

ŠENT

GLASILO SLOVENSKEGA ZDRUŽENJA ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

ŠENT 4/ oktober - december 2014

www.sent.si

Zimska idila.
Foto: Marko Majdič.

Jasmina Jakomin:
Prva obletnica Socialne trgovine
Sotra

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

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 krepitev njihove moči pri skrbi zase, še zlasti pa ustvarjanja možnosti za njihovo čim bolj kakovostno in samostojno življenje.

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



Uvodnik

»Po novem letu boljše bo«, poje pesem. Za svoje zadovoljstvo, srečo, zdravje in uspeh lahko veliko naredimo sami, na marsikatero okoliščino pa ne moremo vplivati. Lahko pa se naučimo realnega življenjskega pogleda, v katerem je še vedno mnogo prostora za sanje, želje in njihovo uresničitev. Srečno!

Kot voščilo za novo leto vsak december prejmem/o pesem izpod peresa pesniško nadarjenega člana. Tokrat jo delim/o z vami! Naj namesto njihov besed tokrat spregovorijo besede člana in njegov realno življenjski pogled na prihajajoče leto.

Rebeca Novak 

Uredništvo:
Rebeca Novak, Barbara Dolničar, Jasmina Jakomin.

Oblikovanje in prelom:
Andreja Štepec.

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

NOV IZZIV

Silvestrovo!

Kaj je to?

Je to le še ena nora zabava?

Je to le zapravljanje brez meja?

Za nekatere je vse naštetu res!

A, res? Za nekatere od nas pač ne!

Nekateri bolj razumno
se poslovimo od preteklika;
in gledamo naprej bolj zrelo.

Bolj zrelo, ker vemo,
da z novim letom kat tako,
brez muk in vloženega truda
nič boljše ne bo!

Pa vseeno!

Naj že mine ta nora noč!

Gledali bomo,

da v novo mlado Novo leto
zrli bomo z upanjem in hrepenenjem,
po nečem, kar globoko v nas spi;
in se dosedaj ni prebudilo!

Pa si recimo kakor poje pesem:

»Saj po Novem letu boljše bo;
kakor za koga!«

Repat Dolenc

DOGODKI IN NOVICE

Barbara Dolničar:

Izjava za javnost - Konferenca 5. Dnevi socialne ekonomije

Špela Pahor:

Izpišimo bolečino - predstavitev knjige v MKI

IZ ŽIVLJENJA CENTROV

DC ŠENTKNAP TRBOVLJE

Tatjana Gostimirovič:

Funšterc - 4. Festival zasavske kulinarike v Hrastniku

ŠENTKNAP-ovci:

Novoletna smrekca

Obisk Konjeniškega društva Trbovlje

Dan odprtih vrat

DC KOČEVJE

Meta Henigman:

Kopanje v Dolenjskih Toplicah

Samanta Jančič:

Svetovni dan duševnega zdravja

Tanja Mestek:

Izlet na Bled

Jadranka Bjelajac:

Predstavitve v Ribnici ob Svetovnem dnevu duševnega zdravja

Anka Smole:

Medgeneracijsko sodelovanje

Svetlana Gorgievska:

Obisk gasilskega doma Kočevje

DC ŠENTMAR KOPER

ŠENTMAR-ovci:

Turnir prijateljstva v balinanju

Zelenjavna priloga

Branka Aleksić in Nada Čupković:

Koš poln predsodkov

Nada Čupković in ŠENTMAR-ovci:

Indijska kuhinja na ŠENTMAR-u

Dama z zlatimi uhani

Nada Čupković, Monika Tomažin in Peter

Čizmek:

Dan cerebralne paralize na Sončku

DC NOVA GORICA

Aleksandra Vončina:

Več kot briškuljada - tudi druženje

Na ŠENT-u evropska poslanka Patricija Šulin

Francija v malem na ŠENT-u

Srečanje z dijaki iz Avstrije

Margerita Humar:

Dan odprtih vrat

**DC ZA UPORABNIKE PREPOVEDANIH DROG
NOVA GORICA**

Novogoričani:

Sred'n(j)a linija

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

Marija Zupanc in Saša Kokol:

Akcija metanja »predsodkov v koš«

Marija Zupanc in udeleženci:

Izlet v Škocjanske jame

DC ŠENT'K KRANJ

Tina Bernik:

Ogled Brda pri Kranju

DC ŠENT CELEIA CELJE

Alenka Gnilšek:

Aktivnosti ob Svetovnem dnevu

duševnega zdravja

Ivica Trafela:

Kostanjev piknik

DC POSTOJNA

Damjan:

Izlet v Idrijo

DC ZA ZMANJŠEVANJE ŠKODE ZARADI

DROG VELENJE

Fanika Lončar:

Svetovni dan duševnega zdravja

Dan odprtih vrat

DC ŠKOFJA LOKA

Jože M.:

Ljubljana/Ljubljana

Vse najboljše

DC NOVO MESTO

Martin:

Poročilo o praznovanju desete obletnice

ŠENT-a Novo mesto

Ana Alessandra:

Izdelava adventnih venčkov

Anonimna:

Obisk Konjeniškega kluba Prečna

Martin in Aleš Iskra:

Obisk letališča Prečna

Nevenka Mišura:

Priprava tiramisuja

Vera Albreht:

Kulinarična delavnica - zdravi prigrizki

DC ŠENTLENT MARIBOR

Zlatka Dolenc:

Letovanje 2014 v Poreču

Mateja Cehnar in Bijanka Cibrić:

Obisk šolskih sester sv. Frančiška Kristusa

Kralja

IZ ŽIVLJENJA STANOVANJSKIH SKUPIN

Andreja Jordan:

Izlet stanovalcev programa Mreža stanovaljskih skupin

Alleš Komic:

Izlet v *Čokoladnico Olimje*

Robert Pišot - FIŠ:

Izlet v Olimje pri Celju

Fani, Dejan in Dominik:

Izlet v Olimje

PROJEKTNO DELO

Jasmina Jakomin:

Prva obletnica Socialne trgovine Sotra

DELO JE NAJBOLJŠI ZDRAVNIK

Lea Jakič Hiti (ŠENTPRIMA):

Organizacija lastnega časa

Mateja Cehnar (SV Maribor):

Delo v Bodočnosti d.o.o. Maribor

Katja in Nejc (SV Maribor):

Delo v sadovnjaku in vinogradu

FORUM SVOJCEV

mag. Edo P. Belak:

Svojci - kje smo?

ŠENTOVE PRAVNE OSEBE

Peter Bohinc:

Lesene igrače za vaše navihančke

KOLUMNA

Lidija Maričič:

Meditacije

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

Vinko Krajnik:

Ob novem letu

Fani Forstnerič:

Resnična zgodbica iz Pedagoške gimnazije v Mariboru

Helena Ušaj:

Modri plašček

Mojca Studnička:

Moja pot do hujšanja

Lidija Maričič:

Pocrkljajmo otroka v sebi

OB NOVEM LETU

Je prišel zdaj tisti čas,
ko trije možje hodijo v vas.
Je vnema taka, da vsak ve,
kaj ga ob novem letu čaka.

Se prvi prikaže hudiček in Miklavž,
zdaj ustavi se še pri Tavš.

Je drugi zdaj Božiček,
ki razvezal je mošnjiček.

So božična darila že pod smrekco,
daj, poišči si oblekco.

Se zadnji prikaže Dedek Mraz,
koliko daril je še za vas.

So otroci zdaj veseli,
ko darila bodo imeli.

Zato ob koncu naj vam povem:
»Lepo praznujte novo leto,
pa se vidimo spet drugo leto!«

Vinko Krajnik,
24.11.2014

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

**IZJAVA ZA JAVNOST
KONFERENCA 5. DNEVI SOCIALNE
EKONOMIJE,
GZS, LJUBLJANA
OD 22. do 24. 10. 2014**



(Ljubljana, 27. 10. 2014)

SENT - Slovensko združenje za duševno zdravje in SKUP - Skupnost privatnih zavodov sta v partnerstvu z ENSIE - European Network of Social Integration Enterprises in Zavodom RS za zaposlovanje od 22. do 24. oktobra organizirala že 5. dneve socialne ekonomije. Na otvoritvi, ki je potekala v sredo, 22. 10. je v imenu MDDSZ prisotne pozdravila državna sekretarka Martina Vuk. Poudarila je, da je socialno podjetništvo ena izmed oblik podjetništva, katere osnovni namen je družbena odgovornost. Po besedah sekretarke bo nadaljnjemu razvoju socialnega podjetništva naklonjen tudi operativni program za 2014-2020, ki je še v pripravi.

Na letošnji konferenci so priznani predavatelji iz ZDA, Evrope in Slovenije spregovorili o socialnem podjetništvu v luči ameriških izkušenj, zaposlovanju v socialnih podjetjih, crowdfundingu oziroma množičnem financiranju, zadružništvu, pod-

pornem okolju, **Strasbourgški deklaraciji**, družbenem učinku socialne ekonomije, aktivnem državljanstvu in opolnomočenju ranljivih skupin ter ostalih pomembnih temah za obstoječe in bodoče socialne podjetnike ter vse državljane.

Vodilna misel celotne konference je bila Socialno podjetništvo - prvi korak do vsevključujoče družbe. Vrednote vključujoče družbe kot strateški cilji in motivacijski dejavniki družbenega razvoja povezujejo ljudi v skupnost, ki s spoštovanjem raznolikosti zmora potencial raznolikosti izkoristiti tudi v smislu pretoka idej, znanja, napredka, družbene odgovornosti in trajnostnega razvoja.

V sredo 22. 10. ob 19. uri je v atriju Mestnega muzeja Ljubljana potekala tudi slavnostna izročitev **Strasbourgške deklaracije** socialnega podjetništva s predlogi za njeno implementacijo v slovenskem prostoru in razglasitev zmagovalcev 3. natečaja za družbene inovacije 2014. Deklaracijo je državnemu sekretarju Tadeju Slapniku izročila Dolores Kores, predstavnica ekspertne skupine GECES.

Večerni dogodek se je zaključil s podelitvijo nagrad 3. natečaja družbenih inovacij. Na podlagi glasovanja udeležencev 5. Dnevo socialne ekonomije ter ocen komisije je med desetimi finalisti zmaga pripadla Varni hiši Stigma z inovacijo "Več znanja, več poti". Več o tem na www.skup.si.

Barbara Dolničar



Udeleženci okrogle mize v okviru konference.
Foto: arhiv SSENT

IZPIŠIMO BOLEČINO - PREDSTAVITEV KNJIGE V MKI

Konec oktobra smo v čitalnici Mestne knjižnice Izola predstavili novo knjigo Mohorjeve družbe Celje z naslovom *Izpišimo bolečino*, zbirko dvanajstih resničnih osebnih pripovedi ljudi, ki so se srečali z različnimi oblikami zlorabe in hude duševne stiske.

Pobudo zanjo je dala novinarka in pisateljica Renata Ažman, zgodbe pa so nastale v okviru njenih delavnic terapevtskega pisanja, ki potekajo v različnih krajih Slovenije in v Birminghamu v Veliki Britaniji. Tako knjiga prinaša pripovedi šestih slovenskih in šestih angleških avtorjev, seveda prevedenih v slovenski jezik. Predgovor h knjigi je napisala psihiatrinja dr. Vesna Švab. Pogovor z avtoricami je z veliko topline, spoštovanja in rahločutnosti vodila urednica knjige, Tadeja Petrovčič Jerina. Knjigo si lahko izposodite v naši knjižnici, Petrovčič Jerinovo pa smo prosili, da nam predstavi svoj prispevek h knjigi ter njen pomen za strokovnjake in laične bralce.



Nekatere avtorice in Tadeja Petrovčič Jerina.

Foto: arhiv Mestne knjižnice Izola.

MKI: Gospa Tadeja, bi nam za začetek povedali, kaj pri neki založbi pomeni biti urednica knjige?

TPJ: Na kratko: besedilo pripeljati od avtorja do bralcev - zapisane besede »spraviti« v knjigo tako, da bo koga zamikala njena vsebina. Včasih lahko urednik vpliva na izbor besedila, povabi k sodelovanju avtorja, avtorje, predlaga prevod kakega tujega izvirnika ... Vedno sem vesela, kadar mi je v urejanje zaupano besedilo, ki bo slo-

venske bralce spodbudilo k večji človečnosti.

MKI: Kaj je bil razlog, da ste se v vaši založbi odločili za izid te knjige?

TPJ: V preteklosti smo že sodelovali z Renato Ažman, ki je bila tudi pobudnica in glavna gonilna sila te izdaje. Ko smo leta 2007 izdali njeno *Depro* - zapis z druge strani, je bil to velik izziv tudi za nas. Odprla je novo poglavje na področju pisanja o duševnih boleznih. Renata je na osnovi lastne izkušnje zdravilnosti pisanja začela prirejati t.i. delavnice terapevtskega pisanja v Sloveniji (s sodelovanjem društva Ozara) in v Angliji. Na uredniškem programu je njeni knjigi sledilo izjemno pomembno delo dr. Andreja Marušiča in dr. Sanje Temnik *Javno duševno zdravje* (2009), ki je potem izšlo še v italijanskem in angleškem prevodu, nato *Shizofrenija - moja sopotnica* (2010) britanskega avtorja Philipa Hilla, udeleženca Renatine delavnice terapevtskega pisanja na CEIMH univerze v Birminghamu. V slovenščino je to delo prevedla Teodora Ghersini, izjemno nadarjena mlada ženska, ki tudi sama živi s podobno izkušnjo. Leta 2011 so se začeli pogovori o izidu antologije, ki bi jo napisali »preživeli« (ang. »survivors«) - ljudje, ki so zaradi težav v duševnem zdravju potrebovali zdravljenje v psihiatričnih ustanovah in zdaj z obvladanimi težavami živijo. Z Renato smo organizirali srečanje udeležencev (predvsem udeleženk) delavnic terapevtskega pisanja, ki so se odzvali njenemu vabilu za sodelovanje pri načrtovani knjižni izdaji; prišla je tudi dr. Ann Davies iz birminghamskega CEIMH, tamkajšnja pobudnica in koordinatorica teh delavnic. Začrtali smo shemo in predvideli izid antologije do leta 2015. Veseli nas, da je - vsem krizam in preprekam navkljub - delo izšlo že prej, ob dnevu duševnega zdravja, 10. 10. 2014.

MKI: So bile te zgodbe vaš prvi stik s tematiko duševne stiske ali ste se s tem srečali že prej? Na prireditvi sem začutila, da je vaše poznavanje te tematike kar poglobljeno.

TPJ: Dejansko je bila *Depra* moje prvo bližnje srečanje s tematiko duševnih motenj. Prej so me od teh vprašanj odvrčali

predvsem strah, stigma in predsodki. Verjetno pa je name v tej smeri, čeprav čisto z drugega konca, vplival Jean Vanier, ustanovitelj skupnosti Barka, v katerih živijo ljudje z motnjami v duševnem razvoju in spremljevalci. Kot pronicljiv mislec je napisal veliko del, ki se nekako posvečajo prav soočanju s predsodki in strahovi, njihovemu odpravljanju in počlovečenju naše družbe. Izjemno je njegovo delo *Vsak človek je sveta zgodba*. Ko se srečaš s človekom - ko se kot ranljiv človek srečaš z ranljivim človekom -, življenje zagledaš v drugačni perspektivi. In če se zavedaš še, da je človek - ne glede na vse svoje rane in ranjenosti - tudi presežno bitje, potem ta perspektiva zasije v novi luči. Spet knjiga in človek, ki sta me močno zaznamovala že v šolskih letih: Viktor Frankl, *Kljub vsemu reči življenju da*. Tudi antologija *Izpišimo bolečino* nedvomno sodi v ta »da«.

MKI: Kako ste se srečali z avtoricami, kaj ste ob njih začutili, kako jih sprejemate?

TPJ: Pretresli so me njihov pogum in iskrenost ter pripravljenost svojo največjo bolečino deliti z drugimi - ne kot nekakšno razkazovanje, tudi ne obsojanje, ampak kot pomoč tistim, ki se znajdejo v podobnih okoliščinah, prepričani, da jih nihče ne razume. Pomislite, kakšna osamljenost! Dodatno zapečateni še z občutkom sramu. In potem nekdo, ki ti ponudi rešilno palico in več kot le razumevajoč pogled. Če bi morala z eno besedo opisati odnos do avtoric, bi rekla: spoštovanje.

MKI: Kako je potekalo sodelovanje med vami, Renato Ažman, avtorji posameznih zgodb?

