Tatjana Cvetko

V KORAK S SPOMINI

4. KNJIŽICA ZA POMOČ PRI DEMENCI

Živeti z demenco – vsak dan

V KORAK S SPOMINI

4. knjižica za pomoč pri demenci
Živeti z demenco – vsak dan

Avtorica: Tatjana Cvetko

Urednici: Barbara Segulin, Maja Cvetko Gomezelj

Lektorica: Mira Hedžet Krkač

Izdajatelj in založnik: Društvo za pomoč pri demenci – PRIMORSKE SPOMINČICE

Tisk: Ch 4 d.o.o. Ljubljana

Prva izdaja, naklada 1000 izvodov

Koper, 2018

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.892.3

CVETKO, Tatjana
V korak s spomini / Tatjana Cvetko.
- 1. izd. - Koper : Društvo za pomoč pri demenci - Primorske spominčice, 2018.
- (Knjižica za pomoč pri demenci ; 4)

ISBN 978-961-94448-3-2

295169536

KAZALO

Društvo za pomoč pri demenci PRIMORSKE SPOMINČICE 4

V KORAK S SPOMINI – knjižici na pot 5

MOJ AVTO – MOJ PONOS 6

KRIŽANKA – AVTOMOBILI MOJE MLADOSTI 7

DENAR JE SVETA VLADAR 8

PODOBE STAREGA DENARJA 9

DENAR V SLOVENIJI DANES 10

SIMBOLI SREČE 11

RAZMETANI KOLEDAR 12

POJEMO ZA MOŽGANE 13

PRIŠLA BO POMLAD 13

KO ŠTUDENT NA RAJŽO GRE 14

GOR ČEZ IZARO 15

ZABUČALE GORE 16

LIPA ZELENELA JE 17

MAMMA MIA DAMMI CENTO LIRE 19

DOBRO JE VEDETI … 20

PRVI ZNAKI DEMENCE 20

RAVNANJE Z DENARJEM 21

KAKO ZMANJŠATI TVEGANJE ZA DEMENCO 22

10 NAČINOV ZA TRENIRANJE MOŽGANOV 23

UTRINEK iz Enodnevne šole o demenci Debeli Rtič 2015 24

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ 25

KJE in KDAJ POISKATI POMOČ? 26

Društvo za pomoč pri demenci
PRIMORSKE SPOMINČICE

Radovali smo se našega napredka v društvu, povezali smo učenje o demenci z druženjem bolnikov in svojcev, izdelali prve knjižice …

A sence izgube so prekrile sijaj našega dela. Leto je zaznamovala izguba učitelja in vzornika, zdravnika psihiatra dr. Aleša Kogoja, človeka z velikim srcem. Bil je z nami, vsa leta. Spremljal nas je pri naših prvih korakih, ko smo ustanavljali skupino za samopomoč v Kopru, ko smo začeli stopati po svoji poti … in leta je prihajal v Izolo, da smo se učili o demenci, da smo zvedeli kaj novega. Ponosen je bil na naše uspehe in se veselil naših knjižic. Nazadnje nam je v Izoli govoril o spanju … kot bi se nevede poslavljal.

Bil je dober zdravnik in bil je dober človek. Videl je starega človeka, ki je bil drugačen, videl je njegovo bolezen in vedno videl tudi njegovo družino, ki pomaga in trpi. Demenca je bolezen cele družine, zato je poudarjal celovitost oskrbe – za bolnika in njegove svojce. Usmerjal nas je na novo pot – na pot pomoči in vzpodbude bolniku, na pot iskanja preostalega in ne iskanja izgubljenega. Z osebnim vzorom je utrdil globoko dostojanstvo in človečnost v oskrbi oseb z demenco, pustil je korakov sled in nam začrtal pot … da bomo vedeli, kod nam je hoditi.

