

ŠT. 6, LETO 2019, LETNIK 52

NAŠ ZBORNIK⁶

ZVEZA DRUŠTEV ZA POMOČ OSEBAM Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU SLOVENIJE

Srečno 2020



NAJRAJE PLEŠEMO



Ples je in naj bo del življenja

Razmišljam o plesu, ker je to tema tokratne številke Našega zbornika. Zaslišim bobne tamtama in vidim ritmično pozibavanje temnih, polgolih teles. Ples spremlja rojstvo, smrt, praznovanja, različne obrede. Ples je prvinska potreba.

Blíža se novo leto. Na Dunaju bo kot vselej prvega januarja novoletni koncert z valčki, polkami, koračnicami in osupljivo lahkotnim plesom baletnikov. Tako lahkotno plešejo, kot bi imeli krila in bi bili brez teže.

Nekje med prvinskim plesom in vrhunskim baletom so še vse druge zvrsti plesa. Ples je razvedrilo v prostem času, lahko je šport, umetnost, zabava, terapija. Nekateri plesalci se pri plesu le rahlo pozibavajo, drugi skačejo in pri tem prešerno vriskajo, folklorniki se oblečejo v tradicionalne noše, mažoretke vrtijo v rokah palice, gimnastičarke plešejo z žogami, trakovi, kiji, navijačice na športnih prireditvah s plesom spodbujajo športnike, na veselicah po vaseh se plesalci vrtijo ob zvokih harmonike in drugih veselih glasbil, zaljubljeni najraje plešejo ob nežnih počasnejših melodijah. Plešemo v parih, plešemo posamič, na invalidskem vozičku, starši z otroki v naročju, babica ali dedek z vnukom ali vnukinjo, plešemo v krogu ali pa v plesu vijemo kačo.

Ples sprošča telo, misli in čustva. Ples je gibanje, ki dobro de telesu, z njim se zdravi tudi duša. S plesom se ljudje zblížujejo. Fant spozna dekle, dekle spozna fanta. Včasih potem postaneta mož in žena.

Plesi imajo svojo domovino nastanka, a se potem širijo še v druge dele sveta. Imajo svoje ime. V Sloveniji sta najbolj znana polka in valček. Mladi plešejo hiphop, najspretnější plesalci se vrtijo celo na glavi. Vrhunski ples zahteva veliko treningov. Mladi v plesu tudi tekmujejo. Na televiziji lahko gledamo, kako zvezde plešejo. Iz tedna v teden se morajo učiti novega plesa.

Ljudje, ki vodijo društva Sožitje, vedo, kako radi plešejo njihovi člani. Zato v vsa praznovanja ali druge oblike druženja uvrstijo tudi ples. Skoraj v vsakem pismu, ki nam ga napišete, poveste, da je bil najlepši del druženja prav ples.

Na Zvezi Sožitje in v uredništvu Našega zbornika vam želimo, da bi tudi tokrat v novo leto odplesali v družbi veselo in razigrano.

SREČNO 2020.

Tereza Žerdin



NAŠ ZBORNIK

leto 52 - št. 6/2019
SLO ISSN 0340-655X
udk 376,3

Zbornik izdaja:

Zveza Sožitje - zveza društev za pomoč
osebam z motnjami
v duševnem razvoju Slovenije
Ljubljana, Samova 9,
Telefon: 01/43 69 750
Faks: 01/43 62 406
E-pošta: info@zveza-sozitie.si
http://www.zveza-sozitie.si
Izhaja šestkrat letno

Založnik:

FORMA 1 d.o.o., Ljubljana

Založniški svet:

Anka Pori, Matilda Šuman,
Helena Primc, Slava Donko,
Elizabeta Tučič

Založniško-uredniški odbor:

Helena Primc, Tanja Grünfeld,
Tanja Šoštarčič Tasič, Tereza Žerdin,
Tina Žnidaršič, Zarja Vučkč

Glavna in odgovorna urednica:

Tereza Žerdin

Jezikovni pregled: Vlasta Kunej

Oblikovanje: Aleša Vukosavljevič

Tisk: FORMA 1 d.o.o.,

Samova 9, 1000 Ljubljana

Tel: 040 474 886

Celoletna naročnina:

17,90 EUR, za ustanove 38,30 EUR,

9,5% DDV je vključen v ceno.

Naročnino poravnajte na naslov:

Forma 1, d.o.o.

Samova 9, 1000 Ljubljana

Številka transakcijskega računa:

02036-0012027662

pri Novi ljubljanski banki d.d.

Fotografij in rokopisov ne vračamo.

Gradivo za naslednjo številko mora

biti v uredništvu najkasneje

do 5. v mesecu pred izidom!

Na naslovni strani:

Plešemo

Teme v letu 2020:

Februar - Pravice staršev in sorojencev

April - Nasilje

Junij - Osebna asistenca in družinski pomočnik

Avgust - Skriti talenti

Oktober - Stres ne izbira

December - Radi pojemo



PLEŠEM!

Od gibalnega raziskovanja do ustvarjalnega giba in odrske predstavitve

Človek s svojim gibanjem oziroma delovanjem vstopa v odnose z okoljem in z gibanjem telesa izraža sebe v vseh oblikah svojega delovanja. Ples kot oblika gibanja izraža človekovo odzivanje na ritem, s tem pa tudi njegovo duševnost in duhovnost, ali kot pravi priznana plesno-gibalna terapevtka K. Dunhy, »se ples, za katerega velja, da je svetovni jezik, izkazuje kot izrazita, nebesedna komunikacija med posamezniki, ki izražajo svoja čustva in občutja z gibom«.

Medobčinsko društvo Sožitje Kranj na taboru Zmorem tudi sam

Septembra smo izpeljali tabor vseživljenjskega učenja Zmorem tudi sam, ki je potekal v počitniškem domu v Ratečah v Zgornjesavski dolini od 16. do 20. Septembra 2019. Tabora se je udeležilo štirinajst oseb z motnjo v duševnem razvoju in šest spremljevalcev.

Željni pričakovanj smo se zbrali v ponedeljek v sončnem dopoldnevu. Že takoj prvi dan smo želeli preskusiti svojo telesno pripravljenost v hoji, zato smo takoj po kosilu odšli do naravnega rezervata Zelenci. Šlo nam je zelo dobro, zato smo šli v torek na daljšo pot v Planico na ogled skakalnic, kjer so ravno vadili skakalci. Tudi pešpot do Kranjske Gore naslednji dan ni bil prevelik napor. Vsi v dobri kondiciji smo se zato podali na zahtevnejšo pot do koč v Tamarju.

Na vseh pohodih nas je spremljala dobra volja z mislijo, da zmoremo vse to. Nikoli nismo bili tako utrujeni, da ne bi po pohodu zmogli v kuhinji pripravljati dobrot, kot so: jabolčni zavitek, obloženi kruhki, pice, palačinke in kruh. Dežurni so vsak dan pripravljali pogrinjke in pospravljali posodo. Po počitku smo se igrali družabne igre v dnevnem prostoru in na prostem, zvečer pa so bile na vrsti karaoke in ples. Obiskala sta nas tudi policista s postaje Kranjske Gore, z njima smo se pogovarjali o vedenju na poti v gorah in na cesti, bodisi s koleso ali peš. Vsi udeleženci tabora so bili zelo zadovoljni in s spremljevalci si želimo, da bi tabor lahko ponovili naslednje leto.

Marjana Perko in Frančiška Žerovnik



Plesno-gibalna terapija je ena izmed umetnostnih terapij – pomoči z umetnostjo. Ta terapija je proces, v katerem je poglavitno terapevtsko sredstvo telesno gibanje, izražanje in ustvarjanje z gibom. Omogoča razvijanje in spodbujanje posameznikove čustvene, kognitivne, gibalne, socialne in komunikacijske integracije. Temelji na analizi posameznikovega gibanja, spodbujanju sprememb z gibanjem ter holističnem prijemu, procesu, ki poteka v trikotnem medsebojnem učinkovanju: posameznik – umetnostni medij – terapevt, s poudarkom na nebesedni telesni dejavnosti in izkušnji ter na sproščenem, igrivem ozračju, ki omogoča posamezniku svobodo in občutek varnosti. Z učenjem nevsakdanjih, novih in ustvarjalnih oblik gibanja skuša vplivati na otrokovo ustvarjalno mišljenje, otroku omogoča spoznavanje lastnih zmogljivosti in iskanje različnih načinov in poti izražanja. Ustvarjalno gibanje je izrazno bogato komunikacijsko sredstvo. Pravimo, da »je treba ohranjati domišljijo, zaupati radovednosti otrok; odrasli pa moramo poskrbeti za prostor, čas in okoliščine, v katerih lahko otroci eksperimentirajo s 'če bi bilo', še preden padejo na tla realnega sveta«. Uporaba domišljije je v odkrivanju gibanja otroka in mladostnika s posebnimi potrebami izrednega pomena, če le cilje in način dela prilagodimo njegovi starostni stopnji, sposobnostim in interesom. Prav ustvarjalno gibanje je lahko podlaga za potek plesno-gibalne terapije in pozneje ustvarjanje odrske predstavitev.

Elemente plesno-gibalne terapije uporabljam v individualni in skupinski logopedski terapiji, v igralno-terapevtskih uricah ter skupinski obliki plesno-gibalne terapije, kjer sledim procesu od terapije do odrske predstavitev.

»Komunikativni gib«

Po dolgoletnem delu z otroki in mladostniki s posebnimi potrebami se zavedam, da je vključevanje gibalnih dejavnosti in iger v razvoj komunikacijskih sposobnosti nepogrešljivo, predvsem na področju neverbalnih komunikacijskih sposobnosti in nebesedne komunikacije s posledičnim vplivom na besedno komunikacijo.

Kolikor več se je otrok sposoben gibati, toliko večje območje osvaja in toliko več je sposoben dojemati. Otrok si neko stvar bolje zapomni, ko je njegovo telo prav tako ali enako dejavno kot njegovi možgani, zato je prav, da otrokom omogočimo čim več priložnosti za pridobivanje izkušenj v konkretnem položaju, ki ga polnočutno doživijo.

Razvijanja komunikacijskih sposobnosti z gibom in igro, v procesu t. i. »komunikativnega giba« poteka v skupinski obliki logopedске terapije in igralno-terapevtskih uricah, v njih povezujemo prvine plesa v različne odnose in zaporedja moči in s tem ustvarjamo različne dimenzije, različne vrste kakovosti gibanja. Kadar se oseba giblje, telo uporablja prostor, moč in čas in tako ustvarja obliko gibanja. Elementi so pomembno izhodišče in rdeča nit vseh vsebin gibalnih igrice. Te se prepletajo, dopolnjujejo in zajemajo različne vsebine s področja nebesedne komunikacije, govorno-jezikovne komunikacije, vizualno-motorične koordinacije ter časovne, prostorske in kvalitativne orientacije, področja opismenjevanja, branja in pisanja.

