

Spoštovani bralci domskega internega mesečnega časopisa SeneCura Radenci

Zima je konec februarja še za slovo pokazala svoje zobe. Težka snežna odeja je povzročila številne nevšečnosti. Zato smo zadnjih nekaj dni prejšnjega meseca, bili sonca še posebej veseli. Raztopil je sneg, iz zemlje so pokukali že prvi znanilci pomladi. Okoli nas je že veliko zvončkov in trobentic, kmalu pa nas bo razveseljevalo še drugo cvetje, zelenje ter žvrgolenje ptic selivk, ki se vračajo iz svojega prezimovanja na toplem. S 1. marcem se je pričela tudi meteorološka pomlad. Uradno pa se koledarska prične 20. marca, ko nastopi tudi spomladansko enakonočje. Le-to zaznamuje trenutek, ko sta dan in noč približno enako dolga. Tretji mesec po vrsti, ki ima 31 dni, je po starem rimskem koledarju bil prvi mesec v letu. Ime je dobil po rimskem bogu vojne Marsu – Martiusu. Stara slovenska imena zanj so še: brezen, brznik, postnik, brstnik, ceplenjak, vetrnik, gregorščak, pustnik, sušnik, spomladanjec.

Od novega leta do konca marca, se svetli del dneva podaljša zjutraj za skoraj 44 minut, zvečer pa za eno uro in 20 minut. Ne pozabimo - v skladu z evropsko direktivo bomo zadnjo nedeljo v marcu, letos: v nedeljo, 29. marca, ob 2. uri zjutraj pomaknili za eno uro naprej.

Pustne maškare so s svojim rajanjem naredile dobro otvoritev v bolj pozitivne, radostne in zabavne dni. Pred nami so Dan žena, Dan mučenikov, gregorjevo in materinski dan. Počasi pa bomo pričeli razmišljati tudi o presmecih/butarah in pisankah.

V nadaljevanju časopisa najdete nekaj utrinkov iz preteklih dogodkov ter napoved novih. Ponuja nam tudi nekaj branja v razmislek, pa tudi šal za zabavo.

Dnevi so vsak dan daljši, z bolj prijetnimi temperaturami. Izkoristite prijetne dni za kak sprehod na svežem zraku.

Prijetno branje vam želim in vas lepo pozdravljam.

Jasmina Drobec, direktorica



Potopisno predavanje - Gardsko jezero

V času, ko že vsi nestrpno odštevamo dneve do pomladi in hrepenimo po toplih sončnih žarkih ter prebujajoči se naravi, nas je s čudovitim potopisnim predavanjem razveselil gospod Frančišek Horvat. S svojo zanimivo, doživeto in hudomušno pripovedjo nas je »na motorju« popeljal iz Kapele vse do čudovitega Gardskega jezera v Italiji in nato varno nazaj domov. Ob njegovih fotografijah in pripovedih smo skupaj občudovali slikovite pokrajine, vijugaste ceste, mogočne gore ter zelenje, ki nas je vsaj za trenutek prestavilo v toplejše kraje. Sproščen smeh, iskrive anekdote in čudoviti razgledi so nam polepšali oblačen dan ter nam vlili nove energije in dobre volje.

Iskrena hvala gospodu Frančišku Horvatu za navdihujoč večer in prijetno druženje. Veselimo se že novih potovanj – morda naslednjič spet skupaj, vsaj skozi zgodbe in fotografije!

Simona Rantaša

Socialna delavka, animatorka



PROSTOVOLJSTVO V NAŠEM DOMU

Prostovoljstvo v našem domu – majhna dejanja, ki pomenijo veliko

V našem domu vsak dan dokazujemo, da skupnost ni le prostor, kjer bivamo, temveč prostor, kjer si stojimo ob strani. Prav zato vas želimo povabiti, da se pridružite programu prostovoljstva med stanovalci – pobudi, ki krepi povezanost, prinaša nova prijateljstva in bogati vsakdan vseh vpletenih.

Zakaj prostovoljstvo med stanovalci?

Vsak izmed nas ima znanje, izkušnje in talente, ki jih lahko deli z drugimi. Morda radi berete, igrate družabne igre, ustvarjate, poslušate glasbo ali se preprosto radi pogovarjate. Za nekoga drugega je lahko že kratek pogovor ali sprehod po okolici doma dragocen trenutek, ki polepša dan.

Prostovoljstvo med stanovalci pomeni:

- medsebojno pomoč pri vsakodnevni opravih,
- druženje ob kavi ali sprehodu,
- pomoč pri branju, pisanju ali uporabi telefona,
- sodelovanje pri organizaciji dogodkov in dejavnosti,
- preprosto – biti tam za nekoga.



