

# KLAS



Glasilo Doma starejših občanov Preddvor  
in enote Naklo

letnik 26, št. 223

oktober 2015

*Iskrene čestitke stanovalcem,  
ki praznujete v oktobru!*

*ga. Cecilija Urbanc*

*g. Slavko Podbevšek*

*g. Franc Stražar*

*ga. Frančiška Žefran*

*g. Anton Roblek*

*g. Stane Žerovnik*

*g. Peter Jakopin*

*g. Valentin Božič*

*ga. Marija Hvast*

*ga. Frančiška Verbič*

*ga. Pavla Jenko*

*ga. Ivana Jenko*



*Tone Pavček*  
*Jesenski angel*

---

*Angel jeseni ima polne bisage  
dobrot za svoje ljube in drage.*

*V žepe in v usta jim rine  
vsakeršen sadež:*

*jabolka, hruške, skorše, granat,*

*mandarine,*

*a kdor je stradež,*

*dobi še bob, grah, ribez*

*in eno figo za boljši videz.*



*A najlepše, kar dela angel jeseni,  
je, da prve črve v vnemi in tremi  
v šolo pospremi.*



*Med njimi sredi razreda  
stoji in usmiljeno gleda,  
če koga preveč, težke in mrke,  
mučijo črke.*

*K temu prisede, ga k delu poziva:  
skupaj se, bratec, vse naučiva!*

# *Utrínki*

---

## **Naš izlet na Bled**

Ura kaže 8.00 zjutraj in naš avtobus že hiti do prve postaje v Naklo, kjer je tudi nekaj naših sostanovalcev, katerih želja je obiskati Bled in se razvedriti ob lepotah naše dežele.

Peljemo se skoraj okrog jezera, preden se ustavimo na parkirnem prostoru in vožnjo nadaljujemo z vlakcem. Urica vožnje je hitro minila in vrnili smo se polni vtisov – nov pogled na blejski otoček s cerkvijo, kar nekaj čolnov polnih ljudi, ki so si želeli na otok. Ogledujemo si jezersko gladino s kar lepim številom račk in racakov. Najbolj jim je bila všeč naša malica. Kar hitro so pospravili vse drobtinice, ki so jih dobili za priboljšek. Sonce nas je lepo grelo in urica je hitro minila.

Posedli smo se v avtobus, ki nas je peljal do domovanja našega znanega, žal pokojnega glasbenika g. Slavka Avsenika. Postregli so nas z dobro kavico in še bolj dobrim domačim štrudlom.

Avtobus nas je domov pripeljal na kosilo in prelep izlet po naši Gorenjski je bil zaključen.

Bilo je lepo, hvala vsem, ki so nam pripravili lep dan.

## **Praznikova, stanovalka**

Prebujal se je lep septembrski četrtek in komaj smo čakali, da se odpravimo na izlet.

Ko je ura odbila sedem, smo se odpravili zajtrkovat. Ob osmi uri pa smo začeli pričakovati naš prevoz - avtobus, na katerega smo se manj pokretni malo težje povzpeli, a je šlo.

Nato smo se odpeljali skozi Naklo in naprej po avtocesti proti Bledu. Tam smo izstopili in šli na turistični vlakec, ki nas je

popeljal okrog jezera. Med vožnjo smo uživali v razgledu in na plan je prišlo veliko spominov. Malo nas je tudi prepihalo. Po vožnji z vlakcem smo se posedli na klopcе ob obali jezera, kjer smo se okrepčali s sendviči. Seveda se nismo mogli upreti skušnjavi, da nahranimo račke s kruhom, ki smo ga prinesli s seboj. Po prijetnem postanku na soncu, smo se z avtobusom odpravili naprej k Avseniku v Begunje. Tam smo si privoščili kavico, štrudelj ali gibanico. Ob klepetu je ura hitro minila in počasi smo se morali odpraviti nazaj domov. Nekateri so vzeli reklamne listke o dogajanju pri Avseniku.

Izlet je bil nepozaben in želimo si še več takih izletov. Hvala vsem, ki ste nam to pripravili.

**Ivana, stanovalka**



Za stanovalce Doma je bil v septembru organiziran izlet na Bled in v Begunje. Imeli smo se odlično.

Organizirali so nam vožnjo z vlakcem, da smo si ogledali otok z vseh strani, in tudi grad se je odlično videl. Kaj vse so naši predniki gradili na tako visokem kraju!

