

POT IZ REVŠČINE?!

Kolumna: Amadea Zagorc



Labodi. Foto: Lojze Smole

Vsi drugačni, vsi enakopravni

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

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.



Spoštovani ustvarjalci in bralci glasila ŠENT!

Pred vami je nova številka našega glasila, ki bo odslej izhajala v elektronski obliki, a bo prav tako našlo pot do vseh vas, ki ste tako ali drugače povezani z našim društvom in delovanjem v njem. V našem odslej internem glasilu bo vedno dovolj prostora za vse vaše članke, opise, reportaže, pesmi, misli, razmišljanja, ideje, fotografije... Namenjeno je vsakomur od nas, ki živimo s ŠENT-om, pa tudi pregledu dogodkov in dogajanja, zato v uredništvu željno pričakujemo vaše prispevke. Naj bo malce prenovljena vsebina z nekaj novimi rubrikami navdih za ustvarjanje in nove zamisli!

Rebeka Novak



Uredništvo:

Rebeka Novak,
Barbara Dolničar.

Oblikovanje in prelom:
Andreja Štepec.

DOGODKI IN NOVICE

Margerita Humar:

1. posvet za lokalno partnerstvo v
Mestni občini Nova Gorica

IZ ŽIVLJENJA CENTROV

DC KOČEVJE

Tatjana Romih:

Brez prostovoljcev ne gre

Dejan Šmalcelj:

Novoletna zabava

Marjanca Jurca:

Šmentana reč

DC LJUBLJANA

Živa Kralj:

Pustovanje

Skupina študentov zdravstvene nege

DC NOVO MESTO

Amadea Zagorc:

Meritve krvnega tlaka, sladkorja in
holesterola

Ana Alessandra:

Jaslice v Frančiškanski cerkvi v
Novem mestu

Ružica Judež:

Pletenje košaric iz ržene slame

Jure Kmet:

Pustovanje

DC POSTOJNA

Mojca Tršar:

Pust hrust v Postojni

Akcija *Podarite nam modro srce*

Damjan:

Pozdrav iz Postojne

DC ŠEMPETER PRI GORICI

Helena Ušaj:

Človek je na svetu zato, da pije, je
in si razveseljuje dušo

Aleksandra Vončina:

Kulinarični užitki na Banjški planoti
Za pusta si dali duška

Margerita Humar in Aleksandra

Vončina:

Briškuljada povezala v eno skupnost

DC ŠENTCELIA CELJE

Alenka Gnilšek:

Nastop skupine Pušeljc

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

Marija Zupanc:

Obisk vodje Urada za delo Jesenice in
Radovljica Mojce Klement

Šentgor-ovci:

Pustovanje

Igor Razingar:

Utrinki z letošnjega smučanja

DC ŠENTKNAP TRBOVLJE

Špela Š.:

Šentknap Trbovlje na kegljanju

DC ŠENTLENT MARIBOR

Martin Vrezner:

Ogled razstave *Pračlovek*

Simon Vrtar:

Pohod na Pekrsko gorco

Tadej Markež:

Pustovanje

DC ŠENTMAR KOPER

Andrej Vegelj:

Dnevni center Šentmar Koper
Delavnica ročnih del

Monika Tomažin:

Pustovanje

Nada Čupkovič:

Pust, pust, pust lačnih ust

DC ŠKOFJA LOKA

Anonimen:

Izdelava pustnih mask

Jože M.:

Naš tečaj angleškega jezika

Pohod na Veliko planino

**DC ZA UPORABNIKE PREPOVEDANIH DROG
NOVA GORICA**

Ekipa DC in terenskega dela z uporab-
niki prepovedanih drog:

Nogometni turnir *Socialna integracija
ranljivih skupin*

IZ ŽIVLJENJA STANOVANJSKIH SKUPIN

Ana Ivanišević Valetič in stanovalci SS

Jarše:

Stanovanjska skupina Jarše

Jaka:

Enknap v Španskih borbih

Fani Forstnerič:

Zapiski iz dnevnika Fani Forstnerič -

Psička Viva in jaz

PROJEKTNO DELO

Biserka Jarc:

Kaj delamo pri projektu Outart?

DELO JE NAJBOLJŠI ZDRAVNIK

Barbara Zupančič:

Vloga mentorja na delovnem mestu

Matej Tanšek:

Pohod na Stari grad

Mateja Smrkolj:

Izdelovanje rožic iz najlona in žice

FORUM SVOJCEV

mag. Edo P. Belak:

Nekaj pogledov na leto 2014

SVET UPORABNIKOV

Andreja Štepec:

Brez lastnega prispevka ni napredka

ŠENT-OVE PRAVNE OSEBE

Zaposleni v Dobrošinu:

Nova celostna podoba Zaposlitvenega centra Dobrošin

Peter Bohinc:

Spoznajte geodete iz Dobrovite

KOLUMNNA

Amadea Zagorc:

Pot iz revščine!?

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

Andreja Mlakar:

Sprava

Luka Campolunghi:

Ljubezenska

Lojze Smole:

Vsi smo avtorji svojega življenja

Helena Ušaj:

Gledam te, pomlad, kako prihajaš

Štefan Bukovnik:

Nekaj mojih misli

Valerija Kovačič:

Energija

Robert Pišot - Fiš:

Nevihta

Laurici

Pavla V.:

Slovo

Sreča

TEK JE LEK 3. DOBRODELNI
TEK ZA ŠENT



3. ŠENTOV DOBRODELNI TEK

ŠENT - Slovensko združenje za duševno zdravje in športno društvo Tek je lek že tretje leto zapored organizirata dobrodelni tek, namenjen socialno najbolj ogroženim članom Šenta. (Vse o dobrodelnem teku - prijavnica na <http://www.dobrodelnitek.si/>).

3. Šentov dobrodelni tek bo potekal 22.6.2014 v Rakovem Škocjanu (CSOŠD RAK).

Tek je namenjen vsem, ki želite storiti veliko dobrega zase in za druge!



Več o teku www.tekjelek.si
Več o Šentu www.sent.si

1. POSVET ZA LOKALNO PARTNERSTVO V MESTNI OBČINI NOVA GORICA

Na pobudo Regionalnega stičišča NVO za Severno Primorsko regijo je 11.2.2014 v sejni dvorani Mestne občine Nova Gorica potekal 1. posvet za lokalno partnerstvo v Mestni občini Nova Gorica.

Srečanja so se poleg ŠENT-a udeležili številni predstavniki nevladnih organizacij, MONG, javni zavodi (ZRZS, CSD, VDC, DSO, CPD, Mladinski center...), zasebni zavodi ter podjetja. Namen srečanja je bila izpostavitve potreb in problemov, ki jih zaznavamo v Mestni občini Nova Gorica - kaj nas v naši lokalni skupnosti na področju socialne moti, kaj lahko skupaj rešimo in kako se tega lotiti. Po uvodnem nagovoru mag. Darijana Krpana nam je moderatorka Tina Divjak iz CNVOS predstavila kakšen je pomen sodelovanja oziroma partnerstva ter nekaj primerov dobrih praks, kjer so bila lokalna partnerstva uspešna, npr. pešpot v Ravnah na Koroškem, brezplačna pravna pomoč, itd. Udeleženci smo izpostavili nekaj perečih problemov, ki smo jih zaznali v mestni občini Nova Gorica in ki bi se jih lahko partnersko reševalo. Tako je bilo izpostavljeno:

- POMANJKANJE MEDSEBOJNE POMOČI (varstvo, prevozi,...)
- POMANJKANJE INFORMACIJSKE POMOČI (VEM usmerjanje)
- SOCIALNA AKTIVACIJA DOLGOTRAJNO NEZMOŽNIH ZA DELO (razpisi)

- SLABA PREPOZNAVANOST NVO (delo Regionalnega stičišča v nadaljevanju)
- PROGRAMI ZA BREZDOMCE (razpisi)
- DEJAVNOSTI NVO V RAZNIH STAVBAH

Udeleženci, predvsem predstavniki nevladnih organizacij smo bili enotni, da je v MONG nujno potrebno vzpostaviti INFORMACIJSKO PISARNO (kjer bi občani dobili vse potrebne informacije, kam se lahko obrnejo po pomoč - na nevladne organizacije, javne zavode, pravno pomoč ...). Posvet smo zaključili s predlogom, da se udeleženci po posvetu odločijo pri realizaciji katere ideje bodo sodelovali. Izvedena bo evalvacija dogodka, da se ugotovi, kaj in na kakšen način bi lahko v bodoče skupaj naredili za rešitev nekega problema. Naslednji posvet se bo odvijal 25. marca 2014.

Margerita Humar

DC KOČEVJE

ŠMENTANA REČ

V četrtek, 6. marca 2014 se nas je nekaj uporabnikov Dnevnega centra Kočevje udeležilo koncerta *Šmentana reč*. Karte nam je doniral lokalni radio Univox.

Pred začetkom smo se zbrali pred športno dvorano in kot skupina šli v dvorano. Posedli smo se v prvo vrsto in komaj čakali, da se prireditev začne. Meni je bilo imenitno in zabavno, pa tudi do solz smo se nasmejali dveh lokalnima komikoma. Eden si je še sposedil našega župana, ki je šale na njegov račun dobro prenesel. Veseli in ponosni smo na naše mentorice in vodjo, kajti brez njih nam ne bi šlo tako dobro, ker se potrudijo za nas. Zahvaljujemo se radiu Univox za brezplačne karte.

Marjanca Jurca

NOVOLETNA ZABAVA

27.12.2013 - nikoli si ne bi predstavljal, da se bom na ta datum udeležil predbožične zabave s Šentom. Če sem popolnoma iskren, pred letom in pol niti nisem vedel, da Šent obstaja in kaj to sploh je.

No, zdaj lahko rečem, da mi zagotovo ni žal, da sem se seznanil s tako barvitim kolektivom. Bilo je zanimivo popotovanje zame in morda je bilo na

začetku tudi malo nelagodnosti, ko sem se prijavil kot uporabnik, kajti za mesto javnega delavca nisem izpolnjeval pogojev. Tako sem postal član te družine na drug način. Minilo je že dobro leto odkar obiskujem na nek način že domače prostore Šenta in ni mi žal niti za eno minuto, ki sem jo preživel tam. Naučil in dobil sem veliko, upam pa, da sem dal tudi kaj nazaj.

Zakaj je imela letošnja predbožična zabava tolikšen vpliv na nas uporabnike in prav tako na zaposlene na Šentu? Kaj je bilo letos tako posebno, tako nabito s čustvi in veseljem, da druženja zlepa ne bomo pozabili? Vse se je začelo s preprosto idejo, da bi zabavo popestrili s plesno točko. Ideja za ta podvig je prišla v paketu z novo prostovoljko Niko. Nika je sama strastna plesalka, strast pa vidi tudi v petju. Odločitev je tako padla, plesalo se bo! Edini izziv je bil zbrati družbo dovolj zainteresiranih, vendar se je skupina precej hitro oblikovala, tako, da smo lahko hitro začeli. Časa nismo imeli na pretek, na voljo smo imeli zgolj par dni, vendar smo pokazali, da zmoremo doseči cilj tudi v kratkem času. Našo migajočo skupino smo sestavljali sledeči asi: Meta, ki je s svojimi izkušnjami pokazala nam mladim, kako se je ples obvladal včasih; Smilja, ki je kljub neizkušeni dokazala, da se s potrpežljivostjo in voljo zmore vse;

DC KOČEVJE

Peter ter Bojan, ki sta kot moška pridno vsrkavala vso znanje plesnih korakov. Res je, da smo bili moški bolj počasni, pa tudi kakšno stopalo ali dve smo znali pohoditi, ampak, da smo se v tako kratkem času naučili plesne točke, je pohvale vredno. No, seveda za vsakim dobrim plesalcem stoji, oziroma bolje rečeno pleše, ženska, tako, da smo imeli srečo, da sta nas vodili tudi dve mlajši, talentirani in izjemno simpatični učiteljici Jana in Nika. Pojavila se je dilema s katero bi plesal, zato sem kar z vsemi štirimi, hehe. S pomočjo vseh štirih punc smo se naučili makareno, valček in račke ter bili pripravljene na proslavo. Med vajami smo vsi uživali. Sicer smo se lovili, majali in znalo se nam je tudi precej zavrteti v glavi, ko smo skakali v krogih, ampak smo preživeli in bili malce bolj obogateni s plesnim znanjem.

