

NAŠ DOM



Glasi lo Doma upokoјencev Kranj

Pomlad 2026



Dragi stanovalci, spoštovani zaposleni in vsi, ki soustvarjate naš dom,

V našem domu je zadišalo po piškotih in potici, objelo nas je velikonočno vzdušje. V atriju cveti japonska češnja, prijetne temperature so privabile stanovalce na posedanje na klopcah pred domom.

Res je tudi, da nas ujamejo viroze in bolezni, ampak ob dobri oskrbi je vse skupaj lažje. Pomlad nas je navdihnila s čudovitimi barvami, sonce nas je pogrelo in napolnilo s pozitivno energijo.

Tokrat bi rada izpostavila, kako pomembne so za nas povratne informacije svojcev o našem delu. Veseli smo vseh pohval in zahval s strani svojcev, ki nas navdihujejo za nadaljnje delo. Sodelavci potrebujejo sporočilo, da sta njihova trud in delo opažena. Sodelovanje med svojci in zaposlenimi je izrednega pomena, saj le skupaj lahko kar najbolje poskrbimo za naše stanovalce, da jim je dobro pri nas, da nam lahko zaupajo, kdaj potožijo. Svojci so vez med nami in velikokrat pomoč pri nesoglasjih, ki se zgodijo.

Naj izrazim tudi hvaležnost našim prostovoljcem, ki s svojimi bogatimi izkušnjami ustvarjajo nove vezi in zgodbe.



Vsak dan v našem domu nastajajo zgodbe – zgodbe poguma, topline, prijateljstva in drobnih trenutkov, ki dajejo življenju pravi pomen. Naš dom ni le prostor bivanja, temveč skupnost, kjer vsak nasmeh, prijazna beseda in podana roka ustvarjajo občutek pripadnosti.

Ponosni smo na bogate izkušnje in modrost, ki jih nosijo naši stanovalci, ter na srčnost in predanost zaposlenih, ki s svojim delom vsak dan znova dokazujejo, kako pomembna je skrb za človeka.

Naj nas tudi v prihodnje vodijo prijaznost, razumevanje in medsebojna podpora. Skupaj lahko ustvarjamo okolje, kjer se vsak počuti sprejete-ga, varnega in cenjenega.

Naj bo vsak dan priložnost za nov nasmeh.

Nadja Gantar



DOGAJALO SE JE V DOMU

Od prazničnega sija do pomladnega prebujenja

Letošnja zima nam je prizanesla z ostrim mrazom; bila je nenavadno mila, kot nežen uvod v pomlad. Marčevsko sonce je nato ekspresno hitro prebudilo naravo, ki je v trenutku zacvetela v tisočeri barvah in nas zvalila na plano. Ta topel in svetel prehod nam je podaril svežo energijo, ki smo jo vsi nestrpno pričakovali.

A še preden smo pozdravili prve cvetove, smo uživali v čarobnem decembru. Praznično dogajanje smo odprli z **Miklavževim semnjem**, kjer so zunanji razstavljalci, centri in društva, poskrbeli za živahno vzdušje in bogato ponudbo unikatnih izdelkov. Predstavili smo se tudi sami z izdelki, ki so nastali v našem domu.

Posebno toplino v srcih so nam pustili gostje iz **Centra Korak**. Njihov prisrčen nastop, prežet z ubranim petjem, odličnim vodenjem in spremljavo kitare, nas je navdal z neizmernim navdihom in veseljem.

Za nepozabno predbožično rajanje, so poskrbeli šolarji **OŠ Matija Čopa v sodelovanju s Prijatelji mladine Kranj**. Kar štirideset mladih nastopajočih nam je s svojimi igrivimi plesi, ubranim petjem in navdihujočimi solo nastopi pričaralo pravi praznični čudež. Učenci so vsakemu podarili unikatno, ročno izdelano voščilnico – majhno pozornost, ki nosi veliko sporočilo povezanosti.

Praznično vzdušje se je nato naselilo v vsak kotiček našega doma. Skupaj smo krasili prostore in smrečice, ob vonju po sveže pečenih dobrotah, vanilji in cimetu pa smo dočakali tisti magični trenutek, ko je pred domom in v njem **zasijalo tisoče lučk**. Obiskali so nas vsi **dobri možje** – od skrivnostnega Miklavža do dobrotljivega Božička, ki so poskrbeli za iskrice v očeh.



Vrhunec praznovanja je bila naša **božično-novoletna zabava**. Bleščeč večer, ko so nas obiskali skavti s poslanico in lučjo miru, z Božičkom ter glasbenikom One man bendom. Ob soju svečk in slavnostni torti smo zapeli nepogrešljiv Silvestrski poljub ter se dogovorili, da se drugo leto zopet snidemo.

Tombola je vedno zelo priljubljen dogodek, saj poleg prijetnega druženja prinese tudi kanček vznemirjenja in seveda darilca. Na silvestrski tomboli je sodeloval tudi **minister za solidarno prihodnost RS Simon Maljevac** in se zabaval s stanovalci. Seveda nam je zaželel sreče v novem letu.

Z glasbeno literarnim nastopom **gospe Mirjane Šernek** smo vstopili v novo leto. S srčnostjo in toplino je kljub svoji slepoti v naš zasneženi dom prinesla upanje in dokazala, da ovire ne ustavijo tistih, ki ustvarjajo s srcem. Nazdravili smo s penino, se posladkali s piškoti in resnično uživali.

Obiskali so nas člani **Območnega združenja veteranov vojne za Slovenijo Kranj**, ki s ponosom negujejo spomin na vojno iz leta 1991. S svojo predstavitvijo so nas spomnili, kaj vse bi se lahko zgodilo brez njihovega poguma in predanosti.

S **Prešernovim recitalom** smo se poklonili slovenski besedi. Stanovalci in uporabnica Dnevne centra so se prelevili v odlične recitatorje ter nas navdušili s svojo interpretacijo. Za čudovit glasbeni utrip so poskrbeli pevci kvarteta Žabarji s svojimi ubranimi glasovi in odlično izbranim repertoarjem.

Posebno toplino so v naše prostore prinesli učenci **4. razreda OŠ Janeza Puharja Kranj**. Z branjem zgodb iz knjige Mateje Gomboc *Vse živali družine Cmok* so nam polepšali dopoldne in nas opomnili na dragocenost medgeneracijskega povezovanja ob dobri knjigi.





Na **potopisnem predavanju** nam je Andrej Pešec skozi slike in pripoved približal barve, vonjave in živahen kaos dežele Indije. Spoznali smo deželo nešteti kontrastov in začutili toplino njenih ljudi.

Pustni čas je most med zimo in pomladjo. S pisanimi kostumi in plesom smo preganjali zimo ter klicali prve pomladne dni. Hodnike je preplaval vonj po palačinkah, vaflih in domačih krofih, za katere so naši pridni kuharji zamesili testo že ob dveh zjutraj. Pravo pustno razpoloženje so dopolnili srčni prostovoljci in skupina maškar s harmoniko. Naj živi pust!



Na mesečnem **praznovanju rojstnih** dni naših stanovalcev, so za čudovito vzdušje poskrbeli srčni glasbeniki – Janez, Milan, Irena, Bojana in Anja. Dopoldne smo ob glasbi in nasmehih sklenili s slastno torto.

Plesni center **Cha Cha Cha**, kjer se prepletata ples in zabava so se predstavili kar s štirimi plesnimi skupinami. Uživali smo ob odličnih ritmih glasbe in dobre energije – ter seveda tudi sami zaplesali!



Izdelovanje rož iz papirja je v Sloveniji bogata tradicija, ki je celo vpisana v Register nesnovne kulturne dediščine. Z našo **Danico** smo odkrivali skrivnosti krep papirja in se učili, kako mu vdihniti realistične oblike cvetlic.

Z učenci **OŠ Predoslje Kranj** so na našem odru oživel vsi liki iz Sneguljčice – od razigranih palčkov, lovca do velikega ogledala in zlobne mačehe ter kraljeviča. Čudoviti mladi igralci so v izredni predstavi poskrbeli za srečen konec.



