogaja. Pa še lačna ni. Ko jo pridem iskat, vesela in polna vtisov dneva (kolikor se jih spomni) odide v svoj ljubi dom.

Hvaležna sem, do ste tam za njih, do konca njihovih in naših dni. Vse, kar z velikodušnostjo podariš drugemu – nasmeh, objem, toplo besedo, stisk roke ... – se ti nekoč povrne in nepričakovano obogati tvoje življenje.

Hvala, da ste.

Katarina Plut, hči članice v dnevnem centru

Prostovoljstvo

V Sloveniji ima prostovoljstvo dolgo in bogato tradicijo, povezuje ljudi na lokalnem in nacionalnem nivoju. Nekateri podatki kažejo, da slovenski prostovoljci, ki delujejo v okviru organizacij in javnih zavodov, opravijo na leto več kot 8 milijonov ur prostovoljnega dela. Ocenjena vrednost takega dela je nekaj manjša kot 100 milijonov evrov.

Vlada Slovenije je v letu 2023 pripravila samostojno strategijo razvoja prostovoljstva za obdobje 2024–2029, saj se zaveda, kako pomembno je, da imamo kakovostno in organizirano prostovoljstvo.

Dom starejših občanov Fužine je leta 2012 postal član Slovenske mreže prostovoljskih organizacij, leta 2016 pa se je vpisal v vpisnik prostovoljskih organizacij s prostovoljskim programom. Ves ta čas izvajamo organizirane prostovoljske programe v skladu z Zakonom o prostovoljstvu. Pridobili smo tudi znak *Mladim prostovoljcem prijazna organizacija*.

Tako imamo že vrsto let tudi v DSO Fužine kar nekaj prostovoljk in prostovoljcev, ki s svojim delom ne le ustvarjajo prijetno vzdušje v domu, temveč našim stanovalkam in stanovalcem pričarajo bogatejši in lepši vsakdan ter tako bogatijo življenje vseh vpletenih. Nekateri se individualno posvečajo stanovalcem, nekaj pa jih vodi skupino/delavnice.

V letu 2024 smo imeli v DSO Fužine aktivnih 15 prostovoljk in prostovoljcev, ki so skupaj opravili 1074 ur in tako popestrili vsakdan našim stanovalcem oz. stanovalkam. Najpogosteje je to pogovor, branje, sprehod po domu oz. bližnji okolici doma, odvisno od sposobnosti posameznika, ali pa popestritev prostega časa z družabnimi igrami. Stanovalce spremljajo do trgovine, na zdravniške preglede, ipd.

Ure, ki jih prostovoljci namenijo prostovoljnemu delu v našem DSO Fužine, se evidentirajo. Na koncu leta se izdela letno poročilo, katerega posredujemo tudi na AJ PES. Ob koncu leta s prostovoljci organiziramo družabno srečanje, na katerem usmerimo pogled nazaj – pogledamo, kaj smo dosegli, in naredimo načrte za naprej.

Naj izkoristim to priložnost, se zahvalim vsem prostovoljcem in prostovoljkam v DSO Fužine in jim sporočim, da smo ponosni nanje in njihovo delo ter se veselimo sodelovanja z njimi tudi v prihodnosti. S

svojim delom in prisotnostjo ustvarjajo prijetno vzdušje v DSO Fužine, našim stanovalcem pa polepšajo vsakdan.

Iskrena hvala!

Mira Videtič, koordinatorica prostovoljcev v DSO Fužine

V Dom starejših občanov na Fužinah prihajam kot prostovoljka več let. Že celo življenje čutim sočutje do vsega in vsakogar, še posebej do starejših, starih in bolnih. Hvaležna sem za zdravje, moč in energijo, da lahko pomagam, in sem ob tem neopisljivo izpolnjena. Hvala vam za vse trenutke, preživete z vašimi stanovalci in za vse hvaležnosti, ki sem jih deležna, s strani stanovalcev in vas zaposlenih.

“Ko nekomu podariš nasmeh iz srca, se nasmehne celo vesolje.”

Marija Ivanović, prostovoljka

Jolanda Grom Ravnikar Slovenka leta 2024

Po izboru bralcev revije Jana ste postali Slovenka leta 2024. Še enkrat iskrene čestitke! Kaj menite, da so Slovenci, ki so tako množično glasovali za vas, sporočili s tem, ko so vas popeljali do naziva Slovenka leta?

Naziv Slovenka leta 2024 doživljam kot veliko čast in kot skupno priznanje vsem, ki verjamemo v moč sočutja, vztrajnosti in medsebojne povezanosti. To mi je v velik ponos in potrditev.

Verjamem, da so glasovi zame izraz hrepenenja po več ljubezni, spoštljivosti in toplini v naši družbi. Čutim, da sem ta naziv prejela v imenu vseh, ki vsak dan delajo dobro, pogosto brez pričakovanj in v ozadju. Hvaležna sem za zaupanje in še bolj odločena, da ostanem zvesta vrednotam, ki nas povezujejo kot ljudi.

Kaj vam pomeni, da je vaša prizadevanja, namenjena otrokom in starejšim, prepoznala širša javnost, in kaj vam osebno pomeni naziv Slovenka leta?

To priznanje mi pomeni globoko osebno potrditev, da so ljudje opazili moje dolgoletno prostovoljno delo na Onkološkem inštitutu ter organizacijo dobrodelnih koncertov, ki jih z ljubeznijo organiziram za otroke, obbolele za rakom. Ponosna sem, da so naši koncerti postali prepoznavni in da z njimi resnično pomagamo Ustanovi za pomoč otroku z rakom in krvnimi boleznimi, ki se zdravijo na Pediatrični kliniki.

Naziv Slovenka leta mi je v veliko čast, hkrati pa tudi opomnik, kako dragoceni so sočutje, prijazna beseda in srčna bližina. Največ mi pomeni, ko vidim iskrice veselja v očeh otrok ali ganjenost pri starejših. To so trenutki, ki me vsak dan znova opominjajo, zakaj to počnem – iz ljubezni do ljudi.

V Domu starejših občanov Fužine ste prostovoljka že od leta 2019. Nam lahko poveste nekaj o sebi in kaj vam prostovoljstvo pomeni? Kaj vas osrečuje, kaj radi počnete?

Prostovoljstvo je zame način življenja in dar, ki ga z veseljem delim. Pogosto obiščem Dom starejših občanov Fužine, kjer skupaj s stanovalci preživljamo dragocene trenutke ob petju, pogovoru, nasmehu ali preprosto tišini, ki nas povezuje. V tem okolju se počutim sprejeto, kot del velike družine. Med nami se spletajo iskrene vezi, ki temeljijo na ljubezni, spoštovanju in človeški bližini. Glasba je most med nami – odpira srca, prebuja spomine in zdravi dušo. A še pomembnejši od pesmi je osebni stik: pogled, topel objem ali prisotnost, ki pove več kot besede.

