

ŠENT

GLASILO SLOVENSKEGA ZDRUŽENJA ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

ŠENT 2/ april - avgust 2014

www.sent.si

Andreja Štepec: Novinarska konferenca ob zaključku projekta Socialna trgovina SOTRA

Jez na Visokem.
Foto: Anja Demšar.

Vsi drugačni, vsi enakopravni

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.

Glasiló 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

Zamislímo si snežno kepo, polno težav. Ali kepo, polno smeha, veselja in radosti. Ali kepo, nabito z informacijami. Snežna kepa se vali po hribu navzdol. Nanjo se lepi vedno več snega. Kepa postaja vedno večja, vedno težja.

Kaj naj naredimo, če gre za kepo s težavami? Naj pustimo, da se kepa - naš problem vali? In postaja vedno večji, vedno težji, ko o njem neprestano razmišljamo in se znajdemo v začaranem krogu brez rešitve? Naj pustimo, da na kepo posijejo sončni žarki in razblinijo črnino brezizhodnih misli? Naj pustimo času čas, da se kepa razleti sama od sebe in se razbije na manjše kepe - na manjše probleme? Ali naj sami aktivno posežemo, zaustavimo kepo in razrešimo problem?

Zamisel o valeči se kepi - problemu je nastala na eni od pogovornih skupin kot metafora za naše težave. Povzemam jo in dodajam, da nam v primežu težave ni potrebno čakati, ampak je dolžnost do nas samih, da poskrbimo zase in za svoje duševno zdravje in pravočasno poiščemo pomoč, izberemo pa tudi način pomoči. Ko se zapletemo v lasten klobčič misli ali ne vidimo rešitve, je čas, da se obrnemo na bližnje, prijatelje, strokovne službe. Lahko tudi na ŠENT - organizacijo s sloganom: »Ko ne gre več, ko se vse ustavi, se pri nas na ŠENT-u javi!«

ŠENT kot organizacija, ki je v prvi meri namenjena posameznikom s težavami v duševnem zdravju in tistim, ki se znajdejo v trenutni duševni stiski, njihovim svojcem ter strokovnjakom s tega področja in vsem ostalim, ki jih zanima področje duševnega zdravja, se trudi na različne načine prispevati k svoji prepoznavnosti in doseči čim širši krog javnosti.

Zloženko, glasiló, spletna stran, predstavítve na prireditvah, stojnicah in v drugih medijih so promocijske dejavnosti ŠENT-a. Prav bi bilo, da bi se glas o nas širil kot valeča se kepa. Prav je, da se naša prepoznavnost večja, da so informacije o strokovni pomoči na voljo, prav je, da se kepa z informacijami vali.

In snežna kepa, polna informacij, naj se lahko valí naprej, nanjo naj se lepíjo novo in nove informacije in podatki, lepíjo naj se majhne in večje snežinke. Informacije pa nam navsezadnje prinašajo radost, veselje in nas razbremeníjo težav.

Če pustimo v svet kepo z informacijami kako in kam po pomoč v stiski, lahko učinkovito in pravočasno ustavimo kepo s težavami. ŠENT predstavlja eno izmed vrst pomoči, koliko pa posameznikom pomeni in na kakšne načine deluje preventívno, pa si lahko preberete v člankih ŠENT-ovcev na naslednjih straneh.

Rebeka Novak

Uredništvo:
Rebeka Novak.

Oblikovanje in prelom:
Andreja Štepec.

Povzetki, prevodi in reprodukcija tega glasiló 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.

POSEBNA PRILOGA

Andreja Štepec

Novinarska konferenca ob zaključku projekta Socialna trgovina SOTRA

IZ ŽIVLJENJA CENTROV

DC LJUBLJANA

Živa Kralj:

Novost na ŠENT-u - Pilates

Obisk tabornikov

DC KOČEVJE

Marta Urmaš:

Praznovanje 10. Obletnice DC Kočevje

Sara Diklić:

Dan za spremembe

Meta Henigman:

Tekmovanje v družabnih igrah

Darinka Mazalica:

Peka princes krofov

DC NOVA GORICA

Slavko Trebše - Taras:

Dan prostovoljstva

Margerita Humar:

Velikonočna delavnica z učenci 4. a razreda

Francozi na obisku

Inclusia 2015

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

Damjana Flajnik:

Na Jezerskem...

Arboretum

Planinski muzej v Mojstrani

Anže Bertoncelej:

Izlet v Škofjo Loko

Ogled smučarskih poletov v Planici

Sveti Jošt nad Kranjem

Pohod na Jamnik

Pohod na Šmarno goro

Matjaž C.:

Pohod na Golico

Saška Žnidarc:

Prostovoljska akcija UPS Adria (S) Ekspres v ŠENTGOR-u Radovljica

DC ŠENT'K KRANJ

Štefan Bukovnik:

Parada učenja v Kranju

Monika Kokalj:

Pohod na Šmarjetno goro

DC ŠENTCELEIA CELJE

Alenka Gnilšek:

Izlet v Maribor

Proslava ob *Dnevu mladosti*

DC POSTOJNA

Mojca Studnička:

Dan odprtih vrat

Damjan Korenč:

Medgeneracijske igre

Branka Aleksić:

Predavanje o duševnem zdravju v Loški dolini

Suzana Česnik:

Predavanje *Trgovina z ljudmi skozi prizmo človekovih pravic*

DC ŠKOFJA LOKA

Anja Demšar:

Izmenjevalnica v Škofji Loki

Jože M.:

1025 metrov nad morjem

V dolini tihi

Zbiramo star odpadni papir

Lev Sfinga:

Zadišalo je po pomladi

Krešimir Rosandić:

Moji vtisi s pohoda na Blegoš

Pavla Vrhunec:

TVU - delavnica oblikovanja keramičnih izdelkov

Živa knjižnica

DC NOVO MESTO

Almir Poljak:

Peka kvarguše

Zoran Stanimirović:

Lazanja

Anonimna:

Izdelava metuljev

Jure Kmet:

Pohorska omleta s smetano

Anonimna:

Izdelava podstavkov

Janez Barborič:

Sladica s pudingom

DC ŠENTLENT MARIBOR

Tadej Markež:

Botanični vrt Pivola

Martin Vrezner:

Čuječnost

Mateja Goltes in Tadej Markež:

Dan prostovoljstva

Nejc Kocbek:

Mednarodni festival Igraj se z mano

Mojca Klasinc:

Predavanje o jezi, strahu in žalosti

DC ŠENTKNAP TRBOVLJE

ŠENTKNAP-ovci:

Čistilna akcija

Izlet do trboveljskega »bajerja«

Obisk pri gasilcih

Let's act

Teden vseživljenjskega učenja Zasavje

2015

IZ ŽIVLJENJA STANOVANJSKIH SKUPIN

Fani Forstnerič:

Izlet iz življenja v ŠENT-u

Stanovalci SS Rečna:

Doživetje v televizijskem studiu

PROJEKTNO DELO

Martina Romih:

Nadaljevanje projekta *Socialna trgovina Sotra*

DELO JE NAJBOLJŠI ZDRAVNIK

Barbara Zupančič:

Znaki duševne bolezni in vloga delodajalca

Katja Majtan:

Vijačenje - SV Maribor

FORUM SVOJCEV

mag. Edo P. Belak:

Poziv svojcem, sorodnikom, prijateljem oseb s težavami v duševnem zdravju

ŠENTOVE PRAVNE OSEBE

Klavdija Šumrada:

Dogajanje v ZC Šentplavž

KOLUMNA

Lidija Maričič in Valter Purger:

Je planet Zemlja in je Zvezda

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

Helena Ušaj:

Meje

Nejc Kocbek:

Moja psička

Anonimna:

Nesrečni srečneži

Pavla Vrhunec:

Pomlad

Lucija Reščič:

Dež

Morje

Ljubica Radovič:

Maj 2015

Ivica Adamovič:

Izleti



SOTRA
trgovina odprtja



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO,
DRUŽINO IN SOCIALNE ZADEVE



Naložba v tvojo prihodnost
EVROPSKO TRGOVINSKO INOVACIJSKO
TRGOVINSKO SKLADNO

Projekt delno financira Evropska unija, in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Projekt se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, 4. razvojne prioritete: "Enakost možnosti in spodbujanje socialne vključenosti" in 4. prednostne usmeritve "Enake možnosti na trgu dela in krepitev socialne vključenosti".

NOVINARSKA KONFERENCA OB ZAKLJUČKU PROJEKTA SOCIALNA TRGOVINA SOTRA

Projekt *Socialna trgovina SOTRA* se zaključuje, a trgovina ostaja odprta za kupce.

V prostorih Zavoda DLAN v Mariboru je v sredo 5.8.2015, potekala novinarska konferenca ob zaključku projekta Socialna trgovina SOTRA. Na novinarski konferenci so sodelovali: mag. Ivanka Poropat, direktorica SOTRA - Trgovina z živili d.o.o., predstavnika ustanovitelja mag. Nace Kovač, izvršni direktor ŠENT-a in mag. Edo P. Belak, predsednik ŠENT-a ter direktorica Zavoda DLAN (ustanovitelj ŠENT) - partnerja v projektu, Silvija Janežič.



mag. Edo P. Belak, mag. Nace Kovač, mag. Ivanka Poropat in Silvija Janežič so odgovarjali na novinarska vprašanja.
Foto: Andreja Štepec.

Projekt Socialna trgovina SOTRA je sofinanciral ESS. V trgovini so zaposlili osebe iz ranljivih ciljnih skupin - invalide, brezposelne starejše od 50 let ter mlade z nižjo stopnjo ali brez izobrazbe, ki so bili iskalci zaposlitve ter so jih pred zaposlitvijo v trgovini tudi ustrezno izobrazili.

Do nakupovanja v trgovini so upravičeni socialno ogroženi in socialna trgovina zaradi

tega vseskozi tesno sodeluje s Centrom za socialno delo Maribor. V dveh letih delovanja trgovine so upravičencem izdali približno 4500 nakupovalnih kartic. Zavedajo se, da je socialno ogroženih v regiji še več, vendar nekateri izmed njih v tej trgovini ne nakupujejo, ker se bojijo stigme, drugi pa so od nje preveč oddaljeni.

Prisotni so poudarili pomen sofinanciranja s strani Evropskega socialnega sklada, izkušnje pa so pokazale še na nekatere možnosti, ki bi bile možne s spremembami Zakona o socialne podjetništvu. Pomembna je tudi naklonjenost vlade in lokalnega okolja temu in podobnim projektom.



Direktorica SOTRE je poudarila, da si želijo si sodelovanja z novimi poslovnimi partnerji pa tudi ustreznih brezplačnih prostorov, kar bi olajšalo poslovanje socialno naravnane trgovine.
Foto: Andreja Štepec.

V SOTRI in na ŠENT-u se zavedajo pomembnosti obstoja socialnih trgovin in širitev priložnosti za izboljšanje socialnega položaja socialno ogroženih. Trgovina zato, kljub zaključku projekta, ostaja. In ne le to, svoje dejavnosti bo širila. Dejavnost nameravajo razširiti s potujočo trgovino, kar bo dobrodošlo predvsem za socialno ogrožene iz bolj oddaljenih koncev Štajerske.

Andreja Štepec

NOVOST NA ŠENT-U - PILATES

Vedno več se dogaja v našem dnevnem centru. Mogoče je to povezano z obdobjem, bliža se poletje, tudi vedno več uporabnikov je športno aktivnih, kar je sploh super. Ena izmed novosti na Šentu je pilates, katerega vodi Katja Štucin - strokovna delavka. Število udeležениh je vedno večje.

Pilates je posebna vrsta vaj za krepitev telesnih mišic. Iznalščal jih je Joseph Hubert Pilates iz Mönchengladbacha, ki je to vadbo najprej poimenoval *Contrology*, ker naj bi pri izvajanju vaj s pomočjo duha kontrolirali mišice. V zadnjih desetletjih 20. stoletja je pilates postal trend v fitness studiih.

Je celostna telesna vadba, ki nosi poudarek na težje dostopnih, manjših in šibkejših mišicah, ki pripomorejo k pravilni in zdravi telesni drži, krepitvi mišic in kardiovaskularnega sistema, izboljšani telesni pripravljenosti in koordinaciji, ter bolj poudarjenemu samozavedanju. Training vključuje vaje za moč, raztezanje in dihanje. Vadba je primerna tudi za rehabilitacijo po poškodbah.

Trenutno je vedno večjemu številu uporabnikov všeč. Malo se razgibajo, malo se sprostijo, kajti velik del poudarek je na pravilnem dihanju, kar pa je zelo pomembno pri sprostitvi mišic celega našega telesa.



Prijetno je bilo.
Foto: Živa Kralj.



Vadba pilatesa.
Foto: Živa Kralj.

Matej je povedal: «Nad pilatesom sem zelo navdušen. Pri in po vadbi se počutim veliko boljše. Tako psihično kot fizično. Pomaga mi pri boljši gibljivosti. Tudi voditeljica pilatesa je enkratna in se nam zelo lepo po-sveti, vzame si čas, kar je zelo pomembno.»

Jan pa je povedal: «Mi je všeč, vendar se mi zdi, da je naporno, ne toliko sama vadba, predvsem kontrola dihanja zraven. Misliti je treba na veliko stvari naenkrat. Vendar mi pomaga pri raztezanju, gibljivosti in predvsem pri boljšem počutju.»

Jerneja, ki ji gre pilates že od samega začetka še posebej dobro, pa je povedala: «Počutim se veliko bolj sproščeno kot prej, zato, ker delamo vaje za globoko dihanje in vaje za raztezanje. Vse mi pomaga in dobro vpliva na moje mišice in na moje psihično počutje, vpliva tudi na mojo gibljivost. Zelo so mi všeč tudi vaje za moč, tudi Katja je odlična voditeljica te vadbe, ki se je je vredno udeležiti.»

Živa Kralj

OBISK TABORNIKOV

V torek, 26.5.2015 so v DC Ljubljana prišli taborniki iz Ljubljane.

Skupaj smo odšli na košarkarsko igrišče ob DC, kjer smo se najprej predstavili in se med sabo malo spoznali. Pokazali so nam jutranjo telovadbo, ki jo izvajajo vsakodnevno na taborjenju. Ogreti in nasmejani smo se malo pogovarjali in ugotavljali kaj vemo o tabornikih. Povedali so nam nekaj o samem nastanku in začetku tabornikov (kako se je sploh vse skupaj začelo in zakaj).

Nato smo se nasmejani razdelili v dve skupini. V eni skupini smo se učili izdelovanja taborniških vozlov in prav vsem je šlo super. V drugi skupini pa smo se učili taborniške abecede, vsak se je naučil s svojim telesom pokazati svoje ime.



Učenje vozlov.
Foto: Katja Štucin.



Že znam!
Foto: Katja Štucin.

Škratka, naučili smo se veliko novega. Še bolj pomembno pa je, da smo skupaj uživali in se imeli enkratno.

Živa Kralj

Šent Ljubljana se zahvaljuje Lango d.o.o iz Ljubljane za donacijo kvačke in volne ter Gorenjski predilnici d.d. za donirane trakovke iz blaga in volno.

DC KOČEVJE

PRAZNOVANJE 10. OBLĚTNICE DNEVNEGA CENTRA KOČEVJE

Danes je 15.5.2015, zakaj pa zdaj to praznovanje? Ker smo pred desetimi leti odprli Dnevni center ŠENT Kočevje.

Praznovali smo v Gaju, kjer smo imeli prireditveni prostor. Na moje veliko začudenje sem ob vstopu v prostor zagledala veteranke Gasilskega društva Dolga vas, pevke in pevce Pevskega zbora Društva upokojencev Kočevje, naša harmonikaša Jožeta in Staneta, plesalke Društva upokojencev Zimzelenke....

Pogledam naokoli, vidim predsednika našega združenja mag. Eda Belaka, predsednico Sveta uporabnikov Andrejo Štepec, prisotni so bili še naši uporabniki, povabljeni gosti...., vsi veseli, nasmejani ter dobre volje. V pogovorih smo obujali spomine.



Naša torta.

Foto: Nada Hren.

Končno se je začela prireditev. Program je povezoval Roman Zupančič. Za začetek sta nam zaigrala naša harmonikaša Jože in Stane, zapel je pevski zbor Društva upokojencev Kočevje, zaplesale so Zimzelenke, tudi članice Društva upokojencev Kočevje. Ostali program smo zapolnili mi sami: dramska skupina s štirimi skeči in plesna skupina s plesi. Pri zadnjem plesu se nam je pridružilo občinstvo. Po končanem pro-

gramu pa je sledilo najslajše: Bojan in Marija sta pripeljala torto, sledilo je rezanje in deljenje ter pogostitev in druženje s prijatelji in gosti Dnevnega centra Nova Gorica.



Na prireditvi.

Foto: Nada Hren.

Da zaključim, še naslednjih deset let dobrega in uspešnega dela.

Marta Urmaš

DAN ZA SPREMEMBE

ŠENT-ovci iz Dnevnega centra Kočevje smo v okviru Dneva za spremembe 10. aprila 2015 obiskali Dom starejših občanov Kočevje, kjer smo organizirali posebno prireditev za stanovalce in njihove svojce.



Ribica - simbol Dneva za spremembe.

Foto: Samanta Jančič.

DC KOČEVJE

Na začetku prireditve je vse navzoče pozdravila naša povezovalka Marta in nas seznanila z programom. Sledil je dvig razpoloženja in nasmeh na obrazih, ki sta ga iz vseh počasi ter vztrajno izvlekla naša muzikanta Stane in Jože. Nato pa so sledile zares smešne situacije. ŠENT-ovci so pod vodstvom dramske učiteljice Mete izvedli par skečev, ki nikogar niso pustili ravnodušnega. Za začetek smo se smejali ponazoritvi dela zaposlenih na davčni upravi oziroma njihovi manikiri na delovnem mestu, sledil je rumeni klepet dveh znank in ocenjevanje njunih boljših polovic. Naslednji skeč smo vsi že odigrali doma, ko smo svoje otroke povprašali o stanju v šoli in vpisanih ocenah. Za konec pa smo se nasmejali novostim na področju tehnologije in iznajdbi metle na daljinski upravljalce. Bili smo zelo blizu temu, da bi se od smeha vsi kotalili po tleh.