Štirinožni obiski, ki ogrejejo srce – redni mesečni obiski **društva za terapijo s pomočjo psov Tačke pomagačke** so zelo zaželeni. Družba terapevtskih psov in njihovih vodnikov prinese posebno toplino in veselje, saj preko skrbno zasnovanih programov ti kosmati terapevti na

igriv način pomagajo izboljšati fizično počutje, krepiti socialne vezi ter spodbujati čustveno in kognitivno vitalnost naših stanovalcev.

Veselo in razigrano z **DU Vodice**. Od ljudskih napevov in nastopa plesne skupine Žabice, do neverjetnega igranja na bršljanov list ter koreninska trobila. Prava paša za oči in ušesa, ki nam je ogrela srca.

8. in 10. marec nam je polepšala gospa **Ma-teja Stare Hribar**, ki nas je razvedrila s svojim nastopom, hkrati pa poskrbela za čudovito spremljavo naših pevcev. Da je bil praznik še lepši, smo dame razveselili s cvetjem, gospodje pa so se razveselili klobas v zaseki.

Na **gasilsko-reševalni vaji** je 7 enot s 50 gasilci preverilo pripravljenost ob požaru ali drugih izrednih situacijah. Izvedli so simulacijo evakuacije stanovalcev ter prikazali gašenje in reševanje po stopniščih, z avtolestvijo ter vrveno tehniko preko balkonov.

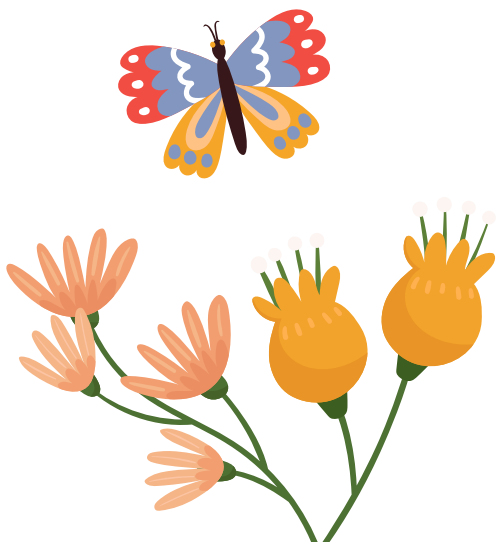
Razstava **Kulturnega društva likovnikov Kranj** na temo cvetja pa je marca naš hodnik napolnila s pravo spomladansko energijo.

...in za konec še prijazna anonimna misel: „Cvetje ne cveti le na travnikih, temveč tudi v dobrih delih in prijaznih besedah, ki si jih namenimo.“

Teja Smole
animatorka



Člani Kulturnega društva likovnikov Kranj





USTVARJAMO Z ROMANO

Sem Romana in vsi, ki me poznajo, vedo, da sem pozitivna oseba, vedno nasmejana in dobre volje. V Domu upokojencev Kranj sem preko javnih del zaposlena že drugič. Prvič sem prišla v dom pred enajstimi leti in že takrat mi je delo zelo ustrezalo, vendar so me življenjske okoliščine takrat odpeljale drugam.

Po vseh teh letih sem se z velikim veseljem vrnila v dom. Kuhanje in peka sta moja strast že od najstniških let. Velik del svojega življenja sem preživela za štedilnikom – tako doma kot tudi v službi. Zato sem bila zelo vesela, ko smo skupaj z vodstvom doma prišli na idejo, da bi za stanovalce začeli izvajati kulinarične delavnice. Poimenovali smo jih **Kulinarične delavnice z Romano**.

Na naših srečanjih z veseljem delimo izkušnje, se učimo drug od drugega in predvsem uživamo v druženju. Pogosto se od srca nasmejimo, ko delimo zanimive in zabavne življenjske zgodbe. Do sedaj smo pripravili že veliko različnih dobrot: več vrst piškotov, torto, potratno potico, ocvirkovo potico, pehtranovo potico, orehovo potico in flancate. Skuhali smo marmelado in v sezoni regrata tudi večkrat pripravili jedi z regratom. Posebna zanimivost naših kulinaričnih delavnic so tudi obiski zaposlenih, saj jih pogosto premami prijeten vonj, ki se širi po hodnikih doma.



Občasno kulinarčne delavnice pripravim tudi v enotah Spominčica in Trobentica, kjer stanovalci prav tako z veseljem sodelujejo. Tam smo že dvakrat pripravili pico za kosilo, štrudlje, piškote, mafine in biskvit s sadjem. Zame ni večjega zadovoljstva kot videti nasmejane in zadovoljne stanovalce, ki uživajo ob pripravi jedi.

Poleg kulinarčnih delavnic se včasih lotimo tudi ustvarjalnih delavnic. Takrat vzamemo v roke škarje, lepilo in barvice ter prebudimo svojo ustvarjalnost. Skupaj smo izdelali velike lampijone za pustno okrasitev jedilnice, pobarvali in porisali številne kamne, ki smo jih poimenovali Kamni sreče. Te smo in jih še bomo puščali ob poteh na naših sprehodih. Pobarvali smo tudi pomirjujoče mandale, ki zdaj krasijo našo čajno kuhinjo.

Pred Veliko nočjo smo pripravili Kulinarčni teden, kjer smo skupaj pripravljali velikonočne dobrote – od prate do orehove potice. Pobarvali smo pirhe in stanovalcem pričarali pravo praznično vzdušje.

Idej za prihodnost mi ne manjka. Med drugim nas čaka urejanje zunanjih gredic, kjer bomo posadili zelenjavo, ki jo bomo kasneje uporabili pri naših kulinarčnih ustvarjanjih. V načrtu so tudi sprehodi na kavo v mesto in morda kakšen izlet ob lepem vremenu.

Iskreno si želim, da bi naša kulinarčna in ustvarjalna srečanja postala stalnica in da bomo skupaj še dolgo ustvarjali, se družili in uživali v prijetnih trenutkih.

Romana Debeljak
javna delavka



DOGAJALO SE JE NA SPOMINČICI IN TROBENTICI

Letošnje leto nas ni prav prijazno pozdravilo, saj smo ga v celotnem domu začeli z gripo in z drugimi virozami. Ampak se nismo dali, vse skupaj smo preboleli in s polno paro zaštartali v leto 2026.

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, enkrat do dvakrat mesečno zgodovinski krožek, vsak mesec praznovanje rojstnih dni slavljenčev tistega meseca, vsak drugi petek v mesecu svete maše. Tudi kakšen koncert in plesni nastop smo si z veseljem ogledali.

Vsak dan smo pod vodstvom domskih fizioterapevtov pridno telovadili. Velikokrat smo se razgibali tudi ob športnih igrah. Podajali smo si žogo ali balon, metali obroče na palice, kegljali ali balinali ali pa se zabavali z veliko žogo.

Lotili smo se tudi nekaterih kulinarčnih dobrot. Pekli smo jabolčni zavitek, pripravljali zeliščni čaj, smutije, kuhali kompote in puding. Naredili smo tudi mafine. Konec februarja pa smo si za kosilo pripravili juho in pice, ki so nam zelo lepo uspele in jih je tudi hitro zmanjkalo.

Pripravili smo tudi nekaj kreativnih delavnic, kjer smo izdelali plakate ob kulturnem prazniku, pa srčke za valentinovo. Imeli smo pustno, pomladno in velikonočno delavnico, kjer smo izdelali metuljčke, rožice in ptičke, pirhe. Tudi dnevne prostore smo okrasili v pomladnem vzdušju.



V mesecu februarju smo pripravili popoldne posvečeno Francetu Prešernu. Imeli smo kviz o njem, prebrali in zdeklamirali smo nekaj njegovih pesmi, zapeli Zdravljico in se na koncu posladkali s Prešernovimi kroglicami.

