

KILO KOFETA



- Dan odprtih vrat in praznovanje 20. obletnice stanovanjske skupine
 - Obisk gasilcev
- Medgeneracijsko sodelovanje
 - Stres - ZVC Grosuplje



KAZALO

2 Uvodnik

3 - 4 Dan odprtih vrat in 20.obletnica skupine Šmarje - sap

5 - 6 Obisk gasilcev

7 - 8 Stres

9 Medgeneracijsko sodelovanje

10 Obisk Etnografskega muzeja

11 Ogled Parlamenta

12 Ogled smučarskih skokov v Planici

12 Obisk prostovoljke

13 Prednovoletno druženje

13 Pust

14 Praznovanje okroglih obletic

15 Merjenje sestave telesa

15 Zobna preventiva

16 Ogled predstav

17 Kam po pomoč

Novi Paradoks

Slovensko društvo za kakovost življenja

Sedež: Ižanska cesta 2 a, Ljubljana,

1000 Ljubljana, tel.: 01 422 85 61

Matična številka: 1768999000

Številka poslovnega računa:

SI56 0205 3025 3801 366, NLB d. d.

Davčna št.: 19041748

Zakoniti zastopnik: Srečko Brumen, mag.

Status: nevladna organizacija v javnem interesu na področju socialnega varstva; in humanitarna organizacija

Financerji programa stanovanjskih skupin DNP:



Izdajanje glasila omogočata Občina Grosuplje in FIHO:



Stanovanjska skupina **Topol**
Topol pri Begunjah 2,
1382 Begunje pri Cerknici
Tel: 041 449 245
E-pošta: topol@novi-paradoks.si

Stanovanjska skupina **Kranj**
Kurirska pot 11 b, 4000 Kranj
Tel: 041 449 257
E-pošta: kranj@novi-paradoks.si

Stanovanjska skupina **Vižmarje**
Medenska cesta 135, 1000 Ljubljana
Tel.: 041 449 366
E-pošta: vizmarje@novi-paradoks.si

Stanovanjska skupina **Šmarje-Sap**
Murnova cesta 8, 1293 Šmarje-Sap
Tel.: 041 449 567
E-pošta: smarje-sap@novi-paradoks.si

Stanovanjska skupina **Koseze**
Laknerjeva ulica 5, 1000 Ljubljana
Tel.: 041 449 424
E-pošta: koseze@novi-paradoks.si

Stanovanjska skupina **Lesce**
Valvasorjeva ulica 12, 4248 Lesce
Tel.: 041 449 237
E-pošta: lesce@novi-paradoks.si



UVODNIK

Kaj je lepšega, kot imeti dom? Kaj je lepšega, kot imeti ob sebi prijatelje? In kaj je lepšega, kot biti obdan z ljudmi, ki te razumejo, ti stojijo ob strani ter ti podarijo občutek varnosti in sprejetosti? Kaj je lepšega kot živeti v skupnosti, kjer so si medsebojno naklonjeni in povezani?

Vse to smo v zadnjih 20 letih, odkar živimo v občini Grosuplje, v Šmarju - Sap, doživljali tudi mi – stanovalci in zaposleni v stanovanjski skupini Novi Paradoks. Naši začetki segajo v 20. junij 2005, ko so se prvi stanovalci vselili v hišo na Malem Vrhu. Lastnica hiše, gospa Ljubica Perc, nas je prijazno sprejela in nam z veliko mero zaupanja ponudila prostor, kjer smo si lahko ustvarili tople dom – kljub začetnim pomislekom in strahovom nekaterih sosedov. Hitro smo dokazali, da smo lahko dobri sovaščani. Še danes se spominjam dneva, ko sem po 18 letih bivanja na Malem Vrhu sosedom sporočila, da se selimo v Šmarje - Sap. Njihov odziv me je ganil – bili so razočarani, saj so naše stanovalce vzljubili. Vedno so jim namenili prijazno besedo in tople pozdrav. Leta 2014 smo se začeli aktivneje vključevati v življenje lokalne skupnosti, v Grosuplju in tudi v Ivančni Gorici. Z veliko podporo gospe Renate Laznik ter Pevcev in godcev ljudskih pesmi Studenček smo se najprej preizkusili v recitacijah na njihovih koncertih, nato pa naredili korak naprej – postali smo pravi gledališčniki. Iz hudomušnega zapisa, ki ga je ob popoldanski kavi na Malem Vrhu zapisala zaposlena Natalija Nose, je pod mentorstvom gospe Marije Zaman nastala naša prva gledališka predstava. Od takrat smo nastopili že 25-krat in uprizorili 15 različnih iger in skečev.

Poleg obletnice hiše smo obeležili tudi tri okrogle obletnice naših stanovalcev. A kljub dodanim letom, ostajamo aktivni na vseh področjih. Tudi v preteklem letu smo sodelovali z Zdravstveno vzgojnim centrom Zdravstvenega doma Grosuplje. Izvedli smo kar nekaj aktivnosti, namenjenih zdravju in preventivi. Sodelovali smo z Vrtcem Kobacaj. Največ časa pa smo tudi v tem letu namenili najrazličnejšim aktivnostim: ustvarjalnim, kuharskim in igralskim delavnicam z gospo Marijo Zaman in Natalijo Nose. Odpravili smo se na več izletov. Vse to si boste bolj podrobno prebrali v tokratni izdaji našega časopisa, ki ga izdajamo že od leta 2010.