Skupinska.
Foto: Samanta Jancič.

Sledilo je petje pevcev ŠENT-ovega pevskega zbora. Izbrali so pesem Dekle je po vodo šlo, zaradi povezave z ribicami, ki se ne prepustijo toku in so simbol Dneva za spremembe. Med prepevanjem so se vsi navzoči pridružili in slišati je bilo petje po celem domu. Kasneje so naši plesalci iz plesne šole DC Kočevje pod vodstvom mentorice Tanje pokazali, kaj vse so se naučili na plesnih delavnicah. Zaplesali so ča-ča-ča, valček ter račke. Tudi s plesom so stanovalce tako navdušili, da je bila kaj

kmalu gneča na plesišču.

Prireditve sta z igranjem narodno-zabavnih viž zaključila naša muzikanta Stane in Jože. Po zaključku programa so nas v domu sladko pogostili, preostali čas pa smo izkoristili za druženje.

In ker strokovnjaki pravijo, da se moraš od časa do časa znati tudi sam pohvaliti, en velik bravo vsem nam!

Sara Diklić

TEKMOVANJE V DRUŽABNIH IGRAH

Dan pred praznovanjem 10. obletnice DC Kočevje smo organizirali tekmovanje v družabnih igrah: Remiju, Bridžu in igri Človek ne jezi se. Saj bi bilo naslednji dan preveč vsega: od nastopov do praznovanja, zato smo to naredili en dan prej.



Pravila turnirja.
Foto: Sara Diklić.

Zjutraj smo se zbrali v centru. Nekaterih igralcev ni bilo, zato smo za Remi in Bridž ostali le štirje, to smo bili Peter, Simon, Dušan in moja malenkost Meta. Ponavadi me fantje težko premagajo, a tokrat je bil pod budnim očesom naših dveh mentoric Sare Diklić in Jadranke Bjelajac zmagovalec Simon. Prva nagrada je bila darilna kartica Mercatorja v vrednosti 10€, druga

DC KOČEVJE

pa lizika-dudka. V Bridžu se je izkazal naš Peter, ki je prav tako prejel darilno kartico Mercatorja.

Sledilo je igranje igre Človek ne jezi. Ponavadi je ne igram v centru, saj jo igram doma z vnučki, a sem se vseeno prijavila. Tokrat je sodelovala še Smilja, ker eden od naših fantov ni želel sodelovati. In kdo bi si mislil - dobila sem darilno kartico Mercatorja za prvo mesto. Sreča pa taka!

Komisija nam je podelila nagrade in brez vsake nevoščljivosti smo se rokovali, saj smo vsi komaj čakali jutrišnji dan, ko smo praznovali 10. Obletnico. Nekatero od nas so čakali še nastopi in »hajd« na vaje za naslednji dan. A vse smo preživeli in bil je res spet en lep dan v našem centru.



Igranje Remija.
Foto: Sara Diklić.

pa lizika-dudka. V Bridžu se je izkazal naš Peter, ki je prav tako prejel darilno kartico Mercatorja.

Poslovnemu sistemu Mercator d.d. se najlepše zahvaljujemo za podarjene darilne kartice.

Meta Henigman

PEKA PRINCES KROFOV

V sredo, 20.5.2015 smo v našem dnevnem centru na delavnici Peke piškotov in slaščic pekli princes krofe.



Priprave med dalevnico.
Foto: Sara Diklić.

Na delavnici nas je sodelovalo devet uporabnikov, mentorica peke je bila Sara Diklić. Najprej smo pogledali recept za pecivo in razdelili naloge. Jaz sem spekla testo, Sara pa ga je dala peči. Ko je bilo pečeno, smo ga narezali na polovice. Za nadev je potrebno skuhati puding, to je naredil Simon, smetano pa je stepel Dušan. Nato smo v pripravljene pečene nadevali polovice peciva, vsak je dobil dve princeski. Bilo je okusno, sama sem si prepisala recept in jih naredila tudi doma.

Darinka Mazalica



Rezultati naše delavnice.
Foto: Sara Diklić.

DC NOVA GORICA

DAN PROSTOVOLJSTVA

Tudi letos se je DC Nova Gorica odzval povabilu Mladinskega centra Nova Gorica, da se udeležimo goriškega dneva prostovoljstva, ki je potekal v okviru Nacionalnega tedna prostovoljstva.



Goriški dan prostovoljstva.

Foto: Margerita Humar

V torek, 19. maja 2015 je Bevkov trg v Novi Gorici privabil veliko obiskovalcev. Na stojnicah so se širši javnosti predstavile organizacije, ki v svoje aktivnosti vključujejo prostovoljce. Tudi mi smo privabljali mimoidoče s svojimi prsrčnimi izdelki ter jih seznanjali z našim poslanstvom.



Bevkov trg je zaživel.

Foto: Margerita Humar

V pestrem kulturnem programu so sodelovali tako malčki iz vrtca kot upokojenici. Spremljali smo lahko pevske nastope malčkov iz vrtca Nova Gorica, lutkovno predstavo Polžek Samo, nastop glasbene skupine Doma upokojencev, folklorni nastop plesne skupine, nastop pihalnega orkestra, najbolj pa je s svojim glasom in kitaro navdušila članica Lionsov v svojem solističnem nastopu. Moderatorica je obiskala tudi vse stojnice, ter ponudila priložnost, da organizacije predstavijo svojo dejavnost. Člani ŠENTA-a smo se imeli nepozabno pod prijetnim sončkom, v družbi vseh generacij, vseh barv, vseh znanj. Z ljubeznijo.

Slavko Trebše - Taras

VELIKONOČNA DELAVNICA Z UČENCI 4. A RAZREDA

30. marca 2015 so nas obiskali učenci 4.a. razreda iz OŠ Ivana Roba in njihova učiteljica Haideja Černe. Prostor je zapolnila mlada energija in veselje do ustvarjanja.



Otroški nasmeh.

Foto: Sara Pišek.

Skupaj smo z veliko potrpežljivostjo rezali, lepili, sestavljali in oblikovali čudovite velikonočne zajčke. Prav vsak izdelek je bil unikaten in čudovit. Medgeneracijske delavnice so z osnovnošolci OŠ Ivana Roba

DC NOVA GORICA

potekale letos že četrtič, in učenci so bili zelo sproščeni in odprti do oseb s težavami v duševnem zdravju. Veseli smo, da lahko otrokom podelimo najboljšo popotnico za življenje s sporočili, da smo ljudje različni, pripadamo različnim skupinam, tako v enih kot drugih pa najdemo ljudi, ki so moralni, in tiste, ki niso. Ni nam potrebno saditi rožic, da smo vsi ljudje krasni in super, saj otroci sami dobro vedo, da imamo ljudje tako dobre kot slabe lastnosti. Na koncu smo bili enotni, da podobno delavnico v prihodnosti ponovimo.

Margerita Humar

FRANCOZI NA OBISKU

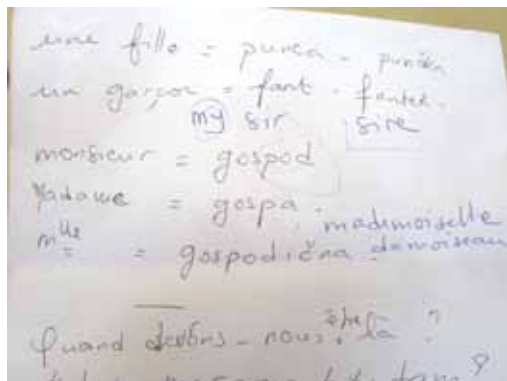
V sodelovanju z Ljudsko univerzo Nova Gorica - LUNG smo v okviru projekta »International New Way of Implication for Seniors« že drugič gostili prostovoljce iz Roubaixa v Franciji. Projekt je namenjen izmenjavi prostovoljcev (brezposelni, upokojeni in invalidi) in traja 4 tedne.



Otroški nasmeh.
Foto: Sara Pišek.

Številne naše uporabnike smo za en teden postavili pred izziv, da se v živo preizkusijo v svojem znanju angleškega jezika. Prvi dan obiska smo začeli, kot se spodobi, s predstavitvijo našega Dnevnega centra ter

kulinarično delavnico. Skupaj smo pripravili našo tradicionalno jed joto ter jo, kot se za obiske spodobi, pojedli za lepo pogrnjeno mizo. Za vse je poskrbel naš »šef kuhinje« Valter Vuga. Naslednji dan smo preživeli v kreativnem duhu. Našim zunanjim lesenim klopem smo vdahnili domišljajske poslikave, nato pa je Slavko Trebše prikazal še slikanje na svilo. Tretji dan smo skupaj s člani Centra za dnevne aktivnosti starejših odšli na obisk v vrtec Žarek, kjer so nam malčki pripravili čudovit program. V četrtek pa smo se odpravili v Coroninijev dvorec, kjer nas je sprejel župan Občine Šempeter - Vrtojba in nas popeljal skozi razstavo zgodovine rodbine Coronini.



V krogu župana.
Foto: Margerita Humar



Sonček.
Foto: Sara Pišek.

DC NOVA GORICA

Uvodno negotovost je kmalu zamenjala sproščenost, saj smo zlahka premostili jezikovne ovire in razvili medkulturne spretnosti. Ker pa je od treh gostov le eden govoril v angleškem jeziku, so nam še kako pomagala neverbalna sporočila. Pri tem nam ni zmanjkalo zabave in domišljije. Naslednji teden pa so bili v glavni vlogi Francozi, saj so nam predstavili svoj domači kraj. Skozi fotografije smo dobili pristen občutek, da smo tam nekje...v Franciji, pa čeprav samo za kratek čas.

Margherita Humar

INCLUSIA 2015

Tudi letos smo se (že četrtrič) odzvali povabilu na mednarodno integracijsko srečanje ljudi z posebnimi potrebami "Inclusia", ki je potekalo Avstriji.

V četrtek, 23.4.2015 smo se iz ŠENT- a, VDC-ja Nova Gorica in OŠ Kozara odpravili v Celovec, kjer smo se dopoldne srečali s šolarji 4. b Gimnazije „Ingeborg Bachmann Gymnasium“. Namen srečanja je bil medsebojno druženje in sklepanje novih prijateljskih vezi ter destigmatizacija ranljive skupine ljudi. Igrali smo družabne igre, se preizkusili v fotografski delavnici ter se skupaj odpravili v raziskovanje njihove šole ter središče Celovca. Poslovlili smo se z zabavnimi igricami in prisrčnimi darilci.



Kdo bo zmagovalec.

Foto: Edina Kovač Cvetko.

Popoldne smo preživel v raziskovanju Minimundusa - miniaturnega sveta ob Vrbskem jezeru. Pridružili so se nam tudi nekateri dijaki. Ogledali smo si približno 150 modelov znamenitih zgradb, vlakov in ladij, obiskali sydneyjsko operno hišo, se sprehodili pod Eifflovim stolpom, ujeli posnetek Tadž Mahala, uživali pred baziliko svetega Petra, itn. Ker je bil prijeten sončen dan, smo ga izkoristili še za skok do bližnjega Vrbskega jezera.



V Minimundusu je zabavno.

Foto: Edina Kovač Cvetko.

Polni prijetnih vtisov in nasmejanih ust smo se odpravili v pivnico z imenom Schleppe Event na večerjo. Organizatorji so nam pripravili odličan program. Ob skupnem plesu oseb iz različnih organizacij vseh sosednjih držav Avstrije smo stkali nove vezi. Srečanje »INCLUSIA« je zelo pozitivno vplivalo na nas, saj je postalo že tradicionalno. Udeleženci smo postali že skoraj udomačeni, saj ponovno vidimo znane oblike. Veselimo se, da srečamo dijake po enem letu in spoznavamo novo okolje, nove prijatelje, slišimo drug jezik, kulturo, se zabavamo, skratka razširjamo svoja obzorja.. Veseli smo bili tudi povabila organizatorja dr. Dieterja Klammerja, da se naslednje leto spet vidimo.

Zahvaljujemo se Mestni občini Nova Gorica, ki nam je omogočila brezplačen avtobusni prevoz ter koordinatorki za mednarodne odnose Niki Simoniti Jenko za njen

trud pri organizaciji.

Margerita Humar



Brez skupinske ne gre...
Foto: Edina Kovač Cvetko.

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

NA JEZERSKEM...

Je bilo spet lušno!

Vreme nam tokrat ni bilo najbolj naklonjeno, pričakovali smo sonce, na nebu pa sami temni oblaki! Narava sama je tu nepopisno lepa in sončna kulisa jo samo še poudari. Pa vendar - razpoloženje si ustvarimo sami in s tem navadno ni težav. Tako je bilo tudi 17.4.2015, ko smo se odpravili na Jezersko.



Gospa Olga nas je sprejela odprtih rok.
Foto: Anže BertonecLj.

Pot nas je najprej vodila k jezeru, kjer smo parkirali, nato pa smo se po pešpoti odpravili naokoli, do Jenkove kasarne. Predstavljali smo si vojašnico, videli pa čisto nekaj drugega. Prvotna stavba na tem mestu je stara okrog 600 let, služila pa je popotnikom, ki so hodili ali se vozili čez prelaz proti avstrijskim deželam ali pa v obratni smeri proti Jadranu. Hiša je služila kot zavetje oz. prenočišče in njeni uporabniki so zapustili sledi v obliki grafitov po stenah; pisani so seveda v nemškem jeziku in v gotici. Vsebinska sama je presenetljivo filozofska - sprašujejo se o smislu življenja, govorijo pa tudi o pomenu vere v Boga za vsakega posameznika.

Gospa, ki nam je stavbo razkazala, je povedala, da so v njej uredili tudi nekakšen kmečki muzej, ki je na ogled najavljenim obiskovalcem. Namembnost stavbe pa so domačini popestrili še s kulturnimi dogodki

in gledališkimi igrami, ki se tu odvijajo čez poletje.

Na Jezerskem vam bodo, zanimivo, rekli da »govorijo po koroško«, kar se, glede na to, da je področje v bližini Kranja, sliši precej čudno in tudi zven besed prav nič ne spominja na to narečje. Je pa dejstvo, da so v preteklosti jezerjani živeli na meji med nekdanjima deželama Kranjsko in Koroško in, da so pripadali slednji.

Po zanimivi izkušnji smo se spet odpravili proti jezeru, kjer smo si v gostišču privoščili kavico in zbirali vtise. Potem pa smo se odločili, da si ogledamo še eno od znamenitosti - izvir slatine, ki je od jezera oddaljen okrog 200 metrov in je označen. Nekaj plastenk smo imeli s seboj, ostale so nam prijazno odstopili v gostišču; pa smo si jo natočili nekaj za domov. Menda je zelo primerna za odpravljanje srčnih težav... Na bližnji domačiji so si jo v preteklosti kar napeljali v kuhinjo, tako so poleg »ta svatke« imeli tudi »ta kisvo« vodo.

Jezersko ima poleg pasemskih ovac (veliko smo jih srečali, tistih s solzico pod očesom) tudi lepe pokrajine, hiše prijaznih ljudi, pa tudi eno posebnost, imenuje se Davo Karničar. Ja, to je tisti, ki je smučal z vrha Everesta, snuje pa še nove podvige, no ja, o tem bomo pa še kaj slišali...

Damjana Flajnik

ARBORETUM

Vsi v skupini našega dnevnega centra najrajši vidimo, da je ob petkih lepo vreme. Ne le zato, ker je konec tedna, temveč tudi zato, ker so v ŠENTGOR-u Radovljica petki namenjeni druženju izven naših prostorov.

Idej, kam bi lahko šli, navadno ne manjka, če za svoj izlet pridobimo kakšno donacijo, pa je naše veselje še nekoliko večje. Na tem mestu se zahvaljemo Arboretumu Volčji Potok za brezplačne vstopnice. Obiskali smo ga 8.5.2015.

Nekateri med nami smo že bili v Arboretu-

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

mu, že večkrat, vendar nas po svoje ta kraj vedno znova nagovarja. So tulipani, pa še dinozavri, tokrat se tudi oglašajo; rododendroni, senca, sprehajalne poti, prostori za počitek. Opazno veliko je mamic z dojenčki v vozičkih in starih staršev z vnučki.



Razstava dinozavrov v Arboretumu.

Foto: Anže Bertonec.

Na sprehodih se navadno veliko pogovarjamo, se šalimo, tokrat pa smo, ker je pač bila priložnost, odkrivali nove drevesne in cvetlične vrste. Za več informacij smo vedno znova spraševali Mojco, ki je ljubiteljica in poznavalka rastlin, tokrat je bila kar malo razočarana, da so bili tulipani v že » malo slabši kondiciji.«

No, več sreče prihodnjič, bi se lahko reklo, sredi junija namreč cvetijo vrtnice...

Damjana Flajnik

PLANINSKI MUZEJ V MOJSTRANI

Na Gorenjskem imamo srečo in obenem privilegij, da živimo v okolju, ki ga obdajajo gore, lepe doline in jezera ter, da je ta danost narave še vedno precej neokrnjena...

Da takšno okolje ob velikem številu planincev in pohodnikov potrebuje tudi nekakšen muzej, ki bi skrbel za ohranjanje spomina na pogumne, vztrajne može in

žene, prvoprstopnike in tiste, ki so jim gore bile drugi dom, je pač samoumevno.

Planinski muzej v Mojstrani v novejši in bolj razširjeni obliki obstaja že nekaj let - zgradba sama je zasnovana tako, da spominja na bivak, v bistvu nam že na pogled razkriva svoj namen.

