

PROGRAM VSEŽIVLJENJSKO UČENJE ZA OSEBE Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

Tanja Anzelc

Program vseživljenjskega učenja izvajamo in sistematično razvijamo že več kot dvajset let. Namenjen je vsem osebam z zmernimi, težjimi in težkimi motnjami v duševnem razvoju ter osebam s pridruženimi motnjami, ki so starejše od 18 let. S programom krepimo samostojnost in dvigujemo kakovost življenja osebam z različnimi motnjami v duševnem razvoju.

Vsako leto se v program vključi več kot 800 oseb z MDR. V program se vključujejo samostojno s podporo spremljevalca. V njem razvijajo in ohranjajo že pridobljeno znanje. Z različnimi vsebinami jih spodbujamo v odraslosti - samostojnosti, pozitivni samopodobi, samoodločanju, krepitvi lastne vrednosti, vplivu na lastno življenje, širjenju socialne mreže, pridobivanju novega znanja. Program omogoča večjo socialno vključenost OMDR. Udeleženci dobijo priložnost navezovanja novih stikov in sklepanja poznanstev saj prihajajo iz različnih krajev Slovenije.

Vsebina programa je zelo raznolika. Vsi podprogrami so učne narave in poleg razpisane vsebine vsebujejo prvine za razvijanje skrbi za samega sebe, učenje socialnih veščin, priznavanje odraslosti, ohranjanje opismenjevanja, dejavne udeležbe v skupini ipd.

Program VŽU je razdeljen na več kot 30 različnih vsebinskih podprogramov in glede na skupine, ki jim je namenjen. Nekateri podprogrami so namenjeni samo OMDR, starejšim od 50 let, drugi osebam s težjo, težko ali kombinirano MDR, vsi ostali podprogrami pa so namenjeni osebam z zmerno MDR.

Vsebinski podprogrami so: seminar za pare, seminar skrb za samega sebe, kuharija, morska pustolovščina (trening socialnih veščin), taborjenje ob Kolpi, šport, pohodništvo, konjenišstvo, zdravilne rastline, fotografski, pojdimo se gledališče, plesni, ljudski plesi, glasbeno pevski, doživljajski tabor (življenje na kmetiji, spoznavanje okolja, znamenitosti, športne igre, nogomet, prva pomoč, televizija in mi, radi imamo radio, aktivno življenje), doživljajski tabor enke (aktivno življenje, umetniško ustvarjalni, glasbeni), doživljajski tabor za starejše (ohranjanje zdravja, živimo aktivno – prehrana, življenje na kmetiji, glasbeni).

Podprogrami trajajo 6 ali 7 dni.

Potekajo na različnih lokacijah, kot so dijaški domovi, počitniški domovi različnih organizacij, hoteli, hostel in drugi objekti.

ZGODBE UDELEŽENCEV

UČENJE SOCIALNIH VEŠČIN

Sem Natalija Špes. Prihajam iz VDC Sožitje Ptuj. Na vseživljenjskem učenju socialnih veščin sem bila do zdaj že kar trikrat. Sem takšna, da rada spoznavam nove prijatelje in nove kraje primorske obale. Letos je učenje potekalo malo drugače. Imeli smo pravo morsko pustolovščino. Všeč mi je bilo, da smo se veliko pogovarjali in imeli veliko timskega dela. Izdelovali smo ladjice iz papirja, ki so kasneje tudi zaplavale v vodi. Všeč mi je bilo, da smo skupaj načrtovali dan. Dogovarjali smo se zjutraj po kavi, saj smo imeli plenum. Na plenumu smo se pogovarjali, kakšni so načrti za ves dan. Spoznala sem odprtost in zaupanje med nami, saj smo že bili veliki prijatelji. Zelo dosti smo hodili na sprehode in si še ogledali portoroško pristanišče. Bili smo tudi na barki, ogledali smo si Piran in Izolo in šli na kavico. Moram priznati, da se rada udeležujem teh programov, saj zelo dosti odnesem od njih in z vodstvom sem zelo zadovoljna.