Februarja in marca sta nas obiskali gospa Petra in njena terapevtska psička Jilly. Njunega obiska se vedno zelo veselimo in ju vsakič težko pričakujemo.

Razveselili smo se tudi pustnega časa in norčij, ki pridejo ob njem. Na pustni torek smo se spremenili v maškare, se poveselili, zaplesali in se posladkali s sokom in z okusnimi krofi naše domske kuhinje.

V začetku meseca marca so nas ponovno obiskali Rdeči noski. Tokrat so nam pripravili pravo gledališko predstavo z naslovom Gremo na morje, ki je prav posebej sestavljena za osebe obolele za demenco. V njej so sodelovali tudi naši stanovalci in pri tem izjemno uživali. Marsikomu so s to predstavo obudili spomine na mladostne dni. Obiskali so nas tudi otroci iz kranjskih vrtcev, tokrat iz vrtca Mojca. Popestrili so naš dopoldan. Zapeli so nam nekaj pesmic, pri katerih smo se jim z veseljem pridružili. Bilo je lušno in vsi smo uživali v družbi najmlajših.

Poleg vsega tega smo se družili in prepevali ob zvokih kitare, igrali družabne in miselne igre, ugrabili uganke, reševali križanke, sestavljali puzzle in kocke, barvali, risali, se igrali s terapevtskimi mucki, odejicami in rokavicami. Večkrat smo si ogledali kakšen film, koncert ali dokumentarno oddajo. Velikokrat 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 po bližnji okolici doma in druženja zunaj v našem atriju. Končno je prišla pomlad in z njo toplo sonce, ki nas boža in razvaja s svojimi žarki.

Marta Tavčar in Sandra Marjanac
delovni inštruktorici





DOGAJALO SE JE V DNEVNEM CENTRU

Letni časi si podajajo roko, da jim komaj sledimo, a vsak ima v sebi nekaj lepega. Veseli december smo si popestrili s praznično prednovoletno zabavo z Božičkom, s harmonikarko Anjo in novoletnim koncertom Mateje Stare Hribar, ki nas je razveselila kar dvakrat.

Obiskali so nas tudi šolarji OŠ Matije Čopa, nam zapeli in nas obdarili.

Januar je bil bel. Lepo je bilo sedeti v naši dnevni sobi ob kamini in gledati skozi okno snežinke in otroke iz sosednjih vrtcev, ki so uživali na snegu.

Ob slovenskem kulturnem prazniku smo pripravili recital s citrarko Marijo Knific. Kot izkušena vodička nam je povedala kar nekaj zanimivosti o Francetu Prešernu. Z možem pa sta nam razdelila medenjake, polnjene s figovim nadevom v spomin našemu pesniku. Vsakega sta lično zavila in dodala pentljico v barvah slovenske zastave.

Pust, pust, krivih ust – je bil dan, ko smo se šalili na svoj račun in se najedli krofov.

Ob Dnevu žena so nas obiskale country plesalke U3 iz Škofje loke. Gospem smo podarili nageljčke, gospodom pa klobasice ob Dnevu mučencev.

Ves čas smo barvali, delali okraske in krasili naše prostore. Uporabniki so priskočili na po-



moč, kolikor se je le dalo. Februarja smo pripravili tablo o Francetu Prešernu in naredili srčke. Obesili smo jih na »drevo ljubezni«.

Spomladi smo na stenah ustvarili dehteči travnik, ki smo ga za Veliko noč obogatili s pisanicami, piščančki in zajčki.

Sodelavka Tanja je izdelala prsrčne Velikonočne zajčke, ki smo jih obesili nad mize.

Uvedli smo bralno urico ob kavi. Brali smo od knjige Martina Goloba do dnevnih novic.

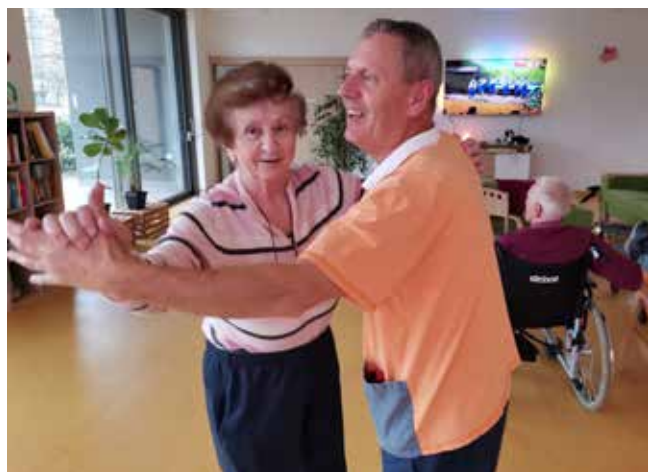
Obiskali smo tudi pomladanski semenj v domu in pot izkoristili za sprehod. Veselimo se toplejših dni, ko bomo lahko več časa preživeli na naši terasi.

Sicer pa smo se veliko igrali in peli, malo smo plesali. Vsak mesec smo se družili z malčki vrtcev Dobre tete in kranjskih vrtcev. Ob petkih sta nas občasno obiskovali osnovnošolki Manca in Ela in z uporabniki ustvarjali in igrali družabne igre.

Marec nam je polepšala Taja Vrhovnik, študentka socialne pedagogike, ki je v center vnesla svežino in čut za starostnike. V treh tednih se je posvetila vsakemu od uporabnikov, z nami ustvarjala in pomagala pri vsakodnevnih opravilih.

Že drugo leto pa nam dneve lepša študentka Anina Šumi, o kateri lahko več preberete v tej številki glasila. Nadvse smo hvaležni za njihovo pomoč in dobro voljo.

Jana Pungeršek
animatorka





NAŠ DOM – PROSTOR TOPLINE, VARNOSTI IN SPOŠTOVANJA

(povzetek iz poročila o delu za leto 2025)

Leto sprememb in novih priložnosti

Leto 2025 je prineslo pomembne spremembe na področju skrbi za starejše v Sloveniji. V ospredje vse bolj vstopa dolgotrajna oskrba – sistem pomoči, namenjen ljudem, ki zaradi starosti, bolezni ali invalidnosti ali poškodb dalj časa ne zmorejo samostojno opravljati vsakodневnih opravil, kot so: prehranjevanje, oblačenje in osebna nega. Dolgotrajna oskrba tako predstavlja pomemben del socialne varnosti in odziv na staranje prebivalstva ter naraščajoče potrebe po dolgotrajni pomoči. Glavni cilj sistema je izboljšati kakovost življenja ljudi, ki potrebujejo pomoč ter jim omogočiti, da čim dlje ostanejo v domačem okolju. Hkrati razbremenjuje svojce in zagotavlja bolj dostopne in organizirane storitve oskrbe. Tudi v našem domu sledimo tem spremembam. Naš cilj ni le zagotoviti varno bivanje, temveč ustvariti prostor, kjer se vsak posameznik počuti sprejetega, varnega, slišane in spoštovanega.

Življenje v domu – več kot oskrba

Odločitev za odhod v dom ni lahka – ne za stanovalca ne za njegove bližnje. Pomeni veliko spremembo življenjskega okolja. Prav zato si zaposleni prizadevamo, da je prehod čim bolj topel in človeški.

Stanovalcem nudimo:

- varno in organizirano okolje,
- strokovno zdravstveno in socialno oskrbo,
- podporo pri vsakodnevni opravih,
- možnosti za druženje, aktivnosti in ohranjanje samostojnosti.

V domu je na voljo 214 mest, 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 Dnevem 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. Stanovalcem oskrbovanih stanovanj v Kranju na Planini 66a in 66b še patronažo.

Posebna skrb za najranljivejše stanovalce - struktura stanovalcev na enoti Spominčica in Trobentica

Demenca prinaša številne izzive – tako za posameznika kot za njegove najbližje. Veliko pozornosti namenjamo tudi stanovalcem z demenco. Na enoti Spominčica in enoti Trobentica ustvarjamo varno, razumevajoče okolje, kjer se upošteva življenjska zgodba posameznika in se ohranja miren ritem dneva. Stanovalce vključujemo v preproste vsakodnevne aktivnosti, ki jim pomagajo ohranjati občutek pripadnosti in smisla.