Za ogled, ki je bil 27.3.2015, smo se odločili, ker kot skupina radi hodimo v gore. Ne izbiramo najvišjih in zahtevnih vrhov, bolj takšne, ki jih zmoremo vsi. Muzej nam ponuja projekcijo kratkega filma o slovenskih gorah in o ljudeh, ki so pomembno zaznamovali naš prostor sprva kot narodno zavedni ljubitelji gora (Jakob Aljaž, ki je kupil vrh Triglava, da je takrat, pred več kot sto leti ostal slovenski simbol in ga tako odtegnil nemški »osvojitvi«, ker smo takrat bili del Avstro - Ogrske države, kjer so pač Nemci (Avstrijci) hoteli prevladati, nato kot v gore zaljubljeni posamezniki in nato kot svetovno znani alpinisti.

Poučili smo se o gorskem rastlinstvu in živalstvu in se tudi preizkusili v znanju - pobrsirati je bilo treba po daljnih spominih iz osnovne šole, kakšno znanje pa še nadgraditi.

Posebna je bila izkušnja simulacije nevihte v gorah v bivaku, kjer je tema, »okrog pa švigajo strele«; za klavstrofobike ta izkušnja ni priporočljiva.



Planinski muzej nas je navdušil.

Foto: Anže Bertonec.

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

Za ljudi, ki imajo solidno ravnotežje in trohico poguma, je pripravljena vaja - hoja po gorskem grebenu - verjetno je to v naravi še bolj adrenalinsko početje.

Vredna naše pozornosti je stara oprema, s katero so hodili v gore, največkrat narejena kar doma, prav tako je bilo potrebno kar nekaj mojstrskih prijemov za izdelavo prvih oblek za alpiniste - tudi tu je bilo potrebne precej iznajdljivosti, v prejšnjih časih trgovine niso ponujale toliko vsega, kot danes. Tu se lahko zaveš, da tudi brez pretiravanja v opremi in materialih lahko daleč prideš, no, to je že druga zgodba.

Rahlo utrujeni smo zaključili naš ogled, vendar smo opravili še obvezen skok v muzejsko trgovino, ki tudi nudi marsikaj - zapravljali pa nismo pretirano in se rajši, slabemu vremenu navkljub, odpravili do Peričnika ter za trenutek podoživljali zgodbe o Kekcu, Mojci, Tinkari, Rožletu in drugih junakih iz našega, morda že malo oddaljenega otroštva.

Damjana Flajnik

IZLET V ŠKOFJO LOKO

V Škofjo Loko smo se odpravili na povabilo tamkajšnjega dnevnega centra in sicer 6.3.2015. Vabilu smo se z veseljem odzvali, saj smo družabni in se radi povežemo.



Na poti na Škofjeloški grad.
Foto: Anže Bertoncelyj.

V dnevnem centru, ki se nahaja v samem starem mestnem jedru, so naš prijazno sprejeli in ob prigrizku in pijači smo se dodobra razgovorili. Po prijetnem druženju smo se skupaj odpravili na Škofjeloški grad, kjer smo si ogledali muzejsko zbirko Loškega gradu, galerijo in okolico gradu. Po drugi poti smo se sprehodili do dnevnega centra in si tako ogledali še ostali del starega mestnega jedra. Druženje je bilo tako prijetno, da smo se kar stežka poslovili.

Škofjeloške ŠENT-ovce smo lepo povabili, da nas čim prej obišejo v Radovljici.

Anže Bertoncelyj

OGLED SMUČARSKIH POLETOV V PLANICI

V četrtek, 19.3.2015 smo si ŠENTGOR-ovci ogledali smučarske polete v Planici, naši obiski Planice so že skoraj tradicionalni. Smučarski zvezi Slovenije se zahvaljujemo za donacijo vstopnic.



V Planici.
Foto: Damjana Flajnik.

Nekateri med nami smo si smučarske polete prvič ogledali v živo. Izkušnje uporabnikov, ki so si v preteklosti že ogledali smučarske polete, so nas prepričale, da zna biti v Planici mrzlo in blatno, zato smo se pripravili na najhujše. Na srečo se črni scenarij ni uresničil in v Tamarju nas je pričakalo sončno vreme, čudovita narava, če pa k temu prištejemo še ogled smučarskih

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

skokov, dobimo dobro razpoloženje in veliko nasmejanih obrazov.

Anže Bertoncelj

SVETI JOŠT NAD KRANJEM

Kot je Triglav za Slovence in kot je Šmarna gora za Ljubljančane, je Sveti Jošt sveta gora za Kranjčane. Ok, sveti hrib. Hribček.



Tudi kakšno podrtó drevo se najde na poti do Svetega Jošta.
Foto: Anže Bertoncelj.

Ravno prav visok za začetnike in nabitost kondicije za tiste, ki so jo izgubili med zimo. Še dobro, da smo se na pohod odpravili v petek (in sicer 10.4.2015) in se na ta način izognili gneči pohodnikov. Na izhodišču se nas je zbralo kar precej in z dobrim tempom smo krenili proti vrhu. Nekaterim je na poti ostalo še nekaj sape, ki so jo uporabili za pogovor, drugi pa smo modro molčali in si vizualizirali vrh in sendvič s šunko in sirom. Na vrhu je sledil počitek, okrepitev malica in martinčkanje na soncu. Lepa vidljivost nam je razkrila vrhove vseh treh slovenskih gorovij in že smo snovali nove pohodniške načrte. Na koncu smo ugotovili, da pohod ni bil ravno mačji kašelj, saj smo prehodili preko 13 kilometrov.

Anže Bertoncelj

POHOD NA JAMNIK

13.3.2015 smo se v sončnem, toda še vedno malce hladnem vremenu odpravili proti Kropi, ki je bila izhodišče tokratnega izleta. Naš cilj je bila cerkev Svetega Primoža, ki stoji na bolj poznanem vrhu Jamnik.

Pot je večino časa potekala po gozdu. Po lepi pohodni poti smo se počasi vzpenjali vse do vasi Jamnik. V daljavi smo že zagledali cerkev, ki nam je služila za motivacijo, da zdržimo do vrha. Na vrhu nas je pričakal rahel veter in čudovit razgled vse naokrog. Med malico so nas greli topli sončni žarki. Siti in odježani smo se odpravili nazaj proti izhodišču. Večina od nas je prvič obiskala Jamnik in nekateri smo si prisegli, da se ponovno vrnemo, če ne peš, pa s kolesom.

Anže Bertoncelj



V ŠENTGOR-u Radovljica je veliko ljubiteljskih pohodnikov.
Foto: Anže Bertoncelj.

POHOD NA ŠMARNO GORO

Zadnji petek v mesecu maju smo se odpravili na Šmarno goro.

Pravijo, da se gre v hribe zgodaj in tokrat smo se tega držali. Pa ne zaradi tega, ker bi bili vsi ljubitelji jutranjega vstajanja, ampak zaradi voznega reda vlaka, ki nas

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

je odpeljal proti Ljubljani. Že pred sedmo uro smo sedeli na vlaku in se odpeljali do Mednega. Čez Savo smo se sprehodili čez zanimiv lesen most, nato pa pot nadaljevali do vznožja gore. Strma pot nas je najprej vodila do Grmade in veseli smo bili, ko smo dosegli njen vrh. Kmalu smo spoznali, da je bil najtežji del poti že premagan. Do Šmarne gore nas je čakal samo še krajši vzpon, ki nam ni povzročal težav. Malo pred vrhom nismo pozabili trikrat pozvoniti na zvon in si v mislih zaželeli željo, ki naj bi se nam uresničila. Na vrhu nas je pričakal lep razgled na Ljubljano in okoliške vasi. Vzeli smo si dovolj časa za počitek, sončenje na ležalnikih in medsebojno druženje. Ob tako lepem vremenu bi na vrhu Šmarne gore brez težav preživeli še kakšno uro, ampak nas je redek vozni red vlakov motiviral, da se ponovno odpravimo po poti navzdol. Da ne bi bilo dolgočasno, smo se odpravili po drugi poti in tako prehodili lepo krožno pot.

Anže Bertoncelej



Začetek pohoda na Šmarno goro.
Foto: Anže Bertoncelej.

POHOD NA GOLICO

V mesecu maju smo se v našem dnevnem centru odločili, da gremo v ponedeljek, 18.5.2015, namesto na deževni petek, na izlet na Golico. Vzrok, da smo se odločili za ta hrib, je bil predvsem ta, da bi občutili prelepo naravo v objemu bližnjih vrhov. Poseben čar in dan so nam pri vsem tem pričarale narcise, ki v hribih

nad Jesenicami uspevajo ravno v tem času in so izjemna posebnost ter spadajo pod zaščitene rastline.



Raj za pohodnike in ljubitelje narcis.
Foto: Anže Bertoncelej.

Iz dnevnega centra smo se odpravili že zjutraj. Vreme je kar vabilo na plano. Sicer je bilo malo oblačno, smo pa bili vsi skupaj dobre volje in polni optimizma.

Do vasi Planina pod Golico smo se pripeljali z avti, od tam smo se kasneje namenili do koč. Pot sama ni bila zahtevna, smo pa nekateri rabili malo več kondicije, kar smo z dobro voljo in pozitivnostjo zlahka pridobili. Hodili smo kar nekaj časa, vsekoli nas je obdajalo mirno vzdušje narave z idilično okolico. Vse to nas je spravilo v še boljšo voljo. Na poti smo naredili tudi nekaj postankov in si privoščili malico ter poklepetali.

Nato smo se odpravili proti koči, misleč, da bomo prišli do cilja v lepem in jasnem vremenu. Na poti pa nas je pričakala kar gosta megla in tudi hladno je bilo. Mimogrede, kot je tudi v navadi planinstva, smo srečali še precej izletnikov, tako, da nismo bili čisto sami. Ko smo prispeli do koč, nekateri bolj, nekateri manj zadihani, smo si končno le oddahnili. V koči je bilo zelo prijetno in toplo, nekateri smo si privoščili še kakšno domačo jed, posebno ričet s klobaso, pasulj ali joto ter nekaj popili. Tako smo se malo odpočili, se sprostili in se z lažjo nogo počasi namenili proti dolini. Naužili smo se svežega zraka in si pridobili nove energije, kljub utrujenosti marsikate-

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

rega člana. Na koncu smo vsi srečno in varno prispeli domov in, kot tudi sam verjamem, prinesli s seboj lepe in enkratne spomine na Golico.

Še veliko takšnih in podobnih podvigov tudi v bodoče!

Matjaž C.

PROSTOVOLJSKA AKCIJA UPS ADRIA (S) EKSPRES V ŠENTGORU RADOVLJICA

V soboto, 18.4.2015 so zaposleni podjetja UPS Adria (S) Ekspres izvedli prostovoljsko akcijo pleskanja prostorov ŠENTGOR-a v Radovljici.

Praksa njihovega podjetja, ki sicer izhaja iz ZDA in je eno izmed največjih ponudnikov kurirskih storitev na svetu, je namreč ta, da dvakrat letno izvedejo prostovoljsko akcijo za dobrobit širše skupnosti. Predhodno smo se s koordinatorko akcije Nežo Čebašek in njenim sodelavcem Klemnom dogovorili, kaj potrebujemo in kdaj naj bi se akcija začela.

In res, v soboto ob 9.00 je 18 prostovoljcev poprijelo za delo. Pridružili smo se jim tudi nekateri zaposleni in uporabniki in skupaj nas je bilo kar 25. Bali smo se sicer, da nam bo ponagajalo slabo vreme in se stene ne bi dovolj hitro sušile, vendar je bil strah odveč. Ob 14.00 je bila akcija zaključena. In rezultat - osveženi prostori dnevnega centra, programa socialne vključenosti, kuhinje ter hodnika. In nenazadnje - zadovoljstvo udeležencev akcije, da so uspešno zaključili še en prostovoljski projekt. Vendar...akcija se nadaljuje. O tem pa več v kratkem!

Saška Žnidarc



Celotna delovna ekipa.
Foto: UPS.



DC ŠENT'K KRANJ

PARADA UČENJA V KRANJU

Parada učenja pomeni priložnost dodatnega učenja in želeli smo sodelovati. Odločili smo se za prodajno- promocijsko stojnico in za delavnico izdelave glinenih izdelkov.



Parada učenja - delavnica izdelave glinenih izdelkov in stojnica.

Foto: Irena Klun.



Parada učenja.

Foto: Irena Klun.

Parada je potekala 16.5.2015, pričela se je ob deseti uri in trajala vse do večera, ko se je odvijal koncert skupine Melanholiki. Zelo rad se učim novih stvari in spoznavam nove ljudi. Ljudska univerza Kranj je omogočila druženje vseh generacij. Druženje, stojnice in delavnice so potekale na Glavnem trgu. Stojnico smo imeli skupaj s Sončkom in VDC Kranj. Vesel sem takšnih priložnosti druženja z ljudmi s podobnimi težavami.

Štefan Bukovnik

POHOD NA SMARJETNO GORO

Na prelep sončen dan, 8.5.2015 smo se odpravili na Šmarjetno goro.

Šmarjetna gora je hrib, ki ima 646 m nadmorske višine. Nahaja se nad Kranjem. Na vrhu stoji hotel in cerkev Svete Marjete. Z vrha je lep razgled proti Gorenjski in gorami nad Gorenjsko.

Vesela sem takšnih pohodov, saj se zavedam pomembnosti fizične aktivnosti in leta pozitivno vpliva na moje počutje. Poleg tega je druženje z ostalimi uporabniki zabavno. Naj poudarim, da v dobri družbi ni težko priti na cilj.

Monika Kokalj



Šmarjetna gora.

Foto: Irena Klun.

DC ŠENTCELEIA CELJE

IZLET V MARIBOR

Bil je lep sončen dan, ko smo se ŠENT-ovci iz Celja odpravili z vlakom na izlet v Maribor.



V Pokrajinskem muzeju.

Foto: Mateja Alegro.

Ko smo prispeli, so nas tam že pričakali mariborski ŠENT-ovci. Glede na interes smo se razdelili v dve skupini. Eni so odšli v park in k ribnikom, drugi smo odšli v Pokrajinski muzej. Zgledno urejen muzej nas je pritegnil s svojimi zbirkami najdb in ohranjenih predmetov - vse od rimskih časov do 50-ih let preteklega stoletja. Vodič nam je povedal veliko zanimivih podatkov o razstavljenih predmetih; mene so najbolj pritegnili veliki leseni kipi baročnih svetnikov.

Po ogledu smo se sestali z ostalimi, ki so bili v parku. Povedali so, da so v ribnikih

videli želve, zlate krape ...

Nato smo odšli na sprehod po starem mestnem jedru, si privoščili sladoled, nekateri kosilo, drugi kavo ali kaj drugega po želji. Mestne ulice so bile živahne, sprehajalo se je veliko sprehajalcev, katerim smo se pridružili in doživeli utrip mesta.

Čas je hitro minil, morali smo na vlak ter se po prijetni vožnji pripeljali v Celje.

Alenka Gnilšek

PROSLAVA OB DNEVU MLADOSTI

Letos smo 25. maj, *Dan mladosti* v Dnevnem centru ŠENTCELEIA Celje obeležili s proslavo, saj smo po srcu vsi mladi.

Pripravili smo program, v okviru katerega je pel naš zborček, recitirali smo pesmi naših uporabnikov. Peli smo ljudske in ponarodele pesmi: *Al me boš kaj rada imela*, *Siva pot*, *En hud pesjan je živel*, ki so nam ogrele srce. Vmes so recitatorji brali pesmi, ki so nas navdihnile z lepimi občutki.

Po proslavi, kateri so prisluhnili tudi nekateri svojci, smo si privoščili kekse in sok, se družili in pogovarjali. S pesmijo in druženjem smo si polepšali dan in se nostalgичno spominjali 25. maja - *Dneva mladosti*.

Alenka Gnilšek

Nastopajoči na proslavi.

Foto: Cvetka Ojsteršek.



DC POSTOJNA

DAN ODPRTIH VRAT

V četrtek, 28.5.2015 je v okviru Tedna vseživljenjskega učenja na ŠENT-u v Postojni potekal Dan odprtih vrat. Obiskali so nas iz društva Vezi Postojna, Socialno varstvenega zavoda Dutovlje - podružnice Postojna, enote ŠENT-a Koper in drugod.

Dan odprtih vrat smo začeli s kulturnim programom, v okviru katerega je igralska skupina ŠENT-ovi dobrovoljčki (Branka, Staš, Damjan in moja malenkost Mojca) zaigrala skeč z naslovom *Demenca*, ki ga je spisal Damjan. Potem sem jaz iz svoje pesniške zbirke prebrala dve pesmi, ki sta bili obiskovalcem všeč. Po simbolični ceni sem to pesniško zbirko prodajala obiskovalcem in jim dala tudi avtoogram.



Gledališka skupina ŠENT-ovi dobrovoljčki v akciji.

Foto: Desa Radović.

Suzana iz dnevnega centra je odlično povezovala program, Branka je predstavila delovanje Dnevnega centra v Postojni, Mihaela pa je predstavila program Socialna vključenost. V kulturnem programu je nastopil tudi Stoyan Svet s svojima dvema pesmima.

Na koncu programa sva jaz in Damjan zaigrala skeč z naslovom *Ministrica in tajnik*, ki sem ga sama napisala, tako da sva pošteno nasmejala obiskovalce. Imeli smo se lepo.

Po kulturnem programu pa se je začelo druženje ob zakuski in medsebojni klepet. Bilo je lepo in še kdaj bomo ponovili takšno druženje.



Ogled prostorov programa Socialna vključenost.

Foto: Branka Aleksić.

To je za vas napisala udeleženka programa Socialna vključenost ŠENT-a Postojna

Mojca Studnička



Pogostitev v DC Postojna.

Foto: Branka Aleksić.

MEDGENERACIJSKE IGRE

V četrtek, 26.3.2015 so bile na večih mestih v Postojni, kamor hodim v Dnevni center ŠENT, v okviru *Dneva za spremembe* organizirane *Medgeneracijske igre*.