»… in zadnja leta je babica dobila novo prijateljico – demenco, ki jo spremlja vsak dan in povsod. Ne more biti več sama z njo doma. Prinesla ji je kovček in z babico potujeta. Naša babica še nikdar ni toliko potovala, kot v zadnjih dveh letih .. v preteklost, pa od ene do druge hčere. Nas vnukov se spomni, nas pa več ne pozna…«

Mojca - misel ob babičinem 90. rojstnem dnevu

V KORAK S SPOMINI – knjižici na pot

Demenca ni enovita bolezen, zato nam kaže številne obraze. Traja leta dolgo … in nas spremlja kot zvesta prijateljica. Kajti - **živeti z demenco je res hoja na dolge proge** … hoja po poti, ki nam jo tlakuje bolezen. Če poznamo pot in ko se nam čevlji uhodijo, lažje stopamo.

Dolgotrajna skrb za bolnike je tesno povezana z zdravjem tistih, ki skrbijo zanje. In ti pogosto sprašujejo, kako ohraniti kondicijo, kako vzdržati ... in pogosto sprašujejo, ali ji lahko ubežimo, demenci namreč?

Zato v knjižici namenjamo besede o prvih znakih demence, o telesni aktivnosti in druženju, o manjšem tveganju za demenco – zase. S toplino besede in dotikom spominov pa se lahko vračamo v preteklost bolnikov. Skupaj poiščimo trenutke sreče našega življenja, saj nam bodo polepšali sliko preteklosti in nam pomagali naprej. In v družini porazdelimo delo in premoženje, saj je tema na šoli o pravno formalnih dilemah, ki se pojavijo z demenco in njenim napredovanjem, ponesla med svojce skrb za upravljanje s premoženjem ob pravem času.

Denar je res sveta vladar, a le dotlej, ko se pojavi demenca in postane vladarica našega življenja.

Mag. Tatjana Cvetko, dr. med.

MOJ AVTO – MOJ PONOS

Moj prvi avto

Letnik, znamka, moč, gorivo, barva, plačilo

Moj avto DANES

Se spomnite, v katerem denarju ste plačali prvi avto?

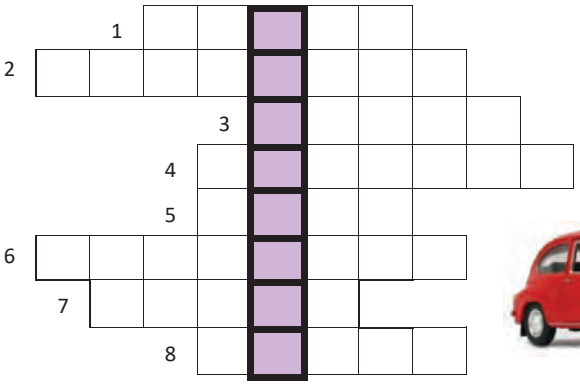
Je bilo to takrat veliko denarja??

KRIŽANKA – AVTOMOBILI MOJE MLADOSTI

6

2

1



5

4

3

8

7

Geslo križanke se glasi : _____

DENAR JE SVETA VLADAR

Vsaka država ima svoj denar in zgodovino svojega denarja. Vzemite barvico v roke in povežite med seboj države z njihovim denarjem.

Italija	dolar
Slovenija	evro
Avstrija	šiling
Turčija	dinar
Švica	frank
Jugoslavija	marka
Nemčija	funt
Hrvaška	lipa
Amerika	kuna
Evropa	lira
Francija	krona

PODOBE STAREGA DENARJA

Se še spomnite starih obrazov na denarju – »rudarja«, »Prešerna«, »Cankarja in »Titota«?

DENAR V SLOVENIJI DANES

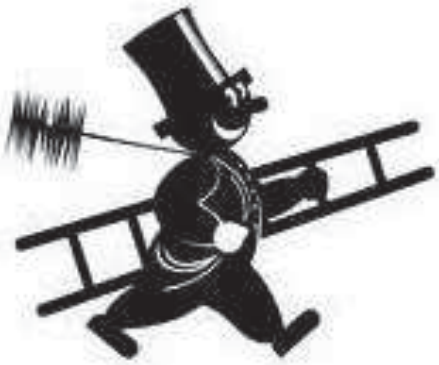
EVRO in CENT

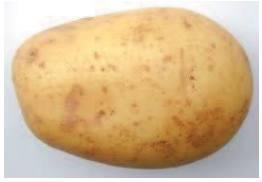
SIMBOLI SREČE

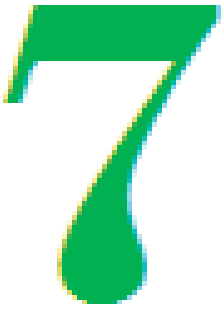
Ste imeli kdaj v življenju srečo?

