



Drobtinice

izpod plašča sv. Martina



LETNIK 2010, tretja številka časopisa Doma sv. Martina



UVODNI POZDRAV

VSAK DAN ŠTEJE

... ko se za nekaj trudiš,

...ko se nasmeješ od srca,

...ko se veseliš veselja drugega,

...ko za nekoga narediš nekaj lepega.

Ko pogledam nazaj, kaj vse smo doživeli v pomladnih in poletnih dneh, je dogodek, ki mi je najbolj ostal v spominu, majsko romanje k Mariji Pomagaj na Brezje. Skupna romanja stanovalcev in zaposlenih iz domov za starejše v Ljubljanski nadškofiji, katerih ustanovitelj so župnije ali Karitas, naj bi postala tradicionalna. Druženje nas vse bogati.

Junija je naša stanovalka Fani Možina dopolnila 100 let. Posaditev prvega drevesa v domski aleji stoletnikov je bil dogodek, ki je v vseh nas zbuja tako spoštovanje kot vprašanja, kako dolga in bogata je človekova pot na zemlji – kje smo mi?

V poletnih mesecih je bil razpoznavni znak našega doma mladost. Dijaki in študentje so nam pomagali pri dežurstvih na recepciji, pomivanju posode v kuhinji, pospravljanju sob na oddelkih ... Stanovalci so jih bili veseli, mladi pa so si nabrali izkušnje, ki jim bodo v življenju prišle še kako prav. Posebno doživetje je bilo poletno kopanje v Bohinjskem jezeru. Kako malo je potrebno za veselje in radost sočloveka.

Septembra smo pripravljali piknik za svojce in stanovalce skupaj, pa nam je ponagajalo vreme in tako se bomo družili v pomladanskih dneh. Na izlet smo peljali prostovoljke v zahvalo za njihov podarjeni čas. Vesela sem in povsod se brez slabe vesti pohvalim, da imamo v Bohinju veliko dobrih ljudi, ki radi pomagajo.

In kaj nam bo prinesla jesen? Vsakomesečno praznovanje rojstnih dni. V oktobru bomo pripravili skupno srečanje starejših iz Doma in iz župnije. Zaposleni bomo odšli na strokovno ekskurzijo, kjer si bomo ogledali domove za starejše po Sloveniji. Pripravljali se bomo na decembrske praznike, greli se bomo ob topli peči in gledali, kako pada sneg.

Katica Mikelj, v.d.direktorice



MOJE GORE

Imam jih rad. Koga? Ja, gore!!! Vanje sem se »zaljubil« že kot mlad fant. Pravzaprav sem zrasel z njimi. Tam pod mogočno Planjavo in Grintovcem. Pod krušljivo steno Brane in mogočno Kočno. Gledal sem jih, te kamniške planine in so me osvojile. Dan za dnem, leto za letom, korak za korakom. Zakaj so me ti mogočni in ošiljeni dvatisočaki sploh pritegnili? Ne vem!

Vem samo to, da so me te in še mnoge druge gore in planine preprosto »zasvojile«. Spremljajo me od otroštva do danes. Postal sem njihov in one moje. Najprej Kamniške planine. Potem Julijske Alpe. Pa Kras, Dolomiti, Velebit... Čisto malo sem okusil tudi tuje. A najlepše so naše. Ne bom jih našteval. Prehodel sem jih po dolgem in počez. Nekatere pa tudi preplezal.

Privlačijo me vsakič na novo. Vedno je v njih nekaj posebnega, vedno kaj čisto novega. V soncu ali dežju. V snegu ali ledu. V jasnih dneh, v sodri, toči in megli. Ob osvajanju vrhov ali sprehodih po stezah in poteh. Z markacijo ali pa kar na slepo. Z njimi sem vzljubil tudi neprehodno ruševje, čudovite rože, košate smreke, mogočne macesne in trdovratne viharne. Gladke stezice in štoraste korenine. Široke kolovoze in ozke steze. Tudi kline in železne vrvi. Pa gamse, kozoroge, muflone, orle, jastrebe. Tudi krave in včasih celo kače. Mnoge planinske kočice, stanove in sirarne. To je kraj, kjer človek hoče in želi biti samo z njimi in s seboj.

Gore me privlačijo s skrivnostno silo, ki se ji ne morem upreti. Gore imajo dušo. Morda je prav to »tisto«, kar me vedno znova napaja s Tistim, ki jih je ustvaril in nam jih je postavil v našo lepo deželo. Preko njih mi On šepeta in kriči. Njegovo lepoto pijem vsakič, ko se spet podam tja gor. Tam, med njimi, se napijem novih moči in idej. One me klešejo in božajo. Med njimi se smejim ali pa jočem. Se jezim ali pa molim. Lahko vriskam, pojem ali pa molčim. Tu še posebej čutim in občutim Božjo naklonjenost, Božjo bližino in Božjo ljubezen. Med njimi dobim tudi spoznanje kako sem majhen, nebogljen in nepomemben. V gorah, ob tisti tanki črti, ki ločuje naše bivanje med zemeljskimi in večnim, lažje kakor v dolini odkrivam svoje človeško in duhovniško poslanstvo.

Kolikor starejši sem, toliko rajši imam ture, na katerih se »nič velikega« ne zgodi. V meni pa se »zgodí« nov in drugačen človek, ki utrujen in ožuljen prileze domov, se stušira in z obnovljenimi močmi telesa in duha začne vsakič nov dan, vsakič nov pogled na življenje in smrt. Rodi se novo življenje do vsega kar sem, kar živim in kar delam v skupnosti, ki ji služim. In to v čudoviti deželi tik pod Triglavom, ki je kralj Večne lepote naših gora. Tako nekako živim iz rente, ki sem si jo zaslužil v dolgoletnem obiskovanju in občudovanju naših gora. **Ivan Jagodic, gospod župnik**



HIGIENA ROK

Roke so naš pripomoček , s katerim si pomagamo pri vsakdanjih opravilih in odkrivamo okolico. Z rokami jemo, se umivamo, počešemo, si odpremo vrata, se rokujemo, pobožamo psa, ...

Zdrava koža je človekova naravna zaščita. Na njej živijo nekatere majhne živalice-mikroorganizmi, ki so del normalne kožne flore, nas varujejo in ne povzročajo obolenj. Lahko pa je koža poseljena tudi s patogeni (škodljivimi) mikroorganizmi, ti pa lahko povzročijo obolenje. Z umazanimi rokami prenašamo mikroorganizme na druge ljudi, predmete in živila, zato je pomembno, da poskrbimo za ustrezno higieno rok.

Prenos mikroorganizmov preprečimo z:

1. umivanjem rok
2. razkuževanjem rok
3. uporabo zaščitnih rokavic.

UMIVANJE ROK

Je najpomembnejši in najbolj učinkovit način za preprečevanje širjenja bolezni, ki se lahko prenašajo z rokami.

Kdaj si moramo umiti roke?

- pred jedjo in po jedi (če jemo z rokami npr. sadje, zelenjavo, salamo)
- po uporabi stranišča
- po kihanju, kašljanju, dotikanju nosu, ust
- ob prihodu na delo in ob odhodu domov (zdravstveni delavci).

Pravilno umivanje rok:

1. roke zmočimo s toplo vodo
2. nanesemo milo
3. namilimo vse površine rok – dlani, prste, medprstne prostore, palce, hrbtišče rok, zapestje (drgnemo vsak del ene roke ob drugo roko) milimo vsaj 15-20 sekund
4. roke splaknemo pod tekočo vodo
5. jih obrišemo v brisačo (s papirnato brisačko lahko zapremo pipo)



6. papirnato brisačo odvržemo v koš.