DC POSTOJNA

Tam smo v manjši ekipi sodelovali tudi mi, ŠENT-ovci, ki smo osvojili tudi nekaj odličij. Dalj so nas v skupine starejši-mlajši. Odlično smo sodelovali in se dobro razumeli. Vzdušje je bilo odlično in kljub razlikam v letih smo se zabavali. Jaz sem v tekmovalstvu v pikadu osvojil zlato medaljo, v kegljanju pa tretje mesto. Prav tako so ostali ŠENT-ovci dobivali medalje v kegljanju in pikadu.

Tekmovalci v pikadu.

Foto: Branka Aleksić.



Turnir v kegljanju.

Foto: Branka Aleksić.



Tekmovalci v pikadu.

Foto: Branka Aleksić.



Pobrane medalje.

Foto: Kaja Stefani Pendarova.

Tu so vse discipline: kegljanje, balinanje, namizni nogomet, namizni tenis, tarok, pikado, streljanje z zračno puško, šah in družabne igre-domino.

Sodelovali smo: Mladinski Center Postojna, Društvo upokojencev Postojna, Srednja gozdarska in lesarska šola Postojna, Društvo Vezi, ŠENT - enota Postojna, SVZ Dutovlje - enota Postojna, Šolski center Postojna.

Na koncu smo se najedli golaža, župan Postojne Igor Marentič pa nam je predal medalje.

Damjan Korenč



Pogostitev v SGLŠ.

Foto: Branka Aleksić.

DC POSTOJNA

PREDAVANJE O DUŠEVNEM ZDRAVJU V LOŠKI DOLINI

Dnevni center ŠENT Postojna je v sodelovanju z Medgeneracijskim centrom Gaber iz Loške doline v sredo, 27.5.2015, organiziral predavanje »Duševno zdravje« in nanj povabil vse zainteresirane vladne in nevladne organizacije ter posameznike.



Predavanje o duševnem zdravju.
Foto: Branka Aleksić

Predaval je mag. Edo P. Belak, predsednik združenja ŠENT, ki je obiskovalcem predstavil pojem duševnega zdravja, kaj nanj vpliva in kako ga ohranimo, kakšne težave v duševnem zdravju poznamo in kako jih prepoznamo. Predaval je o stigmatizaciji oseb s težavami v duševnem zdravju in o trenutnem stanju na področju duševnega zdravja v Sloveniji. Svoje predavanje je začinil z zgodbami in izkušnjami iz osebnega življenja, kar je obiskovalce še posebej pritegnilo. Razvila se je živahna debata in izmenjali smo si veliko informacij. Ob zaključku je bila izražena želja, da bi se zopet kmalu srečali.

Branka Aleksić

PREDAVANJE TRGOVINA Z LJUDMI SKOZI PRIZMO ČLOVEKOVIH PRAVIC

V petek, 15. maja 2015 je Dnevni center ŠENT Postojna v sodelovanju s Pravnim

centrom za varstvo človekovih pravic organiziral *Predavanje o trgovanju z ljudmi*. Medse smo povabili Margerito Jurkovič, direktorico Pravnega centra za varstvo človekovih pravic, ki zelo dobro pozna tovrstno problematiko. Predavanje smo imeli v Knjižnici Bena Zupančiča Postojna, ki nam je dobrodušno odstopila prostor.

Trgovina z ljudmi kot ena najhujših kršitev človekovih pravic predstavlja eno najbolj donosnih dejavnosti organiziranega kriminala - tudi v Sloveniji - a se o njej premalo govori in ve. Najpogosteje se pojem trgovine z ljudmi nanaša na trgovino z ženskami in otroki z namenom spolne zlorabe in spolnega izkoriščanja. A na predavanju smo izvedeli, da je trgovina z ljudmi širši pojem.

Gospa Jurkovič je trgovino z ljudmi opredelila kot *vsako obliko novačenja, prodaje ali transporta ranljivih posameznikov ali skupin* (znotraj ali izven države) z namenom izkoriščanja. To so prisilna prostitucija, prisilno delo in suženjstvo, prisilno beračenje, prisilne poroke, prenos človeških organov za dobiček ipd. *Temelji na plačilu ali drugem nadomestilu ter na uporabi fizičnega ali drugega nasilja, prevari, goljufiji*, tako da se doseže soglasje ali nadzor nad žrtvijo.

Na predavanju smo med drugim izvedeli, da je trgovina z ljudmi proces v štirih fazah, ki se med seboj prepletajo in povezujejo. Te so: pridobivanje žrtve, prevoz žrtve, izročitev oziroma trženje žrtve in izkoriščanje žrtve.

Po besedah Margerite Jurkovič poteka novačenje oziroma pridobivanje žrtev predvsem preko časopisnih oglasov in zaposlitvenih agencij, preko masažnih salonov, preko plesnih agencij, preko žrtev trgovine z ljudmi (trgovci žrtve prisilijo, da zvažijo svoje znance, prijatelje itd.), preko spletnih klepetalnic in preko t.i. »lover boy-jev«.

»Lover-boy-i« so zapeljivi moški, polni denarja, dobro oblečeni, z dragimi avtomobili, ki iščejo in zapeljujejo mlada dekleta,

DC POSTOJNA

jim kupujejo drage stvari, jih peljejo na draga potovanja in ko jim žrtve zaupajo, jih odpeljejo v tujino in predajo kupcu«, je dejala Jurkovičeva.



Predavanje o trgovini z ljudmi.

Foto: Branka Aleksić.

Žrtev trgovine z ljudmi lahko postane kdorkoli, ki se v določenem trenutku ali življenjskem obdobju nahaja v situaciji, zaradi katere postane ranljiv, npr. brezposelnost, revščina, brezdomstvo, pomanjkanje izobrazbe, nasilje, naivnost in slepo zaupanje, zaljubljenost, želja po hitrem zaslužku idr.

Predavanje Jurkovičeve je bilo zanimivo in poučno. Veseli smo bili, da je z nami delila svoje znanje in izkušnje. Ob koncu smo se zahvalili njej in Knjižnici Bena Zupančiča Postojna.

Suzana Česnik

DC ŠKOFJA LOKA

IZMENJEVALNICA V ŠKOFJI LOKI

V zadnjem času je dogajanje v DC Škofja Loka izjemno pestro. Sodelovanje in povezovanje z različnimi organizacijami in društvi iz Škofje Loke se kaže na več ravneh. Drug drugemu pomagamo širiti prepoznavnost, ustvarjamo lepe projekte in delujemo družbeno koristno.

Primer takšnega sodelovanja je bil dogodek *IZMENJEVALNICA*, ki je potekal v organizaciji in izvedbi Zavoda O, zavoda škofjeloške mladine, pod okriljem Rdečega križa Škofja Loka. Zavod O skrbi, da se v Škofji Loki vseskozi odvijajo različni dogodki s področja izobraževanja, kulture, zabave in humanitarosti.

IZMENJEVALNICA je imela dobrodelno in družbeno povezovalno noto. Je projekt Rdečega križa, ki širi zavest o ponovni uporabi oblačil in izdelkov. Ljudje so si lahko izbrali oblačila in izdelke v zameno za donirano hrano, katere trenutno primanjkuje organizaciji Rdečega križa.



Izmenjevalnica v Škofji Loki je potekala 20. maja 2015.

Foto: Anja Demšar

DC Škofja Loka se je z veseljem odzval povabilu k sodelovanju v tem projektu. Našim članom smo predstavili namen in pomembnost takšnih dogodkov ter jih povabili, da se ga tudi udeležijo in po svojih zmožnostih prispevajo k akciji zbiranja hrane. Poleg osnovnega namena

DC ŠKOFJA LOKA

je bil dogodek tudi izjemno lepa priložnost za krepitev socialnih vezi in ustvarjanja novih poznanstev ter širjenja prepoznavnosti društva ŠENT in Dnevnega centra, ki deluje v Škofji Loki. Prepoznavnost smo širili s promocijskimi letaki in zloženkami ter, kar je še bolj pomembno, ustno, tako da smo se družili in v pogovorih predstavljali našo dejavnost in cilj delovanja.

Veseli smo bili pozitivnega odziva ljudi in odprtosti, ki smo je bili deležni.

V kolikor bosta med ljudmi vladala solidarnost in sočutje, bo svet lepši in bo manj žalosti ter več veselja. Včasih ni potrebno veliko, da nekemu polepša življenje in zavedati se moramo, da nismo vedno mi tisti, ki mu je življenje namenilo najtršo plat.

Z veseljem bomo tudi v prihodnje podpirali takšne projekte in se jih skušali čim bolj aktivno udeleževati.

Anja Demšar

1025 METROV NAD MORJEM

»Zakaj se večina planinskih koč gradi iz lesa? Zato, ker je kamen potreben za izgradnjo planin.«

Prvomajski prazniki so za nami. Ljudje so že pozabili na hladno zimo in pomlad se je razbohotila v vsej svoji barviti veličini. 8.5.2015 je bil čudoviti sončni petek, ki je na ulice Škofje Loke privabil številne ljudi. Tudi sam se odpravim po opravkih (upravna enota, pošta, banka). Na Mestnem trgu srečam članice loškega dnevnega centra. Beseda da besedo. Tako izvem, da so namenjene na hrib Lubnik, najvišji vrh v okolici mesta. Povabijo me, da se jim pridružim na pohodu, kar z največjim veseljem sprejemem.

V četrtek, dan pred tem smo v DC Škofja Loka uredili zelenjavni vrt. S pomočjo strokovne delavke Špele Podobnik in mentorice Anje Demšar bomo za vrt skrbeli uporabniki dnevnega centra.

Z avtomobilom se odpeljemo do kmetije

»Pri Nacetu«, priljubljenega cilja za gorske kolesarje in začetne točke za pohodnike, ki se odpravljajo na vrh hriba. Hoje je približno 40 minut. Odpravimo se na Lubnik, in bolj, ko se bližamo vrhu, bolj strmo postaja. V gozdu je vse mirno in tiho, sliši se le naše dihanje (sopihanje). Skozi drevesa lahko v daljavi nad nami že zagledamo pred leti obnovljeno planinsko kočico. Hrib Lubnik (1025m) je le nekoliko višji kot je točka (1000m), kjer ni več greha, vsaj tako nas opozarja napis na tabli: »JEJ, PIJ IN SE SMEJ, SAJ SI GREHA FREJ«, ki stoji ob poti. Sonce je bilo že visoko na nebu, ko smo prispeli na vrh hriba, kjer smo se posedli na lesene klopi. Na vrhu nas pričaka ropot vlečnice - nihalke, s katero člani planinskega društva vozijo živila do planinske kočice.



Kočica na Lubniku.
Foto: Anja Demšar

Z Lubnika, kjer je sončno, a vetrovno, se nam ponudi lep razgled na hribe in planine, ki nas obkrožajo z vseh strani neba. Iz nahrbtnikov potegnemo dobrote, ki smo jih prinesli iz doline. Okrepčani in spočiti se odpravimo po hribu navzdol. Hoja je seveda prijetnejša in lažja. Proti poldnevu prispemo do parkiranega avtomobila. Z njim se odpeljemo po vojaški cesti. Ime je cesta dobila, ker so jo v 1. svetovni vojni zgradili vojni ujetniki. Na cesti naletimo na

DC ŠKOFJA LOKA

parkiran tovornjak s prikolico, ki je nagalal hlodovino. Z veliko muke se nam le nekako uspe prebiti mimo njega. Odpeljemo se proti tisočletnemu mestu - Škofji Loki.

V prostorih DC odigramo družabno igro »Spomin«, nakar se odpravim proti domu. Všeč so mi neplanirani izleti, brez odvečnega načrtovanja in besedičenja, kot se je tokrat zgodilo v mojem primeru.

Lep planinski pozdrav.

Jože M.

V DOLINI TIHI

Šaljivi dan 1. april je za nami. Upam, da vas niso preveč potegnili za nos. V začetku meseca je bilo vreme prav res aprilsko. Dež, veter, sonce, temni oblaki in celo toča. 10.4.2015 smo se z dvema avtomobiloma, enim japonske in drugim francoske izdelave, škofjeloški ŠENTOVCI odpeljali v Poljansko dolino, za mnoge najlepšo dolino v Sloveniji. Naš cilj je bil Tavčarjev dvorec na Visokem.



Z jezu na Visokem se odpira pogled proti Tavčarjevemu dvorcu.

Foto: Anja Demšar

Vsi poznamo tisto ponarodelo Slakovo pesem: *V dolini tihi je vasica mala...* Kraj Vi-

soko je znan tudi po sicer nedelujočem, vendar enem redkih še ohranjenih mlinov na bregu reke Sore. Poljanska dolina, ki je bila nekoč del velikega Freizingškega gospostva (mesto Freizing se nahaja v južni Bavarski), leži med Škofjeloškim in Polhograjskim hribovjem. Znan ljubljanski odvnetik in pisatelj Ivan Tavčar (*Visoška kronika*, *Med gorami*, itd.) je vso lepoto doline opisal v svoji najbolj znani knjigi *Cvetje v jeseni*. Po tej knjižni predlogi so posneli tudi znani istoimenski film. Zaslouel pa je film tudi zaradi nepozabne glasbe Urbana Kodra.

Po levem bregu Sore, ki leno teče med travniki in polji, se zapeljemo globlje v Poljansko dolino. Za vasjo Log zapustimo glavno cesto in prečkamo betonski most, ki stoji nad reko Poljansčico ter se sprva po asfaltni, nato pa po makadamski cesti sprehodimo do Tavčarjevega dvorca. Dvorec rec stoji izven vasi, na samem, sredi že zelenega travnika. Dvorec se neuspešno prodaja že vse od osamosvojitve Slovenije dalje. Od zunaj si ogledamo dvorec ter nato stopimo v notranjost, kjer si ogledamo še razstavo fotografij in poročno dvorano, nato pa še pisateljev kip, ki stoji neposredno ob njem.



Kip pisatelja dr. Ivana Tavčarja in njegov dvorec v ozadju.

Foto: Anja Demšar

DC ŠKOFJA LOKA

Nebo je bilo brez oblačka. Na nebu se vidijo samo bele črte, ki jih za sabo puščajo reaktivna letala. Sonce sije na ozelenelo pokrajino. Minila je zima in v deželo je prišla pomlad. Odpravimo se na panoramsko pot. Po travnati podlagi, ki jo ziba rahel veter, da se zdi kot valovanje morja, in sprehodu skozi gozdiček prispemo do grobnice, ki jo je dal zgraditi dr. Ivan Tavčar. V miru in tišini gozda (drevesa so pljuča našega planeta) se posedemo na tla ob kapelici ter se ob pogledu na čudovito pokrajino okrepčamo z okrepčili iz naših nahrbtnikov. Na panoramski poti smo bili priča prebujanju narave, ki je značilna za ta letni čas. Brez zvina gležnja med pohodniki in brez predrte pnevmatike na avtomobilih smo se srečni, zdravi in živi vrnili v domače mesto, ki leži na sotočju Poljanske in Selške Sore.



Skupinska fotografija posneta na Visokem.

Foto: Anja Demšar.

Sedaj se pripravljamo na novo akcijo in sicer na zbiranje starega papirja, ki bo potekalo v Škofji Loki. Zbiranje odpadnega papirja organizira vodstvo loškega dnevnega centra. Sam sem doma opravil temeljito spomladansko čiščenje in prinesel na zbirališče veliko papirja. Izkupiček od prodanega papirja bomo porabili za...

Vsi za enega, eden za vse.

Jože M.

ZBIRAMO STAR ODPADNI PAPIR

Tretja sreda v mesecu aprilu (mali traven)

je bila za DC Škofja Loka prav poseben, edinstven dan. Prvič, odkar sem član tega društva, in to je že kar nekaj časa, smo izvedli akcijo zbiranja starega papirja. Akcijo je organizirala in vseskozi vodila naša strokovna delavka Špela.

Z zbiranjem papirja smo začeli že sredi januarja (prosinca). Na dan, ki je bil izbran za zbiranje odpadnega papirja, smo se Špeli na terenu pridružili še mentorica Anja in člani loškega dnevnega centra.

Namen akcije je bil zbrati nekaj lastnih denarnih sredstev, ki bodo namenjena kvalitetnejšemu izvajanju programa društva.



Obvestilo o ŠENT-ovi akciji zbiranja papirja.

Foto: Anja Demšar.

Ko sem se zjutraj prebudil, je sonce že posijalo v sobo. Bilo je čudovito aprilsko jutro. Po okoliških vaseh so zapeli petelini. Cvetele so češnje. Ob pogledu skozi okno se mi je pogled ustavil na bujnem zelenju gozda, ki leži na gričku Kamnitnik, prav nasproti naše hiše. Vedno sem imel rad barvitost spomladanskih jutur.

Ob 10. uri smo se ŠENT-ovci odpravili na parkirišče pred Šolski center v Škofji Loki,

DC ŠKOFJA LOKA

kjer je sam in osamljen stal prazen zabojnik, ki je čakal, da ga napolnimo s papirjem. Akcija zbiranja papirja se je lahko začela. Potrebovali smo še lepo vreme, kot žejni vodo. Na zbirališču smo postavili stojnico - nekakšen informacijski center, kjer so se lahko mimoidoči seznanili z dejavnostmi, ki potekajo v društvu ŠENT in dnevnih centrih po vsej Sloveniji.

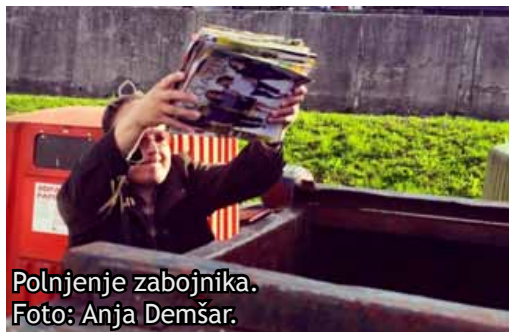
Bili smo zadovoljni in veseli, saj z zbiranjem papirja pomagamo tudi pri ohranjanju gozda (narave), ki ga že tako ali tako uničujejo orkanski vetrovi in žled, ki vse pogosteje prizadene našo deželo.

