

Utrinki s posveta “ZA VSE ENAKO DOSTOPNA ZDRAVA HRANA KOT OSNOVNA ČLOVEKOVA PRAVICA”

Dogodki in novice: Barbara Dolničar

Skala Slonček na poti v dolino Voje.
Foto: Saša Kokol

ŠENT

GLASILO SLOVENSKEGA ZDRUŽENJA ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

ŠENT 2/ april - junij 2014

www.sent.si

Glasilo ŠENT je elektronski brezplačnik. Izhaja štirikrat letno. Naslednja številka izide predvidoma konec septembra.

ŠENT- Slovensko združenje za duševno zdravje je nevladna in neprofitna organizacija, ki deluje v javnem interesu na območju Republike Slovenije v skladu z ustavo in ob doslednem spoštovanju temeljnih človekovih pravic. Poslanstvo združenja je psihosocialna rehabilitacija oseb s težavami v duševnem zdravju z namenom izboljšanja njihovega socialnega položaja in krepitve njihove moči pri skrbi zase, še zlasti pa ustvarjanja možnosti za njihovo čim bolj kakovostno in samostojno življenje.

Glasilo Šent namenja svoj prostor vsem, ki jih zanima področje duševnega zdravja. Odprt je za mnenja, stališča in predloge. Prizadeva si informirati in izobraževati uporabnike služb za duševno zdravje, njihove svojce in strokovne delavce.



Uvodnik

Drugo številko našega glasila v letu 2014 ste, dragi ustvarjalci, dodobra zapolnili z zapisi o dogodkih in aktivnostih v dnevnih centrih ter programih zaposlovanja. Posredovali ste prispevke o zanimivih projektih. Članka za rubriki Forum svojcev in Svet uporabnikov sta polna vneme in zavzetosti za spremembe. Pisali ste o povezovanju z lokalno skupnostjo, izletih in odkrivanju naravnih lepote Slovenije, športnih aktivnostih, delovnih potovanjih v tujino, o tečajih in delavnicah, obiskih in ogledih ter gostovanjih, tudi o dogodkih s humanitarno noto, ki imajo danes še posebno dodano vrednost. Ves trud, vložen v priprave in organizacijo aktivnosti pa je bil nedvomno poplačan, saj je izzvenel v veselje, zadovoljstvo in dobro počutje, kar veje tudi iz vaših zapisov. Lepi spomini ostanejo, ne le zato, ker ste jih prelili v črnilo. Ostanejo v nas in se nam vtisnejo kot spomin, predvsem na vsa prelepa občutja, ter čustva radosti, ponosa in vzhičenja, ki so nas takrat prevevala. Že zato je vredno sodelovati. Skrb za dobro počutje in duševno zdravje je lahko prijetno opravilo, kajne?

Uredništvo:

Rebeka Novak,
Barbara Dolničar.

Oblikovanje in prelom:
Andreja Štepec.

Rebeka Novak



Povzetki, prevodi in reprodukcija tega glasila se dovoljujejo, vendar ne za prodajo v komercialne namene, s tem, da se imenuje vir dobljenih podatkov. Prispevkov in fotografij ne honoriramo in ne vračamo.

DOGODKI IN NOVICE

Barbara Dolničar:

Utrinki s posveta *Za vse enako dostopna zdrava hrana kot osnovna človekova pravica*

ŠENT-ovci:

Vtisi ŠENT-ovcev po ogledu plesnih predstav EN-Knap-a v Španskih borcih

IZ ŽIVLJENJA CENTROV

DC KOČEVJE

Tanja Mestek:

Čistilna akcija

Tatjana Romih:

Dobrodelna prireditev za kočevske gasilce

Prinesi, odnesi športaj

Meta Henigman:

Gostja meseca maja Erika Kralj

Adela Logar:

Likovna delavnica

DC LJUBLJANA

Živa Kralj:

Bernarda Kunstler in Suzana:

Traviata v Operi - vtisi

DC NOVO MESTO

Marjan Osolnik:

Ajdove jedi

Jure:

Izdelovanje Bajadere

Janez Barborič:

Izdelovanje butaric

Vera Albreht:

Obisk Gregorjevega sejma v Novem mestu

Almir

Igranje košarke

Slavko:

Trška gora

Zoran:

Obisk vojašnice ob dnevu odprtih vrat

DC POSTOJNA

Mojca Tršar:

Noč knjige 2014

Predavanje in predstavitev knjige Zlatka Blažiča

Parada učenja

DC ŠEMPETER PRI GORICI

Aleksandra Vončina:

Arabska kulinarika v CDAS

Predstavitev knjige *Shizofrenija ni norost*

Margerita Humar:

Inclusia 2014

Medgeneracijske delavnice

»Tretji pohod s prijatelji«

DC AJDOVŠČINA

Lea Lavrenčič:

Festival potujočih knjižnic Slovenije

Jožica Čehovin:

Tečem, da pomagam

Jožko Likar:

Literarni večer

DC ŠENT CELEIA CELJE

Alenka Gnilšek:

Predavanje dr. Vesne Švab o skupnostni psihiatriji v Osrednji knjižnici Celje

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

Marija Zupanc:

Šentgor Radovljica tudi letos sodeloval na 5. dnevu za spremembe

Šentgor Radovljica je obiskala dr. Krivec Skrt Lilijana

Saša Kokol:

Rekreacijski pohod v dolino Voje

DC ŠENTKNAP TRBOVLJE

Marjeta Ocepek:

Izdelava rož iz krep papirja

Špela Š.:

Obisk živalskega vrta

DC ŠENTLENT MARIBOR

Tadej Markež:

Dan prostovoljstva

Mateja Goltes:

Dan zemlje

Razstava v Qlandiji

Zoran Golčman:

Igraj se z mano

Štojnica na Grajskem trgu

Jernej Ključar:

Obisk muzeja NOB

Tadej Markež in Mateja Goltes:

Obisk Doma Danice Vogrinec Maribor

Simon Vrtar in Nejc Kocbek:

Pokrajinski muzej Maribor

Mateja Cehnar:

Trikotna jasa

DC ŠENTMAR KOPER

Branka Aleksić:

Projekt *Viški hrane*

Mojca Lubej:

Obisk jame Vilenica in kmetije v Podbežah

Nada Čupkovič:

Parada učenja v Kopru

Je treba tudi zapet!

Andrej Vegelj:

Tečaja cirilice in nemškega jezika

DC ŠKOFJA LOKA

Jože M.:

Debela peč

Pavla Vrhunec:

Izlet v dolino Voje

DC ZA UPORABNIKE PREPOVEDANIH DROG NOVA GORICA

ŠENT-ovci iz DC za uporabnike prepovedanih drog v Novi Gorici:

Narava je zakon

PROJEKTNO DELO

Nada Čupkovič in Biserka Jarc:

Prek projekta do Nemčije

Mojca Studnička:

Izlet v Prekmurje

DELO JE NAJBOLJŠI ZDRAVNIK

Amadea Zagorc (SV Novo mesto):

Izdelava izdelkov in velikonočna stojnica

Petja Kužel:

Dr. Work and Dr. Love, together for the Big Blessing of Life

FORUM SVOJCEV

Nina Bizjak:

Svojci oseb s težavami v duševnem zdravju

SVET UPORABNIKOV

Branka Špruk:

Moj prispevek k regijskemu izvedbenemu načrtu na področju socialnega varstva

PROGRAM POMOČI ZA SOCIALNO NAJBOLJ OGROŽENE ČLANE ŠENT-a

Andreja Štepec:

Na 3. ŠENT - ovem dobrodelnem teku zbrali 850 EUR za socialno najbolj ogrožene člane ŠENT-a

KOLUMNA

Amadea Zagorc:

Človek človeku opora

Jože M.:

Vse o sreči

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

Andreski George Trajče:

ŠENT-ova himna

Luka Campolungi:

Avtomat

Darja Bukič:

Solidarnost

Irena Rotar:

Kljuka na vratih

Črni stražar

Ko bo prišel čas za to

Slavko Trebše - TARAS:

Potovanje iz gozda

Valerija Kovačič:

Novo življenje

Energija življenja

UTRINKI S POSVETA ZA VSE ENAKO DOSTOPNA ZDRAVA HRANA KOT OSNOVNA ČLOVEKOVA PRAVICA

Nova zakonodaja bo prinesla liberalnejši pristop in bo dovoljevala prodajo hrane tudi po preteku roka.

ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje je v četrtek, 10. aprila 2014, v dvorani Državnega sveta RS uspešno izvedel posvet z naslovom ZA VSE ENAKO DOSTOPNA ZDRAVA HRANA KOT OSNOVNA ČLOVEKOVA PRAVICA. Dogodka se je udeležilo več kot 60 udeležencev.

V uvodu je predsednik državnega sveta **Mitja Bervar** poudaril, da je hrane na svetu dovolj, da pa je pomanjkanje posledica neenakega dostopa. Eno od rešitev vidi v odpravi administrativnih in zakonskih preprek pri uporabi hrane, ki jim je potekel zakonsko določen rok uporabe oz. imajo npr. estetsko napako na embalaži. Predsednik ŠENT-a - Slovenskega združenja za duševno zdravje **mag. Edo P. Belak** je poudaril pomen sodelovanja pri prizadevanjih, da ne kršimo osnovne človekove pravice do hrane.

Glavna inšpektorica Inšpektorata za kmetijstvo in okolje **mag. Saša Dragar Milanovič** je predstavila novo uredbo EU, ki bo začela veljati decembra 2014 in med drugim prinaša bistveno spremembo pri roku uporabnosti. Dovoljevala bo prodajo hrane tudi po preteku roka.

Živila bodo namesto z »uporabno do« označena z »uporabno najmanj do«. Predstavnica ministrstva za zdravje **Mojca Gobec** je opozorila na povezanost zdravja in hrane ter omenila pojav debelosti, zlasti pri otrocih in mladih, ki je bolj pogost pri socialno in ekonomsko ogroženih.

Drugi del posveta je bil namenjen etiki in stigmi prejemanja pomoči. **Tara Weber**, prejemnica pomoči Rdečega križa je izpostavila, da bi z možnostjo svojega vrta lahko vsak pridelal svojo zelenjavo in tako bi brezposelne lahko aktivirali, jih vključili v družbo. Kar se tiče paketov pomoči, pa je poudarila, da humanitarnim organizacijam hrane zmanjkuje, kljub temu, da se toliko hrane zavrže.

Predsednik državnega sveta in uvodni govorniki.
Foto: Barbara Dolničar



Druga sodelujoča v tem delu, novinarka **Jelena Aščič** je glede na svoje izkušnje dela s prejemniki pomoči izpostavila psihosocialni učinek neenakosti, posledica katerega so različne bolezni ter da bolj kot občutek lakote »ubija« občutek odvisnosti od drugih.

V tretjem, zadnjem delu so bili predstavljeni primeri dobrih praks v Sloveniji in Avstriji. Direktorica Socialne trgovine **SOTRA Ivanka Poropat** je poudarila, da pri ŠENT-u s tem projektom želijo izboljšati kupno moč socialno šibkejših in da imajo trenutno že 2.500 uporabnikov. Želijo si predvsem še večjega sodelovanja s proizvajalci hrane oz. podjetji/trgovci, kar bi prispelo tudi k manjši količi zavržene hrane oz. blaga, ki ima npr. estetsko napako.

Zdenko Podlesnik, vodja projekta Viški hrane, ki ga izvajajo člani Lions klubov Slovenije, je poudaril tri bistvene sestavine pri razdeljevanju viškov hrane in sicer, da hrano za prejemnike dostavijo na varen, enostaven in ne-stigmatiziran način. Trenutno projekt poteka v sedmih slovenskih mestih.

Predstavnika dveh največjih humanitarnih organizacij na področju razdeljevanja hrane, **dr. Danijel Starman** iz RKS in **Imre Jerebic**, Caritas Slovenije sta povedala, da se je število prejemnikov hrane povečalo in da npr. RKS na leto razdeli kar 3.500 ton hrane. **Imre Jerebic** je pri tem izpostavil človeško dostojanstvo,

spoštljiv odnos tako do hrane kot do prejemnikov ter kar je bistveno - sodelovanje med prosilci/prejemniki hrane in tistimi, ki hrano delijo.

Član društva Urbani eko vrt, **Sani Okretič Resulbegovič** vidi v tem in podobnih projektih, ki se sedaj poleg v Mariboru izvajajo tudi v drugih slovenskih mestih, največ učinka za najmanjši vložek. Poleg ekološko dostopne zelenjave za vse, tudi socialno šibkejše, je pomemben vidik projekta povezovanje ljudi, njihova ponovna socializacija.



Prejemnica pomoči ga. Tara Weber ob svoji izkušnji.

Foto: Barbara Dolničar

VTISI ŠENT-OVCEV PO OGLEDU PLESNIH PREDSTAV EN-KNAP-A

Zadnji primer dobre prakse so bile socialne trgovine v Avstriji, ki jih je predstavila **Charlotte Gruber**. Trenutno jih imajo po vsej Avstriji kar 38 in dobro sodelujejo s posameznimi organizacijami.

Eden od bistvenih zaključkov posveta je bil, da bomo s spremenjeno zakonodajo lahko prispevali k zmanjšanju odvržene hrane. Hkrati pa je odgovornost vsakega od nas, da se tudi doma trudimo zavreči čim manj hrane in spremeniti odnos do hrane, že pri najmlajših.

Barbara Dolničar



predstavitvi

Že od spomladi 2012 nam Zavod En-Knap omogoča brezplačne obiske plesnih predstav. Do danes si je predstave ogledalo kar nekaj ŠENT-ovcev, nekateri so že kar stalni gostje.

Nedavno smo v znak hvaležnosti naše udeležence povprašali o njihovih vtisih. Vprašanja, ki smo jih zastavili so se glasila: Kako gledam na sodobni ples sedaj, ko sem videl nekaj predstav? Kakšne so se mi zdele predstave? Ali so imele kakšen vpliv na moj odnos do sebe, družbe in življenja nasploh?

Odgovori pa so naslednji:

»Meni je všeč sodobni ples, predvsem zato, ker so tako gibčni oziroma kot elastični in res tako lepo plešejo v taktu z glasbo, ki je tudi pomirjevalna«, pravi **Smilja**.
 »Rad prihajam na te plesne predstave, saj vedno nosijo s seboj veliko smeha, veselja do življenja«, pove **Marko**.
 »Preveval me je skupek prijetnih in blaženih občutkov, ki so se stopnjevali iz takta v takt in ko se je glasba izpela, sem vedela, da je zgodbe konec. Razumela angleško nisem skoraj nič. Vem le, da je ZMAGALA LJUBEZEN, v kar verjamem tudi sama, kajti življenje me je ničkolikokrat popolnoma »dotolklo«, pa sem se vedno znova pobrala. Na sodobni ples gledam odprto. Res pa je, da vse temelji na klasiki, vendar vsako obdobje iz nove

generacije nosi svoj utrip, ki je ne le zanimiv, pač pa predvsem nova oblika umetnosti. Vesela sem, da nam ŠENT in En-Knap omogočata brezplačne ogleda le teh, je zapisala **Bernarda**.

Jaka Šter:

- je bil fasciniran, ker so zelo gibčni, kako znajo s telesi,

- nikoli ni bil na takšni predstavi in prvič je bil brez besed,

- navdušen je nad koreografijo in se sprašuje kako si lahko vse zapomnijo,

- ko gleda predstavo se sprosti in se dobro počuti,

- pohvalil bi organizacijo in vse udeležene, ki se potrudijo in pričarajo dobre momente na odru.

V imenu organizacije ŠENT se zavodu En-Knap najlepše zahvaljujemo za možnost brezplačnih plesnih predstav v dvorani Španskih borcev.

ŠENT-ovci

ENERGIJA ŽIVLJENJA

Oblikuješ misli.

Leto za letom.

Siješ svetlobo.

Ven iz sebe.

Zlati časi so vrednota.

Zapoješ neko pravo melodijo.

Zmoreš to.

Zapoješ do krvi.

Zaslišiš nebeško glasbo.

Urejeno. Vre vse.

Zgodi se. Sila telesa.

Ogenj v srcu. V duhu.

Energija prehaja iz oblike v obliko.

Življenje zasije.

Človek. Živo bitje.

Vpiješ duha, Boga.

Valerija Kovačič

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

DC KOČEVJE

ČISTILNA AKCIJA

V sredo, 2.4.2014 smo v ŠENT-u, enoti Kočevje organizirali čistilno akcijo v okviru projekta *Očistimo Slovenijo*.

Ob deveti uri smo se odpravili izpred centra in našo pot nadaljevali proti Marofu, zaključili pa v Podgorski ulici v Kočevju. Z veliko dobre volje smo že kar tradicionalno očistili zelene površine na relaciji, ki smo si jo zadali.

Po končani akciji smo prišli do zaključka, da je količina na novo odvrženih odpadkov mnogo manjša kot prejšnja leta, kar nas je navdalo z upanjem, da se je mogoče tudi ozaveščenost o skrbi za naše okolje skozi leta občutno okrepila in da ljudje vedno bolj stremimo k čisti prihodnosti. Naš trud je bil vsekakor poplačan.

Tanja Mestek

Ekipa na terenu - Očistimo Kočevje.
Foto: Tanja Mestek



DOBRODELNA PRIREDITEV ZA KOČEVSKE GASILCE

V okviru *Dneva za spremembe*, ki ga je Slovenska filantropija priredila že peto leto zapored, smo se odločili, da bomo tokrat združili moči za pomoč kočevskim gasilcem.

Vsi vemo, da je narava v začetku leta pokazala svojo moč povsod po Sloveniji in tudi v drugih državah izven naših meja. Posledice žleda bodo dolgotrajne za naravo in tudi za ljudi. Brez gasilcev bi bilo to obdobje za nas vse še posebej težko.