Natalija Špes, Sožitje Ptuj (Naš Zbornik, leto 2017, št. 5)

SEMINAR ZA PARE

Hodimo na tabor v dom svetega Jožefa v Celje. Z Milanom sva že tretje leto skupaj, imava se lepo in uživava. Hodimo na plavanje v Laško in Rimske Toplice, hodimo v stari grad, imamo tudi aktivnosti moj partner in jaz, pogovarjamo se tudi o prvi pomoči, zaščiti in o prehrani. Hodimo tudi na šoping in imamo tudi športne igre. Zelo smo veseli, da imamo vodjo Marjana Lačna in sva spoznala prvič Andrejo in Marjana, druge pa sva že poznala in si želiva, da greva še drugo leto, ker se dobro počutiva.

Pred zajtrkom imamo še telovadbo in to vsak dan. In imamo tudi, da nekdo pokaže kaj zna. Ker Marjan res zna voditi naše programe in mi smo veseli, da se nekaj naučimo. Zelo sva vesela, da obstaja ta tabor. Pogovarjamo se tudi o poroki in otroku. In ta tabor mi je všeč, ko rada hodim z mojim fantom Milanom.

Lep pozdrav, Tanja Dečman, Sožitje Ptuj (Naš Zbornik, leto 2018, št. 5)

NA TELEVIZIJSKEM TABORU

Na tabor sem prišel poln veselih pričakovanj, da bom veliko izvedel, kaj se pravzaprav dogaja in skriva za temi slikami, ki jih gledamo prek televizijskega zaslona. Tabor pa je bil zelo igriv, zabaven in obarvan z mnogimi doživetji. Najprej smo si ogledali ljubljanski grad, od koder smo si lahko ogledali prelepo Ljubljano, sprehajali smo se ob Ljubljanici se po njej vozili z barčico po imenu Leja. Bili smo tudi v botaničnem vrtu, kjer smo uživali ob lepo urejenih gredicah, drevesih in cvetlicah. V sredo pa nas je Tadej, ki je po poklicu režiser, povabil v hišo RTV Slovenija, kjer smo še posebej uživali. Naslednji dan pa smo spoznali televizijsko voditeljico Melito in z njo posneli zanimiv intervju. Posneli smo tudi video spot na pesem Ta sosedov Francelj. Naš trio smo poimenovali Ahoj. V petek smo se še zabavali ob prijetni glasbi in druženju. V soboto pa smo se polni lepih vtisov odpravili domov. V prihodnje si želim še več izkušenj in novih informacij iz sveta televizije.

Peter Rakar, Sožitje Obalnih občin (Naš Zbornik, leto 2017, št. 5)

NAŠE LETOVANJE V POREČU – doživljajski tabor spoznavanje okolja

V Špadiće pri Poreču smo se iz Nova Gorice odpravili s kombijem dne 15. 7. 2017 ob 9. uri. Na letovanje smo odšli trije varovanci in ena lepa spremljevalka Martina. Ko smo prispeli na cilj, nas je lepo sprejela koordinatorka Mojca Poš. Po sprejemu smo dobili sobo, nato je bilo kosilo. Po kosilu je sledil počitek, po počitku kava in predstavitev, nato smo odšli na plažo.

Naslednji dan smo se z ladjo odpeljali na izlet v Vrsar. Po izletu smo imeli večerjo kar na ladji. Druge dni smo se kopali in se na plaži igrali družabne igre. En dan je bila tudi delavnica, v kateri smo izdelovali zapestnice, slikali na les, krasili steklenice in še kaj. Vsak dan smo šli na sladoled ali na pijačo.

Predzadnji dan nam je bilo lepo, ker smo krstili nove spremljevalce. Tisti dan smo dobili tudi spominske knjižice in svetleče zapestnice ter priznanje. Zadnji dan po zajtrku smo se poslovili in se polni vtisov in novih prijateljstev ter predvsem srečni vrnili domov, v goriški center.

Bilo je nepozabno in naslednje leto gremo spet.

Andrejka Špacapan, Sožitje Nova Gorica (Naš Zbornik, leto 2017, št. 5)

GLASBENO-PEVSKI TABOR V IZOLI

Tretji teden v juliju smo se z Aljošo, Rokom, Vasjo in spremljevalkama Marizo in Rožico odpeljali kot člani Medobčinskega društva Sožitje Nova Gorica na Glasbeno pevski tabor v Izolo. Tam smo spoznali nove prijatelje iz drugih društev in našo vodjo koordinatorko Majo. Na klarinetu nam je zaigrala glasbo iz filma Titanik. Vsako dopoldne smo se udeležili delavnice, na kateri smo igrali na

različne ritmične instrumente in izdelovali ročna glasbila. Maja pa nam je tudi pokazala, kako se pravilno diha.