TPJ: Pravzaprav sva bili v stiku predvsem z Renato, ona pa se je dogovarjala s posameznimi avtorji, jih spodbujala, usmerjala. Zlasti pri slovenskih avtorjih se zelo vidi, koliko dela je bilo posvečenega piljenju besedil. Ta so tudi slogovno nadpovprečna. Seveda je tista nujna osnovna sestavina za takšno brušenje prava vsebina. Kot pri diamantu. Če pomislite, da se je delavnic terapevtskega pisanja udeležilo več kot 90 ljudi, objavljenih pa je 6 slovenskih in 6 angleških zgodb, potem gre res za cvetnik. Prav pri teh bese-

dilih, ki so namenjena kot osebna pomoč, kot pomoč za boljše razumevanje (sebe, svojcev, prijateljev ...), je pomembno, da je njihovo sporočilo berljivo napisano.

Z nekaterimi avtoricami sem se povezala le pri čisto zadnjem, zaključnem usklajevanju. Kljub vsemu gre za občutljive stvari, pri katerih pa niso pomembni konkretni podatki, ki utegnejo biti za marsikoga še vedno boleči, ampak njihovo sporočilo. Zato smo do zadnjega usklajevali besedila - rekla bi, da v vzajemno zadovoljstvo in korist.

MKI: Na predstavitvi knjige v Mestni knjižnici Izola je bilo videti in čutiti, s kakšno toplino, spoštovanjem in rahlostnostjo ste pristopili k vsaki posamezni avtorici. Kako ste uspeli navezati tako pristno človeške odnose?

TPJ: Hvala. Me veseli, če je bilo res tako. Očitno da človeškost kliče po človeškosti. Avtorice so morale gotovo pogosto prek sebe, da so lahko povedale in zapisale, kar so. To zahteva pristno človeško veličino. Ob poti, ki so jo prehodile, se človek res počuti majhnega. In ob tem, kot je po branju besedila ene izmed njih tako lepo zapisal Mef: »Moj poklon.«

MKI: Poudarili ste pomen tovrstnih knjig tako za strokovnjake kot za običajne bralce. Dr. Vesna Švab je v predgovoru zapisala: »Knjiga je pomembna za »strenjenje« stroke, je pričevanje, ki lahko pomaga omejiti neznosno lahkost diagnosticiranja in predpisovanja zdravil ter površnih psihoterapevtskih ukrepov. Ko poskušamo pomagati trpečim, je potrebno razumeti tudi ozadje, zgodbo, ki je vplivala na pojav simptomov.« Kako pa knjiga lahko pomaga običajnemu bralcu?

TPJ: Bralci so ljudje, ki se radi prek knjige kot medija podajajo v znane in manj znane svetove. Gotovo je knjiga zanimiva za tiste, ki občutijo blažjo ali močnejšo duševno motnjo - kot je v omenjenem delu zapisal dr. Marušič, se to vsaj v blažji obliki vsaj enkrat v življenju obeta vsakemu tretjemu izmed nas -, in tudi za vse tiste, ki z njimi živijo in se z njimi srečujejo. Zlasti je kot »pričevanje z druge strani«

res dragocena za vse strokovne delavce, ki delujejo na področju duševnega zdravja. Da se bolj zavedo, da ne gre za »primere«, ampak za ljudi, ki imajo vsak svojo zgodovino in zgodbo; ki se nadaljuje.

Če si bo knjiga utrla pot do mladih, utegne med njimi obuditi vrednoti resnične strpnosti in solidarnosti, medsebojne pomoči. Lahko bo pripomogla k boljšemu razumevanju samega bistva duševne bolezni in tega, da človek - kot pri vsaki drugi bolezni - kljub vsemu ostaja človek z vsemi svojimi temeljnimi potrebami, tudi s potrebo po sprejetosti. Hkrati je res, da so duševne motnje del vsakdanjosti, ki pa ga zaradi močne zaznamovanosti pogosto skrivamo. Upam, da nam bo knjiga vsem pomagala pri tem, da bomo življenje (in soljudi) sprejemali bolj celovito - ne le v tistem, kar nam ponuja (trenutno) dobrega, prijetnega in koristnega.

MKI: Rekli ste tudi, da je vsaka zgodba v tej knjigi tudi mala literarna mojstrovina. Je bil tudi to eden od vidikov za izbiro, katero zgodbo boste uvrstili v zbirko?

TPJ: Izbor sodelavcev in besedil je bil, kot rečeno, Renatina domena. Pri vodenju delavnic se je znova pokazala njena novinarska profesionalnost. In kot prava poznavalka je gotovo znala udeležence delavnic spodbuditi, da so dali veliko od sebe. Marsikdo več, kot bi si mislil. Pri odločitvi za sodelovanje je bilo nenazadnje pomembno tudi dejstvo, da se je vsak avtor s tem izpostavil. Nekateri so svoje prispevke objavili s pravimi imeni, drugi pod psevdonimi. Vsak se je sam odločil, kako in koliko želi oz. se mu zdi pomembno razkriti.

MKI: Nekdo od poslušalcev je predlagal, da bi knjigo uvrstili na bralni seznam za srednje šole. Morda je res, da bi zgodnje seznanjanje bralcev s temo duševne bolezni preprečilo mnoge predsodke in stigme, ki so jih deležni ljudje v duševni stiski.

TPJ: Mogoče ne med obvezno branje, ampak izbirno. Dobro bi bilo, ko bi mladi vedeli, da knjiga obstaja. Duševne motnje

se namreč vse pogosteje pojavljajo tudi v srednješolskem obdobju. Ena najtemnejših plati našega naroda je prav samodestruktivnost, samomorilnost. Mogoče bo branje izpisanih zgodb komu pomagalo, da bo pravočasno in morda prej kot sicer ustrezno ukrepal. In če utegne knjiga - o tem smo se pogovarjale tudi z avtoricami - rešiti vsaj eno mlado življenje, pomagati vsaj enemu človeku, potem je izpolnila poslanstvo. Njeno sporočilo je sporočilo upanja. Zdravilna pot majhnih korakov. Tudi takrat, ko se nam zdi položaj brezizhoden.

MKI: V eni od zgodb je zapisano, da je pot iz stiske v življenje - pot majhnih korakov. Kaj to pomeni vam?

TPJ: Dejstvo je, da današnji čas ustvarja iluzijo, da moramo dobiti vse in to takoj. Ko se pojavijo težave, bi nam bil najljubši kak neboleč poseg od zunaj, ki bi na mah rešil težave. Vendar človek tudi v današnjem času ostaja človek, ki mora prehoditi svojo pot z vsemi padci in pobiranjem od njih vred. Pogosto nam prav tisto, česar nikdar ne bi izbrali, najbolj pomaga k rasti. Sicer pa pot majhnih korakov v svoji zgodbi čudovito in povsem stvarno opiše Julija Jang. Tisti izsek njenega besedila bi si lahko za motivacijo vsak obesil nad pisalno mizo.

MKI: Gospa Tadeja, še enkrat hvala za res lep večer, pa tudi za tale pogovor. Tako vam kot Mohorjevi družbi želimo, da še naprej vztrajate na poti tega plemenitega poslanstva.

Špela Pahor



Publika.
Foto: arhiv Mestne knjižnice Izola.

DC ŠENTKNAP TRBOVLJE

**FUNŠTERC - 4. FESTIVAL
ZASAVSKE KULINARIKE
V HRASTNIKU**

Pozdravljeni! Moje ime je Tatjana. Letos sem se prvič udeleževala na Festivalu Funšterc v občini Hrastnik, ki je potekal 13.9.2014, ŠENTKNAP Trbovlje pa je na festivalu sodeloval že tretjič.

Naša ekipa je štela pet članov in sicer: Vlado, Nika, Toni, Špela in jaz. Festival je organiziralo Društvo Rast, ki deluje v Hrastniku. Sodelovalo nas je veliko udeležencev - okrog 10. Vsi smo ponujali dober funšterc in krumpantoč z različnimi dodatki.

Funšterc je tradicionalna zasavska jed. Sestavine so: moka, jajca, voda, sol ter za peko v ponvi olje ali mast. Priprava zmesi je približno enaka kot za palačinke, vendar je ta zmes bolj gosta. Peče se v ponvi toliko časa, da je lepo zapečeno. Je se ga lahko samostojno ali z različnimi dodatki in prilogami, kot so marmelada, malinov namaz, bučke, gobe, špinača,... ŠENTKNAP-ovci smo pripravljali funšterc z malinovit namazom, ter praženimi bučkami na čebuli z malo česna za okus. Opisala vam bom tudi kaj je to krumpantoč. Podoben je funštercu, vendar je v to zmes nariban še surov krompir. Pripravi se ga prav tako lahko na olju ali masti.

ZGODOVINA FUNŠTERCA

Na hrastniško tržnico je prišlo veliko radovednih obiskovalcev, ki so z veseljem poskušali funšterc in krumpantoč. Po degustaciji so lahko na info točki glasovali za svojega favorita. Strokovna komisija je posebej ocenjevala okus, izgled ter inovativnost funšterca. Vzdušje je bilo, sodeč po nasmejanih obrazih, prijetno. Za glasbo je bilo poskrbljeno, še posebej, ko nam je dvanajstletni Luka zaigral na harmoniko.

Meni osebno je ostalo v spominu tudi to, da so bili organizatorji okoljevarstveno ozaveščeni. Obiskovalce so prosili, naj s seboj nosijo plastične krožnike od stojnice do stojnice, da ne bi prišlo do prevelike

količine odpadne embalaže po nepotrebnem.

Dober konec, vse dobro. Komisija je določila zmagovalce. Ekipa ŠENTKNAP je odšla domov vesela, zadovoljna in nasmejana. Pojedlo se je vse, mislim, da nihče ni domov odšel s praznim želodcem. To me zelo veseli, pa nasvidenje na prihodnjem, petem Funšterc festivalu v Hrastniku. Vljudno vabljeni!

Tatjana Gostimirović



Marija.
Foto: Rebeka Novak.

NOVOLETNA SMREKCA

December je v našem dnevnem centru eden najlepših mesecev.

V nas prebudi čarobnost, praznične občutke, ustvarjalnost, pričakovanja. Je tudi čas druženja. Kako smo se družili in krasili novoletno smrekco, pa naj povedo kar slike same.

ŠENTKNAP-ovci

DC ŠENTKNAP TRBOVLJE

OBISK KONJENIŠKEGA DRUŠTVA TRBOVLJE

21.10.2014 smo se odpravili na pohod v Retje. Cilj ni bil samo pohod, ampak jahanje konj v lasti Konjeniškega društva Trbovlje.

Najprej smo jih lahko pobožali, da smo se spoznali, nato smo jih jahali. Ogledali smo si jih v konjušnici, jahali pa smo Lorda. Marsikdo od nas je prvič sedel na konju.

Zahvaljujemo se članom Konjeniškega društva Trbovlje, ki so posebej za nas odprli vrata do teh plemenitih živali.



Mili.
Foto: Petra Karba.

Vtisi udeležencev:

Malo me je bilo strah, ko se je sedlo začelo gibati, potem pa sem se navadila in pogumno jahala naprej. Občutek varnosti sta mi dajala dva skrbnika, ki sta me spremljala ob tem čudovitem dogodku.

Mili

Najprej sem kolebala, a ker je bilo takšno vzdušje in smo se spodbujali, sem rekla, potem pa grem. Mili mi je kar podala čelado, Sanda pa je rekla, če greš ti, grem tudi jaz. Bilo je nepozabno doživetje, konja sem jahala prvič. Špela

Bilo je zanimivo in hkrati tudi neprijetno, saj me je bilo zelo strah jahati konja. Kmalu bi padla s konja, a se je vse srečno končalo. Ponosna sem nase, da sem prema-

gala strah.
Sanda

Super je bilo. Prvič sem jahal konja, ni me bilo strah in vesel sem, da sem imel priložnost iti na ta super izlet. Zahvaljujem se še ŠENT-u za organizacijo izleta.

Vid

ŠENTKNAP-ovci

DAN ODPRTIH VRAT

V četrtek, 16.10. 2014 smo odprli vrata vsem obiskovalcem in obeležili Svetovni dan duševnega zdravja.

Bili smo počaščeni, ker so povabljeni in naključni obiskovalci s svojim obiskom pokazali pripravljenost za spremembe, saj smo metali predsodke v koš. Pripravili smo majhno pogostitev, predstavili program in obudili sodelovanje z nekaterimi akterji v lokalni skupnosti.

Vsi smo z veseljem metali žogico v koš; vsakdo, ki je koš zadel, je prebral mit in dejstvo ter v dar dobil magnetek v obliki sončka, ki jih izdelujemo v programu socialne vključenosti.

Združili smo moč vso in bilo nam je lepo.

ŠENTKNAP-ovci



ŠENT-ovci in gosti.
Foto: Rebeka Novak

DC KOČEVJE

KOPANJE V DOLENJSKIH TOPLICAH

Tudi letos so nam Terme Krka podarile nekaj vstopnic za celodnevno plavanje v toplicah. Na izbiro smo imeli tri, a odločili smo se za Dolenjske Toplice.

Zjutraj sem morala malo prej vstati, saj sem bila voznica. Ko sem bila pripravljena, sem šla na pot. Najprej po našo nepogrešljivo Smiljo, ki kot otrok uživa v vodi in je komaj dočakala ta dan. Potem sva pobrali še Zdenko in vožnja se je pričela. Kmalu smo prispeli in kaj je sledilo? Hitro v kopalke in skok v vodo. Plavale smo skoraj ves čas, le malo odmora za kaj pojest in popit smo si vzele. Bila sem zelo vesela, saj sem bila v prijetni družbi, tako, da je dan kar prehitro minil. In čas je bil, da gremo proti domu. Čeprav malce utrujeni, smo srečno prispeli domov.



V Dolenjskih Toplicah.
Foto: Meta Henigman.

Najprej bi se rada zahvalila naši mentorici Zvonki, ki je vse organizirala, Marjeti Hribar in Termam Krka, ki so nam podarile karte.

Lep pozdrav vsem skupaj, tudi ŠENTOVCEM SEVEDA.

Meta Henigman

SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Letošnje geslo svetovnega dne duševnega zdravja je bilo »Živeti s shizofrenijo«. V Kočevju smo na ta dan na Mestni ploščadi Kočevje postavili dve stojnici.

Delili smo zelene pentlje v znak opozarjanja na pomembnost duševnega zdravja in preseganje predsodkov. Z istim namenom smo razdeljevali informativne letake z miti in dejstvi o shizofreniji in drugih duševnih motnjah. Poleg tega so mimoidoči metali žogo na koš in s tem simbolično metali predsodke v koš.

Z akcijo smo želeli opozoriti, da:

- duševne motnje ne izbirajo svojih žrtev, saj lahko doletijo vsakogar, ne glede na starost, izobrazbo, kulturo ali socialni status;
- da je shizofrenija zazdravljiva in da je uspešnost zdravljenja odvisna od zgodnjega ukrepanja in zdravljenja, ki vpliva na to ali se bo bolezen razvila v kronično obliko;
- da je primerna oskrba za osebe s shizofrenijo oskrba v skupnosti v stiku z družino, prijatelji in širšo skupnostjo;
- ljudje z duševnimi motnjami, kot je shizofrenija, niso nič bolj nasilni ali nevarni kot drugi;



Svetovni dan duševnega zdravja v Kočevju.
Foto: Samanta Jancič.

DC KOČEVJE

- ljudje z duševnimi motnjami, tako kot drugi, lahko opravljajo delo, v skladu s svojimi znanji, izkušnjami, ambicijami in sposobnostmi;

- je podpora svojcev, prijateljev in širše skupnosti ključnega pomena pri okrevanju in obvladovanju duševne motnje.

Letošnje leto nas je na svetovni dan duševnega zdravja razveselilo lepo vreme, zato smo obeležili velik obisk na stojnicah. Vzdušje je bilo veselo.

Samanta Jančič

IZLET NA BLED

V petek, 19.9.2014, smo se ŠENT-ovci odpravili na potep po gorenjskem koncu naše prelepe Slovenije.

Naš prvi postanek je bil v Radovljici, kjer smo imeli voden ogled starega mestnega jedra.