_____

Ste našli 4-peresno deteljico ali iskali gumbe, ko ste zagledali dimnikarja? Ste kdaj zadeli na loteriji srečko ali vrgli šestico na kocki sreče? Ste imeli srečo ali krompir? Sreča je res za vse opoteča.







RAZMETANI KOLEDAR

Pri tiskanju je prišlo do napake – meseci v letu so se zamešali in pozabili so ga pobarvati. Napišite številke pred meseci in jih pravilno razporedite skozi leto.

št.	RAZMETANI KOLEDAR	S puščico usmerite na pravo mesto	KOLEDAR	št.
	september		januar	
	maj		februar	
	februar		marec	
	december		april	
	oktober		maj	
	januar		junij	
	junij		julij	
	avgust		avgust	
	november		september	
	april		oktober	
	julij		november	
	marec		december	

Nato vzemite barvice in pobarvajte pomladne mesce zeleno kot trava, poletne rumeno kot sonce, jesenske rjavo kot suho listje in zimske modro kot ……??

POMLAD	POLETJE	JESEN	ZIMA

POJEMO ZA MOŽGANE

Pesem in prepevanje ima v dojemanju demence poseben pomen. Bolniki z demenco, ki pri napredovanju bolezni pogosto težko govorijo, zmorejo prepevati stare pesmi iz njihove mladosti. S pesmijo lahko sprostimo napetosti v družini in povežemo med seboj generacije ter pripomoremo k vključevanju bolnikov v družbo. Pesmi in znane melodije iz mladosti pritegnejo nasmeh na obraze in dobro voljo v srca vseh, ki skupaj zapojejo.

PRIŠLA BO POMLAD

PRIŠLA BO POMLAD, UČAKAL BI JO RAD,
DA BI ZDRAV VESEL, LEPE PESMI PEL.
TO ME VESELI, TRAV'CA ZELENI,
DROBNA PTIČICA PA ŽVRGOLI.

PRIŠLA BO KUKAVCA, MOJA LJUBICA,
IN BO KUKALA IN PREPEVALA.
KUKALA KUKU, PREPEVALA TAKO,
DA BI VEDNO NAM TAK' LUŠTNO BLO.

PTICE PRIDEJO IN ODIDEJO,
GREJO IZ KRAJA V KRAJ, KAKOR JAZ NEKDAJ.
GREJO IZ KRAJA V KRAJ, KAKOR JAZ NEKDAJ,
JAZ PA TUKAJLE OSTANEM SAM.

KO ŠTUDENT NA RAJŽO GRE

ČE ŠTUDENT NA RAJŽO GRE,
JUMPADI, JUMPADA,
DOBRO PIJE, DOBRO JE, JUMPADIJA DA .
HA, HA, HA, HA,HA, HA, HA, HA,
JUMPADIJA, JUMPADA, JUMPADIJA, JUMPADA,
JUMPADIJA, JUMPADA, JUMPADIJA, JUMPADA.

D'NARJA NIMA, KAJ BI Z NJIM,
PA SI UPA PRITI V RIM.

DOBRE VOLJE JE POVSOD,
VSI MU PRAVIJO »GOSPOD«

ČE ŠTUDENT UŠI DOBI,
TAM ZA GRMOM JIH PUSTI.

KRČEM STRAŠNO SE BOJI,
TAM BI MORAL PLAČATI.

ČE ŠTUDENT PA LAČEN JE,
GRE NA VRATA FAROVŠKE.

RES SREČNEJŠIH NI LJUDI ,
KOT SO ŠTUDENTJE TI.

