

Spoštovani bralci domskega internega mesečnega časopisa SeneCura Radenci

pred vami je nova številka našega mesečnega internega časopisa SeneCura Radenci, v kateri ponovno poudarjamo tisto, kar v našem domu najbolj cenimo – človeško bližino. Zavedamo se, da je prihod v dom velika življenjska sprememba, zato nam formalni odnosi ne zadostujejo. Čeprav zaposleni ne moremo zavzeti mesta vaše družine, se vsak dan znova trudimo biti tista varna opora, ki prisluhne vašim potrebam in v vaš vsakdan prinese kanček sonca. Ker pa so prav skupni trenutki tisti, ki spletajo nove vezi in bogatijo naše dni, vas vabimo, da si ogledate napovednik aktivnosti za ta mesec ter da ob fotografijah obudite spomine na pretekle dogodke. Tudi v aprilu smo pripravili raznolik program, s katerim bomo skupaj ustvarjali, se družili in krepili naše skupnostne vezi.

April, ki mu pravimo tudi mali traven, je čas, ko narava dokončno odvrže zimski plašč. Ime izhaja iz latinske besede *aperire*, kar pomeni »odpreti« – in prav to se dogaja okoli nas: odpirajo se cvetni popki, zemlja se ogreva, dnevi pa postajajo opazno daljši in svetlejši.

Mesec, ki šteje 30 dni, se prične norčavo. 1. april marsikdo imenuje tudi dan norcev, ko so dovoljene nedolžne potegavščine. Ste vedeli, da so včasih verjeli, da si šale lahko privoščimo le do poldneva? Letošnji

april prinaša tudi praznični čas – velikonočni ponedeljek (6. april), kateremu namenimo posebno pozornost. S svojo simboliko nam upanje in prebuditve prinašajo priložnost za ohranjanje tradicije ter radostno praznovanje novih začetkov v krogu naše domske družine. 27. aprila nas čaka naslednji državni praznik, Dan upora proti okupatorju, ko se spominjamo naše zgodovine. 22. aprila pa bomo obeležili dan Zemlje, ko se bomo še posebej zahvalili naravi za vse njene darove in tudi zasadili balkonsko cvetje ter uredili okolico.

Želim vam prijetno branje in toplih trenutkov v naši skupni hiši, predvsem pa naj praznično prebujanje narave v vaš vsakdan prinese novega upanja, košarica velikonočnih dobrot pa naj bo le pika na i toplim objemom in sončnim dnem.

Jasmina Drobec, direktorica



INTERVJU Z ZAPOSLENO LEO

Kaj ti je najlepše pri tvojem delu tukaj?
Najlepši so odnosi. To, da nisem samo zaposlena, ampak "njihova sestra".

Kateri trenutek pri delu ti vedno polepša dan?

Ko me kdo pogleda in reče: "Lepo, da si prišla." Takrat vem, da sem na pravem mestu.

Kako bi v enem stavku opisala svojo ekipo?

Srčna, povezana ekipa, ki si med sabo pomaga tudi takrat, ko je najtežje.

Kaj ti je pri delovnem vzdušju tukaj najbolj všeč?

Občutek pripadnosti in to, da se znamo podpreti med sabo.

Katera je največja vrednost tega dela?
Dostojanstvo in človečnost – da ljudem poleg nege dajemo tudi toplino.

Kaj bi si želela, da ljudje vedo o tem delu?
Da to ni samo služba, ampak odgovornost, potrpežljivost in veliko srce

Kako si se počutila, ko si prvič začela delati tukaj?

Bila sem malo negotova, a hkrati ponosna in odločena, da dam vse od sebe.

Kaj si se naučila z delom v SeneCuri?
Naučila sem se potrpežljivosti, razumevanja in tega, kako pomemben je vsak majhen trenutek.

Kako se razvijaš skozi to delo?
Postajam še bolj empatična, bolj mirna in bolj hvaležna za življenje.

Zakaj bi priporočila delo v SeneCuri?
Ker tukaj delo opravljaš s srcem in nisi samo številka.

Kakšna oseba bi se tukaj dobro vključila?
Nekdo, ki je srčen, odgovoren, pozitiven in zna poslušati.

Kaj bi sporočila nekemu, ki razmišlja o prijavi?

Če čutiš, da želiš pomagati in delati z ljudmi, potem je to pravo mesto zate.

Koliko časa že delaš v SeneCuri?
15 let.

Ena beseda, ki opisuje delo v SeneCuri?
Poslanstvo.

