

Spoštovani bralci.

April ali mali traven je 4. mesec zapovrstjo po gregorijanskem koledarju in šteje 30 dni. Ime meseca izhaja iz latinske besede aperire, ki pomeni »odpreti« in se verjetno nanaša na pomladno prebujanje in rast rastlin.

Narava se je res že dodobra prebudila in se pokazala v vsej svoji buhteči lepoti. Oči se lahko odpočijejo na vsem zelenju in cvetju v naravi, ptički nas razveseljujejo s svojim žvrgolenjem. Lepi dnevi vabijo na sprehod, na svež zrak, prihajajoči prazniki nas bodo razvajali s številnimi dobrotami, hkrati pa nas navdajajo z veseljem in pozitivizmom.

Pred nami je Velika noč. Veliko aktivnosti se je že in se še bo zvrstilo na to tematiko. Nekaj vam bo izdal že časopis, budno pa spremljajte tudi vsa obvestila na tablah oz. oglasnih deskah, da ne izpustite katerega od prihajajočih zanimivih dogodkov.

V nadaljevanju časopisa pa kot običajno najdete nekaj utrinkov iz preteklega dogajanja v domu. Vtise so zbrale naše sodelavke in stanovalke, za kar se jim lepo zahvaljujem.

Prijetno branje in lepe velikonočne praznike vam želim.

Jasmina Drobec,
direktorica doma



NASTOP DRUŽINE KOREN

Na lepo sončno soboto 5. 4. 2025 smo se ob 10. uri zbrali v knjižnici v 4. nadstropju stanovalci doma SeneCura. Družina Koren iz Kapele: ata in mama s tremi sinovi in hčerko so nam pričarali prečudovit sobotni dopoldan s prelepo slovensko glasbo in petjem. Tudi mi smo jim pomagali peti. Udeležili smo se v zelo velikem številu in bili prezadovoljni.

Še naša ga. Emilija in g. Maks iz 4. nadstropja sta se verjetno prvič kopala v spremstvu sestre Leje ob prelepah slovenskih vižah. Glasba pomirja nas in tudi delavce, saj je pesem odmevala po celem domu. Pevka mama je tudi zaplesala z našim stanovalcem Ivanom, sestra Lidija pa je zavrtela dve naši stanovalki.

Celotni družini Koren se zahvaljujem v imenu vseh poslušalcev za čudovito vzdušje in njihov nastop. Tudi njihovi mami, ki je stisnila roko svojim znankam ga. Slavici, Ivani in še ostalim. Ostali ste nam v lepem spominu. Vedno bomo veseli vašega obiska.

Naši ga. Simoni pa lepa, lepa hvala za vso organizacijo. Verjetno je bila presrečna z odzivom stanovalcev, ki jih je bilo toliko, da jih je komaj napisala na dve strani rokovnika. Vsi skupaj smo čutili veliko olajšanje in pristrčno sprostitev. Hvala vsem zaposlenim, še več takšnih dogodkov!

Vaša stanovalka Tanja (Tatjana Ivajnsič)



MODNA REVIJA

Spoštovani,

Dne 13. 3. 2025 smo se zbrali v avli, saj smo priredili modno revijo. Organizirali sta jo gospa Renata in gospa Vesna. Najprej smo se malo branile, saj smo se počutile prestare za modno revijo, nato pa smo sprejele izziv in zdaj nam ni žal. Bilo nas je okoli deset. Oblekla nas je gospa iz Senior trgovine. Vsaka je bila drugače oblečena in vse smo bile zelo lepe.

Revija se je pričela ob 10. uri. Začele smo hoditi po modni pisti, vsaka posebej. Stanovalci so nam ploskali, gospa iz trgovine je vsako predstavila in gospa Renata nas je slikala. Najbolj posrečen par sta bila gospa Renata in Karel Balek. Gospa Vesna ju je slikala in gledalci so ploskali. Gospa Vesna je bila mladostna in nasmejana. Tudi gospa direktorica Jasmina Drobec nas je prišla pogledat. Želimo si še več takšnih dogodkov.