RAZKUŽEVANJE ROK

Zdravstveni delavci namesto umivanja rok med delom uporabljamo razkuževanje rok. Razkuževanje nam vzame manj časa in z rok odstranimo tudi mikroorganizme, ki se med delom začasno naselijo na kožo rok in lahko povzročajo bolezni. Če so roke vidno umazane, si jih najprej umijemo.

Pravilno razkuževanje rok:

Roke morajo biti čiste in suhe. Za razkuževanje uporabimo 3-5 ml razkužila, ki ga vtremo v kožo na rokah. Ponavljamo iste postopke kot pri miljenju rok. Počakamo, da se razkužilo na rokah posuši, rok si ne spiramo z vodo in ne brišemo.

UPORABA ROKAVIC

Rokavice za enkratno uporabo za samozaščito uporabljamo tisti, ki pri svojem delu prihajamo v stik z različnimi izločki.

Rokavice uporabljamo pri:

- negi bolnika
- kontaktu s telesnimi izločki (urin, blato, slina, bruhanje,...)
 - rokovanju s kužnim materialom (kri, izpljunek,...)
 - čiščenju in razkuževanju predmetov in prostorov
 - če imamo spremembe na koži

Ustrezno zaščito nam rokavice iz lateksa zagotavljajo 20 minut, nato postanejo prepustne. Z uporabljenimi rokavicami ne prijemamo čistih stvari (kljuk, pripomočkov). Uporabljene rokavice po uporabi takoj odvržemo v ustrezen koš. Če so roke vidno umazane jih najprej umijemo, drugače pa samo razkužimo.

Higiena rok je tako pomembna za preprečevanje bolezni, ki se lahko prenašajo z umazanimi rokami, da je Svetovna zdravstvena organizacija razglasila **5.maj za mednarodni dan higiene rok**.



Temeljito umivanje rok z milom in toplo vodo nas ščiti pred različnimi okužbami. Razkuževanje rok je potrebno le v posebnih primerih (izbruhi različnih bolezni – gripa), v ustanovah, kjer je veliko bolnih ljudi ali kadar nimamo dostopa do dobre tekoče pitne vode.

Nada Zalokar, vodja zdravstvene nege

FIZIOTERAPIJA V DOMU SV. MARTINA

V Domu Sv. Martina je v sklopu zdravstvene dejavnosti poleg drugih služb vključena tudi dejavnost fizioterapije. Vsi, ki ste jo že kdaj potrebovali kar dobro veste kaj to pomeni, za ostale pa naj jo na kratko predstavim.

Fizioterapija je samostojna dejavnost znotraj medicinske znanosti in fizioterapevt je samostojen pri izvajanju terapije, ki jo predpiše zdravnik. Namen fizioterapije je izboljševati, vzdrževati in ohranjati psihofizično zdravje naših stanovalcev. Z različnimi pristopi in metodami poskušamo bolnika "zrehabilitirati" do njegovega optimuma (oz. maksimuma), pri tem pa je potrebno upoštevati njegovo diagnozo, psihofizično kondicijo, anamnezo (stanje pred poškodbo ali obolenjem), starost, motivacijo... Telesna vzdržljivost, mišična moč in ravnotežje z leti upadajo, pogosto se jim pridružijo še poškodbe in kronične bolezni. S primerno fizioterapevtsko obravnavo in telesno aktivnostjo lahko vplivamo nanje in na ta način skušamo ponovno doseči ali ohraniti čim boljše kakovost življenja.

Za uspešno uresničevanje zastavljenih ciljev je zelo pomembno dobro sodelovanje z bolnikom kot tudi z njegovimi svojci. Naloga fizioterapevta ni samo rehabilitacija temveč tudi izobraževanje, svetovanje, pogovor... Za uspešno uresničevanje zastavljenih ciljev pa je zelo pomembno tudi dobro in usklajeno sodelovanje med vsemi člani delovnega tima. Prav tako so zelo pomembni tudi dobri delovni pogoji, kar v veliki meri lahko vpliva na kakovost opravljenega dela in tudi na zadovoljstvo tako bolnika kot terapevta.

Fizioterapija v našem domu poteka štirikrat tedensko (od ponedeljka do četrтка) v dopoldanskem času. Storitve fizioterapije predpisuje splošni zdravnik, izvaja pa jih fizioterapevtka. Obravnave potekajo v sobah po oddelkih in v prostoru fizioterapije v pritličju, ki je opremljen z različnimi sodobnimi aparati in pripomočki za vadbo. Večina obravnav poteka individualno in je prilagojena potrebam in zmožnostim posameznika. Vsak dan razen srede, pa poteka tudi skupinska terapevtska vadba.

Bernarda Markelj, fizioterapevtka



DELOVNA TERAPIJA V DOMU SV. MARTINA

S pomočjo delovne terapije lahko stanovalci izrazijo in nato uresničujejo nekatere svoje življenjske potrebe in želje. Te potrebe so vezane na naslednja pomembna področja človekovega delovanja:

Skrb zase (dnevne aktivnosti)

1. ohranjanje, obnavljanje in učenje dnevnih aktivnosti (osebna higiena, oblačenje, hranjenje, transfer, obvladovanje življenjskega okolja)
2. uporaba drobnih ortotskih in ortopedskih pripomočkov ter prilagoditve okolja
3. sem spadajo tudi spremljevalne aktivnosti za dvig oz. izboljšanje izvedbe gibov, dvig mišične moči s funkcionalnimi treningi s pripomočki, splošne psihofizične kondicije z jutranjo gibalno terapijo in vodenimi sprehodi ter izboljšanje intelektualnih sposobnosti, vse skupaj pa osmisli v aktivnostih vsakodnevnega življenja.

Produktivnost

Prihod v dom je velika in zahtevna sprememba, za prenekaterega starostnika tudi težka. Na novo si je potrebno organizirati dnevni ritem življenja. Delovni terapevt pomaga starostniku pri iskanju tistih aktivnosti, s katerimi zaživi v novem okolju: zaposlitve, vključevanje stanovalcev v njim ustrezna opravila (ohranjati aktivnosti, ki jih še zmore in zna ali pa se jih želi naučiti novih, pomoč pri hišnih opravilih in urejanju okolice,...) ter aktivno vključevanje v organizacijo življenja v domu in vzpostavljanje novih in ohranjanje starih stikov.

Prostočasne aktivnosti

Te so namenjene celotni domski skupnosti in so zelo pestrih oblik in vsebin (kreativne aktivnosti-ročna dela in ustvarjalne delavnice, bralna skupina, predvajanje filmov preko centralnega videa, pevski zbor, molitvena ura, razne prireditve, izleti, praznovanja rojstnih dni, praznovanja koledarskih praznikov, biblio-terapija, ohranjanje narodnih izročil, pikniki, obiski razstav, potopisna predavanja, pogovorna srečanja z raznimi znanimi gosti, medgeneracijska srečanja, ...)

Glavni namen in smoter delovne terapije v domu pa je pomagati posamezniku, starostniku, ki je v zadnjem obdobju svojega življenja iz katerega koli razloga odtrgan iz domačega okolja, ohraniti najvišjo možno mero delovanja, dostojanstva ter doseči čim višjo stopnjo kvalitete bivanja. Zahvaljujem se vsem prostovoljcem, ki so pripravljeni priti v naš Dom in popestriti dneve našim stanovalcem.

Simona Ušeničnik, delovna terapevtka



Pomoč na domu

V sodelovanju Občine Bohinj in različnih institucij že vrsto let obstaja tudi pomoč na domu. Lani julija je zaživela pod okriljem našega zavoda. Trenutno smo tri izvajalke. Marjetka Hodnik, socialna oskrbovalka, jo izvaja trinajsto leto, Anita Lončnar, zdravstvena tehničarka, deveto leto, dvanajst let pa se s starejšimi ukvarjam negovalka Zdenka Dobravec.