Dobro duševno zdravje, njegovo varovanje in krepitev ter preprečevanje nastanka duševnih težav je pomembno za vsa starostna obdobja, še posebej pa tudi za obdobje mladostništva. V jeseni načrtujemo sodelovanje z Osnovno šolo Šmarje - Sap. Veselimo se mladostnikov in upamo, da bomo tudi njim lahko predali naša znanja in izkušnje za pomoč v njihovi skrbi za duševno zdravje. V večini sodobne literature lahko zasledimo, da je zdravje samo eno. Ločevanje med telesnimi in duševnimi vidiki zdravja je zato možno zgolj na teoretični ravni, kar pomeni, da »ni zdravja brez duševnega zdravja«. Naj bo skrb za duševno zdravje še naprej naša in vaša skupna skrb.

Hvala vsem, ki ste nas podpirali, verjeli v nas in nam stali ob strani. Vsem donatorjem, sosedom, prostovoljcem. Z nami so že vsa ta leta. Njihova prisotnost pomeni vzajemno prijateljstvo, tisto pravo prostovoljstvo in prijateljstvo, ki ne temelji samo na dajanju, ampak tudi na prejemanju: veselja, zahvale, nasmeha, objema in prijazne besede. Brez vas ne bi bilo tako lepo pri nas.





Dan odprtih vrat in 20.obletnica skupine Šmarje – Sap

20. junija, smo v stanovanjski skupini v Šmarju - Sap obeležili častitljivo 20-letnico delovanja in dogodek povezali z Dnevom odprtih vrat. Dogodek je bil v okviru javnega razpisa za sofinanciranje programov društev in zvez v letu 2025 sofinanciran s strani Občine Grosuplje.

V kulturnem programu so nastopili Pevci in godci ljudskih pesmi Studenček, naši stanovalci in zaposleni pa so pripravili igrano predstavo, sestavljeno iz izsekov že uprizorjenih iger. Za igro smo vadili kar nekaj časa in poželi veliko smeha in velik aplavz. Obiskovalci so si lahko ogledali tudi razstavo izdelkov naših stanovalcev, spomine in fotografije na diaprojekciji ter prelistali predstavitvene materiale, vključno z našim hišnim glasilom Kilo kofeta, ki ga izdajamo že od leta 2010. Za vse goste smo pripravili tudi drobno pozornost – doma narejene balzame za ustnice.



Dogodek so s svojo prisotnostjo obogatili številni prijatelji, sosedge, prostovoljci, svojci, bivši sodelavci ter predstavniki Centra za socialno delo Zagorje in CSD Grosuplje, Osnovne šole Šmarje - Sap, Zdravstvenega doma Grosuplje, Rdečega Križa Šmarje - Sap, Karitas Škofljica in Društva upokojencev Šmarje - Sap. Še posebej smo bili veseli obiska župana Občine Grosuplje dr. Petra Verliča, podžupana gospoda Janeza Pintarja ter predsednika Društva Novi Paradoks gospoda Srečka Brumna.



Ob tej priložnosti smo na platno naslikali simbolično drevo, ki ponazarja vseh 20 let našega skupnega življenja, rasti in povezovanja. Verjamemo, da je vsak gost, ki je bil z nami, pustil pečat – v naši hiši in v srcih naših stanovalcev.

Hvala vsem, da ste bili del našega druženja.

Maja P.



- Društvo Novi Paradoks ima 6 stanovanjskih skupin: Kranj, Lesce, Vižmarje, Topol, Koseze in Šmarje - Sap.
- V stanovanjskih skupinah društva je trenutno nastanjenih 41 (skupna kapaciteta je 43 oseb) oseb s težavami v duševnem zdravju
- V skupinah stanovalcem nudimo individualno podporo, intenzivno strokovno spremljanje in pomoč pri vključevanju v širšo skupnost.
- Izvajamo tudi program psihosocialnega svetovanja
- Več si lahko preberete na naš spletni strani, <https://novi-paradoks.si/>



Obisk gasilcev PGD Šmarje – Sap

Mesec oktober je mesec požarne varnosti. Letošnja tematika se nanaša na preprečevanje požarov v gospodinjstvu. S sloganom » Požarna varnost – bodi pripravljen, bodi varen!« želi slovenski gasilci nagovoriti prebivalce, da razmislijo, kako sami poskrbijo za varnost doma.

Našo hišo so obiskali prostovoljni gasilci Šmarja – Sap. Predsednik PGD Šmarje - Sap Pezdirc nas je seznanil z vzroki nastanka požara, preventivnimi ukrepi in ustreznem ravnanjem ob požaru ter ob klicu na 112. Članica PGD Šmarje - Sap Monika Kastelic dela v klicnem centru, kjer sprejema klice na številko 112. Vodila nas je skozi pogovor, ki smo ga deležni, ko pokličemo gasilce. Najbolj pomembno je, da povemo KAJ se je zgodilo in KJE se je požar zgodil. Skozi pogovor nas potem vodi dispečer, ki tudi pokliče posamezno gasilsko enoto.

olje bomo najučinkoviteje in najbolj varno pogasili, če posodo pokrijemo s pokrovko ali z mokro in ožeto krpo. Na ogenj NE prilivamo vode, saj ta zaradi svoje sestave povzroči maščobno eksplozijo, ki lahko povzroči napredovanje požara na kuhinjske elemente.