Konec leta 2025 je bilo na obeh enotah nastanjenih 43 stanovalcev (19 na enoti Spominčica in 24 na enoti Trobentica), od tega 9 moških in 34 žensk. Po prevedbi stanovalcev v sistem dolgotrajne oskrbe je bilo 42 stanovalcev uvrščenih v 5. kategorijo upravičenosti in 1 stanovallec je ostal razvrščen v IV kategorijo oskrbe po predpisih ZSV.

Skupna povprečna starost je 86 let: pri moških 84 let in pri ženskah 87 let. Najstarejša stanovalka je štela 96 let in najstarejši stanovallec 91 let. Najmlajša stanovalka in najmlajši stanovallec štejeta 70 let. 40 stanovalcev prihaja iz MO Kranj, 3 iz Občine Šenčur.

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

Stanovalci – naše središče

Ob koncu leta 2025 je bilo v domu nastanjenih 211 stanovalcev, od tega je bilo 170 žensk in 41 moških.

Večina je stara med 85 in 89 let (kar 35%), nato sledijo stari med 90 in 94 let (kar 25%). Ena stanovalka je lani v juliju dopolnila 100 let.

Povprečna starost stanovalcev je bila v lanskem letu 87 let in je v primerjavi z letom 2024 ostala enaka. Povprečna starost pri ženskah je bila 88 let in pri moških 84 let. Najmlajša stanovalka je štela 65 let, najmlajši stanovalec 67 let. Najstarejši stanovalec je štel 94 let, najstarejša stanovalka je dopolnila 100 let. Ponosni smo, da lahko skupaj praznujemo življenjske jubileje, ki so vedno ganljivi in polni lepih spominov.

Struktura stanovalcev po občini stalnega bivališča:

V domu je bilo lani nastanjenih 94% občanov Mestne občine Kranj in 11 občanov iz Občine Šenčur, kar je enako kot v letu 2024. Trem stanovalcem so svojci uredili bivanje na njihovem naslovu (Radovljica, Ljubljana, Bled).

Struktura stanovalcev glede na vrsto prihoda/odhoda:

Na novo je bilo lani za stalno sprejetih 69 stanovalcev. 112 stanovalcev je bilo sprejetih v začasno kratkotrajno bivanje.

V letu 2025 se nihče od stanovalcev ni izselil iz doma. Iz drugih domov so se v naš dom preselili 4 stanovalci (občani MO Kranj zaradi želje po bližini svojcev).

75 stanovalcev pa se je za vedno poslovilo. Vsak od njih nam je pustil svojo neizbrisljivo sled, ki se jih bomo še dolgo spominjali.

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

na obolenja. Od novih sprejemov v letu 2025 je največ stanovalcev 78% prišlo od doma, ostali pa iz bolnišnice, negovalne bolnišnice, zdravilišč in iz drugih domov za starejše.

Struktura stanovalcev po načinu plačevanja stroškov oskrbe

Več kot 82% stanovalcev so v celoti sami plačevali vse stroške oskrbe. 6% stanovalcem je pri plačilu pomagala občina na osnovi odločbe Centra za socialno delo. 3% stanovalcem so doplačevali oskrbnino svojci.

Dolgotrajna oskrba – nov korak naprej

Z uvedbo dolgotrajne oskrbe se spreminja način financiranja in organizacije pomoči. Stanovalci so razvrščeni v različne kategorije glede na svoje potrebe, kar omogoča bolj prilagojeno podporo. Vsak ima pravico tudi do storitev, ki mu pomagajo ohranjati samostojnost in kakovost življenja.

Glede na obseg storitev oskrbe so bili stanovalci po stari zakonodaji razvrščeni v 5 kategorij oskrbe:

- 21% stanovalcev je v celoti samostojnih in so bili razporejeni v oskrbo I,
- 9% stanovalcem je bilo razvrščenih v oskrbo II, kjer se jim nudi delna pomoč,
- 41% pa je razvrščenih v oskrbo III/A,
- 8,5 % stanovalcev je bilo razvrščenih v oskrbo III/B in
- 20% stanovalcev je bilo razvrščenih v oskrbo IV, kjer potrebujejo poleg usmerjanja in vodenja, še vso drugo pomoč.

Od 1.12.2025 dalje, ko je stopila v veljavo pravica do celodnevne dolgotrajne oskrbe v instituciji, se je prevedba stanovalcev domov v dolgotrajno oskrbo vršila na sledeč način:

- kategorija oskrbe I v kategorijo upravičenosti do DO 1,
- kategorija oskrbe II v kategorijo upravičenosti do DO 3,
- kategorija oskrbe III/A v kategorijo upravičenosti do DO 3,

- čenosti do DO 4,
- kategorija oskrbe III/B v kategorijo upravičenosti do DO 5,
- kategorija oskrbe IV v kategorijo upravičenosti do DO 5.

Celodnevna DO v instituciji je pravica v okviru sistema dolgotrajne oskrbe, ki se izvaja v instituciji, to je v domovih za starejše. Stanovalec prejema tako storitve pomoči pri osnovnih in podpornih dnevnih opravilih ter storitve zdravstvene nege, vezane na osnovna dnevna opravila. Obseg neposrednega izvajanja storitev celodnevne dolgotrajne oskrbe v instituciji je določen v urah:

- za 1. kategorijo upravičenosti do DO velja 20 ur mesečno,
- za 2. kategorijo upravičenosti do DO 40 ur mesečno,
- za 3. kategorijo upravičenosti do DO 60 ur mesečno,
- za 4. kategorijo upravičenosti do DO 80 ur mesečno,
- za 5. kategorijo upravičenosti do DO 110 ur mesečno.

Stanovalci, ki koristijo dolgotrajno oskrbo v instituciji, plačujejo stroške prehrane in nastanitve. Cene standardne nastanitve je bila omejena na višino zagotovljene pokojnine (781,94eur). Storitve dolgotrajne oskrbe v domu pa se krijejo iz obveznega zavarovanja za dolgotrajno oskrbo (po 1. januarju 2028 bo možno doplačilo v višini deset oziroma 20 odstotkov).

Če stanovalec soglasja ni podal ali ni sklenil osebnega načrta za DO, je ostal stanovalec institucionalnega varstva po predpisih, ki urejajo socialno varstvo (Zakon o socialnem varstvu). 15 stanovalcev je ostalo stanovalcev po prepisih ZSV, 198 stanovalcev se je odločilo za prevedbo v sistem dolgotrajne oskrbe.

Vsak stanovalec po DO je upravičen tudi do storitev za krepitev in ohranjanje samostojnosti glede na kategorijo, v katero bo uvrščen po ocenjevanju upravičenosti. Obseg neposrednega izvajanja storitev za krepitev in ohranjanje samostojnosti je:

- v 1. kategoriji 12 ur,
- v 2. kategoriji 24 ur,
- v 3. kategoriji 48 ur,
- v 4. kategoriji 30 ur in
- v 5. kategoriji 24 ur letno.

V letu 2025 ni bil sprejet noben stanovalec po Zakonu o dolgotrajni oskrbi.

Povezanost s svojci – most zaupanja

Svojci so pomemben del življenja stanovalcev. Zavedamo se, da zaupanje gradimo skupaj. Ne zgodi se takoj – zraste iz odnosa, spoštovanja in časa. Zato spodbujamo:

- odprt dialog
- sodelovanje pri odločitvah
- redno obveščanje.

Veseli smo vsakega obiska, vsakega pogovora in vsakega trenutka, ki ga svojci preživijo s stanovalci.

Zadovoljstvo in zaupanje

Največje priznanje našemu delu so zadovoljni stanovalci in njihovi svojci.