Prejemniki naše pomoči so večinoma starejši ljudje z različnimi težavami, tudi nepokretni, dementni, osamljeni in umirajoči, pa tudi kakšen poseben mlad človek se najde vmes. Hitri tempo današnjega časa onemogoča svojcem, da bi sami skrbeli za svoje starše, sestre, može,... Kljub pripravljenosti in želji pomagati, se večkrat zgodi, da preprosto ne zmorejo ali ne znajo več. Preokupiranost s službo, družino in težkim bolnikom v hiši, pušča včasih tudi posledice na zdravju svojcev- negovalcev, sploh, če se bolezen vleče leta in leta. Ko ljudje ugotovijo, da nas potrebujejo, se obrnejo na našo vodjo socialno delavko ga. Alenko Zorč ali kar naravnost na nas. Sklenemo dogovor o obliki pomoči, času prihoda in podobno.

Kot so različne težave v jeseni življenja, so različna tudi področja našega dela. Delovni dan uradno pričenjamo ob sedmi uri, včasih kakšno uro prej ali pozneje, odvisno od števila in potreb ljudi, kilometrov med njimi in vremenskih razmer. Najprej so na vrsti tisti, ki potrebujejo pomoč pri negi, hranjenju, oblačenju, vstajanju iz postelje, nadzor pri jemanju zdravil, preprečevanju preležanin ipd. Sledijo tisti, ki nas potrebujejo za tuširanje, spremstvo ali prevoz po opravkih, npr. v trgovino, k zdravniku, na banko. Po želji nudimo pomoč pri gospodinjskih opravilih: likanju, pranju, pospravljanju v stanovanju, pripravljanju ali prinašanju kosila iz našega doma. Z družabništvom preprečujemo osamljenost, odtujenost, strahove in razblinjamo predsodke. Kadar je potrebno, informiramo ostale službe o stanju in potrebah upravičenca. Največkrat je to patronaža ali zdravnik. Opravljamo tudi opoldansko in večerno nego, pripravimo večerjo, pomagamo v posteljo in se pozanimamo, če je z njimi vse v redu. Zadnjemu zaželimo lahko noč in lepe sanje okrog 21. ure.

O svojem delu in opažanjih si medsebojno poročamo po telefonih, kadar je kaj posebnega pa ob kavici. Največkrat je to v prostem času, ker ne delamo vsi naenkrat in v istem kraju Bohinja. Ta naša povezanost je zelo pomembna, vsaj le tako lahko sledimo vsakodnevni spremembi zdravja naših ljudi in delujemo enotno. Čeprav z njimi preživimo le kratek čas dneva, se zavedamo, da je njihovo počutje odvisno od našega znanja s področja nege, obzirnosti, prilagodljivosti, iznajdljivosti, delavnosti, pravilnega odnosa do čistoče, čustvene zrelosti, sposobnosti opazovanja, organiziranja in vodenja, odgovornosti in nenazadnje ljubezni do vseh ljudi, ne glede



na njihove sposobnosti. Svoje delo čutimo kot poslanstvo. Radi ga imamo. Trudimo se biti čim boljši, ker smo s tem tudi mi srečnejši. Kljub vsemu včasih tudi kaj spregledamo, pozabimo, naredimo narobe, potem nam je žal in napake skušamo popraviti.

Za konec bi se rada zahvalila vsem gospodom in gospem, ki jih obiskujemo, njihovim otrokom, snaham, ženam, sestram,...

Hvala Vam za širino vaših obzorij, modrost prehojenih poti, hvala za vse dobre recepte, ideje za moje otroške delavnice in hvaležnosti, ki Vam sije iz oči, hvala za vse molitve, ko vozimo v neurju ali snežnem metežu, hvala za razumevanje, kadar zamujamo ali smo prezgodnji in za Vašo pomoč, kadar jo potrebujemo.

Zdenka Dobravec, negovalka in socialna oskrbovalka

GREMO V PLANINE

Tako nekako pojejo člani ansambla Čuki – gremo dihat gorski zrak.

Napovedanega dne smo imeli srečo, obetal se je lep sončen dan. Študentka – prostovoljka Andreja kot šofer je napotila Lojzko, Rezko, Angelo in mojo malenkost v avto in nas preko Koprivnika peljala na Goreljek. Ustavili smo se v stanu, tako se imenujejo pastirske postojanke Andrejinih starih staršev. Stara mama Andreja nas je postregla s kavo, čajem ter doma pripravljenim pecivom, sirom in kruhom. Mislim, da delim mnenje ostalih udeleženk nad domačnostjo stanu. Sledil je krajši sprehod po bližnji okolici. Pogledal sem za gobami, jurčki so se poskrili, našel sem pa čudovito rdečo mušnico. Za nabiranje zelišč smo bili prepozni, zato smo se odpravili nazaj in se mimo mnogih številnih objektov odpeljali še do Šport hotela na Pokljuki.

Splošni vtis je, da je vse manj stanov in vse več počitniških objektov. Žal je to dejstvo in verjamem, da ima država: tako TNP kot Ministrstvo za okolje in prostor nemalo dela pri preprečevanju neprimernih posegov v ta čudovit prostor pod Triglavom.

Bližala se je ura vrnitve v dom. Ob tem bi napisal še, da je naša šoferka, kljub mladosti že odlična voznica. Kot dolgoletni šofer menim, da je v načinu vožnje konkurenčna marsikateremu fantu.

Najlepša hvala vsem, ki so nam omogočili prijetno popoldne.

Marjan Košir, stanovalec



PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI V DOMU SV. MARTINA

V Domu praznujemo rojstne dni stanovalcev v zadnjim četrtkih v mesecu. Stanovalci se zberemo v avli. Zraven povabimo nastopajoče: kakšen pevski zbor, včasih pride harmonikar Ivan, zelo se tudi razveselimo nastopa otrok iz šole ali vrtca.

Socialna delavka od vsakega, ki praznuje, pove nekaj o njem, malo predstavi njegovo življenje. Nastopajoči voščijo slavljenecem in jim podarijo rožico ali voščilnico. Najlepše je, kadar podeli darilce kakšen od nastopajočih otrok. Kadar pa kdo praznuje okroglo obletnico, pa v kuhinji zanj spečejo tudi torto, ki jo potem vsi skupaj pojemo pri kosilu.

Alojzija Košir, stanovalka



Praznovanje v septembru



KOTIČEK ZA NAŠ VRTIČEK: JESEN

Kako hitro beži čas. Komaj smo spomladi okopavali in pripravljali vse za setev prvih semen, pa so že prvi pridelki pospravljeni z vrta.

Lepo so uspevali, še posebno, ker se je z njimi in z urejanjem vrtička trudil gospod Marjan. Skrbno je pulil plevel in pazil, da je bil vrt celo poletje res lepo urejen. Zelenjava je zato lepo rasla in z veseljem smo pobirali kumare za solato, cvetačo, brokoli in razne dišavnice za v juho. Na jesensko spravitev pa čakata še korenje in rdeča pesa. Čebulo smo pospravili v prvih dneh septembra, gospod Marjan pa je na tem mestu gredice uredil za setev motovilca.

OkolicO našega doma so celo poletje, posebno pa sedaj na jesen krasile raznovrstne cvetlice, za katere sta skrbeli in jim posvečali pozornost gospa Rezka in gospa Štefka. Z oken in balkonov se kot rdečerožnati slapovi vsipajo bršljanke in privabljajo vsemogoče žuželke.