Na vrtu so nam prikazali kako pravilno postopamo, če pride do vžiga olja, in kaj storiti, če se vname plinska jeklenka. Gasilec Pezdirc nam je na kratko povedal, kakšen je pravilen pristop, ko na štedilniku pustimo olje in le - to začne goreti. Bistvo gašenja posode z vnetim oljem je dušenje. V zgodni fazi lahko zelo veliko naredimo sami. Goreče

Če zagori olje v kuhinji:

1. **Takoj izklopi štedilnik**
2. **Ne vlivaj vode!** - voda povzroči eksplozijo, širjenje požara in telesne poškodbe
3. **Uporabi pokrov ali vlažno (ne kapljajočo) kuhinjsko krpo**
4. **Če imaš gasilni aparat razred F** (mast/olje) ga uporabi v skladu z navodili
5. **Pokliči 112**, če ognja ne moreš hitro pogasiti ali če se širi



Če je ogenj že premočan, nam preostane gašenje z gasilnim aparatom in seveda klic na 112. Gašenje z gasilnim aparatom so lahko preizkusili tudi stanovalci. V primeru vžiga plinske jeklenke lahko v zgodnji fazi preprosto zapremo ventil na jeklenki in s tem preprečimo uhajanje plina. Odpremo vsa okna, da prezračimo prostor. Nikakor ne prižigamo cigaret, luči ali drugih elektronskih naprav, saj lahko pride do eksplozije. Jeklenke ne dvigujemo ali brcamo iz prostora, saj tako povzročimo še večji ogenj. Gorečo jeklenko smo pogasili z gasilnim aparatom.



Toda, kot je izpostavil predsednik Šmarskih gasilcev Pezdirc, najbolj pomembno je, da v takih situacijah ostanemo čimbolj mirni. Predvsem v velikih hišah, mednje sodi tudi naša, je pomembno, da poskrbimo za vse stanovalce, da so ti na varnem in da v primeru požara vsi nemudoma zapustijo hišo.

Gasilci svojo dejavnost jemljejo kot poslanstvo, kot način življenja. Ampak vsak klic prinaša neznanke in je lahko povezan z veliko tveganji, tudi življenjsko nevarnimi. Zato bodimo ponosni na našo največjo humanitarno, prostovoljno in civilnodružbeno organizacijo v Sloveniji.

Hvala vam, ker skrbite za našo varnost!

Barbara Š.

Biti gasilec ne pomeni le gasiti ogenj - pomeni prineesti upanje tja, kjer gori življenje.





Stres



Tudi letos smo združili moči z ZVC Grosuplje, natančneje z Ajdo in Klavdijo, ki sta nas do sedaj že zelo dobro spoznali. Odločili smo se, da bomo v sklopu več delavnic govorili o stresu, njegovem vplivu in delovanju na naše telo ter spoznali različne tehnike sproščanja.

Prva delavnica nas je popeljala v spoznavanje stresa in tehnike sproščanja. Spoznali smo, da je stres normalen fiziološki odziv organizma na dražljaje iz okolja, ki motijo osebno ravnotežje. Gre za nekakšen prirojen program telesnega prilagajanja novim okoliščinam in spremembam, ki jih doživimo kot ogrožajoče. Kako se nanj odzivamo, je odvisno od našega stvarnega doživljanja zunanjih okoliščin. Zaradi tega se na različne stresne življenjske dogodke, kot so smrt, nesreča, rojstvo, poroka in podobno, odziva vsak izmed nas drugače.

Nenazadnje se tudi odzivanje vsakega izmed nas v določeni meri spreminja, odvisno od trenutnega stanja in počutja. Tako o negativnem stresu govorimo, kadar se v nas sprožijo intenzivni občutki žalosti, tesnobe, jeze in strahu, skratka neprijetni občutki, kadar pa nek dogodek v nas sproži občutke veselja, sreče ali pričakovanja, govorimo o pozitivnem stresu.

V izogib vedno večjim oviram v življenju, ki lahko vodijo v stres, ima pomembno vlogo med drugim tudi sproščanje. Poznamo različne vrste in tehnike sproščanja in nekatere izmed njih smo spoznali tudi ob tokratnem srečanju na delavnici. Gre predvsem za dihalne vaje in postopno mišično sproščanje. Redna izvedba izbrane tehnike prinese številne pozitivne učinke, kot so na primer učinkovitejša spoprijemanje s stresom, izboljšanje spanja in višja produktivnost.

Na drugi delavnici smo podrobneje spoznali tehniko sproščanja skozi glasbo in risanje.

Glasba je že od nekdaj pomemben del našega vsakdana. Poleg tega, da je pogosto razlog, da se ljudje združujemo, ima tudi moč oblikovanja naših misli. V glasbeno aktivnost je namreč vključenih več delov naših možganov – čustveni, motorični, kognitivni. Glasba postane neverbalno sredstvo komunikacije. V prostoru ustvarja določeno razpoloženje, nam pomaga pri koncentraciji in sproščanju. Nedvomno je tudi spodbujevalec čustev.

Tako poslušanje zadržane, umirjene in počasne glasbe lahko vzbuja občutek žalosti, medtem ko hitra, poskočna in igriva glasba vzbuja veselje,



zadovoljstvo in prijetno razpoloženje.