Nato smo obiskali Lectarški muzej, kjer smo si ogledali staro tradicionalno oblikovanje iz medenega testa. Ker smo bili v Radovljici, smo se ustavili tudi v dnevnem centru ŠENTGOR Radovljica, kjer so nas prav prisrčno sprejeli. Naša pot se je nadaljevala proti Bledu. Sledil je ogled Blejskega gradu. Tam smo se za hip ustavili ter uživali v prečudovitem sončnem razgledu na Bled. Obiskali smo muzej, ki se nahaja v baročnem delu grajske stavbe. Popeljal nas je skozi razgibano zgodovino tega mesta. Naš zadnji postanek pred vrnitvijo v Kočevje je bil na Brezjah, kjer smo si ogledali baziliko Marije Pomagaj. Nekoliko utrujeni, vendar polni lepih vtisov ter dobre volje smo se vrnili v Kočevje.

Tanja Mestek



Pri lektarju.
Foto: Tanja Mestek.

DC KOČEVJE

PREDSTAVITEV V RIBNIČI OB SVETOVNEM DNEVU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

10. oktobra, na Svetovni dan duševnega zdravja sva se s prostovoljko Jasmino odpravili na ribniški konec in sicer pred Mercator center Ribnica.

Pred centrom nas je pričakala poslovodja Jelena, ki nam je v imenu Mercatorja podarila njihove sokove in košaro mandarin, ki smo jih ponudili mimoidočim. Na naši mizi je bil promocijski material in publikacije društva ŠENT, okrog mize pa smo postavili prospekte z miti in dejstvi o duševnih boleznih ter izjavo za javnost.

Mimoidoči, ki smo jih ogovorili, so z veseljem pristopili. Ponudili smo jim zelene pentlje v znak podpore, razdelili smo nekaj naših publikacij in prospektov in pa seveda naše domače piškote, ki smo jih spekli na ŠENT-u.

O Svetovnem dnevu duševnega zdravja je bilo veliko mimoidočih seznanjenih, saj so za ta dan izvedeli preko medijev. Podprli so pomembnost duševnega zdravja, saj kot sami vemo, v današnjem času živimo pod vedno večjimi stresji.

Jadranka Bjelajac



Ribnica 10.10.2014.
Foto: Jadranka Bjelajac.

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

22.10.2014 smo se z mentorico Ljudske univerze Kočevje zbrali na OŠ Ljuba Serčerja v Kočevju.

Tam so nas čakali šolarji. Z noži smo izrezali bučke v strašila in prižgali svečke, ki smo jo vstavili v bučke. Sama sem to počela prvič, bilo mi je zelo všeč, prav tako je bilo všeč tudi šolarjem. Naslednje leto jih bomo izrezovali tudi v dnevnem centru.

Anka Smole

OBISK GASILSKEGA DOMA KOČEVJE

Zaposleni in uporabniki DC ŠENT iz Kočevja smo se 23.10.2014 odpravili v Gasilski dom Kočevje na predstavitev gasilskega društva.

Pričakal nas je njihov predstavnik Igor Kalinič ter nam predstavil gasilska vozila. Med njimi je bilo manjše vozilo za hitro posredovanje in štiri večja. Tri večja vozila so bila starejše izdelave. Novo je bilo opremljeno boljše in z večjo kapaciteto od ostalih. Dejal je, da ima društvo veliko članov. Vključenih je 16 okoliških gasilskih društev, kot so gasilsko društvo Dolga vas, Klinja vas, Šalka vas, Črni potok, Kočevska reka itd,.. V nadaljevanju nam je predstavil veliko aktivnosti društva, ki so potekala v zadnjih letih, kot so zaščita in reševanje v poplavah od leta 2010 do danes, oskrba s pitno vodo pri suši, odstranjevanje velikih snežnih padavin s cest, čiščenje žledoloma, gašenje požara v šolah v Kočevju in Stari cerkvi itd,.. Na koncu smo se vsi zahvalili Igorju Kaliniču za njegovo zelo podrobno predstavitev gasilskega društva. Želela bi, da bi občina Kočevje bolj prisluhnila njihovim potrebam pri dodeljevanju občinskih sredstev in jim s tem omogočila nakup še kakšnega novega vozila, ker je njihovo delo in obstoj pomemben za celotno prebivalstvo na Kočevskem.

Svetlana Gorgievska

DC ŠENTMAR KOPER

TURNIR PRIJATELJSTVA
V BALINANJU

23.10.2014 smo imeli že tradicionalni, 5. turnir prijateljstva v balinanju v organizaciji Dnevnega delovno terapevtskega centra Barčica iz Kopra. Turnir se je odvijal v balinarski dvorani v Kopru. Udeležilo se ga je osem ekip, med njimi smo bili tudi mi.

Tekme so bile zelo napete. Vsako od njih smo budno spremljali ter navijali za našo ekipo. V balinarski večini so se pomerile ekipe VDC Koper, VDC Markovec, Barčica 1, Barčica 2, Vezi, Dutovlje in gostje iz Italije.

Zasedli smo 5. mesto in z uvrstitvijo smo zelo zadovoljni. Videli smo, da nam manjka še kar precej treninga, a važno je sodelovati, ne zmagati (s tem se tolažimo). Turnir je bil zelo dobro organiziran, vsi tekmovalci pa so na koncu turnirja dobili medalje in kosilo.

Obljubljamo, da bomo drugo leto boljši!!!

ŠENTMAR-ovci



Ponosni smo na svoje tekmovalce!
Foto: Nada Čupkovič.



Prevzem sadja in zelenjave na koprski tržnici.

Foto: Nada Čupkovič.

ZELENJAVNA PRILOGA

Zavod KROG je v okviru dobrodelne akcije »Dobrodelnost dobro dene!«, s pomočjo posameznikov in kmetij ter podjetij zbral preko 4.445 kg zdrave, ekološko pridelane zelenjave in sadja ter ga razdelil med 1.210 posameznikov v stiski v Obalno-kraški regiji.

V to akcijo so vključili tudi nas in nam nekajkrat donirali zbrano sadje in zelenjavo. Prevzem je bil opravljen na koprski tržnici, v prostorih ŠENTMAR-a pa smo hrano dalje razdelili. Izbira je bila vedno zelo bogata in je omogočala pestro kulinarčno izkušnjo.

Zavodu KROG se iskreno zahvaljujemo in se veselimo nadaljnjega sodelovanja.

ŠENTMAR-ovci



Zavod KROG

DC ŠENTMAR KOPER

KOŠ POLN PREDSDOKOV

Letošnje geslo Svetovnega dne duševnega zdravja je bilo »Živeti s shizofrenijo«. V Kopru smo ga obeležili na Kidričevi ulici med 16.00 in 22.00 z akcijo "S predsodki v koš", s katero smo mimoidoče spodbujali k sodelovanju.

Z metanjem žoge v koš smo simbolično odvrgli predsodke o duševni bolezni in ustvarjali bolj odprto in prijaznejšo družbo za vse nas, tudi za osebe, ki so zaradi svoje bolezni velikokrat označene ter socialno izolirane. Akciji so se pridružili mimoidoči starejši, pa tudi veliko mlajših. Koš je bil poln predsodkov, ki jih ne potrebujemo. Udeležence smo seznanili tudi z delom ŠENT-a.

Poleg omenjene akcije smo se ŠENTMAR-ovci predstavili tudi na stojnici s čudovitimi izdelki. Posebno pozornost so privlekli izdelki iz recikliranega papirja in pohvalili so nas za izvirnost in spretnost. Hkrati smo po mestu podeljevali zelene pentlje, ki simbolizirajo duševno zdravje in skrb za preventivo.

Celotna ekipa je v akciji zelo uživala. Nad odzivom mimoidočih smo bili zelo zadovoljni.

Branka Aleksić in Nada Čupković



Vsi meti na koš so bili uspešni. Znebili smo se ogromno predsodkov.
Foto: Nada Čupković.

INDIJSKA KUHNJA NA ŠENTMARU

Naše kuharske delavnice so vedno bolj zanimive, ker jih popestrimo med drugim tudi z internacionalno kuharijo. Poleg slovenskih tradicionalnih jedi smo skuhali in s slastjo pojedli srbsko pro-jaro, gibanico »gužvaro«, grško musako, italijansko »pašto« in kar nekaj različnih sladici. A tokratna delavnica je bila prav posebna. Zakaj, pa vam bodo razložili ŠENTMAR-ovci:

»V četrtek, 2.10.2014 nas je v okviru naše kuharske delavnice obiskala posebna gostja, gospa Sasikala Perumat. Že dvanajst let živi v Sloveniji, vendar prihaja iz Indije. Na začetku nam je predstavila nekaj azijskih začimb, ki so bile lepo zložene po posodicah. Nato smo začeli s kuhanjem.

Najprej smo naredili testo za chatatije, potem pa smo se lotili omake iz čicerike. Pričeli smo kuhati tudi sladico iz rezancev, indijskih oreščkov in mleka. Med kuhanjem je bilo zelo zanimivo gledati postopek priprave, ki se vidno razlikuje od našega. Bilo nam je zelo lepo in zanimivo. Opažovali smo kako Sasikala z veseljem pripravlja hrano in vanjo vlaga veliko ljubezni in predanosti. Chatatije smo naredili s kar precejšnjo muko, saj smo za tako veliko količino porabili ogromno časa. Vendar... naš trud je bil poplačan, ko je bila hrana na mizi. Z veseljem smo poizkusili nekaj novega in prvič v življenju doživeli, kako se je z rokami. V Indiji je namreč običaj, da se skoraj vsa hrana je z rokami, in ne s priborom. Načeloma se je z desno roko, saj leva pri njih velja za umazano. Tudi sladica je bila izvrstna. Pojedli smo jo z velikim veseljem, spominjala pa je na naš mlečni zdrob s suhim sadjem.

Ste kdaj jedli jušne rezance v sladici? Tudi za nas je bilo prvič in bili smo navdušeni nad okusom.
Foto: Ester Franca.



DC ŠENTMAR KOPER

Po kuhanju smo se Sasikali zahvalili in jo obdarili z našimi izdelki. Med seboj pa smo se dogovorili, da bomo s tem nadaljevali, tako, da bomo vsake toliko v goste povabili kakega gosta iz druge države, da bi nam predstavil svojo kuhinjo.»

Nada Čupković in ŠENTMAR-ovci



Z gostjo smo uživali v indijski kuharji, ki smo jo skupaj pripravili.
Foto: Tina Nanut.



POKRAJINSKI MUZEJ KOPER



MUSEO REGIONALE DI CAPPADOCIA

DAMA Z ZLATIMI UHANI

Vem, da ste se, ko ste prebrali naslov, vprašali: «Ja, pa kaj, kot da je to nekaj čudnega, saj ima skoraj vsaka ženska vsaj en par zlatih uhanov? Zakaj bi bila ta vaša dama tako posebna, ali pa so posebni njeni uhani?» In, če vam povemo, da gre za osebo, ki je živel v starih časih, več kot 1700 let nazaj, ko so samo nekatere gospe imele možnost važiti se z zlatimi uhani, potem vam bo jasno, za kaj gre.

V Pokrajinskem muzeju Koper so se potrudili in iz 1700 - letnega sna obudili *Damo z zlatimi uhani*. »Prišla je zavita v tančice skrivnosti, ki ločijo svet mrtvih od sveta

živih, preteklost od sedanjosti, osebno od splošnega. S seboj je prinesla nekaj izjemnih predmetov, najdragocenejši med njimi so zlati uhani.

S svojo pripovedjo nas je povedla v čas nemirnega 3. stoletja in nas seznanila z rimskimi običaji pokopa. *Dama z zlatimi uhani* je kljub začetni zmedenosti in nelagodju vseeno zadovoljna ob pogledu na današnji svet, saj v zvedavih obiskovalcih prepozna svoje potomce«, nas v ta skrivnostni svet rimskih časov popeljejo besede, zapisane na spletni strani omenjenega muzeja, ki so nas privabile, da si razstavo tudi ogledamo in sodelujemo v pripravljenih delavnicah, povezanih s skrivnostno gospo. Kaj smo tam doživeli, videli in v čem smo najbolj uživali, vam bodo povedali ŠENTMAR-ovci sami.

V torek, 25. 11. 2014 smo obiskali Pokrajinski muzej v Kopru. Ogledali smo si kako so včasih živeli Rimljani. Vsak od nas bo povedal, kaj mu je bilo tam najbolj všeč. DANIJEL: »Najbolj zanimive so mi bile rimljanske igre. Vojaki so bili znani po tem, da so s seboj nosili koščene kocke in se z njimi igrali, kadar niso bili v boju.«

ESTER: »Meni so bili všeč zlati uhani od bogate dame, ki so bili zakopani z njo. Na njih je bilo dodano tudi rdeče steklo, česar si v tistih časih ni mogla privoščiti vsaka ženska.«

BARBARA: »Zanimivo mi je bilo, kako so bile dame oblečene. Na sebi so imele tunike iz volne, bombaža ali lana. Zanimivo je bilo tudi dejstvo, da Rimljani niso vedeli, kaj je krompir ali paradižnik.«

DESA: »Oblekla sem njihovo obleko (togo) in v njej sem se počutila lepo. Zanimive so mi bile tudi njihove igre.«

MONIKA: »Tudi jaz sem bila oblečena v njihovo oblačilo. Čudna mi je bila tudi informacija, da Rimljani niso poznali krompirja in paradižnika. Arheologinja Maruša in kustosinja- pedagoginja Brigita sta nam povedali kakšno vrsto hrane so poznali v teh starih časih. Našteli sta nam: meso v testu, med, nekvašen kruh, suhe fige, suhe marelice, mandeljni. Nakit je bil samo za višji sloj. Ko so ljudje umrli, so jim soro-

DC ŠENTMAR KOPER

dniki na grobove namesto rož in sveč prinesli posode s hrano in bokal vina. Samo tisti iz višjih slojev so si to lahko privoščili. Povedali so nam, da so imeli različne družabne igre in nekatere smo na tokratni delavnici tudi spoznali. S kockanjem so se ukvarjali tako moški kakor tudi ženske. Bilo mi je zelo lepo in zanimivo.«

SANDRA: »Zanimivo mi je bilo, da so delali piknike na grobovih umrlih ljudi. Všeč mi je bil podatek, da so rimske gospodične oblačile služkinje.«

TJAŠA: »Najbolj mi je bila všeč rimska kuhinja, pričeska, ličenje...Zanimiva mi je bila tudi njihova šola in igre.«

ALEŠ: »Užival sem, ko so me oblekli v spodnjo tuniko.«

Nada Čupković in ŠENTMAR-ovci



Pisana družčina v družbi arheologinje Maruše. V togh smo se počutili prav »rimljansko«.
Foto: Branka Aleksić.



Kustosinja in pedagoginja Brigita Jenko nas je seznanila z igrami iz rimskih časov.
Foto: Branka Aleksić.

DAN CEREBRALNE PARALIZE NA SONČKU

Letošnji Svetovni dan cerebralne paralize so na Centru Sonček obeležili z dnevom odprtih vrat. Dogodek je bil organiziran pod geslom »Zaživimo skupaj«.

ŠENTMAR-ovci smo se zbrali v Dnevnom centru ŠENTMAR Koper in se z avtobusom odpeljali na dogodek, kjer so nas pričakali prijazni uporabniki in zaposleni na Sončku. Ob prigrizkih in sladkih pijačah smo se v sproščnem vzdušju pogovarjali in občudovali ročno narejene izdelke centra. Dan odprtih vrat so popestrili z bogatim programom, kjer so predstavili Tačke Pomagačke iz »Slovenskega društva za terapijo s pomočjo psov« in sicer s praktičnim prikazom elementov terapije z uporabniki. Predstavitve je pritegnila pozornost vseh prisotnih, ki so tokrat imeli priložnost spoznati dva izjemna terapijska psa: Divo in Kubo. Takoj zatem je sledilo predavanje o epilepsiji s praktičnim prikazom kako reagirati v nujnem primeru epileptičnega napada. Predstavitve sta vodila strokovnjaka predavateljica Tatjana Bočaj iz Zdravstvenega doma Koper in

DC ŠENTMAR KOPER

Igor Marsetič iz Regijskega centra za obveščanje v Kopru.

Posebno navdušeni so bili obiskovalci nad plesno točko mentorja centra in uporabnice na invalidskem vozičku ob prečudoviti glasbi iz filma »Dirty Dancing.«



Navdušeni smo nad delom s terapevtskimi psi.

Foto: Desanka Radović.

Kako smo se imeli, pa še par besed od Monike Tomažin in Petra Čižmeka.