Kočevski gasilci vedno priskočijo na pomoč, pa naj gre za reševanje življenj ali za izvedbo projektov.

Na ŠENT-u smo se zato skupaj z lokalnimi društvi iz Kočevja - Turističnim društvom, Klubom mladih in Rdečim križem odločili, da tokrat priredimo prireditev, s katero bomo počastili njihovo nesebično delovanje. Zbirali smo prostovoljne prispevke, ki smo jih namenili za nakup zaščitne opreme naših gasilcev.

Prireditev je potekala v Šeškovem domu v Kočevju, dne 29.5.2014. Ranko Babić in Tina Gorenjak sta brezplačno nastopila s stand up komedijo *Moška copata*. Ljudi sicer ni bilo veliko, so pa imeli odprto srce, dobro voljo in željo pomagati.

DC KOČEVJE

Žal nam je malo ponagajalo tudi vreme, zaradi katerega je marsikdo ostal doma na varnem.

Pridružil se nam je tudi kočevski župan Vladimir Prebilič, v spremstvu podžupanje Lili Štefanič. Vsi skupaj smo se nasmejali do solz. Tina Gorenjak si je med predstavo privoščila nekaj šal na račun našega župana in tudi gasilcem ni ostala dolžna, kar je gledalcem izvabilo še dodatne solze smeha in aplavz.

Oba nastopajoča sta s svojo karizmo napolnila dvorano z dobrim vzdušjem in zadovoljstvom. Za gasilce smo zbrali 345,37€ prispevkov. Upamo, da jim bodo ta sredstva koristila. Čeprav skromna glede na njihove stroške, vendar dana iz srca.

V imenu vseh organizatorjev še enkrat iskrena hvala vsem sponzorjem, ki so pri projektu sodelovali: RANKU BABIČU, TINI GORENJAK, ALEŠU ŠKAPERJU, OBČINI KOČEVJE, RADIU UNIVOX, DRUŽINI KOBOLA.

Tatjana Romih



Gasilska z gasilci.

Foto: Zvonka Klobučar

PRINESI ODNESI ŠPORTAJ

Že drugo leto zapored smo v okviru *Dneva za spremembe* izvedli projekt *Prinesi odnesi športaj*. Pri projektu smo sodelovali skupaj z lokalnimi društvi - Turističnim društvom in Klubom mladih iz Kočevja.



Utrinki s projekta.

Foto: Mojca Turk

Zbirali smo rabljeno in ohranjeno športno opremo za otroke in odrasle iz socialno ogroženih družin. Že lansko leto se je izkazalo, da je projekt smotrni tudi letos so nam priskočili na pomoč občani Kočevja. Osnovne šole in drugi posamezniki so prinesli kar nekaj lepo ohranjenih otroških oblačil in raznih športnih rekvizitov - rolarje, kolesa, teniške loparje, rokometne žoge, donacijsko smo od podjetja Intersocks, tovarna nogavic, d.o.o. iz Kočevja pridobili dve škatli nogavic in trakov za lase ter roke.

V soboto 24.5.2014 smo na mestni ploščadi v Kočevju postavili stojnice in ljudem

DC KOČEVJE

razdelili kar so potrebovali. Kdor je želel, je še lahko prinesel kakšen rabljen kos opreme.

Najlepše je bilo videti sijaj v očeh dvanajstletne deklice, ki je prišla po rolarje zase. Imeli smo ravno njeno številko. Za varnost na cesti smo ji podarili še čelado. Mlada mamica je našla kup otroških oblačil za svoje tri nadobudne otroke, ki jim bodo še kako prišli prav. Razdelili smo skoraj vse. Oblačila, ki so ostala, smo podarili RK za državljane Bosne in Srbije, ki se borijo s posledicami poplav.

V Kočevju je brezposelnost že nad 24%, vendar je kljub temu še vedno v veliki meri prisoten občutek sramu. Ljudje potrebujejo pomoč, vendar jim je težko priznati, da bi jim prišla prav. Potrebno je bilo kar nekaj vzpodbujanja, da so mimoidoči stopili bližje in vzeli stvari, ki so jim prišle prav. Nekateri so prišli le na klepet s prostovoljci ali prijazno preverit kaj počnemo.

Prostovoljci in organizatorji smo bili za svoje delo nagrajani tudi z okusno limonado od prijaznih ljudi, ki so cenili naš trud. Prepričani smo, da bomo projekt naslednje leto ponovno izvedli, že zaradi zadovoljstva otrok, ko dobijo točno tisto kar so iskali zase, pa jim starši tega niso zmogli kupiti. Vredno je!

Tatjana Romih

GOSTJA MESECA MAJA ERIKA KRALJ

Dne 6.5.2014 nas je obiskala kantavtorica Erika Kralj iz Bele krajine. Nekateri smo jo spoznali že na predstavitvi knjige Lidije Maričič.



V dobri družbi in ob prijetni glasbi z Eriko.

Foto: Zvonka Klobučar

Ko smo se vsi posedli se je predstavila in povedala nekaj o sebi in s čim se ukvarja. Nato pa smo se vsi udeleženci predstavili njej. Za dobro vzdušje je najprej zapela in zaigrala svojo pesem. Ob besedilu in prelepem glasu smo vsi onemeli. Nato nam je razdelila karte, na katerih je bila misel. Vsak izmed nas je povlekel za tisti trenutek pravo karto, prebral misel in povedal kaj je na njej. Kasneje smo naredili nekaj vaj za razgibanje telesa in boljše počutje. Razložila nam je, da smo s temi vajami odpirali čakre v našem telesu. Za boljše razpoloženje smo tudi mi zapeli in zaplesali belokranjsko kolo na pesem Lepa Anka kolo vodi in razmigali še tiste dele, ki jih pri odpiranju čakr nismo.

DC KOČEVJE

Čas za druženje je prehitro minil in začeli smo se poslavljati. V slovo nam je odigrala nekaj pesmi, ki smo si jih zaželeli, pa tudi eno svojo avtorsko. Kar neradi smo se poslovili.



Brez spominov ne gre - Erika in Smilja.

Foto: Zvonka Klobučar

Hvala Eriki za prijetno doživetje, ki nam ga je s svojim prihodom omogočila. Enako hvala tudi našima dvema mentoricama Tatjani Romih in Zvonki Klobučar, ki sta jo na našo željo povabili.

Meta Henigman

LIKOVNA DELAVNICA

Likovno ustvarjanje oziroma ustvarjanje na splošno že od nekdaj velja za enega izmed ljubših hobijev ljudi, poleg tega pa je to tudi dober način izražanja naših občutkov. V vsakemu od nas pa se skriva malo umetnika.

V dnevnemu centru Kočevje se tedensko izvaja likovna delavnica pod vodstvom Milana Vlašiča, kjer se v sproščnem vzdušju dogovorimo o tem kaj in na kakšen način bomo slikali in potem začnemo z ustvarjanjem. Uporabili smo že veliko tehnik, najbolj pa smo bili navdušeni nad delavnico, kjer smo s pomočjo pleskarskih lopatic različnih velikosti ustvarili sliko.



Likovno ustvarjanje z Milanom Vlašičem.

Foto: Adela Logar

DC KOČEVJE

Delavnica poteka vsak drugi četrtek in se začne ob pol štirih in traja uro in pol. Poleg te delavnice imajo uporabniki vsakodnevno dostop do likovnega materiala za razvijanje posameznikovih umetniških žilic. Namen likovnih delavnic je dati možnost kontinuiranega likovnega razvoja in izobraževanja likovno motiviranim, nadgraditi in dopolniti znanja.



Izdelki iz gline.

Foto: Klara Košir

Po mojem mnenju je likovna delavnica tudi lepa priložnost za kakovostno preživljanje prostega časa uporabnikov.

Adela Logar

DC LJUBLJANA

TRAVIATA V OPERI - VTISI

Tistega zadnjega aprilskega torka se nas je pred ljubljansko Opero zbralo devet ŠENT-ovcev. Na programu je bila Traviata, opera v treh dejanjih. Dvorana je bila nabito polna. Ko se je zastor dvignil in je prostor napolnila mogočna glasba, se nisem več bala, da mi bo dolgočasno...

Ubrani glasovi naših umetnikov, tako glavnih protagonistov, kot tudi zbora in nenazadnje orkestra in baletnikov so me prevzeli do dna duše. Petje se je prepletalo z umetelnimi gibi. Pa naj še kdo kaj reče, da slovenski umetniki niso od muh. Se kar »stepem«. Vrhunska je bila tudi koreografija scena, maske in vse.

Pritegnila me je tragična usoda glavne pevke Violette, ki je pravo ljubezen spoznala šele tik pred svojo smrtjo. Čeprav sem potihem upala, da bo ljubezen premagala smrt, pa ni bilo tako. Mogočni finale je izvenel v tragičnem koncu.

Ob burnem aplavzu smo vsi odšli domov potešeni s še enim lepim kulturnim utrinkom.

Vsa zahvala Slovenskemu narodnemu gledališču Opera in balet Ljubljana ter

DC LJUBLJANA

gospe Sonji Juvan za brezplačne karte, pa še kdaj. In en lep operni pozdrav!

Bernarda Kunstler

S hčerko sva bili tokrat prvič v ljubljanski Operi. Predzadnjega dne v mesecu aprilu. Zelo veseli sva, da sva imeli možnost udeležiti se in doživeti super operno ljubezensko zgodbo, kot je Traviata.

Moji občutki ob predstavitvi so bili prijetno mešani od žalosti, smeha, pa vse do veselja. Ta dogodek je za mene nepozaben. Radi bi se zahvalili društvu ŠENT, da nama je omogočilo obisk opere in prijetno večerno druženje.

Suzana



DC NOVO MESTO

AJDOVE JEDI

V torek, 20.5.2014 smo imeli v Dnevnem centru Novo mesto kuharsko delavnico, na kateri smo tekom praktičnega dela pridobili določena znanja o kuhanju in pripravi zdrave in preproste hrane. Delavnico je vodila mentorica Andreja Bregant.



Priprava jedi iz ajde.

Foto: Amadea Zagorc

Kot prvo jed smo pripravili ajdovo smetanovo juho. Olupili smo krompir, ki smo ga narezali na lističe in dali kuhati v rahlo osoljeno vodo. Zraven smo dodali še olupljen korenček. Medtem smo na maslu prepražili še sesekljano čebulo in česen. Zatem smo korenček pobrali iz juhe, vanjo pa dodali še praženo čebulo in česen. Sledilo je še prekuhanje in sekljanje s paličnim mešalnikom. Zatem smo juhi dodali še začimbe in ne preveč, posebej kuhane ajdove kaše. Dodali smo še kislo smetano, za izboljšanje okusa in arome pa še sesekljan peteršilj

DC NOVO MESTO

in na drobne kocke narezan korenček. Nazadnje, tik pred serviranjem, pa smo dodali še preostalo polovico ajdove kaše.

Kot drugo jed smo pripravili ajdove krapce (žepke). Za to poparimo ajdovo moko. Ko se ohladi, ji dodamo še jajce in s pšenično moko umesimo testo. Razvaljamo ga na prst debelo, in zrežemo kroge z vbodom za krofe. Na krogce damo ob robu pol žlice skutinega nadeva z jajci in kisló smetano. Nato krapce prepognemo in stisnemo z vilicami po robovih skupaj. Kuhamo v vreli vodi od 8 do 10 minut. Krapce zatem previdno poberemo iz vode, damo v skledo in zabelimo s prepraženimi drobtinami.

Kot tretjo jed pa smo pripravili ajdovo kašo v solati. Kuhani ajdovi kaši dodamo na kocke narezan paradižnik, papriko in sir. Dodamo še solatni preliv s sesekljanimi zelišči in rahlo premešamo.

Na koncu smo vse skupaj pojedli in pospravili za sabo. Ta delavnica je bila koristna še posebej za tiste, ki slabo obvladajo kuhinjska opravila.

Marjan Osolnik

IZDELOVANJE BAJADERE

V torek, 6. maja 2014 smo se odločili, da bomo na ŠENT-u delali bajadere. Vsak od nas je prispeval dva evra za sestavine, nato pa smo odšli v trgovino in kupili vse potrebno.

Glavni sestavini za bajadere sta sladkor in keksi. Potrebni pa so še lešniki, orehi, mandeljni, kakav, jedilna čokolada in maslo. Vsak je dobil svojo nalogo kaj naj naredi, jaz pa sem delal vsega po malo. Bajadere so nam zelo dobro uspeli, ker smo vsi sodelovali in si drug drugemu pomagali. Na to odlično sladico pa smo morali počakati do naslednjega dne, saj je morala biti na hladnem, da se strdi.

Hvala vsem za sodelovanje.

Jure



Pripravljanje bajadere.
Foto: Andreja Bregant

IZDELOVANJE BUTARIC

V petek pred cvetno nedeljo smo imeli na ŠENT-u delavnico izdelovanje butaric.

Najprej smo naredili okraske iz krep papirja. Prvi korak je bil, da smo iz pušpana naredili šopek, ki smo ga pritrdili na palčko. Potem smo ga povezali z nitjo. Na šopek smo pritrdili okraske iz krep papirja. Na koncu smo še oblepili s trakom iz krep papirja. Pri izdelovanju sem se imel dobro. To izdelovanje me veseli, ker uživam v izdelovanju novih stvari.

Janez Barborič



Izdelovanje butaric.
Foto Andreja Bregant

OBISK GREGORJEVEGA SEJMA V NOVEM MESTU

Tudi letos smo se v novomeškem ŠENT-u odločili za obisk Gregorjevega sejma, ki je letos jubilejni, dvajseti po vrsti in ga organizira KZ Krka Novo mesto.

Do prizorišča na Grabnu smo se odpeljali z mestnim avtobusom. Preden smo vstopili na sejmski prostor, smo se dogovorili, da se dobimo čez dve uri za povratek pred vhodom, kdor pa je želel, je lahko še ostal ali pa prej odšel. Nato smo se razkropili po prizorišču sejma, kjer je bilo zelo pestro in zanimivo. Najprej smo si ogledali kaj vse ponujajo. Od raznolike, lokalno pridelane hrane, semen, sadik, kmetijskih strojev, živali. Tudi vojska je imela na ogled vojaško vozilo in delila svoj časopis. Imeli smo možnost poizkušati razne sire, salame, jogurte, namaze, olja, sadje. Nabrali smo si tudi nekaj promocijskega materiala. Sama sem si z veseljem ogledala živali: kokoši, peteline, zajčke, kravo, konjičke, morske prašičke. Preden smo zapustili sejmski prostor, smo izkoristili tudi možnost, da si je vsak po svojih zmožnosti in okusu kaj kupil. Ob dogovorjeni uri smo se odpravili na avtobusno postajo in se odpeljali, nekateri še v skupne prostore ŠENT-a, drugi pa domov. Veseli smo bili, ker je bil dan izredno lep, sončen, in da smo si lahko ogledali rekordno število razstavljalcev. Mi smo si sejem

DC NOVO MESTO

ogledali v petek, 14.3.2014, možnost ogleda je bila tudi v soboto, v nedeljo pa je bil zaključek sejma.

Vera Albreht



Ogled Gregorjevega sejma.

Foto: Andreja Bregant

IGRANJE KOŠARKE

V ponedeljek, 14.4.2014 smo se zbrali na Šentu za igranje košarke.

Peš smo se sprehodili do igrišča Loka. Zoran se je pritoževal nad bolečinam v hrbtenici, vendar se je na koncu vseeno odločil igrati z nami. Jure je vodil in izbrali smo igro »potovanje«, ker je najmanj zahtevna. Slavko je prvi metal z začetne točke, vendar je bil kar nekatikrat neuspešen, tudi meni je na začetku delalo preglavice, nisem in nisem mogel zadeti koša.

Po nekaj metih sem se končno zagrel. Janez je hitro napredoval, iz začetne točke je prišel do sredine. Zoran, ki se je najbolj pritoževal, je prevzel vodstvo in kar hitro prišel do trojke. Jure je bil malo neresen, in je vedno metal iz centra. Vsi skupaj smo se zelo zabavali in se imeli fino. Jaz pa sem si v igri nabral nekaj izkušenj in celo napredoval v košarki. Po zaključeni igri smo se vsi odpravili nazaj v dnevni center.

Almir

Košarka na Loki.

Foto: Andreja Bregant



TRŠKA GORA

V sredo 7.5.2014 smo se odločili, da se uporabniki ŠENT-a Novo mesto odpravimo na Trško goro.

Zjutraj ob 7:30 smo se zbrali, poklepetali, spili čaj ali kavo. Ob 8:30 smo se odpravili na avtobus, s katerim smo se odpeljali do Bajnofa, kjer se nahaja Srednja kmetijska šola. Začetek našega sprehoda se je začel ob 9:10. Sam sem se odločil, da poskušam priti hitreje do cilja kakor zadnjič, ko smo šli po tej poti. Rekord je znašal 20 minut. Na začetku sprehoda sem okoli 200 metrov malo tekel. Ko sem se približal pašniku, kjer so se pasli konji, sem hojo malo upočasnil in jih prijazno pozdravil, kajti meni so konji zelo lepe živali. Sprehod sem nato nadaljeval s hitro hojo, in mimogrede srečal mucko in jo prijazno pobožal. Sledil je še manjši vzpon pred ciljem, ki sem ga kar hitro premagal. Uspešno mi je osvojiti vrh v 17-ih minutah, česar sem zelo vesel, saj mi je uspelo podreti rekord. Vreme nam je bilo zelo naklonjeno, vseskozi je sijalo sonce. Vseh skupaj nas je hodilo dvanajst. Kmalu so prišli še ostali pohodniki na cilj. Imeli smo krajši počitek in uživali v razgledu iz vrha Trške gore. Potem smo se malo odpočili in se vsi skupaj zadovoljni in veseli vrnili v dolino. Do dnevnega centra smo se odpeljali zadovoljni in prijetno utrujeni.