Vreme je bilo lepo, zato smo se lahko pred kosilom odpravili na plažo. Ker je bilo morje toplo in čisto, sem spremljevalki Marizi z veseljem pokazal, kako dobro plavam. V senci nam je bilo prijetno, a postali smo lačni. Komaj smo čakali, da nam postrežejo z obilnim in slastnim opoldanskim obrokom. Siti in utrujeni smo odšli k počitku. V sobi sta bila z menoj Aljoša in spremljevalka Mariza, v drugi pa so bili Rok, Vasja in spremljevalka Rožica. Popoldan smo si popestrili z igranjem na glasbene palice in zvončke, z družabnimi igrami in vožnjo z vlakcem. Radovedni smo ogledovali stojnice in izbirali spominke za domov. Prijetno so nas presenetili prodajalci, ki so nam znižali ceno. Z zanimanjem smo zvečer poslušali koncert Lee Sirk s talenti, spremljali nastop folklornih skupin in si privoščili napitke s sladoledom. Uživali smo na Karaokah in našem Pokaži kaj znaš, kjer je Vasja zapel Dan ljubezni, jaz pa tri dalmatinske pesmi.

Najbolj sem se razveselil, ko me je Maja pohvalila za odlično petje in plavanje, pa tudi, da dobro plešem, igram na glasbene palice in izdelam glasbilo. Zadnji dan smo se poslovili od prijateljev in se zadovoljni ter polni lepih vtisov odpeljali domov.

Saša Šuligoj, Sožitje Nova Gorica (Naš Zbornik, letnik 2019, št. 5)

PLESNI PROGRAM V NOVIGRADU

PRIŠEL JE 6. 7. 2019, KO SMO SE ODPRAVILI NA LETOVANJE V NOVIGRAD. IZ MURSKÉ SOBOTE STA POLEG MENE ŠLA ŠE TOM IN ŽANA TER SPREMLJEVALKA ANJA. DRUGI UDELEŽENCI SO BILI IZ VSE SLOVENIJE. SPOZNALA SEM PRIJATELJE, S KATERIMI SMO SE DRUŽILI EN TEDEN. IMELI SMO RAZNE DEJAVNOSTI: PLES, IGRE, DELAVNICE, KOPANJE, DRUŽENJE, IZLET Z VLAKOM. ZADNJI DAN SMO IMELI ZABAVNI PROGRAM. IMELI SMO SE ZELO LEPO.

KLAVDIJA ZVER, SOŽITJE MURSKA SOBOTA (Naš Zbornik, letnik 2019, št. 5)

DOŽIVLJAJSKI TABOR ŠPORTNE IGRE

Prav lep pozdrav vsem, ki berete revijo Naš zbornik. Letošnje leto sem se udeležil tabora športne igre v Portorožu, kjer sem preživel šest lepih dni. Z avtobusom sem se pripeljal v Portorož. Že po nekaj korakih me je čakala spremljevalka Marjana. Ko sem prišel na cilj, sem odložil prtljago in že me je čakalo zelo dobro kosilo. Po kosilu je sledila kava in potem smo se odpravili peš proti morju. Morje je bilo toplo in čisto, Ura je bila 17.30, ko smo se počasi vračali s plaže. Vsi smo šli pod tuš, sledila je večerja, po večerji pa smo šli v mesto Portorož na sladoled. Ko smo se vrnili na cilj, smo šli spat, naslednji dan zjutraj je sledila telovadba, po telovadbi smo se odpravili na samopostrežni zajtrk, po zajtrku smo popili kavo in odšli na plažo. Na plaži smo balinčkali, se kopali, plavali do boj in nazaj, bližal se je čas kosila, po kosilu smo imeli počitek do 15. ure, popili smo kavo in šli na plažo. Po večerji smo šli na sprehod v Piran. Ko smo se vračali, smo videli Matjaža Javšnika. Z njim smo se fotografirali. Nazaj smo se nekaj časa peljali z brezplačnim prevozom do Fornač, od tam pa peš do cilja, vse dni smo preživeli lep tabor, v sredo smo se odpeljali z ladjo do Pirana, tam smo si ogledali akvarij z morskimi ribami iz Jadrana. Šli smo do cerkve svetega Jurija in nazaj na ladjo. Več ali manj smo plavali, se imeli lepo, izdelali izdelke za domov, pisali razglednice. Hrana je bila odlična, mesto, kjer smo bivali, lepo. Spoznal sem nove prijatelje.

