

HIŠA DOBRE VOLJE MIREN



Število uporabnikov in struktura:

Leto 2016 smo začeli z 18 uporabniki in uporabnicami ter v januarju število povečali za dva nova člana. Januar smo tako nadaljevali z dvajsetimi uporabniki in uporabnicami ter s prav takšnim številom leto 2016 tudi zaključili. To sicer ne pomeni, da smo leto začeli in zaključili v isti zasedbi, ampak da smo vsako izgubo nadomestili. Izgube se konkretno nanašajo na štiri sprejeme v stalno varstvo Doma upokojencev Nova Gorica, en sprejem v drugo ustavo za oskrbo starih, dve zaključitvi dnevnega varstva in eno smrt. V letu 2016 smo torej v Hišo dobre volje sprejeli devet novih uporabnic in uporabnikov.

Trenutna zasedba Hiše dobre volje je glede na pripadnost občinam še vedno mešano zastopana: največ jih seveda izhaja iz matične občine, Občine Miren-Kostanjevica (12), štiri so iz Občine Šempeter-Vrtojba, dva sta iz občine Renče-Vogrsko, en uporabnik ima stalno prebivališče v občini Ajdovščina, ena uporabnica pa je iz Mestne občine Nova Gorica. En uporabnik je mlajši od zakonsko določene meje 65 let, ampak upravičen do oskrbe zaradi okoliščin njegovega zdravstvenega in socialnega stanja.

Glede na stalno zasedenost Hiše dobre volje in konstanten interes zanjo dokazujemo, da je oblika oskrbe starih ljudi, ki smo si jo zastavili v Hiši dobre volje Miren in ki jo konstantno prilagajamo potrebam in željam uporabnikov in uporabnic, potrebna in dobrodošla oblika varstva starih nasploh. Zavedamo se, da so pred nami še mnogi izzivi in nadgrajeni cilji ter vizije, ki jih bomo z veseljem izpolnjevali v letu 2017 in tudi dolgoročno. Vsekakor je eden od pomembnih kratkoročnih in tudi dolgoročnih ciljev ta, da se takšna oblika dnevnega varstva, ki je še posebej učinkovita kot dislocirana enota Doma upokojencev Nova Gorica, začne razvijati tudi v predelih Mestne občine Nova Gorica in tudi v ostalih občinah. Interes in potreba je zagotovo prisotna, kar nam dokazujejo tudi konstantni obiski raznih občinskih funkcionarjev ter zasebnih investitorjev, ki v Hišo dobre volje prihajajo z namenom ogleda primera dobre prakse in vzorčnega primera, na katerem bi radi gradili tudi sami (Občina Kanal, Občina Renče-Vogrsko, Občina Nazarje, reprezentanti iz Majšperka idr.). Dodaten interes je prisoten tudi znotraj občine Miren-Kostanjevica.

Ker opažamo, da navkljub sorazmerno pogostim omembam Hiše dobre volje Miren njen namen, delovanje in vsebina potencialnim zainteresiranim še vedno niso povsem jasni in ker hkrati opažamo, da je v skupnosti še vedno prisoten določen negativen predsodek – še posebej med starejšimi, katerim je Hiša tudi namenjena, si želimo v letu 2017 speljati določene aktivnosti za promocijo in hkrati za dodatno uničenje zakoreninjenih predsodkov. V načrtu imamo v občilih posebej objavljene dneve odprtih vrat (saj prav vstop v Hišo najboljše pokaže za kaj konkretno v Hiši gre), promocijske stojnice z našimi izdelki ter s predstavitvijo aktivnosti in dodatne objave o delovanju Hiše dobre volje v dostopnih občilih. Cilj teh načrtovanih aktivnosti je promocija z rezultati Hiše dobre volje potrjenega odličnega načina oskrbe starih ljudi za dvig kvalitete njihovega bivanja.

Prisotnost uporabnikov in uporabnic je najgostejša med 9.00 in 15.00 uro. Sicer pa se Hiša dobre volje uporablja ves čas njene odprtosti, saj uporabniki prihajajo od 7.00 do 17.00.