Različne spodbude, kot so glas, zlog, besede, zgodbe, predmet in uporaba domišljije, so v pomoč pri vodenju otrok. Ti velikokrat gibalno izrazijo svojo zamisel, občutenje, ki mu sledim pri nadaljnjem poteku ure. Proces omogoča terapevtu opa-

zovanje otrokovega osebnega izražanja, saj sta gibanje in govor temeljni komunikacijski in izrazni sredstvi. Otroci so svobodni v oblikovanju in ustvarjanju novih, zase značilnih gibalnih motivov. Med njimi poteka komunikacija, socialna interakcija v dvojici, majhnih skupinah ali vsej skupini. Pomembno je, da otrok prisluhne navodilom in se jih skuša držati. Upoštevati mora vrstnike in njihovo vlogo v igri. Otrok potrebuje tudi, da sam vodi celo skupino vrstnikov in mu ti z zaupanjem sledijo ali se odzivajo na njegov gibalni izraz.

Vživljanje v določeno vsebino in doživljanje tega v skupini pomeni otroku spoznavanje in razvijanje občutljivosti ter sprejemanje drugega. Otroci se močno vživijo v potek gibalne igrice, radovednost, želja po novem, raziskovanju je velika. Velikokrat nas otroci vodijo v poteku igrice in tako nastajajo nove, še nedoživete izkušnje. Samoiniciativno vključevanje v skupino, sprejemanje drug drugega, skupinska dinamika, telesni stik in skupno gibanje prežemajo ves terapevtski proces.



Plesna raziskovalnica in plesna skupina vrtiljak

Skupinsko obliko vključevanja otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami v plesno-gibalno terapijo, plesno delavnico, bi lahko poimenovali tudi »raziskovalnica«, saj otrokom in mladostnikom omogoča, da se igrajo, raziskujejo, uživajo v različnih kombinacijah in oblikah gibanja ter plesa. Predstavlja jim ustvarjanje vezi medsebojnega sodoživljanja in sporazumevanja, doživljanje novih izkušenj, ki so nujno potrebne za njihov razvoj in boljšo kakovost življenja. Skupinsko delo daje posamezniku možnost zadovoljevanja potrebe po druženju, pripadnosti skupini, varnosti in uveljavljanju v skupini, to pa omogoča tudi celosten ustvarjalni proces od terapije do odrske predstavitve.

V plesni delavnici so udeleženi mladostniki, ki samostojno hodijo, ter otroci in mladostniki na invalidskih vozičkih. Vsak mladostnik na invalidskem vozičku ima ves čas umetnostnoterapevtskega procesa svojega soplesalca, ki mu pri gibanju pomaga oziroma z njim pleše v plesnem paru. Vsi plesalci in njihovi soplesalci sestavljajo plesno skupino Vrtiljak, njeno ime igrivo simbolizira vrtenje otrok in vrtenje koles na invalidskih vozičkih kot del neskončnega gibanja in izražanja plesne skupine.

Vsako telo ima neskončno različnih možnosti izražanja. Ob dobro razviti skupinski dinamiki lahko razvijamo telesne sprostitvene vaje, spontano gibalno obnavljanje značilnih gibalnih vzorcev iz okolja ter pozneje samostojno oblikovanje gibalnih motivov.

Plesno-gibalne terapevtske dejavnosti se ves čas prepletajo, od spoznavanja lastnih vzorcev gibanja, različnih vrst kakovosti gibanja do različnih zvrsti plesa in plesno-gibalne improvizacije, ko otrok oblikuje svoje gibanje – vse to pripomore k razvijanju izražanja doživljanja z gibanjem telesa in mimiko obraza, k usklajevanju gibanja s partnerjem in skupino, napredovanje v vzajemni komunikaciji celotne skupine plesalcev.

Od terapije do odrske predstavitve

Pri nastajanju odrske predstavitve je pomembna postopnost in skrbno načrtovana vsebina procesa od ustvarjalnega giba posameznika, gibanja para in skupine do odrske predstavitve. S plesnimi nastopi želimo vsebine »naših zgodb« sporočiti ter približati ožji in širši javnosti. Mladostniki in otroci na invalidskih vozičkih že s prihodom na oder odprejo svojo zgodbo, gledalcu predstavljajo veliko uganko, v katero so postavljeni. Vsak otrok ali mladostnik ima drugačne gibalne sposobnosti, drugačen gibalni besednjak; na eni strani je zelo gibalno oviran, na drugi pa se želi gibalno izražati in ima sposobnosti, ki jih lahko v plesu razvija.

Plesalci plesne skupine Vrtiljak smo se predstavili na številnih prireditvah, festivalih, kongresih, akademijah, dobrodelnih koncertih, strokovnih srečanjih in plesnih tekmovanjih v Sloveniji in tujini. Program plesne delavnice je bil tri leta del inovacijskega projekta Plesna delavnica z elementi plesno-gibalne terapije za otroke s posebnimi potrebami, ki ga je podprlo Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport kot projekt za uveljavljanje in izmenjavo projektnih do-

sežkov na mednarodni ravni. Povabljeni smo bili v sodelovanje pri Euroline Project »New Creation«, mednarodnem seminarju kreativnih delavnic s sklepnim skupnim performansom s plesalci iz petnajstih držav. Na Portugalskem smo se na odru mednarodnega festivala Festival of Performing and Visual Arts predstavili s plesno predstavo *Dreaming my Dreams*, zanj nam je strokovna žirija podelila nagrado za najboljšo amatersko predstavo festivala, pozneje pa še posebno nagrado za plesno ustvarjanje na podelitvi plesnih oskarjev Slovenije Povodni mož. Naše mednarodno ustvarjanje se je nadaljevalo s partnerji iz Grčije, Latvije in Portugalske. Izpeljali smo projekt mednarodnih ustvarjalnih delavnic *Getting to know and like you*.

Enotedenskega dogajanja v Atenah se je udeležilo kar sedemnajst članov plesne skupine Vrtljak. Uspešno smo sodelovali in plesno ustvarjali tudi v inkluzivnem projektu s partnerji iz Beograda v soustvarjanju plesne predstave *Arts of inclusion* s poklicnimi umetniki.

Pri nastajanju odrske predstavitve je zelo pomembno dobro sodelovanje vseh sodelujočih v umetnostnoterapevtskem procesu in natančno načrtovanje postopka ustvarjanja. Potrebna je zamisel o tem, kaj želimo z novim delom sporočati. Nujno je treba upoštevati sposobnosti otrok in mladostnikov in način gibanja prilagoditi njihovim zmožnostim (otroci, ki se samostojno gibajo, otroci na invalidskem vozičku, električnem vozičku itn.). Pomembna je izbira glasbe, ustrezne ritmične podlage – na tej podlagi lahko začnemo s sestavljanjem koreografije, oblikovanjem kostumov, določanjem in izbiro velikosti in površine odra. Pomembno je postopno delo s plesalci od prvih vaj in njihovega seznanjanja s koraki in

gibanjem do usklajenega izvajanja posameznega plesnega gibanja, in sicer najprej v dvorani za vaje, nato pa na odru, na katerem bo potekal nastop. Pomembno je delo s soplesalci, ki morajo razumeti najprej svoje gibanje, se naučiti koreografije ter z vso strokovnostjo in empatijo uglasiti svoje gibanje z gibanjem otroka na invalidskem vozičku, ga voditi in podpirati pri njegovem gibalnem raziskovanju in plesnem ustvarjanju. Tu je treba na eni strani obvladovanje tehnike plesa na invalidskem vozičku in na drugi velika senzibilnost in razumevanje vsakega otroka posebej. Zagotoviti je treba ustrezen prostor, ki je dovolj velik za nemoteno, svobodno in varno gibanje vseh plesalcev, z gladko površino tal, brez robov ali ovir.

Pomemben del predstave je osvetljava odra in nastopajočih, ki jo morajo otroci in mladostniki izkusiti na vajah (zatemnitev, utripanje, reflektorji itn.), da med nastopom ne odvrtačajo njihove pozornosti ali da zaradi nje morda ne izgubijo orientacije na odru. Enako velja za uporabo kostumov in rekvizitov: dobro je, če že na vajah nastopajo v oblačilih, ki jih bodo imeli na nastopu.

Povezovalna moč plesa

Predstavitve na odru je za otroke in mladostnike velik korak k samostojnosti, gibalno-plesnemu izražanju, doživljanju uspeha in zadovoljstva. To ni le dobro naučena koreografija, temveč več kot to: plesalca ali plesalci se med seboj pogovarjajo. Vsak drobn gib skušajo vnesti v že naučeni gibalni vzorec. Ti gibi se pojavljajo sinhrono, saj se gibom enega odzovejo gibi drugega in tako naprej v nepretrgani verigi koordini-



ranih odzivanj. Težko je opisati užitek, ki ga gibanje prinaša vsem, ki so si želeli plesati, a niso vedeli, da lahko. Nam je to uspelo. Ko združimo užitek ob gibanju različnih kakovosti in razsežnosti, ko se doživljanju ritma pridruži še potreba po poseganju v prostor in oblikovanju prostora s telesom, lahko govorimo o plesu – plesu za vsakogar in plesu za vse.

Eden takih trenutkov, »ko se zlijeta gib in dih«, je plesna predstava Rdeči čevljički, ki je nastala v želji povezati otroke in mladostnike s posebnimi potrebami v skupni plesni projekt s skupino mladih ter profesionalnih plesalcev in s tem poudariti povezovalno razsežnost plesa. V predstavi, ki je doživela petnajst ponovitev na različnih odrih po Sloveniji, se je zvrstilo petdeset nastopajočih. Rdeči čevljički ponazarjajo pot iskanja in najdenja različnih plesnih izrazov. So izraz posebnosti gibanja skupine ljudi in hkrati njene univerzalnosti. Simbolizirajo vitalnost, življenjsko energijo in moč, ki jo lahko poiščemo in najdemo v sebi ter tako začnemo ustvarjalni proces. Prepletata se dva na videz nezdružljiva pojma. Močna gibalna

oviranost na eni strani ter velika želja po gibalnem izražanju in sposobnosti, ki jih lahko otrok in mladostnik razvija v plesu, na drugi strani. Interakcija med njimi in plesalci, ki zmorejo obvladati svoje telo in estetiko gibanja, je vez medsebojnega sodoživljanja in sporazumevanja ter odpira nov svet komunikacije. Naše plesno popotovanje z Rdečimi čevljički se je sicer končalo, ustvarjalna energija pa ostaja in je večna.

