

NAŠ DOM



Glasilo Doma upokoјencev Kranj

Pomlad 2025



PRAZNUJEMO 25 LET POMOČI NA DOMU!



PESTRA POMLAD

Spomladno vreme ugodno vpliva na vse nas. Zopet imamo nove izzive pred seboj, dogajanje je pestro.

Za nami so dnevi in prazniki, ki v našem kulturnem okolju potrebujejo posebno pozornost. Pustovanje in pustni krofi so dodali posebno veselje, saj je bil to čas za sprostitev.

Mednarodni dan žena je praznik v spomin na kulturne, politične in družbenoekonomske dosežke žensk. Pozornost smo izkazali tako stanovalkam, uporabnicam Dnevnega centra kot zaposlenim.

Dan mučenikov - tudi moški naj bi bili na ta dan deležni majhne pozornosti nasprotnega spola. Tradicionalno se na ta dan moškim delijo suhe slive, nataknjene na suhe veje s trnjem in klobasa. Obdarili smo tudi naše stanovalce, uporabnike dnevnega centra in zaposlene.

Materinski dan - praznik mater praznujemo ljudje po vsem svetu. Materinski dan nas



spomni na naše mame. Spomni nas na njihovo ljubezen.

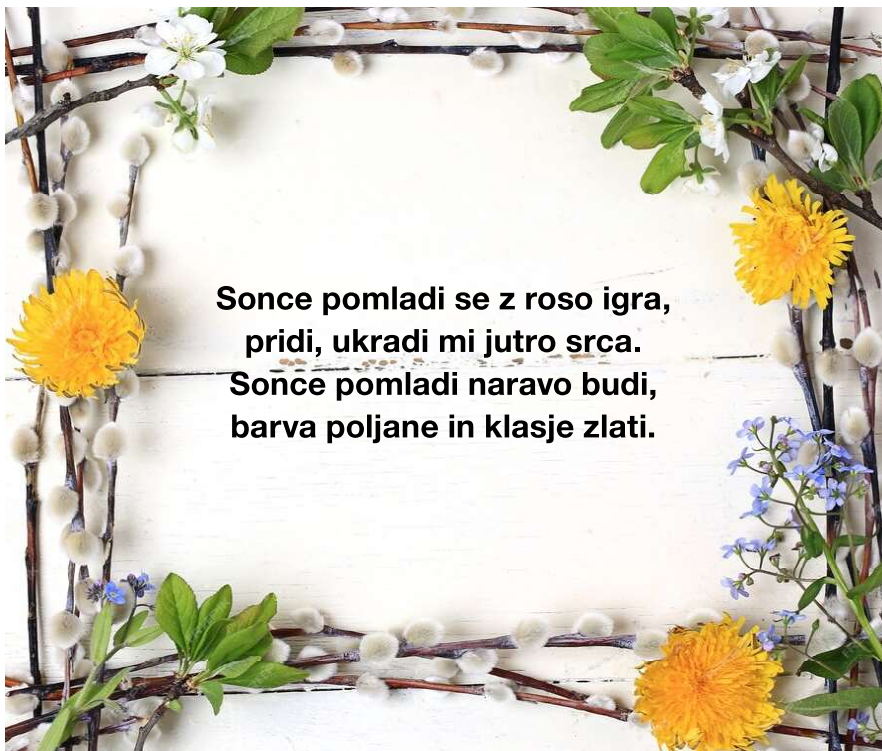
Velikonočni prazniki so praznik, ki ga praznujemo tudi v našem domu s barvanjem pirhov, peko potice in velikonočno mašo.

Namen našega dela ob teh dogodkih je, da našim stanovalcem omogočimo priključitev spominov, kako so oni praznovali v domačem okolju in jim ob tem izkažemo pozornost. Njihove zahvale in nasmehi nam povedo vse.

Pomemben je čas, ki jim ga namenimo, beseda in nasmeh, to šteje.

Prijetno pomladno branje vam želimo.

Nadja Gantar,
direktorica



**Sonce pomladi se z roso igra,
pridi, ukradi mi jutro srca.
Sonce pomladi naravo budi,
barva poljane in klasje zlati.**

DOGAJALO SE JE

Decembra so nas obiskali prav vsi dobri možje: Miklavž s parkeljni, Dedek Mraz in Božiček, zato smo se v novo leto odpravili z res dobro popotnico.

DECEMBRSKI UTRINKI

Obiskali so nas številni predstavniki osnovnih šol, srednjih šol in Fakultete za organizacijske vede, ki so nam prinesli voščilnice, kamne za srečo in različna darilca. Posebno dopoldne pa smo preživeli z dijaki Srednje ekonomske, storitvene in gradbene šole ŠC Kranj. Bodoče frizerke in manikerke so urejale pričeske in roke naših stanovalk, drugi dijaki pa s stanovalci krasili smrečice in pripravili slavnostno omizje za rojstnodnevne slavlence.



Družili smo se s študentkami za socialno delo.



S prostovoljci podjetja Intectiv d.o.o. smo obiskali okrašeno mesto.



Dobri možje so kar tekmovali med sabo, kdo nas bo lepše obdaril...





Na veliki božično-novoletni zabavi sta nas zabavala pevec Beneških fantov Tomaž Kobol in njegov sin, skavti so nam prinesli božično poslanico in luč miru. Za presenečenje pa je poskrbel Tamburaški orkester FD Kranj, ki je razgrel dvorano in obiskal tudi varovane enote. Božiček pa se je prav pošteno namučil, da je prav vsem stanovalcem v domu in uporabnikom Dnevnega centra stisnil roko, jim povedal kaj hudomušnega in jim dal darilo. Vsako leto pa je poseben trenutek, ko v jedilnici zatemnimo luči, zagorijo svečke in stanovalci in zaposleni zapojemo Sveto noč.



Vsako leto obdarimo tudi stanovalce, ki po letih bivanja v našem domu praznujejo okrogli jubilej.



REDNE AKTIVNOSTI IN DELAVNICE

Januarja so nam jo zagodli virusi, potem pa so aktivnosti spet stekle v polnem razmahu. Ob ponedeljkih smo imeli pevske vaje, ob torkih druženje na skupinah za samopomoč s prostovoljci medgeneracijskega društva »Z roko v roki«, ob sredah žoga bend in knjižnico, ob četrtek trening spomina, ob petkih pa molitveno skupino.

Stanovalci so si lahko vsak dan od ponedeljka do petka masirali stopala z napravo Biosinhron. Med tednom smo več kot petdesetim stanovalcem dopoldne skuhali turško kavo in jim jo dostavili v sobe. Stanovalci pa so za svoj rojstni dan še vedno naročali kosilo po želji. Te so zelo, zelo različne.