Posebno se zahvaljujem spremljevalkam: Mojci, Marjani, Lavri, Nevenki, Slavici, Veroniki. Res, tako sem se imel lepo v Portorožu, da ga ne bom nikoli pozabil. Največjo zaslugo, da sem se imel lepo, si zasluži gospod Igor Jarc. Res je odličen vodja.

Nejko Perko, Sožitje Kranj (Naš Zbornik, leto 2018, št. 5)

DOŽIVLJAJSKI TABOR ŽIVLJENJE NA KMETIJI OVSEN POD URŠLJO GORO

V mesecu juliju smo se odpeljali iz Ljutomera proti kmetiji Ovsen pod Uršljo goro, kjer smo taborili. Tam smo bili en teden. Nastanili smo se po sobah, budno pa so nas spremljali naši spremljevalci. Gospodar nam je predstavil svojo kmetijo.

Náš delovni dan se je začel že zelo zgodaj. Zjutraj smo vstali, se umili ter pozajtrkovali. Sledil je kratek sprehod, jutranja telovadba ter seveda kavica. Po kosilu smo zmeraj počivali, popoldan pa smo imeli različne delavnice. Ob večerih smo poslušali glasbo in se zabavali. Prvi večer je bila na programu igra pokaži kaj znaš, naslednji večer smo imeli modno revijo. Tako je potekal vsak večer. Jaz sem bila med gledalci. Bilo je super. V sredo smo se s traktorskim vlakcem odpeljali na ogled sosednje kmetije. Tam so bile poleg domačih živali še nagačene živali. Uh, bilo je kar pretresljivo. Videli pa smo tudi nekatera orodja za potrebe lova. Ogledali smo si hišo, kjer se je rodil Prežihov Voranc. Poleg hiše ob gozdni jasi pa je stal še velik čebelnjak, kjer smo spoznali pridno delo čebelic ter različne vrste dreves. V četrtek zjutraj smo imeli slovenski tradicionalni zajtrk. Gospodinja nam je spekla kruh, pripravila maslo, med in mleko. Bilo je zelo okusno, seveda če je bilo vse pripravljeno doma. Ni manjkalo druženja, dobre glasbe in koristnih delavnic. Vsak je na koncu naredil še en izdelek, ki si ga je lahko odnesel domov.

V soboto dopoldan smo vse pospravili in si pripravili kovčke. Prejeli smo pohvale. Vodja programa ga. Vera Resnik je bila zelo prijazna.

Bilo mi je lepo, še bi se rada vrnila. Hvala Zvezi Sožitje, da sem se lahko udeležila tabora za vseživljenjsko učenje.

Alenka Makoter, Sožitje Ljutomer (Naš Zbornik, letnik 2020, št. 1)