Na dan proslave je bilo že čutiti energijo v samem ozračju. Osebnostno sem prispel zaradi drugih obveznosti malce kasneje, vendar dovolj zgodaj, da sem še ujel marljivost naših mentoric, ki so švigale sem ter tja, pripravljale mize, prostore, poskrbele za pijačo, jedajočo in božično vzdušje. Takrat me je postalo malce sram, da so za vse poskrbele ženske brez moške pomoči. Kaj bi moški brez žensk res ne vem, plesali zagotovo ne bi, heh. Prostore smo najeli v gostišču na Gaju, soba je bila zadovoljivo prostorska in ni bilo strahu, ne dvoma, da se ne bi imeli vsi zelo lepo. Gostje so

začeli prihajati, vedno več jih je bilo. Ne vem, če so prišli prav vsi, nas je bilo pa veliko. Začele so se debate, druženja, raziskovanje prostorov, ter priprave narezka. Bilo je lepo videti več ali manj vse Šentovce na kupu, to je bil tudi glavni namen same proslave. Ko smo se vsi zbrali na kupu, je bilo potrebno počakati le še našo šefico in botrico Tatjano, da je odprla slovesnost s lepim in prisrčnim uvodnim nagovorom. Za otvoritev smo bili odgovorni kakopak mi, plesalci. Bilo je nekaj malega nervoze, a je ta izginila takoj, ko smo zaslišali glasbo. Roke in noge so kar same začele gibati v ritmičnih makarene, kmalu zatem smo se zavrteli na valček in na koncu se nam je malo "utrgalo" z račkami. Tu smo tudi povabili ostale Šentovce, da so skakali, kvakali in plesali z nami.



Ko smo se dodobra prepotili, je sledila pavza in glasbena točka naših dvojčkov virtuofov Jožeta in Staneta.

DC KOČEVJE

Pokazala sta nam vso svojo mojstrovino in umetnost igranja harmonike. Ko sta stiskala mehove ter udrihala po tipkah, sta nas zvbila na plesišče. Med rajanjem, uživanjem ob pijači in jedači, so potekali pogovori, kjer smo si delili izkušnje, veselje, pa tudi probleme, ki nas pestijo v našem vsakdanjiku. Namen je bil definitivno dosežen. A to še ni bilo vse, Punce so organizirale še pravo karaoke točko, tako je lahko vsak od nas poprijel v roke mikrofona in pokazal svoj talent ali pa vsaj široki razpon glasu. »Fušanja« ni bilo, ker smo se preveč zabavali, peli smo v skupinah ter posamezno, najbolj pa je »zažgala« trojica z Dadom, Jasmino in Meto. Dado je seveda razkazal svoje znanje o Gun-sih, Jasmina in Meta pa sta se čisto zdivjali in divje plesali. Prisezem, da nisem pričakoval, da bom kdaj videl Meto plesati tako dobro in divje in energično!

Zadnja točka je vključila srečelov, saj brez tega ne bi bilo prave zabave. Vsak je dobil darilo, vendar pravo darilo je bilo druženje samo.

V kolikor je bila zabava namenjena skupnem druženju, proslavi novega leta, novih mentorjev ter novih dogodivščin, pa je zaznamovala tudi odhod in slovo zelo posebne osebe. Jasmina, ki je prinesla v Šent nekaj popolnoma novega, svežega, čistega in energičnega, je namreč zaključila svoje obdobje dela na Šentu.



Karaoke. Foto:
Tatjana Romih

Vsi bi radi videli, da bi ostala dlje, a žal ni šlo. V kolektiv je s svojim šarmom, humorjem in pozitivnim odnosom prinesla in pustila zelo veliko. Upamo, da bo še takih.

Čas je prišel za slovo. Zaključili smo ob 14. uri in se lotili pospravljanja. Tu smo se morali moški vsaj malo dokazati in čim bolj olajšati delo našim puncam, ki so se res izkazale in bile vzor nam vsem. Če bodo vsi zaposleni na Šentu tako pridni, se nam ni za bati!

Dejan Šmalcelj

BREZ PROSTOVOLJCEV NE GRE

Dnevni center je prostor, kamor ljudje pridejo odložiti svoje skrbi, razvijati svoje spretnosti in znanja, se družiti in ustvarjati. Program centra je zasnovan na njihovih potrebah in željah v skladu z obstoječimi možnostmi.

DC KOČEVJE

Ne glede na prizadevnost zaposlenih, včasih naše znanje ni dovolj. In tu je prostor, ki ga zapolnijo prostovoljci. Prostovoljci so srce in duša naših programov. Nesebično delijo svoj čas, energijo in znanje ljudem, ki so del programov ŠENT-a.

Danes bi rada izrazila hvaležnost dolgoletni prostovoljki Nadi Hren iz Kočevja. Z nami je zadnjih 5 let vsak teden po več ur delila svoje srce in postala za nas neprecenljiva. Njena odprtost, vedrina in prijaznost sta uporabnikom programa olajšala marsikatero stisko in pregnala osamljenost.

Naše poti se počasi razhajajo, saj ji čas več ne dopušča, da bi bila z nami še naprej. Vendar smo ji neizmerno hvaležni za vse, kar je delila z nami. Naša vrata so zmeraj odprta in Nada - vedno boš dobrodošla. Hvala, da si!

Tatjana Romih

DC LJUBLJANA

PUSTOVANJE

V torek, na pustni dan, se nas je zbralo zelo veliko in prav vsi smo bili zelo dobre volje. Izžarevali smo dobro energijo.

Zjutraj smo se najprej zbrali v sobi, kjer imamo delavnice in skupine. Študentka Kaja je pripravila likovno delavnico in s seboj prinesla platna. Začeli smo ustvarjati, nastale so res čudovite slike. Ena izmed uporabnic Šenta je po dolgem času prišla na Šent prav iz razloga, da bo slikala. Nato smo nadaljevali dan s skupino, na katero so nekateri uporabniki prišli prvič in prav zaradi njih je bilo zanimivo. Na skupini smo prvič zamenjali temo in namesto, da bi se pogovarjali o zdravem življenju, smo jo po pogovoru o počutju zamenjali s temo - odnosi z najbližjimi. Vsi smo povedali veliko in nekateri, ki velikokrat nič ne govorijo, ali pa zelo malo, so se v tej temi našli in naredili smo zelo dober pogovor, ki je pripeljal do zaključka: »NAJPREJ MORAŠ IMETI RAD SEBE, SEBE SPOŠTOVATI, NATO ŠELE LAHKO DELIŠ LJUBEZEN IN RADOST DRUGIM. V SVOJI KOŽI SE MORAŠ POČUTITI DOBRO«. Po skupini si je vsak izbral eno od mask, ki smo jih naredili teden prej in si jo je nadel.



Pustno rajanje v DC Ljubljana.

Foto: Irena Jama

DC LJUBLJANA

Vzdušje je bilo iz minute v minuto še bolj veselo. Okrašeni z maskami smo odšli v dnevni prostor, kjer smo zaplesali ob glasbi, se še več smejali, jedli krofe in se družili. Pustni dan smo zaključili z razstavo slik, ki so nastale na dopoldanski Kajini likovni delavnici. IMELI SMO SE RES SUPER.

Živa Kralj

SKUPINA ŠTUDENTOV ZDRAVSTVENE NEGE

Kako se imamo na ŠENT-u: mnenja uporabnikov, uporabnic, študentov in strokovnih delavcev

Vsak dan je nov dan in tudi na ŠENT-u je tako. Na ŠENT vsi radi prihajajo. Vendar vsakemu je kdaj težko in pride malo slabše volje. Takrat si uporabniki med sabo pomagajo. Tukaj pa smo tudi študenti, ki jim radi prisluhnemo, pogledamo film, kaj narišemo...Trudimo se spremeniti njihov vsakdan, jim ga izboljšati.

Za ta članek smo se skupaj z uporabniki in strokovnima delavcema pogovarjali in vsi so podelili svoja mnenja o ŠENT-u , o študentih,...

Zame osebno je ŠENT skupnost, v

kateri so med seboj enaki in občutek, da so me spustili zraven, je res enkraten. Zadovoljna sem, da so mi zaupali in da sem jim lahko pomagala. Izkušnja zame je bila enkratna. Zelo malo mi je bilo štiri dni prakse, zato sem se vrnila in z njimi preživela še nekaj dni. Pripravljena sem še naprej z njimi sodelovati kot prostovoljka. Vendar, če želiš, da se ti odprejo, moraš dati kar velik del sebe in svoje energije zraven. Brez tega ni nič. Čisto enostavno - ne sme se ti muditi domov in rajši ostaneš še kakšno minutko, da lepo zaključiš dan.



Delavnico v družbi študentov
poživimo s slikanjem.
Foto: Irena Jama

Tako kot je rekla študentka Kaja: »Premikali smo svoje meje, dobili nek ponoven stik z otrokom v sebi, ki smo ga potlačili zaradi družbe.« Vendar, osnova za to je, da se sprostiš, da jih sprejmeš. Kot je Kaja tudi nadaljevala: »Mojega mesta tukaj ne pogojuje strokovnost, ampak bolj to, če imam ali pa bom imela jaz vas rada, boste vi mene imeli radi in me boste sprejeli med sebe.

DC LJUBLJANA

Zelo sem vesela, da sem imela možnost priti na ŠENT se spoznati z uporabniki, se jim približati, spoznati njihov vsakdan in videti kako živijo s svojo boleznijo.«

Po mojem mnenju je zelo pomembno, da se vsak študent pred prihodom v ŠENT pripravi, si zamisli dan in naredi uporabnikom bolj zanimivega z najrazličnejšimi delavnicami. Pomembno je, da se študent vključi med uporabnike.

Tudi oba strokovna delavca sta povedala svoje mnenje in izpostavila, da sta zadnji dve skupini študentov pustili pečat, saj so se študenti skupine zelo vključevali med uporabnike. Pomembno je vsem, da se študentje čim bolj vključujejo med uporabnike. Mi, študentje imamo možnost izboljšanja počutja vseh uporabnikov in uporabnic, tako kot je rekel Zoran: »Všeč mi je, ko pridejo študenti, saj prinesejo svež veter med nas in vsi smo veliko boljše volje.« Zdi se mi pomembno, da pridemo pripravljeni na ŠENT in da vzamemo delo, ki naj bi ga naredili na ŠENT-u resno, saj lahko tako veliko spremenimo.

Živa Kralj

DC NOVO MESTO

MERITVE KRVNEGA TLAKA, SLADKORJA IN HOLESTEROLA

V torek, 7.1. 2014 nas je obiskal Dejan Sotirov, dipl. zdravstvenik, ki je zaposlen v Zdravstvenemu domu Novo mesto. Na podlagi dogovora je izvedel delavnico o krvnem tlaku, krvnem sladkorju in holesterolu.



Kako smo si merili krvni tlak, sladkor in holesterol.

Foto: Amadea Zagorc

Že pred tem smo dobili navodila, da moramo biti tešči, nato pa smo vsi pridno stali v vrsti in čakali na testiranje. Najprej smo si izmerili krvni tlak, pri čemer je pomagal naš Jure, nato pa nam je Dejan vzel kapljice krvi in pomeril še sladkor ter holesterol. Ugotovili smo, da smo Šentovci precej zdravi, saj je imela velika večina vse vrednosti v normalni, vseeno pa smo potem imeli še kratko predavanje o tem kako lahko zdrava prehrana in aktiven življenjski slog pomagata našemu zdravju in počutju. Zahvaljujemo se Dejanu za ves čas, ki nam ga je namenil, ter možnost, da smo lahko vsi opravili meritve.

DC NOVO MESTO

JASLICE V FRANČIŠKANSKI CERKVI V NOVEM MESTU

Letos je bilo v Frančiškanski cerkvi v božičnem času pravo razkošje jaslíc.

Velike jaslícice so se bohotile v sami cerkvi. V njih je bilo obilo živalic, lučk, mlinček na tekočo vodo in pa kipi Svete družine ter treh kraljev, ki jih je naredil pokojni pater Wolfgang Joseph Kogler v Pleterjih. Letos je bilo sto let od njegovega rojstva. Zato je bila na razstavnem prostoru v samostanu tudi razstava njegovih jaslíc. Na ogled je bilo osem njegovih jaslíc, ki jih imajo različni lastniki.

Na tej vseslovenski razstavi jaslíc je bilo na ogled še 33 ostalih jaslíc iz različnih materialov (les, blago, kamen, plastika, papir, vosek, testo; klekljane in kvačkane jaslícice itd). Bile so zelo lepe in zbudale so občudovanje do umetnikov, ki so jih naredili.

Ko sem dežurala ob njih, sem vzela beležko, ki smo jo z Nene ročno izdelali na Šentu in jih začela risati najprej z navadnim svinčnikom, nato pa s kemičnim svinčnikom. Prav vse sem narisala. Ta knjižica mi bo drag spomin na p. Wolfganga Koglerja in njegovo stoto letnico rojstva ter na vse ostale vseslovenske jaslícice.