Enkrat mesečno smo imeli sveto mašo, obiskoval nas je priljubljen kuža Bak. Dvakrat me-

sečno pa nas je obiskal profesor Marko Ogris na zgodovinskem krožku. Raziskovali smo 19. stoletje in pomembne Slovenke in Slovence v tistem času.

Ustvarjalne delavnice so bile v polnem teku. Za 8. februar smo naredili Prešernove kroglice. Za Valentinovo smo naredili srčke, ki smo jih razobesili po vsem domu, za pusta pa pisane girlande. Pred veliko nočjo smo delali velikonočne voščilnice in pomladne cvetlice iz papirja. Na Encijan pa so s Sandro pridno krasili čajno kuhinjo s snežinkami, pomladnimi cveticami. Za pusta pa so naredili ogromnega kurenta in zanimive maske.



Marca smo uvedli sredine kulinarične delavnice z Romano, ki so zelo lepo obiskane. Delali smo že palačinke, orehove rogljičke, ocvirkovco, rolado.



Trgovine so prodajale oblačila. Po novem pa imamo enkrat na mesec na obisku tudi lokalno lekarno, ki stanovalcem svetuje glede zdravja, lahko pa si kupijo tudi določene izdelke za vitalnost in lajšanje težav.



Marca smo pripravili tradicionalni pomladni semenj z lokalnimi razstavljalci.



Sporočamo vam, da smo ažurirali seznam tedenskih aktivnosti v domu. Najdete ga lahko na vseh oglasnih panojih (pritičje recepcija, pritičje prizidek, 1. nadstropje pri frizerskem salonu in 2. nadstropje pri športnih orodjih).

Z veseljem tudi sporočamo, da smo povsem prenovili našo spletno stran, kjer lahko najdete vse informacije. Dogajanje v domu in Dnevnem centru pa lahko spremljate tudi na družabnem omrežju Facebook.

PRAZNIKI IN JUBILEJI

Enkrat mesečno smo praznovali rojstne dneve naših stanovalcev. Zapeli in zaplesali so jim malčki iz kranjskih vrtcev, zaigrala pa harmonikarica Gaja.



Prešernov praznik smo obeležili s Prešernovim recitalom, kjer smo recitali in peli, poseben del smo posvetili tudi Josipini Turnograjski, prvi slovenski pesnici in tudi kolegici Franceta Prešerna, ki ga je zelo občudovala.



Gorenjski muzej nam je ravno tedaj v kavarnici pripravil razstavo o Josipini Turnograjski, ki si jo še vedno lahko ogledate.



Predvajali pa smo tudi dokumentarni film Zora prešernega Kranja o Kranjčanu Črtomiru Zorcu, ki si je prizadeval, da Kranj zaživi kot Prešernovo mesto. Ob tem smo pripravili pogovor z glavnim igralcem filma Igorjem Korošcem.

19. februarja smo imeli prav poseben jubilej – 70. obletnico poroke zakoncev Oblak. Več o tem lahko preberete v nadaljevanju glasila.

Pust smo obeležili s pustovanjem z nagradami za najboljše maske in nepogrešljivimi krofi, ki so jih naši slaščičarji pekli že od tretje ure zjutraj. Obiskale so nas tudi maškarice iz kranjskih vrtcev.



V marcu smo se stanovalk spomnili na Dan žena in Materinski dan. Obakrat smo jim pripravili koncerte, jih obdarili z nageljčki in voščilnicami. Stanovalce pa smo za Dan mučenikov obdarovali s klobasami z zaseko.



KONCERTI

Na predvečer božiča smo imeli citrarko Bredo Kavčič, na božič pa je prišel zapet tradicionalni zborček kolednikov. V novo leto smo zakorakali s pevskim zborčkom iz Romunije, ki nam je predstavil romunske božične pesmi.



Marca sta nas ob Dnevu žena obiskal moški pevski zbor Maj, za materinski dan pa glasbenica Mateja. V aprilu pa sta nastopila mešani pevski zbor DPD Svoboda Stražišče in pevski zbor DU Vodice.



Stanovalce smo razveselili s tombolo, kjer je spet vršalo kot v panju.

Stanovalci pa so si znali tudi sami polepšati dan –klepetali so ob kavici v dobri družbi svojcev ali kolegov, posedali na soncu, se sprehodili in se zabavali ob družabnih igrah.



Jana Pungeršek, animatorka

DOGAJALO SE JE NA VAROVANIH ENOTAH

Letošnje leto nas ni prav prijazno pozdravilo, saj smo ga v celotnem domu začeli z gripo in z drugimi virusi. Ampak se nismo dali, vse skupaj smo preboleli in s polno paro zaštartali v leto 2025.

Na Spominčici in Trobentici smo se pridno udeleževali aktivnosti, ki so se odvijale v okviru doma, kot so tedenske pevske vaje, vaje za trening spomina, pa enkrat do dvakrat mesečno zgodovinski krožek, vsak mesec praznovanje rojstnih dni slavlencev tistega meseca, vsak drugi petek v mesecu svete maše in tudi kakšen koncert smo si z veseljem ogledali.

Vsak dan smo pod vodstvom naših fizioterapevtk pridno telovadili. Velikokrat smo se razgibali tudi ob športnih igrah. Podajali smo si žogo ali balon, metali obroče na palice ali se igrali z veliko žogo.



Vsak mesec so nas razveselili otroci iz kranjskih vrtcev, ki so nam prišli popestriti naš dopoldan. Zapeli so nam kakšno pesmico ali kaj zaplesali in zaigrali. Bilo je lušno in vsi smo uživali v družbi mladih nadobudnežev.



Kot smo že vajeni zadnjega pol leta, sta nas tudi v januarju in februarju obiskali gospa Petra in njena psička Jilly. Tega obiska se vsak mesec zelo veselimo in ju vedno težko čakamo. Jilly radi pocrkliamo, jo počešemo, včasih popeljemo na kratek sprehod, ji damo kakšen njen priboljšek in komaj čakamo, da nam pokaže katero svojih vragolij, ki jih obvlada.

Lotili smo se tudi kulinarčnih dobrot. Na obeh enotah smo pekli jabolčno pito, pripravljali smutije in kuhali kompote, za Valentinovo pa smo si za kosilo spekli slastne pice, ki so nam prav dobro uspele in jih je tudi hitro zmanjkalo. Lotili smo se tudi peke piškotov "na metre". Na Debeli četrtek, to je četrtek pred pustom, pa smo si, kot se spodobi, ocvrli flancate.