Po ogledu Bleda smo šli v Begunje na dom Slavka Avsenika - našega, po celem svetu znanega glasbenika. Tam smo spili kavico, pojedli pecivo in poklepetali in se počasi vrnili proti Preddvoru.

Moje mnenje je, da je Slovenija tako lepa, da nam ni treba lepot iskati po svetu, saj jih imamo doma.

Hvala Irimi za ta izlet, in šoferju hvala za srečno vožnjo.

**T.P., stanovalka**

Vsako leto gremo stanovalci Doma na jesenski izlet. Letos smo si izbrali kraj Bled.

Zgodaj smo pozajtrkovali in bili pripravljene na prihod avtobusa, ki nas je popeljal skozi lepe gorenjske vasice. Občudovala sem hiše in okna, okrašena z lepimi rožami.

Prispeli smo na Bled. Tam nas je že čakal mali vlakec, s katerim smo se popeljali okoli jezera. Vožnja je bila malo vetrovna, a kljub temu smo bili veseli in smo se smejali in vreščali. Ko se je vlakec ustavil, smo izstopili in se sprehodili do obale jezera. Posedli smo se na klopce in lovili jesenske sončne žarke. Obiskale in pozdravile so nas račke z jezera. Dobili smo dobre sendviče, katere smo delili z račkami, ki so bile zelo domače.

Ko smo se odpočili, smo pot nadaljevali z avtobusom do Begunj. Tam smo se ustavili in posedli na vrtu restavracije Slavka Avsenika - našega znanega harmonikarja. Naročili smo kavice in sladice.

Potem sem se odpravili proti domu. Tam nas je čakalo dobro kosilo. Utrujeni in upam, da vsi zadovoljni, smo se popoldne v svojih sobah odpočili.

**Marija Bliznac, stanovalka**

Na izletu mi je bilo zelo všeč. Bolje ne bi moglo biti. Najbolj všeč mi je bila vožnja z vlakcem okrog blejskega jezera. Hvaležna sem terapevtki Irimi za vzpodbudo, da sem se odločila, da grem.

**Ana Rozman, stanovalka**

Bled me je malo pozdravil in osvežil spomine na mladostne čase. Slavka Avsenika na žalost ni več, a njegovi domači bodo nadaljevali njegovo tradicijo. In prav je tako.

### **Terezija Gradnik, stanovalka**

Imeli smo se zelo lepo, bilo je lepo sončno vreme, vsega je bilo dovolj. Malo sem imela smole, da se nisem peljala z vlakcem, a konec dober – vse dobro.

### **Frida Rozina, stanovalka**

Vožnja z avtobusom na Bled in naprej v Begunje je bila zelo lepa in mirna. Tudi vožnja z vlakcem okrog jezera je bila super. Otok smo videli z vseh strani, slišali smo tudi zvonjenje zvona želja. Uživali smo ob jezeru na prijetno toplu soncu in hranili račke.

### **Marija Kalan, stanovalka**

Na izletu je bilo super! Všeč mi je malo spremembe. Videli smo veliko lepega.

### **Joži Černec, stanovalka**

Na izletu je bilo v redu, odlično. Imeli smo se zelo lepo.

### **Mihaela Štefančič, stanovalka**



Izleta se je udeležila tudi **ga. Marta Polak** - naša 105 letnica. Bila je zelo vesela in navdušena nad lepotami Bleda. Spomladi, ko gremo na Brezje, pravi, da gre tudi ona z nami.

## Srečanje gorenjskih domov

22. september 2015

Pisali smo že, da potekajo srečanja delovnih terapevtov in stanovalcev vseh gorenjskih domov. Našo lepo izkušnjo, ki je povezana z obiskom Doma Sv. Martina, smo že opisali v enem izmed prejšnjih člankov.



Tokrat smo bili gostitelji mi. Odločili smo se, da ostalim Gorenjcem pokažemo naravno lepoto, ki nas obdaja. Podali smo se na sprehod okrog Viharnika. Pot nas je popeljala mimo zunanjih fitnes naprav in mimo našega Garklca, ki ponosno stoji v parku. Sprememba okolja in telesna aktivnost sta nam dobro deli in nas pripravili na kreativno delavnico, ki je sledila.