Čustveno sem globoko povezana z ljudmi v domu. Njihove zgodbe, modrost in nežna človečnost me bogatijo in učijo. Verjamem, da tudi oni čutijo to vez – da nismo drug ob drugem le slučajno, ampak z razlogom. Takšni trenutki me osrečujejo in mi dajejo moč, da vztrajam na tej poti srčnosti.

Ste tudi dolgoletna prostovoljka na ljubljanskem Onkološkem inštitutu. Nam lahko poveste nekaj o tem?

Na Onkološkem inštitutu sem prostovoljka že več kot 16 let. Tam sem ob bolnikih v najtežjih trenutkih, jim nudim podporo, toplo besedo ali preprosto tiho prisotnost. Pogosto pomagam ljudem, ki prvič vstopijo v to stavbo – prestrašeni, strti, žalostni. Že samo to, da se ustaviš ob človeku, mu prisluhneš, mu dovoliš, da izreče svojo stisko, in ga vidiš kot osebo, ne kot bolnika, veliko pomeni. Dotik, pogled, tišina – včasih so to najbolj zdravilne stvari. Ljudje so hvaležni že za to, da jih nekdo začuti in razume. Potrebujejo sočutje, nežnost, občutek, da niso sami. In prav to je srce prostovoljstva: biti tam, ko besede zmanjkajo, in vseeno ostati.

Vsak božični večer jim med drugim zapojem "Sveto noč", saj verjamem, da glasba prinaša tolažbo in upanje. To delo me globoko izpolnjuje in mi daje občutek, da sem del nečesa večjega – mreže človečnosti, ki povezuje nas vse.

Vsako leto organizirate dobrodelni koncert za Junake 3. nadstropja. Letos bo to že kateri koncert po vrsti? Kakšen je namen dobrodelnega koncerta?

Letos bo že šesti dobrodelni koncert Pesem zate, namenjen Ustanovi za pomoč otroku z rakom in krvnimi boleznimi, otrokom, ki se zdravijo na Pediatrični kliniki. Vsi ti otroci so Junaki 3. nadstropja (junaki so društvo staršev obolelih otrok, ki so res neverjetno prodorni, ki so postali prepoznavni po tem imenu in delujejo čisto posebej, izven bolnišnice). Ponosna sem, da je ta srčna zgodba postala stalnica, ki iz leta v leto raste in povezuje vedno več ljudi. Vsako leto z zbranimi sredstvi pomagamo pri nakupu nujno potrebne medicinske opreme. Letos bomo zbirali sredstva za nakup sodobnega anestezijskega aparata, ki bo pripomogel k varnejši in učinkovitejši obravnavi najmlajših pacientov med operativnimi posegi. Na koncertu nastopajo vrhunski slovenski glasbeniki, kar dogodek dviguje na izjemno umetniško raven, program pa že tradicionalno z izjemnim občutkom in energijo povezuje Peter Poles. Koncert je prežet s toplino, sočutjem in močno sinergijo med nastopajočimi, obiskovalci in vsemi, ki s srcem podpirajo ta namen. Ponosna sem, da projekt živi, se širi in iz leta v leto nagovarja več ljudi. Skupaj dokazujemo, da ima glasba moč zdravljenja – ne le telesa, temveč tudi duše.

Kaj pa je morebitna negativna plat povečane pozornosti, s katero se srečujete zaradi prejema naziva? Ste imeli zaradi tega kakšno neprijetno izkušnjo?

Povečana pozornost prinaša tudi izzive, kot so večje medijsko zanimanje in manj zasebnosti. Vendar pa sem hvaležna za priložnost, da lahko prek tega naziva še glasneje širim sporočilo o pomenu prostovoljstva in sočutja. Neprijetnih izkušenj zaenkrat nisem imela, saj sem obdana z ljudmi, ki me podpirajo in razumejo moje poslanstvo.

Kakšni so vaši načrti za prihodnost?

Mojih načrtov je mnogo, skupni imenovalec pa je vedno pomoč, srčnost, sočutnost, strpnost in spoštljivost – vrednote, ki jih želim živeti vsak dan. Seveda pa brez ljubezni in zdravja vse to ne bi bilo mogoče. V prihodnosti želim še naprej delati tam, kjer me ljudje potrebujejo, bodisi v Domu starejših občanov Fužine, bodisi na Onkološkem inštitutu. Stanovalci doma

so zame izjemno pomembni, saj si med seboj izmenjujemo energijo in človeštvo, kar je za nas oboje neprecenljivo. Z njimi preživljam dragocene trenutke in verjamem, da se med nami ustvarja močnejša, srčna, duhovna skupnost, kjer si resnično prisluhnemo.

Na Onkološkem inštitutu bom še naprej ob bolnikih, ki so v svojih najtežjih trenutkih, saj vem, da potrebujejo podporo, pogovor in preprosto prisotnost. Prav tako pa bo moj projekt *Pesem zate* še naprej rasel, saj ta dobrodelni koncert za otroke obbolele za rakom na Pediatrični kliniki v Ljubljani resnično potrebuje vso podporo. Glasba, ki združuje vse nas, prinaša tolažbo, upanje in energijo, ki je v teh trenutkih tako dragocena.

Moj cilj je širiti sporočilo, da lahko vsak izmed nas s sočutjem, vztrajnostjo, ljubeznijo in odprtostjo prispeva k lepši, bolj povezani prihodnosti, kjer bomo drug drugemu resnično prisluhnili in si dovolili biti to, kar smo.

Na koncu želim sporočiti nekaj, kar izhaja iz mojega srca in z moje poti: svoje sanje sem začela uresničevati šele, ko sem stopila v pokoj. Zato verjamem, da nikoli ni prepozno, da začneš živeti to, kar ti srce šepeta. Vse, kar potrebujemo, je vera vase, pogum za prvi korak in odprto srce za ljudi okoli nas.

Zame je življenje povezano z glasbo – pesem je moja pot, moj dih, moja notranja moč. Petje me zdravi, pomirja in dviga, in to želim podariti tudi drugim. Glasba odpre srca, povezuje ljudi in vrača upanje tam, kjer ga je najmanj.

Življenje brez ciljev izgubi barve, zato si ga naredimo lepšega z drobnimi dejanji, z gibanjem telesa in duha, s skrbjo zase in za druge. Vse to lahko najdeš in uresničiš v Centru aktivnosti Fužine - CAF-u. Naj bo moje sporočilo vsem, ki to berete:

Življenje je dragoceno in minljivo – prekratko, da bi ga preživel brez ljubezni, brez topline, spoštovanja in razumevanja. Bodimo drug do drugega bolj prijazni, bolj pristni, bolj srčni.

Nikoli ne nehajte sanjati. Ko začutite klic srca – in morda tudi pesem v sebi – sledite ji. V teh nežnih glasovih notranje resnice se zares začne življenje, ki pušča sled, ne le v nas, temveč tudi v srcih ljudi okoli nas.