Četudi bo naš vrt kmalu pripravljen na zimski počitek in bodo prelepe cvetlice vsule svoje cvete, okoli našega doma pa se bodo vleklye hladne jesenske meglice, bo pri nas še vedno lepo. Zakurilo se bo v kmečki peči, tam se bomo radi zbirali in obujali spomine na poletje. Skovali pa tudi mnogo novih načrtov in zamisli. Za prihajajočo zimo in pomladni čas. Kaj se oglasite, pri peči z nami posedite in nam kako novo zamisel ponudite.

Saša Urh, varuhinja



Stanovalci pri delu na njivi



INTEVJU Z BERNARDO MARKELJ

1. Bernarda, letos spomladi si se nam v kolektivu pridružila kot fizioterapevtka. Odkar je šla Sandra na porodniški dopust, smo fizioterapijo v Domu pogrešali in se te že vnaprej veselili. Kako pa si ti doživela menjavo službe in nov začetek dela v Domu?

Takoj po končanem šolanju sem se zaposlila v bolnišnici na Jesenicah, kjer sem delala 18 let. Tam sem se res veliko naučila, vendar po tolikem času človek začuti potrebo po spremembi, zato odločitev ni bila tako težka. Vsaka menjava službe pa je stresna, vendar sem se zdaj že navadila – predvsem se več ne izgubljam po Domu, tako kot sem se prvih nekaj dni.

2. Kako bi opisala svoje delo?

Moje delo je zelo zanimivo in dinamično, večkrat tudi fizično in psihično naporno. Veliko ljudi, ki pridejo na terapijo mi v šali reče, da jih mučim. Ampak saj veste kako pravijo – brez muje se še čevelj ne obuje.

3. Če bi mogla, bi kaj spremenila na svojem delovnem mestu?

Veliko sprememb se je od marca, odkar sem prišla, že zgodilo. Fizioterapija je bila že pred mojim prihodom dobro opremljena, z nakupom dveh sodobnih terapevtskih aparatov pa lahko nudimo našim stanovalcem še številne nove storitve. Dela je res veliko, tako da vsi stanovalci ne morejo imeti terapije vsak dan. Vendar delo poteka redno in je dobro usklajeno, tako da upam, da so stanovalci zadovoljni.

4. Da ne bova govorili samo o delu, nam lahko poveš, kje in kako si preživljala svoje otroštvo?

Otroška leta sem preživela na Kamnjah v Spodnji bohinjski dolini, kjer živim še danes. To je pravzaprav samo čez hrib. Doma imamo manjšo kmetijo, tako da je bilo vedno treba poprijeti tudi za delo. Z mlajšo sestro sva otroške dneve preživljali ob igrah s punčkami, domačimi mucki, igrali smo se kavbojce in indijance, računalnikov takrat še nismo poznali. Že zgodaj sem se vključila v Tekaški smučarski klub in še danes je tek na smučeh zame najljubša rekreacija.

5. Kaj pa rada počneš v svojem prostem času?

Pozimi najraje stopim na tekaške smuči, včasih se odpravim tudi na turno smuko na Komno ali okoliške hribe. Poleti pa rada sedem na kolo, grem v hribe ali pa uživam ob našem jezeru, ki je zame lepše, kot vsako morje. Zelo rada tudi nabiram gobe, pa čeprav včasih pridem domov tudi brez njih. Rada preberem kakšno dobro knjigo ali grem na koncert. Pojem tudi v pevskem zboru in vodim terapevtsko telovadbo za Društvo invalidov. Veliko veselja pa imam tudi z nečaki.



6. Slišala sem, da rada potuješ. Kateri kraj, kjer si bila do sedaj, se ti je najbolj vtisnil v spomin? Je kakšen kraj, ki bi ga rada videla, pa še ni bilo priložnosti za to?

Pravijo - povsod je lepo, doma je najlepše. Mislim, da je dobro, da človek včasih pogleda čez plot, šele potem vidiš, kako je res lepo pri nas v Bohinju ali v Sloveniji. Vsi kraji, ki sem jih dosedaj obiskala, so bili zanimivi in nekaj posebnega, še najbolj je živ spomin na Norveško in Turčijo. Še veliko krajev po Sloveniji čaka, da jih obiščem, moja želja pa je prehoditi romarsko pot do Compostele in potovanje v Avstralijo.

7. Pa še malo za hec. Predstavljaš si, da si na lotu zadela glavni dobiček. Kaj bi najprej naredila?

Uh, težko vprašanje.....Najbrž si vsak želi kaj takega, ko pa se ti zgodi, pa ne veš kaj bi. Jaz bi najbrž kar obsedela in si mislila: „O Marija, zdej je pa tud mene Bog skoz ta velk okno pogledov!“.

Bernarda, zahvaljujem se ti za tale intervju. Rada bi povedala, da smo v Domu veseli, da si se nam pridružila in ti želimo, da bi bila pri nas še naprej zadovoljna.

Intervju opravila: Alenka Zorč, socialna delavka

MAJSKI IZLET NA BREZJE

Dan je dnevu enak, če živiš v kateremkoli domu za starejše občane. Zato smo še posebej veseli, da je kakšen dan vsaj malo drugačen. Da bi nam malo popestrili življenje, so nam v domu sv. Martina organizirali izlet na Brezje. V ponedeljek, 10. maja 2010, smo se z avtobusom odpeljali iz Srednje vasi. Prtljažnik avtobusa je bil poln hojc in podobnih pripomočkov. Za nami je vozil domski rumen kangu, ki je peljal še nekaj domskih stanovalcev.

V avtobusu je bila zelo dobra družčina. Peljali smo se skozi Češnjico na Bled in dalje do Brezij. Župnik Ivan Jagodic, ki je bil naš vodič, nam je pripovedoval o zgodovini krajev, skozi katere smo se vozili. Med drugim nam je povedal, da je bila na Brezjah do leta 1880 samo majhna cerkva sv. Vida s pripadajočo Marijino kapelo. Ker pa je bila že takrat romarska »božja pot«, so zgradili večjo cerkev, ki je sprejela več ljudi.

Na Brezjah je bilo zelo lepo, čeprav je deževalo. Na parkirišču so že stali trije veliki avtobusi, ki so pripeljali upokojence iz Postojne in s Trnovega v Ljubljani. Opazili smo, da se je okolica bazilike na Brezjah precej spremenila v primerjavi s tisto, ki smo jo imeli v spominu izpred več let. Najprej smo šli v cerkev, kjer smo



prisostvovali eni maši in pol. Maši sta bili zelo svečani, saj je maševalo kar pet duhovnikov. Cerkev, ki je bila polna ljudi, je bila bogato okrašena z belim pomladanskim cvetjem. Posebno vzdušje svečanosti je obredu dalo lepo petje, kateremu smo se z veseljem pridružili. Na koncu se je naš duhovnik Ivan Jagodic v imenu vseh udeležencev javno zahvalil za lep obred. Po maši nas je bilo veliko, ki smo se s hojčami počasi pomikali okoli oltarja. Prišli smo do kapele brezjanske Marije Pomagaj, kateri smo se poklonili in jo prosili za zdravje. Ob stranskih vratih smo potem zapustili baziliko. Zunaj cerkve smo se ustavili pri spominkih. Večinoma smo kupovali spominske sveče in angelčke, podobico brezjanske Marije pa je vsak dobil zastonj, če je kaj kupil. Od tam smo odšli v veliko halo, ki je zgledala kot kak podhod, kjer je bilo postavljenih veliko miz. Posedli smo se okoli njih, domsko osebje pa nam je postreglo z malico, ki smo jo pripeljali s seboj.