Najlepši del mojega dne je ...
ko vidim nasmeh ali začutim iskren stisk roke.

Tukaj se počutim ...
sprejeto, cenjeno in koristno.

Moje delo zame pomeni ...
odgovornost, srčnost in del mojega življenja.

Leja Horvat
Srednja medicinska sestra



VELIKA NOČ

Žena možu: "Kako bova praznovala velikonočne praznike?" Mož: "Za tebe ne vem, jaz pa bom v petek izginil kot Jezus in se vrnil v ponedeljek." Žena: "Potem bom pa tudi jaz izginila za nekaj dni in se vrnila noseča kot Marija, ne da bi se me mož dotaknil." In oba sta bila za Velikonočne praznike lepo doma.

ODLIČEN VID

Ženska srednjih let stoji pred ogledalom in jamra možu: "Gube se mi delajo na obrazu, joške imam povešene, rit je ogromna in debela, skratka vse bolj sem grda." Mož razmišlja, kako bi jo potolažil in reče: "Ampak vidiš pa še odlično."

IGRAJO PO ŽELJAH

Mlad par pride v restavracijo, da proslavi rojstni dan. Godba igra zelo naglas. Natararja vprašata, če igrajo tudi po željah. "Seveda, kar povejte, kaj želite." Mož odgovori: "Dokler ne pojeva večerje, naj igrajo biljard."

V ŠOLI JE RED

Na srednji šoli profesorica napoveduje zadnji preizkus znanja v šolskem letu. Učencem zabiča, da ne sme nihče manjkati. Ne bo opravičila, razen za morebitne težje bolezni ali smrt v družini. A kaj, ko se vedno najde kakšen pameten provokator in tako je bilo tudi na tej šoli. Miha iz zadnje klopi dvigne roko in vpraša: "Kaj v primeru seksualne izčrpanosti?" V razredu se zasliši gromek smeh in hip nato tudi odgovor profesorice: "Boš pa z drugo roko pisal!"

Zbral
Mirko Šterman, stanovalec

Spoštovano osebje in stanovalci doma starejših SeneCura Radenci, **Želeli bi se vam iskreno zahvaliti za vašo izjemno podporo pri zbiranju zamaškov za našega Žiga. Vaša nesebična prizadevanja in solidarnost so nam v veliko pomoč in pomenijo več, kot si lahko predstavljate. Z vašo pomočjo smo korak bližje k našemu cilju, kar nas navdaja z upanjem in hvaležnostjo. Vaša prizadevnost in srčnost sta navdih vsem nam, ki se trudimo za boljšo prihodnost našega Žiga. Še enkrat hvala za vašo podporo in prijaznost. S spoštovanjem in hvaležnostjo, Žiga z družino.**



ZAKON PRIVLAČNOSTI (4. del)

„Osupljiva moč čustev“

Pojem „zakon“, uporabljen v teh prispevkih, pomeni: „**večno dosledni odziv**“.

In takšen, **temeljni** in večno dosledni odziv se glasi:

„Naše najgloblje misli ustvarjajo naše najgloblje občutke, ki ustvarjajo naše življenje“.

ČUSTVA, OBČUTKI

Svoje trenutno fizično okolje dojemamo skozi fizične čute. Nad *petimi fizičnimi čuti*, ki se jih aktivno zavedamo – vid, sluh, voh, okus, otip – pa obstaja še en čut (ki se ga manj zavedamo) in sicer „**čustveni**“

čut" (*šesti čut*). **Čustva namreč čutimo.**

Da je temu res tako, izhaja že iz naše govorice, ko npr. rečemo: „srečna sem“; „to me je prizadelo“; „ne počutim se dobro“; ipd.

Čustvo je čista energija. Je energija v gibanju. Je moč, ki privlači. Sorodne energije se medsebojno privlačijo in oblikujejo, recimo temu: „kepe sorodne energije“. In, ko je tako zlepljene sorodne energije „dovolj“, nastane *snov*. Oz. povedano drugače: naše misli in čustva oz. občutki se z doslednim usmerjanjem njihove energije preoblikujejo, manifestirajo v fizično resničnost.

Za našo *zavestno evolucijo*¹ je bistvenega pomena zavedanje čustev in njihovega pomena. Prav preko čustev in občutkov namreč vemo, **ali smo usklajeni z vibracijo** našega Notranjega Bitja ali ne. Ali smo na poti razvoja in širjenja samega sebe, ali pa stagniramo in sčasoma nazadujemo. Obstajata le dve vrsti osnovnih občutij in sicer: **dobro** in **slabo**.