Ideja o uporabi ustvarjalnosti v terapevtske namene ni nova, saj so jo poznali že v prejšnjem stoletju (S. Freud). V ustvarjalnosti je velika terapevtska moč. Ko človek ustvarja, se sprosti, prevzame ga zadovoljstvo in pozabi na tegobe. Vse to pa ugodno in blagodejno vpliva na psihično in fizično počutje. Ker si v Viharniku želimo, da bi se sleherni človek pri nas dobro počutil, smo tudi za naše goste pripravili kreativno delavnico z naslovom Izdelava buč iz blaga. Končni izdelki so bili čudoviti in unikatni. Vsak izmed povabljenih je svojo bučo odnesel s seboj. Verjamemo, da bodo krasile sobe vseh gorenjskih domov in bodo lep spomin na dan v Viharniku. Po kosilu smo razkazali vse kotičke našega doma. Naši stanovalci so z veseljem pokazali sobe, v katerih živijo. Nekateri izmed njih so med obiskovalci prepoznali svoje stare znance in sokrajane.

Cilj delovnih terapevtov je bil dosežen: odpeljati stanovalce na izlet, spoznati utrip drugega doma, vdihniti zgornjesavski zrak,



ob tem še aktivno sodelovati v namenski aktivnosti in izmenjati strokovno znanje ter izkušnje.

Vsem delovnim terapevtom in stanovalcem se zahvaljujemo za njihov obisk.

**Elvisa Čatak, Dom Viharnik Kranjska Gora**

### **Peka najboljših piškotov – »medvedjih šap«**



## Sprehod stanovalcev in prostovoljk enote Naklo s prijetnim druženjem ob kavi



## Kako je Trebušnik hodil na Triglav



Aljažev stolp praznuje letos sto dvajset let! Leta 1848 rojeni Jakob Aljaž, je v Dovško faro prišel leta 1889 in tam ostal vse do svoje smrti.

»Vse sorte je bil, med drugim tudi župnik,« je vtise o Aljažu v imenu domačinov malce šaljivo strnil kranjskogorski podžupan.

Triglav je simbol slovenstva, saj je njegov obris v državnem grbu. Je naš najvišji vrh. Vsak Slovenec je ponosen, če je bil na tem vrhu. Tudi jaz sem bila pred šestdesetimi leti!

In Trebušnik – tudi ta je prišel s svojo skupino na vrh, piše Franc Saleški Finžgar. Ko so se stlačili v Aljažev stolp in skozi okno opazovali prelep razgled je dejal: »Kaj bo to razgled – razgled je štefan vina in svinjska gnat!«

*Jakob Aljaž je izdelavo stolpa zaupal svojemu prijatelju kleparskemu mojstru Antonu Belcu, ki ga je izdelal iz debele pocinkane pločevine in železnih stebrov, zlitih z betonom, ter s tremi pomočniki postavil 7. avgusta 1895.*

*Aljaž se je spominjal: »Bila je gosta megla. Zato zjutraj jaz nisem šel na vrh Triglava, ampak sem ostal v Dežmanovi koči, od koder sem poslušal, kako zabijajo skupaj posamezne kose Triglavskega stolpa.«*

*Stolp in zemljišče na vrhu Triglava je Aljaž podaril Slovenskemu planinskemu društvu, predhodniku Planinske zveze Slovenije.*

*n.n.*

**Marija Klanjšek, stanovalka**

## **Spomini na šolske dni**

»Na šolo imam lepe spomine. Takrat pa sem jo dojemala s strahospoštovanjem.«

»Da je nastopil prvi šolski dan sem vedela takrat, ko sem zagledala otroke iz ostalih krajev, kako se približujejo moji hiši in šoli.«

»Na začetku šolskega leta je bilo prisotno veselje, ki je skozi preostanek šolskega leta pojenjalo.«

»V šolo sem hodila z veseljem in rada sem se učila. Pred seboj sem imela cilj nekoč postati učiteljica.«

»V šolo nisem hodila z veseljem, ker se nisem želela učiti.«

»Na šolo nimam lepih spominov, ker se zaradi dela doma nisem imela časa učiti.«

»V šolo nisem rada hodila, ker je bilo do šole tako daleč.«

**Stanovalke  
skupine za samopomoč »PRAPROTI«**

## **Sirota Anka**

Šla po stezi čez polje zeleno  
Anka mlada, dete zapuščeno,  
kovček lahek nese v levici,  
solze z desno briše si po lici.

Joče milo, toži brez prestanka!