Lepo vas pozdravljam,

Fani Senica



KOLUMNA GE. NEVENKE FERENČEK

MEDITACIJA (3. nadaljevanje)

Knjiga „NAJVEČJI ČUDEŽ NA SVETU“ avtorja Og Mandina¹ pripoveduje o srečanju in nadaljnjem druženju avtorja s prav posebnim moškim, po imenu Simon Potter, ki je sebe poimenoval za „zbiralca starih cunj“. S tem je mislil na ljudi z obrobja družbe, kamor jih je pripeljalo *pomanjkanje samospoštovanja*, ki izvira iz mešanice strahov, krivde in občutka manjvrednosti; ter spoznanje, da nimajo niti ene duše na svetu, ki bi ji bilo mar zanje. Simon je zato, ko je našel nekoga, ki je potreboval pomoč, najprej prepričal, da vsaj še dvema ni vseeno, kaj se zgodi z njim – Bogu in njemu, Simonu. Enemu v nebesih in enemu na zemlji. Ko ga je v to prepričal, pa mu je podaril poseben dokument, poimenovan „Božja okrožnica“, saj gre za sporočilo od Boga. Pri tem je od osebe zahteval, da ga prebere vsak dan, preden se odpravi spat, sto večerov zapored. „Ko namreč vsak večer pred spanjem beremo isto besedilo, se nam bodo pokazali različni prostorčki v naših možganih ... in celo noč se bodo v naši glavi razvijale te nove ideje. *Tako se postopoma, iz deva v dan, začnemo počasi spreminjati ... ko se sporočilo iz besed in idej spreminja v naša dejanja in načine odzivanja na zunanji svet.*“

Z Božjo okrožnico nas Simon, z namenom, da *naredimo največji čudež na svetu*, t.j. da „se vrnemo iz stanja živih mrtvecev nazaj med ljudi“, poziva, da upoštevamo štiri pravila. Ozavestiti namreč moramo, da „*smo že največji čudež na svetu*“, saj smo „nebeškega porekla in obdarjeni z božjimi sposobnostmi“.

Prvo pravilo nas tako opominja, naj *preštejemo svoje blagoslove*, s katerimi nas je obdaril Bog in, ki so naš zaklad. Obdarjeni smo namreč: z vidom, ki nam omogoča veselje ob pogledu na čarovnijo oblik - mavrica, oblak, listje, snežinka, vrtnica ... in ob pogledu na ljubezen; s sluhom, s katerim zaznavamo šelestenje vetra v krošnji dreves, butanje plimnih valov ob obalo, glasove otrok pri igri ... in besedo „ljubim te“; z govorom, ki je naš edinstveni blagoslov in nam omogoča, da z besedami pomirimo jeznega, opogumimo pobitega, razveselimo

esrečnega ... in povemo besedo „ljubim te“; s sposobnostjo gibanja, zaradi česar nismo kot drevo, ki mora nepremično, obsojeno na majhno plat zemlje, trpeti nasilje vetra in sveta; s sposobnostjo ljubiti – „četudi je naša ljubezen neuslišana, še ni izgubljena, kajti neuslišana ljubezen se bo vrnila nazaj in nam ozdravila in očistila srce“; z močnim srcem, pljuči, kožo, krvjo in z možgani, ki so najbolj zapletena struktura v vesolju. Torej, *veselimo se vsega svojega bogastva!*

Drugo pravilo pravi: *Razglasite svojo edinstvenost!* Iz številnih možnosti glede na gene očeta in matere smo bili namreč ustvarjeni *mi, eni in edini!* Nikoli ni bilo, ni in tudi ne bo, nam enakega. Zakaj se torej cenimo v drobižu, ko pa smo vredni milijonov? Zakaj smo prisluhnil tistim, ki so nas poniževali in še več, zakaj smo jim verjeli? Zato *nikoli ne posnemajmo*, kajti nikoli ne vemo, če mogoče ne posnemamo zla. Kdor pa posnema zlo, gre vedno dlje kot tisti, ki mu je bil za vzgled, medtem ko tisti, ki posnema dobro, nikoli ne bo enak originalu.

Tretje pravilo pravi: *Pojdite po poti še kilometer dlje, kot je potrebno!* Torej, če nam kdo veli, da naj pojdemo po poti kilometer daleč z njim ... pojdimo dva.² Torej, edina zanesljiva pot k uspehu je, da opravimo svoje delo bolje in v večjem obsegu, kot nam je bilo naloženo.

Četrto pravilo nas poziva, da *modro uporabljamo svojo moč odločitve!* Gre za božje darilo, s katerim smo povzdignjeni celo nad angele, saj angeli nimajo svobodne volje, da bi se lahko odločili za greh. V naših rokah pa je moč odločitve, pasti v najbolj degenerirano in nizkotno obliko življenja, pa tudi moč, ki izhaja iz naše duše, preroditi se v višjo obliko, v nebeško obliko.