Nedvomno mora biti glasba za sproščanje prijetna, počasna instrumentalna glasba, ki kreira občutek sprostitve in dobrega počutja. Tako je bilo tudi v primeru naše delavnice. Ob klasični glasbi smo poskušali glasbo najprej začutiti in v nadaljevanju zapisati ali narisati, odvisno od izbire posameznika, kaj je ob tem začutil. Kdor je želel, je ob koncu lahko svoje občutke in zaznave tudi predstavil in obrazložil.

Glede na izredno dobro in uspešno s strani stanovalcev ocenjeni cikel delavnic, smo se dogovorili za sodelovanje tudi v prihodnje.

Barbara Š.

Kako obvladati stres?

- Redna telesna aktivnost
- Dihalne vaje, meditacija, joga
- Dobra organizacija časa
- Podpora družine in prijateljev
- Spanje in zdrava prehrana
- Po potrebi pomoč strokovnjaka





Medgeneracijsko sodelovanje z vrtcem Kobacaj



Letošnje leto smo se že drugo zapored odločili, da se medgeneracijsko povežemo. Medgeneracijsko družabništvo lahko temelji tudi na izvajanju različnih skupnih aktivnosti. V Društvu Novi Paradoks smo se zopet povezali z Vrtcem Kobacaj Grosuplje in organizirali ustvarjalno delavnico.

Poimenovali smo jo kar »pomladna ustvarjalnica« in se odločili, da bo ta oblika druženja naša tradicija, s katero bomo tudi v prihodnje nadaljevali. Izdelali smo prelepe velikonočne voščilnice z motivi pisanih piščančkov, ki smo jih odnesli v Dom starejših občanov Grosuplje. Tam jih je prijazno sprejela vodja delovne terapije ga. Eva Kovačič. Tako so jih lahko razdelili med svoje stanovalce in jim polepšali praznike. Otroci so v našo stanovanjsko skupino prinesli veliko otroškega veselja in radoživosti.

Ob skupnem ustvarjanju smo se družili, pogovarjali, se spoznavali in tudi zapeli. Pomembno se nam zdi, da se otroci na prijeten in sproščen način spoznavajo z drugačnimi, s starejšimi ali z osebami z oviranostmi, saj je nenazadnje naš namen tudi zmanjševanje stigmatizacije. Da bi se izognili stereotipom in označevanju ljudi in drugačnosti, je pomembno pričeti z osveščanjem že v zgodnjih otroških letih. Želimo si, da bo naša družba v prihodnosti predvsem do ljudi s težavami in z različnimi oviranostmi bolj strpna in spoštljiva. Za pomoč pri izvedbi delavnice se zahvaljujemo tudi prostovoljkama gospe Nadi Marinčič in gospe Darji Štibernik.

Maja P.





Ogled razstave etnografskega muzeja



V mesecu februarju praznujemo v Sloveniji praznik kulture, zato vedno v stanovanjski skupini namenimo nekaj tudi tej temi. Tokrat smo se odpravili v muzej. Odločili smo se za Etnografski muzej v Ljubljani. Ker ima muzej v treh nadstropjih več različnih stalnih in občasnih razstav, smo se odločili za razstavo našega velikega slikarja in restavratorja Maksima Gasparija. Gaspari se je rodil v Selšku pri Topolu, v bližini ene izmed naših stanovanjskih skupin.

Kustosinja ga. Sonja Kogelj Rus nam je najprej opisala umetnikovo življensko zgodbo tako na osebnem družinskem nivoju kot po ustvarjalni plati. Gaspari je zadnja leta delal kot restavrator prav v tem muzeju. Za razstavo, ki bo odprta eno leto, so slike pridobili pri najrazličnejših lastnikih. Za to so poskrbeli v njegovem rojstnem kraju, kjer imajo društvo, ki se s to dediščino tudi ukvarja.

Ogledali smo si njegova dela, ki prikazujejo motive iz preteklosti, narodne noše, svatbe, upodobitve Dedka Mraza, čebelarstva (panjske končnice) in še in še. Znale so tudi njegove jaslice, ki so jih ljudje v preteklosti kupovali in izdelovali iz kartona. Danes jih tradicionalno postavijo vsako leto v naravni velikosti v Selšku pri Topolu ob cerkvi v obrobju gozda. Umetnik pa je vsekakor najbolj znan po razglednicah. Razstava ne bi bila tako zanimiva, če nam je ne bi tako prijetno nazorno prikazala ga. Sonja Kogelj Rus. Lepo smo se ji zahvalili tudi z našimi izdelki in glasili. Vesela je bila Brankove unikatno izdelane punčke. Seveda ni šlo brez skupinske fotografije in naših skupnih misli, da se prihodnje leto zopet oglasimo.

Maja P.





Ogled Parlamenta

V Šmarju je padla odločitev, da si bomo ogledali hram demokracije. Pridružili so se nam stanovalci in zaposleni iz stanovanjske skupine Topol in Koseze.

Po registraciji in opravljenih varnostnih formalnostih smo se zbrali v dvorani Državnega sveta. Tam nas je sprejel prijazen vodič, ki nam je na kratko predstavil zgodovino stavbe in njen pomen za slovenski narod. Skupščinsko stavbo so po zamisli arhitekta Vinka Glanza zgradili leta 1959. Sprva je v njej zasedala Skupščina Socialistične republike Slovenije, od osamosvojitve pa v njej zasedata Državni zbor in Državni svet.

Pri gradnji so se držali načela, da se uporabijo domači materiali, kot so marmor, kamen in les. Pročelje krasi portal, ki se na petih granitnih pilastrih vzpenja do polovice prvega nadstropja, zaključek portala služi kot balkon. Figure simbolno prikazujejo resnično življenje: mir, družinsko srečo, otroško igro, industrijo ... Vhodna vrata so iz hrastovine.