»V sredo, 1. 10. 2014 smo obiskali Center za cerebralno paralizo Sonček. Ogledali smo si plesno točko, poslušali predavanje o epilepsiji in videli Tačke Pomagačke. Bila sta Silva Ferletič in Gregor Geč s psičko Kubo in psičko Divo iz društva Tačke Pomagačke. Tam smo se tudi pogovarjali o epilepsiji in kako pomagati človeku, ko dobi napad. Na Sončku na Markovcu so nas tudi pogostili, nam ponudili sokove in prigrizke. Pokazali so nam tudi Sonček trgovino s svojimi izdelki. Vse skupaj je bilo zelo zanimivo in zelo lepo.«

Monika Tomažin

»1. oktober, mednarodni dan cerebralne paralize je članom našega društva ŠENTMAR in mentorjem minil med obiskom VDC (Varstveno-delovnega Centra) Sonček na Markovcu. Obiskali smo prijatelje, s katerimi se družimo tudi med 'tekmami' v balinanju, ki so organizirane za nevladna

društva na obali in v istrskem zaledju.

Naključno se je prav tedaj (nekaj dni prej) v bližnji dvorani končalo Evropsko prvenstvo v balinanju, kjer sicer nismo sodelovali, mnogo pa nam pomeni že prostor, v katerem se skupaj zabavamo - in izobražujemo. Tokrat so nam v Centru predstavili delo in pomoč s terapevtskimi psi oziroma psičkama Divo in Kubo, ki ju njun vodnik in vodnica 'posojata' Sončkovim uporabnikom za sprehode in kot pomoč pri vključevanju v okolje.

Psi, kot Kuba in Divo so res človekovi 'najboljši prijatelji', ker delo in zabava z njimi prebujata osnovna čustva, ki so jih »normalni« ljudje zaradi vsakdanjih stresov že zdavnaj pozabili.

Seveda gre priznanje tudi vodnikom terapevtskih psov, ki so znali živati pripraviti oziroma »zdesirirati« za družbo invalidom, ki jim pomagajo preživljati čas v slovenski družbi.

Zelo lepo smo se imeli - in se tudi mnogo naučili.«

Peter Čižmek

Nada Čupković, Monika Tomažin in Peter Čižmek



ŠENTMAR-ovci smo se zbrali na Dnevu odprtih vrat Centra Sonček v Kopru in komaj čakali začetek bogatega programa.
Foto: Nada Čupković.

VEČ KOT BRIŠKULJADA - TUDI DRUŽENJE

Priznamo, zasvojila nas je briškula, igra, ki je tako priljubljena pri primorcih. Tokrat je na sredo, 19. novembra 2014 dodobra pognala kri po žilah kvartopircem iz CSM-ja (Centro di Salute Mentale), Doma upokojencev Gradišče, uporabnikom iz DC Ajdovščina, članom CDAS-a (Centra za dnevne aktivnosti starejših) iz Šempetra pri Gorici, kamor se je briškuljada tokrat »preselila«, in seveda domači zasedbi iz DC ŠENTA Šempeter pri Gorici.



Med preučevanjem rezultatov.
Foto: Margetrita Humar.

Vsi tekmovalci, sodelovalo je 16 parov, so že prej veselo vadili, tako da so na turnir prišli ogreti z željo zmagati, biti prvi. A tekmovalni duh ni pokvaril vzdušja v CDAS-u, kjer je vladalo prijetno vzdušje, saj so jih gostitelji prijetno presenetili z odličnim domačim pecivom. Vrhunec turnirja pa je bil vsekakor razglasitev rezultatov. Na »stopnički« za prvo mesto so

tokrat »stali« predstavniki CSM-ja iz Italije in gospe iz CDAS-a. Drugo in tretje mesto so zasedli člani CDAS-a. Zmagovalci so prejeli simbolične nagrade. Povabili so vse udeležence na prihodnji turnir briškuljade. Letošnji program sta odlično povezovala študentka Tina Kodre in prostovoljec Valter Vuga. Sledilo je druženje, kjer so udeleženci sklepali nova znanstva, se veselili, in seveda vadili...briškulo, da upravičijo sloves pravih primorcev.

Aleksandra Vončina

NA ŠENTU EVROPSKA POSLANKA PATRICIJA ŠULIN

30. oktobra 2014 smo imeli zelo zanimiv obisk, saj nas je obiskala evropska poslanka Patricija Šulin. To je izjemno topla oseba, ki nas je s svojo pozitivno energijo popeljala na evropski »poslanski parket«, kjer se zelo spretno »vrti«. Je ena izmed osmih slovenskih poslank, ki uspešno zastopa našo državo.



V objemu Patricije Šulin.
Foto: Slavko Trebše.

Uvodoma smo prislunili, da imamo Slovenci v parlamentu le osem poslancev, ki zastopajo interese naše države. Z veseljem je povedala, da smo se Slovenci kljub majhnosti že izkazali z našimi prizadevanji in pustili uspešen pečat v EP. Poudarila je, da je mesto Bruselj res mesto izzivov in stičišče kultur, a je zelo drago in družini manj prijazno mesto in da

DC NOVA GORICA

je naša Slovenija še dokaj socialna država. Povabila je mlade diplomante za opravljanje pripravništva v EP, ki je lahko odlična odskočna deska v karieri posameznika. Uvodni predstavitvi so sledila številna zanimiva vprašanja, na katera je z veseljem in brez oklevanja iskreno odgovorila. Tako smo izvedeli, da uspešno usklajuje družinsko življenje z delom v EP.

Sledilo je sproščeno druženje ob pijači in jedi. Čas je hitro minil in naša poslanka se je prijazno poslovila. V zraku je bilo čutiti optimizem in posebno energijo, ki nas je spremljala še dolgo v prihodnjih dneh.

Aleksandra Vončina

FRANCIJA V MALEM NA ŠENTU

V sodelovanju z Ljudsko univerzo Nova Gorica smo v okviru projekta *International new way of implication for seniors* v septembru gostili dve prostovoljki iz Roubaixa v Franciji. Farida in Marie sta se takoj ujeli v našem dnevnem centru, za številne uporabnike pa je bil to izziv, da preizkusijo svoje znanje angleškega jezika.

Prvi dan obiska smo začeli, kot se spodobi, s predstavitvijo našega dnevnega centra. Sledili sta delavnici: slikanje na svilo in priprava naše kulinarčne posebnosti frtalje z zelišči, ki jo je spekel Slavko Trebše. Naša začetna negotovost in formalnost sta hitro izginili, postali smo »znanci globalne vasi«, ki smo zlahka premostili kulturne in jezikovne ovire. Seveda so nam še kako pomagala neverbalna sporočila. Dan je minil v velikem pričakovanju naslednjega tedna, ko sta bili v glavni vlogi francozinji, ki sta z velikim ponosom predstavili Francijo.

Uvodoma sta francozinji predstavili metropolitansko mesto Lille na severu Francije, v bližini katerega živita. Z žarom v očeh sta spregovorili o narodu »galskega petelina«, o znamenitem lillskem festivalu, kjer se v začetku septembra tradicionalno zbere ogromno obiskovalcev, ki se zabavajo dan in noč. Stojnice se »šibijo« pod dobrotami iz trgovin, naprodaj so številne starine.

Brbončice pa jim z užitkom zaigrajo ob školjkah z ocvrtim krompirčkom, za žejo pa spijejo pivo. Dodali sta, da je Lille mesto mladih in da vlada podpira družine z večimi otroki. Predstavili sta tudi pristaniško mesto Dunkerque, kjer sredi marca ulice »preplavijo« številne pustne šeme, med njimi tudi velikani. Kot se spodobi, sta Francozinji v francoskem slogu spregovorili o Calaisu, mestu, kjer je doma znamenita čipka.



Med pripravo sladice.
Foto: Marko Rodica.

Zatem sta nas z obilico humorja popeljali, kar smo tudi nestrpno čakali, v svet francoske kulinarike, ki je ena izmed najbolj pestrih, znana po odličnih sirihi, in seveda slaščicah. Tokrat sta spekli odlično jabolčno pito Tarte Tatin in na zabaven način opisali zgodovino te slaščice. Od besed k receptu....

Iz sestavin: 200 g masla, 250 g moke, 3 žlice sladkorja, 2-3 žlice vode, naredimo krhko testo. V pekaču za peko naredimo iz 9 žlic sladkorja, 3 žlic vode in 1 velike žlice masla karamel. Odstavimo z ognja ter na karamel polagamo 1 kg olupljenih jabolok, posujemo z vanilin sladkorjem in cimetom. Testo razvaljamo v velikosti pekača ter položimo na površino. Pečemo 35 min na temperaturi 180 °C. Ko se ob robovih pokaže karamel, je pecivo pečeno. Takoj, ko pito vzamemo iz pečice jo obrnemo, da je testo na spodnjem delu. Še vročo postrežemo!

DC NOVA GORICA



Francoska pita.
Foto: Marko Rodica.

Sledilo je druženje in slovo z upanjem, da se ponovno vidimo.

Aleksandra Vončina

SREČANJE Z DIJAKI IZ AVSTRIJE

Dijaki avstrijske gimnazije „Ingeborg Bachmann“ iz Celovca so v začetku novembra vrnili obisk SENT-ovcev, uporabnikov storitev VDC-ja Nova Gorica in učencev OŠ Kozara Nova Gorica, ki so jih aprila obiskali v okviru projekta „Inclusia“, mednarodnega integracijskega srečanja ljudi s posebnimi potrebami.



Obisk iz Avstrije.
Foto: Aleksandra Vončina.

Avstrijske gimnazijce in dve profesorici je v VDC Nova Gorica, enoti Stara Gora pozdravil tudi novogoriški župan Matej Arčon. Avstrijski dijaki so si skupaj s SENT-ovci in učenci OŠ Kozara Nova Gorica z zanimanjem ogledali VDC v Stari Gori, kjer so jih zaposleni popeljali na ogled hiše, predstavili so jim njihovo delo in poklice za delo z uporabniki. Vsi skupaj so se odpeljali na ogled OŠ Kozara Nova Gorica in zaključili z ogledom grobnice Bourbonov v Frančiškanskem samostanu Kostanjevica.

Srečanje je pozitivno vplivalo na udeležence, saj so si vsakdanji utrip popestrili s spoznavanjem druge kulture, jezika, predvsem pa je bila po besedah avstrijskih gimnazijcev to zanje lepa in dobrodošla slovenska izkušnja.

Aleksandra Vončina

DAN ODPRTIH VRAT

Člani Dnevnega centra Nova Gorica smo se odločili, da tokrat na nekoliko drugačen način obeležimo svetovni dan duševnega zdravja.

Pripeli smo si zelene pentlje, na mizo položili dobrote iz naše pečice, pristavili šadni čaj in na široko odprli vhodna vrata. Že takoj so se začeli zgrinjati prvi gostje, ki smo jim pobliže predstavili naše aktivnosti in jih popeljali skozi prostore. Na stojnici, za katero sta skrbeli naši zvesti prostovoljki, so si lahko ogledali številne izdelke, ki nastajajo v okviru kreativnih delavnic.



Pečemo palačinke.
Foto: Marko Rodica.

DC NOVA GORICA

Za dobro počutje so poskrbeli naši uporabniki, ki so ves čas predstavitev pekli palačinke in kostanj. Ob prijetnem druženju smo med drugim metali žogice z napisi predsodkov v koš za smeti in tako simbolično podirali predsodke do duševnih motenj. Na ta dan so se nam pridružili tudi novinarji in veseli smo bili, da so bili nekateri med nami pripravljeni brez zadrege spregovoriti o svojih težavah. Obiskali so nas tudi predstavniki Občine - oddelka za družbene dejavnosti, člani Centra za duševno zdravje v Italiji, Centra za dnevno aktivnost starejših Šempeter ter številni ostali mimoidoči...Podarili smo jim tudi svoj prvi bilten, ki zajema zanimive prispevke naših uporabnikov, ki so nastali v okviru literarne delavnice. Imenovali smo ga »Šatulja«, ker v sebi skriva vse male drobne skrivnosti: iskrive misli, neposrednosti in radoživosti ter želje naših uporabnikov.

Zahvaljujemo se vsem obiskovalcem za popestritev našega dne in vas seveda vabimo, da se srečamo tudi prihodnje leto.

Margerita Humar



Šef kuhinje peče kostanj.
Foto: Marko Rodica.



V družbi prijetnih ljudi.
Foto: Marko Rodica.

DC ZA UPORABNIKE PREPOVEDANIH DROG NOVA GORICA

SRED ´N(j)A LINIJA

Besedi sreda in sredina sta se združili v naslovu naše akcije, ki je potegnila »Sred ´n(j)o linijo« skozi vse srede v novembru, mesecu preprečevanja zasvojenosti. Iz oporišča v Dnevnem centru za uporabnike prepovedanih drog smo v Novo Gorico izstrelili štiri dogodke.

»Naša dejanja« smo z interaktivno stojnico pred Občino Nova Gorica predstavili z izdelovanjem uporabnih predmetov skupaj z obiskovalci. Delili smo jim predstavitvene letake, na katerih je opisan projekt »Rastemo z Gorico«. Uporabniki so se predstavili z ustvarjalnimi deli, ki jim gredo odlično od rok. Velik poudarek dajemo na reciklažo materialov. Ponovna uporaba (majčk, plastenk od mila ali pijac...) za nove namene, je navdušila vse mimoidoče. Stkale so se povezave, ki bodo v pomoč pri zagonu dejavnosti, s katerimi se želijo uporabniki aktivneje vključiti v okolje.

»Radost kuhanja nas povezuje« je bil kulinarčni dogodek v središču Nove Gorice, ki je uspel kot vse ta boljše »fešte« na Primorskem. Nabrali smo šopek kuharjev iz ŠENT-ovih vrst, ki so se spretno ujeli z mojstrom Matejem. Cvrčalo je in dišalo po krompirjevih cekinčkih, giricah, klobasasti pasji radosti in jabolkah v testu. Jota, dobrota, je hitro kopnela iz kotla. Odmev ljudi je bil: »mmm, njam, čudovito,... okusno,... najboljša jota, kar sem jo kdaj jedla...« Z vrtenjem kuhalnice in s smukanjem okoli kotlov smo potrdili, da je imel Mladinski center, s katerim smo sodelovali, že pri ideji pravo sliko o naših talentih. Od nas so se poslovili z izjavo: »Kuhanje z vami je zakon!«

»Migaj, migaj... naš bencin je endorfin« se je kot športna sreda zgodil ravno pravi čas, da smo pokurili nekaj kalorij, ki smo jih nabrali s kuharskimi užutki. Migali smo na vse načine in uresničevali moto: »Razmigaj telo - razširi um«. Z uporabniki, ki redno delajo vaje, smo predstavili mehko raztezanje, potem še nekaj bolj energičnih vaj za moč. Tako kar malo za

zabavo, smo se razgibali še plesno ob dobri glasbi... kajti nobeno vreme ni ovira, telo in psiha pa se hvaležno razživita ob gibanju.

»Čajanka na ŠENT-u« je zadnje novembrsko sredo v dnevnem centru odprla vrata za goste, ki smo jih povabili na klepet, ustvarjanje, ples, čajkanje in slašičarsko sladkanje z nami. Naklepetali smo se s predstavniki raznih organizacij, našimi prostovoljci, novinarji, in drugimi obiskovalci. Veseli smo, da smo v prijetnem vzdušju izmenjavali izkušnje in zanimiva mnenja, saj "Skupne ideje rodijo sadove, pa naj bodo tvoje ali moje."



Čajanka.
Foto: Meta Rutar

Akcija »Sredn(j)a linija« je izvedla uspešen let čez cel november, preletela Novo Gorico in odmevala še širše naokrog, pri čemer so se dobro odrezali tudi mediji. Z Mladinskim centrom Nova Gorica smo se dopolnjevali v pripravah in izvedbi nekaterih dogodkov. Doživeli smo prijetne vrhunce pri dejavnostih, ki so v zadnjih mesecih najbolj prisotne v našem centru. Največja dragocenost je, da so njihovi zagreti pobudniki uporabniki sami.

Novogoričani

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

AKCIJA METANJA »PREDSODKOV V KOŠ«

V petek, 10. oktobra 2014, ob Svetovnem dnevu duševnega zdravja, je ŠENTGOR Radovljica izpeljal akcijo metanja žoge v koš v Športnem parku v Radovljici, kar je simboliziralo metanje »pedsodkov v koš«.



Metanje pedsodkov v koš.
Foto: Valerija Keršič.