Z Brezij smo se odpeljali v dom Triglavskega narodnega parka na Bledu. Ko smo stopili v stavbo, smo se znašli v prostorni dvorani, pred seboj pa smo zagledali velik ekran. Posedli smo se in si ogledali film o Triglavskem narodnem parku. Prikazoval je strme gorske vrhove, gorska jezera, bučne slapove, gorsko cvetje, gorske živali, med njimi tudi kozoroge, in še vrsto drugih znamenitosti Julijskih Alp. Potem smo si lahko ogledali še razstavo o gorskih živalih, rožah, gozdovih, planšarijah itd. Ogled je bil za nas brezplačen, ker sta ga za nas z nastopi prislužila pevski zbor in folklor iz Srednje vasi. Za to smo jim iskreno hvaležni. Vsa naša družčina se je potem vrnila v avtobus, ki nas je pripeljal nazaj v Srednjo vas. V domu sv. Martina nas je že čakalo dobro kosilo.

Izlet je bil zelo prijeten in zanimiv. Takšnih izletov bi si želeli čim več! Dobra družba, veselo petje (npr. Ljubca moja, kod si snoč hodila; Ti pa jaz, pa židana marela in druge), zanimiva razlaga, vmes pa kakšna šala, so pripomogli k dobri volji in veselemu vzdušju, ki je bilo res enkratno.



Jožefa Vrtačnik, stanovalka



PRIREDITEV DAN ZEMLJE 2010

V okviru dneva Zemlje 2010 smo se odzvali povabilu Triglavskega narodnega parka in se 21. aprila v info središču Triglavska roža na Bledu udeležili prireditve z naslovom Dan Zemlje: Generacije odpirajo razstavo Narava in parki Slovenije. Poleg našega doma se je na prireditvi predstavilo še enajst skupin s pestrim kulturnim programom. Na prireditvi je bila predstavljena dejavnost našega doma, z glasbenim programom pa so se predstavili tudi naši stanovalci. Gospa Ivanka Sedej je igrala na sintesajzer, Jože Škantar pa na orglice. Pridružil pa se nam je tudi gospod Ivan Cvetek iz Stare Fužine, ki je igral na harmoniko. Naši nastopajoči so svoj nastop odlično opravili.



Jože Škantar – nastop na orglice

Izlet v naravo

Nekega julijskega dne smo se odločili, da se podamo malo v naravo. S kombijem smo se peljali do Boh. jezera, se tam malo sprostili in občudovali naravo.

Vsak po svoje si je zamislil kako izkoristiti ta kratek izlet. Voda ni bila še kdo ve kaj topla, saj je bil dopoldanski čas, zato smo se le nekateri opogumili in zaplavali. Seveda so si drugi namakali noge, nekateri pa so posedali na samem. Pa tudi sprehod se je prilegel v naravi. Okoli dve uri je trajalo to naše lenarjenje, nato pa smo se osveženi vrnili nazaj v naš dom.

Štefka Žerovec, stanovalka



O FANI MOŽINA

Rojena na Kamnjah v Bohinju
je čisto prava Bohinjska korenina
vedno nasmejana, dobre volje,
saj taka počuti se najbolje.

Za zdravnike nikoli ni bilo ji dosti mar,
saj pravi, da zdravnik najboljši
sebi je vsak sam.

S skromnostjo, trmo in zdravjem razudeta
kar poskočila je v ta nora stota leta.

Janez Stare, nečak

INTERVJU S PETROM GARTNER

1. Peter, najprej nam prosim povejte, kje ste preživljali svoje otroštvo?

Rojen sem bil pod Studorjem, v hiši, kjer je bil doma moj oče. Kasneje pa smo se preselili v Srednjo vas v hišo maminih staršev, čez nekaj časa pa spet nazaj pod Studor. V tem času smo v Stari Fužini zgradili novo hišo. To je bilo še toliko lažje, ker je moj oče delal v gradbeni službi in se je spoznal na gradnjo.

2. Kam pa ste hodil v šolo?

V Srednji vasi, višje razrede pa v Bohinjsko Bistrico. V 7. razredu pa nas je bilo toliko učencev, kar za tri razrede skupaj, pa so nam morali malo pometat. Tako sem jaz in še nekaj drugih učencev ponavljal sedmi razred. Verjetno so mene vrgli tudi zato, ker nisem bil tiho – če se je komu zgodila krivica, sem zmeraj povedal – že takrat in še danes sem tak.

3. Kje pa ste se po šoli zaposlili?

Najprej sem šel za kurjača v Kompasov hotel. V Kranju sem obiskoval delavsko univerzo, kjer se pridobil izpit za kurjača, za vikende pa sem že delal v hotelu. Vendar pa je bila tam slaba plača, zato sem poskusno šel v Kranj na teste, kjer so iskali nove sprevodnike. Vzel sem en dan dopusta in v Kranju brez težav opravil izpite. Tako sem dobil službo v Alpetourju kot sprevodnik v avtobusu. Tako sem delal 14 let in pol. Še dodatnih 9 let pa sem pometal postaje in mehanične delavnice. Veljal sem za pridnega delavca. Še boljše je pa bilo, ko nas je pometalce prevzel od Alpetourja



privatnik Hribar-Blesk, ki nam je najprej zvišal plače. Vsega skupaj sem nabral kar 35 let delovne dobe.

4. To je pa lepa delovna doba, ste se potrudil, sploh, če pomislimo, da imate kar velike težave z vidom, kajne?

Res slabo vidim. Že v otroštvu sem imel 7,9 dioptrije. Vid mi je poškodovala bolezen meningitis, ki sem ga prebolel pri štirih letih. Takrat sem moral celo v bolnico v Ljubljano, kjer me je mami redno obiskovala. Moja bolezen je posledica vlažnih stanovanj, v katerih smo kot otroci živeli.

5. S čim pa se radi ukvarjate v prostem času?

Moja droga so križanke. Ves čas jih rešujem. Zanje sem dobil že nekaj lepih nagrad: posodo, pa leseni kuhinjski pribor in eno plastično škatlo. Poleg tega rad poslušam radio in gledam televizijo. Tako, da sem izobražen in vem, kaj se po svetu dogaja. Rad tudi poslušam glasbo, včasih sem imel ogromno kaset in plošč, pa je vse ostalo v naši hiši v Stari Fužini.

6. Družino ste že dolgo nazaj izgubili, vam vseeno kdo stoji ob strani in vam pomaga?

To je pa Stane Odar. Edino nanj se lahko vedno zanesem. Pozna me že od otroštva, saj tudi on živi v Studorju, kjer sem rasel gor.

7. Pa še vprašanje za konec. Pred kratkim ste se preselili iz Bohinjske Bistrice v Dom. Kako vam je všeč tukaj?

Tukaj se počutim domače. Moja mami je bila iz te vasi doma. Poznam veliko domačinov. Skozi okno svoje sobe lahko celo gledam hišo od mojega strica, ki mi je bil tudi birmanski boter. Večkrat me obišče bratranec Matjaž, ki se ga razveselim.



Intervju opravila: Alenka Zorč



ŽIVLJENJEPIS 90-LETNICE JUSTINE VRHOVNIK

Rodila se je 19. septembra 1920 na Jamniku, v znani smučarski družini Kordež. Ker je bilo v družini 11 otrok, je morala z 17. leti s trebuhom za kruhom, katerega je našla kot služkinja pri Smukovih v Retnjah pri Tržiču. Tam je spoznala tudi moža Franca. Rodila se jima je hči Metka. Oba sta se zaposlila v tovarni Peko in tam tudi dočkala upokojitev.

Hči se je kasneje preselila v Besnico pri Kranju. Ima dva vnuka, zato sta se tudi oba preselila h hčeri. Leta 1993 je mož umrl.

Mama Justina je imela kar tri večje operativne posege, vendar je še dobro pri zdravju. Zamenjena ima oba kolka in ima samo $\frac{1}{4}$ želodca. Na zadnjem zdravniškem pregledu je imela vse izvide zelo dobre za njena leta. Zadnje leto ji peša le sluh, pa spomin jo tudi malo zapušča. Zato se je odločila, da zadnja leta preživi med svojimi vrstniki v domu.