Za plesalca ima pomembno vlogo občinstvo, ki se odziva na plesno zgodbo. Najlepši odziv in razumevanje plesa otrok in mladostnikov na invalidskih vozičkih predstavlja gledalčevo sprejemanje in navdušenje. Na različnih odrih, pred različnim občinstvom ter v različnih okoliščinah otroci in mladostniki pridobivajo nove izkušnje, to pa pozitivno vpliva na njihovo samopodobo in jim daje možnost samopotrjevanja.

Vredno je poskusiti in si upati.

Katja Bucik, univ. prof. defektologije za osebe z motnjami sluha in govora, specialistka pomoči z umetnostjo, plesno-gibalna terapevtka, mednarodna inštruktorica plesa na invalidskih vozičkih, CIRIUS Vipava

TERAPIJA Z GIBANJEM IN PLESOM

Ples je proslavljanje,
ples je govorica.
Govorica onstran besede.

(Chevalier, Gheerbrant)

Ples spodbuja način izražanja onkraj besed. Izražanja s telesom. Izražanja z gibom. Ker imamo telo »vedno pri sebi«, potrebujemo le majhno spodbudo in gibanje se lahko vsak trenutek začne. Drobnji gibi se prelevijo v gibanje vsega telesa. Gibanje se nadaljuje v ples in telo začne spontano pripovedovati zgodbo. Nekatere zgodbe so navihane in poskočne, nekatere radostne in srečne, druge burne in iskrive, vse pa so zanimive in enkratne.

Vsak človek je zase svet,
čuden, svetel in lep
kot zvezda na nebu ...

(Tone Pavček)

Vsak človek je enkrat in vsak človek ima svoje načine gibanja pa tudi svoje načine gibalnega in plesnega izražanja. Gibi vsakega od nas izražajo naše notranje pokrajine, naše doživljanje, naša čustva in naše življenjske poti. Drža telesa, napetost mišic, položaj posameznih delov telesa in celotnega telesa, mimika obraza in usmerjenost pogleda razodevajo naše počutje, telesno in duševno. Če opazujemo svoje gibanje v vsakdanjem življenju, lahko opazimo, da so naši gibi včasih zelo hitri, jasni, dinamični in



drugič počasni, neizraziti, umirjeni, včasih ostri, usmerjeni in drugič valoviti, krožni. Tako kot se počutimo, se tudi gibljemo. Gibi so torej naše zrcalo, izražajo našo srečo, veselje, razposajenost pa tudi žalost, bolečino, stisko in nemoč.

Gibalno-plesna terapija spodbuja različne možnosti izražanja in s tem vpliva na kakovost otrokovega in mladostnikovega življenja. Poleg terapevtske vloge ima tudi sprostitveno, podporno in usmerjevalno. Hkrati je to ustvarjalni proces, v katerem odkrivamo otrokove ali mladostnikove dispozicije, nagnjenja in zanimanja ter mu s tem omogočimo, da lažje razvije kompenzacijske mehanizme in krepí svoja močna področja. V vzgoji in izobraževanju otrok in mladostnikov z motnjo v duševnem razvoju smo pogosto preveč usmerjeni v otrokove ali mladostnikove primanjkljaje in tako lahko spregledamo njegove zmožnosti. Z različnimi oblikami pomoči, ki jih ponudimo otroku ali mladostniku, želimo izboljšati tista področja njegovega delovanja, kjer prepoznamo



težavo. To je navadno za otroka ali mladostnika naporen in utrudljiv proces, saj se ukvarja s svojim šibkim področjem, kjer je napredek zelo majhen ali pa gre zgolj za vzdrževanje trenutnega psihofizičnega stanja. Zato je toliko pomembnejše, da otroku ali mladostniku poleg vsakdanjih vzgojno-izobraževalnih in rehabilitacijskih programov omogočimo tudi dovolj sprostitvenih, zabavnih in terapevtskih dejavnosti, ki ponujajo izvirne in nevsakdanje poti do izboljšanja otrokovega ali mladostnikovega položaja ter mu omogočajo občutek zadovoljstva, uspešnosti in kompetentnosti. Gibalno-plesna terapija pri otrocih in mladostnikih z motnjo v duševnem razvoju temelji na spodbujanju:

- socialnih interakcij,
- telesne koordinacije,
- telesne orientacije in občutenja svojega telesa,
- orientacije v prostoru,

- spretnosti grobe in fine motorike,
- vidne in slušne pozornosti,
- nebesedne komunikacije idr.

Gibalno-plesna terapija pogosto poteka v skupini, v njej imajo otroci in mladostniki priložnost spoznavati sebe in druge v različnih načinih gibanja, se usklajevati med seboj, izmenjati različne vloge in se vživljati vanje, se podpirati in spodbujati, se prilagajati drugim v gibanju, voditi gibanje, izražati čustva z gibanjem in prepoznavati čustva drugih ... Izziv za vsakega posameznika je, da se čim bolje vklopi v gibanje in ritem celotne skupine. In kadar v istem prostoru, ob istem času, v istem ritmu dela skupaj več ljudi, povezanih s podobnimi nameni, se ustvari skupna energija, katere učinka posameznik sploh ne bi mogel doseči ali pa bi ga dosegel v veliko daljšem času.

Skupinsko gibalno izražanje pripomore tudi k sproščenemu ozračju v skupini, to pa



zmanjšuje agresivno in impulzivno vedenje otrok ali mladostnikov ter spodbuja navezovanje medsebojnih stikov in prijateljskih odnosov. Vse to posredno izboljšuje počutje otrok, samopodobo, učno učinkovitost ter omogoča lažjo socialno integracijo, saj je vsak otrok ali mladostnik nepogrešljiv del skupine. Poleg tega izsledki številnih raziskav na področju gibalno-plesne terapije z različnimi skupinami otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami kažejo na ugoden

vpliv tovrstnega terapevtskega prijema na pozornost, govorno-jezikovni razvoj, grobo in fino motoriko, telesno koordinacijo in orientacijo, vidno-motorično koordinacijo in senzorno-motorično integracijo.

Gibalno-plesna terapevtska srečanja so strukturirana in vedno potekajo v enakem zaporedju: uvod in ogrevanje, glavna tema ter končevanje in umirjanje. Struktura terapevtskih srečanj omogoča otrokom in mladostnikom predvidljivost in varnost. Priporočljiv je tudi stalen prostor,

saj ga otroci in mladostniki dalj časa spoznavajo, se v njem znajdejo in si poiščejo svoje mesto v njem ter se postopoma sprostijo v gibanju in plesu. Terapevtska srečanja se lahko izvajajo z glasbeno, zvočno, ritmično spremljavo ali v tišini. Uporabljamo lahko različne predmete, materiale in pripomočke (žoge, trakove, rutke, obroče idr.), ki otrokom in mladostnikom olajšajo gibanje ali spodbudijo gibalno in plesno izražanje. Otroci z motnjo v duševnem razvoju imajo večinoma radi glasbo in ples ter se ob ritmični in glasbeni spodbudi hitro odzovejo z gibanjem telesa, s ploskanjem ob glasbi, ponavljanjem gibov pa tudi s samosvojim gibalnim izražanjem, zato je smiselno, da gibanje, ples in prvine gibalno-plesne terapije vpletemo v vzgojno-izobraževalni proces in terapevtske dejavnosti ter programe.

*Dr. Bojana Caf, prof. def., spec.,
Svetovalni center za otroke, mladostnike
in starše v Ljubljani*

KO PLES PRERASTE V VELIKO VEČ



Na koncu svoje poklicne poti učiteljice v oddelkih vzgoje in izobraževanja sem spoznavala, da sta glasba in ples tako močno v mojih učencih, da sprožita v njih veliko veselja in sta pomembni sredstvi učenja. Imam le osnovno glasbeno in plesno znanje, glasba in ples pa sta tudi moji prvini izražanja. Kar imaš rad kot učitelj sam, navduši tudi otroke. Ker sem delala s skupino mladostnikov, sem ples začela uporabljati kot sredstvo povezovanja in sodelovanja med učenci. S svojim znanjem smo se začeli predstavljati tudi na šolskih prireditvah, to je mojemu razredu vedno prineslo ponos in spoznanje, kaj zmore vsak in kako lahko vsak od nas pripomore k skupnemu uspehu. S plesom smo krepili občutek pripadnosti, kar se mi je zdel pomemben cilj socializacije. Gojila sem skupinski ples v raznolikih formacijah, z različno koreografijo in različnimi zvrstmi glasbe, od klasične, sodobne, slovenske narodno-zabavne do

etnoglasbe vsega sveta. Večina učencev v razredu je imela težave z motoriko, s telesno orientacijo, orientacijo v prostoru, s koordinacijo itn., zato sem si zadala cilj, naj ob plesnem gibanju čim bolj spoznajo svoje telo in postanejo bolj prepričani vase. Ker so potrebovali daljši čas učenja, so naše vaje trajale dolgo. Nikoli se niso naveličali, vse bolj so urili gibanje telesa, se usklajevali z drugimi in vedno bolj uživali v svojem znanju in spretnosti. Uporabljala sem preproste formacije in elemente, krog, kolono, četverko, par, gibanje v krogu, v obeh smereh, korakanje, menjavo smeri, ritmično usklajevanje rok, gibanje naprej in nazaj itn. Formacije in elementi so se ponavljali, pazila sem, da je bil v vsakem novem plesu dodan le en nov element, tako so se plesa lahko naučili vsi in se ob njem dobro počutili. Pred vsakim plesom sem na izbrano glasbeno temo pripravila svojo zgodbo ali pa predstavila vsebino pesmice, ki je imela



besedilo. Učence sem tako vodila v svet doživljanja, ostal je samo še korak do tega, da svoje doživljanje v plesu tudi izrazijo. Ker so vsebino doživeli, so v plesu uživali, sodelovali in se lažje učili. Učencem je bilo v veliko veselje tudi povezovanje z drugimi razredi, učili so se sodelovanja tudi s tistimi, ki jih niso dobro poznali. Svoje znanje smo predstavili na šolskih pa tudi zunajšolskih prireditvah.