Na začetku smo predstavili namen akcije in letošnje aktualno temo »Živeti s shizofrenijo.« Akcijo smo izpeljali v sodelovanju s Športno zvezo Radovljica, pridružil se nam je predsednik Športne zveze Radovljica in košarkaški trener Miran Cilenšek, bivši reprezentant Slovenije Luka Završnik, trenerji košarkarske šole ter predstavnica Občine Radovljice s področja družbenih dejavnosti Majda Dežman. V nadaljevanju so trenerji pokazali svoje »profesionalne« košarkarske spretnosti in veščine »metanja pedsodkov v koš«, ki so jih delili s prisotnimi. Udeleženci so si pripeli zeleno pentljo, vsakdo je prejel listek z miti in dejstvi o duševnem zdravju. Vso našo prireditev je spremljala novinarka Radia Triglav Rina Klinar, ki je vse dogajanje, akcije in intervjuje povzela in predstavila na Radiu Triglav.

Že dan prej smo osveščali širšo javnost o pomembnosti duševnega zdravja v lokalnih skupnostih zgornje Gorenjske, po srednjih šolah, občinah, na ulicah, zavodih itd.

Marija Zupanc in Saša Kokol



Udeleženci s košarkarji Športne zveze Radovljica.
Foto: Valerija Keršič.

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

IZLET V ŠKOCJANSKE JAME

29 članov ŠENTGOR-a Radovljica se je 24. septembra 2014 odpravilo na izlet na Kras, kjer smo si ogledali Škocjanske jame, ki so najpomembnejši podzemni pojav na Krasu in v Sloveniji ter sodijo med najpomembnejše jame na svetu. V Škocjanu smo preživeli čudovit dan, za kar se najlepše zahvaljujemo vsem donatorjem, še posebej Parku Škocjanske jame, ki nam je omogočil brezplačno vodenje po jami. V nadaljevanju smo izluščili delček utrinkov z izleta.

Marija Zupanc

V Škocjanskih jamah sem bila prvič in bila sem zelo navdušena nad lepotami in stvaritvami apnenčastih kapnikov, ki so ustvarili svojevrstne umetniške figure, s katerimi sem si pričarala čarobni svet, npr. gradove, škrate, zaljubljenca, orgle z zavesami itd. Všeč so mi bile velike jamske dvorane in sama pot skozi dolgo osvetljeno jamo, ki so jo z veliko truda ustvarili jamarji že pred 2. svetovno vojno. Največji vtis je name naredila reka Reka, ki si je utrla pot skozi sotesko jame.

Marta Žefran

Doživeli smo čudovit izlet s čudovitimi ljudmi in krasen jesenski dan v kraškem podzemnem in nadzemnem svetu. V Škocjanskih jamah smo videli prekrasne izdelke narave in zunaj v naravi muzej na prostem, stare kašče, poslopja, kjer so domačini opravljali kmečka dela, ki jih danes vidimo samo še kot nostalgijo za starimi dobrimi časi. Zahvaljujem se vodički, ki nas je vodila skozi jame, ter Mariji Zupanc in Saši Kokol za odlično opravljeno vodenje in organizacijo izleta ter vsem udeležencem za prijetno vzdušje.

Janez Bečan

ŠENTGOR Radovljica je za nas organiziral izlet v Škocjanske jame. Vtisi iz jame so enkratni, saj se narava tukaj pokaže v vsej svoji lepoti. Kapniki tisočerih oblik, ki včasih spominjajo na živali ali pa tudi na kaj drugega. Narava si je tukaj resnično

dala duška, saj je ustvarila čudovit podzemni svet. Name je izjemen vtis naredila pot, po kateri smo hodili, saj je speljana po res vrtoglavih stenah. Prav resnično so se morali potruditi, da so izdelali to pot, in da lahko gledamo ta podzemni biser. Tudi okolica jame je zanimiva, saj je polna kraških brezen. V muzejih smo si ogledali tudi zgodovino raziskovanja jame in zbirko starodavnih orodij za kmetovanje. Polni lepih vtisov smo se odpravili domov z željo, da bi še kdaj doživeli tako lep izlet.

Igor Razingar

Marija Zupanc in udeleženci



Skupinska slika.
Foto: Vinko Grgič.

DC ŠENT'K KRANJ

OGLED BRDA PRI KRANJU

V petek, 7.11.2014 ob deveti uri smo se v Šent'ku Kranj zbrali in se nato z avtobusom odpeljali na Brdo.

Pot nas je vodila do hotela Brdo, kjer nas je z uvodnim govorom pričakal Marko Ogris. Razložil nam je kako so živeli nekoč. Sprehodili smo se po parku in si ogledali hipodrom, gojene gozdove in ribnike, kjer ni primanjkovalo rac, gosi in labodov. Nekaj trenutkov smo namenili tudi božanju konj in koz. Sledil je ogled zadnje rezidence Josipa Broza Tita. Po osamosvojitvi Slovenije grad služi protokolarnim namenom Vlade Republike Slovenije. Dvorec je opremljen s stilnim pohištvo, preprogami, knjigami, slikami in kipi. Kljub slabemu vremenu mi je izlet ostal v zelo lepem spominu.

Tina Bernik



Brdo pri Kranju.
Foto: Andreja Kopač.

DC ŠENTCELEIA CELJE

AKTIVNOSTI OB SVETOVNEM DNEVU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

V ŠENTCELEIA Celje smo obeležili Svetovni dan duševnega zdravja z različnimi aktivnostmi.



Dijaki Gimnazije Center Celje in ŠENT-ovci na košarkaškem igrišču.
Foto: Renata Kralj.

V petek, 10.10.2014 smo od 8.30 do 9.30 ure metali na koš in s tem simbolično »predsodke v koš« na športnem igrišču Gimnazije Center Celje. Pridružili so se nam predstavniki dijakov in šolske svetovalne delavke. Vsak dijak, ki je zadel koš, je dobil letak z mitom in dejstvom o duševni motnji ter zeleno pentljo. Dogodek je popestrila skupnica dijakov, ki so igrali na kitaro in peli. Pozdravit nas je prišel tudi ravnatelj šole, ki si je pripel zeleno pentljo.

Od 10.00 do 12.00 ure smo na stojnici na celjski tržnici s promocijskim materialom predstavili društvo ŠENT-Slovensko združenje za duševno zdravje in Svetovni dan duševnega zdravja. Mimoidoči so si bolj ali manj z zanimanjem ogledovali letake, zloženko in revije ter prisluhnili ostalim aktualnim informacijam.

Naši uporabniki so v tem času po središču mesta delili zelene pentlje in letake z miti ter dejstvi o duševnih motnjah in ozaveščali javnost o pomenu duševnega zdravja.

Z dobrim občutkom, da smo tudi zaposleni in uporabniki ŠENTCELEIA Celje prispevali

DC ŠENTCELEIA CELJE

k zmanjšanju predsodkov o duševnih motnjah in boljši ozaveščenosti javnosti, smo zaključili delovni dan.

Alenka Gnilšek

KOSTANJEV PIKNIK

V petek, 3. oktobra 2014 smo člani ŠENTCELEIA Celje imeli kostanjev piknik.

Z avtomobili smo se odpeljali v Lokrovec pri Celju, kjer sta nas sprejela Beba in Ernest. Vse je bilo lepo pripravljeno. Beba je spekla pecivo, Ernest pa je že kuril

ogenj. Pridružili so se nam Alenkin oče, Edi in Matej, ki so se lotili peke kostanja, Alenka in jaz pa sva razdelili pecivo ter brezalkoholno pijačo po mizah. Jaz sem skuhal še kavo. Ob prijetnem vzdušju in lepem vremenu smo se sladkali s pecivom, jedli pečen kostanj in prijetno kramljali.

Čas je kar prehitro minil in odpeljali smo se nazaj v dnevni center. Počasi smo se poslovili in odšli domov z mislijo, da se piknik ponovi, če ne prej, pa čez eno leto, ko bo kostanj zopet zrel za peko.

Ivica Trafela



**Dobra volja med peko kostanja.
Foto: Renata Kralj.**

DC POSTOJNA

IZLET V IDRIJO

Pozdravljeni vsi, ki berete revijo Šent. Pišem vam o izletu DC Postojna, ki je bil 7.10.2014, šli pa smo v prelepo Idrijo. Dolgo že nisem bil tam, kar pa sem videl in doživel takrat, pa je bilo neverjetno.

Obiskali smo delovno terapijo v Psihiatrični bolnišnici Idrija, knjižnico in galerijo v knjižnici, trg Svete Barbare, čipkarsko šolo, razstavo v mestni galeriji, botanični vrt in grad Gewerckenegg.

Imeli smo popolno vreme, le s kakšno kapljo dežja, vzdušje je bilo krasno in vam priporočam obisk!

Damjan



Slika Jovankinega prta, ki ga je Tito zavrnil, češ, da je prelepo darilo. Delalo ga je 12 čipkarič in je dolg 3m in širok 140cm.

Foto: Damjan.

RESNIČNA ZGODBICA IZ PEDAGOŠKE GIMNAZIJE V MARIBORU

Na Pedagoški gimnaziji v Mariboru nas je učila starejša gospa učiteljica, ki je bila zelo stroga. Enkrat smo jo tako razjezili, da nam je najprej rekla: "Mularija, stara sem 60 let in sem še nedolžna. Jutri pišemo šolsko nalogo." Tako nam je zabičala in odkorakala iz učilnice. Vse nas je bilo tako zelo strah. Odločili smo se, da bomo naslednji dan uro matematike „špricali“. Profesorica je bila točna kot švicarska ura. Stopila je v razred in našla prazno učilnico. Dijaki smo kukali skozi ključavnico in napeto čakali. Profesorica je dala teste na mizo in rekla: "Jaz bom kljub temu predavala!" Rešila je test in odkorakala iz prazne učilnice. Vsi smo stekli v razred in si razdelili teste ter si s table prepisali vse rešitve in po zvonjenju takoj zbežali iz učilnice v velikem strahu, kaj sledi in nas čaka naslednji dan?! Zgodilo se je, da je prinesla iste teste in vsi smo pisali odlično.

Fani Forstnerič, iz Ježice, dipl. prof. mat

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

DC ZA ZMANJŠEVANJE ŠKODE ZARADI DROG VELENJE

SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA

V Velenju smo Svetovni dan duševnega zdravja obeležili z akcijo "S predsodki v koš."

Potekala je v sodelovanju z Dnevnim centrom Moj Klub, ki deluje v okviru Mladinskega centra Velenje in je namenjen osebam s težavami v duševnem zdravju. Dogodek je potekal v prijetnem, sproščenem vzdušju, precej mimoidočih se je z zanimanjem udeležilo metanja v koš. Z deljenjem zelenih pentelj in letakov o naših programih smo želeli opozoriti predvsem na dejstvo, da lahko le skupaj ustvarjamo odprto in prijaznejšo družbo za vse.

Fanika Lončar



Ob Svetovnem dnevu duševnega zdravja.
Foto: Cristina Di Vico.

DAN ODPRTIH VRAT



Dan odprtih vrat,
Foto: Fanika Lončar.

V novembru, mesecu preprečevanja zasvojenosti smo v Dnevni centru za zmanjševanje škode zaradi drog Velenje odprli vrata osebam, ki imajo težave z različnimi oblikami zasvojenosti, svojcem in bližnjim osebam zasvojenih oseb, strokovnim in laičnim delavcem, ki se pri svojem delu srečujejo s problematiko zasvojenosti ter vsem občanom Mestne občine Velenje in drugim zainteresiranim posameznikom in skupinam.

Nad obiskom, predvsem pa nad ustvarjalnostjo naših fantov, ki so v okviru kreativne delavnice izdelovali adventne venčke, smo bili prijetno presenečeni.

Fanika Lončar



Dan odprtih vrat,
Foto: Fanika Lončar.

DC ŠKOFJA LOKA

LJUBLJANA/ LJUBLJANICA

Poletje 2014 je bilo mokro. Dež na dež. Poplavljalno je po vsej deželi. Sončnih dni zaporedoma ni bilo več kot je prstov na eni roki. Poletje je začelo jemati slovo. Septembra je grozdje dozorelo in odprla so se šolska vrata za osnovnošolce in di-jake.

September, ljudsko kimavec, je mesec, ko DC Škofja Loka vabi svoje člane na plo-vbo po reki Ljubljanici. Vabljeni so tudi naši prijatelji iz ŠENT'K-a Kranj, mesta na sotočju rek Save in Kokre. Kranj je tudi mesto, kjer je delal, živel, umrl in je pokopan največji slovenski pesnik Dr. France Prešeren.



Plovba.
Foto: Jože M.

Gre za izlet in druženje, na katerem se skupaj simbolično poslojimo od deževnega poletja. Prav zaradi večdnevnega deževja se izlet prestavi za nedoločen čas. Ob velikih količinah padavin in posledično povišanega vodostaja reke je deroča Ljubljana prenevarna za mirno plovbo. Kot pravi pomorščaki čakamo na ugodnejšo vremensko napoved.

Od takrat je minilo že kar nekaj časa.

Zjutraj me iz sna prebudijo delavci mestne

komunale, ki pri pobiranju smeti ropotajo z zabojniki v naši ulici. Sem zbujen, pripravljen in potovanje v prestolnico se lahko začne. Loški ŠENT- ovci se dobimo na postajališču mestnega prometa, ki stoji nasproti avtobusne postaje. Z lokalnim avtobusom se odpeljemo do železniške postaje Trata, ki leži na obrobju mesta. Od tam z vlakom, na katerem so že kranjčani, pot nadaljujemo do Ljubljane, glavnega in največjega mesta v Sloveniji. Na železniški postaji je vse polno šolarjev, dijakov in drugih potnikov, ki s pogledi, obrnjenimi v tla, hitijo po peronu gor in dol.

Vreme v velemestu ni bilo nič kaj prijazno, saj je bilo oblačno in hladno. Kar te ne ubije, te okrepi. Vendar se ne damo in vsi premraženi gremo naprej po Miklošičevi ulici do Prešernovega trga, ki je nekakšen nenapisan ulično- kulturni center mesta. Od tam pa navzgor, ob ne prav čisti Ljubljani, do priveza, kjer je na nas že čakala zasidrana in na plovbo pripravljena barka Barjanka. Počasi se je motorna ladja odmaknila od brega in zarezala v vodno gladino. Reka Ljubljanica je leno tekla pod številnimi mostovi skozi mesto.

Vedno me je zanimalo kako zgleda mesto iz žabje perspektive. Vendar pa ladjica ni imela prozorne strehe, zato je bila vidljivost zelo zmanjšana in omejena. Plovba, ki je trajala slabo uro, je bila mirna in prijetna. Za vznemirjenje je poskrbela nutrija, imenovana tudi vodna podgana, ki je plavala v reki, vse do skalnega obrežja.

Boljša stvar plovbe je bil turistični vodič, ki je kljub temu, da je zgodovino mesta razlagal že tisočkrat, govor opravil korektno. Tu in tam ga je začinil s humorjem. V njegovem glasu ni bilo zaznati prevelike z dolgočasnosti in naveličanosti. Vendar pa roko na srce, tudi ni povedal veliko takega, česar sam ne bi že vedel.

Nebo se je zvedrilo. Naposled se je izza oblakov le pokazalo težko pričakovano njegovo veličanstvo Sonce.

Potem ko so sončni žarki nežno objeli mesto, so se trgi in ulice napolnili z ljudmi vseh

DC ŠKOFJA LOKA

barv, ras in veroizpovedi. Prešernov trg je postal pravo mravljišče ljudi, ki so hodili na vse strani.

Ljubljana je reka številnih mostov in brvi. Najznamenitejša sta Zmajski, ki mu domačini pravijo tudi taščin most, ter seveda Tromostovje, mojstrovina arhitekta Jožeta Plečnika. Plečnik je veliko deloval tudi na Dunaju in v Pragi, ki sta bili takrat med najpomembnejšimi mesti v Evropi. Velik pečat je mestu pustil tudi arhitekt Maks Fabiani.

Kdor potuje v Ljubljano, si bo poleg drugih zanimivosti ogledal tudi mestno tržnico. Tudi večina od nas si jo je ogledala. Vendar pa Plečnikova tržnica s svežim, tu in tam tudi gnilim sadjem in zelenjavo, smrdljivo ribjo tržnico in kitajskimi stojnicami ni delovala prav nič svetovljansko.

Nad tržnico in mestom stoji mogočen ljubljanski grad, ki je zadnja leta dostopen tudi v vzpenjačo. Grad in muzejske zbirke v njem bi bil lahko tema za razmislek o enem od prihodnjih ŠENT-ovih izletov.

Do železniške postaje se vračamo po isti poti, kjer je na nas že čakal vlak zgubaških slovenskih železnic. Iz Ljubljane, najlepšega mesta na svetu, če verjamete tamkajšnjemu županu, se odpeljemo proti najlepšemu (preverjeno) srednjeveškemu mestu v Sloveniji, Škofji Loki. Na snidenje na naslednjem ŠENT-ovem izletu.