Če so *misli*, ki jih v tem trenutku mislimo, **usklajene** z vibracijo našega Notranjega, Širšega Jaz, harmonijo te *usklajenosti* čutimo kot **pozitivna čustva**.

In če misli, ki jih v tem trenutku mislimo, **niso usklajene** z vibracijo Širšega Jaz, neusklajenost ali neubranost čutimo v obliki **negativnih čustev**.

Obstajata dve zanesljivi poti, **kako razumeti, kakšne vibracije oddajamo**. Prvič, da **opazujemo, kaj se nam dogaja** – na kar smo osredotočeni in, kar se manifestira, se namreč vedno vibracijsko ujema. Če ne vidimo povezave med našimi mislimi, občutki in manifestacijami, to pomeni, da nimamo *zavestnega nadzora* nad tem, kar se dogaja v našem

življenju.

In drugič, da **opazujemo, kako se počutimo** – naši občutki nam namreč ves čas dajejo povratno informacijo o tem, kakšno vibracijo oddajamo in, kakšna je **naša točka privlačnosti**. Edino pravo merilo tistega, kar privlačimo v svoje življenje, je torej **naše počutje** – in **občutek olajšanja**, ki ga doživimo, ko sežemo po *prijetnejši misli*.

Kadar so vibracije znotraj nas neusklajene, nam *nobeno dejanje* ne bo pomagalo izviti se iz te neskladnosti. Z mesta neusklajenosti ne bomo našli ne učinkovitih dejanj ali besed, ne dovolj misli in idej. Pravzaprav bo kakršnokoli dejanje, ki bi se ga lotili z mesta notranje neusklajenosti, stvari samo poslabšalo. Rešitev je v tem, da se po svojih najboljših močeh potrudimo najti pot do neke vrste **čustvenega olajšanja**. Takrat namreč, ko začutimo olajšanje, smo na poti do usklajene Energije. To pa nam omogoča *miselni*, in ne *dejavni* proces. Gre namreč za **usklajevanje misli** in ne za aktivno ukrepanje za doseganje rezultatov.

Usklajevanje misli poteka preko t.i. **čustvenega vodstva**. Najpomembnejše je namreč, da *zavestno posežemo po čustvu, ki je boljše od predhodnega*.

Primer popolne usklajenosti predstavlja čustvo oz. občutek radosti, moči, svobode, ljubezni, cenjenja, ki se torej nahaja na samem začetku oz. vrhu **lestvice čustvenega vodstva**. Na dnu lestvice pa je čustvo žalosti, strahu, občutek depresije, obupa in nemoči. Jeza je višje kot depresija, razočaranje je višje kot jeza itd.

Oglejmo si primer, ko je prevladujoče čustvo *depresija*.

Če bi se lahko česa lotili, bi se morda

¹*Evolucija*: postopno spreminjanje česa, navadno v popolnejše, bolj dovršene

oblike, razvoj; biološki proces, pri katerem se genski zapis populacij organizmov spreminja iz generacije v generacijo

počutili bolje. Če bi lahko odmislili tisto, kar nas muči in se osredotočili na svoje delo, bi se bolje počutili. Na voljo imamo veliko misli, ki bi nas lahko osvobodile depresije. Vendar na ravni vibracij v tem trenutku nimamo dostopa do večine teh misli. Če pa se odločimo *poiskati misel*, katerokoli misel, ki bi nam omogočila *boljše počutje*, pri tem pa se *zavedamo*, kakšno počutje ta misel vzbuja, se lahko začnemo pomikati navzgor po „lestvici čustvenega vodstva“. Torej je naš edini namen izbire misli in čustev, da *začutimo vsaj drobec olajšanja*. V našem primeru npr. zapademo v občutje depresije, ker nas je nekdo razočaral. Ko se osredotočimo na to, kar nas je pri tem *razjezilo*, lahko opazimo, da začutimo občutek olajšanja pri naši depresiji. Ko smo namreč sredi „jezne misli“, nimamo več težav z dihanjem, občutek tesnobe je izginil in počutimo se malo bolje. Ko nato *zavestno prepoznamo izboljšano vibracijo*, ki nam jo je prinesel občutek oz. čustvo jeze, se občutje nemoči ublaži in že s tem smo na poti navzgor po lestvici, nazaj v polno povezavo s tem, kar dejansko smo.