Struktura uporabnikov na dan 31. december 2016:

SPOL		STAROST				OSKRBA			POVPREČNA STAROST
M	Ž	do 64	65 - 79	80 - 89	90-100	I	II	III.a	80
6	14	1	7	9	3	13	6	1	SKUPAJ 20

Dejavnosti Hiše dobre volje:

Hiša dobre volje uspešno vzdržuje veselo vzdušje, ki daje ljudem občutek zadovoljstva, veselja, sprejetosti in ljubezni. S svojim iskrenim delovanjem smo zagotovili, da uporabniki sprejemajo Hišo dobre volje kot svoj »drugi dom« in k nam prihajajo z veseljem in hvaležnostjo. Tudi novi uporabniki in uporabnice so Hišo sprejeli kot ustvarjalno, veselo, aktivno in varno okolje, ki spodbuja njihova pozitivna čustva. Ker vsakodnevno skrbimo za njihovo čim boljše psiho-fizično stanje in za čim več pristno doživetih pozitivnih čustev, so samozavestni, polni življenjskega zagona in samopotrditvev, ki so ključni za zadovoljno življenje. Naš moto je, da je prav vsak posebej v vsej svoji drugačnosti izjemen in edinstven, zato je lahko ves čas v svoji lastni koži. S tem dosežemo, da se lahko odkrito pogovarjamo o vsem, ter da lahko odkrito izkazujemo čustva, želje in potrebe. Tako lahko vzdržujemo družinsko vzdušje, kjer se imamo radi, saj gre za toplo, domače, prijateljsko, pomirjujoče in ustvarjalno okolje, ki krepi pristne odnose med posamezniki in osebjem.

Osnovna dejavnost:

Osnovna dejavnost Hiše dobre volje je skrb za varno bivanje in kakovostno preživljanje časa uporabnikov z zadovoljenimi osnovnimi potrebami. Vsak dan se začne z zajtrkom, ki ga pripravljamo sami in sicer povprečno pripravimo devet zajtrkov na dan. Istočasno imamo tudi dve inzulinski malici. Po kosila gremo v Dom upokojencev Nova Gorica, in sicer na dan povprečno naročimo 17 kosil. Skrbimo tudi za optimalno hidracijo in čez cel dan ponujamo veliko sadja.

Po zajtrku se pričnejo različne aktivnosti: pletenje, kvačkanje, ustvarjanje gobelinov, risanje, barvanje, šivanje, rezanje, tkanje in sestavljanje končnih izdelkov. Vsako

dejavnost prilagodimo posamezniku in že v začetku druženja poskušamo najti njegovo najmočnejšo sposobnost, na kateri lahko gradi zadovoljno samopodobo. Poleg tega poskrbimo tudi za druge ustvarjalne dejavnosti, ki po najboljših močeh uporabnikov in uporabnic krepijo njihovo motoriko, spretnost in občutek koristnosti. V tistem, kar počnejo, uživajo in to je tudi naše ključno vodilo. Nihče ne sme čutiti prisile ali zdolgočasnosti – vsak se mora v svoji aktivnosti počutiti koristen, dober in predvsem izpopolnjen. Delo mora biti dodana vrednost in ne prisilno udejstvovanje. Poleg tega ima pri nas vsak pravico, da dan preživi svojemu počutju primerno.

Večina dejavnosti je prilagojena materialu, ki ga darujejo ljudje, torej reciklaži raznoraznega odpadnega in odrabljenega materiala. Iz tistega, kar imamo na razpolago, delamo. In to zelo dobro. V tem smo se v letu 2016 zelo specializirali, saj tako rekoč iz »smeti« ustvarjamo krasne izdelke, ki jih za enkrat podarjamo in razstavljamo. To so naše terapevtske nanice (večfunkcionalne blazinice), raznorazne torbe, sivkine dišeče punčke, punčke za shranjevanje različnih stvari, okrasni angelčki, luciferji, klovni in razna pravljlična bitja ter lutke, unikatni gobelini in preproge. To je naša stalnica, v kateri sodelujemo vsi. In s tem krepimo našo povezanost, ponos in privrženost Hiši. Na Občini Miren-Kostanjevica smo v letu 2016 svoje izdelke tudi ponosno razstavljali.



Vsakodnevno imamo na sporedu tudi izjemno pomembno telovadbo. Poleg tega z različnimi miselnimi igrami krepimo možgansko aktivnost, kritično prebiramo dnevne novice, različno literaturo in poezijo ter tako krepimo povezanost z aktualnostjo in vzdržujemo kulturno in umetnostno širino. Večkrat dnevno zapojemo, saj nam petje prinaša veselje in smeh ter nasploh skrbimo, da smo čim več časa sproščeni in veseli. Poleg petja pa ima za nas prav poseben pomen tudi ples. Ko je le mogoče – pa čeprav na zapeto melodijo – zapešemo. Veliko tudi pečemo in skrbimo za kulinarčne užitke.

V letu 2016 smo v Hiši dobre volje uvedli tudi možnost uporabe manikire in pedikure.