Intervju je izvedla Katarina Zajec



Urice pisanja z roko za starejše

Sem 63 letna upokojenka in v DSO Fužine dvakrat mesečno vodim Urice pisanja z roko za starejše. Moje prostovoljno delo se je začelo naključno, brez premisleka, in niti malo mi ni žal. Še v sanjah nisem slutila, da bom tako neskončno uživala v teh Uricah, se toliko učila in naučila o življenju, staranju, bivanju v tovrstnih domovih in nenazadnje o samem pomenu pisanja z roko.

Splet je bogat z informacijami o pomenu pisanja z roko, vlogi gra-fomotoričnih veščin in delu s starejšimi osebami. S pridom sem izkori-stila te vire in dokaj opremljena štartala v neznano.

Po nekaj druženjih sem se v celoti prilagodila dinamiki skupine. Za posamezne udeležence imam vedno pripravljene liste z grafomotorič-nimi vajami, večina pa na mojo pobudo piše spise o določeni temi. Pisali so o prijateljstvu, pogumu, kruhu, prvem plesu, kaj bi storili z glavnim dobitkom na lotu ... Ob koncu ure jih večina napisano tudi glasno prebere. Ganejo nas zgodbe, včasih tudi do solz. Nekje globoko skrite in sedaj spisane čakajo na morebitno objavo v domskem glasilu. Nagrajeni so z iskrenim aplavzom.

Pisanje z roko dviguje samozavest in je odlična miselna vaja, pri kateri sodeluje celo telo. To dokazuje tudi viden napredek gospoda Jožefa, ki prvo uro ni zmozel več kot nekaj črt, danes pa dokaj hitro reši nekaj listov vaj in me na koncu še nariše. Domov vedno odhajam dobre volje in polna pozitivne energije. Upam, da se tako počutijo tudi vsi udeleženci Uric.

Darja M. Lukman



Praktično usposabljanje v DSO Fužine

Kot študentka 3. letnika socialnega dela sem se odločila, da letos prakso opravi v DSO Fužine in prišla sem brez velikih pričakovanj, hkrati pa se je sedem tednov slišalo kot zelo dolgo obdobje. Zdaj, ko prakso zaključujem, lahko povem, da je hitro minilo, a zagotovo ni bilo dolgočasno, saj se je vsak dan zgodilo nekaj novega, spletla se je nova vez in prišlo je novo spoznanje. Navdušila me je dinamika doma, predvsem pa dejstvo, kako močno so stanovalci vpeti v samo vodenje in soodločanje o poteku dneva in aktivnostih, ki jih nikoli ne zmanjka, saj imaš vedno občutek, da se v vsakem kotičku nekaj dogaja. Praksa mi je veliko dala, predvsem pa me je naučila, kaj je zares pomembno in kateri trenutki nekaj štejejo. Lepo je podariti nasmeh in prijazno besedo, upočasniti svoj tempo in se prepustiti toku vsakdana in življenja, ki je morda drugačno od mojega in tvojega, a kljub temu dinamično in zanimivo. Nikoli ne želim pozabiti teh sedmih tednov, čeprav mi ni bilo vedno lahko in prijetno. Odhajam z najlepšimi spomini in polnim srcem, napišem pa lahko le hvala. Svoj zapis zaključujem z delom besedila pesmi, ki jo povezujem z danim obdobjem in delom v domu.

“Nekaj sije v nas ljudeh, ne ugibajmo zakaj, le da vsem lepo je.”

Siddharta – Piknik

Ajda Bizjak

Sodelovanje

Sem gospa Vlasta Hojan, strokovna delavka Združenja gluhoslepih Slovenije – DLAN. Delam v okviru socialnovarstvenega programa, ki omogoča strokovno podporo in zagovorništvo članom tudi na njihovem domu.

Gospa Vida Dolinšek se je zaradi gluhosti in kasnejše slabovidnosti leta 2016 včlanila v naše združenje DLAN. Zdaj živi v Domu starejših občanov Fužine. Ko so se ji poleg naglušnosti pojavile težave z vidom in druge zdravstvene težave, so ji postale skupinske domske aktivnosti, kjer je zelo rada sodelovala, moteče. Žal domovi nimajo dovolj kadra, da bi gluhoslepim stanovalcem lahko organizirali individualno pomoč, in v tem primeru se dobro izkaže zunanja pomoč. Sodelovanje DSO Fužine in združenja DLAN je razpeto čez desetletje, ko smo ponudili več domskim stanovalcem individualno pomoč. Izvajamo programe, prilagojene posameznikom, ki imajo različne kombinacije okvar sluha in vida ter posledično okrnjene zmožnosti in načine komunikacije.

Gospa Vida Dolinšek navkljub zdravstvenim omejitvam dobro obvladuje svojo rutino znotraj doma, vendar ji dodatna podpora združenja DLAN pri dejavnostih, ki jih še vedno obvladuje in so izven domske oskrbe, veliko pomeni. Zato se v času mojih obiskov (vsak ponedeljek popoldne) veliko pogovarjava, se poglobljava v najrazličnejše aktualne teme, obujava spomine, razčlenjujeva pojme. Ko je še videla, je rada pisala zgodbe iz domačega kraja in doma ter napisala članke, ki jih srečamo tudi v kakšnem domskem glasilu. Sedaj sem jaz njena desna roka, ki zgodbe piše namesto nje. Izraža se v lepi in bogati slovenščini. Njeni prispevki izražajo globino spoznanj njenega življenja, hkrati pa nam pogosto potrka na zavest in nas opomni na pomen življenja v svobodi, v spoštovanju drug do drugega in v miru.

Z našo pomočjo ji izboljšujemo kakovost življenja, kar je hkrati tudi cilj našega in mojega delovanja. Poleg tega pa sva se midve kot osebi spoznali in se celo prijateljsko navezali. Rada prihajam v DSO Fužine, med zaposlene, ki vestno in odgovorno skrbijo za stanovalce.

Na koncu bi se rada zahvalila gospe Vidi Dolinšek za najine obiske in se veselim vseh naslednjih.

Vlasta Hojan

Knjižni klub

V Domu že vsa leta poteka Knjižni klub. V njem sodelujejo stanovalci, ki si krajšajo čas z branjem knjig ali pa samo uživajo v poslušanju kratkih zgodb. Vsak torek se dobimo, preberemo nekaj zgodb in se o njih pogovorimo. Ker vsak od naših stanovalcev v sebi nosi najbolj zanimivo zgodbo, pa najraje prisluhnemo drug drugemu in si podelimo življenjske izkušnje.

Voditeljice knjižnega kluba se izmenjujemo. Na začetku sem klub vodila Katarina Zajec, kasneje Mira Videtič, ki jo je nadomestila Lidija Avbelj. Občasno se nam pridružijo tudi prostovoljci, v zadnjem obdobju je z nami kot prostovoljec Klemen Bunderla.