Državni zbor Republike Slovenije ali kratko državni zbor je osrednja, najvišja predstavniška in zakonodajna institucija Republike Slovenije. Slovenski parlament je dvodomen. Sestavljata ga Državni zbor, spodnji dom, ki je 'splošno ljudsko predstavništvo', ter Državni svet, zgornji dom, ki je 'predstavništvo posebnih interesov'. Državni zbor je začel delovati po volitvah leta 1992, ko se je iztekel mandat Skupščini Republike Slovenije. Prva konstitutivna seja je bila 23. decembra 1992.



Po ogledu kratkega filma in nekaj vprašanjih smo se odpravili naprej v tretje nadstropje na ogled velike dvorane, kjer potekajo seje Državnega zbora. Sestavlja ga 90 poslancev, ki so načeloma izvoljeni za mandatno dobo štirih let. Od tega je 88 poslancev izvoljenih na predlog političnih strank na nacionalni ravni, dva poslanca pa sta izvoljena s strani pripadnikov italijanske oz. madžarske narodne skupnosti v Sloveniji. Od 13. maja 2022 zaseda 9. državni zbor. Predsednica je Urška Klakočar Zupančič.



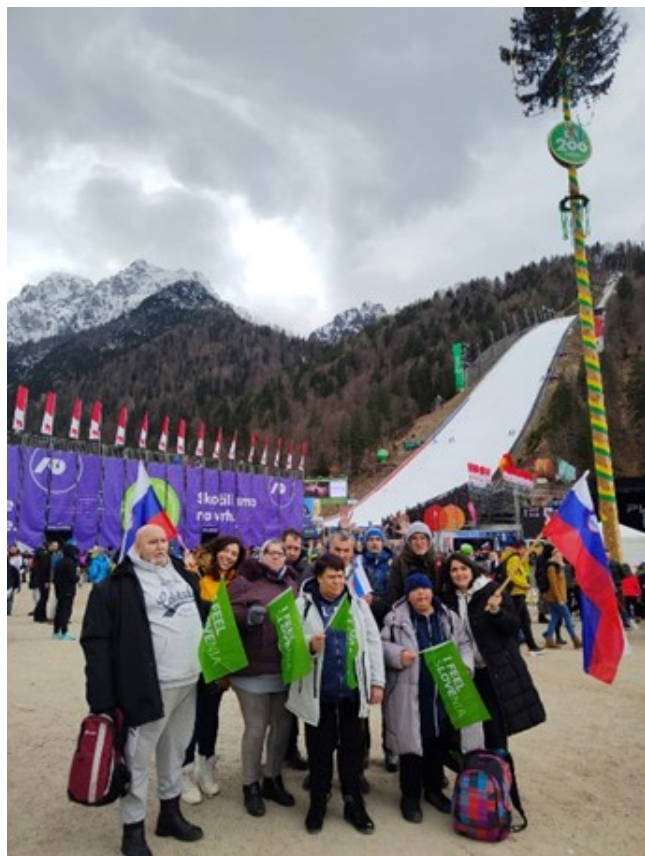
V drugem nadstropju smo si nato ogledali znamenito preddverje velike dvorane, ki ga zaznamuje freska akademskega slikarja Slavka Pengova (1908-1966). Preddverje velike dvorane je namenjeno protokolarnim sprejemom, srečanjem, zaprilegam sodnikov, izjavam za javnost, kulturnim in drugim dogodkom.

Ogled parlamenta je bil za stanovalce poučna in pozitivna izkušnja. Imeli so priložnost pobližje spoznati delovanje državnih institucij hkrati pa je vzpodbudil zanimanje za družbeno dogajanje in omogočil odprt pogovor o vlogi posameznika v družbi.

Barbara Š.



Ogled smučarskih skokov v Planici



Letos smo se odločili, da izlet hiše Šmarje - Sap izvedemo nekoliko bolj športno. Odpravili smo se v zibelko smučarskih skokov v Planico. Planica ni le tekmovanje, temveč praznik športa. Vsako leto Dolina pod Poncami gosti najboljše smučarske skakalce sveta. Pomladi Planica zadira s krili orlov, saj gosti že tradicionalno finale svetovnega pokala.

Z donacijo kart s strani glavnega organizatorja dogodka SLO SKI smo si ogledali četrtkovo kvalifikacijsko tekmo. Večina stanovalcev si je tekmo prvič ogledala v živo. Najbolj jih je navdušila velikost skakalnice in pogum skakalcev, ki se neustrašno spopadajo z njo. Neustrašni skakalci vedno znova postavljajo nove mejnike v smučarskih skokih in poletih.

Po napeti kvalifikacijski tekmi, ki so jo zaznamovale težave z vetrom, smo odšli na kosilo, nato pa smo se polni vtisov odpravili nazaj proti Šmarju.

Barbara Š.

Obisk prostovoljke

Obiskala nas je nova prostovoljka ga. Darja, ki je za naše stanovalce izvedla posebno delavnico. Pokazala nam je tehniko izdelave slik iz krep papirja. S svojo toplino in pristnostjo je poskrbela za prijetno vzdušje, spodbujala pozitivno razmišljanje in kreativnost.