Želim si, da bi imeli ponovno organiziran sprehod na Trško goro.

Slavko

OBISK VOJAŠNICE OB DNEVU ODPRTIH VRAT

Ob dnevu odprtih vrat, ki ga je priredila vojašnica Novo mesto, smo se dobili na ŠENT-u in se kasneje odpravili tja.

Ogledali smo si parado častne čete, prikaz bojevanja vojakov med seboj in reševanje ranjencev. Predstavili so tudi urjenje psov. Na ogled je bilo tudi sodobno orožje, tanki in oprema, ki jo uporabljajo vojaki pri svojem delu. Pokazali so nam tudi muzejsko zbirko in nam povedali vse o zgodovini slovenske vojske. Predstavitve se mi je zdela zanimiva, saj sem izvedel marsikaj novega.

Zoran



Obisk vojašnice.
Foto: Andreja Bregant

DC POSTOJNA

NOČ KNJIGE 2014

Naš dan in našo noč knjige smo preživeli v prijetnem ambientu čitalnice Knjižnice Bena Zupančiča Postojna.

Spontano vzdušje, ki ga je izzval in vzpodbudil naš Vasja, je botrovalo skupni odločitvi, da dogodek branja avtorske poezije ponovimo tekom letošnjega leta še po naših drugih krajih. Vsem prisotnim se najlepše zahvaljujemo za nadvse prijetno druženje, Knjižnici Bena Zupančiča pa za velikodušno nudenje prostora.

Dogodek smo organizirali v sodelovanju s Socialno varstvenim zavodom Dutovlje, udeležili so se ga pa tudi poeti in prozaisti ŠENT-ovih dnevnih centrov iz Ajdovščine in Šempetra pri Novi Gorici.

Mojca Tršar



Noč knjige 2014 v Knjižnici Bena Zupančiča v Postojni.

Foto: Tomo Mišič

PREDAVANJE IN PREDSTAVITEV KNJIGE ZLATKA BLAŽIČA

15. maja 2014 se je v čitalnici Knjižnice Bena Zupančiča v Postojni odvijalo predavanje in predstavitev knjige *Zgodovina moje heroinske odvisnosti* avtorja Zlatka Blažiča.



Uporabna pozornost za Zlatka.

Foto: Tomo Mišič

Zlatko, ki opravlja poklicno prakso psihoterapevta, nam je izčrpno orisal psihično konstitucijo, ki omogoča odvisnostna vedenja.

Mojca Tršar

PARADA UČENJA

V petek, 16. maja 2014 smo se udeležili prireditve, ki se je dogajala v čudovitem novo urejenem mestnem parku v Postojni v sklopu *Tedna vseživljenjskega učenja 2014*.

DC POSTOJNA

Koordinatorja prireditve sta bila Zavod Znanje in Ljudska univerza Postojna. Prireditev je združila preko trideset izobraževalnih, ustvarjalnih, promocijskih, informativno svetovalnih, kulturnih in družabnih doživetij za vse generacije. Skozi pestro dogajanje na odru in na stojnicah znanja so se obiskovalci seznanjali z možnostmi in priložnostmi vseživljenjskega izobraževanja.

Enota postojnskega ŠENT-a je svoje delovanje in aktivnosti predstavila s stojnico ročno izdelanih izdelkov ter z delavnico mozaika. Naši delavnici se je pridružilo mnogo mladih ljubiteljev izdelovanja mozaika. Prijetne in ustvarjalno zagrete družbe smo bili zelo veseli.

Mojca Tršar



TVU 2014.

Foto: Mojca Tršar

DC ŠEMPETER PRI GORICI

ARABSKA KULINARIKA V CDAS

Center za dnevne aktivnosti starejših Šempeter pri Gorici - CDAS je tokrat v četrtek, 3. aprila 2014, že kar štiriinštiridesetič, že peto leto zapored, pripravil pravo mednarodno kulinarčno delavnico in pokušino. Mojster Ivo je mož akcije.



Arabska sladica revani.

Foto: Edina K. Cvetko

ŠENT-ovce je postavil pred dejstvo...

V roke nam je hudomušno dal recept za pripravo arabske sladice revani. Presenečeni in s cmokom v grlu smo se negotovo lotili priprave sladice, navedene so bile le sestavine, količina pa ne. Opogumili smo se, izbrskali dodatno informacijo, da potrebujemo šest jajc in stopili v akcijo. In glej ga zlomka! Uspelo nam je. 😊 Dobili smo pravi kulinarčni zalet in se lotili priprave

DC ŠEMPETER PRI GORICI

kebaba... Iskreno povedano, to je bila vaja za pogum, pravi kulinarčni izziv in popotnica za pripravo tradicionalne arabske rižote z odličnim kardamamom, žefranom, rozinami, mandlji in še kaj. Piko na i pa je svežini in lahkotnosti jedilnika dodala solata iz paradižnika, kumaric, čilija, čebule, mladega sira, soli, popra, olja in limoninega soka. Sledilo je prijetno druženje...

V »skupni« kulinariki smo našli tisti posebni čar, posebno povezovalno noto in sklenili, da se še vidimo. Mi se veselimo in čakamo na ponoven izziv...

Aleksandra Vončina

PREDSTAVITEV KNJIGE SHIZOFRENIJA NI NOROST

Avtorica knjige *Shizofrenija ni norost ali ljubezen na preizkušnji*, Lidija Maričič, je tokrat na lep sončen dan, 18. marca 2014, v Dnevni center Šempeter pri Gorici privabila številne obiskovalce, ki so z velikim zanimanjem prisluhnili predstavitvi knjige, ki »gre« za med, saj je bilo v zelo kratkem obdobju razprodanih vseh 150 izvodov.

Uvodoma je Lidija skozi projekcijo predstavila domačo manjšo vasico - Prelesje pri Kolpi, kjer živi v Baričevi hiši, odmak-

njeni od mestnega vrveža v neokrnjeni naravi ter ponuja poleg ležišč tudi velik vrt z galerijo na prostem. S ponosom v očeh pove, da ima shizofrenijo in je tega ni sram priznati. Meni, da je shizofrenija le življenjska pot, način bivanja enega odstotka zemljanov. Po glasbeni spremljavi Milivoja Gorkiča na kitaro se je prostozvezdasti legendarno pesmijo »Yesterday« napolnil z milino in toplino. Pravi, da je že kot otrok bila odmaknjena, drugačna od drugih. Njena strast so bile in so še knjige.



Predstavitve knjige.
Foto: Marko Rodica

Vesela je, da je kar krepko čez desetletje delala v šoli, kjer je imela ob sebi zelo razumevajoče delovno okolje. Zaposlitev ji je tedaj dala pomembno vrednoto v življenju, saj ji je največ pomenil občutek stika s soljudmi. Ampak kljub vsem življenjskim oviram pove, da ne bo točila solz, saj se je pobotala s preteklostjo in bo v življenju šla naprej. Samota

DC ŠEMPETER PRI GORICI

bi jo ubila, pravi...in tukaj je pomembno, da je spoznala svojega partnerja Valterja, ki ji nudi podporo že 12 let. Valter pove, da razume njeno življenjsko igro, da pa je potrebno veliko prilagajanja. Ampak mu ni žal, skupaj sta kot dva človeka, ki se dopolnjujeta. Lidija ostaja še naprej aktivna, polna energije, piše in še kaj. Sledilo je druženje, kjer smo ob slikah obujali spomine še na tabor ob Kolpi, ki smo ga jeseni 2011 prebili pri Lidiji. Z radovednostjo smo poskusili pravo belokranjsko pogačo, kulinarično specialiteto, ki jo je s seboj prinesla Lidija.

Veselimo se ponovnega snidenja, polnega energičnih, čustvenih, razumskih življenjskih izkušenj, izpod »peresa« naše iskrene Lidije.

Aleksandra Vončina

INCLUSIA 2014

Tudi letos smo se (že tretjič) odzvali povabilu na mednarodno integracijsko srečanje ljudi z posebnimi potrebami, prej znano pod geslom *“Mi smo bratje in sestre”*, zdaj z novim imenom *“Inclusia”*, ki je potekalo Avstriji.

V četrtek, 3.4.2014 smo se iz ŠENT- a, VDC-ja in OŠ Kozara odpravili v Celovec, kjer smo se dopoldan srečali s šolarji iz 3. b Gimnazije - „Ingeborg Bachmann Gymnasium“. Namen srečanja je bil medsebojno druženje in sklepanje novih prijateljskih vezi ter destigmatizacija ranljive skupine ljudi. Igrali smo spomin, risali mandale, pletli zapestnice, igrali namizni nogomet, nato pa se skupaj odpravili v raziskovanje njihove gimnazije. Navdušeni smo bili tudi nad igrico iskanja velikonočnih čokoladnih jajčk. Poslovali smo se z zabavnimi igricama in pristrčnimi darilci.



DC ŠEMPETER PRI GORICI

Po kratkem kosilu smo se odpravili na Opičjo goro - Adventure Affenberg, kjer smo ob spremstvu vodiča lahko opazovali 145 japonskih opic - makak, ter uživali ob pogledu na njihove vragolije. O ja, spoznali smo, da je banana zares njihova najljubša poslastica, pa tudi da niso popolnoma nič sramežljive in tudi stikajo rade po torbica...



Na Opičji gori.
Foto Margerita Humar

Polni prijetnih vtisov in nasmejanih ust smo se odpravili v središče Celovca, kjer se je odvijal velikonočni sejem, se v zabaviščnem parku zapeljali z malimi avtomobilčki na žetone, nato pa napolnili prazne želodce z odlično lazanjo v pivnici. V veliko veselje smo se fotografirali z maskotami, ter se znova srečali z organizatorjem dr. Dietrom Klammom. V zahvalo njemu in županu Celovca smo predali

darilo MONGa, ki sta ju bila neizmerno vesela. Srečanje »INCLUSIA« je zelo pozitivno vplivalo na nas, saj smo spoznali novo okolje, nove prijatelje, spoznali drug jezik, kulturo, se zabavali, skratka razširili svoje obzorje. Naše uporabnike je presenetila njihova sproščenost in preprostost, ganila pa njihova gostoljubnost.

Zahvaljujemo se Mestni občini Nova Gorica, ki nam je omogočila brezplačen avtobusni prevoz do Celovca ter vstopnice za ogled Opičje gore ter seveda organizatorju dr. Dietru Klammu za povabilo.

Margerita Humar

MEDGENERACIJSKE DELAVNICE

V Dnevnem centru Šempeter pri Gorici v sklopu svojih rednih dejavnosti organiziramo različna srečanja, dogodke, izobraževanja in delavnice ter se zelo veliko povezujemo z lokalno skupnostjo.

Marca 2013 smo povabili starejše iz CDAS Šempeter pri Gorici, kjer smo v dobrodelnem duhu izdelovali ribice. V zraku je bilo čutiti tisto skupno energijo, skupen zagon, voljo narediti nekaj dobrega, podariti ribice Medobčinskemu društvu prijateljev mladine za Goriško, tako da so bile ribice »hipoma« pripravljene za

DC ŠEMPETER PRI GORICI

vseslovensko prostovoljsko akcijo »5. Dan za spremembe«. Ves izkupiček od prodanih ribic je bil namenjen letovanju otrok iz socialno ogroženih družin.

13. maja pa so se nam pridružili osnovnošolci iz 3.a in 3.b razreda OŠ Ivana Roba, ki so v okviru kreativne delavnice izdelovali knjižna kazala. Otroci so z navdušenjem rezali, lepili, sestavljali... in nastale so številne čudovite umetnine. Presenetili so nas s svojim pevskim nastopom, mi pa smo jih obdarili z pisanimi bomboni.



Skupaj je lepše.

Foto: Margerita Humar

Medgeneracijske delavnice so z osnovnošolci OŠ Ivana Roba potekale letos že tretjič. Namen medgeneracijskih kreativnih delavnic je destigmatizacija ter vzpostavitev toplega medčloveškega odnosa. Predsodki do oseb s težavami v duševnem zdravju so zelo različni, najtežje pa se jih znebijo starejši ljudje.



Otroški pozdrav.

Foto: Margerita Humar

Pri otrocih namreč takšni strahovi še niso izoblikovani, pa tudi mladi so sicer bolj odprti za premagovanje predsodkov. V okviru teh delavnic otroci pridobijo pristo izkušnjo, jo ozavestijo in prenašajo na svoje svojce in bližnje. Na ta način zmanjšujemo predsodke in stereotipe o osebah s težavami v duševnem zdravju ter pripomoremo k njihovi večji enakopravnosti v okolju. S skupnim ustvarjanjem pa tudi drug drugemu polepšamo dan, zato smo si ob slovesu obljubili, da se naslednjo leto zopet vidimo.

Margerita Humar

»TRETJI POHOD S PRIJATELJI«

Dnevni center Šempeter pri Gorici in Dnevni center Ajdovščina sta ponovno združila moči in rušila meje z italijanskim Združenjem svojcev oseb s težavami v duševnem zdravju FUSAM ter Centrom za duševno zdravje (C.S.M sede di Gorizia). V nedeljo 18.5.2014 je potekal čezmejni pohod "TRETJI POHOD S PRIJATELJI" kjer smo želeli poleg skrbi za duševno zdravje opozarjati širšo javnost tudi na probleme, s katerimi se srečujejo osebe, ki jim ne gre tako dobro kot večini; boriti se proti stigmatizaciji in socialnem izključevanju oseb, ki so drugačne zaradi kateregakoli razloga ter pripraviti družbo na odprtost in sprejemanje drugačnosti.

Na voljo sta bili dve trasi pohoda in sicer v dolžini 6 in 12 km. Pot nas je vodila po slovenski strani (Šempeter pri Gorici - Nova Gorica) skozi Trg Evrope, ter se nadaljevala na italijanski strani (Gorica) v dveh smereh do izhodišča, kjer smo se okrepčali s kosilom. Sledil je kulturno-zabavni program, med drugim smo povabili tudi glasbeno skupino harmonikarjev iz DU Rožna dolina B Es As. Najmlajšega in najstarejšega udeleženca, ter najštevilčnejše prijavljene skupine pohoda smo nagradili s pokalom. Veseli smo, da se je čezmejnega pohoda udeležilo cca. 700 pohodnikov iz obeh strani meje, tako mlajši kot starejši, osebe s težavami v duševnem zdravju, prostovoljci, zaposleni na področju duševnega zdravja in mnoga društva.

Margerita Humar

3. pohod s prijatelji.

Foto: Margerita Humar



DC AJDOVŠČINA

FESTIVAL POTUJOČIH KNJIŽNIC
SLOVENIJE

V petek, 16. maja 2014 se je ob deseti uri na Lavričevem trgu v Ajdovščini pričela prireditve, s katero je bila obeležena stopeneseta obletnica Lavričeve knjižnice v Ajdovščini.

Udeležencev je bilo veliko - na prireditvi smo sodelovali ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje (Dnevni center Ajdovščina), Osnovna šola Danila Lokarja Ajdovščina, Srednja šola Venó Pilon Ajdovščina, Vrtec Ajdovščina, TIC (Turistično informacijski center) Ajdovščina, Varstveno delovni center Vipava - Ajdovščina in seveda knjižničarji Lavričeve knjižnice. Program so otvorili otroci iz Vrtca Ajdovščina s predstavo Píkapolonica. Za njimi so se zvrstili: deklíški pevski zbor Osnovne šole Danila Lokarja, ki nas je najprej ogrel s pesmijo "Oda radosti" in še nekaj drugimi pesmimi; instrumentalna skupina Srednje šole Venó Pilon s pesmijo "Yesterday" in kasneje še pisatelj in pesnik Andrej Volčič iz ŠENT-a Nova Gorica z "Zgodbo o žabici, ki se je bala vode." Pripovedoval je tako doživeto, da so mu vsi, še posebej otroci, z zanimanjem príslihnili. Ne smem pa pozabiti omeniti dveh govorov, ki sta ju imela direktor ajdovske knjižnice dr. Artur Lipovž in ajdovski župan Marjan Poljšak, ki je tudi otvoril prireditve.

Največja zanimivost na prireditvi je bila 13 bibliobusov (Potujoča knjižnica) - 12 iz Slovenije in eden iz sosednje Hrvaške. Na ogled so nam bili na voljo bibliobusi iz Domžal, Nove Gorice, Ljubljane, Postojne, Novega mesta, Kopra, Ptuja, Murske Sobotne, Maribora, Tolmina, Tržiča in pa seveda naš, ajdovski, obiskat pa so nas prišli tudi hrvaški sosedje iz Gradske knjižnice Ivan Goran Kovačič v Karlovcu. Obiskovalci prireditve, predvsem otroci, so okupirali avtobuse in se z njih vračali žarečih obrazov z novimi knjižnimi najdbami v rokah ter dokazali, da je knjiga resnično človekova najboljša prijateljica. Na trgu so ves čas potekale ustvarjalne delavnice, ki so jih pripravili v Vrtcu Ajdovščina, na ogled pa je bila tudi razstava umetniških stvaritev otrok Vrtca Ajdovščina in Osnovne šole Danila Lokarja Ajdovščina. Otroke sta zabavala tudi Pika Nogavička in Nodi, ki je k nam pripotoval z bibliobusom iz Novega mesta. Z njima so otroci uživali v petju, plesu in oblikovanju različnih živali iz balonov. Ves čas prireditve sta bili na ogled tudi stojnici ŠENT-a Ajdovščina in Varstveno delovnega centra Vipava - Ajdovščina. Oba centra sta se predstavila s čudovitimi, ročno izdelanimi predmeti, ki so bili tudi na prodaj.

Vodja ŠENT-ovega dnevnega centra Ajdovščina Jasmina Bolterstein je dejavnosti centra izčrpno predstavila obisko-

valcem prireditve in nas povabila k obisku, vsestranski Jožko Likar pa nam je zapel pesem Lunca, recital pesem o Tini Maze, otrokom delil bombone ter mimoidoče razveseljeval s svojimi pesmimi in rebusi.