Zadnje pravilo, ki zaokrožuje vse ostale štiri, pa je: *Počnite vse z ljubeznijo! Z ljubeznijo do sebe, do drugih in do Boga.*

*

Sedaj pa prebiramo knjigo MOČ POZITIVNEGA MIŠLJENJA avtorja Normana V.

eno miljo daleč, pojdi z njim dve.“

¹Ameriški pisatelj (1923 - 1996)

²Sveto pismo, Evangelij po Mateju (5,38-43): „... in kdor te prisili

Peala³. Avtor nas uči „*uporabnega krščanstva*“ in sicer, da lahko z *načeli krščanstva*, če jih uporabimo znanstveno, razvijemo neprekinjen dotok energije v svojega duha in telo. Uči nas *pozitivnega mišljenja*, z namenom, da bi s praktično uporabo vere lahko premagali poraz in v življenju dosegli pomembne ustvarjalne vrednote. Uči nas življenja po dinamičnih duhovnih pravilih, zakonitostih.

Prav navdušena sem vsakokrat, ko ugotovim, kako znanost potrjuje duhovne zakonitosti, duhovna učenja. Avtor trdi, da je *vera znanstvena metoda* za uspešno življenje. Prepričan je namreč, da z *molitvijo* pošiljamo *valovanje* od ene osebe k drugi in k Bogu; da je vse *vesolje v valovanju*.⁴ Nadalje trdi, da lahko človeški možgani z mislimi in molitvami oddajajo energijo⁵; da je moč molitve manifestacija energije⁶; da je Bog vir vse energije⁷. Ter, da je dokazano, da ima človeško telo magnetno silo⁸.

Tudi znanost ugotavlja, da je vesolje nematerialno in duhovno.⁹ Kvantna fizika (od A. Einsteina¹⁰ dalje) trdi, da je vse energija: vsak atom (kot najmanjši delec snovi) je namreč v stanju določenega gibanja; vsako gibanje povzroči določeno vibracijo; vsaka vibracija kreira energijo; gibanje nabitih delcev pa vedno povzroči magnetno polje.

Torej je *znanstveno dokazano, da imajo naše misli in občutki* (torej tudi molitve) *močno magnetno privlačno energijo, ki privlači energijo podobnih lastnosti* ter odbija nasprotujočo se energijo, tako kot to že tisočletja učijo duhovna učenja in svetovna verstva.

Kot primer tako delujočih molitev, avtor npr.: izrecno navaja:

*Za poglobljanje zaupanja vase:

„Vse premorem v njem, ki mi daje moč“ (Flp

4,13);

„Če je Bog za mene, kdo bo zoper mene“ (prirejeno po Rim 8,31).¹¹

*Za umirjanje duha:

„K vodam počitka me vodi. Mojo dušo poživlja.“ (23. psalm).

Glede na povedano in, da bi prikazala vključujočo naravo duhovnosti, izpostavljam poglavje o molitvi „*Poskusite moč molitve*“¹². Protestantски, torej krščanski duhovnik, moč molitve prikaže na način, ki je po vsebini enak učenju iz „knjige o Sari“, ki uči o tem, kako se osvoboditi iz verige trpljenja (sama to knjigo uvrščam med duhovno literaturo, torej ne med leposlovno niti ne med religiozno literaturo).

Avtor Norman V. Peale namreč podaja obrazec, način za reševanje problemov in premagovanje težav, in sicer s pomočjo molitve. Obrazec se glasi: 1. Molite; 2. Predstavljajte si; 3. Udejanjite. In nato pojasni:

Če želimo, da se nekaj pomembnega zgodi, najprej molimo za to. In sicer moramo moliti „*pozitivne molitve*“, saj *le pozitivne molitve sproščajo sile, s katerimi dosegamo pozitivne rezultate, torej uspeh. Molitev je namreč manifestacija energije*, zato pripomore k večji učinkovitosti. Ko molimo za uresničitev želje, pa moramo preizkusiti, če je v stvar vključena tudi božja volja (torej, da se počutimo dobro, smo mirni in umirjeni, ljubeči ipd. - moj pristavek). Nadalje si v duhu predstavljamo, kako se zadeva dejansko dogaja in obdržimo sliko čvrsto v svoji zavesti. Nato svojo predstavo prepustimo božji volji, jo izročimo v božje roke.

Nato pa moramo delovati, pridno in razumno. Da bi v zadevi uspeli, *moramo namreč opraviti svoj delež, pri tem pa v uresničitev želje ne smemo dvomiti*.