Njeni sorodniki

VILMI OB 90. ROJSTNEM DNEVU

Danes v naši sredini Vilma praznuje svoj visoki jubilej in prav je, da vas vsaj v grobem seznanim z njeno dolgo življenjsko potjo.

Rodila se je 20.5.1920 v Ločici pri Vranskem. Pri šestih letih je bila še vedno tako slabotna, da je tam niso hoteli sprejeti v šolo, zato jo je k sebi v Braslovče vzela teta Polona, kjer je bila šola blizu doma.

K staršem se je vrnila, ko je začela hoditi v peti razred osnovne šole in tam še dve leti obiskovala nižjo meščansko šolo. Bila je zelo nadarjena učenka, njeno najljubše področje je bil zemljepis in še danes goji veliko ljubezen do knjig.

Pri štirinajstih ji je umrla mama, oče se je ponovno poročil in z bratom Jankom sta dobila mačeho, ki za njiju ni bila dobra. Zaradi slabih razmer doma in želje po boljšem življenju, se je že s šestnajstimi leti odpravila služiti.

Njena prva služba je bila v Celju pri mladi vdovi tovarnarja Kuneja. Pranje perila v mrzli reki Hudinji je povzročilo, da je hudo zbolela in bila dalj časa na bolniški. Zaradi nemogočih delovnih razmer in odnosov je od tam odšla k znanki v Rimske toplice, kjer se je v hotelu učila kuhati, a tudi tam kljub ponujeni službi, ni ostala.



Sestrična Hilda jo je priporočila Hribarjevim, lastnikom gradu Strmol, kjer se je 19. letnemu dekletu po mnogih grenkih izkušnjah vendarle nasmehnila sreča.

Čeprav je bila tudi pri novih gospodarjih le ena izmed služinčadi, je bila to njihova Vilmica, ki je znala varovati njihove skrivnosti, jih razvajati in s svojo razigrano, cvetočo mladostjo, napolniti grad. Njena poštenost je pri gospodarjih vzbujala spoštovanje in njen zvonki smeh je našel pot do zakrčenih src, ki so trepetala v pretnji prihajajoče vojne. Ni čudno, da ji je v trenutku vznesenosti gospod Hribar nekoč dejal, da ga njen smeh ob večerih uspava in ob jutrih prebuja.

Žal, vendar drži, da lepe stvari ne morejo trajati dolgo - prišla je vojna, okupacija dežele, neslutene stiske, globoka nasprotja in sovraštva. Gospodar je v želji, da bi ohranil imetje in obdržal glavo, podpiral partizane, na drugi strani pa tudi Nemce, kar je imelo tragične posledice - januarja 1944 so njega in ženo likvidirali partizani kot okupatorjeva kolaboranta.

Nesreča je istega leta udarila še enkrat, saj so v Stranjah domobranci ubili njenega brata Janka, ki je bil v partizanih. Vilma je kljub vsemu ostala na gradu, tam dočkala svobodo in nove gospodarje.

Na gradu se je naselila nova povojna oblast. Vsi so bili z Vilmo prijazni, le general Maček je bil ob prvem srečanju nezaupljiv in aroganten, saj je v njej videl domnevno politično nasprotnico, vendar si je z ostro reakcijo takoj pridobila njegovo spoštovanje, sčasoma pa tudi zaupanje. Najraje so jo imeli otroci politikov, ki so se nanjo iskreno navezali. Grad so v tem času stražili trije vojaki, med njimi tudi Ivan Mlakar, bodoči Vilmin mož.

Leta 1946 jo je odpeljal v Bohinj, kjer je grad zamenjala majhna lesena hiška, gosposko uglajenost okorna domača beseda, mlado ljubezen pa je spremljalo ogromno dela in jo božala ožuljena dlan.

Leta 1949 se je rodil sin Rado, čez tri leta še hči Vera, kar je pomenilo obilo veselja, a tudi dodatnih skrbi.

Po 1957. letu so podrli staro hišo, med gradnjo nove živeli v čebelnjaku, vendar je življenje moralo teči dalje in Vilmi je z velikimi naporji, v nemogočih razmerah in z veliko improvizacije, uspelo ustvariti topel dom. Vilma bi se sicer rada zaposlila, vendar je morala ostati doma, skrbeti za živino, otroka, ostarelo taščo, tasta, med počitnicami so se jim pridružili še otroci Ivanovih sestra, ki se še sedaj z nostalgijo in velikim spoštovanjem spominjajo „najlepših trenutkov svojega otroštva“. Zagotovo se srečnih trenutkov pri Sadjarjevih, kot se po domače imenuje domačija,



spomnijo tudi mnogi, ki so bili kot otroci številnih, revnih družin, deležni dobrot Vilmine kuhinje in njenega sočutja.

Vilma je v trdo, skopo bohinjsko zemljo, sejala seme odprtosti, dobrote in gostolubja - marsikje se je prijelo, vzklilo, obrodilo sadove in se razmnožilo...

Zakaj ob tako bogatem opusu njenega dolgega življenja tako malo o plodnem obdobju, ki ga je preživela med nami, Bohinjci, se sprva počutila kot tujka, sčasoma s svojo dobrohotno neposrednostjo pridobila naše simpatije in si kot posebni privilegij „prislužila“ status Bohinjke? Zato, ker ta del njenega življenja mnogi poznate, pa tudi – kaj niso v Vilminih letih najslajši spomini prav na otroštvo, rano mladost in morda prvo ljubezen, rojeno v najtežjih časih.

Sedaj je tu med nami, kjer je našla svoj novi dom, spoznala in sprejela nove prijatelje, z bogato zakladnico spominov, uresničenih in neuresničenih želja svoje dolge življenjske poti; leta so ji sicer res upognila postavo, vendar sta ponos in dostojanstvo ostala pokončna.

Zaželimo ji, da bi še dolgo ostala med nami, „dirkala“ s hojico po hodnikih in okrog doma, uživala v čistem podeželskem zraku, občudovala rojstva pomladi in prebrala še mnogo knjig iz naše knjižnice!

Njeni sorodniki

O naši ljubi mami – ženi Minki Prašnikar

Kot najstarejša hči družine Žagar je zagledala luč sveta 9. avgusta 1929. leta v Papirnici v župniji Stara Loka. V družini se je rodilo 6 otrok, poleg nje 2 hčeri Tončka in Francka ter 3 sinovi: Andrej, Janko in France. Vsi so še živi s svojimi družinami. Janko med njimi je v veliko veselje materi Katarini in očetu Petru postal duhovnik in sedaj še vrši službo v izseljenstvu v Avstriji.

Že kot mlado dekle je morala doma poprijeti za vsa težka dela na majhni kmetiji. Da je lahko tudi gmotno pomagala staršem preživeti, se je najprej zaposlila v Jelovici v Škofji Loki. Nato je našla službo kot sprevodnica v Ljubljanskem potniškem prometu. Stanovala je v zelo skromnem zapuščenem stanovanju na ulici Na Grad 7 v Ljubljani.

Usoda je nanesla, da sem jo tam tudi spoznal. Leta 1968 sem si predvsem zaradi političnih razmer pri nas našel zaposlitev v Nemčiji kot fototiskar in leto pozneje pripeljal k sebi še Minko. Še danes ne vem, če je bila ta odločitev prava ali ne. Zelo težko je bilo zaživeti v tujini, ki ni nikomur bila naklonjena, pač pa mačeha v



vseh pogledih. Toda imela sva trdno voljo, oba skromna in delovna sva se lotila vsega dela, ki je bil na razpolago, s ciljem, da si doma pozneje za starost in otroka ustvariva skromen dom.