Vse bolj sem čutila, da me pri delu podpirajo in mi zaupajo tudi starši. Tako sem začela s plesno-glasbenimi uricami tudi zunaj šole. Enkrat na teden starši pripeljejo svoje otroke na naše urice. Skupino obiskuje petnajst otrok in mladostnikov v starosti od trinajst do osemindvajset let. Nekateri od udeležencev so bili že moji učenci in danes že obiskujejo varstveno-delovni center. Naši skupini se lahko pridruži vsak otrok ali mladostnik, da ima le veselje do plesa in glasbe. Tudi tisti, ki so na začetku slabše sodelovali, so napredovali, saj ima skupina svojo moč, tako da da vsak vse od sebe. Poleg tega je delo v njej jasno strukturirano in vsak ve, kaj lahko pričakuje, in ni postavljen v položaj, ki bi bil zanj neznan in bi ga begal. Otroci sedijo vedno v polkrogu, vsak ima vselej isto mesto. Začetek in konec uric sta vedno enaka, z uvodno in sklepno pesmijo, s pozdravom, kdo manjka, kdo je prisoten, kateri dan je danes, mesec, letni čas itn., za konec pa sledi poslovilna pesem o prijateljstvu. Vsak udeleženec je posebej



imenovan in opisan v pesmici. Sledi skupinski ples, največkrat v četvorkah, ki se med seboj povezujejo. Učenje novega plesa se začne z dramatizacijo vsebine, da vsak udeleženec močnejše doživi ples. Elemente vedno prikažem najprej s prostovoljkami, nato vadimo tako, da je vedno en prostovoljec na otroka. Ko otrok začuti ritem in se ob pomoči dovolj zanese nase, vse lažje steče. Vadimo samo toliko, kolikor otroci lahko osvojijo, koraki gredo počasi ... Sledi sprostitveni ples, tudi ta ima pravila, vendar je otrokom že znan in se ga ni treba posebej učiti, velikokrat pa je vsebina vezana na medsebojno sodelovanje, kot je ples poljubčkov, plesni vlak, ples z metlo itn.

Brez sodelovanja prostovoljcev ne bi mogla izpeljati plesno-glasbenih uric. Prostovoljci so študentje in študentke različnih smeri, upokoenci in drugi, ki imajo veselje do dela z našimi otroki in mladostniki, seveda pa tudi do glasbe in plesa, saj je cilj naših uric skupno uživanje v družbi drug drugega. Pridobivanje prostovoljcev je bilo posebno delo, je bil proces, ki se danes zelo obrestuje. Ob novoletnih praznikih in ob koncu šolskega leta pripravimo nastop za starše, vanj pa pritegnemo tudi njih. Skupna pogostitev po nastopu nas povezuje in vedno se razidemo v veselem razpoloženju. Starši se

med uricami družijo med seboj, zelo so se povezali, si pomagajo, ustanovili so tudi svoje Društvo Meander, društvo za kvaliteto bivanja oseb s posebnimi potrebami. Na pobudo staršev je dozorela tudi zamisel o poletnem taboru naše skupine, tako že osem let organiziramo enotedenski poletni tabor, zadnja leta na Zaplani. Tudi na tem taboru ples in glasba poleg drugega povezujeta vse. Ponosna pa sem na to, da sta program in vodenje že prevzeli dve naši prostovoljki študentki, sama sem bolj v vlogi mentorice in tehnične pomočnice.

Ko se ozrem na prehojeno pot, vidim, da smo prek prvih plesnih korakov prerasli v veliko več ... Kako zelo sta nas ples in glasba povezala, koliko veselja in uživanja smo doživeli skupaj, koliko skupnega učenja nam je bilo dano, da smo prerasli v pravo skupnost, v kateri je prostor za vse in vsakogar, kjer je spoštovanje največja vrednota. Tako kot pravi pesmica Mavrica. Vsak od nas po svoje sije, vsak od nas ima svoj čar, ko z drugim si barve zlije, nastaja velik, velik dar ...

*Gena Pupis, specialna pedagoginja,
Oddelki vzgoje in izobraževanja Jarše,
Center Janeza Levca*



PLES JE MOJE VESELJE

Sem Eva, dekle z Downovim sindromom, in že od malih nog zelo rada plešem pa tudi prepevam. Ples mi pomeni veselje, sproščanje in dobro počutje. Junija sem imela valetu in sem se skupaj s sošolci naučila plesati četvorko, angleški valček in blues. Zelo veliko smo vadili in nam je uspelo. Vsi, ki so nas gledali na prireditvi, so bili zelo presenečeni, kaj vse zmoremo, mi pa smo žareli od ponosna in se skupaj z njimi veselili. Zelo rada zaplešem tudi solo točke, saj me to kar ponese med oblake. S svojimi prijatelji hodim vsak ponedeljek na plesne vaje v Celje, kjer se učimo modernih plesov z našo plesno učiteljico Katjo, ki nas zelo spodbuja, nam pokaže nove korake in verjame v nas. Tudi v našem Društvu Sožitje Žalec zelo rada plešem. S skupino Čoko-

ladke plešemo folkloro – ljudske plesne in šege. Naučili smo se venček teh plesov, ki smo ga že predstavili na različnih prireditvah in v domu starejših občanov. Z velikim veseljem obiskujem vse plesne prireditve, ki so v našem kraju. Ta teden sem si ogledala opereto Življenje ni pita. Nastopali so učenci glasbene šole iz Žalca. Počutila sem se zares zelo dobro, saj me ples sprošča, tudi ko ga gledam. Ogledala sem si tudi predstavo v Mladinskem gledališču z naslovom Slovenska popevka, v kateri nastopajo moji prijatelji. Čudovita predstava, morda se tudi sama kdaj preskusim v tem. Želim si, da bi lahko še dolgo plesala in uživala v svojih plesnih korakih.

Eva Venišnik

PLESNE DELAVNICE V DRUŠTVU SOŽITJE LJUBLJANA

Te delavnice so namenjene udeležencem s posebnimi potrebami in težavami. Popeljem jih skozi intenzivnejše gibanje, plesno ustvarjanje, sprostitve in veselje ob plesu. Ljudje nosimo ples v srcu, poudariti je treba našo veliko potrebo po gibanju, ki ni pomembna samo za pravičen motorični in telesni razvoj, temveč izredno vpliva tudi na skladen psihosoci-alni razvoj.

Na začetku treninga izvajamo gibalne in raztegovalne vaje od glave pa vse tja do nog. Naslednjih petnajst minut se posvetimo vajam koordinacije telesa in vajam koordinacije v prostoru. Zadnjih petnajst minut se sestavlja plesna koreografija, ki je prilagojena starosti, dojemljivosti udeležencev. Na koncu pa poskrbim za sproščanje (vodena meditacija). Ves čas treninga nas spremlja prijetna glasba.

Namen mojega dela je, da s plesnimi gibi in različnimi gibalnimi tehnikami prispevam k boljšemu razvoju drže, motorike in družbenih stikov udeležencev.

Udeleženci najbolj uživajo, ko lahko plešejo v paru, gibajo pa se z veseljem prav ob vseh zvrs teh glasbe. Vaje izvajamo enkrat na teden. Z veseljem lahko pohvalim trud udeležencev, njihovo predanost in marljivo učenje.

*Martina Jeras,
plesna vadiateljica*



V DRUŠTVU SOŽITJE MURSKA SOBOTA RADI PLEŠEMO



Ples je oblika druženja, ob kateri se sproščamo, zabavamo in se imamo lepo.

Zato smo se v Društvu Sožitje Murska Sobota dogovorili, da si bomo dolge jesenske dni popestrili in popestrili z učenjem plesa.

Za učenje plesa v plesni šoli se je odločilo več članov. Plesni pari se dobivajo enkrat na teden na plesnem tečaju. Ples terapevtsko vpliva na nas, z gibanjem pa tudi poskrbimo za zdravje.

Plesna učiteljica Nina udeležence tečaja z veseljem uči novih plesnih korakov in kulture plesa.

Plesno uro udeleženci vedno začnejo z vajami za ogrevanje in s sproščanjem. Ob prijetni glasbi se začne učenje plesnih korakov, pravilne drže telesa in pravilnega gibanja v parih. Nasmeš in medsebojna pomoč sta potrditev dobrega počutja in lepega odnosa do plesa.

Pridobljene plesne korake in veselje do plesa bodo plesni pari pokazali na tradicionalni novoletni zabavi.

Zarja Vučklač

POMOČ Z UMETNOSTJO

Društvo Downov sindrom Slovenija je junija v termah Snovik organiziralo srečanje mladostnikov in njihovih staršev, da bi spoznali gibalno-plesno terapijo. Srečanja se je udeležilo šest mladostnikov in osem staršev. Najprej so starši v uvodu spoznali pomoč z umetnostjo. Bistvo pomoči z umetnostjo je, da zdravljenje poteka z doživljanjem, izražanjem in ustvarjanjem z umetnostnimi izraznimi sredstvi. Glede na to, katero izrazno sredstvo uporabimo, poznamo: glasbeno, likovno, dramsko in gibalno-plesno terapijo.

Nato so starši sodelovali v gibalno-plesnem izražanju in ustvarjanju z gibom, mladostniki pa v likovni delavnici. Po uri aktivnega sodelovanja staršev so mladostniki sodelovali v gibalno-plesnem izražanju in ustvarjanju z

gibom. Razvijali so opazovanje, razumevanje, ustvarjalnost z gibom, koordinacijo, ravnotežje, prostorsko orientacijo, socialno zavedanje, zaupanje, vodenje, podrejanje, iniciativnost, občutenje uspeha in zadovoljstva. Po kosilu pa so se vsi, mladostniki in starši, skupaj dejavno udeležili gibalno-plesnega izražanja in se prepustili glasbi, gibu in ustvarjanju. Tako so aktivirali telesne, čustvene, razumske zmožnosti ter zadovoljili potrebo po igri, moči, zabavi, svobodi.

Plesalka Jasna Knez pravi: »Vsak, ki je kdaj doživel ustvarjanje z gibi, mu to postane nuja. Narediti nekaj, česar nihče drug ne naredi tako kot ti.« Zavemo se svojevrstnosti lastnega telesa in jaza. Potreba po gibanju narašča. Zamisli se porajajo kar





same in vsaka improvizacija je doživetje. Želja po gibanju je vse večja, človek je radoveden in pripravljen na igro kot otrok. Postanemo spontani, iskri in mislimo, da svobodi ni konca. Do izraza pride izvirnost v ustvarjanju, v tem je ples enkraten in nepovnljiv.

V gibalnem ustvarjanju so tako postali mladostniki in njihovi starši spontani, svobodni, sproščeni in razigrani – ustvarjalni.