Pripravili smo tudi nekaj kreativnih delavnic, kjer smo izdelali plakate ob kulturnem prazniku, pa srčke za Valentinovo, potem smo imeli pustno delavnico, izdelovali smo tudi trganke in rožice iz krep papirja pred osmim marcem, Dnevom žena. Tudi dnevne prostore smo malo okrasili v pomladnem vzdušju.

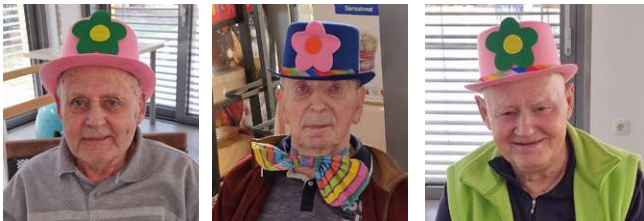


V mesecu februarju smo pripravili popoldne, posvečeno Francetu Prešernu. Imeli smo kviz o njem, prebrali ali zrecitali smo nekaj njegovih pesmi in na koncu obvezno zapeli Zdravljico.

Torkove dopoldneve nam je polepšala naša Gaja, ki je s seboj prinesla svojo harmoniko in naredila zelo živahno in lepo vzdušje. Z veseljem smo zapeli skupaj z njo. Nekateri pa so tudi zaplesali in zavriskali.

V začetku marca, na pustni torek, smo se stanovanci in zaposleni Spominčice in Trobentice

spremenili v maškare, se povесelili in zaplesali na pustovanju. Posladkali smo se tudi z dobri mi domačimi domskimi krofi in sokom.



Poleg vsega tega smo igrali tudi družabne in miselne igre, ugibali uganke, reševali križanke, barvali in risali. Večkrat smo tudi kaj zanimivega prebrali ali se pogovarjali o aktualnih temah.

V prihodnjih dneh, ko bo postalo topleje in bodo dnevi daljši, pa se že veselimo sprehodov in druženja zunaj v našem atriju. Komaj čakamo, da pride pomlad in z njo toplo sonce, ki nas bo prijetno pobožalo s svojimi žarki.

Marta Tavčar
delovni inštruktor

DOGAJALO SE JE V DNEVNEM CENTRU

Tako kot je pust most med zimo in pomladjo, tako je naš Dnevni center most med prijetnim bivanjem s sebi enakimi in osamljenostjo. Zato vsi radi obiskujejo naš prijetno urejen začasni dom, kjer se vsi zaposleni trudimo, da dnevi minevajo zanimivo, hitreje in v prijetnem vzdušju.

Naš zimski pano je celo zimo odseval čas mraza, sveč in snega, ki pa ga letos žal, skoraj nismo bili deležni. Veliki sneženi mož v papir maše

tehniki je vsak dan pozdravljal naše uporabnike in vse mimoidoče, kvačkane zvončke, ki so se bohotili na veji, pa sta izdelali naši uporabniki Milena in Katja.

Nova razstava Gorenjskega muzeja, ki je tako lepo popestrila in obogatila stene dnevnega centra, še vedno razveseljuje naše uporabnike.

Poskočni člani plesne skupine ChaChaCha s svojimi nastopi vedno prinesejo veliko radosti, odlične glasbe in gibanja v dnevni center. Nastopajoči so bili tudi otroci iz vrtca Čebelica.



Peka različnih peciv s pomočjo naših uporabnic in uporabnikov je vedno tako slastna in zato so kosila še bogatejša.



Nadarjena glasbenica Anja nas je razveseljevala s svojim igranjem na harmoniko.





Praznično vzdušje smo popestrili z veliko, prelepo okrašeno novoletno jelko in slavnostno okrašeno dolgo mizo. S prihodom Božička, z darili, slastnim kosilom in odlično torto pa smo zaključili novoletno praznovanje.



Tudi v Dnevnom centru težimo na svoj način k trajnosti z igrali, izdelanimi iz že uporabljanih materialov, kot so kartoni, škatle, plastični lončki, papirne rolce in ostalo.



Za pusta smo izrezali in zlepili ter pobarvali dele kartonske škatle in izdelali zanimive pisane maske, ki krasijo steno naše jedilnice centra.



Obiskala nas je ga. Mateja Stare in nam ob igranju na sintisajzer zapela mnogo prekrasnih slovenskih pesmi.



Otroci iz Kranjskih vrtcev in vrtcev Dobra teta so nas mesečno razveseljevali s svojimi pesmicami in ljubkimi mini nastopi. Naši uporabniki se ob njihovih iskrivih očeh in nasmehih vedno kar topijo.



Ker pa se še vedno počutimo mlade in smele, se vsak dan nasmejemo ob različnih igrh, pogovorih ali plesu na dobro glasbo.



... in za konec še rek neznanega avtorja:



Skodelica kave s prijateljem je okus sreče in dobro izkoriščen čas.

Teja Smole
animatorka

PUST – ČAS NORČIJ

Ko se hladna zima počasi posavlja, se začne peti letni čas – PUST!

Ta čas predstavlja most med mrzlo zimo in težko pričakovano pomladjo, ko se narava prične prebujati. Hkrati pa predstavlja tudi pomemben del slovenske kulturne dediščine.

Tako smo si rekli v Dnevnem centru in s pomočjo izrednih prostovoljcev dali norčavosti prosto pot.

Pri nas ni manjkalo niti slastnih palačink ne krofov in plesa v maskah ter iskrenega smeha.

Teja Smole
animatorka



PLATINASTA POROKA IVANE IN BENJAMINA OBLAKA

V domu vselej radi praznujemo, bodisi rojstne dneve, prirejamo piknike, predlanskim smo praznovali 50. obletnico doma. V sredo, 19. februarja letos pa smo priredili prvo praznovanje platinaste poroke zakoncev Ivane in Benjamina Oblaka. Oba sta bila stanovalca našega doma. Njuna platinasta poroka je prva takšna v zgodovini doma in verjetno tudi prva v zgodovini mesta Kranj.

Kot sta povedala slavljenca, je recept za 70-letno zakonsko slogo: ljubezen, spoštovanje, zaupanje, pogovor, prilagajanje in zgladitev sporov še isti dan pred spanjem. Povedala sta, da sta imela pestro življenje in da sta preživela številne lepe trenutke.



Spoznala sta se leta 1953. To je bila ljubezen na prvi pogled. Dve leti kasneje sta se poročila in v zakonu sta se jima rodila hčerka Ofelija in sin Zlatko. Vse življenje sta živela v Kranju, nazadnje v svoji hiši v Čirčah. Veliko sta delala, Benjamin je bil zaposlen v Tekstilindusu, Ivana

je delala v Iskri ter skrbela za dom in družino. Benjamin je bil znan tudi po svojem brinjevcu, ki ga je kuhal kar štirideset let in je veljal za zdravilo proti prehladu in želodčnim tegobam. Toda kljub napornemu delu sta si vedno znala vzeti čas drug za drugega in za svojo družino.