TABOR POHODNIŠTVA

V soboto, 15. julija 2017, sta me babi in Janez peljala na tabor na Pohorje. Ko sem prišla tja, me je že čakala Eva. Spali smo v hotelu Zarja. Prvi dan smo si razpakirali oblačila v omare. Druge dni smo hodili na pohode. Tam smo imeli zajtrk, kosilo in večerjo. Iskali smo skriti zaklad, gradili hiše za skrate, en dan smo zvečer imeli karaoke. Z Evo sva peli pesem Jana Plestenjaka Prelepa za poraz. Imeli smo delavnice. Igrali smo družabne igre in imeli tudi vodne igre. Vodja nas je razdelila v skupine. Šli smo na pohod na Areh. Peljali smo se z žičnico. Zunaj smo imeli piknik. Pekli smo čevapčiče. Tam sem spoznala nove prijatelje. To so: Aleš, Karin, Silvo, Silvo, Slavko, Niko, Alenka, Gregor, Janez, Erik, Ernest, Srečko, Nejc, Franci in Ivo. Njihove spremljevalke so bile: Zlatka, Blažka, Jasna, Duška in Martina. Naša spremljevalka je bila Nika. Jaz, Eva in Nina smo bile skupaj v sobi. V sobi smo imele televizijo. Po kosilu smo šli počivat do 16. ure, potem je bila kava. Jedla sem sladoled. Imeli smo bingo. Tam sem jaz zmagala. En dan smo zvečer gledali film. Imeli smo delavnico prve pomoči. Spat smo šli ob 22. ure. Ko nas je Nika prišla zbuditi, smo se uredile in šle na jutranjo telovadbo. Po telovadbi smo šli na zajtrk. Po zajtrku smo si šli umiti zobe, pripraviti nahrbtnik, se namazati s kremo za sončenje in proti klopom, obuli smo pohodne čevlje in šli na pohod. Naš vodnik je bil Miran. Na Pohorju sem spoznala fanta po imenu Ivo. Bil mi je zelo všeč in mi je še vedno. Postala sva najboljša prijateljca. Na pohodih sva skupaj hodila in se pogovarjala in tudi skupaj plesala. V petek smo imeli zaključek. Nika, Eva, Nina in jaz smo pokazale ples. Potem smo pa skupaj plesali. Podelili so tudi priznanja. Naša vodja je bila Anja. Družili smo se skupaj. Pisala sem kartico. Bilo je lepo. V soboto smo si spakirali oblačila v kovček, šli na zajtrk, potem pa domov. Bilo mi je zelo lepo. Hitro mi je minilo.

Napisala Veronika Rednak, Sožitje Žalec (Naš Zbornik, leto 2017, št. 5)

PRVIČ V VLOGI SPREMLJEVALKE NA TABORU

Strah in negotovost, pogum in želja po spoznavanju neznanega so besede, s katerimi bi opisala, kaj sem občutila, preden sem se udeležila tabora. Sem oseba, ki stvari natančno »naštudira« in analizira, to pa posledično vodi k oblikovanju nekih pričakovanj. Ker pa je bil ta tabor povsem nova izkušnja in nisem iz svojega kroga prijateljev in znancev poznala nikogar, ki bi bil spremljevalec na tovrstnih taborih, je bilo težko zbrati neke zgodbe in poslušati nasvete drugih ljudi, zato sem se prvič v življenju zavestno odločila, da se prepustim položaju, v katerem sem, in si ne ustvarjam scenarijev, še preden se kar koli zgodi.

Sončen in toplel teden, ki sem ga preživela na Pohorju, mi je prinesel nov pogled na življenje. Ob meni so bile osebe, ki so me naučile, kaj pomeni biti potrpežljiv in kaj pomeni sprejemati in imeti rad sočloveka ne glede na enkratne značilnosti, ki oblikujejo vsakega izmed nas na različne načine.

Po dolgem času sem spet risala, sestavljala sestavljanke, plesala in se za trenutek ustavila ter spoznala, da v življenju ne potrebuješ veliko, da si srečen in zadovoljen. Na žalost je takšnih trenutkov v današnji storilnostno usmerjeni družbi premalo. Vsi ves čas nekam hitimo z mislijo, da bo v prihodnosti lepše in boljše, v tem vrvežu pa pozabljamo na prijatelje, družino, druge ljudi. V trenutkih veselja, sreče, tudi negotovosti in občutkov nekompetentnosti, s katerimi sem se srečevala tistega julijskega tedna, sem se naučila mnogo novih stvari o drugih ljudeh, predvsem pa o sebi.

Vloga spremljevalke je bila zares ena izmed pozitivnih izkušenj in hkrati izziv, ki mi je dal vpogled na življenje iz drugega zornega kota. Tisti teden sem se spoprijateljila z zelo ljubečimi in radostnimi osebami. K tej prijetni izkušnji pa so pripomogle tudi druge spremljevalke in vodja tabora, ki so z mano delile nasvete, ko sem jih potrebovala, in so mi bile v oporo. Z veseljem se bom v prihodnje znova odločila za vlogo spremljevalke.