Jože M.

VSE NAJBOLJŠE

Še osem dni je do največjega dogodka za DC ŠENT Škofja Loka v letu 2014. Praznovali bomo peto obletnico delovanja dnevnega centra. Upihnili bomo pet svečk na jagodno-čokoladni torti. Praznovanje bo potekalo desetega oktobra 2014, ki je tudi Svetovni dan duševnega zdravja. Tema letošnjega leta je »Življenje s shizofrenijo«.

Priprave so v polnem teku. Postoriti je treba to in ono. Pripravljalna dela sta opravili

naši mentorici Monika in Mojca, ostali pa smo pomagali po svojih najboljših močeh. Sam sem sodeloval pri oblikovanju in pisanju vabil. Vabila smo razposlali vsem tovrstnim sorodnim organizacijam, donatorjem in prijateljem našega dnevnega centra.

Prišel je težko pričakovani dan D. Ta veseli dan ali loški ŠENT praznuje peto obletnico.

Jutro se prebujajo počasi, kot je počasen tok reke Sore, ki se vije skozi mesto. Zaenkrat kaže, da bo dan lep. Čudovito je, ko te zjutraj pozdravi sonce, ki pravkar vzhaja izza smrekovega gozda. Ta dan vse poti vodijo v DC Škofja Loka.



Torta.
Foto: Jože M.

Na Mestnem trgu, pred vrati dnevnega centra, smo postavili stojnico in košarkaški koš. Akcija je potekala od pol desetih do pol enajstih. Delili smo zelene pentlje v znak opozarjanja na pomembnost duševnega zdravja v naši sodobni družbi. Priprite si zeleno pentljo in govorite o duševnem zdravju. Letošnja ŠENT-ova akcija je potekala pod geslom »vrzimo predsodke v koš«. Množično so in smo metali predsodke v koš. Za vsak zadet met je udeleženec prejel gumb za srečo z miti in dejstvi o duševni bolezni. Nekateri so

DC ŠKOFJA LOKA

metali na koš večkrat, da so uspeli zadeti. Vendar - važno je sodelovati, na koncu pa smo bili zmagovalci tako ali tako mi vsi. Kjer je volja, je tudi pot. Vsem obiskovalcem naše stojnice in udeležencem smo ob naši peti obletnici postregli z domačim pecivom.

Praznovanje je popolnoma uspelo v vseh pogledih in že se veselimo naslednje okrogle obletnice našega centra.

Jože M.

DC NOVO MESTO

POROČILO O PRAZNOVANJU DESETE OBLETNICE ŠENTA NOVO MESTO

V petek, 10. 10. 2014 smo že takoj zjutraj začeli s pripravami na praznovanje desete obletnice.

Na dvorišče smo odnesli mizo in pa zadostno število stolov za vse domače udeležence kot tudi goste. Strokovna delavka Nastja S. Tisovec nam je priskrbela manjši koš za košarko. Obesili smo ga zunaj in zraven postavili pano, na katerem so bili napisani predsodki, ki smo jih zapisali na delavnici tisti teden. Z vsakim zadetim košem smo na tabli prečrtali enega izmed predsodkov. Potem je imela nagovor naša vodja enote Amina Nur in povedala, da je enoto Novo mesto obiskalo že preko 400 ljudi. Na veliki številki 10 smo prižgali svečke, nato je Primož na orglice zaigral »Vse najboljše«, mi pa smo ob tem zapeli.



Nekdanji in sedanji zaposleni v novomeški enoti ŠENTA-a.
Foto: anonimen.

DC NOVO MESTO

Obiskali so nas tudi bivši zaposleni v enoti. Praznovanja se je udeležila tudi novinarka Dolenjskega lista, ki je naredila nekaj fotografij. Prav tako so tudi naše Andreja Bregant, Nene Borčilo in Nastja Salmič Tisovec pridno fotografirale praznovanje. Nato je vodja enote Amina podelila priznanja našim dolgoletnim članom, pa tudi organizacijam, s katerimi že leta uspešno sodelujemo. Sledila je pogostitev z različnimi slaščicami, med katerimi je bil glavni sadni in klasični tiramisu, ki smo ju člani sami naredili na delavnici dan prej. Za žejo smo pili kavo in domač jabolčni sok. No, na koncu smo vse še pospravili nazaj v prostore.

Martin

IZDELAVA ADVENTNIH VENČKOV

V petek, 21.11.2014 sem se že vnaprej veselila iti na Šent, saj sem vedela, da bomo izdelovali adventne venčke. Začeli so že ob 10-ih dopoldne, druga skupina pa je začela izdelovati venčke ob 12-ih uri.



Lucija in Mateja ustvarjata.
Foto: Nastja S. Tisovec.

Naša Andreja Bregant je priskrbela ves naravni material (šibe, osnove za venček, bršljan, suho listje, storže, mah, ipd.). Vse smo imeli na razpolago, da smo lahko le izbrali, sestavili, prilepili in lepo oblikovali. Vsak si je naredil po en adventni

venček, le naš Jure je naredil dva, saj je enega podaril sosedi za njen 79. rojstni dan, ki ga je praznovala ravno tisti dan.

Andreji se iskreno zahvaljujemo za vse, kar je storila za nas (in tega je bilo veliko)! HVALA!

Ana Alessandra



Almir je bil med tistimi, ki so zbrali pogum za krajšo ježo.
Foto: Andreja Bregant.

OBISK KONJENIŠKEGA KLUBA PREČNA

V četrtek, 30.10.2014 smo se odpravili proti Češči vasi na obisk Konjeniškega kluba Prečna.

Del poti smo šli z avtobusom, potem pa peš. Tam nas je sprejel Branko in nam

DC NOVO MESTO

najprej predstavil njihov konjeniški klub, nato pa nam je odgovarjal na vprašanja o konjih in delu z njimi. Potem nam je pokazal vse konje in nam povedal o vsakem nekaj posebnosti. Kdor je hotel, je lahko zajahal konja in se na njegovem hrbtu sprehodil en krog ob spremstvu Branka. Ko smo vse videli, smo se Branku zahvalili in odšli peš proti dnevnemu centru.

Anonimna

OBISK LETALIŠČA PREČNA

Letališče smo obiskali v petek, 19. septembra 2014. Ko smo se vsi zbrali v prostorih dnevnega centra, smo najprej malo poklepetali in popili kavo. Nato pa smo se odpravili z avtomobili do letališča.

Mislim, da je bilo kar pet avtov za prevoz. Na letališču nas je sprejel inštruktor letenja Klemenčič, ki nas je povabil v učilnico, kjer se šolajo bodoči piloti. Imeli smo enourno predavanje o zgodovini letališča in pilotiranja. Klemenčič je pristajal na vseh velikih letališčih bivše Jugoslavije. V učilnici smo videli tudi leseno eliso letala in instrumente, s katerimi se bodoči letalci šolajo, da bi postali samostojni piloti. Na stenah učilnice smo si ogledali še slike letal. Potem smo v hangarju letališča videli

približno deset jadralnih in motornih letal. Letala stanejo tudi do sto tisoč evrov.



Jure je poskusil, kako je sedeti v jadralnem letalu.
Foto: Nastja S. Trisovec.

Mislim, da bo izlet ostal v lepem spominu vsem udeležencem.

Martin

Danes smo obiskali letališče in se spoznali s piloti in letali na letališču. Obisk je bil zanimiv, kakor tudi razlaga staroste letališča. Ogledali smo si tudi razstavljen letala.

Aleš Iskra



Nevenka in Zdenka.
Foto: Andreja Bregant.

DC NOVO MESTO

PRIPRAVA TIRAMISUJA

V torek, 9.9.2014 smo bili povabljeni na delavnico, na kateri smo pripravili klasični kavni in pomarančni tiramisuj.

Potrebovali smo naslednje sestavine: piškote, sladko smetano, maskarpone, pomarančni sok, instant kavo, mleko, vanilijev sladkor, prekuhano vodo in kakav. Najprej smo stepli smetano in ji dodali maskarpone. Maso smo premazali po piškotih, ki smo jih že prej pomakali v pomarančni sok ali kavo, odvisno od vrste tiramisuja. Sladica je bila sestavljena iz plasti piškotov in nadeva. Ta vzorec smo ponovili še enkrat. Na koncu smo vse skupaj potresli s kakavom. Posodi s tiramisujem smo pokrili in ju dali za nekaj ur v hladilnik.



Tudi rezultat je bil boljši, kot smo mislili.
Foto: Nastja S. Tisovec.

Ta vzorec smo ponovili še enkrat. Na koncu smo vse skupaj potresli s kakavom. Posodi s tiramisujem smo pokrili in ju dali za nekaj ur v hladilnik.

Delavnica se je po pospravljanju zaključila. To je bila tudi priložnost za pogovor in druženje. Tiramisu bom poskusila narediti tudi doma. Za pomoč bom prosila svoja dva sinova. Upam, da nam bo sladica uspela.

Nevenka Mišura

KULINARIČNA DELAVNICA - ZDRAVI PRIGRIZKI

V ŠENT-u Novo mesto imamo različne delavnice, ki jih z veseljem obiskujem in sodelujem po svojih zmožnostih. V oktobru smo imeli delavnico zdrave prehrane.

Naša strokovna delavka Nastja Salmič Tisovec in mentorica Andreja Bregant sta predlagali dva recepta in sicer smo tokrat delali avokadov namaz, za katerega smo potrebovali: avokado, kisló smetano, malo česna, limono, sol in poper. Ko je bilo vse skupaj zmiksano, smo namaz poskusili na krekerjih in ugotovili, da je zelo okusen in hranljiv. Drugi recept pa je bil za smoothie, ki je bil tudi odličén, saj smo zmiksali same dobre sestavine. Te sestavine pa so bile: banana, zamrznjene borovnice, pomaranča, tekoči jogurt, 100% pomarančni sok in polnozrnati piškoti. Imeli pa smo tudi možnost poskusiti granatno jabolko, to so rdečkasta zrnca, ki so sočna in naj bi imela veliko C vitamina. Na koncu smo te recepte dobili napisane na listku, da kaj ne pozabimo, ko bomo to lahko izdelovali samostojno doma za svoje najdražje. Ugotovili smo, da so take delavnice koristne in prijetne, saj vsak nekaj dela in se s tem nauči kako se zdravo prehranjevati.

Vera Albreht

DC ŠENTLENT MARIBOR

LETOVANJE 2014 V POREČU

Termin letovanja: 15.9. - 19.9 2014.

V ponedeljek, 15.9.2014 sem v Mariboru vstala ob peti uri zjutraj. S prtljago sem odšla do avtobusa št. 2, s katerim sem se nato odpeljala do Meljske postaje v Melju! Nato sem odšla do železniške postaje Maribor, kjer sem počakala še preostale člane ŠENT-a, s katerimi sem odšla na vlak. Pot Maribor - Ljubljana je hitro minila in že smo bili v Ljubljani! Preden smo odšli do avtobusa za Poreč, smo na železniški postaji spili sok ali kavo! Nato smo odšli do avtobusa, ki nas je odpeljal do Poreča - hostla Špadiči. Tam smo se razvrstili v sobe. Jaz sem bila v sobi še s štirimi osebami, vse so bile vse ženske! Med seboj smo se lepo »ujele«! Spati smo hodili zgodaj zvečer, tudi vstajali smo zgodaj zjutraj! Poreč je lepo obmorsko mesto na Hrvaškem! Družba je bila lepa, vreme je bilo lepo in hrana dobra. Spoznala sem tudi nekaj novih prijateljic in prijateljev!

Hvala društvu ŠENT, da sem lahko letovala z vami! Želim se tudi zahvaliti mentorjem, ki lepo »skrbeli« za nas! Hvala! Drugo leto nasvidenje!

Zlatka Dolenc



Skupinska iz letovanja.
Foto: Mateja Goltes.

OBISK ŠOLSkih SESTER SV. FRANČIŠKA KRISTUSA KRALJA

Dne 24.9.2014 smo se ob 8.00 zbrali pred eno od kavarn v Mariboru in odšli

obiskat šolske sestre Sv. Frančiška Kristusa Kralja.

Hiša, ki se imenuje materna hiša, je v središču Maribora na Strossmayerjevi. Šolske sestre so nas lepo in vljudno sprejele. Najprej so nam na kratko povedale nekaj o sebi in svojih običajih. Pospremile so nas in razkazale skrivnosti hiše. Najprej so pokazale vezilnico. Na hodniku nam je sestra, ki nas je vodila, pred veliko sliko povedala, kdo je sestra na sliki. To je sestra Margareta Puhar, ki je bila ustanoviteljica šolskih sester sv. Frančiška Kristusa Kralja. V vezilnici so nam pokazale kako vezejo obleke za duhovnike. Nato so nam pokazale njihovo cerkev, kjer vsak dan večkrat dnevno hodijo k molitvi. Povabile so nas tudi v spominsko sobo, kjer imajo na plakatih razloženo njihovo zgodovino; kip, ki prikazuje kako so bile nekdaj oblečene in v vitrinah njihova pisma, kuharske knjige, starejše predmete. Imajo tudi svoj vrt, kjer si pridelujejo svoje vrtnine.

Meni je bil ogled všeč, saj sem kar nekaj stvari izvedela in videla o šolskih sestrah.

Mateja Cehnar

V sredo 29.9.2014 smo obiskali nune.

Ni nas bilo veliko, ker so ostali obirali jabolka. Hodili smo po Slovenski ulici, nato po Gosposki poti, in prispeli do zgradbe, kjer živijo nune, ki izdelujejo oblačila za duhovnike oziroma za bogoslužja. Videli smo vzorce preciznega ročnega in strojnega šivanja. Nuna, ki nam je to kazala, je zanimivo pripovedovala o najrazličnejših vzorcih, ki so primerna za duhovniška oblačila. Videli smo čudovite vzorce na belih, zelenih, vijoličastih in oblačilih. Po končanem ogledu smo si ogledali še spominsko sobo, ki je bila prav tako zanimiva.

Ta obisk si bomo dobro zapomnili. Končali smo okrog pol enajstih. Nato smo vsak po svoje odšli domov.

Bijanka Cibrić

IZLET STANOVALCEV PROGRAMA MREŽA STANOVANJSKIH SKUPIN

Kljub »težkim« časom smo s skupnimi močmi lahko tudi letos organizirali izlet vseh stanovalcev programa Mreža stanovanjskih skupin. Res je, da smo bili pri iskanju končne destinacije malce omejeni, saj je na žalost potrebno že prav vsako stvar, ki si jo ogledaš, plačati.

Ujeli smo zadnji jesenski dan s poletnimi temperaturami, saj nas je sonce spremljalo skoraj vso pot in naš grelo kar z 20-imi stopinjami. Za končno postajo smo izbrali kraj Olimje, ogled Čokoladnice ter obiskali gostišče *Jelenov greben*. Izleta se nas je udeležilo 45 oseb in na koncu smo ugotovili, da je bil to »najdražji« izlet, saj smo denar lahko zapravljali prav na vsakem postanku (čokoladnica, Jelenov greben, Trojane). Polni lepih vtisov smo si zaželeli, da se ponovno srečamo naslednje leto.

Andreja Jordan

IZLET V ČOKOLADNICO OLIMJE

Ker se je začetek poti začel že zelo zgodaj zjutraj (ob 6:15 je avtobus odšel iz Tolmina za Ljubljano), je bilo treba v ponedeljek že zgodaj k počitku. Na poti je avtobus pobral še ostale stanovalce stanovanjskih skupin - destinacija je bila Čokoladnica Olimje, ki je le nekaj kilometrov oddaljena od bolj znanih Term Olimia.

Gospod v čokoladnici nam je na kratko opisal postopek izdelave od surovine do čokolade. Nadalje nam je povedal katere produkte imajo na razpolago ter kakšen je procent kakava in sladkorja v čokoladi, da lahko na takšen način razlikujejo vrste čokolade.

Kasneje smo odšli na bližnji Jelenov greben, kjer nas je gostoljuben gostinec seznanil s temi prikupnimi živalmi. Bližnje srečanje je bilo fascinantno ob vsej tej številni "udomačeni jelenjadi". Čakalo nas je še obilno kosilo s sladico in kavo za

"piko na i". Poslovlili smo se v pozitivnem smislu in si voščili še kdaj na snidenje.

Popoldne nas je čakala še vrnitev v stanovanjsko skupino v Tolmin - polne vtisov nas je pustil čudovit dan izleta v Olimje.