Povedala sta, da je v življenje treba biti potrpežljiv, da je sobivanje obema v zadovoljstvo. Veliko sta potovala, najraje z njunim Chevroletom. Čas sta najraje preživljala ob morju. Benjamin je rojen Primorec iz Rižane pri Kopru, Ivana pa Gorenjka iz Grada pri Cerkljah. Menila

sta, da sta Primorec in Gorenjka dobitna kombinacija za dolgo, složno skupno življenje. Rada sta tudi plesala, še posebej ob zvokih harmonike, rada sta kartala, igrala šah in se družila s prijatelji. V domu smo ju poznali kot vedno pozitivna in nasmejana zakonca. Bila sta zgled vsem nam, saj njuna zgodba uči, da ljubezen, spoštovanje in medsebojna podpora premagajo vse izzive, ki jih naproti prinese življenje.

Tudi bolezen, ki se je prikradla v življenje Ivane, sta oba prenašala potrpežljivo. Konec marca se je gospa Ivana od nas za vedno poslovila. Benjamin verjame, da bo zgoraj nekje za mavrico pazila na nas.

Jelka Humar
socialna delavka

25 LET POMOČI NA DOMU V KRANJU: ČETRTO STOLETJE SRČNOSTI IN POVEZOVANJA

1. februarja 2025 je Pomoč na domu v Kranju praznovala pomemben mejnik – 25 let delovanja. To je obdobje, v katerem se je storitev razvijala, nadgrajevala in postala nepogrešljiv del življenj mnogih občanov, ki potrebujejo podporo pri vsakodnevnih izzivih.

Pomoč na domu v Kranju se je začela razvijati kot odgovor na potrebe lokalne skupnosti. Zavedanje, da starostniki, bolniki in druge ranljive skupine potrebujejo več kot le osnovno oskrbo, je bil ključen motiv za vzpostavitev te storitve. Na začetku je program vključeval le nekaj uporabnikov, a so se potrebe hitro povečevale, prav tako tudi ekipa predanih oskrbovalk.

Naš cilj je bil in ostaja jasen: omogočiti ljudem dostojno življenje v njihovem domačem okolju. Verjamemo, da vsakdo zasluži spoštovanje, oskrbo in podporo, ki mu omogočajo samostojnost in kakovost življenja.

Danes Pomoč na domu v Kranju letno pomaga skoraj dvesto uporabnikom, ki potrebujejo podporo pri osebni negi, osnovnih gospodinjskih opravilih, prehrani ter socialni oskrbi. Storitve je prilagojena potrebam posameznikov, pri čemer ključno vlogo igrata osebni pristop in poslušnost za želje uporabnikov.

Poleg osnovnih storitev so pomemben del tudi pogovori, človeški stik in majhne geste, ki prinašajo toplino v vsakdan uporabnikov. Mnogi poudarjajo, da oskrbovalke niso le izvajalke storitve, temveč tudi prijateljice in zaupnice.

Ob tej pomembni obletnici je prav, da se zahvalimo vsem, ki so skozi leta pripomogli k uspešnemu delovanju Pomoči družini na domu. To so vsi zaposleni, ki s svojo srčnostjo, potrpežljivostjo in strokovnostjo opravljajo to odgovorno delo, pa tudi uporabniki, ki nam zaupajo in so ključen del te zgodbe.

Ob tem visokem jubileju se zahvaljujemo vsem svojim sodelavcem, ki ste s svojim delom in predanostjo omogočili, da je storitev pomoč družini na domu postala sinonim za kakovost, zanesljivost in toplino. Vaša nesebičnost, trud in profesionalnost so tisto, kar to delo dviguje na posebno raven.

Zahvala gre tudi vsem uporabnikom in njihovim družinam, ki nam zaupate. Vi ste naš največji navdih in razlog, zakaj se trudimo biti vedno boljši.

Posebna zahvala gre tudi Mestni občini Kranj, ki z razumevanjem in podporo omogoča, da storitev ostaja dostopna vsem, ki jo potrebujejo, da je prepoznala pomen te storitve in nas ves čas podpirala.

Prav tako smo hvaležni drugim institucijam, partnerjem in lokalni skupnosti za sodelovanje in podporo.

Ekipi PND v letih 2007 in 2024



Praznovanje 25-letnice je priložnost, da se ozremo tudi naprej. S staranjem prebivalstva in povečevanjem potreb bo storitev Pomoč družini na domu vse pomembnejša. Naša naloga je, da sledimo trendom, uvajamo inovativne pristope in zagotavljamo, da ostanemo zvesti svojemu poslanstvu – biti tu za ljudi, ki potrebujejo našo pomoč.

Četrto stoletje Pomoči na domu v Kranju je zgodba o predanosti, srčnosti in povezovanju. To je zgod-

ba o ljudeh – o tistih, ki pomoč nudijo, in tistih, ki pomoč sprejemajo. Naj bo ta obletnica spodbuda za nadaljnje delo in navdih za prihodnja leta, polna skupnih uspehov in novih priložnosti.

Iskrene čestitke ob tej pomembni obletnici vsem, ki smo del te lepe zgodbe!

Nataša Senčar
vodja Pomoči na domu

POROČILO O LETU 2024

IZ POROČILA O DELU ZA LETO 2024

V našem Domu upokojencev Kranj že več kot 50 let skrbimo za osebe starejše od 65 let. Naše poslanstvo je nudenje kakovostne, sodobne in k stanovančevim potrebam in željam naravnane oskrbe ter zdravstvene nege. Zaposleni si prizadevamo, da se način nudenja naših storitev odraža v zadovoljnih stanovalcih in uporabnikih dnevnega varstva ter zadovoljnih svojcih.

Odhod iz domačega okolja predstavlja za vsakega starejšega človeka in marsikaterega svojca pomembno, pogosto zelo težko življenjsko odločitev. Zavedamo se, da pomeni selitev v dom veliko spremembo v načinu življenja, kajti dom je povsem drugačno bivalno okolje. Hkrati je to velika sprememba tudi za svojce. Trudimo se, da bi prosilcu in njegovim svojcem že pred sprejemom predstavili dom, način življenja in različne aktivnosti v domu. Zato prosilce in njihove svojce pred sprejemom v dom povabimo na informativni sestanek ter ogled doma.

V Domu upokojencev Kranj imamo na voljo **214 mest**:

- v 118 enoposteljnih sobah,
- 47 dvoposteljnih sobah in
- 2 apartmajih.