GOR ČEZ IZARO

N’MAV ČEZ IZARO,
N’MAV ČEZ GMAJNICO,
KJER JE DRAGI DOM Z MOJO ZIBELKO.
KJER SO ME ZIBALI MAMICA MOJA
IN PREPEVALI: HAJLI, HAJLO!
K’ SEM ŠE MAJHEN BIL,
SEM BIL DRO VESEL,
SEM VEČ BARTI K’TERO PESEM PEL,
ZDAJ VSE MINULO JE,
NIČ VEČ PEL NE BOM,
ZDAJ NI VEČ MOJ LJUBI, DRAGI DOM.

HIŠA OČINA, LJUBA MAMICA,
OH, DA VIDEL BI ŠE ENBART OBA,
OH, DA BI VIDEL JO, MAMICO SVOJO,
PA BI SPET ZAPEL: HAJLI, HAJLO!

ZABUČALE GORE

ZABUČALE GORE,
ZAŠUMELI LESI,
OJ, MLADOST TI MOJA,
KAM ODŠLA SI, KJE SI?

OJ, MLADOST TI MOJA,
KAM SI SE ZGUBILA?
KAKOR DA BI KAMEN
V VODO POTOPILA.

KAMEN, ŠE TA KAMEN
V VODI SE OBRNE,
LE MLADOST SE MOJA
NIKDAR VEČ NE VRNE.

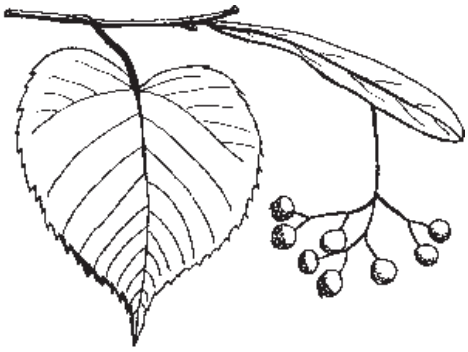
ČASI, ZLATI ČASI,
NEUŽITI KLASI!
MOJA MLADA LETA
NISO UŽILA SVETA.

LIPA ZELENELA JE

LIPA ZELENELA JE TAM V DIŠEČEM GAJU,
S CVETJEM ME POSIPALA, D'JAL SEM, DA SEM V RAJU.
VEJE RASTEZAVALA K NEBU JE VISOKO,
MENI PA JE DO SRCA SEGALA GLOBOKO.

PTIČICE JE LIPICA V SENČICO VABILA,
KADAR LEŽAL SEM POD NJO, ME JE OHLADILA.
ZDAJ PA NAM JE REVICA SKORAJ OVENELA,
CVETJE LISTJE ZELENO ZIMA JI JE VZELA.

SPAVAJ, DRAGA LJUBICA, VEČNO NE BOŠ SPALA,
NOVA POMLAD ZELENA NOV BO CVET POGNALA.
ZOPET BODO PTIČICE, PTIČICE VESELE
TAM PREPEVALE VESELO ŽVRGOLELE.



SIVA POT

SKORAJ RAJ SI, TI, GORENJSKA,
SIVE GORE IN ZELENE REKE.
TU ŽIVLJENJE SKRIVA SVOJ ZAKLAD,
STARA SI KOT SONCE, MLAJŠA KOT POMLAD.

SIVA POT, VODI ME,
KAMOR HOČE SRCE,
NA GORENJSKO, KJER GORE SO.
VODI ME, SIVA POT.

LE SPOMINI ŠE ŽIVIJO,
ZEMLJA STARA, TRDA, NEIZPROSNA.
RDEČA ROŽA V TVOJIH JE LASEH,
NEŽNA MESEČINA, SOLZE V OČEH.

SIVA POT, VODI ME,
KAMOR HOČE SRCE,
NA GORENJSKO, KJER GORE SO.
VODI ME, SIVA POT.

KO VSTAJA JUTRO, SLIŠIM KLICE IZ DALJAVE,
RADIO SPOMINJA ME NA DOM, TAM NEKJE.
IN KO SE VOZIM PO BETONSKIH MAGISTRALAH,
MISLIM NATE LE, NATE LE.

SIVA POT, VODI ME,
KAMOR HOČE SRCE,
NA GORENJSKO, KJER GORE SO.
VODI ME, SIVA POT.