Alleš Komic

IZLET V OLIMJE PRI CELJU

V avto smo se vkrcali pri enem od kioskov s hrano v Kopru. S sostanovalcema Sandijem in Edyem smo se posedli na zadnje sedeže. S kombijem smo drveli mimo Postojne. Na Lomu smo se vendarle ustavili in ob pogovoru prižgali cigareto. Po kratki pavzi smo se olajšani posedli v kombi, ki ga je vozil mentor Boris. Previdno je obvladoval vožnjo. Na postajališču blizu pošte je na nas že čakal avtobus. Šofer se je nekoliko neučakano sprehal ob njem. Z mentoricama Andrejo in Ano smo se tudi mi pod dolgem postanku vkrcali. Na železniški postaji v Ljubljani smo se pod uro sestali še z ostalimi ŠENT-ovci. Vozili smo se že mimo Domžal in Kamnika proti Celju. Večkrat smo prekoračili železno cesto, kakor jo je imenoval Prešeren, mojster fig, pa ne tistih v žepu, ampak tistih na krožniku.

V Olimje smo prišli že pozno dopoldne. Ogledali smo si eno izmed prvih apotek. Naposled smo si skupno ogledali *Čokoladnico*. Po ogledu *Čokoladnice*, kjer smo se posladkali in ogledu cerkve smo zopet sedli v avtobus. Neučakano smo se posedli za mize na *Jelenovem grebenu*. Kosilo je bilo slastno. Zalili smo ga z dobrim domačim jabolčnikom. Čas je bil, da se vrnemo mimo Podčetrtka proti Ljubljani. V kombiju smo bili iz kopske in piranske stanovanjske skupine. Kljub slabemu vremenu, ki nas je spremljal iz Ljubljane, smo varno prišli do Kopra.

Dan je bil dolg in naporen, vendar smo prišli domov s prelepimi vtisi iz skupnega izleta.

Robert Pišot - FIŠ

IZLET V OLIMJE

Na dan izleta v Olimje smo imeli sončen dan, narava je bila prekrasna. Najprej smo si ogledali družinsko tovarno čokolade, kjer smo uživali v degustaciji slastnih dobrot, izdelke pa smo si lahko tudi kupili.

Glavni del izleta je bil ogled turistične kmetije, kjer gojijo predvsem srnjad, imajo pa tudi nekaj drugih domačih živali. Najprej smo hranili srnice s koruzo, ki so nam jo jedle kar iz rok. Nato smo gledali in okušali mesne izdelke, predvsem salame; če smo želeli, pa smo si jih lahko tudi kupili.

Za kosilo sem naročila srnin golaž s polento in domačimi ocvirki. Po sladici in kavici smo se odpravili domov.

Fani, stanovanjska skupina Ježica

Bil je 21.10.2014, ko smo se odpravili na izlet. Šli smo na *Jelenov greben* in v Olimje. Najprej smo se ustavili v »Tovarni čokolade«, kjer nam je bila predstavljena izdelava čokolade, lahko pa smo jo tudi degustirali, fotografirali in kupili. Izlet smo nadaljevali na kmečkem turizmu, kjer smo hranili srne, zaključili pa z okusnim kosilom in z vožnjo domov. Na poti domov smo se ustavili še na Trojanah - na njihovih okusnih krofih.

Dejan, stanovanjska skupina Ježica



Skupinska slika.
Foto: Vojko Klančar.

Izlet v Olimje je bil zabaven, saj smo na kmečkem turizmu videli, kako je gospodar klical srne z imenom Pika. Ko je poklical, so vse srne prišle, kar nas je začudilo. Pojasnil je, da so vse srne Pike. Andreja Jordan je vprašala: »Kje pa je kakšen Piki?« Zasmejali smo se, lastnik pa je odgovoril, da so vse Pike tudi Pikiji. To smo takoj preizkusili, zavpili Piki, in srne so res prišle.

Dominik, stanovanjska skupina Ježica

MODRI PLAŠČEK

Moji stari starši so pokopani na pokopališču Podbrezje v Mariboru. Vsako leto smo se za prvi november odpeljali v prestolnico Štajerske. Tam nas je z odprtimi rokami pričakala teta Mara z družino.

Po obisku pokopališča, kamor smo nesli svečke in šop rdečih nageljnov z rožmarinom, smo odšli v središče mesta in si ogledovali izložbe. Zdi se mi, da je bilo leto 1960, ko sem na enem takem ogledu zagledala v izložbi moder plašček s kapuco.

»Veš, mama, ta plašček mi je pa zelo všeč. Ali bi mi ga kupila?« Mama je pogledala ceno. »Naj bo. Pojdiva pogledat, če imajo tvojo številko.« Imeli so plašček, ki se mi je lepo podal in mama mi ga je kupila. Bila sem zelo srečna in hvaležna mami za darilo.

Vsak prvi november, ko pošiljam domov teti Mari za rože in sveče, se spomnim modrega plaščka iz Maribora.

Helena Ušaj

PRISPEVKI ŠENTOVCEV



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA DELO,
 DRUŽINO IN SOCIALNE ZADEVE**



Naložba v vašo prihodnost
 OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
 Evropski socialni sklad

SOTRA

trgovina odprtega srca

PRVA OBLETNICA SOCIALNE TRGOVINE SOTRA

V sredo, 26. 11. 2014, je na Zrkovski cesti 61 v Mariboru potekalo praznovanje prve obletnice socialne trgovine Sotra. Ob tej priložnosti smo organizirali novinarsko konferenco ter zabavni program za kupce.

V prvem letu delovanja je Socialna trgovina Sotra odprla vrata številnim osebam, ki kupujejo osnovne življenjske potrebščine po ugodnejših cenah. Skozi leto smo razdelili 4000 nakupovalnih kartic, a zavedamo se, da je še veliko ljudi, ki ne vedo za Sotro in njeno dejavnost. V Sotri lahko po nižjih cenah osnovne življenjske izdelke kupuje socialno najbolj ogroženi, v trgovini pa so delo našle težje zaposeljive osebe.



Na praznovanju prve obletnice.
 Foto: Silvija Janežič.

Novinarske konference se je udeležilo veliko predstavnikov medijev. Poseben poudarek je bil na možnostih nadaljevanja dejavnosti socialne trgovine Sotra po zaključku sofinanciranja MDDSZ in ESS. Direktorica Sotre Ivanka Poropat je izpostavila, da je po prvem letu delovanja trgovine s poslovanjem zadovoljna, vendar meni, da je še veliko neizkoriščenih

priložnosti, ki jih morajo izkoristiti in poslovanje še izboljšati. Poropatova poudarja, da s svojo dejavnostjo prispeva jo k izboljšanju socialne stiske ljudi. V preteklem letu je Sotra dodatno okrepila sodelovanje s Centrom za socialno delo Maribor, kjer donacije različnih podjetij in organizacij omogočajo, da uporabniki CSD-ja dobijo darilne bone za nakup v trgovini Sotra. Okrepila se je tudi mreža partnerskih organizacij in dobaviteljev. Vzpostavila so se sodelovanja z novimi partnerji, kot na primer s študenti Fakultete za socialno delo ter usposabljanje na delovnem mestu za osebe na rehabilitaciji preko Rehabilitacijskega centra Soča.

Priložnosti za Sotro so zagotovo menjava oziroma odprtje nove lokacije, obogatitev dejavnosti ter seveda ohranjanje oziroma širjenje asortimana. Vodja projekta Sotra pri Slovenskemu združenju za duševno zdravje - ŠENT, Peter Svetina je poudaril, da se od začetka zavedajo izziva trajnosti delovanja Sotre. Že od samega začetka namreč razmišljajo o tem kako se bo Sotra razvijala po zaključku pilotne faze. Ravno tako je o nadaljevanju projektov socialnega podjetništva spregovorila predstavnica MDDSZ mag. Ana Vodičar, ki je poudarila, da bo socialno podjetništvo imelo posebno vlogo v naslednji finančni perspektivi.

Praznovanja obletnice so se udeležili kupci, predstavniki partnerskih organizacij in dobaviteljev, ki že celo leto sodelujejo s Socialno trgovino Sotra. V trgovini je potekal kratek zabavni program, v okviru katerega je direktorica pozdravila obiskovalce, sledil je glasbeni program, ki sta ga izvajala Polona in Alex. V dneh pred praznovanjem obletnice smo kupcem delili kupončke, na katere smo zapisali lepe misli; štirje kupončki pa so bili nagradni.

Kupcem smo podelili bogate nakupovalne košarice. Trgovina je po enem letu delovanja dobro založena, kupci so zadovoljni z izdelki, njihovo kakovostjo ter seveda cenami, ki so občutno nižje.

Jasmina Jakomin



Obiskovalci.
Foto: Silvija Janežič.

ORGANIZACIJA LASTNEGA ČASA

V današnjem času imamo ljudje občutek, da je nemogoče biti kos vsem nalogam, ki jih želimo oziroma moramo opraviti, kaj šele, da bi si lahko vzeli nekaj časa samo zase. Tudi kot posamezniki imamo občutek, da smo preobremenjeni z delom, da nam zmanjkuje časa, neprestano nekam hitimo, smo v časovni stiski, „lovimo roke“, ne vemo ali bomo sploh kdaj lahko prišli „na tekoče“ in kdaj si bomo lahko vzeli čas samo zase, družini. Najraje bi ušli na samotni otok; smo nenehno v stresu.

Želimo si zmanjšati stres, slabo vojo, izboljšati medosebne odnose, biti učinkoviti in uspešni pri delu, imeti več prostega časa, a kaj, ko nam zaradi hitrega načina življenja pogosto zmanjka časa, da bi pravočasno končali delovna in vsakodnevna opravila, da o prostem času in sprostivni sploh ne govorimo. Zato ni nič nenavadnega, da čas postaja vrednota, večja kot denar.

Časa ne moremo zaustaviti in tudi, če nam kdaj ostane kakšna ura „odvečnega“, časa, ga ne moremo uporabiti kasneje, ga prihraniti za hudo silo. Vendar je imeti ali ne imeti čas stvar naše odločitve - dan je dolg 24 ur, razlike med nami so samo v tem, kako ga znamo izkoristiti.

Redki so posamezniki, ki nimajo težav s časom in niso v stresu. Kako jim to uspeva? V čem je njihova skrivnost? Se znajo bolje organizirati?

Obstaja veliko teorij in metod načrtovanja in organizacije dela, poznamo veliko napotkov kako upravljati s časom, pa vendar jih le redko uporabljamo. Le redki posamezniki se lotijo analize lastnega delovnega in prostega časa.

Tatovi časa, ki so nam dobro poznani (npr. telefonski klici, ki niso namenjeni nam, predolgi in neučinkoviti sestanki, zavlačevanje z nalogami, ki nam niso najbolj všeč, težave z odločitvijo, katero nalogo bi najprej opravili, papirologija, nepri-

čakovane in nenačrtovane aktivnosti, nenehna dostopnost za stranke in sodelavce, nesposobnost upravičene zavrnitve delovnih nalog in še marsikaj bi se našlo), nam povzročajo stres, znižujejo motivacijo in učinkovitost.

Eden izmed najpomembnejših tatov časa tako pri delu, kot doma je nesposobnost reči „NE“.

Organiziranje časa nam prinese številne prednosti:

- boljšo pripravljenost na naslednji delovni dan,
- pregled in jasnost dnevnih zahtev,
- urejenost poteka dneva,
- izključitev pozabljanja,
- osredotočenje na bistveno,
- samodisciplino pri opravljanju nalog,
- doseganje dnevnih ciljev,
- odpravljanje stresa in stresnih situacij,
- bolj učinkovito ravnanje z motnjami in prekinitvami,
- ohranjanje zbranosti pri nepredvidenih dogodkih,
- večje zadovoljstvo in osebno učinkovitost.

Upravljanje s časom nam omogoča prihranek časa, da lahko dosegamo tisto, kar si želimo, delamo z bistveno manj stresa in imamo čas tudi za sprostitev brez občutka slabe vesti.

VEDNO JE ČAS ZA SPREMEMBE IN ZA IZBOLJŠANJE SVOJEGA ŽIVLJENJA.

VIRI:

1. Biyela, S. (2012). The POSEC method. Pridobljeno s strani <http://sbu.biyela.co.za/2012/07/the-posec-method/>, 2.12.2014
2. MacKenzie, A. (1998). Časovna past. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
3. Seiwert, L. J. (1997). Novi 1x1 obvladovanja časa. Maribor: DOBA.
4. Taylor, H. (2012). Macro vs. Micro time management. Pridobljeno s strani https://www.taylorintime.com/index.php?option=com_content&view=article&id=674:macr-vs-micro-time-management-&catid=68:goals-planning-and-scheduling&Itemid=200097, 2.12.2014
5. Tracy, B. (2012). Time Management Tips to Increase Productivity and Improve Your Organizational Skills. Pridobljeno s strani <http://www.briantracy.com/blog/time-management/6-time-management-tips-to-increase-productivity-organizational-skills/>, 2.12.2014
6. <http://www.produktivnost.si/kaj-je-in-kaj-ni-organizacija-casa-in-zakaj-je-splah-pomembna/>, 2.12.2014

Lea Jakič Hiti (ŠENTPRIMA)

DELO V BODOČNOSTI D.O.O. MARIBOR

V začetku meseca oktobra 2014 smo vključeni v program socialne vključenosti v Mariboru začeli delati v Bodočnosti Maribor d.o.o., podjetju za rehabilitacijo in zaposlitev invalidov.

Delali smo po tri dni in po trije skupaj smo hodili z delovno inštruktorico Lariso Saffran. Vsak dan smo se zjutraj zbrali pred Bodočnostjo ob 6.50 in odšli proti delovnem mestu. Vsak je šel k posamezni skupini. Pakirali smo barve za lase, barve za obrvi in gele v posamezne škatlice, pakirali različne kreme in dajali srajčke na peroksid. Delali smo od 7.00 do 13.00, ob 8.00 smo imeli pavzo, ob 10.00 ali 10.15 smo imeli malico. Z delavci sem se dobro razumela. Včasih smo se skoraj do solz nasmeli, ko smo se kaj pogovarjali.

Mateja Cehnar (SV Maribor)



Delo v Bodočnosti.
Foto: Larisa Saffran.

DELO V SADOVNJAKU IN VINOGRADU

Vključeni v program Socialne vključenosti v Mariboru smo bili nekaj dni v avgustu, septembra in v začetku oktobra 2014 na delu v sadovnjaku in vinogradu, kjer smo nabirali jabolka in grozdje. Zbrali smo se pred Biotehniško šolo. Pričeli smo ob

7.00 in končali ob 13.00.

Vreme smo v večini imeli lepo, občasno pa je bilo tudi deževno, takrat smo bili na SENT-u.

Razložili so nam kako se obira jabolka in grozdje. Jabolka se lepo zavrti, potem pa nežno prime in potem rahlo odtrgamo s pecljem. Jabolka se pobirajo od spodaj navzgor. Gnile smo dali na stran. Nobeno jabolko ti ne sme pasti na tla, ker ga s tem poškoduješ. Poškodovanih jabolk naj se ne pobira, tudi tistih ne, ki so že ležala na tleh. Nabirali smo v košarice in jih dali na stran pod drevo; ko so bile polne pa smo jih dali v večje bokse.



Obiranje jabolk.
Foto: Tadej Markež.

Bilo je več vrst jabolk: Jonatan, zlati Delišeš, Jonagold, Ajdared in Gala. Jedli smo tudi jabolka, bila so tako sladka, da bi vse pojedli.

Morali smo imeti primerno obutev, saj je bila trava v sadovnjaku ponekod mokra. Obiranje je bilo zelo pestro in zanimivo in je hitro minilo. Upamo, da se vidimo tudi prihodnje leto.

Katja in Nejc (SV Maribor)

SVOJCI - KJE SMO?

Zadnje čase, nekje zadnje leto in pol, dejavnosti svojcev oseb z duševno motnjo popuščajo, svojci se ne pojavljajo več »na sceni«, v javnosti... »Kaj je to?«, se sprašujem. Je temu stanju kriva kriza v družbi, ki posamezne družine potiska v izolacijo? Pritiski in stresi so vedno hujši in vedno več ljudi lebdi v nekakšni pasivnosti. Je to brezvoljnost, nemoč...?

Pa toliko je odprtih vprašanj, nakopičenih problemov, ki čakajo na našo večjo prisotnost, na dajanje predlogov, spodbud in sodelovanja pri razreševanju tega.

Stanje na področju duševnega zdravja res ni takšno, da bi upravičevalo takšno pasivnost svojcev. Psihiatrične bolnišnice krepijo svoje aktivnosti tudi zunaj bolnišnic in tako posegajo v delovanje in ativnosti, ki so domena civilne družbe in nevladnega sektorja. Skupnostna skrb za duševno zdravje postaja vedno bolj »bolnišnična« skrb? Kje v državah EU se tolikšna sredstva namenjajo bolnišnicam, kot je to pri nas?