Šentovci in Šentovke smo si prišli ogledat

razstavo jaslíc v Frančiškanski cerkvi v četrtek, 9.1.2014 v dopoldanskem času.

Ana Alessandra



Jaslícice-risba.

Foto: Amadea Zagorc

PLETENJE KOŠARIC IZ RŽENE SLAME

V dnevni center prihaja Janez Jakob, ki nas uči spretnosti pletenja košaric iz ržene slame.

Ko sem prvič poskusila narediti košarico, sem mislila, da mi je ne bo uspelo končati. Vendar sem jo z vztrajnostjo in željo uspešno naredila.

DC NOVO MESTO



Izdelovanje košaric iz slame.

Foto: Amadea Zagorc

Zelo sem hvaležna Janezu, ker je bil z nami zelo potrpežljiv in nas naučil pletenja. Bolniki smo vedno veseli takih delavnic, saj so druženje in udeležba na takih delavnicah terapija za izboljšanje zdravja in kakovosti življenja. V dnevnem centru je vedno vsak dobrodošel, ki si želi pomagati ali se naučiti kaj novega.

Ružica Judež

Košarica iz slame.

Foto: Amadea Zagorc



PUSTOVANJE

Na pustni torek, 4. marca, smo v DC Novo mesto imeli pustovanje. Veliko krofov sta nam donirali pekarna Žito in pekarna Arta. Skupaj smo dobili okoli 60 krofov, za kar smo jim zelo hvaležni.

V dnevnem centru pa smo pekli flancate in miške, pri čemer sem bil tudi jaz udeležen. Pri izdelavi mase so sodelovali skoraj vsi šentovci, saj je bilo veliko različnih faz dela.

Pustnih mask ni bilo kaj veliko, je pa bilo veliko dobre volje.

Veseli me, da je bil dan malo drugačen kot drugi in da smo se lahko malo posladkali. Škoda pa je samo ta, da je pust samo enkrat v letu.

Jure Kmet



Pustovanje.

Foto: Amadea Zagorc

DC POSTOJNA

PUST HRUST V POSTOJNI

Raznobarvni in založeni z dobro voljo smo obiskali Stanovanjsko skupino Vezi in Varstveno-delovni center v Postojni, gostili smo postojnski Socialno-varstveni zavod Dutovlje in ajdovske Šentovce - bili pogoščeni, gostili ter se veselili.

Hvala našima kuharicama Ljubi in Jadranki za čudovite beneške fritole, nobena ni ostala. Hvala postojnskemu Socialno-varstvenemu zavodu za prelepo darilo in ajdovcem za slastne krofe. Hvala vam in hvala nam. Hvala in še enkrat hvala pa tudi osebju Avia pub v Rakitniku za prijetno vzdušje in okusno pogostitev!

Mojca Tršar



Postojnska pustna ekipa.

Foto: Kaja Stefani Pendarova

AKCIJA PODARITE NAM MODRO SRCE

Sodelovali smo v Niveini dobrodelni akciji Podarite nam modro srce ob praznovanju Valentinovega.

Za vsako srce je Nivea namenila 0.25 evra v Učni sklad Nivea za štipendije mladih iz socialno ogroženih družin. Izdelali smo 72 modrobelih src v višini 18 evrov, s katerimi smo tudi sami podprli Nivein Učni sklad.

Mojca Tršar



Modrobela srca.

Foto: Mojca Tršar

DC POSTOJNA

POZDRAV IZ POSTOJNE

Lep pozdrav vsem Šentovcem! Tukaj v našem dnevnem centru v Postojni se vedno kaj lepega dogaja in nam ni nikoli dolgčas.

Imamo tudi nekaj novih članov. In včasih nas obiščeta tudi prostovoljca iz Češke, ki sta zelo prijazna.

Poleg vsega dogajanja smo in nekateri še imajo smolo z naravnimi katastrofami kot sta žled in poplave.

Lepo se imejte.

Damjan

DC ŠEMPETER PRI GORICI

KULINARIČNI UŽITKI NA BANJŠKI PLANOTI

V petek, 21. februarja, smo odšli na planoto, tisto lepo planjavo, kjer smo lahko MI...

Najprej smo polni energije prišli na kmetijo Hubjani v Bate, kjer nas je sprejel gospodar Silverij in njegova izbranka Jolanda. Dobrodošlica je bila neverjetna, topla, tudi informativna... Predstavili so nam tradicionalno kmetijo, razkazali hlev, kjer smo na veliko presenečenje občudovali šele en dan starega telička. Svež vetrič, z zametki pomladi nam je dal krila in z veliko vnemo smo si ogledali sirarno, nato je pa sledilo veliko presenečenje. Okusna pogostitev s tremi vrstami sira in odlično, polno domačo skutoto. Pa še svež bezgov sok, ki je dodobra »razburil« naše brbončice...



Ogled kmetije.
Foto: Boštjan Černigoj

DC ŠEMPETER PRI GORICI



Ogled sirarne.

Foto: Boštjan Černigoj

Pot nas je odpeljala više na Banjško planoto, v vas Krvavec, v zaselek Breg, kjer nas je pričakala simpatična gospa Marija Humar, znana daleč naokoli po izdelavi tradicionalnih svitkov, ki so jih včasih potrebovali za prenašanje bremen. Z neverjetno vnemo, ponosom in željo, da tradicijo nadaljujejo nasledniki in z žarom v očeh je opisovala začetke te domače »umetnosti.« Da je bil sprejem še lepši, sta nastopila njena vnučka, ki sta nam zapela dve pesmici. Domače vzdušje, mamljiv vonj je prihajal iz njene kuhinje. Čeprav so bili naši želodčki še precej polni, smo nestrpnost čakali na tradicionalne banjške štruklje. Gospa vsekakor ni razočarala. Še več... postregla je tudi s kavo in kuminim čajem. Dovolj za popoln dan... še več... Bili smo ganjeni, veseli, rahlo utrujeni in siti... Vaščani so nas povabili še v vojaški muzej, a to je naša naslednja zgodba... Pisali jo bomo skupaj.

HVALA SIRARNI HUBJANI ter MARIJI HUMAR za krasen sprejem ter bogato pogostitev!

Aleksandra Vončina

BRİŠKULJADA POVEZALA V ENO SKUPNOST

Kaj je to briškula, se verjetno sprašuje večina Slovencev. Vprašajte Primorce! Kdor ne zna briškole, ni Primorc. Briškola je obredna mediteranska igra, ki je temperamentna, hitra, polna raznih zvijač, zavajanj, skratka, zelo je podobna ljudem, sredozemcem, ki to igro igrajo. Zato se tako širi po Sredozemlju.

Prav zato nas je briškula na decembrskem Pravljičnem placu tako prevzela, da smo rekli: naredimo zopet briškuljado! Tako smo dne 13.2.2014 v našem Dnevnom centru za duševno zdravje - ŠENT - Šempeter pri Gorici organizirali turnir v igranju briškule.



Napeto, a veselo vzdušje na turnirju.

Foto: Margerita Humar

Tekmovalni duh udeležencev, prišli so iz DC za uporabnike prepovedanih drog iz Nove Gorice, iz DC Ajdovščina, iz C.S.M. (Centro di Salute Mentale) - Gorizia,

DC ŠEMPETER PRI GORICI

Centra za dnevne aktivnosti starejših iz Šempetra pri Gorici, in seveda domača zasedba, ekipa iz DC - Šempeter pri Gorici, ni pokvaril veselega vzdušja. Prav nasprotno...Očitno so prišli vsi kvar-topirci dobro ogreti, natrenirani in polni pričakovanj. Med igro se je slišal smeh, vpitje, med dvojicami pa so po zraku švigale skrivne mote, s katerimi so partnerju sporočali, kakšne karte ima kdo.

Letošnji program sta odlično povezovala študentka Tina Kodre in prostovoljec Valter Vuga. Svojo roko so nam podali tudi iz Hotela Lipa, saj so nam za to priložnost odstopili nekaj svojih miz. Vsi udeleženci so prejeli uporabne nagrade, najboljši pa tudi simbolične medalje. Igra nas je tako povezala v skupnem zagonu in zadihali smo kot ena skupnost. Z veseljem smo prejeli izziv, ponudbo, Centra za dnevne aktivnosti starejših iz Šempetra pri Gorici. Ne damo se... Že vadimo... A pomembno je sodelovati...

Celo Iztok Mlakar v svoji pesmici pravi:
»Življenje je navadna briškula.«

Margerita Humar in Aleksandra Vončina

ZA PUSTA SMO SI DALI DUŠKA

Na letošnji pusti torek smo si zares dali duška. Sproščeno, veselo, združeno, razigrano.

Vsi skupaj v en glas, z mikrofonom v rokah smo v Dnevnem centru v Šempetru pri Gorici začutili tisto pravo melodijo, ki ne pozna meja. Naš Jure je s spretnimi prsti in darom najprej veselo zai-gral na harmoniko, nato pa smo prijeli še mikrofone in zapeli karaoke. Tako so zadonele italijanske kot slovenske pesmi, saj nas je na naše veliko veselje obiskala množična ekipa iz Dnevnega centra iz sosednje Gorice. Brez zadržkov, seveda sramežljivo našemljeni, smo se opogumili tudi tisti, ki nas mati narava ni najbolj obdarila s pevsкими sposobnostmi. To ni nikogar motilo, še več...združilo nas je v mislih in dejanjih. Kar čutilo se je harmonijo v zraku. Spontano so se porajala nova znanstva in vezi.



Ni ga čez karaoke.
Foto Valter Vuga

DC ŠEMPETER PRI GORICI

Veseljačenje pa ne bi bilo tradicionalno, če se mize ne bi šibile od pustnih dobrot. Krofi, flancati in še kaj so dodobra pocrkljali naše brbončice. Siti, zadovoljni in veseli smo pripravljene na nove spomladanske izzive. Že nabiramo kondicijo, da bomo fit!

Za donacijo pustnih dobrot se zahvaljujemo:

- okrepčevalnici **Rafaello Martina Falatov s.p.** iz Kanala ob Soči,

- domači pekarni **Bedri Demiraj s.p.** iz Kanala ob Soči in

- naši zvezdi stalnici **Mini pekarni BRUMAT** iz Solkana.

Aleksandra Vončina

ČLOVEK JE NA SVETU ZATO, DA PIJE, JE IN SI RAZVESELJUJE DUŠO

Obisk gledališko-glasbenega večera v ponedeljek, 17. februarja v Cankarjevem domu je bil prav to, kar človeku da veliko za dušo.

Igralca Polona Vetrin in Saša Tabaković ter glasbeniki so s svojim nastopom dali od sebe toliko čudovite in močne energije, da gledalcem ni pustilo dihati od prevzetosti: židovske melodije, pesmi-vesele in elegije, so se vrstile z dovtipi, anekdotami in poezijo.

Naslov predstave je **MI HA IŠ**, kdo si človek? **MI HA IŠ** je psalm iz 11. stoletja, ki pripoveduje, kako je Davidovo ljudstvo izgubilo svojo svobodo in domovino. Veliki rabin je psalmu na pot pospremil z besedami: »Naj ga najde tisti, ki mu žalost razjeda srce. Naj ga pesem potolaži in vlije novo upanje, kajti časi so hudi...«

Ni slučajno, da sta igralca izbrala prav to vsebino za svojo predstavo, predstavo za današnji čas. Tudi danes **MI HA IŠ** išče človeka, ki mu je odvzeto upanje, medsebojno zaupanje in prijateljstvo.

Hvala naši mentorici Aleksandri, Boštjanu in ŠENTU za nepozaben večer v Ljubljani.

Helena Ušaj

DC ŠENTCELEIA CELJE

NASTOP SKUPINE PUŠELJC

Ob kulturnem prazniku je 7.2.2014 v DC ŠentCeleia nastopila ženska instrumentalno - pevska skupina Pušeljc.

Dekleta so v uvodu povedala, da so nastopala že po celi Evropi in nastop, ki je sledil, je bil tudi za nas pravo doživetje. Pele so in igrale na razne instrumente: harmoniko »frajtonarco«, »ribežen«, »ropotulje«... Začele so z umirjenimi pesmimi in nadaljevale z živahnimi, poskočnimi, tako da je nekaj uporabnikov zaplesalo, nekateri so zraven peli, vsi pa smo se vživeli v glasbo in se veselili.

Glasbeni dogodek nas je poživil, razveselil in dodal lepo doživetje v naš vsakdan.

Alenka Gnilšek



Vzdušje na nastopu.
Foto: Cvetka Ojsteršek

DC ŠENTGOR RADOVLJICA

UTRIŃKI Z LETOŠNJEGA SMUČANJA

V mesecu februarju smo ob petkih uporabniki dnevnega centra Šentgor Radovljica smučali v Kranjski Gori in Španovem vrhu nad Jesenicami.