Stanovalci so z veseljem sodelovali, se nasmejali in izrazili hvaležnost za zanimivo izkušnjo. Ob takih trenutkih se zavemo, kako dragoceni so pristni stiki in čas, ki ga nekdo nesebično podari drugemu.

Darja, iskrena hvala za vaš trud, toplino in čudovit doprinos k našemu vsakdanu.

Barbara Š.





Kaj vse smo še počeli...

Prednovoletno druženje s prostovoljkami

Prostovoljci so velik del našega dela in življenja uporabnikov, zato se nam je zdelo prav, da se vsaj enkrat v letu zberemo v čim večjem številu in v prazničnem vzdušju. Skozi celotno leto nas prostovoljke razveseljujejo s številnimi obiski in dobrotami. V našo skupino vnesejo toplino, veselje in nesebično pomoč.

Prednovoletno druženje s prostovoljkami nam je zelo polepšalo dan. Že ob prihodu so nas pozdravile z nasmehi in prijaznimi besedami. Kot vedno v stanovalni skupini prinesejo obilo dobre volje, toplino in veselje.

Obiskale so nas: predstavnica Župnijske karitas Škofljica ga. Nada Marinčič, predstavnica Rdečega križa Šmarje - Sap ga. Sonja Boh ter gospe Ljubica Perc, Natalija Nose in Veronika Bregar. Ob koncu druženja smo si voščili lepe praznike in si izrekli lepe želje za novo leto.

Izmenjali smo si darilca in sklenili, da bo to postalo naše tradicionalno decembrsko druženje.

Maja P.



Pust



krofi.

Ni pomembno koliko smo stari ali kaj počnemo - na pustni torek smo vsi enaki: malo norčavi, veseli in pripravljeni na zabavo.

Pust je eden najbolj veselih in pisanih praznikov v letu. Takrat si lahko nadenemo katerokoli masko, za en dan postanemo nekaj drugega in se skupaj z drugimi veselimo, pojedemo krofe in preganjamo zimo.

Posebej zabavno je, če se za pust dogovorimo za skupinsko masko. V Šmarju smo se odločili, da bomo poustvarili prizor iz Urgence. Zaposleni sva se naše-mili v zdravnici, stanovalci pa v paciente z različnimi težavami. Po zabavnem skupinskem fotografiranju, smo odšli, kot velewa tradicija, po naselju in obiskali sosede ter se skupaj z njimi poveseleli in posladkali s

Barbara Š.



Praznovanje okroglih obletnic



V naši skupnosti še posebej radi praznujemo pomembne trenutke. Poleg praznovanja 20. obletnice nastanka stanovanjske skupine smo v letošnjem letu praznovali tudi nekaj okroglih obletnic naših stanovalcev.

Ob dobri hrani, glasbi in toplih nasmehih smo se skupaj povsnelili in se spomnili življenjskih zgodb, vztrajnosti in edinstvenosti vsakega posebej.

Takšni trenutki nas povezujejo, krepijo občutek pripadnosti in gradijo skupnost, kjer se vsak počuti vidnega in cenjenega.

Letošnji slavlenci:

- Rok, 40 let
- Veronika, 50 let
- Jože, 60 let



Naj bodo ta praznovanja spomin na to, kako pomemben je vsak človek, ne glede na preizkušnje, ki jih nosi.

Še enkrat, VSE NAJBOLJŠE!

Barbara Š.



Merjenje sestave telesa

Merjenje sestave telesa pomeni oceno deležev različnih tkiv v telesu, kot so: maščobna masa, pusta telesna masa (mišice, kosti, voda, organi), skupna telesna voda in kostna masa.

Na ta način dobimo bistveno več informacij od same telesne teže, saj nam pove, kako zdrava in uravnotežena je telesna sestava.

V ZD Grosuplje je merjenje telesne sestave za nas opravila ga. Klavdija iz ZDC - ja. V uvodu, kjer smo izvedeli več o sami metodi in sestavi telesa, smo vsi stopili na Tanita tehtnico, ki ponuja podrobne podatke o telesni sestavi, kot so delež telesne maščobe, mišična masa, količino vode v telesu, metabolično starost in visceralna maščoba. To omogoča natančno spremljanje napredka oz. izhodiščnega stanja, ki ga ni mogoče doseči zgolj z merjenjem telesne teže. Po izpisu vseh rezultatov smo pregledali posamezne parametre in ga. Klavdija nam je pojasnila, kaj posamezne številke sporočajo oziroma kako jih brati.

Spremembe je potrebno delati v skladu z našim načinom življenja, življenjskim slogom, navadami, tempom, pridruženimi, boleznimi. Čez tri mesece bomo merjenje ponovili in tako spremljali spremembe.

Barbara Š



Zobna preventiva



Naučili smo se veliko novega. Tudi to, da se zobne paste ne izpira in da se proteza umiva s tekočim milom ali milnico in ne z zobno pasto. Prav tako smo se naučili, da je pomembno še marsikaj drugega - na primer prehrana, pitje vode (ne sladkanih pijač) in čiščenje z zobno nitko. Na koncu smo ji razkazali hišo in se bolj podrobno predstavili. Branko ji je v dar izdelal svojo unikatno punčko. Z gospo Kerin Kos smo se dogovorili, da bomo še naprej sodelovali.

Maja P.