Oh cvetice, srčne ve sestrice,  
jasno, vedro vam je vaše lice,

jad nobeden srce ne pretresa,  
solza vam ne kane iz očesa.

Joče milo ta sirota Anka!

Kadar od doma mora,  
ker v domu nima več prostora,  
kamor starše v hladen grob so dali,  
tebe pa po svetu kruha služiti so poslali.

**Po spominu izpred 85 let zapisala  
stanovalka R.F.**

## **Plevnice iz koruzne slame**

V času našega otroštva smo doma ali pri bližnjih sosedih v jesenskem času ličkali koruzo. Najlepšo koruzno slamo smo shranili in koristno porabili. Za plevnice smo jo natrgali na drobne in ozke lističe, jo oprali in posušili.

Plevnica je iz platna sešita vreča, katero smo napolnili s prej pripravljeno koruzno slamo. Položili smo jo v posteljo - spanec na njej je bil zelo udoben. Imenovali smo jo tudi slamarca ali koruznica.

Nova plevnica je bila visoka skoraj pol metra, čez leto pa se je posedala tako, da je konec poletja v višino merila le še kakih 10 cm. Čez leto jo je bilo potrebno večkrat zrahljati. Naslednjo jesen pa smo vsebino plevnice zamenjali z novo koruzno slamo.

## **Stanovalke in stanovalci enote Naklo**

***Plevnica*** – blazina polnjena s plevami, vreča s plevami, nekdam namesto modroca

*Oprema postelje na naših poslikanih posteljah, se je od današnje bistveno razlikovala; bila je v celoti domače delo. Dno postelje je bilo iz desk, ki so jih položili na letev na notranji strani stranic tesno drugo k drugi. Deske so na debelo prekrili z ovseno ali rženo slamo. Glavno dopolnilo postelji je bila*

*pleuena, iz platna, domačega dvonitnika ali vrečevine sešita vrča, napolnjena z rezanco (zrezano slamo), plevami, koruznim ličkanjem, senom (otavo), pa tudi z bukovim listjem. Plevnica je imela na sredini odprtino, da so pri postiljanju lahko segli vanjo in vsebino zrahljali.*

Vir: [http://www.etno-muzej.si/files/etnolog/pdf/Slovenski\\_etnograf\\_29\\_sarf\\_kmecka.pdf](http://www.etno-muzej.si/files/etnolog/pdf/Slovenski_etnograf_29_sarf_kmecka.pdf)

## *Pozabljen čas*

### *9. del*

---

V deželo je počasi prihajala zima. Polja so bila pripravljena za zimsko počivanje. Sena za krmo je bilo dovolj.

Peter in Matija sta napravila veliko drv. Jera pa je naredila okrog 200 butar.

Vse je bilo pripravljeno in življenje na kmetiji se je upočasnilo. Velikokrat so se zbrali ob topli peči in se pogovarjali.

Neko jutro pa je začelo snežiti in zima je bila tu. Ženske so imele opravke v hiši, moška pa sta orala in odmetavala sneg.

Marijana in Peter sta bila presrečna. Vsak dan sta komaj čakala, da bo večer in bosta šla spat. Zdaj sta se spet našla.

Vsako noč sta spala v eni postelji in Peter je objemal gorko telo svoje žene. Pri Zalokarju so vsi vedeli, da so se vrnili časi ljubezni, taki, kot pred nesrečo. Spet sta hodila skupaj k maši, le, da je zdaj hodil z njima tudi Simon. Ljudje so jih občudovali, tako so bili srečni.

Otrok pa je kar naprej čeblljal:

»Mami, ati, kaj pa je to, zakaj pa je to tako?

Njihova sreča je bila čudovita. Vsi so opazovali Marijano, ki je spet sijala od lepote. Ženske bi ji bile rade podobne, moški pa so jo gledali z občudovanjem. Marsikdo je sanjal o tem, da bi bil presrečen, če bi imel takšno ženo.

Kar naenkrat pa je Marijana zbolela. Bila je bleda, slabo se je počutila, bila je čisto brez teka, saj je vso hrano izbruhala. Bolel jo je želodec in glava. Večino dneva je kar preležala.

Simon je bil ves prestrašen, ker je njegova mamica kar ležala in se ni nič igrala z njim. Vse delo je prevzela Jera, pa tudi Nataša je bila kar cel dan s Simonom.

Tako Marijanino stanje je trajalo kar cel mesec. Pa je bila kakšen dan malo boljša, a zato nekaj dni spet zelo slaba.