Od tega je 8 mest namenjenih za **kratkotrajne oziroma začasne nastanitve**, ki so namenjene starejšim ljudem za čas njihove rehabilitacije, za čas odsotnosti svojcev zaradi dopusta, ipd.

V Dnevnom centru Planina pa je možnost **dnevnega vključevanja** 30 uporabnikov.

Dom tudi zagotavlja storitve **pomoči na domu** ter **dostavo kosil** občanom na območju Mestne občine Kranj in Občine Šenčur ter stanovalcem oskrbovanih stanovanj v Kranju na Planini 66a in 66b še **patronažo**.

V letu 2024 smo sprejeme novih stanovalcev v dom prilagajali kadrovskim zmožnostim. Sledili smo cilju, da stanovalcem zagotavljamo varno in kontinuirano oskrbo ter nego s kadrom, ki smo ga imeli na voljo. Zaposleni smo se trudili, da stanovalci naše stiske niso čutili, da so bile storitve nege in oskrbe kakovostno opravljene.

S skrbjo za urejenost prostorov doma in okolice smo omogočili dobro počutje tako stanovalcem in obiskovalcem. S posodabljanjem medicinske tehnične opreme smo izboljševali kakovost dela in zaposlenim omogočili zdravju varno delo. Pozornost smo namenili tudi prijaznemu, empatičnemu

in spoštljivemu odnosu do vseh ljudi, ki se srečujejo v domu. Posebno skrb pa je bila posvečena tudi varovanju okolja in sicer tako, da smo skrbeli za ločeno zbiranje odpadkov in njihov redni odvoz.

Struktura stanovalcev po spolu

Na dan, 31. 12. 2024, je bilo v domu nastanjenih 206 stanovalcev, od tega je bilo:

- 170 žensk in
- 36 moških.

Struktura stanovalcev po starosti

- Kar 33% je bilo starih med 85 do 89 let.
- 30% je bilo starih med 90 in 94 let.
- Ostali so bili ali mlajši ali starejši od teh okvirov,
- 1 stanovalka je imela 102 leti.

Povprečna starost stanovalcev v letu 2024 je bila 87 let. (enako kot v letu 2023)

- Povprečna starost pri ženskah - 88 let in
- Povprečna starost pri moških - 82 let

Najstarejši in najmlajši stanovalci

- Najmlajši stanovalec je štel 66 let.
- Najmlajša stanovalka je štela 69 let.
- Najstarejši stanovalec je štel 93 let.
- Najstarejša stanovalka pa je v marcu 2024 dopolnila 102 leti.

V letu 2024 so kar 4 stanovalke dopolnile 102 leti. Te visoke in častitljive jubileje smo posebej obeležili skupaj s svojci in drugimi stanovalci v posameznih enotah doma.

Struktura stanovalcev po občini stalnega bivališča:

V domu oskrbujemo:

- 94% občanov iz Mestne občine Kranj.
- 11 stanovalcev iz občine Šenčur

Struktura stanovalcev glede na vrsto prihoda/odhoda:

Struktura stanovalcev se glede na vrsto prihoda in odhoda ni bistveno spremenila v primerjavi z letom 2023. Na novo je bilo lani skupaj z začasnimi nastanitvami sprejetih 130 stanovalcev. 6 stanovalcev se je na lastno željo (zaradi izboljšanja zdravstvenega stanja v soglasju s svojci in preselitve v nov dom v Šenčurju) izselilo iz doma. Iz drugih domov se je k nam preselilo 8 stanovalcev. Vsi ti so občani MO Kranj in so želeli bivati v svojem kraju bližje svojcem.

Kar 78 stanovalcev pa se je za vedno poslovilo. Vsak od njih nam je pustil svojo neizbrisljivo sled in se jih bomo še dolgo spominjali.

Za sprejem v dom so se v letu 2024 stanovalci in njihovi svojci odločali večinoma **zaradi starosti in bolezni**, kar je predstavljalo 60% vseh sprejemov. Tako kot pretekla leta, je bila vodilna diagnoza ob sprejemu bolezen **demenca**, sledijo pa **možganska kap, srčno popuščanje, zlomi kolkov in nato ostala internistična obolenja**.

Od novih sprejemov v letu 2024 je največ (78%) stanovalcev prišlo od doma, ostali pa so prišli iz bolnišnice, negovalne bolnišnice, zdravilišč in iz drugih domov za starejše.

Struktura stanovalcev po načinu plačevanja stroškov oskrbe

- Več kot 82,5% stanovalcev so v celoti sami plačevali vse stroške oskrbe.
- 6% stanovalcem je pri plačilu pomagala občina na osnovi odločbe Centra za socialno delo.
- 8% stanovalcem so doplačevali oskrbno svojci.



Nove prošnje za sprejem:

V letu 2024 smo evidentirali kar

925 prošenj za sprejem, od tega:

- 356 prošenj prosilcev iz MO Kranj,
- 525 prošenj prosilcev ostalih občin
- 44 prosilcev pa ni izpolnjevalo starostnega pogoja za sprejem (65 let in več).

Število aktualnih vlog se je glede na leto 2023 sicer precej povečalo. Vse prejete prošnje se sprotno vnašajo v Centralni register prošenj pri Skupnosti socialnih zavodov Slovenije, kjer je potem razvidno, koliko prošenj je vloženih v posameznem domu, kakšna je zasedenost in kako dolga je čakalna doba.

Trudimo se, da občanom glede na bližino njihove socialne mreže, zagotovimo sprejem v dom, kar pa realno ni mogoče takoj. **Čakalna doba za sprejem se giblje med 3 in 5 let.** Lani smo sprejemali občane s čakalne liste, ki so oddali prošnjo do leta 2020. Večina prosilcev (več kot polovica) želi tudi nastanitev v enoposteljni sobi. Sprejemi so poleg čakalne dobe odvisni tudi od kapacitet, ki se sproščajo, zdravstvenega stanja prosilcev in socialnih razmer, v katerih živijo. Zaradi kadrovskega primanjkljaja med negovalnim osebjem je ob koncu leta 2024 bilo nezasedenih 8 mest (vse v kratkotrajnih namestitvah).

Struktura stanovalcev v enotah Spominčica in Trobentica

Kakovostna in varna obravnava stanovalcev obolenih za demenco je naše osnovno vodilo pri delu. Vsi stanovalci so uvrščeni v kategorijo oskrbe IV.