Dodatne dejavnosti:

Tudi v letu 2016 smo velik poudarek dali na rojstne dneve in prav vsak rojstni dan posebej obeležili tako, kot se za družino tudi spodobi. Rojstni dan je rezerviran za slavlje ob šampanjcu, torti in veseli glasbi ob kateri kot na pravi zabavi tudi zaplešemo.

Vrata Hiše dobre volje so vedno odprta in marsikdo pride vanjo zgolj pokukat, kaj počnemo in kako se imamo. Vsakega smo veseli. V letu 2016 pa smo imeli veliko obiskov tudi z namenom ogleda primera dobre prakse. Tako so nas kot vzorčen primer prišle pogledat Tince iz Deskel (medgeneracijski center), predstavniki društev upokojencev Občine Renče-Vogrsko, zasebni investitorji, ki odpirajo podoben center v Majšperku, predstavniki Občine Nazarje ter predstavnika Foruma starejših Goriške.

Ker je ena pomembnih usmeritev Hiše dobre volje tudi sodelovanje s širšo okolico in aktiven čas Hiše razširiti tudi v večeren čas z dogodki, namenjenimi vsem občanom in občankam, smo tudi v letu 2016 realizirali nekaj predavanj in delavnic za širšo okolico. Med drugim smo gostili naslednje dogodke:

- Z goriškim društvom Go-Spominčica in Sonjo Valič smo organizirali predavanje Elvire Devetak na temo zdravnih rastlin za nespečnost, pozabljivost in druge težave ter predavanje »Komunikacija z osebami z demenco« z Dašo Cek Stepančič.
- Mateja Švagelj je predavala o presnih jedeh in nam nekaj receptov tudi demonstrativno naredila in pripravila degustacijo.
- Dipl. dietetičarka Valentina Gligorevič nas je pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje podučila o zdravem načinu življenja s predavanjem »Dodajmo leta življenju in življenje letom«.

V okviru praznovanja 40. obletnice Doma upokojencev Nova Gorica smo aktivno sodelovali prav na vseh organiziranih prireditvah: ogledali smo si Živi zbornik na Bevkovem trgu in razstavo stoletnikov v Domu upokojencev Nova Gorica, tudi mi smo sodelovali na sobotni glasbeni okupaciji Nove Gorice in se v večernih urah potepali pod zvezdami, s svojo ekipo smo tekmovali na Družabni Dugovi olimpijadi in se društvu GO-Spominčica pridružili na sprehodu za spomin. Udeležili smo se tudi osrednje proslave ob 40. obletnici doma in sodelovali pri ustvarjanju protokolarnih daril.

Na dan prostovoljstva smo se skupaj z Domom upokojencev Nova Gorica predstavili na Bevkovem trgu.

Vzpostavili smo pomemben stik z novogoriškim medgeneracijskim centrom in Centrom za dnevne aktivnosti starejših v Šempetru. S svojo kreativnostjo smo sodelovali pri postavitvi tamkajšnjega razstavnega bazarja tradicionalne iranske kulture, obrti in kulinarike in si bazar tudi v velikem številu pogledali.



V medgeneracijskem duhu smo v letu 2016 sodelovanje z OŠ in vrtcem Miren ter z OŠ Bilje še okrepili. Z vrtčevsko skupino Metulji in njihovo vzgojiteljico Doris Vuk smo v Hiši dobre volje ob dnevu žena skupaj ustvarjali košarice. Ob tem so nas otroci razveselili tudi z nastopom. Tudi v prazničnih, decembrskih dneh so vrtčevski otroci predšolske skupine Hišo dobre volje razveselili s prav posebnim voščilom. Skupaj z mentorico prostovoljcev OŠ Bilje Lilijano Kavčič in njenimi učenci smo v sodelovanju z Ljudsko univerzo Nova Gorica v prostorih OŠ Bilje v čast tednu vseživljenjskega učenja izdelovali košarice. Z učenci Lilijane Kavčič iz OŠ Bilje smo v prostorih Doma krajanov v sodelovanju s prostovoljkami Rdečega križa pod mentorstvom mojstra Boža Batističa skupaj ustvarjali glinene izdelke. Obisk so nam vrnil s skupno peko božičnih piškotov v Hiši dobre volje. Ob vsakem srečanju so nas razveselili tudi z nastopi. S svojim mentorjem, Romeom Stubljem, so nas prišli obiskat tudi učenci izbirnega likovnega predmeta osmega razreda OŠ Miren. V decembrskem času nas je prišel z izjemnim nastopom počastiti tudi pevski zbor OŠ Miren. Nekaj časa smo bili tudi pod drobnogledom skupine študentk različnih smeri, ki so na podlagi naših mnenj in videnj ustvarjale svoje študijske obveznosti. Skratka – v letu 2016 smo imeli to srečo, da smo sodelovali z različnimi profili mladih in s tem ohranili pomembno medgeneracijsko vez.