Kaj pridobimo s prostovoljstvom?

Raziskave kažejo, da prostovoljstvo pozitivno vpliva na počutje, zmanjšuje občutek osamljenosti ter krepi občutek smisla in pripadnosti. A še pomembneje – prinaša nasmeh, toplino in občutek, da smo drug drugemu pomembni.

Prostovoljci pogosto povedo, da s pomočjo drugim ljudem tudi sami veliko prejmejo: nova poznanstva, občutek zadovoljstva in notranje izpolnjenosti.

Kako se lahko vključite?

Vključitev je preprosta in prilagojena vašim zmožnostim ter željam. Sami izberete:

- koliko časa želite nameniti prostovoljstvu,
- na kakšen način želite pomagati,
- ali bi raje sodelovali redno ali občasno.

Za prijavo ali dodatne informacije se lahko obrnete na našo socialno delavko Katjo ali delovno terapevtko Tanjo v domu. Z veseljem vam bomo predstavili možnosti in skupaj poiskali obliko sodelovanja, ki vam najbolj ustreza.

Skupaj ustvarjamo dom

Naš dom ni le stavba – je skupnost ljudi z bogatimi življenjskimi zgodbami. Ko si podamo roko, ustvarjamo prostor, kjer se

vsak počuti sprejetega, slišane in pomembnega.

Vabimo vas, da postanete del te zgodbe. Vaša pripravljenost pomagati lahko komu polepša dan – morda celo spremeni življenje.

Pridružite se nam.

Skupaj zmoremo več. ♥

NEKAJ ZA DOBRO VOLJO

Lepa obleka:

Pred ogledalom se je sukala in občudovala svojo novo obleko prava lepota. Sinko je sedel na tleh, jo občudujoče gledal in rekel: "Mamica, ali ti je to obleko očka kupil?" Ona pa pravi: "Ne, če bi jaz čakala njega, še tebe ne bi imela".

Prava metoda:

Nek fant je dolgo razmišljal, kako bi prišel do enega dekleta. Enkrat je pa zbral pogum in jo vprašal: "Kaj bi ti moral dati, da bi te lahko poljubil? Ona pa pravi: "Narkozo".

Polnjen piščanec:

Mlada žena servira pečenega piščanca. Mož pravi: "Je zelo lep, ampak ima nenavaden vonj. S čim pa si ga polnila?" Žena: "Sploh ga nisem polnila, saj sploh ni bil prazen".

Da ne bo prepozno:

Tone bere časopis na plaži. Nenadoma pa sosed zgrabi njegov časopis in zdrvi v stranišče. "Počakaj, to je današnji časopis", zakriči Tone za njim. "Žal mi je, ampak do jutri ne bi mogel zdržati".

Mirko Šterman, stanovalec

ZAKON PRIVLAČNOSTI (3. del)

„Moj notranji svet ustvarja moj zunanji svet“

Ljudje ne živimo le na eni ravni bivanja. Hkrati namreč živimo na (vsaj) štirih različnih ravneh. Te ravni predstavljajo: fizični svet, *mentalni svet*, *čustveni svet* in *duhovni svet*. Pri tem pa je bistvenega pomena razumevanje, da **je fizični svet zgolj „odsev“ preostalih treh, „notranjih svetov“**. Torej: Kar je *nevidno*, ustvarja, kar je *vidno*. In, če želimo *spremeniti vidno*, moramo *najprej spremeniti nevidno*. Da bi udejanjili neko *spremembo*¹, moramo tako najprej spremeniti naše razmišljanje, naše čustvovanje, način našega govorjenja in naš način izražanja samih sebe.

MISEL

Misel je najvišja umska dejavnost kot izraz človekove zavesti. *Misel je ustvarjalna*.

Misli (in občutki) imajo močno *magnetno privlačno energijo*, ki privlači energijo podobnih lastnosti (pozitivno privlači pozitivno, negativno privlači negativno). Pri tem pa *pozitivne rezultate* ustvarjajo le pozitivne misli in pozitivni občutki (in seveda tudi pozitivne besede ter dejanja).

V stvarstvu vsega, kar obstaja, vedno najprej pride misel. Vse, kar vidimo okoli sebe, je bila nekoč misel ali ideja – nek vibracijski koncept, ki je dozorel v to, čemur pravimo fizična realnost. „Dozorel“ pa je tako, da so ljudje neko idejo mislili dovolj dolgo, da se je po ZP

manifestirala² v fizično obliko.