Na dan, 31.12.2024, je bilo na obeh enotah nastanjenih 43 stanovalcev:

- 19 na enoti Spominčica in
- 24 na enoti Trobentica

Skupna povprečna starost je 85 let:

- pri moških 81 let in
- pri ženskah 86 let
- Najstarejša stanovalka je štela 95 let in
- najstarejši stanovalec 89 let
- 40 stanovalcev prihaja iz MO Kranj
- 3 iz Občine Šenčur

Največji izziv na obeh enotah je uvajanje gospodinjanskega modela dela s stanovalci. S tem načinom dela se stanovalcem bolj individualno prilagaja, upoštevajo se biografija, življenjski slog, navade in potrebe posameznika. Stanovalce se vzpodbuja k aktivnemu vključevanju v gospodinjanske in druge dejavnosti.

Zaključek

Dolgoživost prebivalstva je eden od največjih dosežkov, hkrati pa tudi eden od večjih izzivov sodobne družbe. Prinaša in terja spremembe praktično na vseh področjih (zdravstvo, sociala, šolstvo, storitve, industrija,...). Soočamo se z novimi oblikami zdravstvenih težav starajoče se družbe (demenca), povečujejo se potrebe po paliativni obravnavi. Za uspešno soočanje s temi izzivi je pomembno, da jih znamo prepoznati tudi na lokalnem in ne nazadnje tudi osebnem nivoju. Da se z njimi soočimo kot s priložnostjo za razvoj in stopimo na pot njihovega reševanja.

V letu 2025 pa nas čakata izziv uvajanja dolgotrajne oskrbe v institucionalno varstvo in izziv, da se zagotovi dovolj osebja. Še naprej se bomo trudili za pozitivno podobo, ki jo obiskovalci dobijo pri nas. S tem se nedvomno širi tudi dober glas o našem domu tako med ožjo in širšo skupnostjo.

Jelka Humar
socialna delavka

NAŠI VZDRŽEVALCI

Z novim letom smo dobili dva nova vzdrževalca. Zdaj imamo spet tri – našo triperesno deteljico. Z veseljem vam jih predstavljamo.

BENEDIKT ŽAGAR, vodja vzdrževalne službe

Sem s Cerkelj na Gorenjskem. S starejšimi sem povezan že od rojstva. Moja mama je bila kuharica v Domu Ponikve na Dolenjskem. Do svojega 11. leta sem stanoval v domu. Pazili so me stanovalci. V preteklosti sem delal tudi v Domu upokoјencev Center Ljubljana Tabor. Zadnjih pet let sem delal med mladimi na OŠ Cerklje. Zdaj pa sem se vrnil med starejše. Zelo dobro se počutim med njimi. Rad imam tudi delo, ki ga opravljam - vzdrževalna dela nasploh.



V prostem času se rad ukvarjam s psi, že 20 let. Pripravljam jih za mednarodne razstave. V preteklosti sem imel bradatega škotskega ovčarja Etienna, ki je bil prvak v lepoti v številnih državah. Z njim sem tekmoval tudi na največji svetovni pasji razstavi v Angliji. Žal ga ni več. Zdaj pa imam 15 mesecev starega bradatega škotskega ovčarja Sunnyja. Tudi Sunny je že bil mladinski prvak San Marina v lepoti. Za Sunnyja si želim, da postane terapevtski pes - Tačka pomagačka. Prvo stopničko sva dosegla. Obiskujeva šolo.

ANDREJ BLATNIK

Sem iz Zgornjih Bitenj, imam družino, tri otroke. Prej sem delal v trgovini. V dom me je zanesla želja po novih izzivih in znanjih. Zdaj sem tu že dve leti. Pri delu v domu mi je najbolj všeč dinamika. Ni enolično delo. S stanovalci se zelo dobro razumem, z ekipo tudi.



Prosi čas najraje preživljam v dobri družbi – z družino in s prijatelji. Hodimo na sprehode, kolesarimo. Doma rad urejam vrt, skrbim za hišo in kaj dobrega skuham. Najraje pečem na žaru. Lepo je, ko se zberemo pri nas na vrtu in se poveselimo.

SIMON ŠTERN

Sem s Kokrice. Dolga leta sem delal v službah z nes-talnimi delovniki. Bil sem varilec, potem sem 13 let delal kot poklicni gasilec v Kranju. Nazadnje sem delal kot vzgojitelj socialno ogroženih otrok. Doživel sem zelo različne stvari - lepe in težke. V dom me je zanesla želja po mirnejšem življenju z družino. Tukaj je stalen in družini prijazen delovnik in sem hvaležen, da lahko preživim več časa s svojimi. Tudi stresa je precej manj kot v preteklih službah. Pri tem delu mi je všeč, da je zelo raznoliko in da delam z ljudmi. Prvič delam s starejšimi in zdijo se mi zelo zanimivi in zabavni.



Prosti čas najraje preživljam s hčerkama Julijo in Niko. Najbolj fino se imamo vsak dan ob kosilu, ko si pripovedujemo, kaj smo tisti dan doživeli. Sicer pa sem velik ljubitelj knjig. Sem tudi predsednik društva Portal, ki združuje ljubitelje domišljjskih iger. Uprizarjamo igre, barvamo figure, delamo razne hiše, trdnjave. To je zelo sproščujoče. Tudi hčerki se radi vključita.

Jana Pungeršek, animatorica

PAVLA PERANOVIČ NAM LEPŠA DOM S SVOJIMI SLIKARSKIMI DELI

Zadnje mesece ste na hodniku v pritličju zagotovo opazili čudovito razstavo slik, ki so delo slikarke **Pavle Peranovič**. Gospa Peranovič je rojena v Celju, a že več



kot pet desetletij živi v Kranju. Svoj talent za slikarstvo je začela kovati pod mentorstvom priznanih slovenskih slikarjev. Njeno delo je plod dolgoletnega truda, predanosti in ljubezni do umetnosti. Predstavlja tudi sadove njene tretjega življenjskega izobraževanja, ki je obrodilo sedem prestižnih nagrad na mednarodnih likovnih srečanjih. Osmo pa je dobila decembra za sliko »Vode«, ki jo je narisala na Extemporu - slikanju na prostem v družbi likovne skupine Kulturnega društva Sava Kranj.

To pomlad v domu predstavlja že svojo drugo razstavo. Odločila se je, da našemu domu podari nekaj svojih slik, za kar se ji iskreno zahvaljujemo. Lepo bodo osvetlile naše prostore. Na njenem zadnjem obisku smo jo prosili, naj nam pove kaj več o sebi.

Kdaj ste odkrili, da radi rišete?