Kljub burji, ki se nam je odločila malce ponagajati, se nismo pustili motiti in prireditvev je odlično uspela.

Lea Lavrenčič

TEČEM, DA POMAGAM

V nedeljo, 25. maja 2014 smo se odpravili v Novo Gorico, kjer smo se v Športnem parku udeležili dobrodelne prireditve *Tečem, da pomagam*. Organizatorji prireditve so bili Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Nova Gorica, Mestna občina Nova Gorica ter Lions klubi Severne Primorske.



Tečem, da pomagam.
Foto: Edi Strosar

Prireditvev je otvorila vinska kraljica Špela Štokelj. Udeleženci so tekli v znak dobrodelnosti traso 400 metrov po atletski stezi. Najboljša udeleženska je bila ultramaratonka Sonja Leskovar iz Nove Gorice, ki je pretekla kar 52 krogov oziroma 21 km. Skupaj pa s(m)o vsi udeleženci pretekli dobrih 700 km. S prispevkom vseh tekačev se je v dobrodelne namene zbralo približno 750 evrov.

Na prireditvi si lahko tekel tudi z zavezanimi očmi v tandemu s spremljevalcem, kar sem preizkusila tudi sama. Poleg tega pa sem se preizkusila še v hoji z belo palico z zavezanimi očmi mimo ovir, ki so bile sestavljene iz gredi in stolov. Na prireditvi smo predstavili naše izdelke - iz ajdovskega dnevnega centra. Sicer pa se je na prireditvi predstavilo veliko drugih društev in organizacij, med drugim Društvo ledvičnih bolnikov Severne Primorske, Humanitarno društvo KID, Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Nova Gorica, Društvo paraplegikov Severne Primorske, Društvo gluhih in naglušnih Severne Primorske, Zavod Ažmurk, Fitnes studio Kinetik ter Zdravstveni dom Nova Gorica. Na stojnici Društva ledvičnih bolnikov Severne Primorske so opravljali meritve krvnega tlaka in krvnega sladkorja, Zdravstveni dom Nova Gorica pa je opravljal analizo telesa, kjer si izvedel kolikšna je tvoja telesna masa, količina vode v telesu, mišična masa, masa kosti

DC AJDOVŠČINA

ter koliko kalorij je priporočljivo zaužiti za ohranjanje telesne kondicije.

Domov smo se vračali veseli in polni lepih občutkov. Komaj čakam naslednje leto, ko se bo prireditev ponovila.

Jožica Čehovin

LITERARNI VEČER

Tistega popoldneva, 23.4.2014 smo se zbrali v prostorih knjižnice Bena Zupančiča v Postojni. Imeli smo literarni večer. Nastopali smo: ŠENT-ovci iz Postojne, Nove Gorice, Ajdovščine in stanovalci Socialno varstvenega zavoda Dutovlje.

Večer je bil zelo zabaven, vsak je predstavil nekaj svojih pesmi ali člankov in jih prebral, da smo mu z veseljem zaploskali. Vsak je imel približno enako količino časa na razpolago. Večer je povezoval Vasja Dražnje, ki je imel velike sandale in, ko si jih je sezul, je bil pravi "mačo-taco". Srečanje različnih avtorjev pesmi je bilo zelo zanimivo, vsak je kljub bolezni lahko pokazal del svojih ustvarjalnih moči, kar pomeni, da nismo še za "staro šaro". V vsakem človeku je nekaj ustvarjalnega in prav je, da tisto, kar je v nas, razvijamo.

Ko smo zaključili s programom, smo si v bližnji restavraciji privoščili kavo, malo poklepetali in se po stari cesti od Postojne do Ajdovščine odpeljali domov. Peljal nas je Matjaž Furlan, naš mentor, ki ima rad ovinke in so mu pri srcu stare ceste.



Literarni večer.
Foto: Tomo Mišič

Ko smo zaključili s programom, smo si v bližnji restavraciji privoščili kavo, malo poklepetali in se po stari cesti od Postojne do Ajdovščine odpeljali domov. Peljal nas je Matjaž Furlan, naš mentor, ki ima rad ovinke in so mu pri srcu stare ceste.

Tudi čez Rebrnice smo se peljali po stari cesti. Domov smo prišli veseli in zadovoljni, da smo nekaj ustvarjalnosti lahko darovali drugim in drugi nam.

DC AJDOVŠČINA

Ob tej priliki je Jožko zrecitiral pesem o Tini Maze:

Vem za lepo punco,
je pametna in fletna,
vem za lepo punco,
ki je že polnoletna.
Vem za lepo punco,
ki avto vozit zna,
vem za lepo punco,
ki fanta že ima.
Vem za lepo punco,
ki seštevava uspehe bolj kakor poraze,
kdo druga naj bi to bila
kot naša draga Tina Maze.
S tabo pel bi karaoke,
s tabo drva žagal bi na roke,
a najraje bi te ljubil
in s teboj imel otroke.
Ti si od vseh najboljša,
ti si od vseh the best,
zate bi šel celo v arest.
Rad bi Tino lepotico
povabil tudi kdaj na pico,
tvoj trener Massi
pa naj bo danes sam za mizo pri kranjski
klobasi.

Jožko Likar

DC ŠENTCELEIA CELJE

PREDAVANJE DR. VESNE ŠVAB O SKUPNOSTNI PSIHIATRIJI V OSREDNJI KNJIŽNICI CELJE

18.5.2014 je bilo predavanje dr. Vesne Švab v Osrednji knjižnici Celje, na katerem je predstavila aktualno temo - skupnostno psihiatrijo.

Navajam nekatere poudarke s predavanja.

Prva glede skrbi na področju duševnega zdravja je, da bi ljudje morali imeti dostop do ustreznih storitev tam, kjer živijo, čim bližje svojih domov. Problem je, da marsikdo ne more ali ne zmore poiskati ustrezne pomoči, če je ta na voljo v oddaljenem kraju. Na ta način precej ljudi, ki bi potrebovali pomoč na področju duševnega zdravja izpade iz »sistema skrbi«.

Drugi poudarek pri skupnostni psihiatriji je na preventivi. S tem pristopom je možno pravočasno ukrepati pri trenutnih poslabšanih duševnega zdravja pri posameznikih tako, da ni potrebna hospitalizacija. Skupnostna psihiatrija je posebno pomembna za posameznike s hudimi težavami v duševnem zdravju, ki do sedaj niso dobili ustrezne pomoči. Dr. Švabova je navedla več primerov uspešne prakse, ko so timi (multidisciplinarne delovne skupine) oskrbele in nudile pomoč posameznikom s hudimi

DC ŠENTCELEIA CELJE

duševnimi motnjami, ki je do takrat niso dobili, npr. v težko dostopnih krajih, posamezniki brez socialne mreže, brez urejenega zdravstvenega zavarovanja... Dr. Švabova je navedla v katerih krajih po Slovenji že uspešno delujejo multidisciplinarni timi. Ustanovljeni so bili predvsem tam, kjer je bilo za psihiatrično obravnavo doslej slabo poskrbljeno, npr. v Murski Soboti, Novem mestu...



Predavanje dr. Švabove.

Foto: Mateja Alegro

Psihiatrične time je potrebno razlikovati na tiste, ki spremljajo paciente po odpustu iz psihiatrične bolnice še eno leto in na multidisciplinarne time, ki nudijo oskrbo ljudem s težjimi duševnimi motnjami, kateri so doslej izpadli iz sistema psihiatrične pomoči. Tem nudijo timi trajno spremljanje in multidisciplinarno oskrbo.

Dr. Švabova je na kratko predstavila tudi področja, kje je bila uspešno izvedena de-institucionalizacija, npr. v Italiji. Povedala je tudi podatek, da je Slovenija med najbolj institucionaliziranimi državami v Evropi.

Poslušalci so z zanimanjem poslušali predavanje in postavili več vprašanj, na katere je dr. Švabova odgovorila z veliko strokovnosti in na podlagi veliko izkušenj. Prisotne je pritegnila ne le z veliko strokovnostjo in profesionalnostjo, ampak tudi s humanim in toplim pristopom.

Alenka Gnilšek

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

ŠENTGOR RADOVLJICA TUDI LETOS SODELOVAL NA 5. DNEVU ZA SPREMEMBE

ŠENTGOR Radovljica je v četrtek, 3. aprila 2014 v sklopu vseslovenske prostovoljske akcije pod okriljem Slovenske filantropije, v Zavodu sv. Martina sodeloval na dogodku, imenovanem *5. dan za spremembe*, ki je bil namenjen veselemu druženju s stanovalci doma in premagovanju osamljenosti.

Skorajda ni človeka, ki ne bi poznal občutka osamljenosti oziroma, da se z njo ne bi srečal vsaj enkrat v življenju. Gre za skupnostno akcijo, ki naj bi pripomogla k lepšemu življenju določenega posameznika ali skupine v skupnosti. Izvedbi dogodka so se pridružili tudi prostovoljci Zavoda sv. Martina in Društva invalid Bohinj. Sodelovala je Občina Bohinj, župan Franc Kramar je publiki namenil nekaj svojih misli in želja.



Ob zaključku akcije nas je nagovoril direktor Zavoda sv. Martina Jože Cerkovnik in nam podelil simbolično darilo, izdelano pod rokami stanovalcev doma ter izročil pisno zahvalo za uspešno izpeljavo prireditve. Dogodek je s svojim nastopom popestril poseben gost, glasbenik Hajni Blagne.

V akciji je s sponzorskimi sredstvi sodelovalo tudi lokalno podjetje Erlah d.o.o. - Gostišče Erlah v Ukancu in Papirnica in knjigoveznica Domina iz Radovljice.

Marija Zupanc



Ob zvokih Hajnija Blagneta so se udeleženci prireditve razživel.

Foto: Janja Hodnik

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

ŠENTGOR RADOVLJICA JE OBISKALA DR. KRIVEC SKRT LILIJANA

Dr. Lilijana Krivec Skrt nas je obiskala z namenom, da se seznanimo s programom psihosocialne rehabilitacije, ki jo izvajamo v skupnostnih službah izven psihiatričnih ustanov, saj nekaj njenih pacientov prihaja v program dnevnega centra in/ali so vključeni v zaposlitvene programe v ŠENTGOR-u v Radovljici.

Dr. Krivec Skrtovi smo predstavili naše delo in prostore ter program dnevnih aktivnosti, ki jih izvajamo v dnevnem centru. Izročili smo ji tudi reklamno gradivo, zloženke ter urnik aktivnosti, da ga bo razdelila svojim pacientom s težavami v duševnem zdravju ter jih seznanila z možnostjo vključitve v program psihosocialne rehabilitacije.



Dr. Krivec Skrt med uporabniki v dnevnem centru.
Foto: Saša Kokol

Poudarjen je bil pomen sodelovanja med mrežo služb s področja zdravstva, socialnega varstva, zaposlovanja in drugih, kar predstavlja pomemben del k uspešni psihosocialni rehabilitaciji posameznika.

Marija Zupanc

SOLIDARNOST

Pomagati je plemenito.
Plemenitost povezuje ljudi.
Aroganca provocira vse nas.
Pomoč potrebujemo vsi.
Treba je biti prijazen do ljudi.

Darja Bukič

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

REKREACIJSKI POHOD V DOLINO VOJE

V svežem in rahlo deževnem jutru se nas je 27 pohodnikov odpeljalo z avtomobili iz Radovljice mimo Bleda proti Bohinjski Bistrici. Z vožnjo smo nadaljevali do Stare Fužine v Bohinju, kjer smo na urejenem parkirišču parkirali avtomobile. Od tukaj se je pričel naš pohod.

Pot smo nadaljevali v smeri korit Mostnice po široki poti, po kateri smo prispeli do Hudičevega mostu, s katerega smo že lahko uzrli prvi pogled v korita. Nato nas je pot vodila do osrednjih korit, ob katerih smo se nato zložno vzpenjali. Med vzponom ob koritih smo naleteli na oznako "Slonček". To je bila skala, ki jo je izdolbla voda v obliki slončka, ki je bila vsekakor vredna ogleda. Pot naprej se je še nekaj časa vzpenjala ob Mostnici,

nato pa nas pripeljala mimo spomenika NOB do planinske kočice na Vojah. Tukaj smo se okrepčali in malo spočili, nato smo tisti z malo več kondicije pot nadaljevali do slapu Mostnice. Pot do tja je bila ravna, obdana s prelepo neokrnjeno naravo. Tudi sonce, ki ga zjutraj še ni bilo, se je prebudilo in nas grelo vso pot. Po prihodu nazaj do kočice smo se ponovno odpočili ter prigriznili, še posebej nam je teknil borovničev zavitek. Polni prijetnih vtisov in veselega razpoloženja smo se nazaj vračali po drugi krožni poti.

Ob tej priložnosti se zahvaljujemo donatorjem, ki so nam omogočili brezplačno parkiranje in vstopnine: Krajevni skupnosti Stara Fužina ter Medobčinskemu inšpektoratu in redarstvu Bled-Bohinj.

Saša Kokol



Udeleženci in spremljevalci pohoda pri Planinski koči na Vojah.
Foto: neznan

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

VTISI

Na izletu sem se imel zelo lepo in sproščeno, bil sem tudi prvič na pohodu pri slapu Mostnice. Pot je bila prijetna, lahka in s soncem obsijana. Spoznal sem tudi nove ljudi, saj so se nam pridružili uporabniki iz Dnevnega centra Škofja Loka.

Marjan Vučkovski

S Šentgorom sem bil v zanimivi dolini Voje, ki se mi zdi kar malo zapostavljena proti drugim lepotam Bohinja, mogoče malo zaradi dostopa, pa tudi oddaljenosti. Vsekakor pa ta dolina nudi enkratne naravne danosti, narava je tako rekoč neokrnjena, saj tu ni večjih posegov človeka

v okolje. Tukaj se lepo vidi sožitje človeka z naravo. Pašniki in senožeta so urejeni, stavbe so pazljivo umeščene v okolje. Človek tukaj res lahko najde svoj mir, poleg tega pa dolina nudi polno naravnih znamenitosti, med katerimi bi izpostavil korita Mostnice in slap. Poti so lepo urejene, pot ob vodi je pravi balzam za dušo. Hoja ni bila naporna, saj gre pot le malo navkreber. Zanimivo je, kako lepa narava in prijetno okolje človeka vzpodbudi, da tudi misli in čuti tako. Tudi pogovor med nami je najbrž zato potekal v pozitivnem vzdušju. Želim si še več takih izletov.

Igor Razingar



Slap Mostnice.
Foto Saša Kokol

IZDELAVA ROŽ IZ KREP PAPIRJA

V okviru Tedna vseživljenjskega učenja smo v ŠENTKNAP-u Trbovlje v petek, 16.5.2014 organizirali delavnico izdelave rož iz krep papirja.

Veseli smo bili številne udeležbe, saj se je zbralo kar 14 udeleženk. Lotile smo se oblikovanja sezonskega poljskega šopka iz maka in plavice z dekoracijo pšeničnega klasa. Gospe so bile zelo motivirane za delo. Skoraj polovica se je v tej spretnosti preizkusila prvič, vendar so bili izdelani šopki prav lični. Prijetno vzdušje je dopolnil še sproščen klepet ob zaključku. Gospe so bile vsaka na svoj šopek prav ponosne in nekaj jih je izrazilo željo po ponovnem srečanju. Tako smo v še v dveh delavnicah »osvojile« tudi vrtnice, krokuse, cinije in nageljčke.

Marjeta Ocepek



Ustvarjalno.

Foto: Maša Gorjup

OBISK ŽIVALSKEGA VRTA

Nekateri že nekaj let nismo bili v živalskem vrtu, spet drugi so bili nazadnje tam kot otroci in tretji ga še nikoli niso obiskali. Zato smo bili še toliko bolj navdušeni nad novico (za katero je bila že večkrat izrečena želja), da gremo v Ljubljano v Živalski vrt.

To je bil veselja pričakovan izlet. In tako smo se 14.5.2014 ob deveti uri zbrali pred našim Šentom, se strpali v štiri avtomobile in se odpeljali proti Ljubljani.

Ko smo prispeli na parkirišče pred Živalskim vrtom, so nas tam že čakali ljubljanski ŠENT-ovci. Tisti, ki se še ne poznamo, smo se spoznali in malo poklepeta-li. Nato pa veselo in radovedno naokrog.

Če bi hotela opisati, kaj mi je bilo najbolj všeč, ne vem, kje bi sploh začela in tole bi bil zelo dolg prispevek. Všeč mi je bilo vse; že to, da sem tam, v Živalskem vrtu, da vidim toliko različnih živali, ki jih sicer ni možno srečati kar nekje drugje na sprehodu.

Kot prvega sem zagledala morskega leva. Ravno hranili so ga. Potem je zaplaval in se potapljal, tako da ga nisem mogla ujeti na fotoaparatus, vendar mi je kasneje uspelo.

DC ŠENTKNAP TRBOVLJE

Blizu je bil kotiček, imenovan slovenska kmetija, kjer so bile krave, koze, osliček, gosi, race... živali, ki nam niso tako tuje.



Blizu zagledam opice in takoj odhitim tja. Kot kakšen turist s fotoaparatom v roki. Nekaj časa sem opazovala zanimive male opice vrste sajmiri in črna čopičarka. Tik ob njih pa slavni šimpanzi. Tam sem malo dlje postala. Kako zelo so nam podobni; ali mi njim?

Nato se obrnem na desno in grem do medveda. Užitek je bilo opazovati živali iz divjine. Grem nekaj korakov naprej in zagledam dva tigra. Te velike divje mačke so mi že od nekdaj fascinantne. Meni osobno so prav elegantne. Nato pa še gepard. Vmes sem si ogledala še raznovrstne papige, mačjo pando, kapibare, ki so samo poležavale. Sprehodim se še naprej in se ustavim v hiši inkubator. Te malo manjše živali, ki so bivale v raznih terarijih, sem gledala bolj s strahospoštovanjem.