Tudi v letu 2016 smo nadaljevali s tesnim sodelovanjem z Božom Humarjem, ki je s svojimi orglicami ostal naš glasbeni spremljevalec. Obdržali smo tudi pomembno vez z našo prostovoljno mentorico Jožico Manfreda in z njo realizirali več ustvarjalnih delavnic z glino. Pod mentorstvom domačinke Nataše Susič smo imeli ustvarjalno delavnico božičnih zvezd. Svoj čas so nama namenila tudi mojstra zvočnih kopeli, Mojca Cej in Robert Jarc in nam s svojimi gongi pričarala prav posebno dopoldne.

Svoje aktivnosti prilagajamo posebnim priložnostim in praznikom:

- Za pusta smo izdelovali svoje maske in se poveseleli ob norčavih skečih, živi glasbi in pustnih dobrotah, ki smo jih sami spekli. Obiskal nas je tudi Radio Robin in nas razveselil s krofi.

- Za dan žena smo ženske obdarili s cvetjem in jim pričarali lep dan.
- Prav tako smo ženske s pevskim nastopom društva žena Miren-Orehovlje razveselili na materinski dan.
- Velikonočni teden smo obarvali v velikonočne barve. Skupaj smo dekorirali prostore, barvali pirhe, pekli potico in menihe, kuhali šunko in hren ter v goste povabili mirenskega župnika Roberta Ušaja.
- Za praznik dela smo naredili pravi prvomajski piknik – postavili smo mlaj in ob udarniških napevih pekli čevapčiče in se imeli fajn. Kot se za Mirence spodobi smo piknik ponovili tudi ob podiranju mlaja.
- Kot se spodobi smo praznovali tudi svoj prvi rojstni dan.
- Ob zvokih harmonike in orglic nas je za Martinovo obiskal škof, tako da smo ob klobasah in ocvirkih lahko požegnali mlado vino.
- Ko je nastopil adventni čas, smo izdelovali adventne venčke, v času novoletnega okraševanja smo ustvarjali svoje novoletne okraske.
- Obiskal nas je tudi Miklavž in nam poleg šibe podaril tudi nekaj dobrot.
- Postavili smo novoletno smreko in jaslice ter tako veseli pričakali Božička in sicer kar tri: obiskal nas je Božičkov vajenec, upokojeni Božiček in original Božiček celo s harmoniko.
- Zadnji dan v letu smo obeležili s silvestrovanjem ob živi glasbi ter uživali v nagradni novoletni tomboli.

Skratka – skozi celo leto skrbimo, da obeležimo vse pomembne dni na poseben in zabaven način.

Stik smo ohranili tudi s patronažno službo.

Nadaljevali smo tudi s potopisnimi predavanji, in sicer smo si s prostovoljko Darjo Kolavčič preko potopisnih predavanj ogledali Ekvador in portugalski Il Camino. Marta Pavlin pa nas je popeljala v Maroko.

Tudi v letu 2016 so nas z obiskom razveselile članice goriškega literarnega kluba Govorica, mag. Darinka Kozinc in Danica Majer Leban, ter nam z branjem svojih del priredile pravo literarno dopoldne.

Tudi v letu 2016 so nas pogosto obiskale pevke pevskega zbora Društva žena Miren-Orehovlje in nam vedno priredile pravo plesno zabavo.

Prisotnost živali je tudi v letu 2016 stalnica. Poleg našega Pikija, ki je postal skoraj nujen del Hiše in marsikomu zelo prirasel k srcu, smo v letu 2016 začeli z rednimi obiski terapevtskega para iz društva Tačke pomagačke. Enkrat tedensko nas obišče Cvetka Gorjan s svojo tačko Varvi. Terapevtske ure s psom so izjemnega pomena in Hiša dobre volje je zelo vesela, da ima to srečo, da redno sodeluje z njimi. Zaposleni delavki Hiše dobre volje sta se v letu 2016 udeležili izobraževanja za strokovno sodelovanje s Tačkami pomagačkami in si tako zagotovili pogoje za umestitev terapevtskih uric v redni program Hiše.