Dar sem podedovala od svoje mame, ki je ustvarjala kar na stavbnih objektih njihove kmetije. Že kot otrok sem neskončno občudovala njena dela, ki so me privlačila kot magnet. Žal v tistih časih ni bilo nikogar, ki bi v meni prepoznal talent. Že v osnovni šoli sem zelo rada risala. Velikokrat sem kar med poukom risala različne motive v razredu. Pa ko smo za 8. marec risali voščilnice, so učitelji kar mene določili, da narišem prve tri voščilnice drugim

učencem za model, da so ponavljali za mano. Na tekstilni šoli v Kranju sem bila pa izrazna v tkaninskih vezavah - preučevala sem strukturo tkanin. Tudi sošolcem sem včasih cele noči risala njihove naloge. Enostavno rada sem risala.

Kako ste prišli s Štajerske na Gorenjsko?

Rojena sem bila na kmetiji kot druga izmed petih otrok. Oče je želel, da ostanem na kmetiji, ampak celjski Toper je iskal kader. Prijavila sem se in dobila službo. Pol leta sem šivala moške srajce. Potem sem pa tam dobila štipendijo, šla v Kranj, spoznala moža in ostala (smeh).

V slikarsko šolo ste šli pa šele kasneje, kajne?

V slikarsko šolo sem šla pa šele, ko sem se upokojila. To je bilo v okviru tretjega življenjskega izobraževanja. Tudi mož me je pri tem podpiral, on je bil grafik. Pred šestimi leti pa sem postala vdova, takrat sem se pa povsem posvetila ustvarjanju.

Zelo ste aktivni. Tudi za naše stanovalce ste že izpeljali delavnico z akvareli. Kaj vse počnete?

Učim slikati. Sem občasna mentorica prostovoljka učencem Osnovne šole Orehek, kjer nudijo prostor tudi večji skupini krajanek, da se družimo ob slikanju. Potem sem že več let mentorica ustvarjanja v Medgeneracijskem centru Kranj in lahko rečem, da tam še posebej uživam, ko vidim te srečne obraze starejših ob vsaki stvaritvi. Mislim, da je to celo pomirjevalna terapija. Zgodi se celo, da kdo med slikanjem spontano zapoje.

Sem pa tudi zelo rekreativna. Telovadim, kolesarim in hodim. V petih letih sem prekolesarila 10.000 km.

Veliko razstavljate?

Imela sem že nekaj samostojnih razstav svojih del. Najuspešnejša je bila v Mestni knjižnici

Kranj, kjer se je na bogati otvoritvi zbralo okoli 150 občanov. Praviloma pogosto sodelujem na razstavah v sklopu različnih umetnikov in društev – trenutno nas lahko vidite v kranjski Qlandiji. Tudi moj obširen dom je prava galerija.

Kakšne izzive imate?

Želim si, da bi še veliko let imela zmožnost obiskovati razstave velikih umetnikov doma v Sloveniji in v tujini...

Kaj najraje slikate?

Morje, morje in še enkrat morje (smeh). Moj mož je imel korenine na otoku Vis in me je okužil s svojo ljubeznijo do morja.

Jana Pungeršek
animatorka



ZDRAVILNI KOTIČEK

SPOMLADANSKA UTRUJENOST

Spomladanska utrujenost lahko telo "prevzame" ob nastopu pomladnega vremena in tudi že krepko daljših dni, ki narekujejo drugačen dnevni ritem, torej običajno marca ali aprila. Zaradi toplejšega vremena se žile razširijo, pretok krvi v organe se poveča, pospeši se presnova, zato telo porablja več energije in se hitro lahko ujame v zanko utrujenosti. Svoje prispevajo še hitre, pogoste spremembe vremena – za organizem so naporene spomladi izrazitejšje temperaturne razlike med še mrzlimi jutri in včasih že zelo toplimi popoldnevi. Spomladanske utrujenosti sicer ne občutijo vsi. Največkrat prizadene vremensko občutljive, tiste s premalo kondicije in šibkim imunskim sistemom. Starejši so pogosto še bolj dovzetni za spomladansko utrujenost zaradi naravnih procesov staranja, počasnejše presnove in morebitnih kroničnih bolezni.

Kako si lahko pomagamo:

1. Prehrana, bogata z vitamini in minerali.
2. Hidracija – z leti občutek žeje pogosto oslabi, zato je pomembno, da zavestno pijemo dovolj vode, nesladkanih čajev in juh.
3. Redno gibanje:
 - Lahka vadba, pomaga pri boljši prekrvitvi in večji ravni energije.
 - Sprehod na soncu ne le dvigne razpoloženje, temveč tudi spodbuja tvorbo vitamina D.
4. Dober spanec in počitek.
5. Družabne aktivnosti – stiki s prijatelji in družino ter vključevanje v različne dejavnosti pomagajo pri boljšem razpoloženju in zmanjšujejo občutek osamljenosti.



Bojana Čuskić
vodja zdravstvene
nege in oskrbe

NEKAJ BESED O HIDRACIJI IN NEGI KOŽE

Ko se stara telo, se stara tudi koža in s tem povrhnjice kože. To pomeni, da se s staranjem pregradna funkcija kože postopoma slabša. Posledica je povečana izguba vode in slabša navlaženost kože, ki ima za posledico še hitrejše staranje kože.

1. Zunanje vlaženje kože

Neravnovesje vode oz. vlage v koži je lahko vzrok za suho kožo, ki je bolj dovzetna za draženje. Vlažilna sredstva pa koži pomagajo zadržati vodo. Uporaba vlažilnih izdelkov lahko pomaga izboljšati videz kože, pregradno funkcijo in obnavljanje. Kreme, olja in losjoni so lahko podobno učinkoviti, vendar imajo olja, ki jih je najbolj uporabiti zvečer, večjo obstojnost in so še posebej priporočljiva za zelo suho kožo. Strokovnjaki priporočajo nanos vlažilnih sredstev večkrat na dan, olja pa kot omenjeno zvečer, da se koža ponoči dobro regenerira in da se vlaga zaklene vanjo. Obvezno jih nanesemo takoj po kopanju ali prhanju, saj mora biti koža vlažna.



2. Veliko tekočine

Voda je nujna za življenje, saj podpira skoraj vsak proces v našem telesu. Zadostna količina popite vode vpliva na raven energije in učinkovitosti telesa, delovanje možganov, črevesja, telesno težo. Večina strokovnjakov priporoča, da dnevno popijemo približno 8 kozarcev, kar znese 2 litra vode na dan. Seveda je količina popite vode odvisna tudi od tega, kako aktivni smo, kje živimo ali kakšno je naše splošno zdravje. Če je vroče, se potimo ali pa smo fizično aktivni, je treba dodati vsaj 30 % več vode. Dodaten vnos vode pa dokazano poveča navlaženost naše kože.