- stanovalci: ocena 4,45
- svojci: ocena 4,57

Ocena zadovoljstva se je v primerjavi z lanskim letom zvišala. Posebej cenjeni so:

- prijaznost zaposlenih,
- spoštovanje in dostojanstvo,
- občutek varnosti,
- vključevanje v različne aktivnosti,
- dobra komunikacija s svojci,
- odprtost za sodelovanje.

Velike potrebe, dolge čakalne dobe za sprejem

Potrebe po sprejemu v dom so velike. V letu 2025 smo prejeli 981 prošelj za sprejem po predpisih Zakona o socialnem varstvu, od tega 365 prošelj prosilcev iz Mestne občine Kranj, 577 prosilcev ostalih občin, 39 prosilcev pa ni izpolnjevalo starostnega pogoja za sprejem. Od prošelj prosilcev iz MO Kranj je nerešenih ostalo 293 prošelj.

Prednost pri sprejemu imajo občani Kranja. Trenutno iz čakalne liste rešujemo še vedno prošnje, ki so bile oddane do leta 2020. Večina si želi nastanitev v enoposteljni sobi. Nastaja tudi čakalna vrsta za sprejem po odločbah VT CSD za DO (trenutno imamo evidentirane 4 odločbe za sprejem po DO).

Dom – urejen, sodoben, okolju prijazen

S skrbjo za urejenost prostorov doma in okolice smo omogočili dobro počutje tako stanovalcem in obiskovalcem doma. S posodabljanjem medicinsko tehnične opreme, uvajanjem robotike smo izboljševali kakovost dela in zaposlenim omogočili zdravju varno delo (nove avtomatizirane obračalne blazine za stanovalce, ki se sami v postelji ne morejo obračati, pridobili smo tudi nov čistilni aparat za dnevno varstvo ter AI-plandela za pripravo razporedov zaposlenih). Urejena sončna elektrarna. 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.

Dom kot del skupnosti - dom je DPT, Unicefova varna točka za otroke ter učna baza

Dom ni zaprt prostor – je del širše skupnosti. Sodelujemo z različnimi šolami, fakultetami, vrtci ter izvajamo izobraževanja, tudi za svojce. dom je stalen partner in sodeluje z društvom Spominčica ter vzdržuje ustanovljeno »demenci prijazno točko-DPT«, kjer se dobi informacije o demenci, organiziramo Alzheimer caffe ter tako

prispevamo k obvladovanju demence v našem okolju.

Socialna delavka sodeluje tudi z UNICEF-om pri varni točki za otroke, ki je določena v našem domu.

Dom je učna baza dijakov in študentov različnih srednjih in zdravstvenih šol ter fakultet zdravstvene, socialne in psihološke smeri.

18.3.2025 je strokovna ekipa zaposlenih v domu izvedla usposabljanje za oskrbovalce družinskega člana.

Sodelujemo z društvu, RKS, društvu upokojencev in drugimi. Vključujemo prostovoljce. S tem ohranjamo živ stik z družbo in omogočamo medgeneracijsko povezovanje.

Skupaj ustvarjamo dom

Dolgoživost prinaša nove izzive, a tudi prilagodljivost za več razumevanja in povezanosti. V našem domu vsak dan znova dokazujemo, da so prijaznost, toplina, spoštovanje in človeški odnos tisto kar ustvarja pravi dom in je temelj dobre oskrbe. Vsak dan se trudimo, da stanovalcem in njihovim svojcem zagotovimo občutek varnosti, miru in pripadnosti. Naš dom ostaja prostor, kjer se prepletajo zgodbe, slišijo prijazne besede, kjer je čas za nasmeh – in kjer vsakdo najde svoj košček doma.

Jelka Humar
socialna delavka

26. 2. 2026 je bil Zbor stanovalcev. Za člane Sveta stanovalcev Doma upokojencev Kranj so izvoljeni:

1. Irena BOGATAJ – predsednica sveta
2. Milena JANEŽIČ – član
3. Janez KALAN – član
4. Marijan KOREN – član
5. Franciška MRAVLJA – član

Irena Bogataj je bila ob tem izvoljena še za predstavnico stanovalcev v Svetu zavoda DUK.

IRENA BOGATAJ, NOVA PREDSTAVNICA STANOVALCEV SE PREDSTAVI

Moje ime je Irena Bogataj, rojena Bajželj. Rodila sem se kot najmlajša v sedemčlanski družini mami Mariji in očetu Ivanu. Ko sem bila stara štiri leta, nam je umrl oče, ki se je ponesrečil pri skoku v reko Kokro. Mati je ostala sama s petimi otroki, starimi od štiri do dvanajst let in lahko si predstavljate, kako je bilo to hudo v letu 1964. Menim, da je ta dogodek močno vplival na vse moje življenjske odločitve – pravilne ali napačne.

Končala sem poklicno administrativno šolo in se zaposlila na CP Kranj kot osemnajstletnica. Kmalu sem se poročila in rodila sina Jureta, ki sta se mu kasneje pridružila še brata Marko in Aleš. Moje zaposlitve so bile na začetku zelo negotove in predvsem začasne, saj sem vmes trikrat rodila. Vseeno mi je poleg vseh drugih obveznosti uspelo dopolniti moje izobraževanje, najprej srednje in nato še višje, tako da sem sedaj po izobrazbi višja poslovna sekretarka. Zadnjih dvajset let moje delovne dobe, ki je presegla 40 let, sem bila zaposlena kot tajnica direktorice v JZ Gorenjske lekarne. Delo me je veselilo in osrečevalo, saj sem po naravi komunikativna, vesela in rada delam z ljudmi. Precej sem bila dejavna tudi pri Zvezi klubov tajnic Slovenije in se zraven vseskozi dodatno izobraževala. Zelo rada prepevam, bila sem dejavna v več zborih. Lahko rečem, da je glasba moje življenje, poleg treh otrok in štirih vnukov, seveda. Najmlajši vnuk je ravno v teh dneh dopolnil štiri leta.

V letu 2019 sem se upokojila in se včlanila v Zlato mrežo, kjer sem opravljala prevoze kot prostoferka v občini Gorenja vas Poljane, kjer sem živela dvajset let. To delo sem imela zelo rada in bi ga z veseljem opravljala še naprej, če mi v lanskem februarju ne bi postavili katastrofalne diagnoze: rak. V hipu se mi je vse sesulo.



Zdravje je bilo nekaj časa zelo slabo, veliko sem bila po bolnišnicah in sem se potem začasno preselila k sinu v Kranj. Nato pa sem bila sprejeta v DU Kranj, najprej začasno in kasneje za stalno, za kar sem vodstvu Zavoda neizmerno hvaležna.

Tukaj sem zelo, zelo zadovoljna. Osebje je prijazno in ustrezljivo, hrana dobra – skratka vse čestitke vodstvu. Življenje v domu je dokaj pestro, saj se ves čas nekaj dogaja, od prireditev, koncertov, tečajev, kulinarčnih delavnic..., tako, da se včasih sploh ne morem udeležiti vseh.

Na volitvah, 26. februarja 2026, sem bila izvoljena v Sveta zavoda DU Kranj in upam, da bom dobro zastopala stanovalce, za kar se bom potrudila iz dna srca in seveda, če mi bo zdravje to dopuščalo.

Irena Bogataj

NEKDANJA PREDSTAVNICA STANOVALCEV PRAZNUJE 90. ROJSTNI DAN

Nekdanja predstavnica stanovalcev Marija Šenk je 15. marca praznovala 90. rojstni dan. Še vedno je aktivna, kolikor ji zdravje le dopušča. Vsi poznamo njene čudovite voščilnice, s katerimi nas razveseljuje ob praznikih.

Tole pa si misli o starosti: »Če človek vzame življenje realno, tako kot je, in se ne obremenjuje s starostjo, je tudi starost lahko lepa.«



Draga gospa Šenk, želimo vam obilo zdravja in dobrega počutja. Da bi čim dlje ostali v formi!