³ ameriški protestantski duhovnik in avtor, najbolj znan po popularizaciji koncepta „pozitivnega razmišljanja“

⁴Cit. Knjiga, str. 57

⁵Ibid., str. 61

⁶Ibid., str. 50

⁷Ibid., str. 38: „Kateri pa zaupajo v Gospoda, dobivajo novo moč, dobivajo peruti kakor orli; tečejo in ne opešajo, hodijo in se ne utrudijo.“ (Iz 40,31)
„Trudnemu daje moči, onemoglega obilo krepča.“ (Iz 40,29)

„Zakaj v njem živimo (to pomeni, da smo vitalni), se gibljemo (imamo dinamično energijo) in smo (dosežemo popolnost)“ (Apd 17,28)

⁸Ibid., str. 61

⁹Npr.: dr. Richard Conn Henry, v Kanadi leta 1940 roj. profesor fizike in astronomije

¹⁰ Vse je energija in to je vse.“

¹¹ „Če je Bog za nas, kdo bo zoper nas“ (Rim 8,31)

¹²Ibid., str. 49 - 63

In kot primer uspešne uporabe navedene tehnike molitve avtor opiše primer, ko je žena, od katere se je mož želel ločiti zaradi razmerja z drugo žensko, s tem, ko je spremenila svoje misli sovraštva v misli ljubezni in misli strahu nadomestila z mislimi samozavesti oz., ko si je priznala, da je bila malomarna gospodinja in je postala sebična, jezikava in sitna; nato pa si je dosledno trideset dni predstavljala moža, kako je doma ob njej – kako ji v kuhinji pomaga brisati posodo, v dnevni sobi sedi ob njej in bere časopis ipd., uresničila svojo globoko molitev (željo), in sicer: mož se je odločil zanjo in ostal doma.

In za konec, še kratka resnična zgodba iz poglavja „Kako si ustvarimo srečo“¹³. Postrešček na veliki železniški postaji ameriškega vlemesta se je preživljal s prenašanjem kovčkov, a njegova prava služba je bila, da kot „postrešček z rdečo kapo“ živi v Kristusovem duhu. Ko je nekoč spremil starejšo gospo, ki je bila na invalidskem vozičku, na vlak, je opazil, da ima solzne oči. Vprašal je Gospoda, kako ji lahko pomaga, nato pa ji je, po navdihu, prijazno rekel: „Dovolite mi gospa, da vam povem, kako lep klobuk imate.“ Gospa se je komplimenta razveselila in se mu zanj zahvalila. Čez eno leto so ga po zvočniku poklicali k informacijam, kjer ga je čakala mlajša ženska. Izkazalo se je, da je hči prej omenjene gospe, ki je umrla, pred smrtjo pa hčerki naročila, naj se zahvali postreščku, ki ji je ob njenem srečanju tako pomagal. Večno se ga bo namreč spominjala, ker je bil tako dober, ljubeč in razumevajoč. Ko je hči ob pripovedovanju tega zajokala, ji je postrešček rekel, naj ne joče, ampak naj se zahvali Bogu, ker so mnogi ljudje postali sirote bolj zgodaj kot ona. Dolgo časa je namreč imela mamo, z njo bo vedno, zopet jo bo videla.

Torej, tudi v tej knjigi beremo, enako kot smo prebrali že v knjigi „Eykis“, da je *naša resničnost odvisna od našega razmišljanja, naših prepričanj, našega pogleda na stvari in dogodke*; in, kot smo prebrali že v „knjigi o Sari“, sta *cenjenje in hvaležnost ključa do srečnega življenja*. Pri tem pa moramo biti hvaležni za VSE v našem življenju, torej tako za dobro kot tudi za tisto, kar doživljamo kot slabo

za nas!

S tem zaključujem pisanje o naših torkovih meditativnih srečanjih. Do konca knjige „Moč pozitivnega mišljenja“ nas čaka še kar nekaj zanimivih in zlasti poučnih poglavij, v mislih pa se že ukvarjam z novimi meditacijami in izborom literature.

ZAHVALJUJEM SE za vašo pripravljenost, da ste nekaj svojega časa namenili branju teh vrstic. In vljudno vabljeni!

Predvsem pa *IZ SRCA HVALA* vsem udeležencem meditativnih srečanj, tako tukaj v našem Domu, kot tudi v DSO Lendava in odslej tudi v Dnevnem centru DSO Lendava v Odrancih! Res vas spoštujem in vas imam rada! Cenim in občudujem vašo pripravljenost, da ste ne glede na leta in zdravstveno stanje pripravljeni izkusiti še nekaj novega, doslej neznanega! S tem namreč ne le ohranjate, pač pa celo poživljate svojo vitalnost, svojo življenjsko moč, kar ugotavljate tudi sami. Predvsem pa HVALA, ker svojo življenjsko energijo delite z menoj – jaz namreč vsakokrat prejmem vašo dobro, pozitivno energijo v povprečju trikrat na teden po pet do desetkrat (kolikor vas je udeležencev), vi pa le enkrat na teden le od mene same! Ni torej presenetljivo, da se moja vitalnost in pozitivna miselna naravnost ne le ohranjata, ampak nenehno naraščata. Mojega prostovoljstva torej ni mogoče enačiti s pravo dobrotelostjo, saj ne le, da pri tem „dam nekaj, dobim nekaj“, ampak kot že rečeno, je ta „dobim nekaj“ bistveno večji od „dam nekaj“! Resnično, HVALA VAM!