*Stanka Grubešič, profesorica defektologinja
in specialistka pomoči z umetnostjo*

Pogovor

STANKA GRUBEŠIČ

defektologinja, ki pozna pomen plesa

Stanka Grubešič je na svoji poklicni poti združevala specialno pedagogiko in ples. Ples, v širšem pomenu gibanje, je spajala s poukom otrok in mladostnikov z motnjami v duševnem razvoju. Razvila je metodo ustvarjalnega giba in plesa, ki jo uspešno širi tudi med drugimi, ki delajo z osebami z motnjami v razvoju. Letošnje poletje je za Zvezo Sožitje vodila plesno delavnico za starše in njihove otroke.

Kako ste zašli na področje specialne pedagogike?

Obiskovala sem srednjo zdravstveno šolo in neke na Kozjanskem naključno srečala fanta s težjo motnjo v duševnem razvoju. Bil

je skrit pred zunanjim svetom, zaprt v prostoru pred hlevom. Potem sem želela zvedeti, zakaj se fanta tako sramujejo, da ga zapirajo. Razmišljala sem, kakšen bi lahko bil, če ne bi bil zaprt.

Ste se takrat odločili, da nadaljujete izobraževanje v smeri specialne pedagogike ali defektologije, kot se je takrat imenoval ta študij?

Naključno srečanje je bilo le prva informacija o ljudeh z motnjami v razvoju, potem sem želela zvedeti več. Če ne bi imela socialnega čuta, me verjetno ne bi potegnilo na pedagoško akademijo, kjer sem na defektologiji vpisala smer ortopedagogika, to je pedagogika za osebe z motnjami v du-



Stanka Grubešič - desna na fotografiji

ševnem razvoju. Diplomirala sem leta 1975, se zaposlila na takratni Posebni osnovni šoli Helene Puhar v Kranju in sočasno nadaljevala študij na zagrebški Fakulteti za defektologijo.

Na pedagoško akademijo se večinoma prihajali ljudje s končanim učiteljskim ali pa celo iz učiteljske prakse. Vi ste prišli z zdravstvene šole.

Zato pa sem čutila pomanjkanje pedagoškega, didaktičnega in metodičnega znanja. Imela sem dobro mentorico, Ireno Fister, ki me je popeljala v spoštljiv odnos do oseb z motnjami v duševnem razvoju, po drugi strani pa me je vodila do spoznanja, da je treba znanje nadgrajevati. Ravnateljica Anka Zevnik mi je zaupala delo v predšolskem oddelku otrok s cerebralno paralizo, ki ga ni bilo še nikjer drugje v Jugoslaviji. Pri ustanavljanju oddelka in pozneje Društva Sonček sta sodelovala zdravnika Tatjana in Milivoj Veličkovič.

Torej ste orali ledino?

Tega obdobja se spominjam po izjemnem timskem sodelovanju. Fizioterapevt je usmerjal delo specialne pedagoginje, logopedinje in varuhinje. Najbolj smo morali biti pozorni na pravilni položaj telesa. Dva otroka iz tiste prve skupine sta šla pozneje v Zavod za usposabljanje invalidne mladine v Kamniku. Andrej, ki je imel izrazite težave pri hoji in govoru, je končal gimnazijo in visoko šolo za organizacijo dela, nadaljeval je magistrski študij, danes pa je zaposlen na Univerzitetnem rehabilitacijskem institutu Soča v Ljubljani.

Verjetno takrat še ni bilo predšolskih razvojnih oddelkov za otroke z motnjami v duševnem razvoju.

Ne, ni jih še bilo. Uspešnost oddelka otrok s cerebralno paralizo pa je bila razlog za posvet v Kranju leta 1981. Namen posveta je bil organizacija predšolskih razvojnih oddelkov pri vrtcih. To se je potem tudi zgodilo.

Kdaj in kako pa ste začeli sodelovati s Sožitjem?

Ko sem prevzela vodenje skupine učencev iz oddelka delovnega usposabljanja na Osnovni šoli Helene Puhar, sem postala tudi tajnica Društva Sožitje Kranj, dejavnejša pa sem postala, ko so me pred dvajsetimi leti povabili za predavateljico na seminarjih.

Kdaj pa ste začeli spoznavati pomen plesa pri usposabljanju ter vzgoji otrok in mladostnikov z motnjami v duševnem razvoju?

Več let sem delala z istimi otroki in čutila, da moram iskati nove prijeme pri delu z njimi. Možnosti sta sicer dve: da se ukalupiš ali pa iščeš nove poti in novo znanje. Na Pedagoški fakulteti v Ljubljani so takrat predstavili zanimiv podiplomski študij, ki ga je vodila Breda Kroflič, dr. psihologije in nosilka mednarodnega podiplomskega programa specializacije iz umetnostne terapije ali pomoči z umetnostjo. V ta sklop so bila povezana področja likovnega ustvarjanja, glasbe, plesa in dramske igre. Odločila sem se za ustvarjalni gib pri pouku kot celostno metodo poučevanja in učenja, ki spodbuja intelektualni, čustveni in socialni razvoj otrok. Pridobljeno znanje sem takoj začela vnašati v delo z učenci, razvila sem metodo ustvarjalnega giba in plesa, ki sem ga povezovala z vsemi področji vzgoje in izobraževanja otrok in mladostnikov z motnjami v duševnem razvoju.

Kaj je prednost te metode?

Metoda omogoča učencem soustvarjanje učne vsebine. Zelo pozitivno deluje na učence z izrazito potrebo po gibanju. Namesto da se jih pri tem ustavlja, se jih spodbuja k soustvarjanju. Pri pouku sem bila tako predvsem usmerjevalka in spodbujevalka dejavnosti. Ko otroci ugotovijo, da je vsak premik telesa gib, steče njihova gi-

balna ustvarjalnost. Otroci so kar tekmovali med seboj, kdo bo uspešnejši. Ta metoda tudi zelo poveže skupino, poveča strpnost posameznikov, ker se naučijo, da ima vsak učenec pravico in dovolj časa, da pokaže obravnavano vsebino z gibom. Glasba, ki pogosto spremlja gibanje, izboljšuje razpoloženje, nekatere pomirja, druge aktivira. **In kako ste pridobljeno znanje in svoja spoznanja širili med druge?**

Pri delu sem uživala in še danes delam z veseljem pri Društvu Downov sindrom Slovenija. Večkrat sem sodelovala z Zavodom za šolstvo republike Slovenije kot članica Komisije za pripravo in prenovo učnih načrtov. Dejavno sem se tudi vključila v Društvo defektologov, ki se je preimenovalo v Društvo specialnih in rehabilitacijskih pedagogov. Znanje o gibalno-plesnem izražanju sem z veseljem prenašala na delovne inštruktorje v varstveno-delovnih centrih. Neverjetno, kako ples čustveno odpira ljudi in jih poveže v skupini. Zelo hitro se znebijo predsodkov.

Ste pripravili tudi kako plesno predstavo z učenci ali udeleženci seminarjev?

Seveda. Pri tem pa dodajam, da se s preprostimi gibi in preprosto vsebino dosežejo dobri učinki, prevelika zahtevnost pa poraja neugodje.

Od vsega začetka pa sodelujete tudi pri Društvu Downov sindrom.

S prof. dr. Alenko Šelih sva pripravili prvi osnutek Zakona o zgodnji obravnavi, o tem, kako naj bi potekalo delo po centrih. Pred dvema letoma je bil zakon sprejet, lani naj bi začel veljati, toda v praksi se močno zatika, saj ni primerne strokovnega osebja, prostorov in drugih izpolnjenih pogojev.

V Kranju pa tak center deluje že dalj časa. Na čem temelji obravnava?

Delo temelji na specialnopedagoški obrav-

navi in gibalnih spodbudah. Pri obravnavi so starši navzoči, saj tako spoznavajo, kako otroci sodelujejo v skupini, in hkrati spoznavajo načine dela, ki naj bi jih prenašali v domačo rutino. Pri tem se razbremenijo pretranih skrbi o prihodnosti svojih otrok, spoznavajo njihovo učljivost in kje se pri posameznikih kaže posebna nadarjenost.

Katere talente odkrivате najpogosteje?

Dobro rišejo, slikajo, pojejo, igrajo na instrumente, nekaj posameznic, ki imajo Downov sindrom, pa izrazito izstopajo v plesno-gibalni sposobnosti. Tako je Eva Pirnat iz Kranja s pomočjo družine razvila svojo plesno nadarjenost do neverjetnosti. Odlična je tudi Andreja Lazar iz Medvod.

Poleti ste imeli tudi prvo gibalno-plesno delavnico za člane Društva Downov sindrom. Kakšen je bil odziv?

Po uvodni teoriji o pomenu gibanja in plesa so pri praktičnem delu najprej sodelovali samo starši, nato samo osebe z motnjami in na koncu oboji skupaj. Eni in drugi so uživali in sodelovali brez zavor. Posebno pa so uživali otroci, ki so opazovali svoje starše pri ustvarjalnem gibanju.

Hvala za pogovor in želim vam še veliko uspehov.

T.Ž.

Pisali ste nam

Pri sestri na obisku

Bila sva pri sestri Olivi na obisku. Sestra živi v Domu upokojencev Podbrdo.

Praznovala je rojstni dan.

Jedli smo torto, pršut in salamo.

Oliva naju je objela.

Bila je vesela obiska.

Rekla je, da bo molila za vse.

Kupila sva ji lepo rožo.

Aleksandra nama je pomagala izbrati rožo.

Zaželela sva ji vse najboljše.

Težko smo se poslovili.

Kmalu se bomo spet videli.

*Davorin in Melanija,
Varstveno-delovni center Tolmin*





Anka Pori, univerzitetna diplomirana psihologinja

PSIHOLOŠKI KOTIČEK



KO SMO ZADOVOLJNI IN SREČNI

Z mamo Metko sva se ob nekem povsem naključnem srečanju zatopili v prijeten klepet. O vsem mogočem sva se pogovarjali. Največ seveda o njeni hčerki Mojci, ki je zdaj že prava mladostnica. Mama je pripovedovala, kako težko se je soočala z Mojčino drugačnostjo in jo sprejemala. Ni in ni mogla razumeti, da njena hči ne bo zmogla šole. Delali bomo z njo, kolikor bo treba, pa bo šlo, si je mislila. A ni šlo. Morala je v drugo, lažjo šolo. Pa se je tudi tam ustavilo. Uf, kako težko je vse to sprejemala. In tam nekje sva se menda srečali na nekem seminarju (priznam, ušlo mi je iz spomina). Od tistega predavanja si je menda zapomnila samo eno: da je za njeno hčerko najpomembnejše, da je srečna in da ima pravico do tega, da je srečna. To je povzročilo preobrat v njeni glavi, v njenem načinu razmišljanja, pravi. Začela je iskati, kako bi hčerko osrečila. Pa ni šlo tako lahko, kot se je sprva zdelo. Iskala je namreč, kaj bi še lahko naredila zanjo, da bi bila srečna. Nekako ni delovalo. Potem pa so Metko povabili v pev-

ski zbor. Mama jo je nekoliko v dvomih peljala na prve pevske vaje. Mojca je bila po vajah navdušena. In potem je komaj čakala na naslednje vaje ... To navdušenje je ni minilo. Še več, začela je žareti. Druženje z vrstniki, brez domačih, jo je delalo samostojno, odraslo. Tedensko srečevanje s prijatelji jo je navdihovalo. Pomembna se je zdela sama sebi. Na nastopih pa preprosto uživa. In mama tudi. Presrečna ob hčerkinu sreči.