Peter je bil že zelo zaskrbljen, vsak dan jo je prepričeval, da morata k zdravniku.

Marijana je cel mesec in pol odlagala obisk pri zdravniku, nato se je le odločila, da bo šla.

Peter je poklical zdravnika, povedal za ženine težave in ta mu je rekel, naj prideta zjutraj in žena naj bo tešč, da bo lahko opravila vse kontrole.

Težko sta se zjutraj odpravila od doma, saj sta prvič Simona pustila doma pri Nataši. Koliko sta morala naročiti, poskrbeti za vse, šele potem sta s težkim srcem odšla.

V zdravstvenem domu v Železnikih sta kar hitro prišla na vrsto. Zdravnik je Marijani dal napotnico za pregled krvi in urina. Šla sta v laboratorij in ženi je bilo spet zelo slabo. Komaj je dala urin in težko so ji vzeli kri.

Ko so bili vsi pregledi opravljeni, jima je zdravnik povedal, da bosta morala vsaj dve uri počakati na izvide. Predlagal jima je, da gresta nekaj pojest, sicer ona ne bo zmogla dolga čakanja. Sprejela sta zdravnikov predlog.

A Marijana je nekaj časa poskusila ugotavljati: »Veš kaj, Peter, mene prav nič nima, da bi jedla. Pojdiva le kam na zrak, morda na kakšno klopco na soncu. Saj danes ni pretirano mraz, čeprav se bliža novo leto, snega pa tudi ni. Kaj misliš?«

»Skrbi me zate, tako suha in bleda si. Če bi se malo potrudila, bi pa mogoče le spravila kaj v želodec. Daj, ubogaj me, saj veš, da mi s Simonom pomenita vse na tem svetu. No, bo šlo?«

Tako milo in zaskrbljeno je zvenel možev glas, da je Marijana nehote prikimala.

Odločila sta se, da gresta v prijetno, domačo gostilno. Peter si je naročil golaž, ona pa le mešano solato. Kar naenkrat je

opazila, da ji kisla hrana ne dela težav. Tiho je ugotovila, zakaj le ima težavo s hrano. Po jedi je postala žejna, zelo žejna. Odžejala jo je samo voda.

Mož je spil še kavico, ona pa se jo je odpovedala. Prijetno sta kramljala in pozabila je na svoje težave.

Hitro je minil čas in odpravila sta se nazaj v zdravstveni dom. Kmalu ju je zdravnik poklical. V ordinacijo sta vstopila s strahom. Peter je imel občutek, da čakata na smrtno obsodbo. Beseda jima ni stekla, zaskrbljeno sta molčala.

Prišel je zdravnik in ju začel spraševati, kako živijo, za koga skrbita in kdo jima pomaga pri delu. Med vrsticami ju je vprašal tudi, če si želita svojega otroka. Zapletli so se v sproščen pogovor.

Kar naenkrat pa zdravnik slavnostno reče:

»Gospa Zalokarjeva, čestitam, že skoraj tri mesece ste noseči, še dobrih šest mesecev in postali boste prava mati. Vse vaše težave, so povezane z nosečnostjo!«

Peter je skočil k ženi in jo objel. Ona pa je komaj stala na nogah. Novica jo je tako presenetila, da je malo manjkalo, pa bi padla v nezavest. Popustile naj bi jima zavore in začela sta se objemati in poljubljati. Njuno veselje je bilo nepopisno.

Peter je zbral toliko moči, da se je zahvalil zdravniku. Temu so se orosile oči, ko je videl reakcijo dveh ljudi, ob lepi novici.

Še nekaj časa ju je pustil, da sta se veselila, potem jima je rekel, naj sedeta, da se natančno pogovorijo.

»Vaša nosečnost je rizična, vsako pretirano dvigovanje ali težko delo, bi lahko izzvalo splav. Zato vam predlagam popolno mirovanje, vsak napor vam lahko škodi. Ni vam treba ležati, a veliko počivajte. Dal sem vam neka posebna zdravila in navodila, kako se ravnati. Kadar koli se lahko oglasite pri meni. Če bo kaj narobe, pridite takoj, ne čakajte. Če bo vse v redu, se vidiva vsaj enkrat na mesec. Če me boste ubogali, boste rodili lepega, zdravega otroka.«

Še enkrat sta se zahvalila zdravniku in mu obljubila, da se bosta strogo držala njegovih navodil.