Videla sem modrasa, gada, belouško, goža, ptičjega pajka, debelorepo tekačico in še dosti ostalih, katerih imen si nisem zapomnila.

Nasproti otroškega igrišča in okrepčevalnice, kjer sem na klopici jedla sendvič, sem opazovala žirafe, med katerimi so se sprehajali noji. Tudi žirafe so imele ravno malico. Opazovala sem jih, kako jedo tam nekje visoko nad mano.

Ko sem se najedla sendviča in opazovanja visokih žiraf, sem se zopet odpravila na sprehod in zagledala kotiček, imenovan *Otroški ZOO*, kjer smo lahko pocrkli in božali razne koze, vietnamske prašičke... Grem naprej in se ustavim pri veličastnem slonu. Rada imam slončke za srečo, ki jih zbiram, ampak tale slon je bil pa živ in ogromen. Opazovala sem ga kako se je sprehajal in z rilcem pobiral po tleh. Kako zanimiva žival. Grem malo naprej na potep in slučajno zagledam vivarij. Notri pa meni strah in groza. Na eni strani dva indijska pitona, na drugi strani pa afriška kornjača in zeleni legvan. Tam sem zelo hitro poslikala in se na brzino odpravila ven ter si mislila, kako bi bilo mene strah, če bi bila jaz tista želva zraven legvana. Res je, da je bil lep, ampak kakšen velik kuščar je to!

Nato se odpravim do malih zanimivih surikat. Zdi se mi, da so bile surikate vsem

DC ŠENTKNAP TRBOVLJE

najbolj ljubke, tako, da bom o njih nekaj malega napisala:

Nos imajo podaljšan, zelo dobro zavohajo koreninice, gomolje in plen, ki je skrit pod zemljo. Težke so do 950 g, v dolžino merijo do 29 cm, njihova plečna višina pa je do 15 cm. Čas razmnoževanja je v vlažnem in najtoplejšem delu leta. Po 11 tednih brejosti samica skoti v brlogu do 5 mladičev. Njihov rep je dolg, uporabljajo ga za krmiljenje pri hitrem teku. Surikate živijo v krdelu, ki šteje do 30 članov. Krdele vodita alfa samica in samec. Običajno imata le onadva potomce. Kadar je hrane dovolj, živi krdele na območju velikem le 15 km². V sušnem obdobju, ko hrane primanjkuje, pa so prisiljeni zapustiti svoje brloge in povečati območje, na katerem iščejo hrano. Živijo do 10 let. Svoj prostor označujejo z izločki zadnjičnih in ličnih žlez. Na nogah imajo močne prste z dolgimi kremplji, ki jih uporabljajo kot mi grablje. Z njimi kopljejo rove in brloge.

Počasi se je že bližala ura, da se zberemo in odidemo. S kolegico sva malce posedeli na klopci in opazovali otroška igrala in zraven dva trampolina, čez katera se je brezbrizno sprehajal pav s svojim veličastno barvitim repom.

Potem sta dve (izmed »naših«) stopili na trampolin in začeli poskakovati. Zabavno je bilo gledati in pa tudi mamljivo.

Nazadnje sem skakala na trampolinu v osnovni šoli. Prevladala je tista otroška igrivost in ni nama bilo treba dvakrat reči, naj greva še midve. In že sem skakala in padala. Prava doza smeha je bila to.

Dosti sem se nahodila in doživela kar nekaj nepozabnih trenutkov.

Upam, da bomo kmalu spet obiskali živalski vrt, konec koncev imamo dober »izgovor«, saj je bil zgornji del zaprt zaradi prenove.

Špela Š.



Veselje in igrivost.
Foto: Nika Nedeljko

DC ŠENTLENT MARIBOR

DAN PROSTOVOLJSTVA

V sredo, 21.5.2014 smo se člani ŠENTLENT-a Maribor udeležili Dneva prostovoljstva v mestu Maribor.

Imeli smo kreativno stojnico, na kateri so udeleženci lahko izdelovali svoj nakit. Ogledali smo si tudi druge stojnice in sodelovali na njih. Dnevni center ŠENTLENT Maribor in naše programe smo predstavili na odru, na radiu in televiziji.

Tadej Markež



Dan prostovoljstva.
Foto: Tadej Markež

kjer so delili japonke ter denarnice iz recikliranih stvari, na drugi so imeli reklamne knjižice o pticah, ki prebivajo v Sloveniji, spet na tretji stojnici so izdelovali podstavke iz ženskih nogavic-najlonk. Postavljen je bil oder, od koder se je slišala živa glasba. Po tleh so raztegnili preprogo, kjer so otroci iz različnih šol izdelovali stvari iz lego kock. Otroci so se preizkusili v varni vožnji s kolesom, kjer brez spremstva, spredaj in zadaj enega policista ter redarja ni šlo, tako da je vožnja potekala v varnem okolju.

Celoten ogled stojnic, veselo vzdušje na samem prizorišču nam je bilo všeč in z veseljem bi podprli takšne prireditve tudi ob drugih praznikih.

Mateja Goltes

DAN ZEMLJE

Šentovci smo se peš podali v mesto, natančneje na Glavni trg, kjer so imeli ob svetovnem dnevu Zemlje, 22.4.2014 postavljene stojnice z različnimi stvarmi.

Na eni izmed njih je bilo podjetje Snaga,

DC ŠENTLENT MARIBOR

RAZSTAVA V QLANDIJI

Dne 7.4.2014 smo v nakupovalnem središču Qlandia v Mariboru razstavljali izdelke Dnevnega centra ŠENTLENT Maribor.

Na voljo smo dobili pet vitrin, v katere smo razstavili ročno izdelane izdelke, ki jih izdelujemo v ŠENT-u. Tako sva s Tadejem Markežem najprej na steklo vitrin nalepila cvetove cvetic, nato smo skupaj začeli zlagati izdelke v vitrine. Ti izdelki so iz različnih materialov: lesa, blaga, papirja, filca, itd. Ker smo to razstavo naredili z veseljem, nam je čas zelo hitro minil.

Mateja Goltes



Razstava v Qlandiji.

Foto: Mateja Goltes

IGRAJ SE Z MANO

V petek, 23.4.2014 smo v okviru mednarodnega festivala »Igraj se z mano« izvedli kreativno delavnico na Trgu Svobode v Mariboru.

Festivala so se udeležili prostovoljci in zaposleni iz vrtcev in šol v Mariboru. Meni je bilo zelo všeč in bil je lep sončen dan. Obiskovalci so na naši delavnici izdelovali nakit.

Zoran Golčman



Igraj se z mano.

Foto: Tadej Markež

DC ŠENTLENT MARIBOR

STOJNICA NA GRAJSKEM TRGU

17. in 18. aprila 2014 smo na Grajskem trgu v Mariboru predstavljali izdelke Dnevnega centra ŠENTLENT Maribor.

Oba dneva je bilo vreme mrzlo, kljub temu pa smo se na stojnici prav zabavali in hkrati predstavljali programe in izdelke centra.

Zoran Golčman



Stojnica na Grajskem trgu.

Foto: Tadej Markež

OBISK MUZEJA NOB

Na sončni ponedeljek, 2. 6. 2014 smo se zjutraj ob 7:50 zbrali na Grajskem trgu. Nato smo šli do Muzeja NOB.

Po kratki uvodni razlagi smo si ogledali industrijski razvoj Maribora po prvi svetovni vojni. Pred drugo vojno (okoli 1920) je Maribor že imel tudi električno povezavo. Sedanji Grajski trg je bil eden prvih, ki je

takrat že imel elektriko. Sledila je druga svetovna vojna, polna grozot, kot je bilo mučenje, množični poboji in zatiranje ljudi. V tistem času se je v Mariboru industrija predvsem preusmerila na vojno izdelavo. Med vojno je bilo mesto bombardirano, uničen je bil tudi stari most. V času po drugi svetovni vojni si je mesto počasi opomoglo, gospodarski razvoj se je pričel. Ustanovile so se mnoge tovarne, kot so TAM, Zlatorog, MTT, ... Danes pa je žal večina teh tovarn in podjetij propadla.



Muzej NOB,

Foto: Tadej Markež

Ogled smo zaključili še z ogledomčasne razstave o Mariborski livarni, ki se je kot ena od redkih obdržala.

Nato smo se poslovili in se odpravili domov. Bil je lep dan in še kdaj!

Jernej Ključar

DC ŠENTLENT MARIBOR

OBISK DOMA DANICE VOGRINEC MARIBOR

Dne 7.4.2014 smo se v okviru Svetovnega dne prostovoljstva ŠENTLENT-ovci iz Maribora odpravili proti Domu Danice Vogrinec Tabor v Borovi vasi. Tam smo spoznavali življenja starejših občanov mesta Maribor.



Obisk Doma Danice Vogrinec.

Foto: Tadej Markež

Prikazali so nam njihove vsakdanje delavnice in aktivnosti. Pokazali so nam tudi, kako skupinske delavnice prilagajajo stanovalcem, glede na njihove psihofizične sposobnosti. Pred njihovim domom imajo tudi manjši vadbeni poligon, na katerem smo se tudi mi preizkusili. Nato so nam predstavili najstarejšo občanko njihovega doma, ki se še ukvarja z rožami v okolici doma. Na koncu so nas tudi lepo pogostili. Takrat smo imeli tudi čas med katerim smo se lahko pogovarjali s stanovalci. Izve-

deli smo tudi veliko njihovih življenjskih zgodb.

Tadej Markež in Mateja Goltes

POKRAJISKI MUZEJ MARIBOR

V torek, 3.6.2014 smo šli v Pokrajinski muzej Maribor. Tam smo videli zgodovino Maribora in veliko predmetov. V vitrinah smo videli okostje mamuta in veliko lončenih posod. V muzeju smo videli kako so ljudje živeli v času bakrene in železne dobe. V muzeju najdemo tudi olimpijska oblačila slovenskih športnikov. Podajava nekaj informacij o gradu, ki sva jih zapisala na podlagi predstavitvene zloženke.

GRAJSKA BASTIJA

Grajska bastija je bila zgrajena v SV vogalu mestnega obzidja med letoma 1555 in 1562 po načrtih Domenica dell'Allia, ki je zaradi nevarnosti turških vpadov vodil posodabljanje mestnih utrd. SV vogal bastije so ob gradnji sproti zasipavali s peskom, kar ji je dalo večjo obrambno odpornost, nad nasutjem pa so uredili topovsko ploščad za 12 topov. V notranjosti je bilo prostora še za 6 topov. Leta 1750 so bastijo odkupili grofje Brindisi in jo nadzidali. Ob prenovi gradu leta 2004 je bilo odstranjeno nasutje iz SV vogala bastija.

DC ŠENTLENT MARIBOR

LORETANSKA KAPELA

Loretansko kapelo so zgradili leta 1655, posvečena pa je bila leta 1661. Notranjost kapele je temačna, strop je banjasto obokan, stene pa so večinoma neometane. V prezbiteriju je niša s kipom Marije z detotom. Oratorij je bil prizidan kasneje in je bil namenjen grajski družini. Ohranjene votivne podobe iz obdobja med letoma 1661 in 1732 dokazujejo, da je bila kapela razen grajski družini občasno namenjena tudi meščanom.

LOŽA

Grajska loža je nastala na vrhu mestnega obzidja vzhodno od grajskega jedra med letoma 1668 in 1682. Grof H.J. Khissl je dal zgraditi stolp nad omenjenim delom obzidja, ki so ga podprli z arkadami. V 18 stoletju so grofje Brindisi z arkadnim mostovžem povezali viteško dvorano z vzhodno ložo.

VITEŠKA DVORANA

Viteško dvorano so zgradili grofje Khaessli. Okoli leta 1680 je njen zrcalni strop z mavčno štukaturo okrasil A. Sereni s pomočniki. Slikar L. Laurago pa je naslikal alegorije štirih letnih časov, rimska bogova Jupitra in Marsa ter dva vojna prizora bitke s Turki. V manjših medaljonih sta naslikana prizora, verjetno Odisejeve vrnitve na Itako. Leta 1763 je graški slikar J. M. Gobler naslikal osrednjo stropno fresko prizora boja s Turki.

GRAJSKO STOPNIŠČE

Grajsko stopnišče, zgrajeno med letoma 1747 in 1749 v rokovskem slogu predstavlja najmlajši del mariborskega gradu. Zunanost stopniščne stavbe je živahno razgibana, opremljena z arkadami, dvema grboma družin Braindis in Traottmannsdorf ter štukirano rokokojsko ornamentiko. Stopnišče slovi po svoji kamniti ograji, okrašeni s kamnitimi kipi 16-ih dečkov, ki simbolizirajo različne vede gospodarske dejavnosti, umetnosti... Ob obeh vhodih sta skupini boginj Diane in Ceres. V štirih nišah so alegorije letnih časov, v dveh pa kipa kmetov v delovni in praznični noši. Stopnišče krasijo tudi kamnite rokokojske vaze ter kovinski svečniki v obliki tulipana in sončnice. Na stopnišču sta razstavljena kipa sv. Bruna iz Žiče kartuzije.

Simon Vrtar in Nejc Kocbek



Pokrajinski muzej.
Foto: Tadej Markež

DC ŠENTLENT MARIBOR

DC ŠENTMAR KOPER

TRIKOTNA JASA

Dne 3. 4. 2014 smo šli peš na Pohorje in sicer od vznožja pri Pohorski vzpenjači do Trikotne jase.

Skupaj smo se zbrali pod vzpenjačo, kjer je bila izhodiščna točka. Hodili smo približno 30 minut, tisti, ki pa smo šli bolj počasi, pa skoraj eno uro. Pot je bila kar strma in ni bila asfaltirana. Z kar nekaj truda in večkratnim počitkom sem prišla do Trikotne jase. Ko sem prišla do cilja, sem bila zelo ponosna nase, na to, kar sem dosegla. Na Trikotni jasi smo videli lep razgled na mesto Maribor. Imajo tudi adrenalinski park. Na terasi pred brunarico smo si privoščili nekaj za osvežitev in okrepitev. Ko smo se odpočili in naužili svežega zraka smo počasi odšli nazaj. Ta dan mi je bil zelo všeč, saj sem dosegla velik cilj in sem zelo ponosna nase.

Mateja Cehnar

Trikotna jasa.

Foto: Tadej Markež



PROJEKT VIŠKI HRANE

Z aprilom 2014 smo se na ŠENTMAR-u Koper vključili v projekt VIŠKI HRANE, ki poteka pod okriljem Obalnih Lions klubov.

Lions klub Celje Mozaik in Lions klub Zarja Maribor sta lani začela s to akcijo, ki je požela velik uspeh in se sedaj razširila, med drugim tudi na obalo. Naloga vključenih v akcijo je, da gredo ob 21-ih do donatorja, v našem primeru je to hipermarket Mercator, in prevzamejo višek hrane. Višek hrane je tista količina hrane, ki jo morajo trgovci ob izteku dneva zaradi izteka roka uporabe odstraniti s polic. Hrano dostavijo Rdečemu križu, ki ima nalogo, da jo takoj naslednji dan razdeli odjemalcem. Torek je dan, za katerega smo se dogovorili, da prevzamemo hrano od njih, jo pripeljemo k nam in razdelimo naprej našim uporabnikom, ki jo odnesejo domov in čim prej porabijo. Artikli, ki jih dobimo so vsakič nekoliko drugačni: od pakiranega mesa, jogurtov, skute, rezane salame, pekovskega peciva do sadja in zelenjave. Hrano v roku ene ure v celoti razdelimo, naši uporabniki so zadovoljni in podpirajo to akcijo. Upamo, da se bo akcija razširila po celi Sloveniji.

Branka Aleksić

DC ŠENTMAR KOPER

OBISK JAME VILENICA IN
KMETIJE V PODBEŽAH

Bil je lep pomladni dan, ko smo s ŠENTMAR-om Koper odrinili na celodnevni izlet.

Zjutraj smo se zbrali na glavni avtobusni postaji v Kopru in se odpeljali na Kras. Pred jamo Vilenica nas je pričakal prijazen vodič. Povedal nam je nekaj stvari o jami, nato pa smo odrinili na ogled. Vhod vanjo je zelo strm, morali smo prehoditi kar precej stopnic, preden smo prišli v prvo dvorano. Jama je sestavljena iz štirih dvoran in sicer iz *Plesne dvorane*, *Drevoreda kapnikov*, *Temperaturne meje* in *Vilinske dvorane*.



Steber iz kapnikov v jami Vilenica.

Foto: Mojca Lubej

Vilinska dvorana pa je tudi zadnja dvorana, ki je odprta za turistične ogleda. Odstira nam pogled na Fabrisov rov, ki je zaradi neprehodnosti in nevarnosti zdrsa za turiste zaprt. Vanj gredo lahko samo jamarji. V prvi, Plesni dvorani je vsako leto podelitev nagrade Vilenica -nagrada se podeli na Mednarodnem literarnem festivalu avtorju iz Srednje Evrope za vrhunske dosežke na področju literarnega ustvarjanja in esejistike.

Kapniki so do dvorane Temperaturna meja sivi, nato pa postanejo rdeči. Vodnik nam je razložil, da zaradi tega, ker temperatura v jami pade do te meje, da se spremeni struktura kapnika.

Po obisku Vilinske dvorane, kjer naj bi po starih ljudskih legendah prebivale vile, smo se odpravili proti vhodu. Še vedno smo bili presenečeni nad kopicco kapnikov, ki so krasili jamo. Bili so res neverjetni. Moram pa tudi povedati, da je v njej 525 stopnic v eno smer, tako, da smo se dodobra nahodili, preden smo prišli ven do prečudovitega zelenega vhoda, ki ga krasijo različne rastline.