3. Vitamin B3

Vitamin B3 ali niacinamid skrbi za našo kožo, živce in črevesje. Uživanje tega vitamina lahko izboljša navlaženost in elastičnost kože ter zmanjšajo izgubo vode v koži. Prav tako lahko preprečuje akne, gube, temne lise. Niacinamid deluje tako, da izboljša pregradno funkcijo kože in jo zaščiti pred poškodbami sončne svetlobe. Najbogatejši vir vitamina B3 so oreščki, ribe, polnozrnata živila, stročnice, mleko in mlečni izdelki ter meso. Če nam ga primanjkuje, je priporočljivo, da posežemo po prehranskem dopolnilu B kompleks, v katerem je poleg ostalih 7 vitaminov skupine B tudi niacinamid – vitamin B3.



4. Kolagen

Kolagen je beljakovina, ki pomaga graditi kožo, kosti in sklepe. S starostjo telo proizvaja vedno manjše količine kolagena, zato je priporočljivo, da ga nadomestimo oziroma jemljemo dodatke, ki ga pomagajo telesu proizvajati.

Kolagen je priporočljivo dodajati za zdravje kože, proti bolečinam v sklepih, za rast las. Kolagen lahko izboljša navlaženost in elastičnost kože, zato je dobro, da poskrbimo za vnos kakovostnega, predvsem pa naravnega kolagena oz. se odločimo za vnos hranil, ki so lahko tudi rastlinskega izvora, telesu pa pomagajo, da na naraven način samo gradi svoj kolagen.



5. Karotenoidi

Karotenoidi so pigmenti, ki jih proizvajajo rastline, alge in nekateri mikroorganizmi. Glavni učinki karotenoidov na zdravje ljudi izhajajo iz njihovega antioksidativnega delovanja. Pomembni so na področju zdravja kože, oči, srca ... Karotenoidi lahko pomagajo pri obnovi vlažnosti kože ter izboljšajo teksturo in elastičnost kože. Še posebej veliko jih je v rumeno in oranžno obarvanem sadju in zelenjavi ter

v zeleni listnati zelenjavi: korenja, sladkega krompirja, paradižnika, manga, pomaranč, lubenice, podolgovate paprike, ohrovt, špinache. Karotenoide pa lahko na kožo nanašamo tudi od zunaj v obliki krem in tako poskrbimo za dodatne antioksidativne učinke in učinke na izboljšanje vlažnosti kože.

Še nekaj ukrepov, s katerimi lahko poskrbimo za manjšo izgubo vode iz kože vključuje naslednje:

- omejimo stik z vročo vodo, da ohranimo zaščitna kožna olja,
- uporaba izdelkov za nego kože s ceramidi in

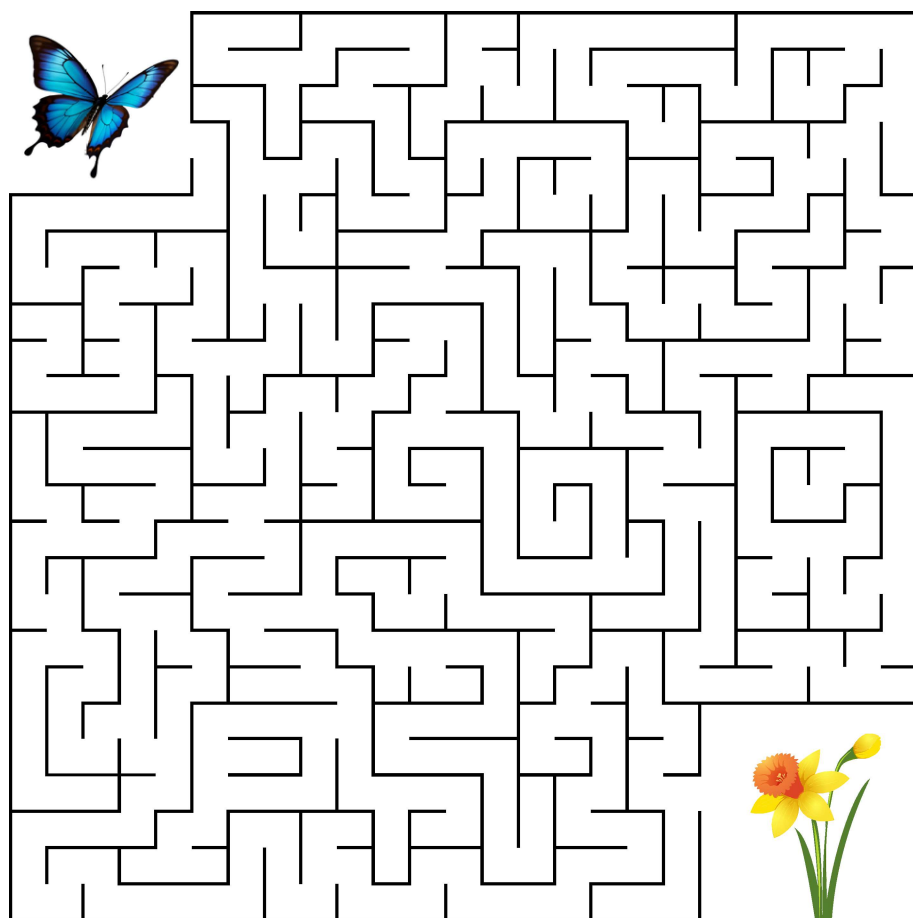
hialuronsko kislino,

- izogibajmo se izdelkom za nego kože, ki vsebujejo alkohol in umetne dišave,
- kožo zaščitimo pred soncem, vetrom in mrazom.

Pomembno je torej, da kožo vlažimo od znotraj in od zunaj, najboljša pa je kombinacija naslednjega – uravnotežena prehrana, veliko vode ter pravilna nega naše kože od zunaj. Tako bomo poskrbeli za dovolj vlage in odložili neželene učinke dehidrirane kože tudi v pozno starost.

Katja Uršič
fizioterapevka

ZABAVNI KOTIČEK



VELIKONOČNA ŠALA

So rekli, da je velika noč pred vrati,
letim hitro odpret vhodna vrata, zunaj pa samo dež???!!!!

BESEDNE PREMETANKE

Premetane črke uredite tako, da dobite besedo, ki poimenuje zelenjavo.

OLSATA
HOVTRO
LERAKOBA
ŽOLFI
REKOJEN
RIPKRMO
KEUČB
AAEMLNCN

NAŠI UTRINKI



UREDNIŠKI ODBOR

Jana Pungeršek (animatorka)

Vida Globočnik (delovna terapevtka)

Nadja Gantar (direktorica)

Bojana Ćuskić (vodja zdravstvene nege in oskrbe)

Teja Smole (animatorka)

Katja Uršič (fizioterapevtka)

Jelka Humar (socialna delavka)