Jana Pungeršek

STANOVALCI JUBILANTI 2025 PO LETIH BIVANJA V NAŠEM DOMU

30 LET

BOJAN BRADEŠKO

15 LET

STANISLAVA DOLINAR

10 LET

MARIJA FURLAN

MARIJA ŠENK

LJUDMILA ZIDAR

5 LET

MARKO HAFNER

STANISLAVA JELENKO

MARIJA KLEMENČIČ

STANISLAVA KODRAN

ANA KONCILIJA

CVETKA KRANJEC

ALOJZIJA KRSTIČ

MARIJA MATE

ALOJZIJA PEZDIRC

BOJAN ŠTEFAN

MARIJA VIDMAR

ZAPOSLENI JUBILANTI 2025 PO LETIH DELA V NAŠEM DOMU

40 LET

MARTA MODRIJAN

30 LET

DAMJANA COF

25 LET

BARBARA KOCIJAN

20 LET

DAMJAN ROGL

VERONIKA TRILLER

15 LET

POLONCA JESENKO

KATJA LEKŠE

BARBARA MOČNIK

BARBARA TRILLER

10 LET

JOŽICA BOŽNAR KRMELJ

LEA PEGAM

LJILJANA PETKOVIČ



SANDRA MARJANAC

Moje ime je Sandra Marjanac. Stara sem 40 let in sem ponosna mama treh fantov, starih 16, 11 in 5 let. Po izobrazbi sem ekonomski tehnik, vendar me je življenjska pot skozi različne izkušnje pripeljala do dela, ki me danes resnično izpolnjuje.

Svojo delovno pot sem začela v trgovini z obutvijo, kjer sem kar 16 let delala kot prodajalka v prodajalni Mass. To delo mi je prineslo veliko izkušenj pri delu z ljudmi, razvila sem dobre komunikacijske sposobnosti, potrpežljivost in občutek za razumevanje različnih ljudi.

Po rojstvu tretjega otroka sem začela iskati zaposlitev v dopoldanskem času, zato sem se zaposlila v Telemachu v telefonskem studiu. Kljub temu sem v sebi čutila, da to ni delo, ki bi ga želela opravljati dolgoročno. Začela sem razmišljati o tem, kaj si zares želim in kje lahko dam največ od sebe.

Želja po delu z ljudmi in pomoči drugim je bila v meni že od otroštva. Moja mama je bila negovalka v domu upokojencev Moste–Polje in kot otrok sem pogosto opazovala njeno delo. Spominjam se, kako sem z zanimanjem spremljala, kako skrbi za stanovalce in takrat sem prvič začutila, da bi tudi sama nekoč rada opravljala podobno delo. Po končani osnovni šoli mi je žal za vpis v zdravstveno šolo zmanjkala ena točka, zato takrat te poti nisem mogla nadaljevati.

Sem komunikativna, ustvarjalna, pozitivna in nasmejana oseba, predvsem pa zelo sočutna do ljudi. Prav zaradi teh lastnosti sem se odločila, da se prijavim na delovno mesto gospodinje v Domu upokojencev Kranj. Rekla sem si: »Poskusiti ni greh – več kot zavrniti me ne morejo.«

Na moje veliko veselje so me že v dveh dneh poklicali na razgovor. Ko sem prvič stopila v dom, sem kljub tremi začutila toplino in prijazno

sprejetost. Iz razgovora sem odšla z občutkom, da je to prava pot zame – in kmalu zatem je zazvonil telefon z novico, da sem sprejeta. Ta trenutek mi je resnično napolnil srce.

Manj kot mesec dni kasneje me je nadrejena poklicala v pisarno in mi povedala, da v meni vidijo potencial za novo delovno mesto delovnega inštruktorja. Bila sem iskreno presenečena in hkrati zelo hvaležna za zaupanje. Povedala sem, da si želim delati pri njih in da sem pripravljena poskusiti tudi na tem področju, oni pa naj presodijo, ali sem za to delo primerna. Tako sem 1. maja 2025 uradno prevzela delovno mesto delovne inštruktorice na enoti Trobentica.

Danes lahko iskreno povem, da me moje delo zelo osrečuje. Seveda so tudi težji dnevi, vendar mi nasmehi stanovalcev pomenijo ogromno. Prav ti trenutki mi dajejo vsakodnevni zagon, da skupaj ustvarjamo dneve, polne topline, smeha, razumevanja in lepih skupnih trenutkov.

Sandra Marjanac
delovna inštruktorica



MOJCA ŠTULAR IN DORE PUŠNIK



Najnovejša člana, ki sta se pridružila četi naših zvestih prostovoljcev, sta **Mojca Štular** in **Dore Pušnik**. Vsak torek vodita skupino za samopomoč Rdeče vrtnice za stanovalce 2. nadstropja. Sodelujeta pa tudi pri piknikih in pomagata na izletih naših stanovalcev in uporabnikov.

Mojca Štular je igriva, zgovorna upokojenka, ki kar poka od energije. Njen smeh je nalezljiv.

Mojca pripoveduje: »Vedno sem imela veliko empatijo do starejših, a nikoli nisem delala z njimi. Zaposlena sem bila pri možu in skrbela za otroke. Ko pa so otroci zrasli, se je ponudila priložnost. Na začetku nisem vedela, kaj pričakovati. Danes smo kot velika družina. Komaj čakam, da pride torek. Ko pridem, jih najprej objamem. Skuhamo kavico, si postrežemo sladkarije in klepetamo. Z Doretom se trudiva, da udeleženke čimveč govorijo. Na začetku se igramo besedne igre, potem pa se pogovarjamo o najrazličnejših temah. Tudi zapojemo velikokrat. Včasih pripeljem svoja vnuka, da nastopata pred njimi. Praznujemo tudi rojstne dneve. Kar sem še enkrat spoznala, je, da so starejši polni modrosti in življenjskih resnic, ki še vedno veljajo, ne glede na to, koliko desetletij so že stare. To je impresivno.«



Dore Pušnik Mojco lepo dopolnjuje s svojo umirjenostjo in dobro voljo. Nekdanji uslužbenec slovenskih zaporov ima neverjetne izkušnje in je poln zanimivih zgodb. Radi mu prisluhnemo.

Dore pravi: »Že dolgo časa sem razmišljal o tem, da bi postal prostovoljec. Ekipi sem se pridružil na septembrskem Sprehodu za spomin. Videl sem, da mi je všeč in pridružil sem se Mojci pri vodenju skupine. Na začetku sem imel tremo in kar malo strahospoštovanja, čeprav nimam težav s sklepanjem novih stikov. Pa je kar steklo. Včasih imamo v glavi stereotip, da so starostniki večinoma apatični in brez energije. Tu sem spoznal, da to ni res. Samo ta prava tema mora biti. Z veseljem grem na skupino vsak torek. Druženje je zame zdravilno in me poživlja. So oča me tudi s svojo potencialno prihodnostjo. Želim si, da bi udeleženke čimbolj spodbudil, da niso pasivne in da se vključujejo v debate. Dekleta na skupini me občasno presenetijo z življenjsko iskrico.«

Draga Mojca in Dore, dobrodošla v naši pisani družini in hvala vama, ker sta tu!

Jana Pungeršek
animatorka

MOJA PRAKSA V DNEVNEM CENTRU

Sem študentka 2. letnika Bakalavreata Psihoterapevtskih znanosti na Univerzi Sigmunda Freuda – podružnica Ljubljana in že od lanskega leta opravljam prakso v Dnevnom centru Doma upokojencev Kranj. Praksa predstavlja pomemben del študijskega procesa, saj mi omogoča pridobivanje praktičnih izkušenj in vpogled v delo s starejšimi, ki ga bom potrebovala za opravljanje mojega bodočega poklica.

V Dnevni center prihajam dvakrat na teden, kjer sem vključena v različne dele vsakdana uporabnikov. Dan se začne z zajtrkom, nato sledi jutranja kava, ki je namenjena druženju in pogovoru. Te trenutke nadvse cenim, saj imam možnost z uporabniki sodelovati v najrazličnejših pogovorih – od tega kakšno je bilo njihovo otroštvo in odraščanje in kako se ta razlikuje od mojega pa do tega kako trenutno sami doživljajo starost. Skupaj tako ustvarjamo prijetno vzdušje in občutek (medgeneracijske) povezanosti.