Naša srečanja so vedno sproščena, zabavna in zanimiva. Vsem stanovalcem omogočamo tudi izposojlo knjig za samostojno branje ali pa prebiranje literature s pomočjo zvočnih zapisov preko tablice. Knjige prinesemo iz knjižnice Fužine, s katero že vsa leta odlično sodelujemo.

Katarina Zajec, univ.dipl.so.del.



15 let Centra aktivnosti Fužine Središče druženja in aktivnosti za starejše (CAF)

Dom starejših občanov Fužine je eden najsodobnejših v Sloveniji, dobro poznan v svoji bližnji in širši okolici. Je zelo zaželen dom za bivanje starejših, saj je njegova prioriteta skrb za zagotavljanje najvišje kakovosti življenja stanovalcev.

Glede na trend, da število prebivalcev, starejših od 65 let, hitro narašča, je vodstvo Doma kmalu po ustanovitvi želelo na široko odpreti vrata tudi starejšim občanom z ožjega in širšega lokalnega območja Ljubljane.

Strokovna podlaga, prostorski pogoji ter (so)financiranje s strani Mestne občine Ljubljana so tako pred 15. leti privedli do ustanovitve Centra aktivnosti Fužine (CAF). Njegov osnovni namen je od vsega začetka celostna podpora starejšim z lokalnega območja pri ohranjanju psihofizičnega zdravja ter aktivnega življenjskega sloga po upokojitvi oziroma v tretjem življenjskem obdobju.

Program CAF-a temelji na sodobnih pristopih k aktivnemu staranju. Vključuje širok nabor vsebin: tečaje tujih jezikov, vodene športne aktivnosti, plesne delavnice, ustvarjalne in kulturne programe, spodbujanje digitalne pismenosti, ipd. Vse dejavnosti so zasnovane tako, da krepijo kognitivne sposobnosti, telesno pripravljenost in socialno vključenost udeležencev.

Družabni vidik je pri tem izjemnega pomena, saj redna interakcija z vrstniki pomembno vpliva na psihosocialno blagostanje, zmanjšuje občutek osamljenosti in spodbuja občutek pripadnosti skupnosti. CAF tako predstavlja varno okolje, v katerem posamezniki razvijamo osebne interese, gradimo socialne mreže ter krepimo občutek lastne vrednosti in samostojnosti. To pa ni vse, z dnevnim srečevanjem s stanovalci Doma krepimo solidarnost, medsebojno pomoč, prostovoljstvo ter s tem razumevanje in odnos do starejših v četrtem življenjskem obdobju.

Vključeni v CAF se zavedamo, da je potrebno več pozornosti nameniti ozaveščanju o pomembnosti pravočasne priprave na upokojitev. Dobro načrtovanje tega življenjskega prehoda bistveno prispeva k večji kakovosti življenja v starosti. Z dobro zastavljenimi cilji, aktivnim vključevanjem

v skupnost ter ohranjanjem telesne in duševne vitalnosti lahko posameznik tudi v poznejših letih ohrani visoko stopnjo zadovoljstva, zdravja in življenjske energije.

Vseh 713 uporabnikov, ki se redno udeležujemo različnih aktivnosti v CAF-u, lahko pritrdi, da je njegovo odlično vodenje ter posluh našim potrebam in željam tisto, kar nas osrečuje in osmišlja naše dejavno življenje v tretjem življenjskem obdobju. CAF je zato pomemben model dobre prakse pri podpori aktivnemu staranju.

Vse dobro CAF-u še naprej!

Nina Ličer, članica CAF





Ob tej spoštovanja vredni obletnici iskreno čestitam DSO Fužine in vsem, ki že dvajset let soustvarjate dom, v katerem ne prebivajo le stanovalci, temveč skupnost ljudi, povezanih s toplino, srčnostjo in medsebojnim spoštovanjem. Zame osebno pa članstvo v Centru aktivnosti Fužine (CAF) pomeni neprecenljivo življenjsko izkušnjo – prav tukaj so se mi, v enem najtežjih obdobj mojega življenja, odprla vrata prostora, kjer sem bila toplo sprejeta, slišana in vzpodbujena, da znova zaživim s polnostjo srca.

CAF Fužine mi je omogočil, da sem znova odkrila svojo ustvarjalnost, veselje do glasbe, risanja in druženja – vse to pa z mislijo, da s svojim delovanjem razveseljujem sebe in druge. Pri tem ima posebno mesto naša vodja Monika Šparl, ki s svojo predanostjo, srčnostjo in občutkom za človeka skrbi, da center ostaja varen, živahen in sočuten prostor. CAF Fužine je moj drugi dom – kraj, kjer se kot aktivna upokojenka počutim sprejeto, spoštovano in povezano z ljudmi, ki so mi postali kot družina.

Z globoko hvaležnostjo in iskrenim srcem zapisala ponosna članica CAF Fužine,

Jolanda Ravnikar, članica CAF in prostovoljka

CAF je odlična priložnost, da znanje delimo in ga še več dobimo. Bogata izbira intelektualnih in kreativnih dejavnosti, kar je za našo generacijo nujno. CAF-ovci čutimo lepo povezanost s stanovalci doma, kjer bo kasneje morda tudi za nas kakšen kotiček. Tu se počutimo domače.

CAF je velika posoda znanja, ki ga lahko dobiš, ali pa deliš.

Marija Strnad, članica CAF in prostovoljka

Za marsikaterega človeka je odhod v pokoj velika prelomnica v življenju. Na trenutke sem tudi sam pomislil, s čim bom zapolnil dneve v t.i. penziji.

Prek ustnega izročila sem dobil informacije, da se lahko priključim aktivnostim v Centru Aktivnosti Fužine ali CAF-u, kot ga skrajšano

imenujemo. Ne s skepto, pač pa z vedoželjnostjo sem se prijavil v CAF in že prvi kontakt z vodjo Moniko mi je vlival zaupanje, da bi ta zgodba znala biti dobra. Nisem se zmotil in ni mi žal. Že več kot desetletje obiskujem različne dejavnosti v CAF-u in lahko zatrdim, da mi ne le izpolni dneve, tukaj lahko vsak najde nekaj zase. Sam obiskujem tečaj slikanja, fotografije, angleščine, telovadbo ... a možnosti je še veliko več.

V CAF hodim iz preprostega razloga – ker mi je to početje všeč in se tam res dobro počutim.

Marjan Videtič, član CAF

Čestitam Centru aktivnosti Fužine za vse dosežke ob 20. obletnici. Vesela sem, da sem vsa leta aktivna članica Centra, ki je zame postal nepogrešljiv del mojega življenja. Center je zame prostor za povezovanje med člani, učenje in osebno rast, in je izjemno pomemben za skupnost ljudi na Fužinah, stanovalce v Domu za starejše in vsakega posameznika. Številne in raznolike aktivnosti Centra bogatijo kakovost življenja nas starejših.