Smučišče Kranjska gora.
Foto: Igor Razingar

Proge v Kranjski Gori so zelo urejene in ker je še pravočasno zapadel sneg, so zato obratovale vse naprave. Imeli pa smo tudi priložnost preizkusiti pravo tekmovalno progo, ki jo uporabljajo vrhunski smučarji na tekmah svetovnega pokala. Tudi Španov vrh je krasno smučišče z zelo dolgo sedežnico, ki te popelje do višine 1300 m nad morjem. Od tam je zelo lep razgled na naše Julijce. Ker je smučišče odvisno od naravnega snega, se tamkajšnji zaposleni potrudijo, da so proge v času obratovanja urejene in zelo razgibane.

Veseli smo, da nam že več let zapored

DC ŠENGOR RADOVLJICA

slovenska smučišča (Kranjska Gora, Španov vrh, Zajšek d.o.o Mojstrana, Vogel, Soriška planina, Krvavec, Viševnik) omogočajo brezplačno smučanje na belih strminah. Iskreno se jim zahvaljujemo in si želimo, da bi še naprej tako dobro sodelovali!

Igor Razingar

OBISK VODJE URADA ZA DELO JESENICE IN RADOVLJICA MOJCE KLEMENT

V petek, 14. 2. 2014, je Šentgor v Radovljici obiskala Mojca Klement, vodja Urada za delo Jesenice in Radovljica.

Obisk je bil namenjen predstavitvi inovativnih načinov sodelovanja med ZRSZ in delodajalcem. V interesu Urada za delo je, da se aktivno približa tako delodajalcem kot tudi brezposelnim osebam z namenom večje možnosti za zaposlitev. Vodja Urada za delo Mojca Klement je dejala, da so uvedli prisotnost predstavnika Urada za delo pri zaposlitvenih razgovorih pri delodajalcih oz. delodajalcu, nudijo pa tudi možnost opravljanja zaposlitvenega razgovora z brezposelno osebo v prostorih Urada za delo. S temi ukrepi želi Zavod za zaposlovanje odgovoriti na konkretne potrebe delodajalca in konkretne potrebe brezposelne osebe in večje zadovoljstvo

brezposelnih oseb in delodajalcev s strani Zavoda za zaposlovanje.



Dr. Krivec med invidi v Socialni vključenosti Šentgor Radovljica.
Foto: Saša Kokol

Pogovor med vodjo Urada za delo Mojco Klement in vodjo Šentovega Centra za duševno zdravje v skupnosti Gorenjske regije Marijo Zupanc se je nanašal tudi na sodelovanje med ZRSZ oz. Uradom za delo in Šentgorom Radovljica glede kakovosti storitev posredovanja, pravočasnost napotitve in vsestransko usklajenost, kadar gre za zaposlovanje brezposelne osebe. V Šentgoru smo zadovoljni s sodelovanjem Urada za delo glede kakovosti storitev posredovanja, hitro odzivnostjo in vsestransko usklajenostjo. Tudi brezposelne osebe so v največji možni meri ustrezno napotene glede na njihova znanja in kompetence za delovno mesto. Oboji si želimo, da bi tudi v prihodnje tako dobro in uspešno sodelovali.

Marija Zupanc

PUSTOVANJE

V dnevnem centru Šentgor Radovljica smo pustni dan preživel in norčavo in razigrano.

Zjutraj smo se zbrali in našemili v zanimive pustne maske, ki smo si jih sami izdelali pri kreativnih urah. Nato smo se sprehodili po starem mestnem jedru, obiskali Pum v Radovljici, Dom dr. Janka Benedika ter VDC Radovljica. Vsi so nas bili zelo veseli in so nas lepo sprejeli, z nami poklepetali in nam postregli s kavo, pustnimi krofi ter sladkimi dobrotami.

Lep pustni dan!

Šentgor-ovci



Pustne maske.
Foto Saška Žnidarc

ŠENTKNAP TRBOVLJE NA KEGLJANJU

V našem dnevnem centru znamo tudi sami poskrbeti za razvedrilo in popestrčiti dneve. Vedno je vznemirljivo kam iti in kaj prvič poskusiti.

Ko smo se tako enkrat posedli skupaj in načeli temo, kam bi skupaj šli, da bi vsem (no, vsaj večini) odgovarjalo, je padel predlog za kegljanje. »To zna biti pa zanimivo,« sem takoj pomislila in se strinjala s predlogom.

Samo nekaj malega o kegljanju: Kegljanje je tako moštveni kot tudi individualni šport, pri katerem se podira keglje.

Pomembna zanimivost: Kegljanje je najtrofejniji slovenski šport. V Evropi pa je registriranih kar 130.000 igralcev.

In tako smo se v sredo, 12.2.2014, zbrali zjutraj pred dnevnim centrom v Trbovljah in se kar s štirimi avti (takšno navdušenje je bilo nad kegljanjem) zapeljali do Zagorja, kjer nam je Kegljaški klub Zagorje prijazno odstopil svojo športno dvorano za par ur.

Ko smo prispeli do stavbe, kjer je bilo kegljišče, se je kar čutil adrenalin, saj (z izjemo treh, štirih) nas večina ni še nikoli kegljala.

DC ŠENTKNAP TRBOVLJE

Pričakala sta nas naša prostovoljka Minka in njen mož Niko, ki nam je, kot dolgoletni kegljač, razložil osnovna pravila. Najprej smo se malo ogreli, potem pa kar poskusili. Sama sem komaj čakala, da pridem na vrsto. Po trije ali štirje smo se postavili na progo in začeli s prvimi poskusi.

V ekipi, kjer sem bila s Sando in Jožico, je naša Minka vsaki posebej pokazala in pomagala, da smo kroglo sploh prav zakotalili. Moji prvi poskusi niso bili preveč uspešni, sem se pa vendarle naučila pravilno kegljati. Kasneje mi je šlo že boljše in proti koncu, ko sem neumorno še vedno vztrajala, sem že podrla vseh devet kegljev.

To je bil trenutek nepopisne otroške sreče. Za takšne malenkosti bi morali biti dovzetni (in hvaležni) vsak dan posebej.

Hvala Kegljškemu klubu Zagorje, našemu vodstvu in našim prostovoljcem za lepo izkoriščen, zanimiv, drugačen in pozitivno preživet dopoldan.

Špela Š.

DC ŠENTLENT MARIBOR

OGLED RAZSTAVE PRAČLOVEK

V petek, 28. februarja 2014 smo si v Planetu Tuš ogledali razstavo Po poteh pračloveka.

Razstava je tam odprta od 22. februarja do 6. marca. Razstavljene eksponate dopolnjujejo opisi zemeljske zgodovine, ko si je homo sapiens oz. moderni človek pridobil prevladujoč položaj na planetu. To mu je omogočala pokončna drža v povezavi z umskimi sposobnostmi. Razstavljene so tudi velike prazgodovinske živali, ki pa jih danes, razen kač, krokodilov in kuščarjev ne srečujemo več. Pračlovek si je svoja bivališča gradil v jamah. Posledično je nastala bogata jamska umetnost, zlasti na Pirenejskem polotoku. Zadnje obdobje zemeljske zgodovine je tudi obdobje ledenih dob, ko se je splošna temperatura znižala za 4-12 stopinj.



Na razstavi.
Foto: Mateja Goltes

Po domnevi pa naj bi največji pretres povzročil padec meteorita pred 65 milijoni let. Povzročil naj bi izumrtje dinozavrov ter številnih vrst plazilcev in njihovo

DC ŠENTLENT MARIBOR

zamenjavo s sesalci. Zemlja naj bi bila stara 4,6 milijarde let, moderni človek naj bi bil na njej prisoten zadnjih 95.000 let. Pomemben prazgodovinski element naj bi bila tudi iznajdba ognja kot posledice udara strele ter prva uporaba orodja. Prazgodovinsko dogajanje kljub časovni odmaknjenosti daje vtis realnosti, na plakatih pa so navedena številna zgodovinska dejstva, ki skušajo prikazano še dodatno razložiti.

Martin Vrezner

POHOD NA PEKRSKO GORCO

V sredo smo šli na pohod na Pekrsko gorco.

Odšli smo od Šenta, mimo RTV-a do gozda (konca Maribora). Potem smo se odpravili po gozdu strmo navzgor in prišli do ceste. Potem smo prišli do cerkvice. Tam smo imeli lep razgled na Pekre in Maribor. Malo smo bili utrujeni in smo se odpočili. Nato smo se slikali in počasi smo odšli po



Skupinska fotografija
Foto: Mateja Goltes

cesti navzdol. Potem smo odšli do nakupovalnega središča. Tam smo si kupili za jesti ali piti. Imeli smo okoli eno uro časa. Nato smo se dobili zunaj in se odpravili proti Šentu.

Simon Vrtar

PUSTOVANJE

V torek 4.3.2014, smo v Šentlent Maribor imeli pustovanje.

Vsak od nas je bil različno našemljen. Naša vodja Tadeja je bila gusarka, Jaka je bil rožica, Samo je bil gorila, itd. Vsi smo se imeli lepo in smo uživali ob glasbi in jedači. Imeli smo krofe in krhke flancate. Dosti smo se tudi slikali. Tako je potekal lep dan. Upam, da bo naslednje leto tudi tako pustovanje in da bomo še kdaj tako uživali.

Tadej Markež



Pustne maske.
Foto: Miloš Markelj

DC ŠENTMAR KOPER

PUSTOVANJE

Na pustni torek 4. 3. 2014 je bil karneval na ŠENTMAR-u v Kopru.

Ko smo se zbrali, so nas pričakali domač pečen kruh, ki so ga spekli v stanovanjski skupini v Kopru, paštete in sladki slastni krofi. Potem smo odšli malo po mestu. V parku pri tržnici smo se tudi fotografirali. Po sprehodu po mestu smo se vrnili v dnevni center, kje so nas zopet dočakali krofi. Pust mi pomeni zelo veliko. Vsaj takrat se lahko človek našemi v nekoga drugega in se ima lepo. Če ne bi bilo pusta, ne bi bilo tako zabavno. Vsako leto prav uživam, se rada našemim in sem zelo vesela.

Monika Tomažin



Šentmarovci.

Foto: Tina Nanut

PUST, PUST, PUST LAČNIH UST

Če ga ne bi bilo, bi si ga bilo treba izmisliti! Pa če bi lahko bil vsak dan, bi bilo še boljše. No, dobro, bomo zadovoljni, če je vsaj enkrat na leto.

Hm, ma, zdaj ko pomislim, morda pa ne bi bilo tako dobro, da bi ga imeli pogosto... zakaj, se sprašujete? Torej, postavimo vrstni red, potem boste že ugotovili zakaj ne:

1. Maske - ok, že gre..zakaj si ne bi naredili kakšno drugo masko razen tiste vsakdanje in se prelevili v čarovnico ter živeli v pravljичnem svetu... torej, privoščimo si!

2. Pustno vzdušje- ma seveda, itak! Potem pridejo:

3. Krofi! E, tukaj se stvar ustavi...

Zdaj vam je zagotovo že bolj jasno, zakaj se je moje navdušenje nad pustom malček ustavilo. Krofi v soboto, z družino, ob kavi... potem miške v nedeljo, seveda za zajtrk, potem pride ponedeljek: služba! In seveda: »evo, sem prinesla krofe«, pravi sodelavka... aha, ok, že dolgo jih nismo jedli, celih 24 ur! 😊 Končno, pustni torek: ojej, evo jih, so že spet tukaj med nami! 😊

DC ŠENTMAR KOPER

Smo ful veseli! Dišijo, rahli, okusni »nikoli nismo imeli boljših«, pravijo vsi...ja, če pa smo jih dobili od tanajboljših: Mlinotesta in Kroštole iz Kopra... čudoviti so! In kako naj jih samo gledaš? Seveda jih boš poskusil... vsaj enega! Uf, potem se ti tek odpre: daj še enga, pa bo kar bo! 😊 Ja, vsi smo si tako mislili... vendar ni šlo, smo mogli pa še enega pojesti!

Končni rezultat: sreda! Pusta smo pokopali, tehtnica nam pokaže pravo stanje! Vsaj en kilogram več kaže.

In sledi kaj, najtežja odločitev do zdaj: dieta! 😞

Kot v vsaki zgodbi zaključek: »Drugo leto bomo pojedli manj krofov!«, se strinjajo vsi. Ja, tudi jaz, seveda!