V veliko veselje se je na naš poziv odzvala ga. Sonja Kerin Kos z ZD Grosuplje. Ugotovili smo namreč, da so zobje res pomemben del našega zdravja. Ga Kos se nam je predstavila in nam opisala kaj vse je pomembno za ustno higieno. Podrobno je predstavila in s pripomočki prikazala pravilen način umivanja še obstoječih zob, same dlesni in tudi zobnih protez.





Ogled predstav

V letošnjem letu smo se s stanovalci udeležili kar nekaj gledaliških predstav s ciljem, da podpremo izvajalce in dramske skupine, istočasno pa je to tudi ena izmed aktivnosti, ki se je naši stanovalci z veseljem udeležijo.

Prva v nizu predstav je bila avtorska predstava akademske mladinske skupine Šmarje – Sap z naslovom **»Vsi smo fake«**. V mladinski, 50-minutni komediji, je nastopalo sedem srednješolcev in en upokojenec, celotna produkcija pa je bila izvedena pod okriljem Društva prijateljev mladine Šmarje - Sap. Vsi smo fake je mladinska komedija o identiteti, pretvarjanju in tem, kako nas vidijo drugi. Sleng, humor in mladostna energija so bili tisti, ki so obetali sproščeno doživetje in navdušenje tudi naših stanovalcev.

V februarju smo se z veseljem odzvali vabilu dr. Grudnove in si ogledali predstavo, ki jo je uprizorila dramska skupina Neptun, katere članica je tudi sama. Dramska skupina Neptun je zaživela v Polhovem Gradcu ob prelomu tisočletja. Njihova dela temeljijo na igranju po metodi (method acting), ki jo je oplemenitil Američan Lee Strasberg, medtem ko jo je v Polhov Gradec prinesel Andrej Vajevec. **»Pa brez zamere«** je tretje delo omenjene skupine iz cikla resnih komedij. Prvi dve, »Baldrijan« in »Kifeljci«, sta skupaj doživeli preko šestdeset ponovitev in poželi vse možne dramske nagrade v domačem kraju. Igra temelji na resničnih osebah in njihovih usodah, ki so jim za namene poetičnosti, duhovne širine in premislekov za na pot dodali elemente magičnega realizma. Sledimo težavam svetovno priznane firme, ki je zabredla v nemilost globalne konkurence in preizkušnjo ob menjavi generacij v družinskem podjetju. Je tam vmes sploh še prostor za poroko in zelo različne poglede na ceremonije? Težko je najti pravo mero. Dela je preveč ali premalo, nikoli ravno prav. Zgodbe oseb so znane, način reševanja pa precej unikaten za dramsko skupino Neptun, ki se sprašuje, kako pobegniti iz hitrega tempa življenja in ne propasti kot podjetje, družina, posameznik, dramska skupina in ob tem ohraniti nasmeh na ustih. Predstava je bila odlična, polna humorja in nasmehov na obrazih naših stanovalcev.

S strani Zveze kulturnih društev Grosuplje pa smo prejeli karte za ogled tretjega in hkrati zadnjega dela trilogije super zabavnega Ranka Babića. Ogledali smo si predstavo z naslovom **»Alpski Ranko«**. Rojen v Sloveniji je odraščal v bosanski družini. Ko je spoznal ljubezen svojega življenja, se je poročil, dobil dve hčerki. Ranko se sedaj bori s puberteto starejše hčerke. Je dejansko pripravljen na njene zmenke, bodoče 'zete', na šminkanje, novo modo? Bo ob vsem tem stresu lahko dohajal svojo ženo v spalnici, saj njena spolna moč z leti raste, nje mu pa pada?! Kako je preživel težko obdobje vegetarijanstva, ki mu ga je predlagala žena? So meditacija, dihalne vaje, zdravo življenje res ključ do srečnega življenja? Kako njegovi balkanski vzorci vzgoje in načini razmišljanja vplivajo na njegovo sedanje življenje.

Na odru se mu je kot 'special guest star' pridružil še stand-up komik in poznavalec skrajno pomembnih življenjskih vprašanj Admir Baltić.

Skupaj sta uprizorila neverjetno predstavo! Smeha je bilo za izvoz!

Barbara Š.





Ali ste vedeli...? (dejstva o duševnem zdravju)

- ⇒ Da ima vsak četrti človek v določenem obdobju življenja težave z duševnim zdravjem?
- ⇒ Da lahko redna telesna vadba zmanjša simptome depresije in anksioznosti?
- ⇒ Da duševne bolezni niso znak šibkosti, temveč del človekovega zdravja – enako kot telesna bolezen?

Kam po pomoč?

Če doživite duševno stisko, je pomembno, da veste, da niste sami in da obstaja pomoč. Obrnete se lahko na:

- **Osebni zdravnik**
- **Regionalni Center za duševno zdravje odraslih** (najbližji v Ljubljani ali Novem Mestu)
- **Center za socialno delo**
- **Obstoječe službe, ki obravnavajo nujna in krizna stanja**
(nujna medicinska pomoč in psihiatrične bolnišnice): najbližja v Ljubljani
Urgentna psihiatrična ambulanta (vsak dan **med 8.15 in 14.45 uro**), Njegoševa 4, **01)/4750 685**
Ljubljana: Dežurna psihiatrična služba – Center za mentalno zdravje (v popoldanskem in nočnem času)
- **Telefon za pomoč v stiski**
Zaupna telefona Samaritan in Sopotnik 116 123 (24ur/ dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
SOS telefon 080/11 - 55 (24ur/ dan)
- **Internet kot podporni medij v duševni stiski** (npr: Med.Over.Net , OMRA, MIRA,..)
- **Socialnovarstveni programi na področju duševnega zdravja**
Društvo Altra - Odbor za novosti v duševnem zdravju (www.altra.si),
Ozara - Nacionalno združenje za kakovost življenja (www.drustvo-ozara.si),
Šent - Slovensko združenje za duševno zdravje (www.sent.si),
Novi Paradoks - Slovensko društvo za kakovost življenja (www.novi-paradoks.si)