Zahvaljujem se vsem, ki na več načinov ustvarjajo prostor znanja in topline, kjer se vsak počuti sprejetega in cenjenega. Hvala vodji Centra Moniki Šparl in vsem, ki vodijo raznolike dejavnosti, za predanost, strokovnost in čudovite zgodbe, ki smo jih skupaj pisali v minulih letih.

Želim si, da bi Center aktivnosti Fužine s svojim pomembnim delom nadaljeval svoje poslanstvo še mnoga leta.

Zmaga Donkov, članica CAF



CAF mi pomeni zelo veliko. Le s težavo sem se odločil za prvi obisk, v to me je prepričala soproga in hvaležen sem ji za to. To ni samo naš center aktivnosti – to je mesto, kjer smo stkali mnogo novih prijateljskih vezi, to je mesto druženja in dobre volje za nas upokojence, to je mesto, kjer skrbimo, da so naša že malo zakrnela telesca ponovno bolj gibčna in voljna, mesto, kjer so naši možgančki vsak trenutek aktivni in mesto, kamor se vsi mi znova in znova radi vračamo. Toliko različnih možnosti udejstvovanja nam ponuja, da lahko res vsakdo najde zase najprimernejšo dejavnost, v kateri uživa in ga v zrelih letih izpolnjuje. V takem okolju se počutimo vsi skupaj mlajši, sposobnejši, naša druženja na aktivnostih in po njih so polna veselja, smeha, dobre volje in pozitivnih misli. Ne počutimo se stari, temveč koristni, dobrovoljni posamezniki svojega okolja. Lepo nam je v našem CAF-u. Monika, kapo dol, da obvladuješ to množico “aktivistov”, ki so včasih malo samovoljni in zelo različni v razmišljanju in željah, vendar ti uspeva center res uspešno voditi. Naj tako tudi ostane. Ponosen sem, da sem CAF-ovec.

Tomaž Trček, član CAF

Projekti, po katerih se naš Dom razlikuje od drugih

Dobrodošlica ob sprejemu v Dom

Odločitev za odhod v Dom je povezana s spletom življenjskih okoliščin, na katere posameznik težko vpliva, in je gotovo ena izmed težjih odločitev v življenju človeka. Včasih je nenadna, vendar neizogibna. Veliko lažje je, če posameznik začne z razmišljanjem o življenju v domu in s spoznavanjem ljudi, ki tam živijo in delajo, že v času, ko še živi doma.

Že pri sprejemu v dom je pomembno, da stanovalec začuti, da ni izključen iz aktivnega odločanja o svojem življenju. Socialna delavka v domu poskrbi, da je prehod iz domačega okolja v novi dom čim lažji. Bodočega stanovalca in njegove svojce popelje na ogled Doma, ob nastanitvi pa stanovalca spozna z zaposlenimi in aktivnostmi, ki potekajo v domu, ter mu pomaga pri vključitvi v novo okolje.

Za lažjo vključitev v novo okolje in spoznavanje s sostanovalci novo sprejetemu stanovalcu priredimo srečanje za dobrodošlico z željo, da bi se v Domu počutil zaželeno, sprejeto ter da bi v novi sredini poiskal tiste vsebine, ki ga veselijo. Na organiziranem družabnem srečanju se skupaj s stanovalci bivalne enote, v katero se je vselil nov stanovalec oziroma stanovalka, prijetno družimo in medsebojno spoznamo.

Katarina Zajec, univ. dipl. soc. delavka

Kulinarična Slovenija

Ko za kuhalnice primejo skoraj stoletniki

Naš dom je bil ovit v mamljive vonjave in bogate spomine. V okviru dogodka *Kulinarična Slovenija* je kar 22 stanovalk in stanovalcev, ki prihajajo iz osmih slovenskih pokrajin, združilo svoje kuharsko znanje, izkušnje ter kulturno dediščino in z veliko ljubezni pripravilo jedi svojih domačih krajev.

Prireditelj je bila prava kulinarična poslastica in hkrati ganljiv poklon življenjski modrosti starejših. Najstarejši udeleženci dogodka sta šteli kar 99 let – pa sta kljub temu z navdušenjem zavihali rokave in s pomočjo svojcev, prijateljev, prostovoljcev iz Centra aktivnosti Fužine ter dijakov Srednje šole za gastronomijo in turizem BIC Ljubljana pripravili okuse, ki jih marsikdo med nami pozna le še iz pripovedovanj babic.

Na stojnicah so zaživali tradicionalni recepti – od štrukljev, medle, šare, bišče, pa vse do krompirjevih jedi in sladkih dobrot. Zvonki smeh in prijeten vrvež sta napolnila atrij Doma, kjer so obiskovalci lahko poskusili raznoliko kulinariko, ki so jo ocenjevali tudi trije odlični poznavalci: etnolog dr. Janez Bogataj, kuharski mojster Luka Jezeršek in stand-up komik Miha Brajnik. Njihove ocene so bile izjemno pohvalne – predvsem pa so izpostavili pristnost okusov, trud ter pomembnost ohranjanja nesnovne kulturne dediščine.

Dogodek je bil več kot le kulinarično tekmovanje – bil je srečanje generacij, dokaz, da se znanje prenaša iz roda v rod, in opomnik, da hrana nosi zgodbe, ki nas povezujejo. Stanovalci so znova dokazali, da starost ni ovira za ustvarjalnost in navdih, prav nasprotno: je prostor modrosti, ki zna še posebej lepo zadišati po domačem.

Matija Puškarić, dipl. delovni terapevt





Seniorski maraton Franja

Zgodba o pogumu, zagonu in povezanosti

Ko sem pred leti prvič razmišljal o tem, da bi v našem Domu izvedli kolesarski maraton po vzoru legendarne *Franje*, si nisem predstavljal, da bo dogodek z leti postal tako močan, prepoznaven in predvsem pričakovan – med stanovalci, zaposlenimi in tudi zunanjimi gosti. Z vsako novo izvedbo dobiva Maraton srce in dušo, ki jo soustvarjamo vsi: od tistih, ki vrtijo pedala, do tistih, ki skrbijo za navijanje, zapisovanje rezultatov in pripravo prostora.

Spomini na 7. *seniorski maraton Franja* so še sveži – kako je gospod Tof s svojo neuničljivo energijo štartal prvi in požel bučen aplavz. Kako je gospa Viktorija premagala samo sebe in na koncu rekla, da bi z lahkoto odkolesarila še en krog okrog Doma. Takrat smo prevozili 210 kilometrov, kar je bil dosežek, na katerega smo bili vsi ponosni.