V Munchnu, kjer sva živela 20 let, sva našla stanovanje in se zaposlila kot hišnika, kjer sva samo na ta način uspela prihraniti vsaj del dohodkov. Ona je morala urejati vsa težaška dela za veliko stavbo od kurjenja, čiščenja in pospravljanja. Garaška in pridna kot mravlja je to z veseljem zmogla, iskreno priznam, da sem tudi jaz njej povzročil marsikatero bolečino, bil sem zelo živčne narave, ki izhaja iz medvojnih časov v internaciji. Bil sem namreč vojna sirota (ukraden otrok brez staršev). Zelo mi je žal, toda Bog mi je priča, da to nisem počenjal namerno.

V letu 1956 je rodila prvega sina Bojana – ker pa ga zaradi službe in raznih okoliščin ni mogla imeti pri sebi, je odraščal pri svoji stari mami v Papirnici pri Škofji Loki. Brez matere pri sebi je preživel tudi težko življenje, toda s svojo pridnostjo – podedovano je odrasel kljub težkim razmeram v pridnega, garaškega in poštenega fanta. S svojo garaško vztrajnostjo si je ustvaril svoj dom z ženo Martino. V veliko zadoščenje mi je, da se prav dobro razumemo in ostajamo v tesnih stikih. Bog naj mu poplača za vse nenamerno storjene tegobe.

V letu 1970 se nama je rodil sin Peter. Tudi je, zaradi najine težke službe, kot majhen otrok moral nekaj časa preživeti v nemških jaslih. Nato sva ga vzela k sebi na dom, kjer je, lahko rečem, vseskozi preživel srečno otroštvo, čeprav je moral zaradi maminega dela preživeti kakšno uro sam. Bil je miren in potrpežljiv, zato je to tudi zmogel. Odraščal je – šel v nemško osnovno šolo – nato v znano Munchensko gimnazijo Theresien Gymnazium, kjer je uspešno naredil maturo. Na njegovo željo, da gre domov, sva se vpisala na filozofsko fakulteto v Ljubljani, kjer je po štirih letih uspešno opravil diplomu.

Takoj nato je dobil službo kot profesor nemščine v Zavodu sv. Stanislava v Sv. Vidu pri Ljubljani. S svojo izvoljenko je srečno poročen in živi sedaj na njenem domu v Šmartnem pri Litiji.

V letu 1980 sva nato v Žiganji vasi, župnije Križe, kupila parcelo, kjer sva nato začela graditi svoj dom. Leto za letom sva prihajala v dopustu domov, kjer sva cele počitnice oz. dopust porabila za garanje pri graditvi hiše. Za oddih nama ni bilo mar, vesela sva se v nedeljo popoldan usedla na parceli in to je bilo v zadoščenje obema.

V letu 1990 sva dočkala upokojitev in se vrnila domov. 15 let nato sva srečno preživljala uspehe najinega trdnega dela z namenom, da bi ga ob najinem slovesu, nekemu podarila.



Ves čas najinega življenja v Nemčiji sva računala na to, da bi vsaj v starosti imela nekoga ob sebi. Toda okoliščine so pokazale, da se je sin Peter odločil po vseh prizadevanjih sodeč, da ne namerava živeti z nama (ne obtožujem nikogar – odločitev je pač njihova, toda kljub manjšim nesporazumom sem mnenja, da bi morali vsi malo potrpeti, brez tega pač ne gre). Razumeti bi morala, da se nama izteka čas zemeljskega življenja.

Kot že omenjeno, je bil sin Peter ves čas šolanja izredno priden, nikoli nisva zaradi tega imela nikakršnih problemov, sam se je trudil, da je v šoli napredoval. Njena materinska skrb zanj je bila edina. Zanj je skrbela in ga čuvala kot svoje oko. Nudila sva mu vse, kar je za šolanje potreboval in s tem tudi za njegovo srečno mladost.

Samo jaz vem, kakšne težke trenutke in neprespane noči je ona preživljala prav zaradi odločitve, da ne namerava živeti na domu z nama. Bog mi je priča, da s tem ne mislim žaliti njega, ne bi ga hotel v tem prizadeti, ker je glede tega zelo občutljiv in si jemlje k srcu.

Največja nesreča v mojem življenju pa se je zgodila nekako pred tremi leti, ko je moja žena Minka začela bolehati za neozdravljivo boleznijo – demenco. Šok kakršnega doživljam me je skrajno potrl.

Podoživljam trenutke, ko je bila še zdrava, kako z veseljem je garaško opravljala vsa dela v gospodinjstvu in na vrtu, hodila vsak teden k sv. maši in v zadovoljstvu posedala pred svojim domom.

Tega ne žalost ni več, ne vem, kako bom še naprej prestajal te travme. Tudi sam nisem več trdnega zdravja. Edina uteha pri vsem tem mi je, da sem s pomočjo Vašega župnika uspel dobiti prostor v Vašem domu sv. Martina.

Stalno premišljam – sem storil prav ali narobe, ko sem se odločil za nego v Vašem domu. Medtem sem se trdno prepričal, da je ona v dobrih rokah, z vsem preskrbljena in v lepem okolju. Vsem se iz srca zahvaljujem – vodstvu doma in negovalkam za njihovo skrb - posebno gospe Saši. Tudi svojci se po svojih močeh trudimo za njeno udobje.

Bog naj ji da še dolgo preživeti v Vašem prijaznem domu.

mož Jože



PRIŠLA JE JESEN...

*Toplo vroče poletje je minilo
marsikaj se je zgodilo
vabila nas je sveža morska voda
vabile so nas planine
s seboj smo prinesli
same lepe spomine!*

*A vse lepo prehitro mine
sonce bolj zgodaj za gore hiti,
dan se že krajša
noč nam prekriža nedokončane poti!
V dolino prihaja jesen bogata,
odela nas bo v barve ta prave,
mi pa bomo zavihali rokave!*

*Tam, kjer je prej bukev stala...
ne, ni šala!
Spremenila se bo v polena,
kmalu nam bo grela
premražena kolena.*

*Kleti bodo polne samih dobrot,
pobrali bomo hruške, jabolka, kostanje,
ata pa bo skuhal žganje.
Veseli bomo k mami stekli,
bogve, kaj so nam spet spekli?
Pozabili smo ji orehe nabrati!
Ah, nekaj mora za veverice ostati.*

*Še veliko moramo storiti
preden se narava počasi poslovi,
da spomladi v bogastvu
zopet oživi.*



Maja Grm, medicinska sestra



SPOZNAJMO NAŠ KRAJ: O BOHINJSKEM JEZERU

Bohinj je geografsko ime za prostor, ki obsega Zgornjo in Spodnjo Bohinjsko dolino, Nomenjsko dolino in jezersko skledo. K Bohinju prištevamo še nekaj višje ležečih naselij, kot so Koprivnik, Gorjuše in Nemški Rovt. Bohinj leži na jugovzhodnem delu Julijskih Alp.

Tako pa je Bohinj opisal dr. Julius Kugy v svojem delu Julijske Alpe v podobi: *"Bohinjska dolina - dolga odprta kotlina, skozi katero se pretaka v skalah rojena Savica s svetlo zelenimi vilinskimi vodami, sočnimi travniki z idiličnim čarom, iz tihega miru pozdravljajoče prijazne vasi, okrog gore slikovitih obrisov, zavite v temne smrekove gozdove, v višavah na oblakih praznični prestol Triglava."*

Bohinjsko **jezero** je največje stalno in naravno jezero v Sloveniji. Glavni pritok jezera je Savica, ki se v zahodnem delu jezerske kotanje prebija preko moren z balvani in se pri Ukancu izliva v jezero. Jezero je pretočno - iz jezera teče reka Jezernica, ki že po manj kot 100 m skupaj z leve strani pritekajočo Mostnico, ki priteka iz Voj, tvori reko Savo Bohinjko. Ob severnem robu jezera je več podvodnih kraških izvirov, najbolj je poznan kraški izvir Govic.

dolžina: 4101 m (najdaljša diagonala)

največja širina: 1200 m (S-J)

največja globina: 45 m

površina jezera: 318 ha

dolžina jezerske obale: 10.900 m.