(Aleksander Mežek)

MAMMA MIA DAMMI CENTO LIRE

MAMMA MIA, DAMMI CENTO LIRE
CHE IN AMERICA VOGLIO ANDAR
E VOGLIO ANDAR
MAMMA MIA DAMMI CENTO LIRE
CHE IN AMERICA VO ...
CHE IN AMERICA VOGLIO ANDAR
E VOGLIO ANDAR.

CENTO LIRE IO TE LE DO
MA IN AMERICA NO NO NO
CENTO LIRE IO TE LE DO
MA IN AMERICA NO ...
MA IN AMERICA NO E POI NO

I SUOI FRATELLI ALLA FINESTRA
MAMMA MIA, LASCIALA ANDAR
I SUOI FRATELLI ALLA FINESTRA
MAMMA MIA, LASCIA ...
MAMMA MIA, LASCIALA ANDAR

PENA GIUNTI IN ALTO MARE
IL BASTIMENTO SI ROVESCIÒ
PENA GIUNTI IN ALTO MARE
IL BASTIMENTO SI ROVESCIÒ...
IL BASTIMENTO SI ROVESCIÒ

LE PAROLE DELLA MAMMA
ERAN' TUTTE LA VERITÀ
LE PAROLE DELLA MAMMA
ERAN' TUTTE LA VERITÀ
ERAN' TUTTE LA VERITÀ.

PRVI ZNAKI DEMENCE

Poznavanje prvih znakov demence nam pomaga pri prepoznavanju in sprejemanju bolezni, znanje o oskrbi bolnikov in organizaciji pomoči pa nam olajša sobivanje z demenco.

RAVNANJE Z DENARJEM

Spretnost upravljanja z denarjem je pogosto med prvimi motnjami pri demenci. Izgubljanje denarnice in njeno pogosto iskanje, prekomerna poraba denarja ali njegovo izginjanje lahko pripelje v družini do velikih konfliktov in tudi hude materialne škode, še posebej, če demenca še ni prepoznana. Starejši nosijo denar s seboj ali ga hočejo imeti doma. Včasih so pretirano radodarni, še pogosteje pa v nenehnem iskanju sumničijo in obtožujejo bližnje, da jim denar kradejo, kar jih s časom pahne v socialno osamo. Nemalokrat postanejo žrtve različnih akviziterjev in prodajalcev v domači prodaji.

Potrebno je ukrepati in zaščititi premoženje, preden je prepozno.
Prepričevanje običajno ne pomaga, bolje je uvesti nadzor.

- Pri skupnih nakupih dopustite, da kdaj plačajo sami, pa bo hitro videti napake ali negotovost.
- Izgubljene kartice ali »požrte na bankomatu« predstavljajo problem, še slabše pa je, če si PIN kodo napišejo na listek ob kartici, ker si številke ne morejo zapomniti.
- Neredno plačane položnice so lahko prvi znak, ko bomo opazili, da je nekaj narobe. Plačila položnic uredite preko trajnika.
- Denar na banki je smiselno zaščititi s pooblastilom in vezavo denarja, ali omejitvijo enkratnega dviga.
- Bolnik mora ohraniti nekaj denarja, da avtonomno razpolaga z njim za drobne vsakodnevne potrebe. Naj bo v gotovini, a naj bo v manjših bankovcih ali kovancih, da izgleda denarja več.
- Pri iskanju denarnice ne prepričujemo o nasprotnem niti se ne jezimo na bolnika, pač pa mu pomagajmo pri iskanju. Zapomnite si mesta, kjer ste jih že kdaj našli. Svetujejo celo, da imate pripravljeno rezervno denarnico z denarjem, da lahko ustavite nemir in tavanje zaradi izgubljene denarnice.
- V soseski opozorite uslužbence v trgovini in na banki na morebitne nerodnosti, ki bi se lahko zgodile zaradi demence, in jih prosite, da vas ob taki priliki pokličejo. V denarnici naj imajo bolniki poleg denarja tudi informativni kartonček s podatki, koga naj pokličejo v takem primeru.