Želva, podjetje, ki skrbi za urejenost občinskih površin v mestu, je na zbirno mesto pripeljala star papir, ki smo ga v prostorih dnevnega centra zbrali uporabniki in vodstvo loškega ŠENT-a. Kmalu po začetku akcije so začeli prihajati prvi zvitki in bale papirja, ki smo ga ŠENT-ovci z veseljem metali v zabojnik. Veseli smo bili ob pogledu na vse bolj poln kontejner. Ob koncu akcije je jekleni zabojnik pokal po šivih. Z akcijo smo želeli tudi ozaveščati javnost o nujnem ločevanju odpadkov, saj ljudje kljub različnim barvam zabojnikov, smeti še vedno mečejo v isti koš.

Zahvaljujemo se vsem posameznikom in društvom, ki so prinesli (pripeljali) star papir in s tem pomagali DC ŠENT Škofja Loka.

Ne sprašuj se kaj lahko društvo ŠENT stori zate, ampak kaj lahko tudi ti storiš zanj.

Jože M.



Polnjenje zabojnika.
Foto: Anja Demšar.

ZADIŠALO JE PO POMLADI

Bil je predzadnji petek v tej koledarski zimi. Ob deseti uri dopoldan se v prostorih DC v Škofji Loki pričnemo zbirati vsi, ki smo se prijavili na pohod.

Kot se rado zgodi v večji skupini ljudi, nekdo vedno zamuja. Špela in Anja, naša angela varuha, ki skrbita, da vse poteka pravilno, predlagata, da počakamo še nekaj minut na zadnjega člana naše odprave. Zamudnik je prišel in z desetiimi minutami zamude se odpravimo proti cilju pohoda, majhni vasi Crngrob. Vasica, znana po stari cerkvi, leži severno od mesta, nekje na sredini med Škofjo Loko in Kranjem.

Mentorica Anja je mlada ženska, polna energije. Pri njej se vedno kaj dogaja, pri njej ni nikoli dolgčas. Iz prostorov DC Škofja Loka (točka A) se peš odpravimo po obnovljeni brvi čez reko Soro, mimo mestnega pokopališča in naprej mimo stare kasarne, zgrajene po 1. svetovni vojni do vasice Crngrob (točka B).



Pot preko polj in travnikov vodi do vasi Crngrob.

Foto: Anja Demšar.

Vremenske razmere za pohod so primerne. Je sončno, ni mrzlo, sicer piha rahel veter s severno-zahodne strani. Sonce je že precej visoko na nebu in precej toplo je za ta pozno zimski čas. Sončni žarki grejejo naša telesa. Zadišalo je po pomladi.

DC ŠKOFJA LOKA

Pred desetletji, ko sem bil sam še otrok, je bila pot iz točke A do točke B in nazaj najbolj priljubljena med prebivalci Škofje Loke in bližnje okolice. Ob nedeljah popoldne, po tradicionalnem nedeljskem kosilu z govejo juho, »tenstanim« krompirjem in govejim mesom, so se družine, pari in posamezniki množično sprehajali po njej. Ljudje so na teh sprehodih izkoristili prijetno s koristnim, saj so ob poti nabirali regrat - prvo spomladansko solato (na tem območju ga je veliko). Pot je priljubljena tudi danes, vendar je pohodnikov seveda bistveno manj kot nekoč. Za pot iz točke A do točke B smo porabili dobro uro precej hitre hoje.

Prispeli smo do idilične vasice Crngrob. Na vrtu gostišča se posedemo na pletene stole okoli podolgovate mize. Vsi smo potrebni počitka in okrepitev v obliki čaja ali kave. Pogovor teče o tem in onem. Pred povratkom si ogledamo cerkev Marijinega oznanjenja, ki stoji malo nad vasico. Crngrob je znamenita Marijina božja pot, cerkev Marijinega oznanjenja v Crngrobu pa je romarska cerkev. Prvi zapisi o cerkvi segajo v 13. stoletje. Cerkev je skozi stoletja rasla in se spreminjala, dokler ni v sredini 19. stoletja dosegla današnje podobe.



**Cerkev
Marijinega
oznanjenja
v Crngrobu.
Foto:
Anja Demšar.**



**Skupinska fotografija pri vodnjaku pri cerkvi v Crngrobu.
Foto: Anja Demšar.**

Rahlo me skrbi pot nazaj od točke B do točke A. Globoka depresija, v kateri sem živel (životaril) zadnjih nekaj mesecev, mi je pobrala veliko moči. Kondicijsko sem v zelo slabem stanju. V brošuri, ki sem jo dobil na ŠENT-u o depresiji, med drugim piše tudi tole: **DEPRESIJA JE DUŠEVNA MOTNJA. BOLEZEN JE HUĐA, SAJ VPLIVA NA TELESNO ZDRAVJE IN POČUTJE TER POVZROČI SPREMEMBE V ČLOVEKOVEM RAZMIŠLJANJU, ČUSTVOVANJU IN VEDENJU.** Po daljšem pogovoru s strokovno delavko Špelo se je moje psihično stanje močno izboljšalo. Začel se tudi z lažjimi telovadnimi vajami za krepitev tako telesa kot duha. Špela je mlada, izobražena ženska, ki natančno ve, kaj hoče. Odlično vodi naš dnevni center.

Čeprav se mi je pot iz točke B do točke A zdela daljša, pa je pogled na uro pokazal, da smo za pot potrebovali približno enak čas. Pot so nam prekrizale tudi štiri srne, ki so hitele čez cesto na travnik in se nato porazgubile v gozdu. Pogledovali smo tudi za regratom, vendar ta še ni pokukal na plano in se nastavljal sončnim žarkom. Bilo pa je veliko žafrana, zvončkov in trobentic, ki so obarvale travnike vsaka v svojih

DC ŠKOFJA LOKA

značilnih barvah. Na makadamski cesti so ležala podrtá drevesa in kupi vejevja, kot posledica lanskoletnega žleda, ki je v led objel vso Slovenijo.



Travniki so bili polni pomladanskega cvetja.

Foto: Anja Demšar.

Utrujeni, a zadovoljni smo prispeli v prostore dnevnega centra, ki se nahaja na Mestnem trgu 38 v Škofji Loki. Z zaobljubo, da še v tem koledarskem letu pohod ponovimo, se odpravimo vsak svojemu domu naproti.

Brez muje se še čevelj ne obuje.

Lev Sfinga

MOJI VTISI S POHODA NA BLEGOŠ

V petek, 29. maja 2015 smo se člani in članice DC Škofja Loka odpravili na pohod na Blegoš.

Zbor vseh udeležencev je bil v prostorih škofjeloškega dnevnega centra. Iz Škofje Loke smo se z avtomobili zapeljali v Poljansko dolino do naše izhodiščne točke - Črnega kala. Zbrali smo se v kar precejšnjem številu. Od kraja, kjer smo parkirali avtomobile, pa do kočice pod Blegošem smo hodili dobro uro. Vreme nam je bilo naklonjeno. Pot ni bila pretirano naporna, zato smo lahko vmes veselo

kramljali in si ogledovali lepote narave. Ko smo prispeli na cilj, smo se okrepčali z dobrotami iz nahrbtnika in kočice. Nekateri so se odpravili na sam vrh Blegoša, toda jaz nisem bil med njimi. Tisti, ki se nismo odpravili na sam vrh, smo svoj čas izkoristili drugače. Nekateri so nabirali rože, spet drugi pa smo uživali in počivali na toplem soncu. Čas je hitro mineval in napočila je ura odhoda v dolino. Še pred tem smo naredili skupinsko fotografijo, ki nam bo ostala za spomin na pohod na Blegoš. Celoten izlet je trajal približno sedem ur. Domov sem prišel poln lepih in pozitivnih vtisov s pohoda na Blegoš.

Rosandić Krešimir



Skupinska fotografija pred kočico na Blegošu.

Foto: Anja Demšar.

DC ŠKOFJA LOKA

TEĐEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA - DELAVNICA OBLIKOVANJA KERAMIČNIH IZDELKOV

V petek, 18. maja 2015 smo se v sklopu Tedna vseživljenjskega učenja udeležili delavnice izdelovanja izdelkov iz gline. Delavnica je potekala v Varstveno delovnem centru Kranj, v enoti Škofja Loka.

Sprejel nas je Dušan, ki je tudi vodil delavnico. Predstavil nam je postopek dela in nam bil vseskozi v pomoč in usmeritev.

Odločili smo se, da bomo izdelali glinene skodelice. Tudi varovanci VDC -ja so nam bili pripravljene pomagati. Na izbiro smo imeli več vrst glin, zato si je vsak lahko izbral svojo barvo in obliko. Nato smo pričeli z delom. Sprva smo oblikovali kroglice, ki smo jih polagali v kalupe. Ko smo zaključili s polaganjem kroglic, smo izdelek pustili stati v kalupu slab teden dni, da se je glina dobro posušila.

V torek, 26. maja smo se ponovno odpravili v VDC. Tam so nas že čakale naše glinene posode, ki smo jih potem pobarvali in dali v glazuro, da bodo zaščitene in primerne za uporabo.



Posodice, narejene na delavnici oblikovanja keramičnih izdelkov.

Foto: Anja Demšar.

Da nam bo delavnica še dolgo ostala v spominu in da bodo tudi drugi lahko videli kako ustvarjalni znamo biti, smo naše delo tudi postikali in delili objavo na Facebooku. Ta delavnica je bila zelo zanimiva, poučna in

ustvarjalna, zato se Varstveno - delovnemu centru Kranj, enoti Škofja Loka najlepše zahvaljujemo za gostoljubje in možnost sodelovanja. Z veseljem se še kdaj oglasimo.

Pavla Vrhunec

ŽIVA KNJIŽNICA

V petek, 9. maja 2015 je v Škofji Loki potekal projekt ŽIVA KNJIŽNICA. Dogodek se je odvijal na Mestnem trgu v prostorih Kluba škofjeloških študentov. Glavni namen je bil rušiti stereotipe in predsodke ter s tem pripomoči k večji solidarnosti v družbi. Hkrati je bila to priložnost za druženje in spoznavanje novih ljudi, pove-zovanje med organizacijami in širjenje prepoznavnosti SENT-a.



Pavla kot bralka na Živi knjižnici.
Foto: Anja Demšar.

Takšna prireditvev je v Škofji Loki potekala prvič, kljub temu pa se je zbralo veliko število obiskovalcev. Vsak, ki si je želel izposoditi knjigo, se je moral najprej včlaniti v knjižnico, nato po si je lahko iz kataloga izbral knjige, ki so bile na voljo. Te knjige pa niso bile običajne knjige, ampak so bili to ljudje z zanimivimi življenjskimi zgodbami.

Sama sem si izbrala 5 knjig z naslovi: Oseba z bipolarno motnjo, Veganka, Rodoslovec, Nepalec v Sloveniji, Invalidsko upokojen.

DC ŠKOFJA LOKA

Najbolj všeč mi je bila knjiga Nepalec v Sloveniji. Ta knjiga je bil mlad fant, ki je pripovedoval zgodbo o tem, kako so se z družino preselili iz Nepala v Slovenijo. Povedal mi je veliko zanimivih stvari o sebi in njegovi domovini ter kako se je moral navaditi na življenje v novem - drugačnem družbenem okolju. Ta knjiga je bila tujejezična, zato sva se pogovarjala v angleškem jeziku, v pomoč pa mi je bil tudi prevajalec Dan.

Bilo je zelo fino. Spoznala sem veliko novih in zanimivih ljudi in tudi dež, ki je pričel padati proti koncu dogodka, ni zmotil naše dobre volje. Na koncu smo se še podružili ob pijači in jedachi ter izmenjali vtise naših branj.

Preživeli smo krasen dan, zato upam, da bo takšnih dogodkov še več.

Pavla Vrhunec

DC NOVO MESTO

PEKA KVARGUŠE

V četrtek, 14.5.2015 smo imeli kuharsko delavnico oziroma peko kvarguše. Delavnico je vodila moja mama, saj to jed doma večkrat pripravimo.

Uporabili smo sestavine: moko, vodo, piščančja bedra, sol in vegeto. Najprej smo oprali meso in naredili zarezice. Mama je naredila zmes iz vode in moke, da je nastala masa za kvargušo. V večji okrogel pekač smo položili narezane bedrce, ki smo jih enakomerno razporedili in potem oblili z maso. Vse skupaj smo dali v pečico, da se speče. Zraven smo naredili tudi omako iz masla, kisle smetane in mleka. Ko smo kvargušo spekli, smo jo z omako lepo premazali po površini in pustili, da stoji deset minut. Ko se je nekoliko ohladila, smo se vsi usedli za mizo in jedli. Kvarguša je bila zelo sočna in okusna, tako da smo bili vsi zadovoljni.

Almir Poljak



Njami, kvargušal!
Foto: N. S. Tišovec.

LAZANJA

V četrtek 12.3.2015 smo imeli zopet kuharsko delavnico. Tokrat smo upoštevali mojo željo in pripravili laszanjo.

Sestavine za laszanjo: 500g mletega mesa, zavoj testenin za laszanjo, 4 žlice naribanega parmezana, olje, 1 čebula, sol, poper, 100g pasiranega paradižnika, 3 stroki česna, 3 srednje veliki korenčki, origano in bazilika; bešamel omaka: 50g masla, 50g moke, 0,5l toplega mleka, ščeplj soli.



Sestavljanje laszanje.

Foto: N. S. Tišovec.

Najprej na olju prepražimo sesekljano čebulo in naribane korenčke. Dodamo tudi narezan česen in mleto meso. Dušimo 15 minut in pazimo, da meso s kuhalnico razbijemo na male koščke. Dodamo še pasiran paradižnik, sol, poper in začimbe, nato kuhamo naprej še vsaj pol ure do uro. Vmes pripravimo bešamel omako: na kuhalnik pristavimo kozico in v njej stopimo maslo. Dodamo moko in mešamo, da zmes postane gladka, brez grudic. Med mešanjem počasi dolivamo mleko. Dodamo 2 ščeplj soli in približno 5 minut mešamo nad šibkim ognjem. Zelo pazimo, da se ne prismo, zato ves čas pazljivo mešamo. Nato se lotimo sestavljanja laszanje: laszanjo pečemo v steklenem ali keramičnem pekaču in sicer tako, da sestavine zlagamo po slojih. Pekač najprej pomastimo z oljem ali maslom in nato na dno položimo

plast testenin. Nato nadevamo plast mesne omake in plast bešamela. Pokrijemo s testeninami in postopek po slojih nadaljujemo, dokler ne zmanjka sestavin. Zadnjo plast mesne omake polijemo z bešamelom in z ribanim sirom. Laszanjo damo v segreto pečico (200 °C) za 30-40 minut.

Laszanja, ki smo jo naredili, je bila zelo dobra. Bil sem zelo ponosen, saj je bila to moja ideja in izdelavo laszanje sem vodil jaz s pomočjo zaposlenih. Želimo si, da bi še večkrat pripravljali tako dobro laszanjo!

Zoran Stanimirovič



Njami, laszanja je izvrstna!

Foto: N. S. Tišovec.

IZDELAVA METULJEV

V petek, 22.5.2015 smo imeli v DC Novo mesto zanimivo delavnico. Iz kolaž papirja in slamic smo izdelali metulje.



Simpatičen izdelek.

Foto: N. S. Tišovec.

DC NOVO MESTO

Najprej smo iz pisanega kolaža izrezali metuljeva krila. Barvo papirja smo si izbrali sami. Pomagali smo si z manjšim trikoma: papir smo prepognili in narisali samo polovico kril, izrezan metuljček pa je bil enak na obeh straneh. Nato smo ga porisali po lastni želji. Na voljo smo imeli flomastre, barvice in akrilne barve, ki smo jih lahko nanašali s čopičem ali s plutovinastimi zamaški. Na koncu smo nalepili še slamici, ki sta predstavljali tipalki.

Delavnica mi je bila zelo všeč, saj smo imeli proste roke pri izboru barv in tehnik, s katerimi smo porisali naše metulje.

Anonimna



Almir in njegov izdelek.
Foto: N. S. Tišovec.

POHORSKA OMLETA S SMETANO

Na lep aprilski dan smo v DC Novo mesto pripravili sladico - pohorsko omleto s smetano in sadjem. Razdelili smo si delo

in vsak izmed nas je nekaj naredil.



Marjan in Lucija pri izdelavi mase za testo.

Foto: N. S. Tišovec.

Za končni izdelek potrebujemo:

- 3 jajca (ločimo beljak in rumenjaki)
- 3 žlice sladkorja
- 1 vanilijev sladkor
- 3 žlice moka
- 3 žlice mleka
- nastrgano limonino lupino
- 15 dag borovnic ali drugega sadja
- 250 ml sladke smetane
- nekaj žlic marmelade
- 5 dag sladkorja v prahu.

Postopek priprave: rumenjake, sladkor in vanilijev sladkor penasto stepemo, dodamo tudi sneg beljakov, limonino lupino in

DC NOVO MESTO

moko. Biskvitno maso ulijemo na namaščen pekač okrogle oblike in ga pečemo v pečici pri 180 °C, da zlato porumeni. Pečeno omleto še toplo prepognemo. Ohlajeno znotraj premažemo z marmelado, stepeno sladko smetano in potresemo z borovnicami ali drugim sadjem. Spet jo prepognemo, rob okrasimo s smetano in jo bogato posipamo s sladkorjem v prahu.



Masa pred pečenjem.
Foto: N. S. Tišovec.

Pohorsko omleto je izumil Franc Pogačar, ki je bil kuhar v Poštarskem domu na Pohorju leta 1952. Osnovo za pohorsko omleto je verjetno našel v receptu za piškotno omleto iz zgodnjih izdaj Slovenske kuharice. Čeprav je nastala že leta 1952, je v Slovenski kuharici iz leta 1975 še ne najdemo. Originalni recept je slonel na trojkah: 3 jajca, 3 žlice moke, 3 žlice sladkorja, 3 žlice biskvitnega džema, sladka smetana in sladkor v prahu.