Bohinjsko jezero je bilo leta 1981 vključeno v območje Triglavskega narodnega parka. Jezerski bregovi niso pozidani in ohranjajo naraven videz brez človeških posegov. Jezerska voda je izredno bistra in v poletnih mesecih primerna za plavanje in veslanje. Na južni strani pod Voglom je ob jezeru speljana cesta, vse do hotela Zlatorog. Na severni strani je romantična sprehajalna pot, ki jo malo pred Ukancem prekine mogočna hudourniška struga. Sprehod okoli jezera traja približno dve uri. Okolica Bohinjskega jezera, poleg sprehodov in plavanja, nudi številne športne aktivnosti. V Ribčevem Lazu, na vzhodnem bregu jezera, se nahaja cerkev sv. Janeza Krstnika in znameniti kamniti most. V tem delu si lahko v čolnarni izposodite čolne na vesla ali se zapeljete z turistično ladjico okoli jezera.



Jana Urbanc, medicinska sestra



TURNEJA S FOLKLORO V TURČIJO

Na težko pričakovani zadnji dan v juliju smo se odpravili na mednarodno srečanje folklornih skupin v turškem mestu Izmir. Najprej do letališča Brnik, od koder smo se po opravljenih uradnih stvareh in psihični pripravi na let z avionom (saj so nekateri člani odprave leteli prvič) odpravili preko Balkana do Istanbula. Po dveh urah v zraku smo pristali v tako težko pričakovani Turčiji. In ponovno uradne dolžnosti, pregled viz in že smo spet na avionu do Izmirja. Po eni uri leta pristanemo. V Izmirju je namreč zaradi časovnega pasu ena ura naprej. Pot še ni končana, še nekaj časa z avtobusom do našega prenočišča. Tam se vozniki ne držijo rdečih luči na semaforju in stop znakov, samo potrobijo in že drvijo naprej. Prevlada zakon močnejšega in hitrejšega.

Dan je bil enak dnevu. Nebo brez oblakov, sonce, temperatura nad 40 stopinj Celzija. Ponoči sicer malo manj, a še zmeraj je bilo vroče. Po zajtrku je bil takoj odhod proti mestu nastopa, približno dve uri vožnje. Čez dan smo imeli dovolj časa za počitek, kopanje in poležavanje na plaži. Proti večeru pa povorke po mestu in na koncu še nastop. Sodelovalo je 8 skupin iz Češke, Bolgarije, Poljske, Črne gore, Gruzije, Turškega dela Cipra, Turčije in mi KUD Triglav Srednja vas.

9. avgusta smo odpotovali proti domu, vsi veseli in zadovoljni z idejo, da ponovimo še kakšno podobno turnejo. Vendar v Turčijo ne, ker v desetih dneh nismo jedli drugega kot riž, paradižnik, papriko in pekoče feferone

In še kratek opis države, v kateri smo gostovali: Republika Turčija je obmorska država z ozemljem tako v Evropi kot v Aziji. Turčija na vzhodu meji na Gruzijo, Armenijo, Azerbajdžan in Iran, na jugu z Irakom in Sirijo, na zahodu pa na Egejsko morje in otoke, Grčijo in Bolgarijo. Izmir je mesto v zahodni Turčiji. Je tretje največje mesto in drugo največje pristanišče v Turčiji. Je občina z 11 velemestnih okrožij. Zanj je tipično sredozemsko podnebje - to je dolgo, vroče in suho poletje, zime pa so blage in vlažne. Čeprav redko, lahko sneži v mesecu decembru. Prebivalcev je 71,5 milijonov, njihov jezik je turščina, med vsemi ne-turškimi narodi so najštevilnejši, a uradno nepriznani, Kurdi, zato nimajo nikakršnih etničnih pravic.



Jana Urbanc, medicinska sestra



PREGOVORI O VREMENU

Kakšen Kimovec, takšen Sušec.

V oktobru burja, mraz, januarja sončen čas.

Do vseh svetih (1. novembra) grdo, po vseh svetih lepo.

Zelen Božič, bela Velika noč.

Pripravila: Jana Urbanc, medicinska sestra

PET MINUT ZA SMEH

Medicinska sestra gre mimo sobe in vidi, kako si oskrbovanec vrta po popku. Zato ga vpraša:

A si boste očistili popek?

Ja, se mi zdi, da mi ga je babica nazadnje.

Sestra, mi lahko zmerite pritisk?

A se slabo počutite?

Ne, samo potem bom šla lažje na blato.



<http://planet-zabave.net>

Sestra pomaga g. Janezu pri pitju in ko se mu zaleti, jo ta poškropi.

Jo, pa ravno po uniformi!

Nič hudega, boste pa "mal fajhtna".

Maja Grm, medicinska sestra



NAGRADNE UGANKE

Leto gre h koncu in kmalu bo minilo tudi leto dni, odkar smo izdali prvo številko domskega časopisa. Ja, bilo je v začetku tega leta, leta 2010 – joj kako hitro gre čas, kajne ?

Tako, da je za nami že 8 ugank. Na vse ste pridno ugibali, zato sklepam, da niso bile pretežke. Izžrebali smo tudi 8 nagrajencev in podelili 8 nagrad, za katere upam, da so vam bile všeč.

Za zadnjo številko v tem letu sem ponovno pripravila 4 nove uganke.

No , sedaj pa hitro na delo.

Želim vam čim več uspeha!

Jana Urbanc, medicinska sestra

V poletju so se od nas poslovili:



v juniju – Rozalija Cerkovnik

Ivana Rakovec

v juliju – Alma Berce Šuštar

v avgustu – Jožef Prijatelj

Jožefa Obed

Ljuba Ahačič

Anđelo Blažević

v oktobru – Jožef Vester

Bog jim daj večni pokoj.

Uredniški odbor:

Alenka Zorč

Bernarda Markelj

Jana Urbanc

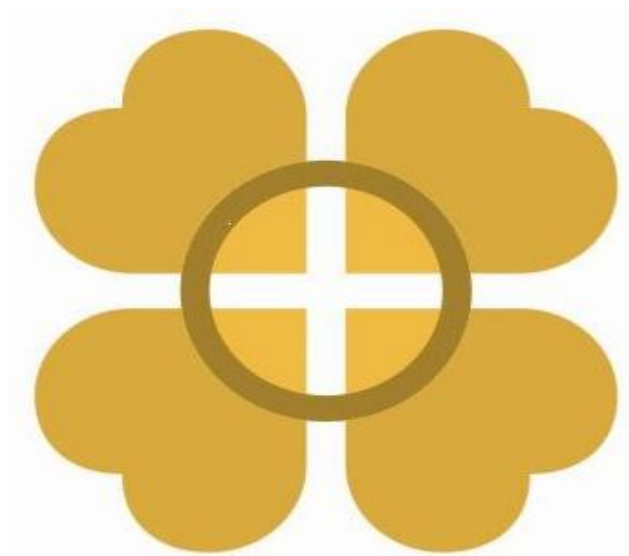
Maja Grm

Nada Zalokar

Saša Urh

Naslovna in ostale fotografije: arhiv Zavoda sv. Martina

Avtorica naslovne slike: Ema Gogala



Zavod sv. Martina

Srednja vas v Bohinju 33 A

4267 Srednja vas v Bohinju