Ko sta z roko v roki stopala po Železnikih, nista vedela, kaj naj naredita s svojo srečo in veseljem.



Kot bi ju vodila nevidna roka, sta se brez besed ustavila pred cerkvijo. Nemo sta se sporazumela, da se morata zahvaliti za ta dar. Vstopila sta in Marijana je pohitela k Marijinemu oltarju.

Zazrla se je v njen prelepi obraz in tiho molila:

»O, devica, nebeška mati, neizmerna je tvoja dobrota! Koliko ur sem te prosila, da bi izpolnila mojo največjo željo. Tisočkrat hvala, ker si me uslišala in mi dovolila, da pod srcem nosim malo bitje, katerega sva si tako želela. Prosim te, da me še naprej varuješ in mi pomagaš, da srečno rodim!«

Kot bi bila v nekem transu, je srečna žena molila in se zahvalila za čudež.

Peter je stal ob steni in opazoval svojo srečno ženo. Mislil si je: »Kako je lepa, nežna in obdana s posebno milino. Kako rad jo imam! Nebeška mati, čuvaj jo in mi pomagaj, da bo vse v redu! Saj veš, da mi ona in Simon pomenita vse! Zdaj pa se moje srce veseli še malega bitja, ki je najino, sad najine ljubezni.«

Peter je šel do nje in jo brez besed prijel za ramo.

»Ja, iti morava, saj naju doma gotovo že čakajo. Samo, verjemi mi, neka sila mi ne pusti od oltarja. Rada bi se še pogovarjala z nebeško materjo in jo prosila, naj mi še naprej pomaga in me vodi. Vem, da bom potrebovala njeno pomoč. Saj vem, da so pred menoj dnevi polni potrpljenja in raznih preizkušenj. Ampak, jaz vem, da bom poskušala s potrpežljivostjo vse premagati. Saj vem, da bo potem plačilo čudovito, ko bom objela malo bitje, ki ga oba zelo težko čakava.«

Možu so se orosile oči ob teh besedah. Vedel je, da bo njegova ljubljena žena vse to zmogla.

*(se nadaljuje)*

**Olga M. Kepic**

## *Razstava naslovnih glasila Klas*

Ob mednarodnem dnevu starejših, ki ga praznujemo 1. oktobra, bomo letos poleg prireditev na ogled postavili razstavo vseh dosedanjih novih naslovnih glasila Klas.

Pred enim letom je Klas dobil novo, svežo naslovnico. Z vzajemnim sodelovanjem sta jo oblikovala Katja – naša fizioterapevtka in prostovoljec Matevž. Katja vsak mesec nariše novo sliko, Matevž sliko računalniško obdela in pripravi za kopiranje.

Na razstavi si boste lahko ogledali nastanek vseh dvanajst naslovnih od septembra 2014 do septembra 2015 – od osnutka do končne podobe.

Ob enoletnem sodelovanju se obema iskreno zahvaljujemo za njun čas, ustvarjalne ideje, izvirnost... in seveda pripravljenost za soustvarjanje našega Klasa.

Naj se nam naša ustvarjalca Katja in Matevž še sama predstavita.

*Po profesiji sem fizioterapevtka, privat pa mama dvema dekletoma, žena, lastnica psa, ljubiteljica potovanja in vsega morskega, lepega in barvitega.*

*Rada ustvarjam... Moje "čečkanje", kot imenujem svoje risanje, me spremlja že iz šolskih dni. Sprva me je kratkočasilo med poukom, potem med predavanji, dandanes med sestanki 😊, javnosti pa se predstavlja kot naslovnice Klasa.*

**Katja Logar, fizioterapevtka**

*Sem Matevž Čebašek, 20-letni študent grafičnih in interaktivnih komunikacij na naravoslovnotehniški fakulteti.*

*Navdušujem se nad umetnostjo, predvsem fotografijo, za katero upam, da mi bo nekoč prinašala tudi kruh.*

*Trenutno največ prostega časa namenim prav fotografiji in grafičnemu oblikovanju, pred tem pa sem se veliko ukvarjal tudi s športom, treniral sem odbojko.*

*Kot prostovoljec pomagam pri oblikovanju naslovnice mesečnega glasila Klas. Z veseljem sem se odzval tudi povabilu in fotografiral nekatere dogodke v vašem Domu.*

*Vem, da tudi tako pridobivam nova znanja, predvsem pa izkušnje, ki mi bodo prišle prav pri mojem življenjskem cilju.*

**Matevž Čebašek, prostovoljec**

## *Dan ekološke prehrane v DSO Preddvor*

Dom starejših občanov Preddvor v zadnjem času namenja večjo pozornost nabavi ekološko pridelanim živilom. Ta usmeritev je skladna z zahtevami UREDBE o zelenem javnem naročanju (Uradni list RS, št. 102/11 z dne 13. 12. 2011 in naslednji).