Ase bomo tega držali? Hm, glede na izkušnje iz prejšnjih let sem malo skeptična, vendar kdo ve.. morda jih bomo pa res pojedli manj.... Mordaaaaa pa celo več, vendar vam tega ne bomo povedali! 😊

Nada Čupković

DELAVNICA ROČNIH DEL

Med drugimi zanimivimi delavnicami je na Šentmaru v Kopru tudi delavnica šivanja. Poteka enkrat tedensko ob petkih, vodi pa jo prostovoljka Vojka.

Na delavnici se učimo tehnik ročnega in strojnega šivanja ter izdelovanja raznih okraskov iz blaga in volne. Sam se posvečam predvsem strojnemu šivanju, ker imam že nekaj predznanja, tako da ob pomoči Vojke nadgrajujem svoje znanje na tem področju, hkrati pa pridobivam nova znanja o uporabi šivalnega stroja. Vsak se lahko preizkusi, če mu delo s šivalnim strojem leži. Mnogi so odkrili, da šivanje na šivalnem stroju ni tako težko, je pa res, da lahko gre kaj narobe in da šivi niso dobri. Vendar vaja dela mojstra. Takrat se slabi šivi razparajo in je postopek treba ponoviti. Še prej pa je treba najti vzrok za neuspelo šivanje. Nekateri ostajajo pri ročnem šivanju, kjer je tudi veliko dela. Precej stvari je težko ali celo nemogoče šivati na stroju. Vojka nam je potrpežljivo pokazala kako se iz volne naredi cof in še marsikaj drugega. Delavnice šivanja so zelo zanimive in koristne, zato se jih rad udeležujem.

Andrej Vegelj

DC ŠENTMAR KOPER

DNEVNI CENTER ŠENTMAR KOPER

Naš dnevni center je odprt vsak delovnik od osme do šestnajste ure in vsak dan se nekaj dogaja.

Imamo različne delavnice, druženja, igramo pikado, biljard, gremo na bali-nanje, učimo se jezike, imamo interakcijske igre, likovno skupino, komunikacijske igre, igramo namizni tenis, imamo gledališko delavnico, delavnico *Pot k dobremu* počutju, ročna dela, skratka: zelo je pestro in je za vsakega nekaj. Enkrat mesečno imamo skupni sestanek, kjer vsak poda svoje mnenje in predloge za boljše funkcioniranje dnevnega centra. Sam se udeležujem večih dejavnosti, najraje pa imam ročna dela. V dnevni center zahajm skoraj vsak dan, kjer obvezno prelistam Primorske novice, pogledam kaj na internetu in se družim z ostalimi uporabniki in zaposlenimi. V prijetnem vzdušju pride do zanimivih debat o raznih stvareh iz življenja, pogosto o naših stiskah in težavah. V pogovoru iščemo rešitve in vedno se najdejo predlogi za izboljšanje življenja. Obisk dnevnega centra marsikomu prinese druženje in sprejemanje, ki ga drugače nima.

Andrej Vegelj

DC ŠENT ŠKOFJA LOKA

NAŠ TEČAJ ANGLEŠKEGA JEZIKA

Že od konca lanskega leta poteka v dnevnem centru Škofja Loka tečaj angleškega jezika. Pouk poteka enkrat tedensko eno uro.

Moje ime je Jože M., angleško pa Lemmy. Star sem triinpetdeset let in veselim se vsake nove ure angleščine. Trudim se obnoviti že davno pozabljeno znanje angleškega jezika.

Ob tej priložnosti bi se rad prisrčno zahvalil učiteljici in mentorici Darji za potrpežljivost in razumevanje pri učenju angleščine nas tečajnikov.

Ena od nalog je bila napisati spis na temo »Moja družina«. To je po dolgem času moj prvi spis v angleškem jeziku. Preberite in spoznajte mojo družino.

Jože M.

Me and my family

He is the number one R'n'R man in the land.

Ladies and gentlemen, the one and only: Lemmy!

Hi. That's me-Lemmy. I am hot and obsessed Motörhead fan. My favourite song is »Dancing on your grave«.

DC ŠENT ŠKOFJA LOKA

Am I too old for R'n'R? No, I am not. Am I too young to die? Yes, I am. I am an iron-man. I love R'n'R. It is only R'n'R, but I like it. My friends call me Doctor Rock. Yes, baby, I'm so bad, baby I don't care. No, I am not the black sheep in my family, that is my brother John. I like everything: cats, butterflies and a long walk in the moonlight. I love jumping and singing in the rain. I don't like opera, but I like ballet. I really, really don't like lies. I've got lots of friends. My best friend is Shannon. She is younger than me. She's got long blonde hair and blue eyes. Shannon thinks her hair is wonderful. Shannon is a pretty girl. She likes going to the supermarket.

Who do you think we are? My family are: grandmas Thelma and Louise, grandpas John and Joe, father Adam, mother Eva, brother John, sister Mary, uncles Bill and Bob, aunt Sue and cousins John and Wayne.

My grandmas and grandpas are each older than hundred years. Yet, they are all still very healthy.

My mother Eva is lovely, gently, and a beauty. She likes flowers, dance and romantic books. My mum is eighty years old. She is one year younger than my dad.

My father is an ex-world championship motor-cyclist. He likes fast cars, motorbikes, cigarettes and good wine. They live in Pensacola city and enjoy on sunny Florida, USA.

Brother John is fifty-seven years old.

He is four years older than my sister. I am two years younger than my sister. I am the youngest in my family. John is guitar-player in trash metal group and is on the »Sex, drugs and R'n'R« world tour with his band now. He likes oldtimer cars, big dangerous dogs, poisonous snakes, beer, whiskey, stripteases and fast women. He doesn't like law and order.

My sister is now in Paris, the capital of France. She is a nurse and works in a big mental hospital. She helps people. She is smart, beautiful, tall and thin. She has got long brown hair and black eyes. She likes swimming, music, sun and fun. She doesn't like coffee, but she likes chocolate ice-cream. She wants to be a truck driver

Uncle Bill is seventy-nine years old. He is married to my aunt. Her name is Sue. He is two years older than Sue. Bill is fat and small. He works in a big bank. He steals from people. He likes watching TV. He doesn't like dancing and running.

My aunt is a singer. She works every night in a big night club. She likes dancing. They live in Palermo, Sicilia, Italy.

Uncle Bob is fat and tall. He is not married yet.

Cousin John is a doctor. He works in a small hospital, every day, in the morning and he sometimes works in the afternoon. He's got lots of hobbies. He drives a big red car.

Cousin Wayne is a veterinarian. He helps

DC ŠENT ŠKOFJA LOKA

animals. He loves playing a piano.

Cousins John and Wayne can both dance boogie-woogie all night long.

That's my famous family. Now you know why it is good to be me!

But, I must learn some English first!

No remorse,

Lemmy M.

IZDELAVA PUSTNIH MASK

Uporabniki dnevnega centra v Škofji Loki smo se pripravili na pustovanje ustvarjalno, z izdelavo pustnih mask.

Tako so na napihnjenih balonih nastali šemasti obrazi iz trakov časopisnega papirja, moke in vode. Posušene smo oživelile z akrilno barvo, rezultat pa ocenite vi ob pričujoči fotografiji.

Lep pozdrav od unikatne maškare,

Anonimen



POHOD NA VELIKO PLANINO

Zjutraj se zbudim v hladno jutro in skozi priprto okno se zazrem v novo jutro s čudovitim sončnim vzhodom, kakršnih se spominjam z lanskega dopustovanja na Maldivih.

Pogled na koledar z motivi gora mi je povedal, da je danes sreda, 21. avgust 2013, torej težko pričakovani dan, ki je bil določen za ŠENT-ov izlet na Veliko planino, katerega sem se vnaprej veselil. Na stari razpadajoči avtobusni postaji v Kranju smo se srečali z našimi Šentovimi prijatelji iz zgornje Gorenjske. Sam prevoz do vznožja Velike Planine je bil prijeten, saj smo ga krajšali s pripovedovanjem šal in prepevanjem Avsenikovih zimzelenih pesmi.

Prihod na vrh Velike planine in prekrasen razgled na s soncem obsijane okoliške gore in doline, ter svež zrak, ki ga z veseljem vzdihneš s polnimi pljuči, je bil čudovit. S tem je bil prihod na vrh planine poplačan za vse napore samega vzpona. Pogled na idilično vasico s pašniki, kravami in pastirji ti da občutek neizmerne svobode.

Na planini ti da organsko pridelana hrana in pijača, ki ti poboža brbončice v ustih, neizmerno gurmansko zadovoljstvo. Pri dobrotah planin ne moreš ostati ravnodušen. V prijetnem vzdušju in polnih želodcev

DC ŠENT ŠKOFJA LOKA

smo se odpravili proti dolini. Pri spustu v dolino se mi je pripetila manjša nezgoda. Pri enem od zdrsov se mi je obnovila stara poškodba kolena, ki sem jo dobil pri padcu z motorjem na zavutih cestah Provanse. Sam izlet bi označil s čisto desetko in zahvala vsem Šentovim delavcem, ki so ta izlet omogočili.

Spomin na prijeten izlet na Veliko Planino mi vedno prinese toplino v dušo in srce. Hvala.

Jože M.

DC ZA UPORABNIKE DROG NOVA GORICA

NOGOMETNI TURNIR SOCIALNA INTEGRACIJA RANLJIVIH SKUPIN

Dne 21.2.2014 nas je Krizni center Nova Gorica povabil na nogometni turnir, ki se je odvijal v stavbi HIT Športni center.

Na povabilo smo se seveda z veseljem odzvali. Pri sestavi ekipe so sodelovali še DC Ajdovščina, prostovoljci in naši uporabniki. Pomoč so nam ponudili tudi naši stari znanci iz ekipe KRALJI ULICE. Na turnirju je sodelovalo 8 ekip (naša, dve ekipi Kriznega Centra, Kralji Ulice, Mladinski center, Vincencijeva Zveza ter dve "zunanji" ekipi), razvrščene v dve skupini po štiri. Igrali smo po turnirskem sistemu in po borbeni in zagrizeni igri zasegli 4. mesto v skupini. Med igro so nas spodbujale naše zveste navijačice. Naj omenimo še to, da sta v naši ekipi debitirali dve punči, kateri sta pokazali presenetljivo borbenost in znanje.

Za pogostitev t.j. pijačo in hrano je bilo v redu poskrbljeno in tako je turnir v športnem duhu kar hitro minil.

Vas zanima zmagovalec turnirja ? Mirne duše lahko zapišemo: VSI! Lep pozdrav,

**Ekipa dnevnega centra in terenskega dela z uporabniki prepovedanih drog
Nova Gorica**

SS JEŽICA

ZAPISKI IZ DNEVNIKA FANI FORSTNERIČ¹

PSIČKA VIVA IN JAZ

Izhajam iz kmečke družine in vedno sem imela rada živali. Vedno je bila ena živalca »moja«. Tudi kasneje, ko sem se odselila, sem imela v bloku kakšno živalco (papagaja, želve). Nikoli pa nisem imela kužka.

Lansko leto je prišla preko javnih del v službo v našo stanovanjsko skupnost simpatična Irena. Povedala nam je, da imajo doma dva kužka. Povedala nam je, da je ena kužika Viva zelo družabna. Vprašala nas je, če bi jo lahko enkrat pripeljala s seboj. Vsi smo bili zelo navdušeni.

Prvi sončni dan je iz avta skočila naša nova »terapevtka« Viva. Njen najljubši šport je lovljenje kakšne žogice ali kosa lesa. In seveda crkljanje. Upam si trditi, da je prav mene izbrala za najboljšo prijateljico. Je izredno lepo vzgojena in zna skoraj vse, le govoriti ne.

Enkrat sem bila zelo depresivna in se zjutraj nikakor nikakor nisem mogla spraviti iz postelje. A glej ga zlomka, naenkrat se pojavi ob moji postelji Viva. Prikupno maha z repom in me liže po obrazu. V trenutku sem pozabila na bolezen, vstala, se oblekla in takoj je padla prva tenis žogica. Ta dogodek se mi je vtisnil globoko v spomin in ga sigurno ne bom nikoli pozabila,

čeprav je bilo v času njunih obiskov še polno prigid in zgodbic.

Ljubljana, 14. 2. 2014

Fani Forstnerič z Ježice

¹ Prispevek je dobesedno prepisan iz dnevnika in ni lektoriran!



Viva in Fani.
Foto: Irena Jama

STANOVANJSKA SKUPINA JARŠE

Stanovanjska skupina Jarše je namenjena najbolj samostojnim stanovalcem stanovanjskih skupin Ljubljana. Predvideva se, da bodo program Mreža stanovanjskih skupin zaključili v roku enega do dveh let, do takrat pa jih čaka veliko dela do samostojnega življenja. S pomočjo strokovne delavke si morajo poiskati stanovanje, bodisi s pomočjo občine in razpisov, bodisi kot najemniki tržnih stanovanj, odvisno od dohodkov s katerimi razpolagajo.