Po jutranjem druženju po navadi sledi telovadba, če na urniku ni drugih aktivnosti, kot na primer prihod otrok iz vrtca ali različnih glasbenih točk. Pri tem uporabniki pa tudi jaz, saj se jim rada pridružim, skrbijo za ohranjanje gibljivosti in dobrega počutja. Po telovadbi vedno zapojemo našo himno »Če si srečen«, po tem pa sledijo različne igre, kot je metanje žogic v koš, ciljanje tarče, podajanje žoge in podobno, skupaj pa zapojemo tudi kakšno pesem ali si povemo kakšen vic.

Po vseh teh aktivnostih sledi kosilo. V popoldanskem času pa nadaljujemo z različnimi dejavnostmi, ki spodbujajo ustvarjalnost in aktivno preživljanje časa. Najraje z uporabniki barvamo pobarvanke, sestavljamo kocke, se igramo družabne igre, kot je Človek ne jezi se, vmes pa seveda tudi poklepetamo. Posebno osebno vrednost imajo tudi manjši, vsakodnevni trenutki, kot je na primer druženje z uporabnico, ki mi rada plete kitke.

Pri praksi v Dnevnom centru pa seveda sodelujem tudi z zaposlenimi, ki skrbijo za potek vsakodnevnih aktivnosti in dobro počutje uporabnikov. Moje delo poteka pod mentorstvom socialne delavke Saše, ki me usmerja in mi pomaga pri vključitvi v delo, prav tako pa s svojim pristopom Jana, Tanja in Damjan pomembno prispevajo k prijetnemu vzdušju in raznolikemu programu v centru.

Skozi prakso sem ugotovila, da delo v takšnem okolju ni usmerjeno le v izvajanje aktivnosti, ampak predvsem v grajenje odnosov. Prav vsakodnevni stiki, pogovori in skupno preživljanje časa omogočajo, da se razvijejo prijetni in pristni odnosi in da je mogoče tudi s starejšimi spletati prijateljstva, ki temeljijo na zaupanju in spoštovanju.

Praksa v dnevnem centru Doma upokojencev Kranj mi predstavlja dragoceno izkušnjo, ki pomembno dopolnjuje moje študijsko znanje ter prispeva k osebnemu in strokovnemu razvoju.

Anina Šumi



POTOVANJE PO ZAHODU ZDA – TUDI PO ZASLUGI NAŠIH ŠPORTNIH ASOV

Letos sem imela priložnost doživeti prav posebno potovanje po zahodu Združenih držav Amerike. Glavni namen našega obiska je bil ogled dveh športnih dogodkov, na katerih nastopata naša izjemna slovenska športnika – hokejist Anže Kopitar in košarkar Luka Dončić. Obe tekmi smo si ogledali v Los Angelesu in doživetje je bilo res nepozabno.



Ogled NHL tekme Anžeta Kopitarja je bil za nas prav poseben trenutek. Sploh za sina Jaka, ki tudi sam trenira hokej in Anžeta tudi osebno pozna iz njegovih hokejskih kampov. Dvorana je ogromna, vzdušje pa izjemno – glasba, navijači, svetlobni učinki in stalno dogajanje na ledu ustvarjajo pravo športno predstavo.

Tudi NBA tekma Luke Dončića je bila nekaj posebnega. Hitrost igre, navdušeni gledalci in vrhunske poteze igralcev poskrbijo za pravo košarkarsko poslastico. Košarka v Ameriki je več kot le tekma, je prava predstava, ki gledalce ves čas drži v napetosti. Posebej ponosni smo bili, ko smo lahko navijali za naša dva športna asa. Zanimivo je bilo tudi to, koliko ljudi v Ameriki pozna Slovenijo prav zaradi njiju. Ko smo povedali, od kod prihajamo, so mnogi takoj omenili

Kopitarja ali Dončića. Oba sta za prepoznavnost naše majhne države naredila res ogromno, kar smo lahko večkrat občutili na lastni koži. Seveda pa naš obisk ni bil namenjen le športu. Izkoristili smo priložnost in si ogledali številne znamenitosti ameriškega zahoda.

Los Angeles in okolica

Los Angeles je ogromno, živahno mesto, znano po filmski industriji, velikih avenijah in palmami obdanih ulicah. Med najbolj znanimi deli mesta je Hollywood, kjer stoji znameniti napis Hollywood na pobočju hriba, po pločniku pa se razteza znamenita Walk of Fame – pločnik slavnih z zvezdami filmskih, glasbenih in televizijskih zvezdnikov.

Le nekaj kilometrov stran leži obmorsko mesto Santa Monica, znano po dolgi peščeni plaži in znamenitem pomolu z vrtiljakom in majhnim zabaviščnim parkom. Sprehod po obali ob sončnem zahodu je prav posebno doživetje. Obiskali smo tudi Universal Studios Hollywood, znani filmski studio in tematski park, kjer lahko obiskovalci pokukajo v zakulisje snemanja filmov in se podajo na številne atrakcije, povezano z znanimi filmi in serijami.

Naravne lepote ameriškega zahoda

Na poti smo obiskali tudi nekaj osupljivih narodnih parkov. Death Valley ali Dolina smrti je ena najbolj vročih in suhih pokrajin na svetu. Neskončne puščavske ravnice, solna polja in



nenavadne skalne formacije ustvarjajo skoraj nezemeljsko pokrajino.

Popolnoma drugačen je Joshua Tree National Park, kjer rastejo nenavadna drevesa joshua in kjer puščavsko pokrajino krasijo zanimive skalne formacije.

Eden največjih naravnih čudes sveta pa je zagotovo Grand Canyon. Ogromna soteska reke Kolorado je globoka več kot kilometer in široka več deset kilometrov. Pogled na raznobarvne plasti skal in neskončne razglede je nekaj, česar človek zlahka ne pozabi.

V Sequoia National Parku smo občudovali velikanske sekvoje – največja in najstarejša drevesa na svetu. Nekatera so stara več kot dva tisoč let, njihova debla pa so tako velika, da se človek ob njih počuti prav majhnega.

Mesta in zanimivosti na poti

Na poti smo obiskali tudi znameniti Las Vegas, mesto luči, hotelov, igralnic in neprestanega



dogajanja. Sprehod po znameniti aveniji Las Vegas Strip je pravo doživetje, saj vsak hotel predstavlja svojo zgodbo in arhitekturo.

Nedaleč stran stoji Hooverjev jez (Hoover Dam), mogočen betonski jez na reki Kolorado, ki je bil ob izgradnji eden največjih gradbenih projektov v ZDA.



Na obali Tihega oceana smo obiskali tudi prijetna mesteca Cambria in Morro Bay. Posebno zanimiv je bil tudi ogled slonjih tjulnjev ob obali, kjer lahko na plaži opazujemo te velike morske živali, kako počivajo, se oglašajo in se nerodno premikajo po pesku.

Naše potovanje po zahodu ZDA je bilo polno vtisov – od veličastnih naravnih parkov in zanimivih mest do nepozabnih športnih doživetij. Posebej ponosni pa smo bili na to, da smo lahko v Ameriki navijali za dva vrhunska slovenska športnika, ki s svojim talentom in uspehi pone-seta ime Slovenije po vsem svetu. To potovanje nam bo zagotovo še dolgo ostalo v lepem spominu.

Tanja Rogina
strokovna sodelavka

SPOMLADANSKI RECEPTI

Pomlad je čas prebujanja narave, daljših dni in sveže energije, ki jo lahko vnesemo tudi na svoj krožnik. V tem obdobju je še posebej priporočljivo posegati po lahkotnih, sezonskih obrokih, ki telesu zagotovijo dovolj vitaminov, mineralov in energije za vsakdan.