Lansko leto smo šli še korak dlje. 8. *seniorski maraton Franja* je bil nekaj posebnega – ne samo zaradi odlične organizacije, krasnega vremena in glasbene skupine Gas, ki je poskrbela za veselo vzdušje, ampak tudi zato, ker smo dogodek prvič obarvali humanitarno. V sodelovanju z akcijo Deželak Junak smo zbirali prispevke za otroke iz socialno ogroženih družin. Ko nas je obiskala Deželakova ekipa, je bilo čutiti posebno energijo – ponos, da smo lahko tudi mi, stanovalci Doma, prispevali k nečemu večjemu.

Prvič so se nam pridružili še trije domovi starejših občanov: Bokalci, Škofljica in Škofja Loka, s svojimi stanovalci in terapevti. Skupaj nas je bilo 78 kolesarjev. Vsak tekmovalec je imel točno 10 minut za kolesarjenje, tabla z rezultati se je polnila, smeh in navdušeni vzkliki pa so napolnili ploščad pred Domom. Na koncu smo presegli celo pravo Franjo, kjer se prevozi 156 km – mi smo prevozili neverjetnih 239,38 km.

Vsak Maraton mi znova potrdi, da se je vredno potruditi za idejo, ki ljudi povezuje, navdihuje in odpira prostor za veselje, sodelovanje in medgeneracijsko podporo. V veliko veselje mi je, ko vidim stanovalce, ko zavrtijo pedala in pokažejo, da zmorejo več, kot si mislimo. Morda ne hitreje, a zagotovo z več poguma.

In zato že razmišljam, kakšen bo letošnji Maraton. Zagotovo pa velja – Maraton Franja je v Domu Fužine doma.

Matija Puškarić, dipl. delovni terapevt





Namizni tenis

Več kot le igra

V letu 2023 je v našem Domu zaživela nova športna aktivnost – skupina za namizni tenis. Ta pobuda je hitro prerasla v priljubljeno obliko rekreacije, ki združuje stanovalce, prostovoljce in terapevte. Skupina se redno srečuje trikrat tedensko, pri čemer sodeluje šest prostovoljcev, članov Centra aktivnosti Fužine, ki s svojo energijo in znanjem bogatijo vsak trening.

Namizni tenis ni le zabavna igra, temveč tudi učinkovita terapevtska metoda, zlasti za osebe s Parkinsonovo boleznijo in demenco. Raziskave potrjujejo, da igranje namiznega tenisa izboljšuje motorične sposobnosti, ravnotežje, koordinacijo ter spodbuja kognitivne funkcije. Poleg fizičnih koristi pa igra prinaša tudi socialno povezanost in veselje, kar je neprecenljivo za dobro počutje stanovalcev.

Posebno priznanje si zasluži naš stanovalec, gospod Viljem Pšeničny, ki se je z izjemno predanostjo udeleževal treningov in s tem dosegel izjemne rezultate. 17. marca 2024 je sodeloval na Državnem prvenstvu v namiznem tenisu za osebe s Parkinsonovo boleznijo v Kranju, kjer je pokazal svojo vztrajnost in športni duh.

Njegova pot pa se tu ni ustavila. Med 14. in 19. oktobrom 2024 je zastopal naš Dom na 5. svetovnem prvenstvu v namiznem tenisu za bolnike s Parkinsonovo boleznijo* v Laškem. Dogodek, ki je potekal pod častnim pokroviteljstvom predsednice Republike Slovenije dr. Nataše Pirc Musar, je združil približno 350 tekmovalcev iz več kot 30 držav.

Gospod Pšeničny je s svojo udeležbo in nastopom na tem mednarodnem dogodku dokazal, da starost in bolezen nista ovira za doseganje osebnih ciljev in uresničevanje sanj. Iskreno mu čestitamo za pogum, vztrajnost in športni duh, ki navdihuje vse nas. Njegov uspeh je tudi dokaz, da lahko s skupnimi močmi, podporo in predanostjo dosežemo izjemne rezultate.

Matija Puškarić, dipl. delovni terapevt

* 5th PingPongParkinson World Championship – PPPWC 2024



Fužinske punčke iz blaga

Leta 2014 sem se preselila v Dom starejših občanov Nove Fužine. Ob prihodu sem bila polna pričakovanj, a tudi rahlo negotova, kot se pogosto zgodi, ko človek stopa v novo življenjsko obdobje. Že ob prvem vstopu sem začutila prijetno toplino doma – iz kavarnice se je slišal živahen klepet, stanovalci so v družbi srkali kavo, prostori pa so izžarevali tisto nevidno, a tako pomembno toplino skupnosti.

Pogled mi je takoj ušel k skupini gospa, ki so sedele v kotičku kavarnice in nekaj ustvarjale. Približala sem se – radovedno, kot otrok – in jih vprašala, kaj počnejo. Nasmejano so mi odgovorile, da izdelujejo punčke iz blaga. Najbolj zgovorna med njimi je bila gospa Dušanka. Povabila me je, naj se jim pridružim. Nisem oklevala. Nekaj v njihovih očeh in toplini glasu me je prepričalo, da tam pripadam.

Tako se je začela moja zgodba s punčkami iz blaga. Skupaj smo zbirale material, izbirale pisan bombaž in volno za lase. Vsaka punčka je bila ročno izdelana – rezale smo blago, šivale in sestavljale vsak del posebej. In potem – tisti najlepši trenutek, ko ji dodaš oči in lase ter se punčka prvič nasmehne. Vsaka je bila unikatna. Vsaka je imela svoje ime in svoj datum rojstva.

V vseh teh letih smo jih izdelale že več tisoč. Odpotovale so v številne države, nekatere celo do oddaljenega Madagaskarja. Punčke iz blaga so pri nas postale nekaj posebnega – simbol naše ustvarjalnosti, vztrajnosti in skupnosti. Pogosto jih podarimo nastopajočim ali posebnim gostom, kot srčno in nepozabno darilo iz našega Doma.

Po smrti drage gospe Dušanke, ki je bila gonilna sila skupine, nas je pod svoje okrilje vzela Ljiljana Piljagić. Z veliko predanostjo skrbi za material, koordinacijo in, kar je najpomembnejše, za dobro voljo. Njena energija in povezanost z nami so tisti mehki, nevidni šiv, ki vse skupaj drži.

Danes, ko sedim med dragimi ustvarjalkami in v rokah držim še neoblikovan kos blaga, vem, da ne izdelujemo samo punčk. Skozi iglo in nit se tkejo tudi prijateljstva, toplina in občutek, da imamo kaj podariti svetu – nekaj lepega, nežnega in pristnega.

Mia Krsmanović, stanovalka



Projekt "Spomini še živijo"

Zgodaj spomladi leta 2023 je na občnem zboru našega aktiva Zveze borcev za vrednote NOB žena enega od stanovalcev prebrala njegovo pretresljivo zgodbo ukradenega otroka. Takoj po tem smo se tri stanovalke sestale z delovnim terapevtom Doma in zasnovali smo projekt, ki smo ga poimenovali "Spomini še živijo". Sklenili smo, da bomo za 27. april, praznik upora proti okupatorju, pripravili razstavo naših spominov na vojno na panojih. Pripravili smo 14 zgodb stanovalk in stanovalcev in jih obogatili z ustreznimi slikami, ki nam jih je posodil Muzej novejše zgodovine.