Nato smo pomalicali in odrinili dalje. Obiskali smo kmetijo z malimi živalmi Štjfanovi v Podbežah pri Ilirski Bistrici. Kmetija slovi po tem, da na njej načeloma

DC ŠENTMAR KOPER

bivajo samo male živali, govorimo o kmečkih živalih, ki so manjše kot običajne. Priložnost smo imeli videti male koze, krave, prašiče, ovce, razne vrste kokoši, pave in podobne živali, krave pa so se pasle na bližnjem travniku, zato si jih nismo mogli ogledati. Mojo pozornost je še posebej pritegnil poni, ki je bil zelo lep. Kmetija Kinkel-ovih je na zelo lepi legi, varno spravljena v naravi in mi je bila zelo všeč. Male živali ter njihove proizvode tudi prodajajo.

Izlet smo zaključili z dobrim kosilom, nato pa odrinili nazaj proti Koprju.

Takih izletov si še želim, saj mislim, da na vse nas vplivajo zelo dobrodejno. Na koncu članka pa vas vabim, da si pogledate prelepe fotografije, ki so nastale na tem izletu.

Mojca Lubej



Prisrčen poni na kmetiji z malimi živalmi v Podbežah pri Ilirski Bistrici.

Foto: Mojca Lubej

PARADA UČENJA V KOPRU

Radovedni, kot smo, nismo smeli zamuditi še enega zanimivega dogajanja v Koprju in sicer *Parade učenja*, ki ga je v mesecu maju organizirala Ljudska univerza Koper, v okviru katere so se predstavila razna društva, šole in zavodi.



Praktičen preizkus znanja o oživljanju ponesrečenca.

Foto: Nada Čupković

Pestrega dogajanja nismo samo opazovali, posamezniki iz socialne vključenosti in dnevnega centra so se samoiniciativno udeležili različnih delavnic. Ena izmed takšnih zelo praktičnih delavnic, ki jo je ponudil Rdeči križ, je bila vaja oživljanja ponesrečenca.

DC ŠENTMAR KOPER

Na lutkah in po navodilih strokovnjakov smo se naučili pravilno pomagati v situacijah, ko je treba hitro in razumno reagirati.

O sami delavnici nam poroča Monika Tomažin:

»V torek, 13. maja 2014, smo bili v Taverni Koper. Tam so bile različne stojnice. Meni je bila najpomembnejša stojnica, kjer je bil Rdeči križ. Zelo zanimivo je bilo, ko mi je gospod povedal kakšen postopek oživljanja se uporablja: izvedemo 30 stiskov prsnega koša in nato damo 2 umetna vpiha. Predtem sem vprašala za medicinsko brošuro, da si jo ogledam, kaj preberem in nekaj več izvem. Povedal mi je tudi, da če se človek ne zbudi, se pokliče 112, nujno medicinsko pomoč in se počaka na kraju dogodka, dokler ne pride rešilni kombi. Bilo mi je zelo lepo in zanimivo.«

Nada Čupković

JE TREBA TUDI ZAPET! 😊

Je treba delat, seveda, vendar se je treba tudi malo zabavat. Zato smo se odločili, da bomo vesele urice v ŠENTMAR-u Koper popestrili s karakami, ki so bile sprejete z velikim navdušenjem.



Skupno prepevanje in plesanje.

Foto: Danijel Cerin

Dnevni center je zapolnilo veselo vzdušje v ritmu roka, popa, popevk, glasbe bivše Jugoslavije; zapelo se je v slovenščini, srbsčini, hrvaščini, pa celo nemščini in angleščini. Nihče ni ostal ravnodušen: če nisi imel mikrofona v roki, si pa zapel kot spremljajoči vokal ali pa zpleсал. V glavnem, zabavno je bilo za vse udeležence, ki so si zaželeli nadaljevanja, ker glasba, ne samo da sprošča in aktivira hormon sreče, ampak tudi združuje ter razvija občutek pripadnosti.

Kako so se posamezniki imeli, pa naj kar sami povejo!

DC ŠENTMAR KOPER

»Na ŠENT-u so predlagali, da bi imeli karaoke in so tudi bile. Na začetku sem bila malce negotova in zadržana, ali bi pela ali ne. Najprej si karaoke sploh nisem želela. Imela sem svoje mnenje o njih. Karaoke sem si predstavljala drugače. Toda, ko je prišel ponedeljek in dan karaoke, se mi je vse zdelo tako lepo. Najprej sem si izbrala pesem, ki mi je všeč. Zbrala sem pogum in zapela. Nič težkega ni bilo, samo besedilo pesmi sem morala slediti. Pela sem samo slovenske pesmi in sicer tiste, ki so mi všeč in v meni vzbudijo določene občutke. Ko sem pesem odpela, sem bila nad seboj zelo presenečena. Odkrila sem svoje dobre lastnosti in prednosti, ki jih imam. Ko sem pela pred vsemi, nisem čutila treme ali sramu. Samo pogum in prepričanje vase sta me vodila. Po prvi odpeti pesmi me je prevzelo tako veliko navdušenje, da se ga ne da opisati. Močno me je vleklo, da bi pela. Počutila sem se res kot prava pevka. Okoli sebe sem čutila samo sproščenost in dobro voljo. In tudi sama sem se počutila tako. Medtem ko sem pela, so ostali zraven peli, ploskali in še plesali. Vsi smo zelo uživali v petju in glasbi in lahko samo rečem, da je bilo super. Vsem na ŠENT-u sem hvaležna za vse lepe trenutke, ki sem jih preživela in jih preživljam z njimi. Zelo bi si želela, če bi se karaoke nadaljevale tudi v prihodnje.«

Ester Franca

»Karaoke so bile v ponedeljek. Začeli smo ob enajsti uri in peli smo vse do petnajste ure. Imeli smo velik ekran na steni. Na dogodku so sodelovali prav vsi, od mentorjev do uporabnikov. Zabavali smo se in se prav dobro počutili, ko smo peli v različnih jezikih. Lahko smo sami izbrali pesmi. Jaz sem zapela eno angleško in eno italijansko.«

Barbara Klun

»V socialni vključenosti smo v karaokah sodelovali skoraj vsi. Pridružili so se nam tudi zunanji uporabniki, ki so dali vse od sebe. V karaoke so se vsi vživeli. Vsi radi pogremo. Samo nekateri potrebujejo vrečo poguma. Zelo smo uživali. Jaz sem bila edina iz programa, ki sem vztrajala do konca. Nekateri so šli že ob štirinajsti uri domov. Vsi smo uživali!«

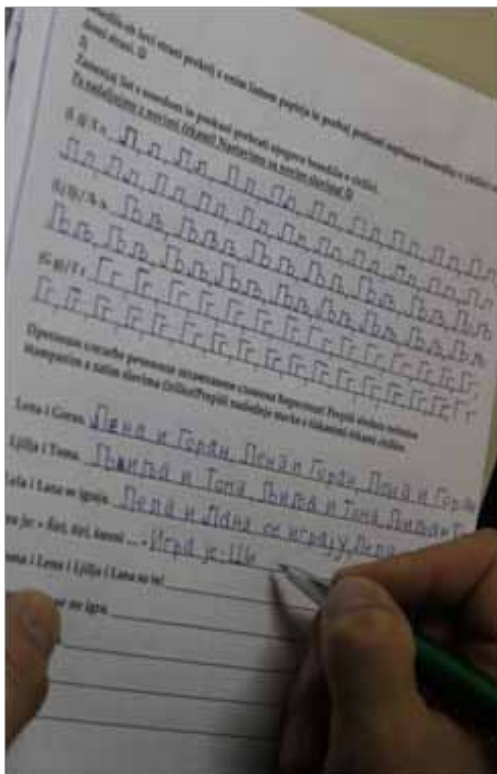
Monika Tomažin

Nada Čupković

DC ŠENTMAR KOPER

TEČAJA CIRILICE IN NEMŠKEGA JEZIKA

Kmalu po prihodu nove javne delavke Nade Čupković smo začeli s tečajema cirilice in nemščine. Nada namreč pozna cirilico in je tudi učiteljica nemškega jezika.



Že skoraj pol azbuke (srbska pisava) smo dali skozi. Na današnjem sporodu so bile tri nove črke: L, Lj in G. Foto: Tina Nanut



Ni lahka ta cirilica, vendar počasi gre. Foto: Tina Nanut

Oba tečaja potekata enkrat tedensko in sicer cirilica ob torkih in nemščina ob petkih. Ker nihče od tečajnikov ni več rosno mlad ali takšen, ki je v kratkem zaključil šolo, je tudi naše pomnjenje temu primerno. Potem so zraven še težave zaradi naših bolezni, zato nam gre učenje bolj počasi. Smo pa zato bolj motivirani in uspeh ne izostane. Gospa Nada nas razume in tečaja prilagaja našim zmožnostim in sposobnostim. Vsakič, ko se dobimo, najprej ponovimo snov, ki smo jo do takrat obdelali, šele nato vzamemo novo snov. Kadar kdo manjka, ima Nada z njim individualen program, da se naslednjič lahko nemoteno vključi v tečaj. Oba tečaja sta zanimiva in koristna, saj poznavanje cirilice in nemščine lahko vedno pride prav, kakor je tudi dobro, da naše mišljenje ohranjamo v kondiciji.

Andrej Vegelj

DEBELA PEČ

V letnem času, primernem za pot v gore, smo se ŠENT-ovci iz Škofje Loke odpeljali na zgornjo Gorenjsko, kjer ponosno stoji naš cilj, 2014 metrov visoka gora Debela peč.

Zgodaj zjutraj izza sivih oblakov pokuka sonce in napoveduje lep sončen dan. Na zbirnem mestu pred trgovino s sadjem in zelenjavo se ob točno določeni uri zberemo vsi člani ŠENT-ovega pohoda na priljubljeno goro v Julijskih Alpah.

Iz Škofje Loke se z avtomobilom odpeljemo proti Linhartovemu mestu, Radovljici. S ŠENT-ovima skupinama iz Kranja in Radovljice se odpeljemo skozi Sp. in Zg. Gorje mimo Zatrnika na prelepo zeleno planoto Pokljuko do Blejske koč, kjer se tudi prične vzpon na čarobno goro. Sprva je pohod potekal po položnem delu terena, nato pa se je steza dobesedno postavila pokonci in vzpon je postal težji ali kot se rado reče - grizli smo v kolena. Na vrhu gore smo se utrujeni posedli na skalnata tla. Na Debeli peči sta nas pozdravila sonce in rahel vetrič, ki sta nas nežno božala po licih in laseh. Pogled na sončni Triglav, simbol slovenstva in okoliške vršace je bil prelep in nepozaben, vsi napor vzpona pa pozabljeni. Vendar, kot se rado zgodi v gorah, idila ni trajala dolgo.

Kot strela z jasnega neba se je okoli nas zgrnila megla da si jo lahko z nožem rezal. Po okrepcilu iz svojih nahrbtnikov in obveznim skupinskim fotografiranjem, se z mešanimi, a prijetnimi občutki odpravimo v megleno dolino. Pri Blejski koči se nas zbere vsa pisana družina ŠENT-ovcev iz vse Gorenjske. S pozdravi in obljubami, da se ob naslednji priložnosti spet dobimo, se odpravimo vsak svojemu domu naproti.

Naslednja postaja na naši poti je priljubljen avtokamp Šobec, ki leži le streljaj od slovenskega bisera Bleda z znamenitim gradom na skali in otočkom sredi jezera. Na vrtu restavracije, kjer se udobno namestimo po stolih okoli podolgovate mize, pogovor ob kavi seveda poteka o dogodkih tega dne in predvsem o vzponu na mogočno goro. Med vožnjo domov smo se loški ŠENT-ovci sklepčno odločili še za postanek v Radovljici. Ogledali smo si rojstno hišo A.T. Linharta in staro mestno jedro s prečudovitimi plastikami na pročeljih hiš. Zaradi utrujenosti in pozne ure smo ogled Marijine cerkve na Brezjah predstavili za nedoločen čas. Zadovoljni se odpeljemo proti Škofji Loki, tisočletni lepoticici ob sotočju dveh Sor. Pozno popoldne prispemo v naše domače mesto, poznano po črncu v mestnem grbu, mestu, ki leži ob vznožju hriba Lubnik (1025m). Polni vtisov s pohoda na goro Debela peč si še pomahamo v slovo z željo, da se na naslednjem

DC ŠKOFJA LOKA

ŠENT-ovem izletu spet skupaj odpravimo na pot.

Jože M.

IZLET V DOLINO VOJE

V petek, 9. maja 2014 smo se odpravili na izlet v dolino Voje in korita Mostnice.

Pridružili smo se ŠENTGOR-u iz Radovljice in ŠENT’K-u iz Kranja. Poleg lepega vremena je bila tudi tura zelo lahka.



Skala Slonček na poti v dolino Voje.

Foto: Saša Kokol

Videli smo veliko korit Mostnice. Še posebej pa mi je bil všeč slap Savica. V koči smo se okrepčali z jabolčnim zavitkom in domačimi žganci. Hoje je bilo za okoli 4 ure. Bilo je zelo lepo vreme. Domov smo se vračali po peti uri.

Pavla Vrhunec

ŠENTOVA HIMNA

Šent show!
 Še, še,
 ŠENT sveti
 vsi svetniki so z nami.
 Za nas, za nas, za nas.
 Bil sem sam,
 spal sem v garaži,
 potem grem na socialo.
 oni so mi najdlji stanovanje.
 HVALA!
 Še, gremo, še, še ŠENT, gremo!
 Še, še, še, ŠENT sveti.
 vsi svetniki so z nami,
 za nas, za nas, za nas,
 ki imamo težko diagnozo.
 Mi se zdravimo z dobro voljo.
 mi se zdravimo z dobrimi ljudmi.
 Še, še, še, ŠENT! ŠENT!
 Hvala!
 Gremo, gremo!
 Še, še, še, ŠENT sveti.
 Vsi svetniki so z nami.
 Še, še, še, ŠENT sveti!

**AGT Blues band
 Andreski George Trajčič**

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

DC ZA UPORABNIKE PREPOVEDANIH DROG NOVA GORICA

NARAVA JE ZAKON

V Dnevnem centru za uporabnike prepovedanih drog v Novi Gorici smo pomlad začutili v polni meri. Vrstile so se aktivnosti povezane z naravo, zato smo obdobje poimenovali „Narava je zakon.“

Najprej smo izpeljali „Trilogijo s šparglji“. Kar tri srede zaporedoma smo se s pomočjo „terencev“ peljali do Soče in v gozdu nad njo nabrali bogate šope špargljev, divjega hmelja in lobodike. Takoj po vrnitvi v DC smo si pripravili okusne solate in rižoto, osvežujoče, polno vitaminov.



Rižota s šparglji.

Foto: Darja Perše

Kmalu zatem je predraga narava ponudila nove dobrote. Zadišalo je po bezgu, ki smo ga nabrali zvrhane košare in pripravili osvežilno pijačo za celo poletje.

Medtem so zagreti delavci s kopači in vso opremo prelevili travnik ob DC v nove vrtničke. Najbližji in seveda največji je še naprej zaupan nam v obdelavo. Nekaj stare zemlje, nekaj nove. smo tudi po trikrat prekopalni, razbijali trdo, lepljivo glino in postopno ustvarili gredice, ki so sedaj že vse ozelenele s solato, paradižnikom, paprikami, bučkami, kumarami, korenjem... (preveč prostora bi porabili, če bi hoteli vse naštet). Tudi rožic in začimb ne manjka. Imeli smo srečo, da smo dobili v dar tri platoje sadik od Vrtnarstva Vide Jejčič iz Vipavskega Križa. Zraven smo še sami vrtničkarji prinesli vsak nekaj od doma. Z veseljem smo vložili vse, tudi svoje moči in zdaj vsakokrat ponosno pogledamo naš vrt, ki raste pred očmi.

Splačalo se je, kot vedno. Polni smo kondicije od dela in v poletje vstopamo obloženi z raznovrstnimi rastlinami, najboljšimi živili za vroče dni.

ŠENT-ovci iz DC za uporabnike prepovedanih drog v Novi Gorici

PREK PROJEKTA DO NEMČIJE

ŠENTMAR-ovci smo se vključili v projekt *Outart - program Mladi v akciji*, v katerem sodeluje pet držav in je namenjen pridobivanju znanj s področja fotografije ter poteka od januarja 2013 do konca junija 2014. V sklopu tega obsežnega projekta smo obiskali Nemčijo, in sicer Köln in Frechen.



Podelitev facebook nagrade občinstva.

Foto: Tina Nanut

Obisk Nemčije je imel za cilj izbor najboljših fotografije, spoznavanje z drugimi mladimi udeleženi v projektu kot tudi sodelovanje na mednarodni razstavi. Kako smo se imeli in kaj smo doživeli pa več iz prispevka naše udeleženke Desanke Radovič: »S kombijem smo šli do letališča v Benetkah. Ko se je letalo začelo dvigati, se mi je malo vrtelo. Pol sem spala do pristanka. Ko smo rabili iti na vlak, nam je ušel, ker smo čakali na napačnem mestu. Čakali smo, da pride drugi vlak. V hotel smo prispeli ob dveh zjutraj. Vsi skupaj

smo zjutraj šli v učilnico, kjer imajo tudi fitnes naprave. Pripravili so nam lepe igrice za spoznavanje. Meni je bila najbolj všeč ena igrice s stoli, ki smo jih morali predstavljati po prostoru, da bi prišli do cilja. Kasneje smo šli na kosilo.