KAKO ZMANJŠATI TVEGANJE ZA DEMENCO

1. Varujte svoje srce.
Kar je dobro za srce, je dobro za možgane.

Urejen krvni tlak, urejena sladkorna bolezen in primeren holesterol, brez kajenja varujejo žile in s tem možgane. Eden od petih bolnikov ima demenco zaradi bolezni možganskih žil.

2. Bodite telesno aktivni - Vsaka minuta šteje!

Življenjski slog - predvsem zdrav način prehranjevanja in redna telesna aktivnost. **HOJA ZA VSAKOGAR** – vsak dan pol ure hoje, vedno pri roki in brezplačna, vsem dostopna, dobra za srce in tudi za možgane, izboljša kondicijo, urejenost sladkorne bolezni in zmanjša tveganje za demenco

3. Prehranjujte se zdravo.
Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran.

Več manjših obrokov dnevno, veliko sadja in zelenjave, voda za hidracijo in manj soli v prehrani, manj živalskih maščob in uporaba kvalitetnih rastlinskih olj ter hrana bogata z vlakninami, polnovredna žita ter meso - beljakovine za mišice (skuta!).

4. Miselna aktivnost - Razgibajte svoje možgane!

Branje in pisanje, uvajanje novih aktivnosti kot izziv možganom- učenje jezika, učenje računalništva, reševanje miselnih orehov, vodenje računov. Družabne igre (Človek ne jezi se), besedne igre ali karte so priložnost za medgeneracijsko druženje.

5. Druženje in socialni stiki - Uživajte v družbi

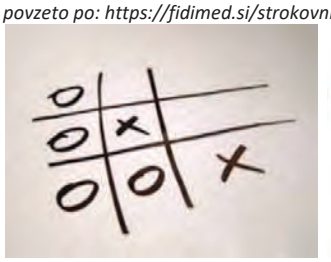
… otrok in vnukov, sosedov, prijateljev in znancev, tudi naključnih mimoidočih, s katerimi spregovorite besedo, in živali, saj je vaša muca mogoče edina, s katero govorite. Raziskovalci poudarjajo pomen socialnih stikov in omrežij, zato ne zamudite srečanja in klepeta ob kavi s prijatelji, ki bo poleg dišeče kave prinesel še obilo novic.

www.alz.co.uk/world-alzheimers-month-2014

10 NAČINOV ZA TRENIRANJE MOŽGANOV

1. **TELESNA AKTIVNOST** in dobra prekrvavitev sta nujni za vse organe, tudi za možgane. Gibanje odpira vrata v učenje.
2. **NAUČITE SE TUJEGA JEZIKA.** Najuspešnejše bo učenje tistega jezika, ki vam je všeč. Uporabljali boste večji delež možganov kot prej, saj je znano, da poznavanje več jezikov ustvarja večje možganske rezerve.
3. **RAČUNAJTE NA PAMET** in ne uporabljajte računalnika in kalkulatorja.
4. **BERITE** tisto, kar vas res zanima in vedno kaj novega – časopise, knjige
5. **PIŠITE in REŠUJTE KRIŽANKE,** dobre so za mentalno fleksibilnost in urjenje spomina, rešite vsaj 3 na teden.
6. **UPORABLJAJTE DRUGO ROKO,** z menjavo roke trenirate neaktivni del možganov (telefon, česanje …)
7. **IZOGIBAJTE SE RUTINI** – takrat možgani počivajo. Zato pojdimo v službo vedno po drugi poti, menjajmo trgovine, pojdimo vedno drugam na počitnice, preuredite stanovanje, delovno mizo.
8. **Z otroki se igrajte SPOMINSKE IGRE, UGANKE,** oblecite se z zaprtimi očmi.
9. Hitrost mišljenja izboljšamo npr. **z učenjem DALJŠIH PESMI NA PAMET**, ki jih pogosto ponavljamo.
10. Za možgane pa poskrbimo tudi z **dobro MEDITACIJO in kakovostnim SPANCEM**, ki nam pomaga zapomniti informacije.

povzeto po: https://fidimed.si/strokovni-clanki/10-nacinov-za-treniranje-mozganov



UTRINEK

iz Enodnevne šole o demenci Debeli Rtič 2015

Pravilen prijem in obrat, pa jo posedemo

Enodnevna šola o demenci je namenjena vsem, ki skrbijo za bolnike v domačem okolju. Poleg učenja komunikacijskih spretnosti in delovno-terapevtskih aktivnosti prav delavnica Rokovanje s težko pokretnimi bolniki vsako leto znova navduši udeležence.