V povezavi s tem bomo z oktobrom 2015 dalje uvedli **Eko dneve**, kar pomeni, da bo v teh dneh na jedilniku pretežno hrana iz ekološko pridelanih živil.

Eko dnevi bodo predvidoma vsaj enkrat mesečno. Na Eko dan vas bomo posebej opozorili preko jedilnikov.

Prvi letošnji Eko dan bo torej v oktobru in sicer **v sredo, 7. oktobra**, ko vam bomo ekološka živila postregli za zajtrk, kosilo in večerjo in **v petek, 9. oktobra** za malico.

Kaj je ekološko pridelana hrana in kaj je integriran način pridelave hrane?

Nekaj pojasnil oz. razjasnitev najdemo na internetnih straneh »gajbica.si« in »http://blog.lokalna-kakovost.si«:

### **Ekološka, organska, biološka hrana**

*Vsi trije pojmi opredeljujejo naravi in okolju prijazen način pridelave in predelave hrane. Izraz »ekološka« uporabljajo v nemško govorečih državah, »biološka« uporabljajo Francozi, iz angleškega jezika pa prevajamo »organska« hrana.*

*Gre za pridelavo brez umetnih gnojil in brez strupenih organsko-kemijskih fitofarmaceutskih sredstev. Roko na srce, tako so kmetovali in pripravljali hrano že naši dedki in babice.*

*Pridelki ekološkega kmetijstva so visoke kakovostne vrednosti, ki so temelj za naše zdravje in okolje. Kvalitetna živila imajo visoko prehransko vrednost, so polnega okusa ter krepijo naše zdravje.*

### **Integrirana pridelava**

*Integrirana pridelava je naravi prijazen način pridelave, kjer se z uporabo naravnih virov in mehanizmov, ki zmanjšujejo negativne vplive kmetovanja na okolje in zdravje ljudi, prideluje kakovostna in zdrava hrana.*

***Integrirano še ni ekološko.*** *Uporaba umetnih gnojil in škropiv je pri tej vrsti pridelave dovoljena, čeprav je omejena na najnujnejšo količino.*

***Domače in naravno.*** *Pogosta napaka je, da tudi za živila, na katerih piše, da so domača ali naravna, mislimo, da so pridelana brez kemičnih sredstev. Res so morda zrasla na domačem vrtu, a mogoče z uporabo kemičnih sredstev in morda celo ob prometni cesti.*

**Mira Bektaš, vodja prehrane  
Urša Sgerm  
Martina Šumi**

## Prisrčno pozdravljeni

*ga. Marija Božič, ga. Marija Fortuna,  
g. Janez Kofler, ga. Ljudmila Vilfan, Ana Morel;*

*v enoti Naklo*

*g. Franc Benedičič, ga. Julija Križaj.*

## Poslovidli so se

*ga. Ivana Truden, g. Anton Pirnovar,  
ga. Rozalija Galjot, Angela Zadražnik;*

*v enoti Naklo ga. Pavla Slak,*



## **Vabilo na aktivnosti in dogodke v oktobru - Preddvor**

---

***Preko plakatov na oglasnih deskah boste dnevno obveščeni o naslednjih aktivnostih:***

- telovadba
- ročna dela
- vadba Žoga Bend
- vaje za spomin, križanka
- skupine za samopomoč
- knjižnica
- Biosinhron skupinska terapija
- peka piškotov, peciva
- ogled slovenskih filmov
- molitvena ura

- o terapija in aktivnosti z živalmi (Ambasadorji nasmeha, Tačke pomagačke)