Naša razstava je doživela dober odmev v javnosti, ki nas je prijetno presenetil. Odzivali so se časopisi in objavili kar nekaj člankov, tudi televizijske hiše so se oglašale in posnele intervjuje z nami. Z razstavo smo gostovali na OŠ Sostro, v Domu španskih borcev in v Kulturnem centru Polje. Še posebej smo bili veseli obiska učencev bližnjih osnovnih in srednjih šol. Ob tem smo spoznali, da v veljavnem učnem programu o drugi svetovni vojni in NOB otroci skoraj ničesar ne izvedo.

Našo ekipo je od začetka projekta spremljala misel, da je naša generacija zadnja, ki je grozote okupacije še sama doživela in smo zato dolžni svoje izkušnje posredovati mlajšim in tako prispevati vsaj drobec k prizadevanjem za mir na svetu. Najmanj, kar lahko v tem smislu naredimo, je to, da svoje zgodbe zapišemo in objavimo v knjižni obliki.

Že v zgodnji fazi projekta smo se povezali z Inštitutom za novejšo zgodovino, ki je pokazal zanj velik interes in ponudil tehnično in strokovno pomoč. To smo seveda z veseljem sprejeli in tudi s pridom izkoristili. Lotili smo se zbiranja zgodb, od katerih so sodelavci Inštituta veliko večino posneli (avdio in tudi video), nekateri so pa svoje spomine sami zapisali. K sodelovanju smo pritegnili 30 stanovalcev Doma. Svoja pričevanja so prispevali stanovalci, med katerimi je bila najstarejša stanovalka na začetku vojne stara 21 let, večina pa med tri in pet let. Pa vendar je vsak izmed nas na tak ali drugačen način občutil vojne grozote ali njihove posledice ter v svojem spominu ohranil delček zgodovine, ki mu je vtisnil svoj pečat. Uvodna besedila so prispevale uveljavljene strokovnjakinje s področja zgodovine, socialnega dela in otroške psihiatrije, ki so knjigo pomembno obogatile.

Knjiga *Spomini še živijo* je izšla pri založbi Sophia v okviru Revije Borec, že konec leta 2023. Predstavili smo jo kar trikrat, najprej v našem Domu na Fužinah, nato na Fakulteti za socialno delo in nazadnje še na Inštitutu za novejšo zgodovino. Povsod je naletela na dober odziv.

Inštitut za novejšo zgodovino pa z zbiranjem vojnih doživetij stanovalcev domov za stare ljudi še nadaljuje. Letos so zgodbe zbrali v sedmih ljubljanskih domovih. Naš dom pri tem aktivno sodeluje in delo tudi koordinira. Druga knjiga spominov stanovalcev na vojno bo predvidoma izšla še letos.

Vida Milošević Arnold, stanovalka



Razstava “Spomini še živijo” V kulturnem centru Zalog

Zgodovinsko društvo *Rusalka* Zalog je v sodelovanju z ZB za vrednote NOB Ljubljana Moste Polje in KO ZB Zalog-Spodnji Kašelj-Podgrad organiziralo v počastitev praznika Dneva upora proti okupatorju in 80. obletnice konca druge svetovne vojne spominsko slovesnost v Kulturnem centru Zalog, na katero je bil povabljen tudi Aktiv borcev pri DSO Fužine s postavitvijo razstave *Spomini še živijo*.

Ustvarjalci zapisov *Spomini še živijo* smo se vabilu s hvaležnostjo odzvali in dan pred slovesnostjo, 24. aprila 2025, pod vodstvom mentorja dipl. delovnega terapevta Matije Puškarića razstavo postavili.

Obisk in odziv na razstavo je bil izreden. Z razstavo in njenim sporočilom se je seznanilo okrog 200 šolarjev Osnovne šole Zalog skupaj z učitelji. Učenci in učitelji, predvsem zgodovine, so z zanimanjem brali spomine stanovalk Doma starejših občanov Fužine in sodelovali v razgovoru, ki je sledil in katerega je z izrednim občutkom ter odgovornostjo do mladih poslušalcev vodil dipl. delovni terapevt Matija Puškarić. Učenci so postavljali različna vprašanja, na katera so odgovarjale tovarišice Vida, Lidija in Angelca, ki so tudi napisale in objavile svoje spomine iz usodnih časov slovenskega naroda. Neverjetno doživetje!

Razstavo si je po proslavi z izjemnim kulturnim programom ogledalo zelo veliko ljudi. Če lahko vtise šolarjev, učiteljev in drugih obiskovalcev razstave, napisane v knjigi vtisov ali izrečene ustno, ob ogledu razstave opišem, si jih bom dovolila strniti v skupno misel, ki jo je v knjigi vtisov lepo napisal dr. Milan Brglez, slavnostni govornik na proslavi.

“Čestitke za razstavo in prečudovito idejo. Spomini otrok vojne lahko komunicirajo z mladimi generacijami, ker so doživeli in pristni. Ohranjajo nam tiste vidike zgodovine, ki živijo v ljudeh. Res hvala z željo, da se ideja širi med vse, ki so v domovih za starejše ali v dolgotrajni oskrbi in bi želeli deliti svoje spomine z vrstniki in vrstnicami ter mlajšimi generacijami, še zlasti z otroki.”

Pomembna je ugotovitev, da je pisanje *Spominov*, objava v knjižici in na razstavnih panojih, ki lahko "potujejo" iz kraja v kraj, izredno lepo sprejeta in je lahko, kot je izjavil ravnatelj Osnovne šole Zalog, dober pripomoček učiteljem zgodovine.

Angelca Butenko, stanovalka



Ko zapoje srce Moč skupnega petja z osebami z demenco

V Domu starejših občanov Fužine že dolgo vemo, da je petje več kot le aktivnost – je most med ljudmi, spomini in notranjim doživljanjem. V preteklem letu smo se pridružili posebnemu projektu *Pevske skupine z osebami z demenco*, ki ga organizirata Javni sklad za kulturne dejavnosti republike Slovenije (JSKD) in Združenje glasbenih terapevtov Slovenije (ZGTS). Srečanja, ki so potekala vsak teden, so zaživila kot prostor topline, glasbe, bližine in nenadomestljive človeške povezanosti.