Rokovanje s težje pokretnimi, obračanje, vstajanje in prelaganje bolnika iz vozička na posteljo udeleženci najprej gledajo, nato pa tudi preizkusijo sami drug na drugemu. Radi se preizkušajo, saj se zavedajo, da jim bodo te veščine rokovanja z bolnikom enkrat zagotovo prišle prav pri oskrbi najbližjih ne glede na bolezen, ki onemogoča samostojno gibanje. Tako z vajo tudi zapletene zadeve postanejo enostavne in obvladljive. Znanje veščin pomaga tudi strokovnim oskrbovalcem na terenu.

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

ZA SVOJCE BOLNIKOV Z DEMENCO

Srečanja skupine so namenjena svojcem bolnikov z demenco, da se pogovorijo o težavah, ki jih srečujejo pri oskrbi bolnih svojcev.
Svojci na srečanjih dobijo nasvet:

- za ravnanje z bolnikom, ki z razvojem bolezni prinaša vedno znova nove težave in lahko dnevno preseneča;
- za ureditev domačega okolja in varstva;
- ZASE, saj jih oskrba obolelega svojca pogosto pripelje na rob izgorelosti.

Dobijo informacije o:

- možnostih zdravljenja in izkušnjah z zdravili,
- možnostih socialne pomoči in oskrbe na domu ali v instituciji.

Srečanja so organizirana 1-krat mesečno na istem kraju ob isti uri, so odprtega tipa z dogovorjeno stopnjo zaupnosti med udeleženci.

Spominčica – Alzheimer Slovenija

Slovensko združenje za pomoč pri demenci

http://www.spomincica.si/

Linhartova 13, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 256 51 11
E-pošta: info@spomincica.si

SVETOVALNI TELEFON:
059 305 555
vsak delovni dan med 12. in 15. uro

KJE in KDAJ POISKATI POMOČ?

IZOLA
3. četrtek v mesecu ob 18.00
Dom upokojencev Izola
Kosovelova ulica 22, 6310 IZOLA

SEŽANA
4. sreda v mesecu ob 17.30
Center za socialno delo Sežana
Ulica 1. maja 4, 6210 SEŽANA

ILIRSKA BISTRICA
1. sreda v mesecu ob 18.00
Dom starejših občanov Il. Bistrica
Kidričeva 15, 6250 ILIRSKA BISTRICA

POSTOJNA
1. torek v mesecu ob 18.00
Zdravstveni dom Postojna
Prečna ulica 2, 6230 POSTOJNA

Društvo za pomoč pri demenci PRIMORSKE SPOMINČICE Associazione assistenza delle demenze

Primorske spominčice
društvo za pomoč pri demenci
associazione assistenza delle demenze

Vojkovo nabrežje 4/A, 6000 KOPER
Telefon: 05 6630 823 (ga. Irena Majcan Kopilovič)
E-mail: primorske.spomincice@gmail.si
DŠ: 59451076 • TRR: 10100-0050130371 Intesa Sanpaolo Bank

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

IZOLA
Tatjana Cvetko, Irena Majcan Kopilovič
e-mail: primorske.spomincice.izola@gmail.com

SEŽANA
Klemen Mozetič, Lidija Pregelj
e-mail: primorske.spomincice.sezana@gmail.com

ILIRSKA BISTRICA
Vesna Bizjak, Nadja Vidmar
e-mail: primorske.spomincice.ibistrica@gmail.com

POSTOJNA
Jelka Verbič
e-mail: primorske.spomincice.postojna@gmail.com

Zahvala vsem, ki ste s svojimi prispevki omogočili izdajo knjižic.

9 789619 444832