V letu 2016 smo vzpostavili tudi pomembno povezavo s potujočo knjižnico Goriške knjižnice Franceta Bevka, ki nas enkrat mesečno obišče in tako omogoči reden stik z literaturo.

Bližina Mirenskega gradu nam prinaša pogoste obiske tamkajšnjih sester, ki tako redno razveseljujejo uporabnice in uporabnike Hiše dobre volje. Poleg tega smo lep odnos razvili tudi z mirenskim župnikom Robertom Ušajem, ki nam vedno pričara sproščen, duhoven in duhovit čas. Tako smo imeli srečo, da nas je z obiskom počastil tudi zlatomašnik Jurij Devetak. V okviru skrbi za duhovnost smo zainteresiranim omogočili tudi romanje na Sveto Goro, saj smo se v velikem številu pridružili romarjem Doma upokoencev Nova Gorica.

Vizija in cilji:

Hiša dobre volje Miren želi še naprej poleg vsestranske oskrbe uporabnikov nuditi učinkovito oporo in podporo svojcem. Želimo ohraniti in še utrditi sodelovanje z okoljem. Cilj je še razširiti delovanje hiše, da bo lokalno sodeloval na čim več ravneh in področjih. Poleg tega mora še naprej stremeti k medgeneracijskemu mešanju različnih energij in tako ustvariti center za kakovostno preživljanje prostega časa občanov in občank. Prav v tem oziru moramo še razširiti ponudbo v popoldanskem in večernem času delovanja Hiše dobre volje in organizirati še več izobraževalnih predavanj in delavnic, namenjenih širši javnosti.

V letu 2016 smo vzpostavili možnost manikire in pedikure, čaka nas še možnost nege las in osebne nege v obliki asistiranega kopanja. Cilj je, da bi uporabniki in uporabnice Hiše dobre volje imeli uresničitev večine svojih potreb zagotovljeno pod streho Hiše dobre volje.

Čimprej je treba omogočiti resnejše vrtnarske aktivnosti: urediti visoke grede in zasnovati vrtiček z zelišči ter omogočiti temeljitejšo skrb za rastline in s tem zagotoviti dejavnosti, ki iz tega lahko izhajajo. Cilj je, da se bomo ob otoplitvi čim več časa zadrževali na svežem zraku in ob tem skrbeli za naš vrtiček. Zasadili bi figo, sivke in druga zelišča ter iz tega izdelovali dišavne figurice, čaje in drugo. Ograjo bomo »ozelenili« in si s tem ustvarili zeleno oazo. Že komaj čakamo tudi pergolo in zeleno senco.

Sicer večino izdelkov podarimo, a vseeno upamo, da jih bomo uspeli toliko zadržati, da bi v letu 2017 organizirali poleg razstav tudi prodajni bazar, kjer bi lahko s prostovoljnimi prispevki zaslužili za kak izlet. Dolgoročno pa bi si želeli Butiček Hiše dobre volje, kjer bi lahko za simbolične cene prodajali unikatna darila, čestitke in druge izdelke.

Medgeneracijsko sodelovanje bo ostalo pomemben del naših dejavnosti. Stike z mladimi bomo še okrepili in poskušali vzpostaviti redna družabna srečanja z družabnimi igrami.

Za aktivno sproščanje bi si želeli naprave biosinhron, saj omogoča kakovostne, zanimive in prijetne aromaterapevtske sprostitvene urice. Preko razvajanj z različnimi sproščujočimi tehnikami, sproščujočo glasbo, nežnostmi in masažo ter drugimi sprostitvenimi terapijami bi radi omogočili redno antistresno utrjevanje in dobro počutje naših uporabnikov in uporabnic.

Vzpostavili bi radi programe (samo)pomoči tako za uporabnike in uporabnice kot za njihove svojce.

Kratkoročni in dolgoročni projekti Hiše dobre volje:

- Organizacija srečanj med upokojeanci in svojci v okviru lokalne skupnosti;
- Redna medgeneracijska srečanja občanov, kjer bi se družili, pogovarjali in ustvarjali;
- Organizacija izletov in piknikov;
- Program za blažitev posledic upokojevanja – spodbujanje sveže upokojenih v vključitev v prostovoljno mrežo Hiše (nadomeščanje izgubljenih stikov z ljudmi, krepitev občutka koristnosti);
- Krepitev prostovoljne mreže (spodbujanje in organizacija delovanja, »trgovina z dobrimi deli«);
- Sistematična ureditev neformalnih mrež (svojci, prijatelji, sosedje, prostovoljci in lokalna skupnost) s ciljem skupnostne oskrbe starih.
- Možnost začasnih sprejemov.