Vsako srečanje se je začelo s pozdravno pesmijo za vsakega pevca, nadaljevalo s skupnim petjem znanih melodij in zaključilo z občutkom skupnosti, veselja in včasih tudi solzami ganjenosti. Glasbene terapevtke, ki so strokovno vodile skupino, so s svojo srčno prisotnostjo in znanjem omogočile, da so se tudi tisti stanovalci, ki sicer težko vzpostavljajo stik z okolico, znova začutili kot del skupine. Eden izmed pevcev je ob svoji najljubši pesmi *Tra ta ta* celo vstal in dirigiral skupini – trenutek, ki je vse prisotne globoko ganil.

Petje prebudi nekaj v človeku, tudi kadar besede več ne pridejo zlahka na površje. Omogoča stik – s seboj, z drugimi, s spomini. Pevska skupina oseb z demenco je kmalu postala nekaj, česar so se naši stanovalci iskreno veselili. Nekateri so se sprostili, postali bolj komunikativni, drugi so pokazali glasbene talente, ki so globoko skriti za demenco.

Projekt je prinesel veliko tudi zaposlenim in svojcem – pokazal je, kako lahko z glasbenoterapevtskim pristopom in toplino dosežemo več kot z besedami. Prisotnost glasbene terapije v domu je obogatila vsakdan in doprinesla k boljši kakovosti življenja.

Zato z veseljem sporočamo, da bomo s srečanji nadaljevali tudi jeseni 2025! Hvaležni smo JSKD, ZGTS in vsem sodelujočim, da smo skupaj omogočili nekaj tako lepega za naše stanovalce.

Naj glasba še naprej povezuje, pomirja in prižiga iskrice veselja tudi tam, kjer besede več ne najdejo poti.

Petra Gabršek in Katarina Zajec





Slikanje in risanje

Ena od aktivnosti, ki že dalj časa poteka v našem Domu, je slikanje in risanje. Slikanje gotovo ni nikoli samo to, temveč se vsak ustvarjalec ob učenju različnih slikarskih postopkov in tehnik predvsem tudi poveže sam s seboj, najde pot do notranjih vzgibov. Slike, ki pri tem nastanejo, tudi razstavljamo. Ustvarjalke in ustvarjalci redno sodelujemo na notranjih in zunanjih razstavah. Delamo predvsem z vodenimi barvicami (akvareli), čeprav nas gospa Marija Strnad, sicer članica Centra aktivnosti Fužine in naša dolgoletna prostovoljka, seznanja tudi z drugimi tehnikami slikanja.

Posebna odlika naše prostovoljke Marije Strnad je, da izredno lepo podaja snov ter se vsakemu ustvarjalcu posebej posveti in po potrebi svetuje in korigira, saj imamo različna predznanja. Je izredno potrpežljiva, razumevajoča in svoje bogato znanje rada deli z našo skupino. Nudi nam varen in spodbuden prostor, v katerem se lahko svobodno izrazimo in ustvarjamo. Vsi, ki se udeležujemo slikarskih delavnic, smo z vodenjem zelo zadovoljni, saj je naša učiteljica zelo prijetna oseba in razlaga vsako posebnost preprosto in razumljivo.

Marija Strnad se je izobraževala pri znanih slovenskih akademskih slikarjih. Redno se udeležuje slikarskih kolonij in extemporev ter je prejemnica več nagrad in priznanj. Poleg tega, da vodi naše delavnice slikanja in risanja, poučuje tehnike slikanja z akvarelom in akrilom v Centru aktivnosti Fužine ter svoje znanje deli na platformi FACE.

Livek Lidija, stanovalka

Izrezki mojega ustvarjanja
Avtor karikatur: Tomaž Gržinič, stanovalec

10672 — Pri zdravniku



- No, Janezek, pokaži jezik!
- Zakaj pa samo jezik, saj sem se moral cel skopati...

933 — V snu



- O, Olgica, Olgica, Olgica moja...
- Zbudi se, jaz nisem nobena Olgica!
- No, zakaj si me pa potem zbudila?

9935 — Dvomljiv uspeh



- Upam, da boste zadovoljni, kajti operacija, s katero smo vam skušali popraviti sluh, je popolnoma uspela...
- Kaj pravite?

9349 — Negotovost



- Kaj piješ, kavo ali čaj?
- Ne vem, mi natakár še ni povedal...

In memoriam Kronist Raf, legenda fužinskega doma



Rafael Zupančič je bil že od otroštva priklenjen na invalidski voziček. Raf, kot so ga klicali prijatelji, je bil eden tistih, ki je več kot 15 let zadovoljno domoval v ljubljanskem Domu starejših občanov Fužine. Da bi spoznali njegovo življenje, smo na kratko vstopili v njegove čevlje.

Od fantička do diplomanta

Že od otroštva je imel Rafael Zupančič neozdravljivo živčno mišično obolenje. Staršema so že kmalu po rojstvu povedali za diagnozo, a nista obupala, iskala sta alternativne rešitve, a žal zaman. Takrat medicina še ni toliko napredovala kot danes, zato je že kot majhen otrok pristal

v invalidskem vozičku. Doma na dolenskem je preživel lepo in srečno otroštvo. Ko je napočil čas za šolo, so ga vpisali v Zavod za usposabljanje invalidne mladine v Kamniku, kjer je preživel svojo mladost, zaključil osnovno šolo in gimnazijo. Sprijazniti se je moral s tem, da je drugačen, kar zanj ni bilo lahko. Rafael je bil vključen v Društvo mišično in živčno obolelih, ki mu je omogočilo bivanje v domu starejših Bežigrad v Ljubljani v času študija na Višji upravni šoli v Ljubljani. Zaradi njegovih nadpovprečnih intelektualnih sposobnosti je zelo kmalu diplomiral iz računalništva.

Odvisen od drugih

V Dom starejših Fužine je bil sprejet v domsko oskrbo v času, ko so odprli dom. Sam fizično ni zmozel obvladati svojega telesa. Njegova bolezen je napredovala in njegovo zdravstveno stanje se je vsako leto slabšalo. Ko je prišel v dom Fužine je še lahko uporabljal roki, kasneje le dlani. S težavo je premikal računalniško miško. Kljub tem omejitvam je vsako leto napisal tekst in zbral fotografije za letno *Kroniko*. Bil je tudi urednik revije *Skupna pot*. Pri zadnji izdaji *Kronike* mu je pomagala gospa Lidija Livek. V skrajnih mejah svojih zmožnosti se je trudil ostati v stiku s zunanjim svetom. Pisal je blog in se preko računalnika pogovarjal z ljudmi mnogih dežel, odlično je govoril angleško. Vse dni je sedel v svojem električnem invalidskem vozičku in se z njim vozil naokrog. To je bil njegov edini fizični stik z zunanjim svetom. Računalnik je bil zanj nepogrešljiv. Rad je povedal, da si ni mislil, da bo imel kdaj toliko babic in dedkov. Mnogim stanovalcem je delal družbo, ter z njimi in njihovimi svojci spletel prijateljske vezi. Žal ga je bolezen premagala, mnogi ga bomo ohranili v lepem spominu.

Zdenka Ferengja