V našem domu si prizadevamo, da stanovalcem ponudimo uravnoteženo, okusno in hkrati lahko prebavljivo hrano, prilagojeno njihovim potrebam. Za vas smo pripravili dva recepta. Spomladanska rižota z zeleno zelenjavo in piščancem je lep primer takšnega obroka – združuje sveže sestavine, nežne okuse in hranilno vrednost, ki podpira dobro počutje.

Naj bo pomlad tudi priložnost, da z majhnimi spremembami v prehrani poskrbimo za več vitalnosti, zadovoljstva in zdravja.

🌸 SPOMLADANSKA RIŽOTA Z ZELENJO ZELJAVO IN PIŠČANCEM

Spomladi telo potrebuje lahkotnejšo, hranljivo hrano, bogato z vitamini in vlakninami. Ta rižota je odlična izbira, saj združuje sezonsko zelenjavo, lahko prebavljive beljakovine in nežne okuse.



Vir foto: N1info

🥗 Sestavine (za 4 osebe):

- 250 g riža (arborio ali drug za rižoto)
- 1 manjša bučka
- pest svežega špinata
- 1 korenček
- 100 g graha (svež ali zamrznjen)
- 1 manjša čebula
- 1 strok česna
- 200 g piščančjega fileja
- 1 l zelenjavne jušne osnove
- 2 žlici olivnega olja
- malo parmezana (po želji)
- sol, poper, peteršilj

👨‍🍳 Priprava:

Na olivnem olju popražimo drobno sesekljano čebulo in česen. Dodamo na koščke narezanega piščanca in ga na hitro popečemo. Vmešamo riž in ga na kratko prepražimo, nato postopoma dolivamo toplo jušno osnovo.

Ko je riž že skoraj kuhan, dodamo narezano zelenjavo (bučko, korenček, grah) in na koncu še špi-

načo. Kuhamo še nekaj minut, da se vse poveže in zmehta.

Po želji potresemo s parmezanom in svežim peteršiljem.

Za piko na i spomladanskemu obroku se prileže lahka, osvežilna sladica, ki ni pretežka, a vseeno zadovolji željo po sladkem. Jogurtova krema z jagodami je odlična izbira – preprosta za pripravo, prijetnega okusa in primerna tudi za starejše.

JOGURTOVA KREMA Z JAGODAMI



Vir foto: Okusno.je

🥄 Sestavine (za 4 osebe):

- 400 g navadnega ali grškega jogurta
- 2 žlici medu ali po okusu
- 1 vaniljev sladkor
- 200 g svežih jagod
- 2 žlici mletih piškotov ali ovsenih kosmičev



Priprava:

Jogurt zmešamo z medom in vaniljevim sladkorjem. Jagode operemo in narežemo na manjše koščke. V kozarce ali skodelice najprej damo plast jogurtove kreme, nato dodamo jagode in malo mletih piškotov ali ovsenih kosmičev. Postopek lahko ponovimo v več plasteh.

Sladico postavimo za kratek čas v hladilnik, da se okusi povežejo, nato postrežemo.

Zdravilni kotiček pripravila

Dijana Hodžić

diplomirana medicinska sestra,
magistrica menedžmenta
in vzgoje v zdravstvu

VELIKONČNA OSMEROSMERKA

BARTOLOMEJ
BUTARA
DRUŽINA
FILIP
JAGNJE
JAKOB
JANEZ
JERUZALEM
JUDA
KRIŽ
KRST
MIR
MAŠA
MATEJ
NEDELJA
PETEK
PETER
PIRH
PISANICA
POST
POTICA
SIMON
ŠEGA
ŠUNKA
TADEJ
TOMAŽ



Vir: puzzel.org

NEUPORABLJENE ČRKE ZAPIŠI NA ČRTO

BABICA

Učiteljica reče Janezku: »Brala sem, da je vaš dedek najstarejši prebivalec mesta.«

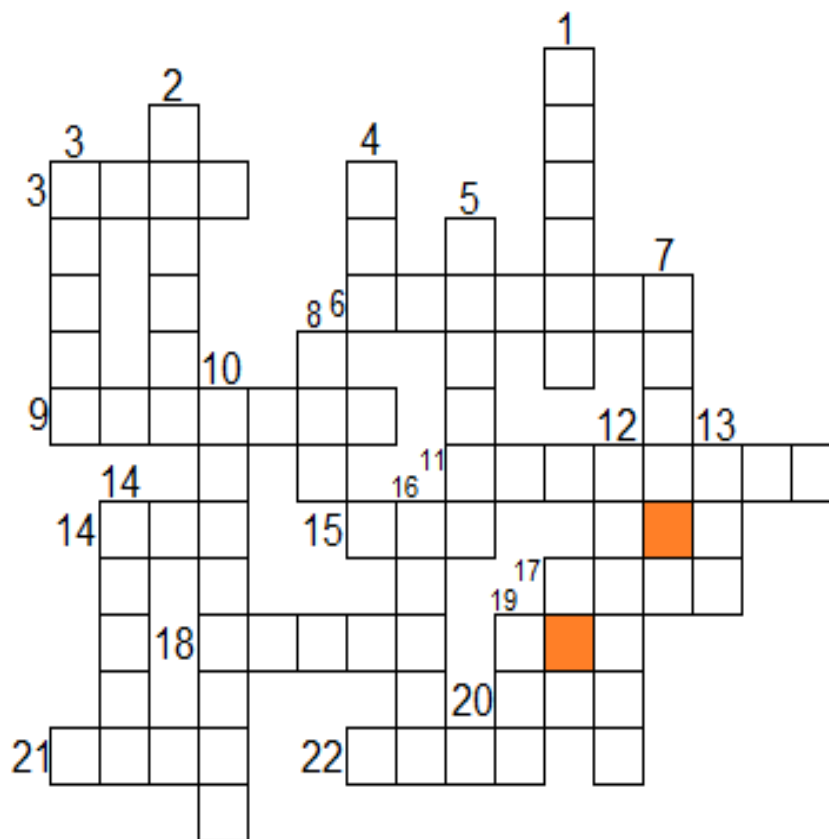
Janezek odgovori: »Pravzaprav to ne drži! Babica je še starejša, samo tega ne sme nihče izvedeti!«

GIBANJE

Za dolgo življenje je treba biti v formi. Ena gospa je pri 65-ih začela hoditi 10 km na dan. Danes jih ima 95 in nihče ne ve, kje je.



POMLADNA KRIŽANKA



VODORAVNO:

- 3 Naš kraj z otokom sredi jezera
- 6 Delovna žuželka iz fraze: »Priden kot __«
- 9 Slika Ivana Groharja
- 11 Pregovorno ena še ne prinese pomladi
- 14 Dvignjen del cerkve
- 15 Pesem iz filma Vesna; Ne čakaj na ____
- 17 Krščanski obred
- 18 Slovenska luka
- 20 Stenska, žepna ali ročna
- 21 Velika ptica ujeda
- 22 Nekdanji harmonikaš Lojze

NAVPIČNO:

- 1 Žuželka, ki daje med
- 2 Pride iz bube
- 3 Pevec in voditelj Kopitar
- 4 Prestolnica Italije
- 5 Prvomajska cvetlica
- 7 Osebno vozilo
- 8 Metalec kopja Kristjan
- 10 Cvet, ki Avsenike pozdravlja s „srajčko rumeno“
- 12 Izdelovalec torb
- 13 Manjše zemljišče z zelenjavo
- 14 Majski hrošč, star.
- 16 Spomladanski mesec; mali traven
- 19 Dom Upokojencev Kranj

Pripravil: Domen Bremec, varuh



NAŠI UTRINKI



UREDNIŠKI ODBOR

Jana Pungeršek (animatorka)

Vida Globočnik (delovna terapevtka)

Nadja Gantar (direktorica)

Bojana Čuskić (vodja zdravstvene nege in oskrbe)

Teja Smole (animatorka)

Jelka Humar (socialna delavka)

Domen Bremec (varuh)