Nika Pirc, Sožitje Žalec (Naš Zbornik, leto 2017, št. 5)

ŠPORTNI TABOR BOHINJ 2017

Pozdravljeni, prijatelji športa. Letošnji športni tabor je potekal v Bohinju v Hostlu pod Voglom, vodil ga je Marjan Lačen. Prvi dan, ko smo prišli, smo po kosilu odšli na test hoje do Kramarja. Tam smo popili zeleno pijačo. Ko smo se vrnili, smo imeli spoznavni večer. Naslednji dan po zajtrku smo šli peš okoli jezera. Prehodili smo 12 km. Po kosilu smo šli skupaj s kolesi v dveh skupinah po kolesarski poti od Hostla pod Voglom vse do Kampa Danica. Med vožnjo s kolesom smo imeli dež. Bil je ponedeljek in smo šli do plezališča Belvi. Plezali smo v dveh skupinah. Po plezanju smo šli na plažo. Naslednji dan smo šli peš do gondole, kjer smo se z gondolo odpeljali na Vogel. Tam smo šli peš do Orlovih glav. Pri povratku z Orlovih glav smo se ustavili v Ski hotelu na torticah in kavi. Ko smo se z gondolo odpeljali do zadnje postaje, smo šli na sladoled, od tam na ladjico pa vse do hostla. Po kosilu smo imeli razne športne igre in obiskala sta nas potapljač in gospa Saša. Naslednji dan smo šli na plažo, kjer smo se vozili s kanuji. Poizkusili smo vožnjo s skupi. Po kosilu smo šli vsi na raft do Broda, čez jezero do svetega Janeza smo veslali, a naprej smo se peljali z rafti. Zvečer smo imeli nočni pohod do Stare Fužine, kjer smo se zavrteli ob glasbi. V četrtek smo šli zjutraj z avtobusom do slapa Savice. Pri povratku smo nabirali zelišča za čaj. Popoldne smo šli na plažo. Zvečer smo se zbrali na čajanki in smo imeli predavanje o zdravilnih zeliščih. Drugo točko je predavala naša dolgoletna prijateljica Neža. V petek smo šli nekateri v trgovino, drugi s kolesi do Ukanca, popoldne pa smo imeli potapljača Matjaža Blažiča. Nekateri smo se potapljali v Bohinjskem jezeru, zvečer pa smo imeli ples, ki je trajal vse do poznih večernih ur.

Spoznal sem nove prijatelje. Posebno se zahvaljujem vsem spremljevalkam in spremljevalcu Janu za prečudovit teden v Bohinju. A žal smo vsi pogrešali našega dolgoletnega vodjo tabora v Bohinju, Roka. Hvala vsem za lep, miren in raznolik športni tabor. Zahvalo prejme gospod Marjan Lačen. Vsi smo prejeli priznanja. Imeli smo tombolo z nagradami. Tabor mi bo večno ostal v lepem spominu na Bohinj.

Nejko Perko, Sožitje Kranj (Naš Zbornik, leto 2017, št. 4)

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE – ŠPORTNI PROGRAM BOHINJ 2019

»Zakaj si okostnjak ne upa skočiti z Bohinjskega mostu? Zato ker nima jajc!« To je bila uvodna izmed mnogih šal, ki smo si jih pripovedovali okoli tabornega ognja. Navkljub zelo vlažnemu vremenu nam ga je uspelo zakuriti. Potem smo v sorazmerni tišini opazovali varuhe ognja, kako se trudijo z nalaganjem vejic in pihanjem v žerjavico ohraniti ogenjček pri življenju. Potrpežljivo smo počakali plamen, da je dovolj narasel in nam vsem razsvetlil obraze. In v tem trenutku je Marijan (gospod Marijan Lačen – vodja tabora) začel »uradni« del programa. Vsaka skupina je morala prej pripraviti dve točki za popestritev noči. Tako smo plesali, poslušali šale, zanimive zgodbe, si na palici pekli priboljške, največ pa smo prepevali vsem znane pesmi z našega lokalnega okolja, iz katerega smo izvirali. Skupaj smo se našli Štajerci iz Maribora (Maribor! Šampion!), Štajerci iz Savinjske doline, G(h)oričani, Dolenjci (Novo mesto), Gorenjci (Kranj) in Ljubljancani z Belokranjko na čelu.