Ena od iger za spoznavanje - reševanje brodolomcev

Foto: Biserka Jarc

V jedilnici je bila razstava naših in slik drugih vključenih v projekt. Glasovali smo za sliko, katera nam je bila najbolj všeč. Glasovanje je bilo zanimivo. Žirija je izbrala najboljšo sliko, pol smo čez cel list papirja napisali ime zmagovalke. Bili so tudi Irci, Španci, Finci in seveda Nemci. Ena gospa nam je pokazala njihov center za usposabljanje. Na večerjo smo šli v eno pivnico. Zjutraj smo vsi skupaj šli v center, kjer smo imeli podelitev nagrade. Pol smo si šli pogledat njihovo trgovino, v



kateri sem kupila nekaj spominkov. Popoldne smo šli z vlakom v Köln. Ogledali smo si mesto in tudi veliko slikali. Večkrat sem slikala velikansko cerkev (Kölner Dom), ki mi je bila zelo všeč. Po nakupih in sprehodu po mestu smo šli na večerjo. V soboto zjutraj smo se pripravili za odhod domov.

Sem zelo vesela, da sem obiskala Nemčijo in Köln in zelo rada bi se vključila v še en tak projekt.«

Nada Čupković in Biserka Jarc

IZLET V PREKMURJE

V okviru projekta Domača obrt - Pot do zaposlitve, smo se vsi udeleženci tega projekta iz ŠENT-a Postojna, ŠENT-a Novo mesto, ŠENT'K-a Kranj in ŠENTGOR-a Radovljica dogovorili, da gremo na izlet v Prekmurje.

Določili smo datum in to je bil četrtek, 17.4.2014. Veselo smo čakali ta dan. Potem, ko je končno napočil čas, smo se že zgodaj zjutraj ob 6.15 iz ŠENT-a Postojna odpravili s kombijem proti Dolgemu mostu v Ljubljani, kjer smo počakali avtobus Turistične agencije Premiki, s katerim so se že pripeljali udeleženci iz Kranja in Radovljice, skupaj z nami so tam čakali tudi uporabniki iz Novega mesta.

Vsi lepih pričakovanj smo se odpravili proti Prekmurju. Seveda tako dolga pot ne more biti brez krajšega postanka za WC. Ker ta prostor marsikdo med vožnjo potrebuje, smo se za kakšnih dvajset minut ustavili na avtocestnem počivališču Lukovica, kjer smo se na račun Turistične agencije Premiki lahko okrepčali s toplim

napitkom (čaj ali kava), nekateri smo šli vmes tudi na WC. Po okrepčilu smo nadaljevali pot proti Prekmurju.

Najprej smo se ustavili v Veržeju, kjer smo si ogledali čudovite in prekrasne izdelke domače obrti, imeli smo tudi kratko delavnico izdelave ptičkov in zajčkov iz koruznega ličja. Potem nam je vodič v Rokodelskem centru Veržej pokazal razstavo pirhov iz vseh pokrajin v Sloveniji, ter tudi preprosta in navadna prenočišča za turiste, tako imenovane ZEMLJANKE.



Zemljanke.

Foto: Nene Borčilo

Na koncu ogleda smo si lahko tudi kaj kupili med vsemi lepimi, čudovitimi, prekrasnimi izdelki, ki so jih prodajali v Rokodelskem centru Veržej.



Poslednji plavajoči mlin na Muri.

Foto: Nene Borčilo

Po tej lepi in zanimivi poti smo se odpravili v kraj Ižakovci, kjer smo šli na OTOK LJUBEZNI in se peljali z brodom - splavom po reki Muri, si ogledali mlin na Muri, si spekli tudi kruh na žerjavici, nekateri so si nanj namazali ZASEKO, ki jim je kar dobro teknila, ker jo je hitro zmanjkalo.

Iz otoka ljubezni, ki je dobil ime po tem, kot so nam povedali, da so se tam mladi zaljubljenici skrivali pred radovednimi pogledi drugih ljudi in si tako izkazovali ljubezen, smo se odpeljali v kraj Lipovci, kjer nam je prijazna gospa na svoji domačiji pokazala vse, kar se lahko naredi iz slame in iz šib. Videli smo tudi velik LESTENEC, spleten ves iz slame, za

katerega so porabili sto ur trdega dela. Videli smo še lepo uro, vazo in tudi vse druge izdelke iz slame.

Na tej domačiji nam je gospa ponudila tudi pecivo PREKMURSKI KRAPEC, ki je podobno riževemu narastku, vendar, ker ne jem sladkega, sem pecivo zavila v papir in odnesla domov možu in hčerki, ki sta bila zelo vesela. Nekaterim pa je to pecivo zelo teknilo.

Na koncu smo se tej prijazni gospe lepo zahvalili za vso postrežbo in prijaznost in odšli že nekoliko lačni na odlično in dobro kosilo. Ker so bile porcije res obilne, sem tudi nekaj dala na stran in odnesla domov mojemu možu in hčerki. Med potjo smo iz avtobusa občudovali velike nasade rumene barve, kjer je bila posejana OLJNA REPICA.



Rumena polja oljne repice.

Foto: Nene Borčilo

Bili smo malce utrujeni, polni lepih vtisov in doživetij in tako se je naš lep izlet zaključil.

Vse te lepe vtise, ki jih želim deliti z vami, sem napisala članica ŠENT-a Postojna - program Socialna vključenost.

Mojca Studnička



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD

Projekt se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013 4. Razvojne prioritete: Enakost možnosti in spodbujanje socialne vključenosti in Prednostne usmeritve 4.3.: Dvig zaposljivosti ranljivih družbenih skupin na področju kulture in podpora njihovi socialni vključenosti

AVTOMAT

Nočem biti avtomat.
Nočem biti marioneta drugih ljudi.
Hočem biti le človek, ki diha in misli s svojo glavo.
Jaz sem le človek, ki ima svoje potrebe in hotenja.

Luka Campolungi

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

SV NOVO MESTO

IZDELAVA IZDELKOV IN
VELIKONOČNA STOJNICA

V programu socialne vključenosti v Novem mestu smo se pred velikonočnimi prazniki resno lotili izdelovanja velikonočnih in tudi drugih izdelkov, ki smo jih nato ponujali na stojnici v Qlandiji v Krškem 18.4.2014.

Naši uporabniki so pridno izdelovali jajčka iz volne, rožice iz najlona, s pomočjo študentk na praksi so nastali prav ljubki piščančki iz volne. Na stojnici pa smo ponujali tudi druge izdelke, kot so voščilnice, magnetki in podobno. Uporabniki so bili zelo veseli, da smo nekaj izdelkov uspeli prodati, še posebej pa zato, ker so izdelke ljudje zelo pohvalili.

Z nakupom izdelka izpod rok naših uporabnikov pomagata finančno, prav tako pa s tem uporabnikom dajete motivacijo in spodbudo, da se še naprej trudijo izdelovati tako lepe izdelke, s čimer krepijo svoje veščine, samostojnost in samozavest.

Amadea Zagorc



Šentova stojnica v Qlandiji Krško.
Foto: Amadea Zagorc



Velikonočno ustvarjanje.
Foto: Andreja Bregant

DR. WORK AND DR. LOVE, TOGETHER FOR THE BIG BLESSING OF LIFE

(DR. DELO IN DR. LJUBEZEN, ZDRUŽENA V
VELIK BLAGOSLOV ŽIVLJENJA, pr. ur.)

Če ni delo najboljši zdravnik, seveda le
v nekaterih primerih, potem pa res ne
vem, zakaj tako rad delam?

Ali le zaradi denarja?

S tem se nikakor ne bi strinjal!

To pa ne pomeni, da "grdo" gledam na
denar, sploh ne!

Delam rad, ker vem, da mi pripada na-
grada, dve nagradi!!

Ena je finančne narave, druga pa ne!

Amore, Love, Ljubezen!!!

Radostno delam, ko lahko, ker vem, da
bom nagrajen za vsako minuto.

Je pa res, da nimam pravega dojemanja
vrednosti svojega dela, morda zato, ker
tudi čas dojemam zelo subjektivno!

Uspel sem za VEDNO reči NE DROGAM in
DROGIRANJU!!

In to me res neizmerno veseli in vliva
pogum in moč za naprej ...

Naprej?

Da!

Edino delo nas lahko navda z delovno
energijo.

Ljubeznivo ga opravljajmo in videli
bomo, da je to res!

Upati smem, da imam prav, saj to vidim
in čutim iz dneva v dan!!

Toda uspravati se na že doseženem je kot
preplavati le pol bazena.

Enkrat, ko smo prečkali polovico bazena,
lahko že vidimo cilj in slišimo radostne
vzklike navijačev!

Rekord sploh ni pomemben, četudi je
morebiti dosegljiv, dovolj je že, da se
zavedamo svojih možnosti.

Vizualiziramo lahko marsikaj, če se le
malce potrudimo! ;)

In ko to zmoremo, zmoremo praktično
vse ...

Zato pa živimo, zato, da se razvijamo,
mar ne?

Upadlega obraza sem bil v preteklosti
marsikdaj, ker sem pil in se drogiral.

A zdaj pa res več ne!

Ljubezen občutim že ko zjutraj odprem
oči, ker vidim ...

In to kar vidim, je tako živo in tako
resnično!!

Zato pa se, poln pozitivne ener-
gije, ki me dviga nad (včasih?) občo
malodušnost, kaj kmalu odpravim na
delo.

A še prej ...

Čmoknem svojo zaročenko!

In jo objamem, ona pa mene!!

Ali naj bom slab, grd, nesramen do
življenja, ki je tako dobro z mano?

Ne!

Ampak bom tudi v bodoče prijazen do vseh, tudi do tistih, ki do mene niso ...

Da bo tako, se pa kar moram zahvaliti svoji nadzavesti!

Zavestno in ljubeče ter iskreno!!!

A, če kdo (še) ne ve, kaj nadzavest je? V knjigo Učbenik življenja, ki jo je napisal Martin Kojc, naj kar pogumno pokuka! ;)

Eno stran za drugo naj si prebere, ker je vredna prav vsake sekunde branja in časa.

Sicer pa ...

To naj se vsak sam odloči!

In to pa (po moje!) zato, ker smo že kar siti, če nas kdo kaj novega ali starega, a dobrega in koristnega uči.

Dovolj?

Ali ne?

Saj bi pisal še naprej.

Res rad pišem!

Enostavno, pisanje je sestavni del moje osebnosti.

Čas pa naj kar še teče in teče.

Naprosil bi ga le, da naj se kje ne "zatakne", he-he-he ...

Iztikanje časa pa bi bilo zagotovo prezahtevno delo, mar ne?

Bo ostalo še kaj časa za ples?

Opero in balet, pa kakšno gledališko predstavo ali obisk muzeja?

Mislím, da ...

Odvisno (skoraj) le od nas samih, ker prav vse ključne sestavine za formulacijo sreče so že tam - v nas!

Petja Kužel

KO BO PRIŠEL ČAS ZA TO

V mehko mrežo sanj pletem misli.
 Veter nosi zoprn prah spominov;
 upiram se kot močno drevo,
 ki počasi odmetava odslužene liste.
 Ko bo ostalo čisto golo
 ga bom zapredla
 v svojo svileno
 mrežo sanj.
 In lovila vanjo
 zlate žarke sonca
 VEČNOSTI,
 ko bo prišel čas za to...

Irena Rotar

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

SVOJCI OSEB S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Enkrat mesečno se v ŠENTGOR-u v Radovljici sestane skupina svojcev oseb s težavami v duševnem zdravju. Namen skupine je nudenje medsebojne pomoči in podpore, izmenjava izkušenj, informacij, znanj, predvsem pa nudenje prostora svojcem za izražanje svojih čustev in misli brez strahu pred obsojanjem ali zgražanjem s strani drugih.

Za večji občutek sproščenosti in za izboljšanje koncentracije ter pozornosti vsako srečanje začnemo s čuječnostno meditacijo. Tovrstna meditacija nam omogoča in nas uči, da je sedanjost, po besedah Jona Kabat-Zinna, *“edini čas, ko je komurkoli treba živeti - vedeti kar koli - občutiti - se učiti - delovati - se spreminjati - se zdraviti.” To je trenutek »tukaj in zdaj.«*

Skupina skrbi za občutje domačnosti in sprejetosti, le-to pa jim omogoča sproščeno izpoved. Na dan privrejo njihove skrbi, dvomi, stare rane, strahovi, potrebe,... Na podlagi dosedanjih srečanj (skupino sem začela voditi v septembru 2013) lahko strnem najpogosteje izražene ali največje skrbi svojcev v povezavi z obolelimi. Hkrati pa bom v povezavi z omenjenimi skrbmi izpeljala tudi njihove potrebe.

Nekateri se z boleznijo svojca soočajo že več kot desetletje, spet drugi nekoliko krajši čas. Ne glede na to, pa so vsi na začetku izbruha bolezni svojca pridobili premalo informacij glede same bolezni in glede ustreznega pristopa do duševnih bolnikov. In še danes, po več letih soočanja z boleznijo svojca, pravijo, da je teh informacij premalo. Po akutni fazi bolezni se oboleli z zdravljenja v bolnišnici vrnejo v domače okolje. Tako so svojci obolelega prepuščeni samemu sebi.

Ena od izpostavljenih problematik na skupini za samopomoč je odnos psihiatrov do svojcev obolelega - ki je, po njihovih pripovedih, osiromašen pristnega osebnega stika, empatije, sočutja in razumevanja. Zato ob tem izpostavijo potrebo po večji dostopnosti, boljšem sodelovanju in pogostejših razgovorih z različnimi strokovnjaki na področju duševnega zdravja. Hkrati pa poudarijo tudi potrebo po patronažni službi za ljudi s težavami v duševnem zdravju in njihove svojce. Potreba je po mobilni službi, kjer bi strokovnjaki delali neposredno z družino v njihovem domačem okolju. Skupaj s svojci menimo, da bi se na tak način morda pokazala popolnoma drugačna, verjetno bolj realna in celostna slika vpliva duševne bolezni. Prav tako pa bi se s tem tudi svojci verjetno počutili bolj sproščeni, bolj razbremenjeni in bolj sigurni vase.

Večina obolelih za duševno boleznijo živi pri svojih družinah. Pri vsakem svojcu se pojavlja mučno vprašanje, dilema, nejasnost glede obdobja po njihovi smrti: »*Kaj bo z mojim otrokom, ko mene več ne bo?*«
Bojijo se, da bo zaprt nekje med štirimi stenami, preveč omejen in neaktiven ali celo prepuščen samemu sebi, v najhujšem primeru na cesti. Njihova želja oz. ena izmed možnih rešitev pa je življenje na kmetiji. Želijo si, da bi bili njihovi otroci oz. svojci nameščeni nekam, kjer so živali, polja, kjer je narava in delo. Ob njih bi bile socialne službe, ki bi jih usmerjale in tudi preverjale, če jemljejo zdravila redno. Delo krepí človeka, zato je delo močan varovalni dejavnik pri duševnih boleznih. Poleg dela, zaposlitve, pa so varovalni dejavniki tudi: redno jemanje zdravil, dobra družba, dobri prijatelji, pozitivna družinska klima, komunikacija v družini, rekreacija in hobiji.

Zelo dobrodošla pa so tudi organizirana predavanja različnih strok v povezavi z duševnim zdravjem. Od teh svojci zelo pohvalijo dosedanje obiske (npr. mag. Eda P. Belaka in dr. Vesne Švab) na enoti ŠENTGOR.

Na podlagi težav in skrbi svojcev iz skupine za samopomoč, v grobem predlagam nekaj tematik za diskusijo:

- Kaj storiti, ko oseba s težavami v duševnem zdravju zavrača zdravlila? Na kakšen način pristopiti k osebi, ki si zatiska oči pred svojo duševno boleznijo?
- Kaj storiti, ko se svojec nikakor ne more pogovoriti z obolelim, ki svoje domače ves čas odriva stran?
- Bivanje in življenje duševno bolnega po smrti svojih skrbnikov: zakonske ureditve v Sloveniji, zbiranje predlogov za izboljšave na tem področju iz prve roke.
- Konvencionalna in alternativna medicina za področje duševnega zdravlja: ni vprašanje to, na katero stran se obrniti, temveč to, kako bi lahko sodelovali z roko v roki?

»*Oni nimajo težav sami s seboj in ne vidijo posledic svoje bolezni,*« je dejala ena izmed svojk obolelega za shizofrenijo. Z besedami sporoča, da bolj kot oboleli, trpijo njihovi svojci. Zato ni dovolj zgolj obravnava duševno obolelega, temveč tudi intenzivno delo z njihovimi skrbniki, ki so čustveno preobremenjeni.

**Nina Bizjak, univ. dipl. soc. ped.,
vodja skupine za samopomoč svojcev**

MOJ PRISPEVEK K REGIJSKEMU IZVEDBENEMU NAČRTU NA PODROČJU SOCIALNEGA VARSTVA

In tako se je pričelo. Kandidirala sem kot predstavnica uporabnikov v regijski koordinacijski skupini za pripravo regijskega izvedbenega načrta na področju socialnega varstva 2014 - 2016 za Gorenjsko regijo. V regijskih izvedbenih načrtih se člani regijske koordinacijske skupine dogovorijo o tistih ciljih in nalogah, ki presegajo pristojnosti posameznih lokalnih skupnosti (občin) in so ključne za doseg zastavljenih ciljev Resolucije o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2013-2020 in za zadovoljevanje opredeljenih regionalnih potreb na področju socialnega varstva v obdobju 2014 - 2016.

Moja motivacija je predvsem povezana z zastopanjem interesov uporabnikov in da dam svoj glas za uveljavljanje ključnih potreb za uporabnike s področja duševnega zdravja. Naša gorenjska regijska koordinacijska skupina šteje 21 članov. V izvedbenem načrtu smo opredelili prioritete programov, in sicer:

- zaposlitveni aktivacijski programi,
- svetovalni družinski center s programi za podporo družini,
- zavetišče za brezdomce z razdelilnico

hrane, krizna bivalna enota, namestivena podpora,

- mobilnost za vključenost vseh ranljivih ciljnih skupin,

- medgeneracijska središča ter dnevni centri s programi za starejše za vse ranljive ciljne skupine (z motnjo v duševnem razvoju, z demenco, s pridobljeno možgansko poškodbo, s težavami v duševnem zdravju, gluhe in naglušne...).