Ob neki drugi priložnosti sem se pogovarjala z drugo mamo o njenem sinu Mihju. Poznam vso zgodbo. Vse skupaj je bilo precej težko. Že v nosečnosti so napovedovali patološki razvoj otroka, a so se starši kljub vsemu odločila za donositev in rojstvo otroka in upali, da morda pa ne bo tako hudo. Pa je bilo. Zapleti pri zdravju in zapleti v razvoju in zaostanek v razvoju. Partnerstvo je šlo skoraj narazen. Nekako bolj iz občutka dolžnosti in odgovornosti kot iz ljubezni sta partnerja takrat ostala skupaj. Miha

je rasel in postajal telesno odpornejši in vse bolj telesno dejaven. Vedno več časa je preživel s svojim očetom, ki si je v najtežjem obdobju pomagal s skoraj vsakodnevno hojo na okoliške vrhove. To so bili »pobegi« od doma za urico ali dve. Zdaj pa s sinom veliko pohajata skupaj. Tu in tam si oče še vzame svoj solo pohod. Ko postane Miha nekoliko nemiren, je to zagotovo znak, da je čas za sprehod, ki pa postaja vse bolj trening kot pohod. Ko prideta s takega pohoda, sta oče in sin vidno utrujena in prepotena, to je zagotovo znamenje, da sta intenzivno hodila. In z nasmehom do ušes. Vsaj Mihov je tak. Odnos med mamo in očetom, med možem in ženo, pa postaja zopet iskrev, pove mama z iskrico v očeh.

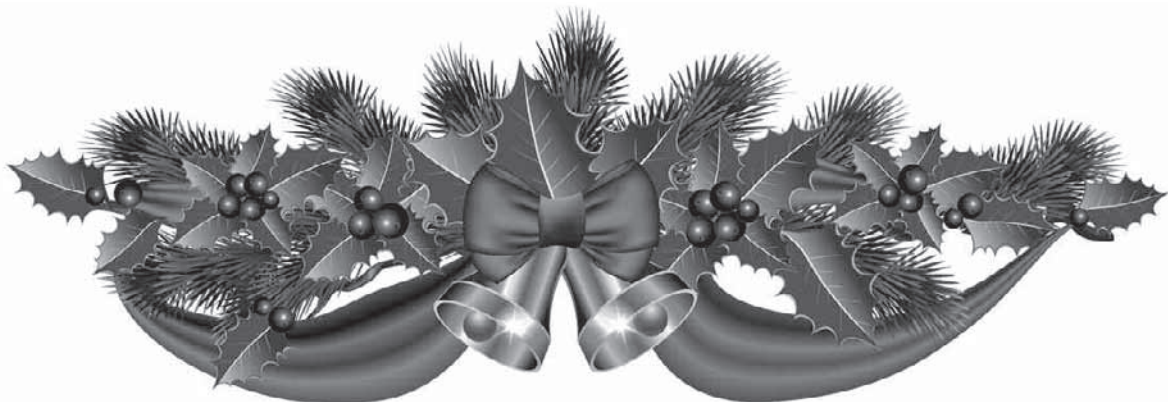
Po nekaj letih sem se s prijateljicami letos zopet udeležila Ljubljanskega maratona. No, no, da ne bo pomote. Le na deset kilometrov sem tekla, pa še to zelo v svojem tempu, a zadovoljna, da še zmorem.

Ko smo se pripravljali na start, sem jih

opazila. Oranžne majice, ki padejo v oči. Nisem videla, kaj piše na njih. Ampak fantje, vsaj dva od štirih, so se mi zdeli od nekod znani. Očitno so z našega konca, sem sklenila, pa so mi zato znani. Potem pa sva se z enim od njih le bolj pogledala, se pozdravila in skoraj isti trenutek nama je postalo jasno, od kod se poznavata. S Sožitja! Šele takrat sem tudi prebrala na majicah napis CUDV. Zaželela sva si vso srečo na teku.

Po teku sva se znova srečala. Si izmenjala izkušnje teka. Si čestitala. Oba sva bila navdušena in zadovoljna vsak s seboj. Fant je kar žarel. In njegovi prijatelji tudi. Dva sta tekla enaindvajset kilometrov, dva pa deset. Ampak drugo leto bodo vsi trenirali za tek na enaindvajset kilometrov, srečni načrtujejo.

Trije zapisi, ki govorijo o tem, kako pomembno je najti v življenju nekaj, kar nas napolnjuje, nekaj, kar nas dela žive, nekaj, kar nam daje občutek živosti in izpolnjenosti. In ko se nam to zgodi, se počutimo zadovoljene in srečne. Je mogoče otroku želeti kaj več? In sebi?



DEVETE MEDNARODNE ŠPORTNE IGRE OAZA SARAJEVO

Skoraj nemogoče je z besedami opisati, kako je biti v Sarajevu. Je mesto, ki ga lahko le čutimo. Sožitje vseh balkanskih kultur na enem mestu; dom baklave, čevapčičev, bureka in pite, a predvsem prijaznih in sočutnih ljudi. Sarajevo je mesto, kjer se lahko počutiš kot doma, saj te domačini takoj vzamejo pod svoje okrilje in te na koncu pustijo z željo, da se nujno moraš še vrniti. Mednje spadamo tudi mi.

Kdo smo in zakaj smo se odpravili v Sarajevo?

A preden se predstavimo, prvo pravilo tega potovanja je vprašanje: »Imamo zeleno karto??« »Uf, v redu je, v predalu kombija je!« si oddahnemo znova še enkrat tik pred bosansko mejo. Brez nje ne vstopiš v državo stare Jugoslavije. Osebnih dokumentov se tako rekoč ne kaže, da imaš le to čudežno zeleno knjižico.

No pa gremo ... Smo športniki, specialci Društva Sožitje Ljubljana. Že tretjič zapored smo se odzvali povabilu društva Oaza Sarajevo na mednarodne športne igre. Te so bile zdaj devete zapored, organizirane v sklopu projekta Moja pravica do športa. Štiridnevne športne igre so združile športnike iz Bosne in Hercegovine, Srbije, Črne Gore ter Slovenije. Iz Slovenije sta se poleg našega društva iger udeležili tudi ekipi iz Želve, d. o. o., z nogometaši in tekmovalci v različnih športih iz Centra Janeza Levca.

Našo ekipo je sestavljalo šest junakov: Peter, Miran, Katarina, Igor, Vesna in Tine. Pred nastopom so si zapisegli, da gredo na zmago. Če pa te ne bo, bodo v svojih poskusih pogumni. In res so bili. Borili so se v disciplinah namiznega tenisa in kegl-

janja. V zadnji so v svoji skupini osvojili zlato medaljo, v namiznem tenisu pa odlična četrta mesta. Konkurenca je bila v tem tokrat premočna, saj so bili nasprotniki tudi olimpijski in državni prvaki. Na njihove nastope smo bili ponosni vsi.

Nismo bili le športno dejavni, temveč smo se tudi športnozgodovinsko izobraževali. Izvedeli smo vse o nastanku maskote volkca Vučka z zimskih olimpijskih iger leta 1984, obiskali smo olimpijski muzej ter se povzpeli na hrib Trebević, kjer je še danes (a v precej slabem stanju) steza za bob.

Med tekmovalni smo imeli čas za malo pohajkovanja, ki ni bilo samo športno. Za pravo panoramsko sliko Sarajeva smo se povzpeli na 175 metrov visok razkošni stolp Avaz (z dvigalom) in z vrha poiskali Baščaršijo, kjer smo nekaj trenutkov prej pojedli tradicionalne čevapčiče in baklavo za prste obliznit. Na svoj račun so prišli tudi ljubitelji narave z ogledom izvira reke Bosne, parka Vrelo Bosne.

A ker je Sarajevo znano tudi po tem, da je med prvimi, že daljnega leta 1540, imelo prvo nakupovalno središče, je bilo »firbcanje« po trgovinah obvezna dejavnost.

Bilo je tudi prvo med evropskimi mesti, ki je imelo tramvaj, takrat ko so se na Dunaju še vedno prevažali s konji. Vožnja s tem izvirnim prevoznim sredstvom je žal ostala neizkoriščena. Vsekakor pa razlog, da se znova vrnemo! Saj društvo Oaza tudi drugo leto vabi na 10. mednarodne športne igre. Pa še deveturno cestno doživetje je razlog za veselje.

Suzana Bohorč, Društvo Sožitje, Ljubljana



COPELAND, James:
IZ LJUBEZNI DO ANE:
resnična zgodba avtističnega otroka

Ljubljana: Novi svet, 2006

Št. strani: 151

Prevod: David Krašovec

Salford blizu Manchestra, Združeno kraljestvo. Petdeseta leta. Dežela spet doživlja razcvet. Jack in Ivy Hodges si ustvarjata družino. Oktobra 1950 se rodi sin Leonard. Januarja 1952 pride na svet deklica. Ana je priden otrok, celo preveč priden. A jo zanima le malo stvari. Dolge ure leži v zibki in zre v luč. Včasih joče. Brez solz. Včasih ima napad vpitja. Oktobra 1953 se v družino rodi še sin Leslie. Ana je tedaj stara že dvajset mesecev, a v življenju še ni spregovorila. Niti pokazala, da jo zanima svet okrog nje. Njeno vedenje postaja bolj in bolj nerazumno. In nerazumljivo. Njenim staršem, bratoma, drugim ljudem. Pogosto se guga na svojem stolu. Ure in ure. Včasih pa se je vedla kot renčeca, pljuvajoča žival. Brata

počasi prenehata s poskusi, da bi se igrala z njo. Starši vztrajno hodijo od zdravnika do zdravnika. A v tistih časih še ni bilo veliko znanega o tem, kako pomagati tako drugačnemu otroku. Ana je bila deklica z avtizmom.