Vsi, ki smo sodelovali pri pripravi te odlične sladice, smo bili s končnim izdelkom zelo zadovoljni.

Jure Kmet



Lačni in navdušeni pogledi za našo Pohorsko omleto.
Foto: N. S. Tišovec.

IZDELAVA PODSTAVKOV

Konec aprila nas je mentorica Ana razveselila z zanimivo delavnico izdelave lesenih podstavkov za lonce.



Izdelava podstavkov.
Foto: N. S. Tišovec.

DC NOVO MESTO

Pripravila nam je na tanke kroge narezane veje oljke in trte, ki smo jih nato zlepili skupaj na točno določen način. Obtežili smo jih s knjigami, da so se podstavki utrdili. Naslednji teden smo na delavnici podstavke po lastnih željah porisali z barvicami. Risbe smo še utrdili z zaščitnim lakom, da se bodo ohranile dlje časa.

Zelo sem navdušena nad svojim podstavkom in prepričana sem, da mi bo še dolgo služil v kuhinji.

Anonimna



Martín krasi svoj podstavek.
Foto: N. S. Tišovec.

SLADICA S PUDINGOM

Sladico s pudingom smo delali na delavnici konec maja. Potrebovali smo mleko, smetano, kavo, jagodno marmelado, prašek za čokoladni in za vaniljev puding in navadne piškote.

V posodice za puding smo na dno dali na-

vadne piškote in jih polili s kavo. V skodelici smo pripravili prah za puding. Mleko smo dali v posodo in ga nato na štedilniku grel, da je zavrel, potem pa smo zakuhali čokoladni puding. Polili smo ga po kavni navadni keksih. Čez čokoladni puding smo spet nadrobili kekse in na njih z žličko domačo jagodno marmelado. Potem smo skuhal, še vaniljev puding in ga dali čez marmelado. Z mešalnikom smo stepili sladko smetano in jo dali na vrh sladice, ko se je puding ohladil. Sladica je bila odlična! Sladke smetane je bilo pa veliko, tako da smo jo jedli še naslednji dan.

Janez Barborič



Hitro narejeno in še hitreje v naših Želodčkih!

Foto: N. S. Tišovec.

DC ŠENTLENT MARIBOR

BOTANIČNI PARK PIVOLA

V petek, 8.5.2015 smo se ŠENTLENT-ovci odpravili v Botanični park Pivole.

Peljali smo se vsak s svojim prevoznim sredstvom. Zbrali smo se pred vhodom v Botanični park. V parku smo hodili po poteh mimo različnih vrst rož, grmovja in dreves. Videli smo tudi obraze, izrezljane v štorih dreves. Park je zelo lepo urejen. Vse potke so čiste in slišati je žvrgolenje ptic. V parku Pivola so tudi drevesa, ki rastejo v Združenih državah Amerike. Tem drevesom pravijo sekvoje. Sekvoje so izjemno dolgoživi organizmi - živijo do 3200 let. Pri starosti 70 let imajo prva semena. Odraslo drevo ima 2000 storžev na leto, vsak storž pa vsebuje približno 200 semen. V parku imajo tri takšna drevesa. Pri enem od njih sem se slikal tudi jaz. Skratka, v parku je res pestro, kar se tiče rastlin. Najbolj so mi bile všeč rože v obliki snežene kepe. Dan je lepo minil. Uživali smo vsi po vrsti. Upam, da bomo še kam šli.

Tadej Markež



Obisk Botaničnega parka Pivole.

Foto: Zoran Golčman.

ČUJEČNOST

V sredo, 13. maja 2015 smo imeli na ŠENTLENT-u v Mariboru predstavitev srečanje na temo čuječnosti. Predava-

teljica je bila psihologinja iz Univerze na Primorskem dr. Vita Poštuvan.



Predavanje o čuječnosti.

Foto: Tadej Markež.

Čuječnost je opredelila kot pozornost oziroma osredotočenost na nek pojav ali stvar. Delavnica je bila zasnovana praktično. Po uvodnem nagovoru sta sledili dve vaji, povezani s temo srečanja. Namen prve vaje je bil podrobna analiza naših čutil. Druga vaja je bila sprostitvena. Predstavitel je trajala eno uro, med drugim so bile podane informacije kam naj se obrnejo tisti, ki jih tema čuječnosti globlje zanima. Govornica je tudi komunicirala z občinstvom. Tako je na začetku vsakogar povprašala po počutju, pa tudi sicer je lahko vsakdo povedal svoje mnenje. Predstavitel je bila v dnevnem centru, saj je tam največ prostora za takšna srečanja. Izvedba delavnice je bila zanimiva, saj je bila sama tema čuječnosti nadgrajena s praktičnimi primeri in vajami.

Martin Vrezner

DAN PROSTOVOLJSTVA

V sredo, 20.5.2015 smo se zbrali na Grajskem trgu, kjer so potekale delavnice v okviru *Dneva prostovoljstva*.

Predstavljale so se različne organizacije, med njimi tudi naš dnevni center ŠENTLENT Maribor. Na naši delavnici so se

DC ŠENTLENT MARIBOR

izdelovale zapestnice in verižice iz fimomase, dasmase in filca. Na našo stojnico - delavnico so prihajali otroci iz različnih osnovnih šol. Obiskal nas je tudi župan Maribora dr. Andrej Fištravec.

Mateja Goltes in Tadej Markež



Dan prostovoljstva.
Foto: Tadej Markež

MEDNARODNI FESTIVAL IGRAJ SE Z MANO

V petek, 22. 5. 2015 smo se zbrali v mestu, kjer smo imeli ustvarjalno delavnico na 9. Mednarodnem festivalu *Igraj se z mano*. Festival sta organizirala Center Janeza Levca Ljubljana in Društvo za kulturo inkluzije.

Na naši delavnici so si lahko otroci izdelali verižice in zapestnice. Tudi sam sem jih pomagal izdelovati. Na odru so nastopili OŠ Malečnik, OŠ Miklavž na Dravskem polju, Sožitje, Ozara, vrtec iz Jarenine ter iz Prekmurja. Na naši delavnici smo bili Katja, Tadej, Zoran, Mateja C., Mateja G, jaz in mentor Jaka. Ta dan je bilo slabo vreme. Na festivalu sem bil že drugo leto zapored. Na našo stojnico je prišlo veliko otrok. Vsi smo bili pod enim dežnikom. Srečali smo tudi Piko Nogavičko in klovn. Ta festival mi je bil zelo všeč in se ga bom udeležil vsako leto.

Nejc Kocbek

PREDAVANJE O JEZI, STRAHU IN ŽALOSTI

V četrtek, 21. maja 2015, smo v DC ŠENTLENT Maribor gostili dr. Tilko Kren. Njeno predavanje STRAH, JEZA IN ŽALOST je bilo poučno in zanimivo. Poskusila vam bom predstaviti rdečo nit Tilkinoga predavanja, ki ga povzemam, v pomoč pri zapisu pa mi je bila tudi literatura: Akin T., Cowan D., Palomares S., Schilling D. (2000): *Pomoč otrokom pri spoprijemanju z žalostjo, strahom in jezo (priročnik za učitelje in svetovalce)*, prevod iz angleščine Tanja Kajtna, Kristjan Musek Lešnik; Ljubljana: Bagraf.

Žalost, strah in jeza so pomembna čustva in so stalni spremljevalci naših življenj. Zavedati se moramo, da nismo »slabi«, ko občutimo čustva, kot sta strah in jeza. Vsak človek je lahko kdaj nesrečen, jezen, užaljen prestrašen ali osramočen.

Vsi ljudje se česa bojimo. Nekateri se bojijo višine, hitrosti; drugi zobozdravnika, operacij; tretji pajkov, velikih psov; četrti tujcev, prihodnosti, teme, samote, bolezni, smrti itd. Poznamo RAZUMEN IN NEUTEMELJEN STRAH - realen in nerazumen strah. Razumni strahovi, kot je npr. strah pred hitrostjo, imajo namen in so koristni. Zaradi takšnih strahov smo v prometu previdni in pazimo nase. Prav tako npr. strah pred nezaželeno zanositvijo; strah pred jemanjem prepovedanih drog; strah pred ognjem, orožjem; strah pred prepadi, strmino, divjimi živalmi - to so razumni strahovi.

STRAH je opozorilni sistem, ki nas svari pred ogroženostjo in nas spodbuja, da se pred ogroženostjo obvarujemo. Lahko je naš angel varuh in nas ščiti pred nevarnostmi, nesrečami. Kaže mi npr. naj tukaj ne grem dalje, ker se sicer bližam nevarnosti in lahko zgrmim v prepad. Strah nam pokaže svoje »meje«. Brez strahu ne bi imeli nobenega občutka za pravo mero. Od sebe bi neprenehoma zahtevali preveč.

DC ŠENTLENT MARIBOR

Če je strah večji, kot pa stvarna nevarnost je nerazumen, neosnovan, ne deluje kot zaščita in ni koristen ter kaže na nevrotične motnje. Ljudje z resnimi fobijami težko uživajo polno življenje, ker jih njihovi strahovi omejujejo (npr. klavstrofobija - strah pred zaprtimi in majhnimi prostori; akrofobija - strah pred višino...). Takšnim strahovom se, če le gre, lahko izognemo. Npr. če nas je strah hitrosti kadar vozimo, se izognemo vožnji po avtocesti in vozimo pač po manj prometnih, stranskih cestah. Večkrat pa nas strah preseneti kot strela z jasnega, ne moremo si razložiti zakaj nas pograbijo panika, groza, tesnoba, obup. Pomembno je, da se s strahom soočimo, ga prepoznamo, o njem govorimo, ga sprejmemo in živimo naprej. Strah lahko primerjamo z rdečo lučjo na semaforju. Takrat obstojimo. Strah kaže na naše slabo počutje, strah nas ohromi.

Če se s strahom ne znamo spoprijeti, smo v resni nevarnosti, ker ne moremo nadzorovati svojega življenja. Trpijo naši medsebojni odnosi, ogroženo je naše zdravje in splošna kakovost življenja. Avtoritete - npr. starši, določajo otrokove omejitve; npr. »Ne smeš tja, tam je bav bav!«; »Ajs, ne delaj tega, ker boš padel!«; »Ne smeri se, kdo pa te bo poslušal!«; »Pazi se strele, nevihte!«; ipd. Otrok takrat začuti ogroženost in občuti anksioznost (tesnobo-negotovost, ne ve kaj je prav). Ker so to neprijetna čustva, samodejno potlači svoje vedenje in nagone. **Nezavedno potlačitev impulzov ali vedenja ter spremljajočih čustev in misli tudi v strokovnem jeziku imenujemo potlačitev.** Tako se pogosto zgodi, da otroci po nepotrebnem potlačijo prevelik del življenjskih izkušenj, svoje vedenje označijo kot nesprejemljivo in tako poskušajo ostati sprejemljivi za avtoriteto, kot so starši in učitelji. Potlačijo tudi vse misli in čustva, ki spremljajo nesprejemljivo vedenje. Tako potlačevanje škoduje, ker lahko otroci potlačijo vse, kar je za njih neprijetno in neudobno. To oslabi doživljanje in preizkušanje mnogih stvari, ki jih ponuja življenje! Napad na otroka in njegovo vedenje le pospeši tlačjenje in

povzroča nova, neprimerna in še bolj škodljiva vedenja. **Izražanje čustev** sprosti velik del napetosti, ki jih povzročajo negativna čustva. Sprejemanje in razumevanje čustev postane močno orodje za razvoj otrokove samokontrole in osebnega zadovoljstva. Čustva vplivajo na vedenje otroka. **Če želimo, da bodo otroci v življenju uspešni, jih moramo naučiti spoprijeti se s temi močnimi čustvi.** Otrok ne moremo zaščititi pred čustvi. V različnih obdobjih svojih mladih življenj se bodo morali srečati z neuresničenimi cilji, sanjami, upi; z izgubo dragih ljudi; bali se bodo neuspeha, osamljenosti, bolezni, kazni, zavrnitve in neštetih resničnih in namišljenih groženj, ki bodo ogrožale njihovo varnost in ne bodo se mogli izogniti jezi in besu. Velikokrat bodo jezni na brate, sestre, vrstnike, odrasle, avtoriteto in tudi nase.

Čustva so vrata k izkušnjam. Čustva povezujejo otroke z okoljem in z njihovimi telesi, mislimi in spomini, sporočajo jim o njihovem mentalnem in fizičnem počutju. Otroci morajo čustva najprej razumeti, da bi se lahko soočili z njimi. Šele potem bodo sposobni nadzorovati in spreminjati svoje vedenje.

Pomembno je, da strah ozavestimo in zberemo pogum ter smo pripravljeni, da delujemo in živimo naprej, kljub strahu. **Pri premagovanju strahu so pomembni: pogum, zaupanje in ljubezen.** V prenesenem pomenu lahko oranžna luč na semaforju pomeni: naše odločanje, razmišljanje, zavedanje, izbiranje kaj bo-mo naredili - naše zbiranje poguma, ljubezni, zaupanja, predanosti... Pričnite z majhnimi koraki, prisluhnite intuiciji, vzemite si čas; v sebi boste spet začutili oživljajočo energijo in odprtost; ter zasvetila bo zelena luč - naše dobro počutje, mišljenje, zaupanje, ljubezen, mir in ozdravljenje.

JEZA je povezana s strahom. Strah pred starši, da nečesa ne delamo prav; njihovo fizično kaznovanje (pretepanje, kaznovanje z zapiranjem, lasanje, vlečenje

DC ŠENTLENT MARIBOR

za užesa), povzročijo jezo, strah in tudi žalost. **Nekateri ljudje** se hitro razjezijo, izbruhnemo in se zaradi jeze ne morejo nadzorovati; izgubijo kontrolo nad seboj. Vendar pa si je potrebno ponovno pridobiti kontrolo nad seboj. Namesto besnenja in sproščanja jeze, npr. z razbijanjem stvari; se je dobro pomiriti, da smo sposobni poiskati pozitivno rešitev za problem, ki nas teži. Pomembno je, da ljudi ne žalimo in jih ne ponižujemo, se iz njih ne norčujemo ali zapostavljamo.

Nekaj nasvetov za premagovanje jeze:

- poskusite pozabiti na situacijo in večkrat globoko vdihnite in izdihnite,
- štejte do deset,
- popijte kozarec vode, mleka ali soka,
- povejte svoje mnenje,
- pogovorite se z osebo, ki ji zaupate,
- udarite blazino ali vrečo za boks, če je v bližini,
- sprostite se z športno dejavnostjo: tecite, kolesarite, plavajte..,
- pojdite na sprehod in opazujte naravo,
- poslušajte mirno glasbo,
- opišite dogodek v svojem dnevniku,
- delite čustva z nekom, ki mu zaupate.

ŽALOSTNI smo lahko zaradi različnih stvari:

- izgube staršev,
- selitve prijateljev,
- ločitve,
- boleznii ali nesreče v družini,
- upokojitve,
- konca ljubezenskega razmerja,
- žalitve, pretepanja in zlorabe,
- smrti sorodnika, prijatelja, ljubljene osebe,
- osamljenosti,
- kadar mislimo, da nismo privlačni,
- smrti hišnega ljubljjenčka
- ko ne moremo početi tistega, kar si želimo.

Kadar si ljudje dovolijo občutiti žalost in jo izrazijo z jokom, jo tudi lažje prebolijo. Ljudje, ki se pretvarjajo, da žalosti ne občutijo; ki jo zadržujejo v sebi, ostanejo zelo dolgo žalostni. Nekateri o žalosti ne govorijo več in to pomembno čustvo potlačijo (ponavlja se vzorec iz otroštva:

»Pridni fantje ne jočejo!«, ipd.).

Kadar nam kdo umre, pri nekaterih doba žalovanja traja od enega do celo sedmih let. Med žalovanjem težje opravljamo vsakodnevne aktivnosti. A s časom, ki mineva postajamo vse bolj aktivni; se vedno žalujemo, razmišljamo o umrli osebi, jočemo, hodimo na grob; a se trudimo delati tisto, kar nas veseli in sprošča.

Kadar se smejemo, možgani proizvajajo »spodbujevalce - aktivatorje do brega razpoloženja«. **Smeh** prinaša s seboj občutek radosti in miru. **Humor** ne preobraža le misli in čustev, ampak zdravi tudi telo. Že mnogi ljudje so si s pomočjo smeha pozdravili kronične bolezni. Smeh nas razbremeni stresa in krepi naš organizem. Kadar se smejemo sami sebi, se jemljemo precej manj resno.

Kadar se počutiš slabo, ne posedaj in se ne pomiluj. Poskusi odgnati slabe misli, gotovo ti bo lažje. **Nekaj zamisli:** pogovori se z nekom, ki ga imaš rad; odpravi se na vožnjo s kolesom, sprehod ali tek; piši dnevnik; beri knjigo; riši, slikaj, šivaj, kipari, modeliraj, pleši, poj; igray se s hišnim ljubljjenčkom; urejay vrt; poslušaj glasbo ali igray na instrument; pospravi svojo sobo, stanovanje, itd.

Pomembno je, da v težkih trenutkih nismo sami, da imamo ob sebi prijatelje, zakonca, starše... Ti ljudje nas poslušajo, spodbujajo, nam dobro svetujejo ter nam izkazujejo razumevanje, sočutje, ljubezen in zadovoljstvo.

Mojca Klasinc

DNEVNI CENTER ŠENTLENT Maribor se zahvaljuje podjetju Paloma - Sladkogorska tovarna papirja d.d. Sladki Vrh za donacijo izdelkov za osebno higieno.

paloma
since 1875

DC ŠENTKNAP TRBOVLJE

ČISTILNA AKCIJA

Tudi letos smo ŠENTKNAP-ovci počastili Dan zemlje.

V petek, 17.4.2015 smo očistili okolico našega dnevnega centra, vreče, rokavice in vse potrebno nam je donirala Občina Trbovlje, ki je bila organizatorica akcije. Naša številčna ekipa je poskrbela, da imamo lepo in čisto okolico.