DJ Jan in Čuki

Vsako jutro ob pol osmih smo se v krogu zbrali ob obali jezera pri telovadbi, ki jo je vsakič vodil drug spremljevalec. Po telovadbi smo z Marijanom naredili evalvacijo prejšnjega dne in obnovili načrt za tisti dan. Sledil je zajtrk s kavico. Do kosila ob enih smo imeli dopoldanske dejavnosti, po počitku od pol štirih do večerje ob sedmih pa popoldanske dejavnosti. In zvečer? Glede na tempo in intenzivnost dogajanja bi človek pričakoval, da bodo po večerji vsi popadali v postelje. Zmota. Po spoznavnem večeru, na katerem smo se malce sramežljivo in prikupno nerodno predstavljali drug drugemu, je sledila zabava s plesom, zanjo je poskrbel DJ Jan. Na vsesplošno žalost smo morali končati že ob desetih zaradi uvidevnosti do drugih gostov Hostla pod Voglom. Led je bil prebit. Še bolj smo ga prebijali naslednji večer. Na našo srečo so imeli v bližnji Stari Fužini občinski praznik ob rekonstrukciji ceste skozi vas, in v ta namen so povabili Čuke! Mi pa smo se povabili kar sami. Peli in plesali smo do konca ter se nato skozi noč z lučkami v rokah sprehodili nazaj do hostla.

Kamniti in goreči možicljji

Zaradi muhavosti vremena smo malce prilagajali program in se na Vogel podali že drugi dan. Peš smo prišli do spodnje postaje gondole in že na poti do tja je bilo nekaterih strah zaprtih prostorov in višine. Potem ko smo se z drugimi turisti kot sardele natrpali v veliko kabino, za strah ni ostalo kaj dosti prostora. Zgoraj med oblaki in čudovitim razgledom smo uravnoteženo osvojili dva vrhova: znanstvenega (meteorološka postaja) in verskega (križ). Na poti do prvega smo naleteli na skupino »možicljjev«. Ta čudna in napol pravljična bitja so skulpture (stolpčiči), sestavljene iz kamnov različnih velikosti. Kamen na kamen možicelj. Navadno jih popotniki postavljajo na pomembnih križiščih kot markacije, da se ne zgubijo. Kot kažipote so jih uporabljale že stare kulture od Andov do Tibeta. A v tem primeru je šlo za pravo množično zborovanje, kot da bi si imeli toliko povedati. In na vrhu so morali nekaj povedati predvsem tisti, ki v življenju še niso stali na višji točki. Ti so bili deležni krsta, s pohodno palico po zadnjici. Tako malo po dolgem in malo počez.

Ko je Boh delil zemljo

Ko se človek odloči, da bo obiskal kak večji slap, lahko pričakuje, da bo malce moker. In naš izlet na slap Savico, ki se je začel z retro modrim avtobusom, je presegel vsa pričakovanja. Deležni smo bili pristnega angleškega vremena. Pralo nas je vso pot gor in večino poti nazaj. V hišici s spominki smo pokupili vse pelerine – najprej so pošle rdeče. Ampak to ni zmotilo dobrega razpoloženja, saj smo veliko prepevali in skakali po lužah. Po prihodu do jezera smo se vkrcali na ladjico, ki nas je pripeljala prav do našega pomola. Sredi deževnega jezera smo poslušali legendo o nastanku Bohinja, ki gre nekako takole: Bog je delil ljudem zemljo, in ko je končal, je ugotovil, da je pozabil na skupinico, ki je bila tiho in se ni prerivala kot drugi. Ker so bili ljudje v njej skromni in potrpežljivi, so se mu zasmilili, zato se je odločil, da jim bo dal najlepši kos ozemlja, ki ga je sicer hranil zase. Reče se mu Bohinj, ker tukaj Bogu pravijo »Boh«.