Dokazano je, da smo ljudje po naravi **„nagnjeni k negativnosti“**. Evolucija je namreč „poskrbela“, da si bolj zapomnimo slabe kot pa dobre stvari. Temeljna naloga naših možganov je, da nas zaščitijo. Naša amigdala² približno dve tretjini nevronov uporablja za zaznavanje morebitnih groženj. Zato se boleči in strašljivi dogodki lažje shranijo v dolgoročni spomin, kot pa prijetni dogodki. Pri tem pa je značilnost travme v tem, da ne prizadene samo ljudi, ki so ji neposredno izpostavljeni, temveč tudi tiste v njihovi bližini. „Temne skrivnosti“ pa se neopazno prenašajo iz generacije v generacijo. In vse to je razlog,

²*Amigdala*: je ključni del limbičnega sistema v možganih, odgovoren za hitro procesiranje čustev (zlasti strahu in stresa), čustveno učenje ter oblikovanje spominov,

da ko se mora naš podzavestni um odločiti med globoko zakoreninjenimi čustvi (praviloma strahu, bolečine ipd.) in logiko (razumom), bodo skoraj vedno **zmagala čustva**.

Torej se moramo **„pozitivne miselne naravnosti“**, ki nas lahko usposobi za ustvarjanje pozitivnih rezultatov, za kreiranje vsestransko ustvarjalnega in radostnega življenja, pravzaprav *zavestno naučiti*.

Z **DEJANJI** sicer ne moremo izboljšati našega počutja, se po lestvici čustvenega vodstva pomakniti navzgor. Vsekakor pa so na planetu Zemlja, za kreiranje, za ustvarjanje potrebna dejanja. Zemlja je namreč materialni planet, zato se lahko misli in čustva manifestirajo le s konkretnimi dejanji. Npr.: mirno lahko rečemo, da „ljubezen ne bi niti svečke na grobu prižgala“. Za prižig svečke je namreč, poleg ljubečega srca, potrebna še roka, ki svečko na grob prinese, jo prižge in položi na grob. Ali pa primer gradnje hiše: ne zadošča idejna zasnova zgolj v glavi, le-to je namreč potrebno najprej prenesti na papir kot arhitekturni načrt, nato pa nabaviti material in s konkretnimi dejanji hišo zgraditi. Zamisel o izgradnji hiše je torej potrebno **„udejanjiti“**.

Nevenka, stanovalka

Dodrodatki pri nas

ga. Graj Cvetka

g. Bernjak Vladimir

ga. Vrzel Danica

ga. Motoh Nada

povezanih z doživetji.

VSE NAJBOLJŠE

Slavljenici v mesecu aprilu:

ga. BAJŽELJ ANTONIJA
ga. BARANJA STANISLAVA
g. BELAK SREČKO
g. HARI STANKO
g. HORVAT IVAN
g. JAŠIČ SAŠO
ga. KRANJC JOLANKA
g. LIPOVEC MARKO
ga. MÜLLER ROMANA
g. SOLAR EVGEN
g. STRNAD FRANC
ga. ŠMID PAVLA
g. ZVARA PAVEL



Došajanje v domu

5. 3. 2026 PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI



8. 3. 2026 DALMATINSKE KLAPE ADRIA



10. 3. 2026 NASTOP OŠ KAPELA



12. 3. 2026 GREGORJEVE MIŠKE



17. 3. 2026 NABIRANJE REGRATA



19. 3. 2026 NASTOP MAESTRO



20. 3. 2026 SLADKA DOBRODOŠLICA
POMLADI





21. 3. 2026 SPLETANJE BUTAR





Prihajajoči dogodki

3. 4. 2026: Barvanje pirhov ob 9:30,
knjižnica



11. 4. 2026: Tekma NK Mura: NK Bravo,
stadion Fazanerija ob 17:30



4. 4. 2026: Blagoslov velikonočnih jedi



14. 4. 2026: Spomladanska velika tombola
ob 10:00, knjižnica



15. 4. 2026: Predavanje. Zeliščni čaji, dr. Činč Brest ob 10:00, knjižnica



22. 4. 2026: Čistilna akcija stanovalcev in zaposlenih ob 9:30



23. 4. 2026: Večerja v soju sveč ob 16:00, Traminček



30. 4. 2026: Palačinke za dobro voljo ob 10:00, avla



V slovo

g. Halec Jožef

g. Horvat Ignac

g. Bernjak Vladimir

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/>

ZDRAVILNE MANDALE

