

## Upokojenci v dolini Zilje

Sekcija za izlete, ki deluje pri Društvu upokojencev Slovenska Bistrica, brez dvoma spada med najbolj dejavne. V avgustu so se odpravili v Ziljsko dolino na avstrijskem Koroškem.

Pot jih je vodila proti Gorenjski in nato skozi karavanški predor do Bistrice ob Zilji. Po gorski cesti so se popeljali na Dobrač, najvišji vrh Koroške. V popoldanskih urah so si ogledali še Millstetško jezero, nato pa nadaljevali vožnjo po dolini Roža in Podjune do Dravograda. Vtisi iz tega kratkega, a poučenega izleta so bili enkratni. (V.M.T.)



Takole so se bistriški izletniki postavili pred fotografski objekt.

## Na obisku pri porabskih Slovencih



Skupinska fotografija pred baročno cerkvi sv. Gotharda v Monoštru.

Člani TD Zelena dolina Pokošje so se prvo soboto v septembru spet odpravili na izlet. Tokrat so se napotili k Porabskim Slovencem, ki živijo v ozkem pasu zahodne Madžarske.

Najprej so se ustavili v Lentiju, kjer so nekaj malega nakupovali, nato pa v notranost te zanimive in lepe dežele. Vmes je bilo še nekaj postankov in ogledov, v zgodnjih popoldanskih urah pa so prispeli v Monošter, kjer jih je čakala domačinka, tudi Slovenka. Po ogledih mestnih znamenitosti, med drugim zanimive baročne cerkve sv. Gotharda, tretje največje na Madžarskem, so se napotili v Slovenski kulturni in informativni center Lipa. Polni prijetnih vtisov so se nato odpravili proti domu. (V.M.T.)

## Novo iz tovarne olja Gea

V Tovarni olja Gea so razvili še dva nova izdelka, so nam sporočili minuli mesec. To sta **GEA bučno-oljčno olje** in pa olje **CEKIN OmegaVita**.

GEA bučno-oljčno olje sestavljata dve vrhunski olji – nerafinirano bučno olje in ekstra deviško oljčno olje, ki olju dajeta visoko biološko in prehransko vrednost. Obe vrsti olja sta pridobljeni neposredno iz semen in zgolj z mehanskimi postopki.

Nov izdelek odlikuje prijeten okus po bučnicah, z rahlim pikantnim priokusom, ki mu ga daje ekstra deviško oljčno olje. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je olju podelilo

**znak varovalnih živil**. Olje ima tudi znak **Kupujem slovensko**, ki označuje varnost, slovensko kakovost, slovenski okus in tradicijo.

CEKIN OmegaVita pa je mešanica 96 % jedilnega rafiniranega repičnega in 4 % jedilnega rafiniranega lanenega olja. Odlikuje ga ugodno razmerje Omega 3 in Omega 6 nenasičenih maščobnih kislin (1:3), ki so pomemben faktor pri uravnavi bioloških funkcij v človeškem telesu. Vitamin E, kot dober naravni antioksidant, upočasni staranje in krepi imunski sistem.

Zaradi visoke vsebnosti maščobnih kislin Omega 3 je olje od Društva za zdravje srca in ožilja prejelo **znak varovalnih živil**. Prav tako ima tudi to olje znak **Kupujem slovensko**.



Olje je primerno za pripravo solat, solatnih prelivov, omak in drugih hladnih ter kuhanih jedi.

Olje se bo odlikovalo zlasti v solati ter pri namazih ..

ZDRA

## Pomemben je tudi stisk roke!



Piše: **Alma Hren**, dipl. m. s., spec., vodja zdravstvene nege in oskrbe v Domu dr. Jožeta Potrča Poljčane

Zaposleni v domu se zavedamo, da imajo ljudje, ki bivajo pri nas, ob potrebi po pravočasnem obroku, razdeljenih zdravilih, opravljenem prevezu rane ali menjavi pleničke še veliko drugih pomembnih potreb, da bi bilo bivanje za njih sprejemljivo in bi ublažilo izgubo načina življenja pred prihodom v dom.

Vse pogosteje se zaposleni srečujemo z zahtevami po storitvah s strani uporabnikov, ki se izvajajo le bolnišnicah. To je posledica nameščanja stanovalcev neposredno iz bolnišnice v dom, ker ni prostora na negovalnih oddelkih. Želim poudariti, da se aktivnosti zdravstvene nege v domovih izvajajo po strokovnih smernicah enako kot v bolnišnicah. Razlika je le v ceni storitev, ki je pri nas občutno nižja in kar je za nas zaposlene še bolj boleče, v kadrovskih normativih, ki so za domove občutno nižji.

Ljudje potrebujejo ob sebi ljudi, kar pomeni pozornost namenjeno le njim, nekaj dodatnih minut časa za pogovor, stisk roke. Ne morem pozabiti stanovalke, ki se vsakič ob vstopu v sobo zahvali za pozdrav in ker smo jo prišli pogledat. Veliko osebnih stisk, nerazumevanja med stanovalci ali nerazumevanja s svojci stanovalci želijo zaupati osebju, ki hiti skozi sobe z mislijo, da morajo pravočasno, kakovostno opraviti vse storitve.

Zato smo hvaležni vsem našim uporabnikom, stanovalcem in svojcem, da z razumevanjem sprejemajo naše težave pri izvrševanju našega poslanstva.