En stanovalec je po dolgih letih prijaviteljanja pridobil neprofitno stanovanje, drugi stanovalec pa se v parih mesecih vrača nazaj v svoje stanovanje.

Stanovalce se spodbuja, da čim več zadev uredijo sami, v hiši vsakdo opravlja dela po svojih zmožnostih, omogočeni so jim tudi nakupi z gotovino. Pomembno je, da se naučijo razpolagati s finančnimi sredstvi preko celega meseca in skrbeti za urejenost dokumentov. Svoje pravice se morajo naučiti uveljavljati sami, ob tem jim pomagamo strokovni delavci. Tudi hiša sama omogoča veliko zasebnosti vsakemu od njih, ker ima vsakdo svojo sobo. Včasih pravijo, da se počutijo kot v bloku.

Za duševno zdravje je pomembna aktivnost, zato se jih spodbuja, da si najde-

jo hobije, da se vključujejo v dejavnosti v skupnosti ter skrbijo za telesno zdravje.

A.: "Imam se dobro, imam svojo sobo in svojo zasebnost v svoji sobi. S sostanovalci se dobro razumem. Delam na sebi. Nabiram si znanje za samostojno življenje, da se bom lahko odselila iz stanovanjske, ko dobim bivanje na razpisu."

T.: "V Šentu sem našla vse, kar sem si od nekdaj želela. Ker je ponudba za selitev v Jarše prišla in je bila tudi vsebinsko in časovno determinirana, sem jo sprejela za svojo in je postala moj generalni cilj. Danes se tu počutim dobro in sem srečna."

E.: "Čakam na zaposlitveno rehabilitacijo, da bi se lažje osamosvojil. Pričakujem, da se bom v roku dveh let odselil v najemniško stanovanje."

M.: "V skupnosti se dobro počutim. Osvojil sem že večino veščin za samostojno življenje. Omogočeno mi je tudi, da hodim v dnevno bolnico, sedaj enkrat na teden. Veliko stvari bom lahko uporabil pri samostojnem življenju."

Stanovalci so motivirani za spremembo v življenju, samostojno bivanje pa se jim ne zdi več nikoli uresničena želja.

Ana Ivanišević Valetič in stanovalci SS Jarše

ENKNAP V ŠPANSKIH BORCIH

V mesecu februarju in marcu sem si v Centru kulture Španski borci v ljubljanskih Mostah ogledal kar pet predstav skupine EnKnap.

EnKnap je mednarodna skupina mladih plesalcev, ki jo je leta 2007 ustanovil eminenten slovenski koreograf Iztok Kovač in je trenutno edini stalni ansambel za sodobni ples v Sloveniji (http://www.en-knap.com/3/15/o_skupini.html, 18.3.2014).

Sam zelo uživam v njihovem izraznem plesu in vsake predstave je kar prehitro konec. Ti mladi plesalci se namreč v celoti prepustijo vsej koreografiji. Tema, močna luč, nepričakovani glasovni efekti naredijo predstavo še posebej enkratno. Vse predstave so zelo zanimive.

Ob koncu se zahvaljujem Zavodu EN-KNAP, ki nam omogoča, da si lahko ogledamo predstave v Centru kulture Španski borci.

Jaka

SREČA

Jaz pa vem, da sreča tukaj je nekje, ni treba je iskati, tukaj je. le skloni se, poglej in najdeš jo, v tebi je, če veruješ v njo.

Življenje, vino in ljubezni glas, to tisto je, kar naj živi v nas. denar ni to, kar si želimo vsi, ljubezen tista je, ki dela iz nas ljudi.

Pavla V.

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

KAJ DELAMO PRI PROJEKTU *OUTART*?

Projekt *Outart* se osredotoča na uporabo »Outsider Art« fotografije kot možnosti opolnomočenja mladih z manj možnostmi in mladih invalidov. »Outsider Art« omogoča premikanje mej, ki jih postavlja formalno izobraževanje in usposabljanje in spodbuja svobodo osebnega izražanja. Fotografija omogoča posameznikom, da skozi ustvarjalno izkušnjo krepijo pozitivne osebne lastnosti.

Umetnost je eden od jezikov in načinov komunikacije, ki pripomore k razvijanju sposobnosti izražanja. Umetnost lahko deluje terapevtsko, in s tem ko vzpodbuja samo-refleksijo, izražanje in raziskovanje, vpliva na boljše fizično, psihično in čustveno počutje. Neformalno izobraževanje s pomočjo umetnosti je usmerjeno k pridobivanju znanj s področja fotografije, k zmanjševanju socialne neenakosti skozi aktivno državljanstvo kot tudi k odpiranju novih komunikacijskih možnosti.

Cilj projekta je z uporabo fotografije omogočiti mladim z manj možnostmi, da pridobijo nove spretnosti in znanja z namenom osebne rasti. Da bi to dosegli, so v okviru projekta postavljeni naslednji cilji:

- učenje in raziskovanje alternativnih metod komunikacije z uporabo fotografije,
- vzpostavljanje okolja za izražanje in refleksija mladih, ki spodbuja interaktivno komunikacijo,
- opolnomočenje in večja prepoznavnost mladih z manj možnostmi.

Glavne aktivnosti projekta *Outart* so namenjene več kot 100 mladim iz petih evropskih držav (Slovenija, Finska, Španija, Nemčija, Irska). Med projektom so udeleženci obiskali različne prireditve in razstave. Kulturne aktivnosti so pomembne za spodbujanje širšega kulturološkega razmišljanja in za razumevanje umetnosti. Mladi razvijajo občutek za empatijo in samozavest, ko razmišljajo o stališčih umetnika in se sprašujejo o motivih in ciljih. Obiski galerij in muzejev, sodelovanje na delavnicah, prebiranje knjig in revij, ogled filmov in videov pomaga pri višji kulturni ozaveščenosti mladih.



Obisk fotografske razstave v VDC Koper.
Foto: Biserka Jarc

Projekt poteka od 1.1.2013 do 30.6.2014

V letu 2013 je bilo organizirano usposabljanje za mlade in mladinske delavce na področju fotografije. Usposabljanje je bilo razdeljeno na štiri praktične dele z namenom pridobivanja znanj na različnih področjih: kako uporabljati fotoaparati in fotografsko opremo, umetniško fotografiranje, obdelava fotografij itd... Osnovna tehnična znanja pripomorejo k lažjemu ustvarjanju in umetniškemu izražanju. Vsako usposabljanje je bilo sestavljeno iz praktičnega in teoretičnega dela.

Trenutno se izvajajo umetniške delavnice, v okviru katerih poteka spodbujanje k ustvarjalnosti skozi osebno in umetniško izražanje. Teme delavnic so predlagali mladi. Bistvo delavnic je dati poudarek določenim interesnim področjem in uporabiti širok nabor fotografskih veščin, ki so jih pridobili mladi. Vsaka delavnica je namenjena spodbujanju medosebne komunikacije, učenju novih spretnosti, razvijanju sposobnosti za samoocenjevanje in krepitvi občutka, da si del ekipe.

V aprilu pripravljamo fotografsko razstavo in fotografski natečaj. Fotografske razstave omogočajo mladim, da pokažejo svojo ustvarjalnost in predstavijo svoja dela širši javnosti. Lokalna razstava bo potekala v vsaki državi članici projekta. Namen je pokazati širši javnosti umetniške fotografije udeležencev projekta.



Fotografsko usposabljanje: fotografiranje plakatov- umeščanje sebe v plakat.
Foto: Danijela Laganiš

Ob zaključku projekta bo pripravljena mednarodna fotografska razstava v Nemčiji. Razstavljene bodo najboljše fotografije vsake države udeleženke projekta. Nagrajena bo najboljša fotografija projekta in najboljša fotografija javnega natečaja. Podeljena bo nagrada občinstva, nagrada spletnega glasovanja preko facebooka in nagrada žirije.

Žirija bo sestavljena iz nekaterih mladih, ki bodo pred tem sodelovali na delavnicah. Mladi bodo imeli novo vlogo - vlogo fotografskih strokovnjakov.



Fotografska delavnica in obisk Mestne galerije Piran.
Foto: Biserka Jarc



Povezave:

<http://outart.intras.es/outart>

<https://www.facebook.com/outartproject>

<http://www.flickr.com/groups/2491939@N22/>

Biserka Jarc

SV CELJE

POHOD NA STARI GRAD

12. marca 2014 smo se v Šent- u Celeia Celje odpravili na pohod na Stari grad v Celju.

Ob 9. uri zjutraj smo se zbrali pred dnevnim centrom uporabniki programa *Socialna vključenost (SV)*, pridružilo se nam je tudi nekaj obiskovalcev dnevnega centra. Ob 9.15 uri smo štartali izpred Šenta. Pot nas je vodila nekaj časa po mestu, potem pa po gozdu. Izbrali smo lažjo pot po cesti. Ko smo prispeli do gradu, smo imeli malico in kratek počitek. Sledil je ogled gradu in fotografiranje. Pogled iz gradu je bil fenomenalen. Videlo se je celo Celje in daleč, daleč stran.

Kasneje je na svoj račun je prišla tudi kava, ki nam je ob krasnem vremenu nad vse prijala. Odhod iz gradu je bil ob 12.00 uri. Po prihodu nazaj v mesto je sledil odhod domov.

Pohod je dobro uspel, vsi smo bili zadovoljni, ponosni, da smo vsak zase naredili nekaj dobrega in koristnega za svoje zdravje in boljše počutje. Sklenili smo, da bomo pohode večkrat ponovili.

Matej Tanšek



Skupinska na Starem gradu.

Foto: Cvetka Ojsteršek

SV NOVO MESTO

IZDELOVANJE ROŽIC IZ NAJLONA IN ŽICE

Izdelovanje rožic iz najlona in žice je luštno ročno delo, ki smo se ga lotili v dnevnem centru Novo mesto.

Nene nam je pokazala postopek izdelave rožic. Tako smo se lotili dela. Potrebujemo žico, najlon, posodico za zvijanje žice, sukanec, škarje in drugo. Napenjamo najlon na predhodno zvito žico. Iz najlonskih cvetnih lističev smo sestavili rožico, kateri smo dodali stebelce in ga oblepili s trakom ter dodali že narejene

stebelne liste iz najlona. Tako smo naredili prečudovite rožice. Te rožice izdelujemo v programu socialne vključenosti v Novem mestu in jih tudi prodajamo.

Mateja Smrkolj



Rožice iz najlona.
Foto: Amadea Zagorc

VLOGA MENTORJA NA DELOVNEM MESTU

Pojem mentorja izvira iz grške mitologije. Mož po imenu Mentor je bil prijatelj Odiseja, ki mu je zaupal svojega sina, ko je odhajal zdoma. Mentor je skrbel za njegovega sina.

Iz tega lahko razberemo, da je mentor več kot človek, ki zaposlenega uči le dobro opraviti zadane delovne naloge. Mentor je oseba, ki želi deliti svoje znanje in izkušnje in hkrati človeku pomaga na več ravneh. Zelo pomembno je, da zna vzpostaviti pristen odnos, katerega vodilo je **PREDANOST** in **ŽELJA NEKAJ IZBOLJŠATI** (Metodološki priročnik za mentorje in tutorje, 2011).

Ni slučaj, da odnos med mentorjem ter mentorirancem velja za tretji najmočnejši odnos, ki vpliva na človekovo vedenje, za družinskim in partnerskim odnosom (povzeto po Richard E. Caruso). Mentor na delovnem mestu je več kot inštruktor. Skozi delo svojemu varovancu pomaga pri razvoju življenjskih spretnosti, kot npr.: spretnost odločanja, postavljanja ciljev, upravljanja z denarjem, razreševanja problemskih situacij in podobno. Je svetovalec, ki osebo vodi, z njo deli ideje in zagotavlja povratne informacije. Deli informacije o nepisanih pravilih delovne organizacije. Zagotavlja podporo pri osebnem razvoju. Predstavlja vir informacij,

ki pomembno vplivajo na posameznikovo osebno rast ter njegovo karierno pot. Mentorirancu pomaga pri širitvi njegove socialne mreže in ko je potrebno nudi tudi zagovorništvo. Hkrati pa igra vlogo kritičnega advokata, ki pomaga osebi pri pomembnih odločitvah in strategijah na njegovi poklicni poti.