Iz ljubezni do Ane je resnična zgodba, ki jo je zapisal James Copeland. Po številnih družinjah z Ano in njeno družino ter na podlagi Jackovega dnevnika o spremljanju Aninega razvoja je stkal ganljivo pripoved. O ljubezni in vztrajnosti. O moči in nemoči. O optimizmu in ustvarjalnosti. O trnovi poti k uspehu.

Zgodba nam odpira pogled v svet otroka z avtizmom. V svet družine z otrokom z avtizmom. Opisuje prizadevanja staršev in bratov, da bi pomagali Ani pridobiti spretnosti za življenje. Všeč mi je, ker prikazuje moč sodelovanja in neizmerno ljubezen, ki se zdi kot zvezda vodnica v odstiranju tančic z nejasnih obrisov drugačnega sveta. Kot takšna daje upanje in navdaja z optimizmom. Zato jo je vredno prebrati.

K branju vas vabim, Tanja Grünfeld

Pisali ste nam

V ČETRTEK, 24.10.2019 SO
NAS OBISKALI IZ DID.
IMELI SMO KOSTANJEV
PIKNIK. JEDLI SMO POLENTO
S PRŠUTOM IN KOSTANJ. ERIK
JE IGRALNA HARMONIKO MI
PA SMO PELI IN PLESALI.
VESELILA SEM VIDETI MOJE
SOSEDE IZ DID. BILO JE LEPO
IN VESELO.





DAN SAMOSTOJNOSTI
V DECEMBRU SE VELIKO PRAZNUJE.
25. DECEMBRA JE BOŽIČ.
BOŽIČ JE NAJVEČJI VERSKI PRAZNIK.
NA BOŽIČ JE BIL ROJEN JEZUS KRISTUS.
26. DECEMBRA JE DRŽAVNI PRAZNIK.
TO JE DAN SAMOSTOJNOSTI.
OBA PRAZNIKA STA DELA PROSTA DNEVA.
SAMOSTOJEN UČENEC NE POTREBUJE POMOČI.
SAMOSTOJEN ČLOVEK SKRBI SAM ZASE.
SAMOSTOJNA DRŽAVA SAMA ODLOČA
O POMEMBNIH STVAREH.
LJUDJE IZVOLIJU PREDSEDNIKA IN POSLANCE.
PREDSEDNIK SLOVENIJE JE BORUT PAHOR.
POSLANCI SPREJEMAJO ZAKONE.
ZA IZVRŠEVANJE ZAKONOV SKRBI VLADA.
PREDSEDNIK VLADE JE MARJAN ŠAREC.
SLOVENCİ SMO SE ZA SAMOSTOJNO DRŽAVO
ODLOČILI NA VOLITVAH PRED 29 LETI.
PRED TEM JE BILA SLOVENIJA
ENA OD REPUBLIK DRŽAVE JUGOSLAVIJE.
ZDAJ JE SLOVENIJA ENA OD ČLANIC EVROPSKE
SKUPNOSTI.
VSAK OD NAS ŽELI BITI ČIM BOLJ SAMOSTOJEN.

Tereza Žerdin

PRZNIK KOSTANJA V VITOVLJAH

12.11.2019



V NEDELJO 20.10.2019 SMO ŠLI VANJA, META, BLAŽ IN JAZ V VITOVLJE. TAM SMO IMELI SVOJO STOJNICO Z NAŠIMI IZDELKI. PRODAJA JE BILA KAR USPEŠNA. ZA PIJAČO IN JEDAČO JE BILO POSKRBLJENO. TO NAM JE PRISKRBELA MAMA OD KRISTJANA GOSPA MAJDA.



NAJBOLJ SEM VESELILA DA SEM SREČALA MOJO NAJLJUBŠO SKUPINO MODRIJANI. IMELI SO KONCERT. PODARILA SEM JIM ANGELČKA IN JIM POVEDALA, DA SEM OBOŽEVALKA. URESNIČILA SE MI JE NAJVEČJA ŽELJA DA SEM SE SLIKALA Z NJIMI. TO JE BIL LEP IN NEPOZABEN SPOMIN.



Novice iz Zveze Sožitje

direktorica: Mateja De Reya



No, pa je konec leta. Čas vse prehitro teče in človek dobi občutek, da je leto vedno krajše.

Meseci pred koncem leta so na Zvezi Sožitje **namenjeni načrtovanju dejavnosti** v letu, ki prihaja. Prijave na različne razpise se v tem obdobju kar vrstijo.

Naš najpomembnejši razpis, to je razpis za sredstva z naslova FIHO, se je končal v začetku novembra. Izidov še nimamo, upamo pa, da bomo na razpisu uspešni in da bomo dobili prepotrebna sredstva za izpeljavo programov tudi v letu 2020.

Iztekel se je tudi **rok za oddajo prijav na razpis**, ki bo namenjen izvajanju podpornih storitev po Zakonu o socialnem vključevanju invalidov. Podporne storitve, ki jih predvideva zakon, so: usposabljanje za življenje in delo, vseživljenjsko učenje, bivanje s podporo in programi za starejše. Vsi ti podporni programi se bodo začeli izvajati leta 2022. Do takrat pa je treba programe vsebinsko preskusiti in pripraviti načine izvajanja. Upamo, da bomo čas do leta 2022 izkoristili učinkovito, saj se prepogosto dogaja, da se pilotni projekti ne iztečejo po pričakovanjih in da smo, ko se končajo, nedaleč stran od tam, kjer smo začeli.

Tretji december je **mednarodni dan invalidov**. Letos smo ga oznamovali tradicionalno – s sprejemom pri vseh treh predsednikih (predsedniku države, predsedniku Državnega zbora in predsedniku vlade) pa tudi bolj neuradno, z bazarjem izdelkov različnih Invalidskih organizacij, ki je bil organiziran na Gospodarskem razstavišču 2. decembra 2019. Zveza Sožitje se je predstavila z izdelki, ki jih izdelujejo naši člani v društvih in varstveno-delovnih centrih.

Druga polovica leta je namenjena tudi **izvajanju inštruktažnih svetovanj**, ki jih ponuja Zveza Sožitje društvom Sožitje. Društva Sožitje, ki imajo tako svetovanje, so izžrebana na vsakoletni skupščini. V letu 2019 smo bili pri Društvu Sožitje Ptuj, Društvu Sožitje Celje, Društvu Sožitje Ajdovščina, Društvu Sožitje Postojna, Društvu Sožitje Jesenice in Društvu Sožitje Zagorje ob Savi. Z leti je opaziti, da so programi društev izredno raznovrstni, hkrati pa je poslovanje posameznih društev vedno bolj urejeno.

Devetnajstega oktobra je bila v Škofji Loki organizirana **prva revija odraslih pevskih zborov**. Sodelovalo je devet pevskih zborov s 179 pevci. Strokovno oceno nastopov je podala Almira Rogina, profesorica glasbe in uspešna zborovodkinja. Revije sta se udeležili tudi predsednica in direktorica Zveze. Rečem lahko, da je vse presenetila visoka kakovost nastopov posameznih pevskih zborov.

Evalvacije naših programov so bile v letošnjem letu izpeljane v Laškem. Tam smo 19. oktobra organizirali evalvacijo s spremljevalci pri programu Vseživljenjskega učenja, 26. oktobra smo imeli evalvacijo vodij teh programov in 16. novembra evalvacijo izvajalcev družinskih programov. Evalvacije so vsako leto bolj obiskane, ugotovitve in sklepe pa komisije upoštevajo pri pripravi programov za prihodnje leto. V letošnjem letu smo naša največja programa končali uspešno in v zadovoljstvo velike večine udeležencev. V tedenske programe Vseživljenjskega učenja je bilo v letu 2019 vključenih 837 uporabnikov, z njimi pa je bilo v 55 skupinah 328 spremljevalcev. Skupaj je bilo vseh udeležencev 1217, v programu pa so bili skupno 373 dni. Družinskih programov pa se je v letu 2019 udeležilo 669 posameznikov (211 družin). Da se je program izvajal kakovostno in brez večjih motenj, je skrbelo 75 izvajalcev.

Konec leta je bil tudi čas, ko so nekatera naša društva praznovala **okroglo obletnico** delovanja. Najprej je svoje štiridesetletno delo in dosežke 25. oktobra predstavilo Društvo Sožitje Trebnje, sledilo je petdeset let delovanja Društva Sožitje Sevnica, ki so ga oznamovali 15. novembra, najmlajše tokratno društvo pa je bilo Društvo Sožitje Slovenske Konjice, ki je 20. novembra praznovalo štirideset let delovanja. S predsednico sva se teh slavnostnih prireditev z veseljem udeležili.

Poleg naših društev pa je v letošnjem letu oznamovala **petdeset let delovanja tudi Osnovna šola Gustava Šiliha Maribor**. Triindvajsetega oktobra je praznovalo **petdeset let delovanja Društvo distrofikov Slovenije**, 26. novembra pa je v Festivalni dvorani v Ljubljani oznamovalo častitljivo obletnico delovanja – **sedemdeset let tudi Društvo specialnih in rehabilitacijskih pedagogov Slovenije**.

Na **dnevih Socialne zbornice Slovenije**, ki so potekali 21. in 22. oktobra na Otočcu, je svoje videnje celostne obravnave oseb z motnjami v duševnem razvoju poleg drugih sodelujočih predstavila tudi predsednica dr. Katja Vadnal. O dilemah, ki se pojavljajo na relacijah družinski pomočnik in osebni asistent, pa sta na okrogli mizi sodelovala predsednik Društva Sožitje Sevnica Miran Štern in direktorica Zveze Sožitje Mateja De Reya.

December pa je tudi najpomembnejši mesec za veliko članov v naših društvih. V tem mesecu so darila pogostejša kot v drugih mesecih. Za to poskrbijo **decembrski dobri možje**, ki redno obiskujejo srečanja naših društev. Ta srečanja so tudi priložnost za medsebojno izmenjavo izkušenj med starši, strokovnjaki in osebami z motnjami v duševnem razvoju, predstavitev dosežkov preteklega leta, nastope različnih skupin naših članov in veseli nas, da so vsako leto povsod po Sloveniji nadvse dobro obiskana.

Ob koncu leta želim vsem lepe božične praznike, v letu 2020 pa veliko sreče, zdravja in osebnega zadovoljstva.

Projekt VIRTUAL DS – Zaposlitvene možnosti oseb z Downovim sindromom



Društvo Downov sindrom Slovenija je v sklopu evropskega projekta VIRTUAL DS septembra organiziralo posvet z naslovom Zaposlitvene možnosti oseb z Downovim sindromom.