Aktivno sem delala v skupini mobilne službe, saj je za posamezne uporabnike iz oddaljenih krajev in slabega ekonomskega in finančnega položaja dostop do programa otežen, kar se kaže predvsem pri plačevanju prevoznih stroškov. Ta problem imajo vse ranljive ciljne skupine. Tako smo med ukrepe za doseganje cilja dali brezplačen prevoz uporabnikov in zagotovitev prevoznih sredstev za boljšo vključenost le teh s podporo EU, LOKALNIH SKUPNOSTI in pristojnih ministrstev.

To so pomembni interesi uporabnikov, saj ima država prevelik apetit samo za svojo korist in zvišuje prag revščine in posledično stopnjuje različne duševne bolezni.

Zapletlo pa se je pri občinah, ki so v velikih dvomih in zadržkih, kar se meni zdi nespremenljivo, saj glede na celotno krizo

v državi tako le še dodatno povečujejo stiske in težave ljudi vseh ranljivih ciljnih skupin.

Branka Špruk

ČRNI STRAŽAR

Ko bo tišina zagorela
od presilnih čustev
in se bo usul pepel
med zidove pogorišča,
bo veter jesenski
zaplesal z listjem;
in na vse to bo padal,
padal, padal- dež....
In nikjer ne bo človeka,
ki bi zajokal!
- Samo ČRN MAČEK
bo na PRAGU STAL.

Irena Rotar

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

NA 3. ŠENT - OVEM DOBRODELNEM TEKU ZBRALI 850 EUR ZA SOCIALNO NAJBOLJ OGROŽENE ČLANE ŠENT-A

ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje in Športno društvo TEK je LEK smo 22.6.2014 v Rakovem Škocjanu organizirali že 3. dobrodelni tek za ŠENT, na katerem smo za pomoč socialno najbolj ogroženim članom ŠENT-a zbrali 850 EUR. Pomoč bo namenjena za kritje stroškov ogrevanja, elektrike, bivanja ter nakupe hrane za socialno najbolj ogrožene člane ŠENT-a in njihove družine.

Teka se je udeležilo 38 tekačev, od katerih je najbolj vztrajen pretekel 35 kilometrov, otroci pa so se pomerili v CICI-teku. Tek vedno spremlja tudi bogat program. Letos smo lahko otroci in odrasli svojo umetniško žilico preizkusili v likovno ustvarjalni delavnici, se razgibali tekom športno družabnih iger ali pa s pomočjo šolane psičke Vive in njene vodnice Irene Jama, ki deluje v okviru organizacije Ambasadorji nasmeha, spoznavali kinologijo.

Dobrodelni tek za ŠENT je nastal na pobudo predsednika izvršnega odbora ŠENT, Igorja Pavla. Ta je 1. dobrodelni tek za ŠENT tek organiziral leta 2012 ob svojem 50. jubileju, tekači pa so temu primerno, tedaj premagali 50 km progo.



Predsednik izvršnega odbora ŠENT in pobudnik dobrodelnega teka Igor Pavel predaja simbolični ček Andreji Štepec, predsednici komisije Programa za pomoč socialno najbolj ogroženim članom ŠENT-a.

Foto: Marjeta Hribar

Od leta 2013 tek skupaj organiziramo ŠENT in Športno društvo TEK je LEK, tekači pa se spoprimejo z 10 - 50 km progo. Denar, ki ga na prireditvi zberemo iz naslova štartnin in namenskih donacij, namenja Programu za socialno najbolj ogrožene člane ŠENT - a.

ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje, kotenaodprvih zasebnih in neprofitnih organizacij na področju duševnega zdravja, izvaja programe, ki so že od vsega začetka usmerjeni v usposabljanje in zaposlovanje, izobraževanje, reševanje

stanovanjske problematike in iskanje ter uveljavljanje pravic njihovih članov.

Že 20 let je združenje eno od najpomembnejših akterjev v prostoru skupnostne skrbi v Sloveniji in danes tudi ena največjih nevladnih organizacij na področju duševnega zdravja v Sloveniji. Ima status humanitarne organizacije pri Ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve ter status društva v javnem interesu na področju socialnega varstva. Letno ima preko 1800 uporabnikov, vključenih v različne programe, ki jih izvaja na več kot 30 lokacijah po Sloveniji.

S svojimi programi in storitvami že vseskozi odgovarja na aktualne potrebe svojih članov. Tako je na pobudo uporabnikov nastal ŠENT - ov Program za pomoč socialno najbolj ogroženim članom.

Večina denarja za pomoč članom v program pride na račun sredstev, ki jih državljani Republike Slovenije namenijo ŠENT-u v okviru odstotkov darovanih dohodnin humanitarnim društvom, preostala sredstva pa izhajajo iz donacij. Za pravilnost dodeljevanja pomoči skrbi šestčlanska komisija, ki pomoč dodeljuje na podlagi pravilnika in poslovnika, ki so ju uskladili s pravno službo. Sredstva za program pomoči socialno najbolj ogroženim članom ŠENT - a se zbirajo na posebnem stroškovnem mestu (403). Celotno poslo-

vanje ŠENT-a vsako leto preverijo tudi zunanji revizorji.

V letu 2013 so pomoč socialno najbolj ogroženim članom ŠENT-a dodelili v 60-ih primerih. Med člane so razdelili cca. 12.540 EUR pomoči. Pomoč je bila v največji meri namenjena položnicam za plačilo stroškov ogrevanja, elektrike in bivanja ter nakupu hrane. Nekaj pomoči so člani porabili tudi za zdravstvene storitve in prevoze v dnevne centre, kjer jim je bila zagotovljena rehabilitacija. Od leta 2010 so pomagali že več kot 120 družinam oziroma članom, razdelili pa so jim okoli 29.500 EUR pomoči.



Start 3. dobrodelnega teka za ŠENT

Foto: Jana Ponikvar

Dobrodelni tek za ŠENT je namenjen tako tekačem kot ne-tekačem. Pristrčno vabljeni, da se nam naslednje leto pridružite na že tradicionalnem 4. dobrodelnem teku za ŠENT!

V kolikor želite sredstva donirati v naš program pomoči, lahko to storite z nakazilom na:

ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje

Cigaletova ulica 5, 1000 Ljubljana

Matična številka: 5811449

Davčna številka: SI64350622

Transakcijski račun: 03100-1001156985
pri SKB d.d.

Namen: donacija 403

Hvala vsem, ki ste letos tekli za pomoč našim socialno najbolj ogroženim članom ter ekipi, ki je poskrbela za brežhibno izvedbo prireditve!

Andreja Štepec,
predsednica Komisije za pomoč socialno najbolj ogroženim članom ŠENT-a

NOVO ŽIVLJENJE

Vrzi ven iz sebe
vso nesnago.
Iz črevesja doni I.
Vsa bremena
vržemo ven.
Počutimo se kot doma.
Čutimo vibracijo
v telesu.
Božansko vibracijo.
Srečni smo v srcu.
Smo blizu Boga.
Znamo mu reči
ljubim te.
Je prava radost.
Damo ven iz sebe
veselje, navdušenje,
Aktivnost.
Notri imamo lastno
osebnost, lastni jaz,
samozavest.
Potrdiš samega sebe.
Si duh. Brezmejen.
Univerzalen.
Obzorje se razširi.
Srečni smo.
Smo osebnost.
Nismo brezglavi.
Ne utoneš v Kaos.
Zavedaš se
lastne moči.
Uideš iz kaosa.
Poglej, življenje.

Valerija Kovačič

ČLOVEK ČLOVEKU OPORA

V prvi kolumni sem se dotaknila prve stvari, ki jo človek, ki zboli, izgubi. Dohodek. Vsaj tisti, ki mu pomaga dostojanstveno živeti. Druga stvar, ki pa je prav tako izjemno pomembna v človekovem življenju, pa je njegova socialna mreža. S tem mislim na najbližje ljudi, svojce, prijatelje, znance, sosede,... Nekako poslušam vse več zgodb ljudi, ki so se kdaj srečali s kakšno diagnozo, predvsem, če so bili kdaj hospitalizirani, da so izgubili velik krog ljudi, s katerimi so se prej družili, razumeli. Zakaj? Odgovorov na to vprašanje je več. Vendar se v tem pisanju tega ne bom dotaknila, ampak bom poskušala gledati iz svojega zornega kota in zornega kota naših uporabnikov.

Ljudje smo socialna bitja, kar ni potrebno posebej razlagati. Potrebujemo sočloveka, takšnega, na katerega se lahko opremo, s katerim se lahko pogovarjamo, z njim delimo tako veselje kot tudi žalost. Ko človek zboli ali pride v neko stisko, pa še posebej potrebuje takšno pomoč, a vse bolj opažam, da je ta opora omejena, omejena predvsem na ožjo družino. Naši uporabniki imajo zelo malo prijateljev, ki so jih obdržali že od otroštva ali ki so ostali z njimi tudi v tistih najhujših časih. Tako se lahko zanesejo le na družino, predvsem starše, mogoče tudi sorojence, potem pa

se ta socialna mreža počasi konča. Kar je zelo zaskrbljujoče, saj je skoraj vsak človek rad obdan z ljudmi, ki jim je mar, z ljudmi, na katere se lahko zanese in ga imajo radi. In manj kot je takih ljudi, manjša je možnost, da bo tak človek dobil oporo ob težkih trenutkih. In tukaj nastopimo nevladne organizacije. Ravno pri nas se lahko srečujejo ljudje s podobnimi težavami, stiskami in na novo vzpostavljajo prijateljske vezi. Prav lepo je opazovati kako se med njimi tkejo posebne vezi, kako so pozorni drug do drugega, si nudijo podporo in skrbijo drug za drugega. Ponujen jim je prostor, kjer se lahko z občutkom varnosti, z občutkom, da so sprejeti in da so lahko takšni kakršni so, družijo z drugimi ljudmi. S tem pa nadomestijo tisti primanjkljaj, ki je nastal, ko so se njihove vezi s prejšnjimi prijatelji razrahljale. Vendar pa nekako stremimo tudi k temu, da bi se naši uporabniki udeleževali čim več aktivnosti tudi zunaj ŠENT-a, saj nočemo, da se njihovo življenje omeji le na njihov dom in ŠENT, ampak da širijo to svojo socialno mrežo in se znajdejo v tem svetu. Z obiskovanjem raznih tečajev, prireditvev, delavnic in podobnega, lahko človek spozna veliko novih ljudi in mogoče se med njimi najde tudi kakšen bodoči iskreni prijatelj.

Človek raste, če ima možnost, okreva, če ima podporo in se trudi, če ima pred seboj cilj. Socialna mreža je v tem primeru

bistvenega pomena, saj vemo da če smo sami in če nimamo nikogar, je vse skupaj 100x težje, kot pa bi bilo, če bi imeli ob sebi ljudi, ki bi nas bodrili, ko bi nam bilo hudo, ki bi z nami nosili naše breme, ki bi opazili našo rast in napredek ter nas na to opozorili, in ki bi se ob naših dosežkih veselili z nami. Ljudje, obdani z ljudmi bomo hitreje okrevali in se bolj veselili življenja, zato ne pozabite na nas. V tem smo vsi isti. Se strinjate?

Amadea Zagorc

VSE O SREČI

Biti srečen ali ne biti srečen, to je zdaj vprašanje. Zmotno je misliti, da sta na svetu le dve skupini ljudi, srečni in nesrečni. Da so na svetu le tisti, za katere pravimo, da imajo srečo v življenju in tisti, ki je nimajo. Za srečo ni recepta. »Vsak je svoje sreče kovač«, pravi ljudski pregovor. Srečo si ustvarjamo sami. V naših rokah je. Jaz sem srečen človek. Ste vi? Za srečo se je treba potruditi. Tu ne pomaga noben hokuspokus, abrakadabra. Lahko, da je pot do sreče trnova, ampak se je vredno potruditi. Pogumne spremlja sreča. Čas je za srečo. Včasih je pot pomembnejša kot sam cilj. Ne sanjaj o tem kako bi bil srečen, če bi na loteriji zadel velik kup denarja. Zanašati se samo na srečo in sam nič ukreniti v tej smeri, je neumno, saj vsi vemo, da je sreča opoteča. Sreča je tudi v majhnih stvareh. Sreča je zame, ko poleti izza balkonskih lončnic občudujem sončni vzhod ali pozimi v belo odejo prekrito mesto. Sreča za lepši vsakdan. Mini sreča za maksí življenje. Še je čas, da se odpraviš na dan odprtih vrat Sreče. Včasih je dobro imeti v življenju kanček sreče, vendar moraš na poti do lastne sreče sam storiti prvi, drugi in tretji korak. Kot pravi krščanska modrost: »Pomagaj si sam in bog ti bo pomagal.«

Na Sejmu ročnih obrti na Mestnem trgu v Škofji Loki, ki poteka vsako prvo soboto v

mesecu, se mi je zgodil neljubi dogodek. V sejemskem živžavu in množici ljudi mi je nekdo ukradel denarnico (da bi ga bog štrafno). Sreča v nesreči je, da v ukradeni denarnici ni bilo ne veliko denarja, ne pomembnih dokumentov. Srečo je treba deliti. Veliko ljudi ima amulet za srečo. Jaz imam super spodnjice, za katere verjamem, da mi prinašajo srečo. Srečen sem in ti si skuštrana. Sreča nima roka uporabe in je brez stranskih učinkov. Ni vse v prejemanju sreče. Za telo in dušo je mogoče še pomembnejše dajanje. Dajanje ljudem potrebnih pomoči. Včasih je dovolj že pogovor, stisk roke ali topel objem, da osrečiš sočloveka.



Srečno.

Foto: Jože M.



Srečen sem in ti si skuštrana.

Foto: Jože M.

Moj prijatelj, imenoval ga bom Srečko, čeprav to ni, njegovo pravo ime, ima psa pasme labrador, ki sliši na ime Rex. Pred leti je prijatelja med plavanjem v hladni Soči zagrabil krč v levi roki in nogi. Prav zagotovo bi utonil, če ga iz reke, polne brzic in vrtincev, ne bi rešil njegov pes Rex. Sedaj govori naokoli, da ima srečo na vrvi. Sreča je na naši strani. Vprašati se je treba ali bi ti bleščeče bogastvo zares prineslo srečo. Seveda je finančna varnost pomembna, toda ali več denarja pomeni tudi več sreče.

Uživajte v dragocenih trenutkih sreče. Pa srečno.

Jože M.

POTOVANJE IZ GOZDA

Na nekem prostoru v gozdu, dvajset minut od doma, sem imel opravke. Bilo je poletje in bil sem temu primerno oblečen. Bližal se je že večer. Začelo je deževati. Na jasi sem si zakuril ogenjček in čakal, da dež mine. Ob ognju je bilo lepo svetlo. Dež je ponehal, ogenjček sem pogasil in se znašel v temi. Pot domov pa ni bila tako enostavna! Seveda sem vedel v katero smer naj jo uberem, toda tema, da še iztegnjene roke pred seboj nisem videl, mi je povsem zmešala orientacijo. Vse je bilo mokro. Na poti domov skozi gozd sem čez nekaj časa zagledal luč in se usmeril proti njej. A ni bila dolgo vidna. Moral sem čez nek neznan potoček, na drugi strani pa je bil zemljast hribček. Nekako sem prišel čez in nadaljeval pot. Dobil sem si palico, da sem z njo mahal pred sabo, da se ne bi kam zaletel. Čez nekaj časa sem v daljavi spet zagledal luč in se spet usmeril proti njej. Hodil sem in hodil, gozd se je redčil, toda bil je drugačen kot sem ga bil vajen na tisti strani proti domu. Malo čudno se mi je zdelo, potem pa sem skozi vedno redkejše drevje zagledal luč proti kateri sem šel. Bila je luna. In znašel sem se na robu gozda, toda ne tistem, kamor sem nameraval. Prispel sem do roba gozda, kjer je bila sredi gozda poseka. Znašel sem se kakih petdeset metrov dalj od doma, hodil sem namreč v krogu. Loteval se me je strah.



Zavetje.

Foto: Slavko Trebše Taras

Čakala me je pot ob robu poseke še globlje v gozd, da sem prišel do poti, ki je vzdolžno sekala gozd in po njej na drugo pot, ki je šla počez po gozdu, po kateri je bil izhod iz gozda proti domu. Vsak korak pred sabo sem otipaval s palico in nogami, da ne bi spet zašel. Nisem si mogel privoščiti, da spet zaidem, kajti potem vso noč ne bi prišel ven iz gozda. Uf, hudo! In tako sem korak za korakom tipaje našel prvo pot, po njej drugo, po kateri sem vendarle prišel iz gozda in domov. Namesto dvajsetih minut hoje domov je bila ta pot potovanje dolgo dve uri in pol! Nikoli več ponoči po gozdu, sem si takrat rekel. Na takšno potovanje mi nikoli več ne bi bilo treba! Prav nič si ga ne želim!

Slavko Trebše - TARAS

KLJUKA NA VRATIH

Nekoč je skakal nanjo maček,
že pokojni.

Ta siva kljuka na vratih
kovinska in hladna-

kam vse te vabi:

da si odpiraš vrata v svet,
da jih zapreš za svet
in zase.

- In se narediš majhno,
da je ne dosežeš več.

- Saj že zdavnaj veš,
kaksen je ta svet

- Na TEJ IN NA ONI STRANI.

Irena Rotar

VABLJENI na konferenco 5. DNEVI SOCIALNE EKONOMIJE, ki bo potekala od 22. do 24. oktobra 2014 v Ljubljani. Več informacij bo na voljo na www.sent.si



Najdete nas po vsej Sloveniji

Klik na sliko, skok na ŠENT



Sledite nas na družabnih omrežjih