Verjetno je vloga mentorja ena bolj zahtevnih vlog, ki pride na pot človeku. Pomembno je, da ima mentor pred seboj vedno v ospredju mentoriranca, da zna spretno komunicirati, da zna biti tudi diplomat in ni tekmovalen. Kajti tudi mentor je najprej človek, ki svoje lastnosti ves čas vnaša v odnos z mentorirancem. Le tega se mora zavedati, in preverjati svoja čustva, svoja razmišljanja, svoj pogled, v širši skupini. Dobro je, da se o odnosu s svojim mentorirancem pogovarja z nekom, ki mu zaupa. Na tak način lahko raste tudi mentor brez večjih težav.

In zakaj bi prevzeli vlogo mentorja? Ker na tak način rastemo tudi sami. Ker nam mentoriranec lahko da nov navdih. Ker bomo lahko na blizu opazovali, kako se človek spreminja. Ker bomo imeli priložnost vzpostaviti zares tesen stik. In še mnogo razlogov bi lahko navedli.

Vsak mentor pa se mora zavedati, da ima s svojo vlogo velik vpliv na osebo. Veliko večji, kot si mogoče lahko predstavlja.

Zato zaključujem z mislijo Noama Chomskyja, ki naj nas vodi pri svojem poučevanju na delovnem mestu: „Poučevanja ne bi smeli primerjati s polnjenjem steklenice z vodo, ampak z rožo, ki raste po svoje“.

Barbara Zupančič

ENERGIJA

Energija. Samota. Nemir.
Človek, kam greš,
kaj si.
Kaj si?
Poznaš svet, ljudi.
Potuješ in raziskuješ.
Svobodno. Po poti.
Kot metulj, ki leti.
Sijajno.
Človek, si kot
odprta knjiga.
Si povezan s svetom.
Z Univerzumom.
Si v stiku sam s seboj.

Valerija Kovačič

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

NEKAJ POGLEDOV NA LETO 2014

Kako bo v prihodnosti? Večno vprašanje, ki mu ljudje dodajo še: zakaj, kdaj, kje, kako? Na vse to ni pravega odgovora. Pač pa ta vprašanja povzročajo skrbi, ki jim jemljejo energijo in čas. Kar naprej se ljudje gibljejo od optimističnega do pesimističnega stanja preko sivine, ki ni ne to ne ono.

Odgovor pa je vendarle preprost. Delovati je treba v sedanjosti, biti vedno, ko kaj počnete, tu in zdaj, pa bo jutri tudi takšen, kot je danes. Odgovor je res preprost, toda delovati v tej sedanjosti, ki je edina, ni niti lahko, niti enostavno. Zakaj?

Preveč je želja, preveč neuresničenih sanj, ki z resničnostjo nimajo nič opraviti. Odpeljejo pa vas v neko prihodnost, ki je nepoznana, preprosto ne veste kako bo.

Vedno je prisotno vprašanje svojcev oseb z duševno motnjo - kaj bo z njihovimi bližnjimi, ko bodo odšli, umrli? Toliko časa in energije se porabi za takšna razmišljanja, ugibanja, ki pa pogosto ne dajo kaj dosti uporabnih rešitev.

Pa je spet kar se da enostavno. Tukaj in sedaj. In kaj to pomeni? Če svojci svoje bližnje naučijo samostojnosti, prevzemanja odgovornosti, pustijo, da razvijejo svoje potenciale, jih podpirajo v tem, da

najdejo v sebi tisto, kar jim daje moč in pogum, da živijo polno življenje, so res dobili vse, da so »opremljeni« za spopad s problemi, ki jih čakajo ko bodo ostali sami.

Smo tudi svojci biti sposobni biti tukaj in zdaj?

In še eno prednost ima to, kar navajam. Tudi svojci živijo polno življenje, ne pozabijo nase, odvržejo skrbi, so bolj polni energije, so zadovoljni in srečni. Vse to je »nalezljivo« in njihovi bližnji postajajo tudi vedno bolj takšni, srečni, zadovoljni.

Govorim vam o tem, ker so to moje lastne izkušnje iz delovanja v sedanjosti, tu in zdaj.

Zlata ključa številki 6. in 13. iz knjige A. P. Kezeleja: »Skrivene poruke, skrivena značenja« osvetljujeja gornje misli. Naj jih samo nekaj naštejemo:

»Sedanjest je edino mesto, kjer je doma sreča. Sedanjest me osvobaja, preteklost in prihodnost me vežeta. Ne sprejemam krivde za pretekle »napake«. Odvržem skrb za prihodnost.

Ne razlagam, ampak sprejemam. Sprejemam z zaupanjem. Radostno dajem. Ne pričakujem, temveč občudujem.«

Pa še nekaj - v sedanosti se rodijo ideje, tu je doma kreativnost.

In kako na ta izziv, namreč živeti tu in sedaj odgovarjamo v Forumu svojcev Slovenije?

Lahko bi rekel z delovanjem, z novimi pristopi pri srečanju v naših skupinah za samopomoč.

Eden takšnih je, da že nekaj časa združujemo srečanja svojcev in naših bližnjih v mešanih skupinah. To že nekaj časa počnemo v Dnevnom centru Šempeter pri Gorici, v pogovorno skupino, ki je bila samo za uporabnike, smo povabili tudi svoje, na srečanja svojcev pa smo povabili uporabnike, zadeva se je čudovito obnesla. Ne samo, da se močno zblížamo, tudi učenje enih od drugih postaja vedno bolj dvosmerna cesta. Enako prakticiramo tudi v Dnevnom centru Postojna, počasi uvažamo v Dnevnom centru Šentceleia Celje, kmalu pa bomo poskusili tudi v Dnevnom centru Šentlent Maribor. Že dolgo časa pa idejo uresničujemo tudi v sodelovanju - v Humani v Kranju in na predavanjih »Prospect« z Ozaro.

Na pogovor smo svojce povabili tudi v Dnevni center Ljubljana, pa se svojci niti prikazali niso, kaj šele, da bo sodelovali. Bilo pa je zanimivo in zelo razgibano srečanje.

Druga ideja, ki jo poslušamo uresničiti, je ta, da sta od svojcev na srečanjih prisotna oba starša, mož in žena, tudi takrat, ko sta to skrbnika. Lepo nam je to uspelo na zadnjem srečanju v Dnevnom centru Šentlent v Mariboru. Od dvanajstih udeležencev so bili prisotni štirje »kompleti« svojcev, staršev oziroma skrbnikov, pa še eden od uporabnikov je aktivno sodeloval. Žal njegovih svojcev ni bilo na srečanju.

V času letošnjega leta smo ponovno aktivirali skupino za samopomoč v Dnevnom centru Novo mesto, udeležba sicer ni bila takšna, da bi bili navdušeni, smo pa vztrajni in bomo nadaljevali.

Nadaljujemo tudi tematska srečanja, kjer pa poskušamo svojcem podati, razjasniti in osvetliti tudi vprašanja in teme, kot sem jih navajal v začetku tega prispevka. Kako živeti tu in sedaj, bolj ozaveščeno, bolj sproščeno, bolj skladno z naravnimi zakoni, bolj uravnoteženo in z več zadovoljstva.

V tem letu smo naše delovanje namenili tudi zakonodajnim premikom na področju duševnega zdravja, s posebnim poudarkom na Resoluciji o nacionalnem programu duševnega zdravja. Dali smo svoje predloge in pripombe, sedaj nas čaka budno spremljanje njene uresničitve.

Pozitiven premik v FSS - Forumu svojcev Slovenije je tudi v tem, da je več zanimanja za srečanja svojcev in morda toprinaša neko novo energijo in višjo zavest v naše delovanje. To je tudi lahko naš prispevek k reševanju problemov na področju duševnega zdravja, odpiranju širših možnosti za skupnostno skrb in večjo vlogo nevladnih organizacij ter civilne iniciative. Vse to pa ustvarja tudi pogoje za vsebinsko bolj poglobljeno in odprto sodelovanje vseh akterjev na področju duševnega zdravja.

mag. Edo P. Belak

SPRAVA

Mislím,
da je konec trpljenja blizu,
da je konec nekih težav,
da je konec smradu.
Vstaja upanje,
da bom znala
sama naprej.
Smeh, radost, veselje,
da sem živa,
da znam živeti
in ne trpeti.
Da rečem sanjam,
vstopite, zažarite.
Astronomija, filozofija,
do konca mojih dni.
Kakorkoli,
To je moje življenje!

Andreja Mlakar

PRISPEVKI ŠENTOVCEV

BREZ LASTNEGA PRISPEVKA NI NAPREDKA

Odkar vodim ŠENT-ov Svet uporabnikov opažam, da se med uporabniki širi neka zavest, da nam morajo programi ŠENT - a ponuditi nekaj več. Priznam, po eni strani sem tudi jaz preveč zaposlena z drugimi stvarmi in ne morem toliko energije vlagati k udeležanju vseh želja po spremembah, po drugi strani pa se skupaj s strokovnimi delavci trudimo za neke spremembe, pa se vse ustavi, ker enostavno sami uporabniki dnevnih centrov ne vložijo dovolj energije v to, da bi kaj spremenili.

Zavedati se moramo, da smo pač ljudje, takšni in drugačni. Nekdo lahko postori nekaj več, drug pač nekaj manj. Včasih je dovolj, da ima nekdo dobro idejo, drugi pa jo skušamo izpeljati.

Veliko problemov smo že uredili, vendar poudarjam, da nam je uspelo le, ker smo združili moči in spoštovali mnenja drug drugega. Tako smo odlično sodelovali pri podajanju predlogov in pripomb na Zakon o duševnem zdravju in sprejetju le-tega, pri uvajanju skupnostne psihiatrije ter pridobitvi novih prostorov za Dnevni center v Šempetru pri Gorici. To so le tisti večji dosežki, ki smo si jih skupaj izborili. Veliko je tudi manjših, a tudi te smo dosegli skupaj.

Za še tako majhne spremembe se moramo tudi sami malo potruditi. In zato vas v tem prispevku prosim, da tudi sami kaj naredite za prijetnejše vzdušje v naših dnevnih centrih. Če ne drugega, mi na elektronsko pošto andreja.stepec@sent.si sporočite vaše želje, predloge in pripombe. V kolikor pa menite, da lahko v spremembo vložite kaj več energije, pa se nam pridružite na sestankih Sveta uporabnikov.

Prisrčno vabljeni vsi, ki si želite sprememb na bolje!

Andreja Štepec,
predsednica Sveta uporabnikov ŠENT

NOVA CELOSTNA PODOBA ZAPOSLITVENEGA CENTRA DOBROŠIN

V letu 2013 smo se v Zaposlitvenem Centru Dobrošin d.o.o. odločili, da bomo posodobili celostno podobo podjetja.

Za izvajalca smo izbrali socialno podjetje *Iz Principa*, ki je projekt socialnega podjetništva Združenja DrogArt ter s tem podprlinjihovo novodejavnost na področju oblikovanja. Izvajalci so nam predstavili več predlogov celostne podobe. Izbrali smo nam najljubšega, ki ga bo izvajalec še nadgradil in pripravil za uporabo na različnih tiskanih materialih. Odločili smo se, da bomo v prvi fazi zamenjali logotip podjetja, dopisne liste in vizitke.

Z novo celostno podobo želimo posodobiti zunanjo podobo podjetja, ki bo tako zaposlenim kot strankam prijazen. Iskreno upamo, da bo všeč tudi vam!



Zaposleni v Dobrošinu

SPOZNAJTE GEODETE IZ DOBROVITE

Nepremičninski davek¹ je v zadnjem obdobju tema, ki ni prisotna le v medijih, temveč tudi na ulici in doma, saj bo davek doletel slehernega lastnika nepremičnin. Ob tem pa se poraja veliko dvomov, vprašanj in dilem.

Najboljša osnova za obračun davka je natančen in urejen vpis nepremičnine v evidenci geodetske uprave. Pomemben je vpis stavbe v kataster stavb ter vris stavbe v zemljiški kataster. Bolj natančen kot bo vpis, boljša osnova bo za ustrezen izračun davka, saj bo višina davka obračunana prav na podlagi teh informacij. Če evidence še nimate urejene, vam lahko pomagamo geodeti iz Dobrovite.

Vrata izvajanju geodetskih storitev sta nam pred letom in pol pomagala odpreti Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropski socialni sklad, ki delno financirata naše delovanje. V okviru projekta smo zaposlili odgovornega geodeta z dolgoletnimi izkušnjami in štiri težje zaposljive osebe: geodeta, tržnika in dva figuranta. Naša majhna ekipa dela dobro in v kratkem obdobju delovanja se že lahko pohvalimo

¹ Članek je bil napisan pred "padcem" nepremičninskega davka.

z dobljenim javnim razpisom, sodelovanjem z občinami in znanimi slovenskimi podjetji ter - kar je najpomembnejše - z zadovoljnimi fizičnimi strankami.

Kako poteka priprava načrta za vpis stavbe v kataster stavb in vris stavbe v zemljiški kataster?