Zlasti tekom odraščanja si izoblikujemo ustaljene načine razmišljanja (t.i. miselne vzorce), ki temeljijo na naših prepričanjih³ – o sebi, svetu in drugih. Naši „miselni vzorci“ so torej sestavljeni iz v otroštvu pridobljenih informacij⁴ ali „programov“ (prepričanj). Lahko rečemo, da smo bili „programirani“ in sicer: na verbalni način (kar smo slišali, ko smo bili majhni); s posnemanjem (kar smo videli, ko smo bili majhni); s posebnimi dogodki (kar smo doživeli, ko smo bili majhni). Torej je neko naše prepričanje po navadi le mnenje nekoga drugega, ki smo ga vključili v naše omrežje prepričanj in se sklada z našimi drugimi prepričanji.

Pod temi notranjimi miselnimi vzorci leži še globlji, „*temeljni vzorec*“, iz katerega izvirajo vse zunanje posledice. Ta temeljni vzorec lahko poimenujemo kot „izvirno misel“ ali „misel botro“, t.j. prva misel, ki smo jo mislili o neki stvari in je sedaj „spravljena“ na *podzavestni*⁵ ravni našega uma. Izvirno misel lahko včasih imenujemo tudi kar „izvirni greh“ - ta je nastal, ko smo prvič *napačno razmišljali* o določeni stvari.

Tako naučeni oz. priučeni načini razmišljanja ustvarjajo našo *pogojenost (vero v našo resnico)*. Naša *pretekla* pogojenost določa vsako misel, ki se rodi v našem umu. Pogojenost nam narekuje *mehanske (avtomatične) odzive* in lahko na ta način usmerja naše življenje, razen, če spremenimo svoje notranje zapise o določeni stvari.

To, v kar *verjamemo*, postane za nas resnica. In ta „resnica“ ustvarja naš zunanji

¹ *Albert Einstein*: „Težave ni mogoče rešiti z isto miselnostjo, ki jih je ustvarila.“

² *Manifestirati* pomeni: zavestno preoblikovati želje, misli in čustva v fizično resničnost z usmerjanjem energije.

³ *Prepričanje* - kar kdo glede na logiko in izkustvo upravičeno misli, sodi, da je resnično, pravilno.

⁴ *Informacija* - iz lat. „informare“ - „oblikovati znotraj“ - Indijski duhovni učitelj Sai Baba je rekel: „Vsaka informacija oblikuje tvojo notranjost, zato pazi, preko koga in česa se informiraš.“

- Starogrški filozof Sokrat je rekel: „Največje dobro na svetu je znanje, največje zlo pa nevednost.“

⁵ *Podzavest* - duševna aktivnost, ki se je ne zavedamo

svet. *Vsaka zunanja manifestacija je torej le zunanja posledica notranjega miselnega vzorca, prepričanja.*

Torej: naša pogojenost (P) vodi k našim mislim (M); naše misli vodijo k našim čustvom (Č); naša čustva vodijo k našim dejanjem (D); naša dejanja vodijo k našim rezultatom (R):

$$P - M - \check{C} - D = R$$

Misli se porajajo v našem **umu**⁶. Mi smo precej več kot le naš um. Naš um je namreč le naše *orodje*, ki ga lahko uporabljamo, kakorkoli želimo. Um ne more nadzorovati samega sebe. *Mi* smo tisti, ki ga lahko nadzorujemo, vodimo, usmerjamo, nevtraliziramo ali uskladimo. To pa naredimo tako, da *zavestno* izbiramo, kaj bomo mislili. Ali pa da *opazujemo*, da postanemo „*opazovalec*“, da *smo priča vsake igre, ki se dogaja okrog nas*. In se pri tem vprašamo: „*Kakšne vrste misli imam, da so ustvarile to?*“

Ozavestiti moramo, da *mi* vladamo svojemu umu, da ga *mi* uporabljamo. Da smo *mi* gospodarji svojega uma.

Zavedati se moramo, da vsaka misel, ki se nam je kdajkoli porodila, še vedno obstaja. Kadarkoli se usmerimo na kakšno misel, aktiviramo v sebi njeno vibracijo. Ko preusmerimo svojo pozornost, ta misel ni več aktivna, ampak mirujoča (v naši podzavesti). Torej edini način, da umaknemo pozornost z ene misli (prenehamo misliti neko misel) je ta, da pozornost *zavestno* usmerimo na drugo misel.