---

**PRIREDITEV ob mednarodnem dnevu starejših in  
otvoritev razstave Naslovnice Klasa**

četrtek, 1. oktober ob 10.00 uri v jedilnici

---

**USTVARJALNA DELAVNICA – bučke iz blaga**

sreda, 7. oktober ob 10.30 uri v 2. nadstropju ND

---

**MAŠA**

petek, 9. oktober ob 10.30 uri v 2. nadstropju ND

---

**PEKA PIŠKOTOV v okviru akcije Drobtinica in  
PRIREDITEV v sodelovanju z Območnim združenjem RK  
Kranj**

ponedeljek, 12. oktober

---

**»MODRO BRATI IN KRAMLJATI« - Bralno srečanja z  
Mileno Enci iz Mestne knjižnice Kranj**

sreda, 14. oktober ob 9.45 uri v delovni terapiji

---

**KOSTANJEV PIKNIK z učenci OŠ Preddvor**

petek, 15. oktober

---

**IZLET za stanovalce, ki pomagajo pri hišnih opravilih**

sreda, 21. oktober

---

**ZGODOVINSKI KROŽEK z Markom Ogrisom**

sreda, 21. oktober ob 14.30 uri v 3. nadstropju ND

---

**UGANKARSKO DOPOLDNE – s stanovalci doma iz  
Petrovega Brda**

četrtek, 22. oktober ob 10.00 uri

---

**PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI s harmonikarico  
Darjo Jelenc**

četrtek, 22. oktober ob 13.00 uri v dnevnem prostoru ND

## **KONCERT OKTETA ZVEN**

četrtek, 29. oktober ob 18.30 uri v dnevnem prostoru

---

**PREDSTAVITEV** nagrajenega projekta Mestne knjižnice Kranja »**MODRO BRATI IN KRAMLJATI**« z ogledom predstavitvenega filma - **Damjana Muster** iz Mestne knjižnice Kranj

sreda, 28. oktober

---

*V primeru nepredvidenih dogodkov se bo načrtovani program spremenil.*

*Program pripravila Irma Čebašek, delovna terapevtka.*

---

## **Vabilo na aktivnosti in dogodke v oktobru - enota Naklo**

---

***Preko plakatov na oglasnih deskah boste dnevno obveščeni o naslednjih aktivnostih:***

- telovadba
  - ročna dela
  - vadba Žoga Bend
  - vaje za spomin, križanka
  - molitvena ura
  - peka piškotov, peciva...
- 

### **MAŠA**

četrtek, 1. oktober ob 10.30 uri v kapeli enote Naklo

---

### **SKUPINA LASTOVKE z Jelko Štefanec**

ponedeljek, 5. in 19. oktober ob 10.30 uri v delovni terapiji enote Naklo

---

### **NASTOP Folklorne skupine DU Naklo – ob mednarodnem dnevu starejših**

torek, 6. oktober popoldne v enoti Naklo

---

### **»MODRO BRATI IN KRAMLJATI« - Bralno srečanja z Mileno Enci iz Mestne knjižnice Kranj**

ponedeljek, 12. oktober ob 10.30 uri v del. terapiji enote Naklo

---

**PEKA PIŠKOTOV v okviru akcije Drobtinica in  
PRIREDITEV v sodelovanju z Območnim združenjem RK  
Kranj**

torek, 13. oktober v enoti Naklo

---

**KOSTANJEV PIKNIK**

četrtek, 15. oktober v enoti Naklo

---

**TERAPIJA IN AKTIVNOSTI S POMOČJO ŽIVALI**

**Tačke pomagačke**

torek, 20. oktober ob 11.00 uri v fizioterapiji enote Naklo

---

**IZLET za stanovalce, ki pomagajo pri hišnih opravilih**

sreda, 21. oktober

---

**ZGODOVINSKI KROŽEK z Markom Ogrisom**

ponedeljek, 26. oktober ob 10.30 uri v del. terapiji enote Naklo

---

**PEVSKO DOPOLDNE s harmonikarico Darjo Jelenc**

torek, 27. oktober ob 10.00 uri v avli enote Naklo

---

*V primeru nepredvidenih dogodkov se bo načrtovani program spremenil.*

***Program pripravila Irma Čebašek, delovna terapevtka.***

*Vsak je lahko prijazen do tistih, ki so prijazni,  
toda človeka, ki je prijazen do neprijaznih,  
bo Bog bolj blagoslovil.*

---

***Prispevke zbrala in uredila***  
*Irma Čebašek, delovna terapevtka.*

***Naslovna stran:***  
*Katja Logar, fizioterapevtka in Matevž Čebašek, prostovoljec.*  
*Besedila so objavljena brez poseganja v avtorsko delo. Ni lektorirano.*