ŠENTKNAP-ovci



Delovna vnema.

Foto: Rebeka Novak.

IZLET DO TRBOVELJSKEGA

»BAJERJA«

Vsi ŠENTKNAP-ovci smo komaj čakali pomlad in lepo vreme, ki pa nam na začetku pomladi ni bilo preveč naklonjeno. Dočakali pa smo četrtek, 14.5.2015 in se vsi veselijo že v jutranjih urah pripravljali na pohod.

Pot nas je vodila skozi Kurjo vas, ki je staro ime rudarske kolonije oz. naselja. Ima zgodovinski pomen in je del etnološke poti po rudarskih kolonijah. Kot zanimivost naj omenimo, da imamo v našem mestu tudi Petelinjo vas. Pot smo nadaljevali mimo že zaprtega Terezija rova v hrib mimo deponije odpadkov. Industrijska cesta do »bajerja« sicer vodi naprej v Hrastnik. Po dobri šolski uri hoje smo prispeli na cilj »bajer«.

Okrog »bajerja so klopi, trava, koši za smeti, v njem pa ogromno žab, ki so naši ekipi s svojim zelo glasnim in nadvse ne navadnim oglašanjem izzvale salve smeha. Vzeli smo si nekaj časa za počitek, poslušanje narave v tišini in smeju ter seveda za klepet ob kavi, ki smo jo skuhalih že v dnevnem centru in prinesli s seboj.



Zasavska narava.

Foto: Nika Nedeljko.

Na poti nazaj smo nabirali travniške ivanjščice. Izlet nam bo vsem ostal v lepem spominu, saj nas narava vedno lepo sprejme in poskrbi za naše boljše počutje.

ŠENTKNAP-ovci



Pri bajerju.

Foto: Nika Nedeljko.

DC ŠENTKNAP TRBOVLJE

OBISK PRI GASILCIH

V sredo, 20.5. 2015 smo v okviru skupine Pot k dobremu počutju obiskali Gasilski zavod Trbovlje.



Šofer Goran.
Foto: anonimni.



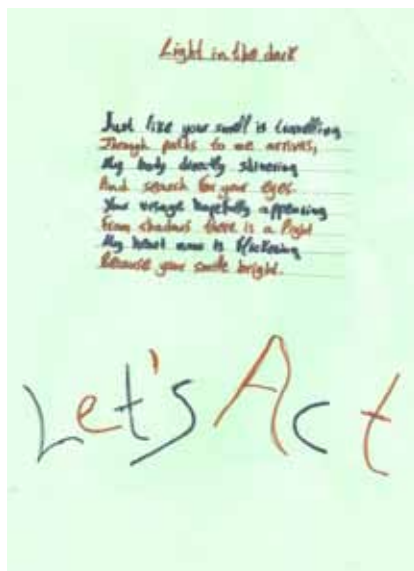
Gasilka Špela.
Foto: anonimni.

Na pot smo se odpravili ob deveti uri in po 40 minutah hoje prispeli do gasilcev. Pozdravil nas je direktor Matjaž Lapi. Gasilec Goran Povše nam je v nadaljevanju enourne predstavitev podrobno opisal in pokazal njihovo delo, predstaviti sta se pridružila tudi gasilca Stojan Petek in Marjan Žibert. Zelo zanimivo je bilo videti kako gasilci zdrobijo šipe na avtomobilih ob nesrečah. Lahko smo preizkusili gašenje z vodnim curkom, ki nas je skoraj vse po vrsti odnesel par korakov nazaj. Razkazali

so nam gasilski tovornjak z vso opremo, vključno s škarjami za rezanje pločevine, ki so težke kar 24 kg. Navdušeni nad njihovim delom in prevzeti nad njihovo predanostjo smo se poslovili in sklenili, da se njihovih predstavitev še udeležimo.

ŠENTKNAP-ovci

LET'S ACT



Zahvalna pesem Šentovcem.



Skupno ustvarjanje.
Foto: Rebeka Novak.

DC ŠENTKNAP TRBOVLJE



Igra mladih.

Foto: Rebeka Novak.



Mladi iz Slovenije, Portugalske, Grčije in Cipra, ki so sodelovali v projektu Let's act v družbi ŠENT-ovcev 16.4.2015.

Foto: Rebeka Novak.

TEĐEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA ZASAVJE 2015

Tudi letos smo ŠENT-ovci iz Trbovelj aktivno sodelovali na Tednu vseživljenjskega učenja Zasavje.

V četrtek, 21.5. smo v DC pripravili ustvarjalno delavnico - izdelovanje voščilnic s pick point tehniko. Udeležili sta se je dve obiskovalki in bili navdušeni nad našimi idejami in kreativnostjo.

V soboto, 23.5. pa smo na Paradi učenja

v Delavskem domu Trbovlje sodelovali s stojnico in delavnico izdelovanja rož iz krep papirja. Bilo je zabavno in poučno. Za našo delavnico je bilo veliko zanimanja, prav tako za naše programe. Zanimive so bile vse stojnice, izvedeli smo veliko novega o načinih izobraževanja, izmerili smo si krvni pritisk in sladkor in si ogledali pester in zanimiv program na odru, ki se je odvijal ves čas prireditve.



Naša ustvarjalna delavnica.

Foto: Rebeka Novak.



Dogajanje na odru.

Foto: Rebeka Novak.

Naslednje leto zagotovo spet sodelujemo!

ŠENTKNAP-ovci

UTRINKI IZ ŽIVLJENJA V ŠENTU

Kot vsako leto, samo tudi letos ŠENT-ovci organizirali piknik. Le ta se je odvijal 5.6.2015 v naši stanovanjski skupnosti na Ježici. Bilo je zelo veselo.

Vsaka stanovanjska skupina je po predhodnem dogovoru prinesla nekaj hrane in pijače. Dobre volje je bilo obilo. Razpoloženje je še dodatno popestril prihod direktorja, kar je bila pika na i celotnega dogajanja. Hrana je bila raznovrstna, tudi vegetarijanci so prišli na svoj račun. Tudi mesa je bilo obilo. Vreme nam je bilo naklonjeno. Nekateri smo se hladili v senci, drugi so se nastavljali soncu. Toliko o pikniku.

S ŠENT-om smo že večkrat obiskali Živalski vrt Ljubljana, kar je vsakokrat prineslo polno veselja. Obiskali smo tudi Mostec, Tivoli in Rožnik. Bili smo tudi na Zbiljskem jezeru, kjer smo se posladkali s sladoledom, nepopisno pa smo razveselili labode s suhim kruhom.

V SS Ježica smo letos s polno paro prekopali vrt. Posadili smo vse vrste zelišč in zelenjave. Pridno jemo solato z vrta, kmalu pa bo dosti tudi ostale zelenjave.

Fani Forstnerič

DOŽIVETJE V TELEVIZIJSKEM STUDIU

V tem letu nam RTV Slovenija krajša dneve in večere s pestro ponudbo domačih oddaj. V mesecu maju smo si lahko v živo ogledali kako poteka snemanje.

16. maja 2015 smo se v malo manjši zasedbi prvič odpravili proti Kolodvorski 2. Tam nas je v avli sprejela gospa Božena in nas pospremila v veliki studio, kjer sta nas skoraj dve polni uri spravljal v smeh Nina Osenar in Boris Kobal. Naslednje dni smo o krasno preživetem večeru veselo pripovedovali tudi ostalim stanovalcem ter jih tako navdušili, da smo se 30. maja 2015 odpravili na RTV Slovenija kar v dveh rundah. Dopoldan smo si ogledali snemanje

oddaje Točno opoldne, zvečer pa smo spet uživali z ekipo oddaje *Ne se hecat!*

Ob tem bi se najlepše zahvalili Marjeti Hribar za vso organizacijo ogledov in RTV SLO, ki nam ogleda omogoča.

Stanovalci SS Rečna

DEŽ

Tečem daleč stran
od ljudi.
Dež pada po mojih laseh.
vsa premočena divjam
po travniku.
Nevihta me ne moti.
tečem naprej.
grmi...
Nebo se razjasni.
Izza temnih oblakov pokuka sonce.
Nevihta v mojem srcu se umiri,
v njem nastane mavrica.
Preneham teči in grem domov.

Lucija Reščić

PRISPEVKI ŠENTOVCEV



SOTRA
Socijalna trgovina



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO,
DRUŽINO IN SOCIALNE ZADEVE



Naložba v tvojo prihodnost
OPERATIVNI PROGRAM ZA EVROPSKUNJUNO
Evropski socialni sklad

Projekt delno financira Evropska unija, in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Projekt se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, 4. razvojne prioritete: "Enakost možnosti in spodbujanje socialne vključenosti" in 4.1 prednostne usmeritve "Enake možnosti na trgu dela in krepitev socialne vključenosti".

NADALJEVANJE PROJEKTA SOCIALNA TRGOVINA SOTRA

V okviru projekta *Socialna trgovina Sotra* smo bili tudi v zadnjih mesecih nenehno v kontaktu s partnerji, saj načrtujemo optimalno črpanje sredstev v obdobju, ki sledi. Projekt se namreč v mesecu avgustu 2015 po treh letih trajanja zaključí. V projektu smo sodelovali zaposleni v konzorcijskem partnerstvu; partnerji smo ŠENT, Zavod Dlan in Socialna trgovina Sotra.

Pripravili smo letno poročilo za leto 2014 ter poročilo o projektu za interni bilten Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Pomagali smo pri dostavi in zlaganju blaga v trgovini Sotra, prav tako smo pomagali pri promociji in razdeljevanju letakov. Uredili smo besedilo za spletno stran: www.sotra.si in pripadajočo grafiko ter poklicali potencialne donatorje za nakup darilnih bonov trgovine Sotra. Pripravili smo podatke za simulacijo poslovanja in preoblikovanja Sotre po zaključku sofinanciranja projekta ter razmišljali o najboljši možni obliki obstoja trgovine v prihodnje. V okviru poklicne rehabilitacije sta se dva posameznika iz Ozare vključila v usposabljanje v trgovini. Razširili smo ponudbo in pridobili nove dobavitelje. Predstavili smo se v občini Lovrenc na Pohorju in Ruše ter se z društvom Zavetje dogovorili za nadaljnje sodelovanje. Zelo aktivni smo bili na področju predstavitve in promocije Socialne trgovine Sotra v občinah regij Zgornja Podravska, Koroška in Pomurje. Predstavnikom lokalnih skupnosti in občanom smo zaposleni predstavili naše delo, izdelke in jih seznanili z možnostjo nakupa in sodelovanja z našo trgovino. Opravili smo številne pogovore z novimi dobavitelji in se dogovorili o pogojih sodelovanja. Izvedli smo zadnjo vmesno evalvacijo projekta in pripra-

vljali gradivo za zaključno evalvacijo.

Martina Romih

MORJE

Neskončna modrina,
valovi,
toplo sonce,
ki greje telo.
stopim v vodo.
Modrina me vodi v pozabo.

Lucija Reščić

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

ZNAKI DUŠEVNE BOLEZNI IN VLOGA DELODAJALCA

Zgodnje odkrivanje duševne bolezni na delovnem mestu in ukrepanje je nujno. Na delovnem mestu se lahko izrazijo nekateri opozorilni znaki, ki nakazujejo na morebitno duševno bolezen:

- pogosto zamujanje in odsotnost z delovnega mesta,
- znižanje kooperativnosti oziroma splošne sposobnosti za delo z drugimi sodelavci,
- znižanje delovne učinkovitosti,
- povečanje nesreč na delovnem mestu ali težave z varnostjo pri delu,
- pogoste pritožbe o utrujenosti ali nepojasnjeni bolečini,
- težave s koncentracijo, odločanjem ali spominom,
- iskanje izgovorov za nedoseganje zastavljenih ciljev ali slabo delo,
- znižanje interesa ali motivacije za delo,
- nepojasnjeno podaljševanje delovnega časa, ki traja daljše obdobje,
- čudne ali grandiozne ideje,
- izbruhi jeze in obrambnih reakcij (defenzivnost).

Zaposleni, pri katerem opazite tovrstne opozorilne znake, ima lahko le slab dan ali obdobje svojega življenja. Možno je tudi, da se nad zaposlenim izvaja mobing ali katera druga oblika diskriminacije. Tako vedenje lahko sproža tudi samo delovno okolje ali narava dela, kot na primer: nerazumne zahteve po zvišanju učinkovitosti, podaljševanje delovnega časa, pomanjkanje pozitivnih politik in programov, usmerjenih k zaposlenim. Če gre za tovrstne situacije, je treba delodajalcu pomagati pri uvedbi programov za podporo dobrega počutja zaposlenih.

Opozorilni znaki so lahko pokazatelj razvijajoče se duševne bolezni. Oseba je lahko v t. i. »predbolezenskem« stanju, ki zahteva obravnavo, pozornost in podporo. Duševne bolezni, kot na primer depresija ali anksioznost, so namreč zelo pogoste. Eden od petih ljudi se bo v svojem življenju srečal z duševno boleznijo. Z zgodnjo in us-

trezno obravnavo večina ljudi s težavami v duševnem zdravju ozdravi in nadaljuje delo.

Dogaja se, da oseba o svoji duševni bolezni ne more spregovoriti. To se običajno zgodi v naslednjih situacijah:

- zaposleni verjame, da bo močno prisotna stigma duševne bolezni vplivala na vedenje vodij, sodelavcev,
- zaposleni verjame, da bo priznanje duševne bolezni povzročilo pojav diskriminacije ali pa mu odvzelo priložnost za napredovanje ali celo ohranitev zaposlitve,
- ljudje niso prepričani, komu lahko zaupajo ali kaj točno naj povedo o svoji duševni bolezni,
- osebe s težavami v duševnem zdravju se večinoma ne zavedajo, da imajo pravico do prilagoditve delovnega mesta oziroma ne vedo, kakšna je zakonska obveznost delodajalcev glede prilagoditev delovnega mesta,
- zaposleni se lahko ne zaveda svoje duševne bolezni ali pa jo zanika.

Zaposlena oseba bo hitreje spregovorila o svoji duševni bolezni:

- ko bo prepričana, da bo informacija ostala zaupna,
- ko bo čutila, da je podjetje pripravljeno odgovoriti na potrebe po prilagoditvi delovnega mesta,
- ko bo verjela, da podjetje ne bo toleriralo kakršne koli diskriminacije do posameznika z duševno boleznijo.

Duševno zdravje na delovnem mestu se tiče vseh, tako zaposlenih kot tudi delodajalca. Od menedžerja ali vodje se ne pričakuje, da pridobiva informacije o posameznikovem duševnem zdravju, posega v zasebno življenje. Pričakuje pa se, da ko zasledi opozorilne znake, ukrepa in ponudi podporo ali prilagoditev delovnega mesta pred kakršnim koli disciplinskim ukrepanjem.

Barbara Zupančič

VIJAČENJE - SOCIALNA VKLJUČENOST MARIBOR

V programu Socialne vključenosti v Mariboru smo dobili novo delo. Delo smo dobili od podjetja SM Strojkoplast d.o.o. Maribor.

Ta firma nam je prinesla vijake in stremena, na katera smo zavijali te vijake. Vijáčili smo trikrat. In če na katera stremena nismo mogli zaviti vijaka, smo ga vrgli v izmet. Tega dela je bilo kar veliko. Vijáčili smo celih šest ur. Imeli smo tudi veliko gajbic. Vsaka gajbica je imela okoli 20.000 kosov. Če pa je zmanjkalo vijakov, smo vzeli vijak, ki nam je ostal ter z njim preverjali navoj. Dan nam je tako zelo hitro minil.

Katja Majtan



Vijačenje.
Foto: Larisa Safran.

POMLAD

Prišla je pomlad,
ptice so zažvrgolele,
in svojo pesem zapele.

Metulji že iščejo
trobentice, zvončke,
narcise in marjetice.

Trava je ozelenela,
pripravlja se na novo pomlad.
In vsak izmed nas postaja bolj
bogat.

In prišla je pomlad,
ko nekoga moraš imeti rad.
Cvetlice po travnikih nežno diše,
metulje privabljaajo s svojimi
čudesi.

Maj je mesec ljubezni,
kajti vsak zaljubljen par,
v tem času postane bogat.

Pavla Vrhunec

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

POZIV SVOJCEM, SORODNIKOM, PRIJATELJEM OSEB S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Prišel je čas, da se bolj organiziramo, začnemo bolj aktivno in ustvarjalno življenje ter tako poskrbimo tudi za naše bližnje, ki imajo težave v duševnem zdravju. Še posebej imam v mislih iskanje odgovora na vprašanje, ki ga svojci nenehno ponavljajo: »Kaj bo z našimi bližnjimi po naši smrti?«

Država s svojimi institucijami na področju duševnega zdravja ni zanesljiv partner, storitve, ki jih ponuja, pa so preveč razpršene po posameznih sektorjih in težko dosegljive. Skratka - ponudba ni lahko dosegljiva in ni na enem mestu. Poleg tega pa nam država nenehno odteguje učinkovito pomoč, predvsem finančno, ter zožuje možnosti zaposlovanja in bivanja za naše bližnje.

S tem nam, še posebej pa našim bližnjim krši osnovne človekove pravice - zaposlovanje, bivanje in svobodo za človeka dostojno življenje.

Čas je, da se bolj aktivno vključimo v reševanje svojih problemov in problemov na področju duševnega zdravja v Sloveniji.

V ŠENT-u, skupaj z Ozaro snujemo projekt **FENIKS**, ki bi nam, še posebej pa našim bližnjim ponudil storitve, ki jih potrebujemo, bile pa bi zanesljive, varne in lahko dosegljive. Skratka celovite in na enem mestu.

Realizacija tega programa pa ne sme biti odvisna od tega ali država razume in je pripravljena podpreti takšne programe - od razpisov, ki sicer nekaj dajejo, obenem pa omejujejo, predvsem pa so časovno omejeni, kratkoročni in niso trajni.