In na koncu, a ne nazadnje, *ISKRENA ZAHVALA* vodstvu obeh domov, še zlasti pa ge. Katji in ge. Tanji v našem Domu, in ge. Zlatki in ge. Katji v DSO Lendava, da je bila sprejeta moja pobuda za uvrstitev meditativnih srečanj v program domskih aktivnosti.

Nevenka

¹³Ibid., str. 64 - 76

KOLUMNA GE. NEVENKE FERENČEK

ŽIVLJENJE JE TVOJE - 3 (Louis L. Hay)

„Povsem varno se je zazreti navznoter.“

V neskončnosti življenja, kjer bivam,
je vse popolno in dovršeno.

Božanstvo me vedno varuje in vodi.

Povsem varno se je zazreti navznoter.

Povsem varno se je zazreti v preteklost.

Povsem varno si je razširiti življenjsko obzorje.

Sem veliko več kot moja osebnost – pretekla,
sedanja ali prihodnja.

Odločila sem se dvigniti se nad svoje osebne
težave,
da bom lahko spoznala, kako veličastna sem.

Povsem voljna sem se naučiti ljubiti samo
sebe.

V mojem svetu je vse dobro!

Kajti moj svet ljubeče skrbi zame,
tukaj in zdaj,
vedno in povsod.*

Moj svet je dobro,
ker se jaz počutim dobro!*

Nevenka

MINI SUDOKU¹⁴ za začetnike

3			
	1		
		2	
2			4

	3		
2			
	2		4
		1	

		4	
2			1
3			4
	2		

	1	3	
			1
4			
	2	4	

			2
		4	
	3		
1			3

¹⁴ **Sudoku** je logična uganaka, katere cilj je zapolniti kvadratno mrežo, običajno velikosti 9 x 9, s števili od 1 do 9. Vsako število se lahko pojavi točno enkrat v vsakem stolpcu, vsaki vrstici in vsakem manjšem kvadratu velikosti 3 x 3. V primeru „mini sudoku“ je mreža velika 4 x

4, s 4 kvadrati po 2 x 2 in s števili od 1 do 4. V mreži so nekatera števila že podana. Za rešitev uganke je potreben logičen razmislek in malo potrpežljivosti, pri težjih pa tudi nekoliko kombinatorike, oziroma poskušanja in vračanja.

VSE NAJBOLJŠE

Slavljenici v mesecu aprilu:

ga. BAJŽELJ ANTONIJA

ga. BARANJA STANISLAVA

g. HORVAT IVAN

g. JAŠIČ SAŠO

g. LIPOVEC MARKO

ga. MÜLLER ROMANA

ga. RADUHA MARIJA

g. SOLAR EVGEN

g. STRNAD FRANC

ga. ŠMID PAVLA

ga. VARGA DANICA

g. ZVARA PAVEL

Dozajanje v domu

20. 3. 2025 – GLASBENA ŠOLA MAESTRO



4. 4. 2025 – ZGENI SE PO POMURJU



21. 3. 2025 – SVETOVNI DAN POEZIJE



14. 4. 2025 – VELIKONOČNA SPOVED



Dobrodošli pri nas

ga. ŠTERMAN HERMINA g. ŠTERMAN MIRKO g. PUŠKAŠ MLADEN
ga. KOPAČ TEREZIJA ga. MOČNIK AVGUŠTINA g. NOVAK MILAN

Prihajajoči dogodki

18. 4. - Kreativna delavnica: barvanje pirhov ob 09:30, **knjižnica**



22. 4. - Dan zemlje: sajenje v visoke grede na demenci ob 10:00



19. 4. - Blagoslov velikonočnih jedi ob 11:30, **glavna jedilnica**



29. 4. - Izlet v Mozirski gaj ob 8:00



Odhodi

ga. Kopač Terezija,
ga. Vogrinčič Frančiška,
g. Vrečko Milan

V slovo

ga. Šegula Zdenka,
g. Deutschbauer Franjo,
ga. Golja Marija