Adrenalin

Vedno nasmejani in energetični inštruktorji hostla so nam pomagali, da smo se uspešno stlačili v neoprenasta oblačila, rešilne jopiče in čelade. Vesla v roke in pogumno, sprva po jezeru in nato po Savi Bohinjski navzdol. Dobili smo natančna navodila kako in kaj, a kljub temu smo nekateri pogosto odtavali kar po svoje. Prava akcija se je začela, ko smo zapustili jezero in se spustili po reki, po brzicah. Nekateri je sprva razžiral dvom in strah. Je strmo? Mogoče preveč deroče? Bom zmogel? Dokler ne poskusiš, ne boš nikoli zvedel. Ko smo drveli po prvih brzicah, zmagali v vodnih »vojnah« in skakali z več metrov visokega klifa v globok tolmun, smo pozabili na strah, dvom in nezaupanje. Vse to je splavalo naprej po vodi, vse do Črnega morja. Medtem ko je ena skupina preskušala meje svojih sposobnosti, je druga na plaži testirala kajake, kanuje in supe (deske, na katerih sediš, klečiš ali stojiš in veslaš). Nekateri pa so preprosto plavali ali se sončili na brisači. Karkoli te osrečuje. Iz vodoravnega položaja v navpičnega. Adrenalin z brzic in tolmunov smo uspešno prenesli na steno. Trdno smo pripeli varnostne pasove, si nataknili čelade, zategnili vezalke in se spoprijeli z razpokami, previsi, vdolbinami. Nekateri vse do vrha, drugi nekaj metrov, a vsi smo bili zmagovalci.

Triatlon in okostnjak

Medtem ko je na jezeru potekal triatlon in so se tekmovalci za začetek spopadli s kajaki in supi, smo mi vse to opazovali s sedežev naših koles. Mirno smo kolesarili v koloni po uradni trasi tekmovanja,

vse do Bohinjske Bistrice in še malo. Teka si ravno nismo organizirali, smo si pa omislili še pot okoli jezera. Vseh trinajst kilometrov nam je uspelo prehoditi brez omembe vrednih žrtev s postankom v prijetno ohlajeni cerkvi sv. Janeza Krstnika. Tako smo po svoje opravili triatlon, sicer ne vse v enem dnevu – vendar kljub temu, spoštovanja vredno. Še več, mi se nismo zadovoljili samo s tremi disciplinami. Popularnost so zagotovo najbolj pridobili skoki v vodo. S supom do bližnjega pomola, vzpon na pomol in skok na noge. Bravo! Bi še? Torej, še enkrat ponovimo. Zakaj si okostnjak ne upa skočiti s pomola v Bohinjsko jezero? Ker nima jajc!

Rok Germavc, Sožitje Maribor (Naš Zbornik, letnik 2019, št. 5)

PROSTOVOLJCI SOŽITJA PTUJ NA SREČANJU

Bil je lep četrtek dan, deseti januar, ko smo se v restavraciji Gastro na Ptuj zbrali prostovoljci Društva Sožitje Ptuj. Predsednik društva Janko Šuman se nam je zahvalil za naše delo in vsak od spremljevalcev je dobil darilce. Mi pa smo bili ponosni, da smo lahko del tega humanega poslanstva. V prijetnem razpoloženju smo si izmenjali vsak svoje izkušnje in doživljaje s taborov in letovanj, bodisi z morja, hribov, kmetij, toplic ali kjer koli smo bili kot spremljevalci. Biti prostovoljec ali spremljevalec oseb z motnjo v duševnem razvoju je odgovorno, vendar zelo lepo poslanstvo. Narediti prostovoljno nekaj, kar ti srce narekuje, mi osebno veliko pomeni. Nekako bi se pridružila misli malega princa, da biti prostovoljec pomeni gledati s srcem ... in šele takrat dobi življenje pomen in veljavo. Preživljati čas s takimi osebami mi bo za vedno ostalo v lepem spominu in vesela sem, da sem tudi sama del tega. Trenutki, preživeti s temi ljudmi, me napolnijo z neko posebno toplo energijo, mi dajo dodatno vrednost in prinesejo veliko nepozabnih spominov.

Vesela sem sodelovanja z ljudmi, zaposlenimi na Sožitju Ptuj, ter sodelovanja in druženja s starši in skrbniki oseb z motnjami v duševnem razvoju. Prav posebno mesto pa zavzema predsednik društva Janko Šuman, ki ima veliko srčne kulture: za vsakogar najde toplo besedo, zna združevati in povezovati ter je vedno pripravljen vsakomur pomagati.

Najbrž za človeka ni prijetnejšega občutka, kot je ta, da ga nekdo potrebuje. In veliko zadoščenje je, ko vemo, da smo nekomu pomagali, pa četudi zelo malo.

Ema Ilešič, Sožitje Ptuj (Naš Zbornik, leto 2019, št. 2)

Preberi in spoznaj več ...

Oglejte si fotografije v spletni galeriji Zveze Sožitje.

<http://www.zveza-sozitie.si/2020.html>