Smernice in priporočila EU so namreč povsem jasne, skrb za duševno zdravje sodi in se mora prenesti s skupnost, tja, kjer ljudje s težavami v duševnem zdravju bivajo, delajo in preživljajo svoj prosti čas.

Kar nekaj problemov se je v zadnjem času nabralo, ki zahtevajo nujno prisotnost in aktivno delovanje svojcev, kot enem od členov v mreži skupnostne skrbi. Nekaj najpomembnejših navajam v nadaljevanju, vrstni red pa ne pomeni tudi prioritete razreševanja le teh.

Resolucija NP DZ - vsi do sedaj narejeni predlogi so kar nekam poniknili in zadeva je na mrtvi točki; in to traja že kar več kot štiri leta. Kot da gre resolucija po poti zakona o duševnem zdravju, petnajst let je namreč trajalo, da smo ga v Sloveniji uspeli sprejeti.

Zakon o duševnem zdravju je v veljavi že pet let in izkušnje iz izvajanja nam go-

vore, da je potrebno narediti kar nekaj dopolnitev in popravkov. V ta namen že tretji mesec pošiljamo pobude obema pristojnima ministrstvom, pa do sedaj žal še ni njihovega odziva.

SPO - prvi štirje timi so odprli polje delovanja, smo pa še zelo daleč, da bi pokrili vse potrebe po skupnostni obravnavi, ki so iz dneva v dan večje in bolj akutne. Pozitivne izkušnje iz delovanja navedenih timov govore, da je treba nadaljevati v tej smeri. Je pa žal to tudi polje, kjer se kažejo razdrobljenost in neenotni pogledi na duševno zdravje. Psihiatrične bolnišnice namreč same izvajajo neko svojo skupnostno skrb, ki pa je daleč od resnične in kvalitetne obravnave ljudi z duševno motnjo v skupnosti. Takšna nepovezanost in odsotnost sodelovanja samo krati pravice oseb z duševno motnjo po celoviti in kvalitetni obravnavi v skupnosti. V mreži skupnostne skrbi bi namreč moralo biti poskrbljeno predvsem za preventivo in pogoje, da končno začne več pozornosti usmerjati na duševno zdravje.

Izobraževanje svojcev je temelj, ki vodi v večje poznavanje problematike duševnega zdravja in predvsem v večjo ozaveščenost posameznikov, da bodo znali poskrbeti zase in za svoje bližnje ter sodelovali pri ustvarjanju skupnostnih oblik pomoči in podpore, ki bodo zagotovili dostojno življenje bližnjim tudi po njihovi smrti.

PROSPECT - izobraževalni program za svojce, ki ga skupaj z OZARO in EUFAMI izvajamo že vrsto let, tudi letos teče zelo dobro.

Naštevam samo nekatera odprta vprašanja, ki terjajo nujno in takojšne ukrepanje.

Aktivno delovanje svojcev v nevladnih organizacijah in organizacijah svojcev ter povezovanja znotraj države in izven nje pomeni predvsem odpiranje in krepitev moči svojcev za povezovanje in sodelovanje z vsemi dejavniki na področju duševnega zdravja.

Menim, da je odprtih vprašanj dovolj, ne

samo za prihodnje leto, temveč za celotno obdobje 2015 - 2020.

Prepričan sem, da vse našteto in še več zmoremo, vprašanje je samo če...

Na »tri pikice« pa si svojci vsak zase od-

govorite sami.

Potem pa se nam pridružite v sproščnem in radostnem delovanju za prijetno in uspešno sobivanje.

mag. Edo P. Belak

MOJA POT DO HUJŠANJA

Dolga leta sem se borila z odvečnimi kilogrami in ko sem lansko leto, leta 2013, slišala, da poteka v Zdravstvenemu domu Postojna brezplačna delavnica *Šola zdravega hujšanja*, sem se odločila, da jo tudi sama obiščem in sodelujem v tem programu.

Sprva sem bila malo skeptična kako se bom spopadla s tem, ker sem imela res preveč kilogramov. 130 jih je bilo takrat in tako sem potem iz tedna v teden videla velik napredek. Odločila sem se, da nadaljujem in sama sem na to ponosna. *Šola zdravega hujšanja* je trajala štiri mesece, od septembra 2013 - januarja 2014. Dala mi je veliko poguma in volje, da sem potem še vedno nadaljevala. Tako sem sedaj po enem letu shujšala za 52 kilogramov in verjemite mi, da ni bilo lahko, ampak s trdno voljo ti tudi uspe.

Naj sedaj na kratko napišem kako mi je ta uspeh uspel. Spremenila sem torej prehrano in veliko gibanja je potrebnega - zdravo moraš živeti. Odpovedala sem se vsemu tistemu, kar najbolj redi, to je bel kruh, panirano meso, svinjsko meso, maščobe, pice, pečeno meso, sladkarije, sladke pijače in še bi lahko naštevala, ampak bi bilo preveč za naštevati. Jedla pa sem samo zdravo in nizkokalorično hrano.

Sedaj kupujemo samo črn, polnozrnat, ržen kruh in to je bolj zdravo kot bel kruh. Pojem pet obrokov na dan, jem po malem in veliko pijem, 2-3 litre vode in tudi nesladkan čaj in se veliko gibam. To mi je res spremenilo življenje in sem na to zelo ponosna in naj bo to za vse, ki imajo težave z odvečnimi kilogrami navdih, da bi mogoče tudi oni storili ta korak in se odločili za hujšanje. Samo z dobro in trdno voljo tudi vam to lahko uspe, kot je meni in verjemite mi, da boste veliko bolj samozavestni ter srečni in zadovoljni v življenju.

Na kratko sem vam predstavila ta moj uspeh. ZAME JE TO SEDAJ DRUGO ŽIVLJENJE, KOT GA ŽIVIM SEDAJ . ZELO SEM SREČNA IN VESELA IN ŽELIM TUDI DRUGIM, DA BI BILI V ŽIVLJENJU ZA ENO MALENKOST BOLJ SREČNI IN VESELI.

To svojo zgodbo sem delila z vami, dragi bralci in drage bralke, Anina mama.

Mojca Studnička iz Postojne

LESENE IGRAČE ZA VAŠE NAVIHANČKE

V letošnjem decembru smo v ŠENT-ovih pravnih osebah ponudili pomoč Božičku in Dedku Mrazu, da jima prihranimo kakšen sivi las skrbi, hkrati pa poskrbimo, da bo vsak otrok dobil primerno darilo.

DOBROVITA, ZC Šentplavž, ZC Dlan in ZC Dobrošin smo se domislili in proizvedli serijo igrač za različne starostne skupine otrok: za kratkohačnike, ki so komajda shodili, prav tako pa za tiste mlade nadobudneže, ki se radi kratkočasijo z napejanjem sivih možganskih celic.

Za najmlajše je na voljo pisan sestavljiv vlakec iz lesa, s katerim bodo postali pravi mali vlakovodje. Za malo starejše otroke smo oblikovali darilno škatlo s črkami abecede, s katerimi bodo izumljali nove besede. Za bodoče popotnike je na razpolago sestavljanka (puzzle) zemljevida Evrope, za bodoče risarske umetnike pa okrašena šolska tablica, primerna za umetnine s kredo.

Na fotografijah si lahko ogledate končne izdelke in tudi proces izdelave izdelkov.



Sestavljanje lokomotive.
Foto: Primož O.

Igrače smo izdelali na pobudo znanega naročnika, vendar jih imamo tudi na zalogi v omejeni količini. Z nakupom ročno izdelanih igrač iz naravnih materialov boste pokazali svojo družbeno odgovornost.

Za več informacij nas lahko pokličete na: DOBROVITA d.o.o., tel.: 01 54 42 400 ali pa nam pišete na info@dobrovita.com

Peter Bohinc, DOBROVITA d.o.o.



Sestavljanje zemljevida.
Foto: Primož O.



Tablica.
Foto: Peter B.

MEDITACIJE

Jaz sem Lidija Maričič. Sem shizofrenik, pa se zaradi tega vendar ne štejem med drugorazredne ljudi. Pa vendar. Te dni praznujem. Je 30 let, kar sem zbolela. Ekstaza. Kot zabaviščni vlakec. Gor-dol.

Naj naštejemo nekaj dejstev, ki so me spremljala tako rekoč celo odraslo življenje.

Že celo življenje se ukvarjam s storilnostjo. Če sem dobra, sem manična, če sem mlahava kot zmocen tepih, pravijo: »Ah, sej ona ne zmore, je bolna.«

Tako sem si izborila, da delam, kar hočem, ali skoraj vse, kar hočem in kadar hočem. Diši po svobodi, mar ne?

Sem nekoliko staromodna. Za sproti mi zadošča gospodinjstvo. Ko sem bila že »velika« Lidija, bi umrla, če bi mi življenje potekalo med »piskri« in metlo. Danes pa sem srečna, ker vem, da me to delo osvobaja in dela samostojno. Ko pa se spomnim, da sem bila včasih učiteljica, naredim kakšno delavnico, ker tu je prostora v neomejenih količinah. So pa tudi drobne radosti, kot je risanje in oblikovanje misli v smiselno celoto. In kje je prostor za solze in obupavanje?

Dostikrat pogoltnem cmok in se skoraj zdavim z njim. V sebi imam nek občutek, da je to, kar počnem, igračkanje. Predvsem v smislu koristnosti. Ko posedam doma, ko se trudim s svojimi škrumnimi prispevki svetu, se še vedno počutim neizkoriščeno. Kajti, ko se rodimo, dobimo potencial, ki ga (z)moremo izkoristiti, meni pa se zdi, kot da nekaj zamujam. Štampiljka me je ožigosala. Se tako velika dejanja zbledijo.

Bolje je reči motnja kot bolezen. Znaki se prepletajo. Nismo »kriplji« brez rok ali nog. Tudi invalidi nismo. Nismo fizično bolni, ampak nas nekaj ovira, da bi ravnali prav. Vidimo stvari, ki jih ni. Seveda smo nesrečni in žalostni, ker ne dosežemo rezultatov zdravih.

Tako silno se trudimo, da bi doživeli pohvalo. Jaz je nisem slišala (vsaj ne od tistih, od katerih si jo želim). Žal sem jih preseg-

la, jaz se pohvalim sama.

Dr. Švabova je izjavila, da je delo kraljevska pot iz bolezni, seveda samo po naših pravilih, da upoštevate naš bioritem. Da upoštevate, da se mi zbudimo ob desetih, da rabimo čikpavzo, skratka, da mi nismo »mašina«, ampak občutljivo bitje.

Ni dela za nas. Ni. Če pa je, ne prinaša denarja in smo porinjeni na socialno dno. Tam pa ni fino, vam lahko zatrdim.

Izjemno pomembna je podpora soljudi, pa naj bodo to naši dragi sosedje ali pa mame, bratje.. Če smo dobri, nas imate radi, če pa ne, pade marsikatera gorka pripomba. Nič hudega ne mislite, ko nam vsiljujete svoja mnenja in seveda nam hočete dobro. Zakaj? Še sam bog ne ve.

Dostojevski je zapisal, da je bolnik malo dober, malo slab, ampak bolj slab kot dober.

Vnaprej izdelana mnenja nas pokopljejo. Zdravi ljudje pogosto ne razumejo, da je za nas sedenje v kotu in sanjanje pomembna dejavnost. Smo kot otroci, ki si poiščete aktivnosti, ki jih le mi razumemo.

Največje nasilje je, da nas silite biti takšni kot ste vi - zdravi ljudje (s pokvarjenostjo vred).

Nasilje pa je eden glavnih vzrokov za začetek motnje.

In vendar včasih vsa pridnost in storilnost tega sveta ne pomaga, da bi bil ljubljen in sprejet tak, kot si- imaš pač shizofrenijo in si drugorazreden človek.

Lidija Maričič

POCRKLJAJMO OTROKA V SEBI

Bližajo se zimski prazniki. Ne dovolite, da vam pobegnejo in boste ostali sami in prazni. Ne omejite jih na nekaj hitro kupljenih daril. Spomnite se, kako ste kot otrok šteli dneve do praznikov. Prikličite si v spomin otroka v sebi in si jih privoščite.

Rada se vrnem v svojo mladost. Še zdaj voham krvavice, ki jih je pekla mama. Z bratom in očetom smo postavljali jelko. Nič jaslic. (Bil je pač socializem-sem si jih pa kupila takoj, ko sem prišla v Prelesje). Mama je seveda vse poribala in pospravila. Vedno nam je govorila, da mora biti pospravljeno, da bo Božiček našel naše stanovanje. Mama je naskrivaj razstavila darila in midva sva se neskončno veselila skromne igrache, zvezkov, sladkarij. In potem sva se z bratom cel večer igrala. Potem sva zrasla. Božič se je spremenil v formalno izmenjavo daril. Steklene bunkice so se razbile in za dolgo časa sem imela Božič za nujno zlo.

Vznemirjanje ob božičnem večeru se je povrnilo, ko sem dobila svojo družino. Otroški božič še danes nosim v srcu in ga delim z vsemi - s prijatelji, Valterjem, sosedi in celo z mojimi mački. Seveda je drugače, ker zdaj postavljam pravila jaz. Moj božič ni več mamin božič. Ostala sem velik otrok in slišim Rudolfovo kopitlanje. Vse si privoščim. Sama delam okraske, sama nabiram rastline z rdečimi bunkicami in mah, sama iščem vzorce za vizitke, vse prav vse. Tudi božično žito. Obdarujem in dobivam darila, kar me zelo veseli. Vsako leto je drugače. Letos sem se odločila za zlato in rdečo.

Ker pa ne znam peči, mi piškote in potice speče moja zlata Helena. Vsako leto si obljubljam, da se jih bom naučila, pa je leto prekratko in me rešuje prijateljica. Za božično večerjo pa so obvezno krvavice. Vsekakor pa ne smemo pozabiti kontemplativne strani božiča. Za začetek ugasmem luči in prižgem sveče, lučke. Mehka svetloba me naredi zasanjano. In potem premišlujem o letu, ki se poslavlja, o pri-

jateljnih. Predvsem se pa zahvaljujem, za milost življenja in seveda v duši se opravičujem za drobne nerodnosti, ki sem jih naredila čez leto. Oprostim in se trudim biti ne žalostna ob krivicah.

Ko očistim srce je na vrsti hiša. Počistim pajke in pospravim ostanke prejšnjega leta.

Še vedno hišo blagoslavljam z žegnano vodo, še vedno za božič zakurim najdebelejši hrastov panj in prosim naj me za božič prvi obišče moški.

To je moj božič. Vsak ima svojega.

Ni več dolgočasnih praznikov, ni naveličanosti in seveda, ker sem dobre volje je tudi vse okrog mene dobre volje. In zato tudi vi prižgite lučko v srcu in bodite srečni in veseli za praznike z vsem kar sodi zraven.

Nekaj datumov, ki jih naj ne bi prezrli:

5.12. kupim nekaj drobnih darilc za prijatelje, saj zvečer obdaruje vse dobre ljudi

Zadnja nedelja v novembru naredimo adventni venček (lahko tudi vratni okras)

8.12. Marija lučna, prižgemo luči

13.12. sv. Lucija sadimo mlado žito, da bo leto bogato obrodilo

15.12. Pošiljamo novoletne čestitke (najlepše so doma narejene-le vzemite si čas)

Po staro poganskih običajih krasimo in čistimo hišo z zelenjem-zdravilna moč mladega zelenja (vsak dan malo)

23. postavim smrečico naredim jaslice

24.12. pripravim božično večerjo, blagoslovimo hišo in zvečer gremo k polnočnici

25. 12. z družino praznujem božič(božično kosilo).

Več o praznični pripravi lahko prebereš v knjigi Damjana Ovsca Praznično leto Slovencev.

Za pare, ki imajo majhne otroke je pomemben še en dan in sicer 28.12. Tepežni dan-takrat otroci tepejo odrasle, za šalo seveda. Odrasli se odkupijo z drobnim darilom. Ko se jih dotaknejo s šibico, jim uresničujejo želje. To je poganski običaj,

ki prinaša čarobno moč mladega lesa.

....in potem veselo do sv. Treh kraljev
(6.1.), ki odnesejo praznike.

Lidija Maričič



Najdete nas po vsej Sloveniji

Klik na sliko, skok na ŠENT



Sledite nas na družbenih omrežjih