Potem ko z lastnikom uskladimo primeren termin za ogled nepremičnine, izmerimo notranje prostore in določimo njihovo rabo. Meritve opravimo z laserskim merilnikom dolžine in jih kasneje pretvorimo v izračun kvadrature prostorov. Poleg notranjih mer določimo tudi zunanje mere stavbe. Najprej z GPS sprejemnikom določimo natančne koordinate nepremičnine, ki jih kasneje potrebujemo za umestitev



Geodet uporablja napravo
»teodolit«.

Foto: Dobrovita d.o.o.

stavbe v evropski koordinatni sistem. Meritev zunanjih mer stavbe opravimo z napravo, imenovano teodolit, s katero natančno odmerimo stavbo, podatke pa kasneje digitaliziramo. Ko so meritve zaključene, podpišemo zapisnik o izvedbi in z delom nadaljujemo v pisarni, kjer s pomočjo programske opreme za geodezijo izrišemo in izračunamo velikost notranjih in zunanjih delov stavbe in jo umestimo v evropski koordinatni sistem. Po končanju elaborat oddamo na geodetsko upravo (GU) in po določenem času (odvisno od čakalne dobe na GU) stranka po pošti dobi odločbo kot potrditev, da je njena nepremičnina evidentirana v vse potrebne registre geodetske uprave.

V Dobroviti uredimo tudi ostale standardne geodetske meritve, kot so ureditve mej, evidentiranje stavb, izravnave mej, parcelacije (delitev in združitve parcel), zakoličbe novih objektov, nove izmere, vpise v registre GJI, geodetske načrte. Storitve opravljamo strokovno, hitro in s kakovostnimi instrumenti.

Če še nimate urejene evidence svoje nepremičnine, ne zamudite priložnosti, s katero vam že za 305€ (z DDV) ponujamo vpis enostavne stavbe s štirimi vogali v kataster stavb in vris v zemljiški kataster.

Peter Bohinc

POT IZ REVŠČINE?!

Ko sem razmišljala katero temo ubrati, so se mi po glavi podile samo slike, zgodbe in pripovedovanja ljudi, ki živijo na pragu revščine. Kako malo je potrebno, da prestopimo na drug breg.

Še včeraj smo bili zdravi, imeli službo, se veselili življenja, že danes pa smo lahko popolnoma na tleh, brez občutka, da bo bolje, brez upanja v prihodnost. In vsak dan se pojavlja vse več in več takšnih zgodb. Saj ne rečem, zgodbe so si različne, ljudje živijo v pomanjkanju zaradi različnih razlogov, a velikokrat veže te zgodbe, ta življenja, ena nit. Bolezen. Ljudje zbolijo in kar naenkrat ostanejo brez vsega, pa ne zato, ker bi bilo zdravstvo pri nas plačljivo, kot je npr. v ZDA, kjer porabijo na tisoče in tisoče dolarjev za zdravljenje in terapijo, ampak ker jih zaradi našega sistema, prepričanaj in stereotipov, ki so še zakoreninjeni v naši družbi, potisnemo nekam stran, v nek kotiček, predal ali kakor pač želimo poimenovati to odrivanje, ki ga počne naša družba. In če se tukaj navežem na ljudi, ki se srečajo z duševnimi stiskami, s težavami v duševnem zdravju - zanašač se izogibam besedi duševna bolezen, ker mi ni blizu, ker drugače pojmem tovrstne težave - ti izgubijo izjemno veliko stvari v svojem življenju. V prvi vrsti je to služba. V današnjem času vsi

stremijo k brezhibnosti in kar se da produktivnejšemu delu, proizvodnji, dobičku, in če si kakorkoli drugačen od večine, ki lahko po 10 ali 12 ur dnevno dela s polno močjo, izpadeš iz tega sistema. Le redki se zavedajo, da smo vsi le ljudje in dajo možnost zaposlitve tudi tistim, ki zmorejo manj kot poveličevanih 100% norme, takih, ki to delajo ne le zaradi norme, ki jo morajo izpolnjevati glede kvote zaposlenih invalidov, ampak tudi zato, ker so ljudje, ker razmišljajo in ker se zavedajo kako tanka je meja med tem, ko si sposoben vsega in še več, in tem, ko ne zmoreš več. In take ljudi resnično cenim. Čeprav moram tu omeniti tudi, da se velikokrat zgodi, da je ravno obratno, da prav izguba službe prinese težave v duševnem zdravju. Ampak pustimo to za drugo debato. Torej, izguba službe. Ta prinese s seboj manj finančne stabilnosti. Nekateri pridejo do invalidske pokojnine, katere višina je, resnici na ljubo, neživljenjska. Spet drugi si morajo pomagati z denarno socialno pomočjo ali varstvenim dodatkom, da sploh lahko preživijo. Denarna socialna pomoč v letu 2014 šteje 265,22€ in velikokrat se srečujem z ljudmi, ki me sprašujejo kako naj preživijo s tem denarjem. Žal največkrat ne vem odgovora in zato prav občudujem tiste, ki preživijo s tem zneskom. Povem vam, to so pravi čarovniki, ki znajo obrniti vsak cent, ki lahko iz tega denarja naredijo to, da so položnice

plačane in oni kolikor toliko siti. Priznam, da ne vem če bi to zmogla tudi sama. In tukaj se lahko zatakne in največkrat se, vsakodnevno vprašanje: »Ali bomo plačali elektriko ali bomo en teden jedli kosilo?« Kar zmrazi me, ko slišim te besede, čeprav se spomnim, kako smo doma večkrat imeli prazen hladilnik ampak spomnim se tudi tega, da kot otrok na srečo nikdar nisem bila lačna, verjetno pa je bila moja mama. Pa so bili takrat časi baje dobri, kako je šele sedaj, ko niso. In potem skupaj s temi ljudmi, tu na ŠENT-u, iščemo rešitve, denar žal ne raste na drevesu, tako da ljudi napotujemo na Karitas, na Rdeči križ, na CSD po izredne denarne pomoči,... Dodaten udarec v zadnjem času je, da Rdeči križ nima več zaloga hrane, ki nam jo je priskrbela EU, torej to pomeni nič riža, nič mleka, nič moka, nič pšeničnega zdroba,... To so mogoče res malenkosti, ki pa, če nimaš nič, resnično nič, pomenijo ogromno. In spet smo na tem, da iščemo druge poti. Pozdravljam zbiranje hrane in denarja za ljudi in družine brez sredstev, ki ga včasih izvedemo tudi pri nas na ŠENT-u, ampak dolgoročno to ne reši težave. To je državni problem, ne problem vsakega posameznika, in enkrat bomo morali priti do točke, ko bo treba celovito reševati ta problem.

Vprašanje, ki si ga večkrat postavljam kot svetovalna delavka na Šentu je: kako naj se človek, ki je zbolel, ki ima težave v duševnem zdravju, že brez takšnih skrbi,

postavi na lastne noge, živi polno življenje, sproti rešuje osebne ali družinske stiske, ko pa ga pestijo takšni finančni problemi?

Amadea Zagorc

LAURICI

Zasolzilo se je oko,
 zvezdica mala padla je v nebo,
 ko sva s tvojo mamo stala ob Savi,
 na ličko se je svetila solza
 pravkar prebujenega dne,
 in v upanju bodočih dni,
 si mi dajala navdiha ti,
 tako stal sem v mraku sam,
 in vlekel cigareto,
 pričakujoč nove vneme,
 in sončka, da se ti srček ogreje,
 ne bal bi se neurja,
 ne bal bi se pomladi,
 in svojih let, ki polovica kmalu,
 dalo mi živeti je,
 da videl bi tebe kot otroka,
 ki ustvarila ga je božja roka.....

Robert Pišot - Fiš

NEVIHTA

Rezane rožice poezije,
 sonce name še naprej sije,
 spomin nate je kakor misel, ki se za
 oblak skrije,
 temno bela črta plavega ozadja,
 ko morje obalo preplavlja.

Robert Pišot - Fiš

LJUBEZENSKA

Sam sem v tej samoti.
 Brez tebe, deklica zala.
 Rad bi bil s tabo,
 se sprehajal in gledal naravo.
 Te objemal in gledal zvezde.

A tebe ni, deklica.
 Ne morem več brez tebe,
 da ti povem deklica zala,
 da rad te imam.

Luka Campolunghi

GLEDAM TE, POMLAD, KAKO
PRIHAJAŠ

Pridi z menoj, prijateljica moja, bova vi-
 deli, kako pomlad prihaja.

Na trati pred blokom kukajo iz trave bele
 marjetice.

Prve so zacvetele že za Valentinovo.
 Družbo jim delata dva regrata, ki sta vi-
 soko nad travo pognala rumene cvetove.

Tudi grm japonske trdoleske je rdeče
 zacvetel. Pod njim drhti modra hiacinta.
 V gredici pred sosednjim blokom v ve-
 tru valovi množica rumenih narcis. Kar
 čez noč zdi se, da so odprle svoje lepe
 rumene trobente. Pod grmom hortenzij
 trobentajo rumene trobentice. Prisluh-
 niva ptičjemu petju! Naš stari znanec
 rumenokljuni kos se že oglašja z murve.
 V grmičevju čebljajo vrabčki. Sinička
 veselo prepeva na cedri: cunjice perem,
 cunjice perem.

Jaz pa moram počakati, da bo posijalo
 sonce, da bom prala.

Marec je sušec, mar ne? Upam, da bo
 manj dežja kot doslej in se bom odpravila
 na daljše potepanje v gozd.

Helena Ušaj

YSI SMO AVTORJI SVOJEGA ŽIVLJENJA

Nek znan pesnik je rekel takole: »Če avtor ne zna ceniti svojega dela, potem ga ne bo cenil nihče«.

Da, vsi smo avtorji svojega dela: življenja namreč. Naše je le, da poskrbimo, da smo nanj lahko ponosni. Pa četudi samo na to, da ga varnega spravimo do naslednjega trenutka, koraka, stopnice. Sonce vedno sije, samo, da ga mi včasih ne vidimo. Sije pa na vse ljudi enako. Celo na tiste, ki jih ne maramo ali nam delajo krivice. Pogosto pa smo sami še najbolj krivični prav do samih sebe.

Iskanje sebe, svojega prostora pod soncem, je največja pustolovščina v življenju. Ko najdemo sebe, spremenimo ves svet. Potem res vidimo sonce sijati tudi v najbolj mrzlih dneh. Ne, tistega sonca se res ne da ugasniti, razen, če si tega nasilja nad sabo ne storimo mi sami.

A hoditi s soncem v laseh je taaaako težko, da skrušeni raje tavamo izgubljeni v temi.

Res je težko in naporno, vendar pa je vse preveč čudovito in nagrajujoče, da bi ga zavrgel. Upanje res umre zadnje, saj, kjer je volja, tam je pot! In kjer je pot, je tudi cilj.

Lojze Smole



Labod.
Foto: Lojze Smole

SLOVO

Zjutraj, preden je sonce vzšlo,
si prijel me za roko,
pogledal si me v oči,
jaz pa kot da te ni.

Ko videl si moje solzne oči,
si zazrl se v soj luči
in rekel mi le:
saj vrnem se še.

S poljubi si solze mi brisal
in govoril si,
da mi boš pisal.
nato odšel si in rekel mi:

Pride dan, ko bova zopet skupaj
zato prosim te,
ne jokaj, nasmej se, prosim te,
saj veš, da ljubim te.

Pavla V.

NEKAJ MOJH MISLI

Dobrota dela življenje znosno.
Več denarja pomeni več problemov, manj
denarja manj skrbi.

Pozitivne misli pomagajo našemu
zdravju.

Delo je zdravilno in častno.

Kar posejemo, to tudi žanjemo.

Preden nekaj izrečemo, pomislimo, ali
bodo izrečene besede komu koristile
ali bodo koga prizadele. Ali bo izrečeno
boljše od tišine...

Smo duhovna bitja in zato naj bo naše
vedenje moralno in dostojanstveno. Smo
na poti učenja in prepoznavanja lastne
vrednosti. Nismo nebogljen bitja. V sebi
imamo moč, da se postopoma rešujemo
iz težav. Imejmo se radi, le tako bomo
cenili vse okoli sebe. Ko bomo našli mir
v sebi, se bo odražal tudi okoli nas. Na
svetu je vsega v izobilju, le pravično in
sočutno je treba deliti. Vsi smo drugačni,
edinstveni in enakopravni. Za vse bolnike
obstaja upanje in ni potrebno obupati.
Življenje ima svoj smisel in vredno je
živeti.

Štefan Bukovnik



Najdete nas po vsej Sloveniji

Klik na sliko, skok na ŠENT



Sledite nas na družabnih omrežjih