Društvo Novi Paradoks: program stanovanjskih skupin in
psihosocialno svetovanje
Ižanska cesta 2a, 1000 Ljubljana
Vsak dan med 9.00 - 15.00
Telefon: 031/ 710 - 643



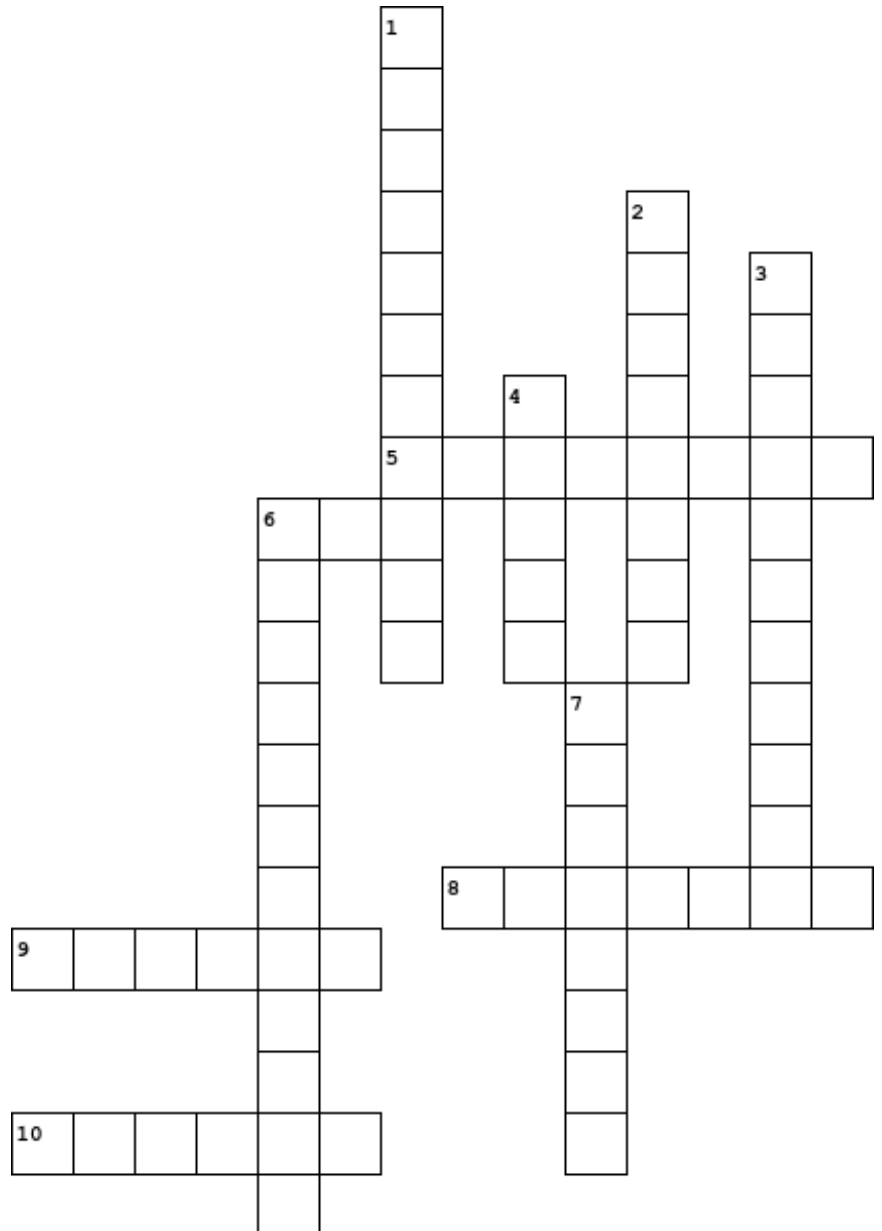
Križanka

NAVPIČNO

1. Akademski slikar, ki je poslikal preddverje Parlamenta? Slavko
2. Povzročajo ga bakterije v ustih.
3. Ena od tehnik sproščanja.
5. Ime muzeja, ki smo ga obiskali v februarju.
7. Z njo najbolj učinkovito pogasimo goreče olje.
8. Uporabljamo jo za čiščenje medzobnih prostorov.
10. Kdor svobodno daje svoj čas in delo za družbeno korist.

VODRAVNO

4. Planiška velikanka je delo bratov.
6. Del telesa, ki ga pogosto merimo za zdravje.
9. Zavetnik gasilcev.
11. Hormon znan kot »stresni hormon«



Časopis Kilo kofeta, Stanovanjska skupina Šmarje - Sap Društvo Novi Paradoks
 Uredniški odbor: Maja Pajk, Barbara Šijanec
 Oblikovanje: Barbara Šijanec
 Prispevki stanovalcev in zaposlenih v Društvu Novi Paradoks
 Slike: iz arhiva DNP
 Tisk: PARTNER GRAF d. o. o., Gasilska c. 3, 1290 Grosuplje
 Naklada: 200 izvodov