Zato je čas, da v tem projektu aktivno sodelujemo predvsem svojci, sorodniki, prijatelji, pa tudi naši bližnji, ki imajo težave v duševnem zdravju. Na način in v takšni obliki organiziranosti, ki bo reševala probleme dolgoročno in trajno.

Zanesljivo sem sodi finančna udeležba - večina svojcev razpolaga z nepremičninami, oblika pa bi bila npr. fundacija, združništvo. To so oblike, ki zahtevajo aktivno participacijo, obenem pa motivirajo partnerje. Zahtevajo seveda vložek, zagotavljajo pa soupravljanje, varujejo interes partnerjev in seveda udeležbo na rezultatih.

Zato pozivam svojce, ki bi si želeli čim prej odgovoriti na zastavljeno vprašanje zgoraj in poiskati rešitev, ki so pripravljene vložiti svoje znanje in izkušnje v ta projekt, da se javijo po mail-u, sms-u ali pisno.

Ideje in izhodišča projekta bomo tekom meseca avgusta predstavili na posameznih skupinah za samopomoč svojcev, ko se bomo pogovorili tudi o bolj učinkoviti organiziranosti svojcev v ŠENT-u, pa tudi o sodelovanju s svojci iz drugih NVO s področja duševnega zdravja.

Vendar ne čakajte na ta srečanja, javite se že prej, da skupno krenemo po bolj svetli poti za dobrobit nam in našim bližnjim.

Pa še nekaj bomo prispevali k bolj socialni, humani, razumevalni družbi v naši deželi.

mag. Edo P. Belak

Kontakti:

fss@sent.si

fss-odbor@yahoo.com

svojci-slovenije@yahoo.com

aram.karalic@gmail.com

edo.belak@sent.si GSM: 030 646 001

kristina.voda@sent.si

DOGAJANJE V ZAPOSPLITVENEM CENTRU ŠENTPLAVŽ

Z letošnjim letom v Zaposlitvenem centru Šentplavž intenzivno poteka izvedba usposabljanja dela in opravil z lesom, saj smo v lanskem letu v ta namen uredili delavnico v skladu s predpisi varnosti pri delu in varstva pred požarom.

Pri usposabljanju, ki ga izyaja Peter Kurnik iz Srednje lesarske šole Škofja Loka, smo se seznanili z mizarskim orodji, ki nam jih je odstopilo društvo ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje - in, ki so nepogrešljiva pri obdelovanju lesa.

Vzrok, da smo se usmerili v to dejavnost, se skriva predvsem v prepričanju, da lesno bogastvo predstavlja neizmerno priložnost za preusmeritev na energetske varčno in okolju prijazno dejavnost, med drugim pa so razvojna priložnost tudi ekonomske in socialne prednosti rabe lesa. Imamo surovino, ki jo vse premalo spoštujemo, pa čeprav je trajno na razpolago.

zamenjujejo nove, bolj drzne in unikatne oblike, do katerih nam pomaga domišljajska ustvarjalnost in kreativnost. Vsi izdelki so iz smrekovega lesa, pogosto pa se izkazuje za dobrodošlo tudi uporaba trpežnega mediapana.



Leseno sonce v izdelavi.
Foto: Klavdija Šumrada.

Po vsem svetu se bodo tudi v prihodnje uporabljali izdelki iz lesa. Proizvajali jih bodo tisti, ki bodo to znali, to pa bodo znali tisti, ki se bodo tega učili in svoje znanje tudi stalno izpopolnjevali.

Klavdija Šumrada



Delavnica v ZC Šentplavž.
Foto: Klavdija Šumrada.

Namen usposabljanja je usposobiti ciljno skupino za dela in opravila z lesom in tako Zaposlitvenemu centru Šentplavž povečati dodano vrednost s tržno potencialnimi in zanimivimi lesenimi izdelki. Med samim usposabljanjem je že nastalo nekaj posebnih lesenih izdelkov n vsi od teh preraščajo okvire staromodnega oblikovanja, saj jih

JE PLANET ZEMLJA IN JE ZVEZDA

Je planet Zemlja in je Zvezda in na njej živimo ljudje. Razlikujemo se in to dela našo Zemljo lepo. Vendar je najhujši greh neenake ljudi obravnavati enako. Za vsakega poseben vatel in škarje. To se zdi nemogoče, pa vendar... Med ljudmi živi posebna skupina, duševni bolniki. Mi smo šibki in odvisni od močnejših. Res smo šibkejši, a to ne pomeni, da se lahko pokrijemo po glavi in umremo ali nekako izginemo. Tudi za nas so izzivi. Imamo tudi dolžnosti, le da so nam nekoliko prilagojene.

Ljubezen in spoštovanje vsake osebnosti naj ne bo le lepa fraza, ampak način življenja. Biti sam svoj in biti vpet v družbo.

Če pomislim, je ta moja bolezen pravzaprav prednost, saj mi prinaša mir in nemiru in svobodo. Trpljenje, ki osvobaja, in prinaša zorenje v zdravo osebnost. Čeptam, kričim in molim: daj Bog, da bi bilo za večno. Popravim: dovolj je za danes. Težko je. Za ozdravitev potrebuješ veliko poguma, pa si v šali rečem, da srce ostari zadnje.

Za uspešno resocializacijo duševnega bolnika je potrebno mnogo več kot ljubezen. Višji standardi življenja za nas, naših bližnjih in posledično vse družbe. Tu je začelo uspešno delovati društvo ŠENT, ki šta ga leta 1991 ustanovila gospa Vesna Švab in gospod Nace Kovač. Za kar smo jima zelo hvaležni. Postavila sta temelj bistveni izboljšavi kvalitete življenja duševnih bolnikov.

Duševni bolniki se težko postavimo zase. Težko se borimo z mlino na veter toge družbe. ŠENT je glasen in je bistveno pripomogel k destigmatizaciji duševnih bolezni, saj se zaveda, da edino transparentnost gasi moč bolezni in naš, bolnike postavi v enakopraven položaj. ŠENT ni več le droben glasek vpijočega v puščavi. Postal je gibanje.

Pravice so pri nas dokaj dobro urejene, vsaj na papirju. Ne poznam dobro vse za-

zakonodaje in tudi, če gledam s stališča duševnih bolnikov, me ne zanima, saj težko spremljamo nujne vsakodneвне informacije, kaj šele izvajanje zapletene zakonodaje! Največji problem zakonodaje in države je seveda denar. Kako zagotoviti pravice ljudem, ki niso sposobni delati ali ustvarjati v družbi, ki temelji na izkoriščanju in kjer je še zdravim težko preživeti? Kako zagotoviti pravice skupini ljudi, ki je težko sprejeta v smislu zmožnosti za delo in potisnjena na rob družbe, kjer je možnosti za še tako majhen zaslužek še manj?

Od začetka gibanja do danes se je ogromno spremenilo na področju destigmatizacije duševne bolezni. Stigma ima podoben vzrok, kot ga ima zagotavljanje pravic. Duševni bolniki običajno nimamo dragih stvari in luksuza, ki je prepogosto merilo za uspešnost v današnji družbi. Zanimivo je to, da je stigma hujša med nižjimi sloji prebivalstva, ki naj bi bolj razumeli človeka v stiski. Vendar ne, lažje je potepati nekoga, ki je šibkejši od tebe, kot se boriti z nekom, ki je bolj uspešen! Seveda je stigma prisotna tudi med intelektualci in bogatimi, vendar jo ti skrijejo za visokimi ograjami okoli hiš in velikimi, dragimi avtomobili. Sebe zaščitijo pred moralnim mačkom pogosto kar z donacijami, ki večkrat ne dosežejo ciljne skupine, ampak končajo v žepih tako imenovanih dobrodelnih društev, ki igrajo vlogo mučencev, ker si 'upajo' delati s temi bolniki in še sama ustvarjajo dodatno stigmo.

Kljub temu, da je ŠENT ogromna organizacija, se posameznik v njej ne izgubi, ampak raste, posledično z njim pa vse društvo.

Vloga uporabnikov v službah za duševno zdravje je lahko zelo pomembna, seveda ob močni podpori zaposlenih in odgovornih, ki morajo znati preceniti sposobnosti uporabnika. Zelo pomembno je, koliko je odgovorna oseba sposobna empatije, koliko ima srčne kulture in kako je pripravljena zaupati človeku, ki je drugačen od ostalih, poleg tega pa še nezmožen rutine in delovne discipline.

ŠENT ima svoje enote v skoraj vseh večjih mestih po Sloveniji in sodeluje s sorodnimi organizacijami po svetu. Enote so kot prsti ene roke; različne, pa vendar enake. Tudi v Kočevju je ŠENT doma.

Vse lepe stvari se zgodijo po naključju. Sama sem članica skoraj 15 let. Poznala sem enoto v Ljubljani. Ko sem se preselila, sem na sprehodu po Kočevju odkrila tablo z napisom: ŠENT Kočevje. Kot starega znanca sem se ga razveselila in se v hipu zavedla, da nisem več sama, da imam tudi tu prijatelje. Šest let hodim v prostore na Turjaški. Veliko lepega sem tam doživela, stkala nepozabna prijateljstva in razrešila marsikateri problem. Vodstvo se zaveda različne strukture svojega članstva. Zato so mi omogočili, da prenašam svoje znanje na prijatelje. Življenje pri nas je pestro in prijetno. Smo kot velika družina, ki nas ne družijo bolezni, ampak življenje.

Z Valterjem hodiva tudi na srečanja sorodnikov bolnikov. Sva tim in Valter pravi: »O tej temi lahko napišem vsaj štiri knjige. Vendar te stvari veljajo zame in za Lidijo. Zelo težko bi svetoval ali priporočal najino pot do okrevanja tudi drugim. Okrevanje pri duševni bolezni je v bistvu način življenja, ki zahteva ogromno od bolnika in svojcev! Tega se sigurno ne da na kratko opisati ali vstaviti v neki učbenik, ker je stvar preveč individualna. V desetih letih še nisem srečal dveh uporabnikov, ki bi ju lahko učil iste stvari. Svojem lahko svetujem le veliko potrpežljivosti, empatije in predvsem srčne kulture!!

ŠENT je kot reka, ŠENTovci pa smo kamni, ki gradimo neviden nasip k zdravju naše človeške družine. Zato sem ponosna in rada sem članica Šenta.

Lidija Maričič in Valter Purger

MOJA PSIČKA

Moji psički je ime Anny. Je zelo majhen kužek. Ima zelo močne kosti in zelo veliko široko in ploščato glavo. Vsi jo imamo zelo radi. Ta kužka ima lesketajoče oči temne lame. Veliko se družim in igram z njo. Pokriva jo zelo dolga dlaka in gosta poddlaka. Zadnji del nog in repa krasijo bujne rese. Rep je zavrt čez hrbet in vstran.

Nejc Kocbek

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

MEJE

Človek postavlja meje verjetno že od pradednine. Pa vse do danes. Zaradi mej so se bile mnoge bitke, padale so žrtve, padale so meje in se ponovno gradile. Svoje premoženje obdajamo z različnimi mejami: železnimi, živimi, lesenimi, betonskimi, ... Sodišča so prepolna tožb zaradi mej in advokati dobro služijo na njihov račun.

Rodila sem se ob meji na železniški postaji. Ko je bila mama noseča z menoj, je videla vojaka, ki je na meji ustrelil ubeznika. To jo je tako pretreslo, da je štirinajst dni ležala, ker je niso držale noge. Na svet sem prijokala kot podhranjen in nervozen dojenček.

Ob meji sem rasla deset let. Otroci smo se tam radi igrali. Nekega dne je k meji prišla skupina Italijanov in nam čez mejo metala bombone. Seveda smo jih z veseljem pobrali, odvili ni pohrustali. To sem povedala mami. Natepla me je, da si bom dobro zapomnila, da se od tujih ljudi ničesar ne jemlje. Bala se je, da bi se našel kdo, ki morda ne bi imel dobrih namer. Žal pa je ta tepežka gradila mejo med nama.

Poleg vidnih mej pa obstajajo tudi nevidne, tiste, ki si jih postavljamo ljudje v naših odnosih.

Do devetnajstega leta so mi meje postavljali starši. Bile so visoke, visoke, tako zelo, da so me včasih dušile. Med šolskim letom sem včasih lahko šla s prijateljico ob sobotah v kino ali na ples do desetih, druge dni sem morala biti doma. Nisem se upirala. Starša sta bila stroga in ni bilo ugovora. Med počitnicami sem imela dovoljenje, da sem šla k Soči ali na bazen. Večino počitnic pa sem preživela s teto in stricem. Hodili smo po hribih in taborili ob morju in to je bil zame raj na zemlji.

Pa je prišel študij. Meje staršev so padle, sedaj sem si jih postavljala sama. S prijateljico sva dopoldan in popoldan hodili na predavanja, zvečer pa smo s prijatelji veseljačili po Ljubljani. Bilo je imenitno, brez meja. Tako zelo, da je šel prvi letnik

po gobe. Prijateljica je odšla domov na Primorsko in ostala sem sama. Takrat sem si postavila meje. Zaprla sem se v sobo in študirala, da sem nadoknadila zamujeno. To je bila prva bridka preizkušnja v mojem življenju.

Najtežje mi je bilo, ko sem morala postavljati meje v odnosu do sebe. Z otroki je šlo, z odraslimi pa ne. Tu sem večkrat padla na izpitu življenja. Šele ko sem postala invalid, me je izučilo, da sem se začela imeti rada in se spoštovati. Sprejela sem moto: »Živi in pusti živeti.«

Helena Ušaj

NESREČNI SREČNEŽI

Nesrečni srečneži smo mi, nesrečni zaradi svoje bolezni, in srečni. Da obstajajo društva, kot je ŠENT, kjer nas sprejemajo take, kot smo. Vedno pripravljene na pogovor ali igro - še posebej takrat, ko smo v slabi koži. Ure tam minevajo kot minute - prehitro. Nikoli ne pozabijo kdaj imaš rojstni dan in vedno so prijazni. Četudi so mogoče slabe volje - tega ne pokažejo. Ob jutranji kavici se delajo načrti.

Delaš lahko cel kup stvari, ali pa vse samo opazuješ - nihče ti ne teži kaj moraš početi. V vsem te spodbujajo, in nihče ne reče, da si len, če kakšen dan ne gre, kot je treba. Zase lahko rečem, da mi vsak dan, ko sem na ŠENT-u, posije sonček v mojo mračno dušo. Komaj čakam dan, ko bom naslednjic šla tja.

Zato se zahvaljujem mentorjem in uporabnikom za ljubeznivost in razumevanje.

Nesrečni srečneži smo z vami. Hvala ti, ŠENT!

Anonimna

MAJ 2015

Prvomajske praznike sem preživela v Krakovu. Razdalja Maribor -Krakov je 707 km . Krakov je veliko mesto, saj v njem prebiva 1,5 milijona prebivalcev. Mesto je zelo lepo in čisto. Veliko je parkov, v katerih se vedno kaj zanimivega dogaja.

Prirejajo koncerte različnih zvrsti glasbe. Pantomimik te ustavi na vsakem koraku in ti skuša nekaj dopovedati. Krakovska značilnost je zmaj. Nekoliko je podoben ljubljanskemu zmaju. Pod gradom je velik bronasti kip zmaya, kateri občasno bruhava pravi ogenj. Veliko turistov iz različnih držav se prav tukaj rado fotografira. Poljaki so narod katoliške vere. Veliko je gradov, samostanov, šol in kipov. Prikazujejo njihovo zgodovino. Po mestu vozijo mali vlakci, iz katerih lahko opazuješ lepote mesta. Vodič razlaga zgodovino in znamenitosti mesta v več jezikih.

Po ulicah je veliko lokalov z različno, zelo pestro ponudbo jedi in pijač. Če bi hotela

izvedeti več in spoznati celo mesto, bi prav gotovo potrebovala vsaj 14 dni, ki pa jih žal nisem imela na voljo. Veliko, čisto in svetlo mesto ponuja obilo zabave za vsakogar. Obiskovalce mesta in domačine vabijo na različne načine, kot so letaki, plakati in oglasni panoji. Restavracije so lepo urejene in ponujajo prave specialitete. Če povem po pravici, sploh ne vem točno, kaj sem jedla, razen sladoleda, seveda. Bili so različnih okusov in postreženi na različne načine.

Veliko lepih spominov sem prinesla s seboj v Maribor in prav gotovo se bom še kdaj vrnila v Krakov in našla, videla, izdelala in doživela kaj novega.

Zelo lep izlet je bil, a žal kratek . Prihodnjič, ko bom znova obiskala Poljsko, si moram vzeti veliko več časa.

Res, lepo je potovati in spoznavati ljudi iz različnih držav in njihovo zgodovino.

Ljubica Radovič



IZLETI

Pisalo se je leto 2010, ko smo se zbrali ljubitelji narave, pohodniki, izletniki in začeli z našimi enodnevnimi izleti.

Običajno enkrat mesečno smo se podali na pot. Ideje za izlete so črpane večinoma z interneta, pa tudi iz predlogov ter zložen z informacijami za izletnike. Kulturne in naravne znamenitosti (muzeji, gradovi, jezera, reke, morje...), so vedno atraktivne točke. Ekipa funkcionira odlično, družimo se, zabavamo se, izlete financiramo z lastnimi sredstvi. Težko je v enem stavku opisati vse naše izlete, trenutno aktualni so naši enodnevni izleti na morje, v začetku junija smo že odrinili na morje z dvema avti, skupaj nas sedem. Kopali ter sončili smo se na slovenski obali. Morje, toplo ozračje, vročina..., Pred tem pa smo šli na izlet v Bohinj, pred Bohinjem v Cerklje na Gorenjskem, pred tem

Za pomoč pri objavi tega skromnega prispevka se zahvaljujem Svetu uporabnikov ter njegovi predsednici Andreji Štepec.

Ivica Adamovič



Izlet v Bohinj 9.4.2015.

Foto: Ivica Adamovič.

Izletniški kolaž

Foto: Ivica Adamovič.



Najdete nas po vsej Sloveniji

Klik na sliko, skok na ŠENT



Sledite nas na družbenih omrežjih