Ko *usmerimo* svojo pozornost, naša *vibracija* še ni zelo močna. Ko pa še naprej razmišljamo ali govorimo o tem, postaja vibracija močnejša. In kadar posvetimo določeni stvari dovolj pozornosti, postane

prevladujoča misel – prepričanje. Namreč, dlje ko mislimo določeno misel in pogosteje, ko se k njej vračamo, močnejša postaja *vibracijska povezava* med nami in našo mislijo.

Ko dosežemo močnejšo povezavo z neko mislijo, nam naši *občutki* pokažejo, ali smo bolj ali manj povezani z Izvorno energijo (z našim Notranjim bitjem, z Bogom, z Univerzumom ipd.). Z drugimi besedami: več pozornosti ko dajemo nečemu, močnejše naši občutki kažejo ujemanje ali neujemanje s tem, kar resnično smo (duhovno bitje). Če je predmet naše pozornosti v skladu z Izvorom, bomo čutili ujemanje misli v obliki *dobrih občutkov, olajšanja*. V nasprotnem primeru pa bomo neujemanje misli začutili kot *slabe občutke*.

Nevenka, stanovalka

VSE NAJBOLJŠE

Slavlenci v mesecu marcu:

g. BALEK KAREL
ga. BIBIANKO JOŽEFA
g. CAF JOŽEF
ga. GRAH ANA
g. HALEC JOŽEF
ga. HAŽIČ EMA
g. HERBAJ ANTON
ga. HORVAT MARICA
g. KLANČAR VLADIMIR
g. MAKOVEC BRANKO
g. MATKO FICKO FILIP
g. PERKIČ EDVARD
ga. PODLESEK VALERIJA
ga. ŠAUPERL SLAVICA
ga. TRŠAVEC CVETKA
g. ŽGANJAR JOŽE

⁶Um – misleči in pojmujoči del človeškega bitja; aspekt razuma in zavesti, ki združuje misli, spomin, čustva,

voljo in domišljijo; sposobnost mišljenja, spoznavanja.

Dogajanje v domu

31. 1. 2026 NASTOP FOLKLORNE SKUPINE LEŠČEČEK IZ VERŽEJA...



... je bil čudovit dogodek, ki nam je polepšal dan in ogrel srca vseh prisotnih. S svojo energijo, nasmehi in predanostjo so nastopajoči ustvarili prijetno vzdušje ter med stanovalce prinesli veselje in dobro voljo. Poseben del programa je bila predstavitev njihovih tradicionalnih oblačil. Člani skupine so na predstavili različna oblačila za različne priložnosti iz starih časov. Razložili so njihov izvor ter pomen posameznih delov oblačil. Barvite tkanine, skrbno izdelani detajli in bogata dediščina, ki jo noše predstavljajo, so navdušili občinstvo in obudili številne spomine ne mladost. Seveda ni manjkalo lepega plesa. Usklajeni koraki, živahna glasba in pristno veselje do ohranjanja tradicije so se čutili v vsakem gibu. Stanovalci in zaposleni smo nastop spremljali z velikim zanimanjem, nekateri so celo zaploskali v ritmu glasbe in zaplesali z nastopajočimi. Nastop nas je resnično razveselil in nam pokazal, kako pomembno je ohranjanje kulturne dediščine ter medgeneracijsko povezovanje. Takšni dogodki bogatijo naš vsakdan in prinašajo toplino v naš dom. Hvala za prijeten nastop in druženje FS Leščeček.

Vesna Razboršek
Delovni inštruktor



10. 2. 2026 OBISK OŠ KAPELA OB KULTURNEM DNEVU



12. 2. 2026 OBISK KURENTOV HAJDINA



17. 2. 2026 PUSTNO RAJANJE



Prihajajoči dogodki

4. 3. 2026: Potopisno predavanje
Uzbekistan, zakonca Lukač ob 16:00,
knjižnica

PREDAVANJE

5. 3. 2026: Praznovanje rojstnih dni ob
10:00, jedilnica



8. 3. 2026: Nastop Klope Adria ob 16:00,
knjižnica



10. 3. 2026: Nastop otrok iz OŠ Kapela ob
10:00, knjižnica



20. 3. 2026: Peka palačink ob 10:00, avla




27. 3. 2026: Delavnica: izdelovanje butar
ob 9:30, knjižnica



**Spremljate nas lahko in si več fotografij ter
objav ogledate na:**

 Facebook profilu SeneCura Slovenija
ter

 spletni strani SeneCura Radenci
<https://radenci.senecura.si/novice-in-dogodki/>

Odhodi

g. Segeri Tomaž

ga. Rajh Olga

V slovo

ga. Pisar Hilda