Večina staršev in skrbnikov oseb z Downovim sindromom in tudi drugimi motnjami v duševnem razvoju se sprašuje, kam vključiti otroka po dopolnjenem šestindvajsetem letu starosti. Mnogi si želijo, da bi se lahko poiskali delo, žal je ta možnost za osebe z Downovim sindromom v Sloveniji zelo omejena ali skoraj nemogoča. Večina se jih po dopolnjenem šestindvajsetem letu, čeprav si želijo drugačne zaposlitve, vključi v varstveno-delovne centre.

Na društvu so se, da bi raziskali druge alter-

nativne oblike zaposlovanja, odločili za sodelovanje pri projektu VIRTUAL DS. Sodelujejo s partnerji več evropskih držav (ASINDOWN – Španija, ALDO-CET – Romunja, APPT21 – Portugalska, STATUS EMPLOYMENT – Velika Britanija, IMAGINA RV – Španija). V nekaterih izmed sodelujočih držav imajo sistem zaposlitvene rehabilitacije zastavljen drugače kot v Sloveniji. Tam so nekatere osebe z Downovim sindromom zaposlene v navadnem delovnem okolju s podporo. Delajo v večjih podjetjih, največkrat v trgovinah, restavracijah in hotelih. Društva jih za delo pripravijo z različnimi tečaji za posamezne poklice, hkrati pa svetujejo in dajejo podporo podjetjem, ki imajo zaposlene z Downovim sindromom.



Bistvo projekta je bilo razviti program izobraževanja za posamezne poklice, ki ga je na posvetu predstavila Marjeta Lipovnik (zaposlena pri projektu). S pomočjo programa si želijo krepiti kompetence oseb z Downovim sindromom in s tem izboljšati njihove zaposlitvene možnosti. Posebnost tega programa je, da so uporabili virtualne elemente, slike in videe. Namen uporabe teh je spodbujanje motivacije in krepitev pozornosti. Vse uporabljene slike in videe so posneli v resničnem okolju, kjer osebe z Downovim sindromom tudi delajo. Društvo je pri projektu sodelovalo z društvom Verjamem vate, kjer so izpeljali poskusno različico izobraževanja. Izobraževanje je bilo kljub omejitvam uspešno. Na posvetu sta z udeleženci delila vtise Grega Novak in Jaka Blejc.

Zaposlitvena rehabilitacija je sicer dobro razvita tudi v Sloveniji. Sistem je udeležencem predstavila Suzana Bohorč, vodja zaposlitvene in poklicne rehabilitacije v Želvi. Spregovorila je o možnostih. Pravico do zaposlitvene rehabilitacije opredeljuje Zakon o zaposlitveni rehabilitaciji, ki določa, da se v program lahko vključi oseba, ki ni pridobila statusa invalida po drugih predpisih, to pomeni, da je s tem večini oseb z Downovim sindromom vključitev onemogočena, kajti skoraj vse imajo status po drugih predpisih. Nov zakon o socialnem vključevanju invalidov sicer prinaša spremembo, saj omogoča prehajanje med statusi. Kljub temu pa omejitve ostajajo, s tem



členom so rešeni le prehodi, ne rešuje pa drugih pomembnih vprašanj.

V Sloveniji vprašanja še vedno obstajajo, vsi udeleženci posveta so se strinjali, da je zaposlitev ali kakršna koli oblika dela za osebe z Downovim sindromom in tudi drugimi motnjami v duševnem razvoju pomembna predvsem s socialnega vidika – vidika vključevanja v družbo, zato je zelo pomembna možnost izbire. Za to potrebujemo dobro opredeljene zakone in pripravljenost podjetij za sodelovanje.

*Marjeta Lipovnik,
zaposlena pri projektih
Downov sindrom Slovenija,
društvo za kakovostno življenje
ljudi z Downovim sindromom*

Uspešno je izzvenela prva revija pevskih zborov odraslih oseb z motnjami v duševnem in telesnem razvoju

V Škofji Loki se je 19. oktobra 2019 zelo uspešno predstavilo javnosti na republiški ravni kar devet pevskih zborov, skupno 179 pevcev: pevska skupina VDC Murska Sobota z zborovodjem Matjažem Zanjkovičem, Veseljaki VDC Črna na Koroškem z zborovodkinjama Pavlino Šepul in Ines Piletič, Kraški slavček društva Sožitje Sežana z zborovodjem Bojanom Dolganom, pevski zbor VDC Nova Gorica z zborovodkinjo Andrejo Konjedic, pevski zbor VDC Kranj z zborovodkinjo Katarino Čretnik, pevski zbor VDC Šentjur, enota Šmarje pri Jelšah z zborovodjem Janijem Arnškom in mentorico Urško Škrjanc, pevski zbor Obalnega društva Sožitje z zborovodkinjo Vesno Grižon in mentorjem Sašom Glavašem, pevski zbor VDC Ince Mengeš z zborovodkinjo Mirjam Jelnikar ter Mlada srca Sožitja Mežiške doline z zborovodkinjo Cvetko Kramberger. Nastopajočim se je kot gost pridružil še zbor iz domačega okolja, Mešani pevski zbor Svoboda Stražišče Kranj z zborovodjem Andrejem Zupanom.

Revija je nastala na pobudo Odbora za kulturne dejavnosti Zveze Sožitja Slovenije predvsem zato, da bi podprla kakovostno delovanje na področju zborovske dejavnosti in organizirano omogočila pot na koncertni oder vsem članom zborov, kjer bodo lahko pevci pod pokroviteljstvom Zveze pokazali svoje poustvarjalno delo.

Revija se je izkazala za zelo uspešno! Iskrena hvala prvemu organizatorju, predsedniku društva Sožitje Škofja Loka Marku Mohoriču, za dobro izpeljavo revije z naslovom Pesem srce razvedri.

Kulturni odbor Zveze Sožitje je poskrbel tudi za strokovnega svetovalca in ocenjevalca revije. Zbori so prej dobili programske usmeritve, saj je za ljudi z motnjami v duševnem in telesnem razvoju treba izbirati estetsko vreden, raznolik zborovski repertoar z dodano umetniško vrednostjo, ki ga slovenska zborovska zakladnica literature premore. Pesemski program mora hkrati zadovoljiti interese in potrebe pevcev ter splošne glasbene kulture.

Zavedajmo se neprecenljive vrednosti zborovskega petja za ljudi z motnjami v duševnem in telesnem razvoju!

Prav pri teh ljudeh je zanimanje za glasbeno izražanje in delovanje zelo veliko, saj je glasba teh ljudi njihova primarna potreba. Prav zborovodje so tisti, ki svojim pevcem z rednim zborovskim delom omogočajo njihovo celostno osebno rast in velika estetska doživetja z glasbenimi interpretacijami.

Ni lahko najti v okolju človeka – zborovodjo, ki je dovolj strokovno usposobljen, da dela z ljudmi z motnjami v duševnem in telesnem razvoju. Biti mora dober strokovnjak na glasbenem področju, obenem pa mora obvladati znanje iz specialne pedagogike. To pa še ni dovolj, predvsem mora biti človek z velikim srcem in entuziazmom.

Hvala vsem zborovodjem, ki so vse prijavljene zборе za nastop na reviji dobro vokalno-tehnično pripravili, izvedli muzikalne interpretacije ter poskrbeli, da je bil celoten vtis predstavite prepričljiv in dober! S svojim sodelovanjem na prvi reviji odraslih pevskih zborov oseb z motnjami v telesnem in duševnem razvoju v Škofji Loki so se vsi

sodelujoči zbori predstavili javnosti z dvema izbranimi pesmima, večinoma ljudskega ali umetnega izvora. Tudi če je zborovodja posegel po zabavnoglasbeni priredbi, so bile skladbe tehtno izbrane. Zbori so pri interpretaciji uporabili kakovostne instrumentalne spremljave pesmim in pri nekaterih skladbah tudi estetskih gibnih prvin. Izkazalo se je, da je med ljudmi z motnjami v razvoju kar nekaj glasbeno nadarjenih. Na reviji so dobili priložnost zasijati na odru bodisi kot instrumentalisti, ki so spremljali zbor, ali pa kot pevski solisti. Ozračje v dvorani je bilo prijetno, pevci vseh zborov so se med seboj zavzeto in spoštljivo poslušali, saj so na oder prihajali kar iz dvorane. Vsi poslušalci, skupaj nas je bilo okoli 260, smo resnično uživali na koncertu!

Po predstavitvi so zborovodje skupaj s strokovnim ocenjevalcem opravili strokovni posvet in postavili smernice za naprej. Prav zborovodje so v celoti odgovorni za kakovost muziciranja v svojem zboru na eni stra-

ni ter za medčloveške odnose na drugi. Zavedamo se, da je vsaka realna ocena motivacija zborovodjem in zboru za nadaljnje delo in korak k boljšim dosežkom.

V prihodnje bomo po Zvezi Sožitje organizirali tudi seminar v obliki zborovske šole za mentorje, ki vodijo odrasle zборе za osebe s posebnimi potrebami, zato da bi si v svojem okolju lažje izborili ustrezne razmere za svoje delo, da bodo lahko strokovno napredovali kot zborovodje in lažje razrešili kakšen strokovni pomislek glede glasbenega delovanja in poustvarjanja. Dobrodošli vsi, ki vodite tovrstne zборе. Dobili boste nekaj novih zamisli in potrditev, da ste kot zborovodja na pravi poti.

Iskrene čestitke še enkrat vsem nastopajočim! Vabimo vas, da se prijavite na nastop in sodelovanje na drugi pevski reviji odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju!

Almira Rogina,

strokovna svetovalka in ocenjevalka revije

Pisali ste nam

Izlet na Kras

V soboto, 7. 9. 2019, smo se z avtobusom odpeljali na izlet, na Kras. Prvo smo si ogledali Štanjel z okolico.

Blizu Štanjela smo imeli malico.

Nato smo se odpeljali proti Sežani.

V Sežani smo si ogledali botanični vrt.

Pot nas je vodila proti Postojnski jami.

V jamo smo se peljali z vlakcem.

Nato smo si jamo ogledali peš.

V jami, v akvariju, smo videli človeško ribico.

Videli smo tudi kapnike, veliko dvorano

...

Kristian: »Všeč mi je bilo, da sem na avtobusu sedel spredaj.«

Tina: »Všeč mi je bilo, ko sem se peljala z vlakcem.«

Tadeja: »Všeč so mi bili kapniki.«

Miran in Jana: »Všeč mi je bila vožnja z vlakcem.«

V Postojni smo imeli tudi večerjo.

Po večerji smo se odpravili domov.

Imeli smo se zelo lepo.

Uporabniki varstveno-delovnega centra Tolmin

Po skritih kotičkih Prekmurja

V prelepem jesenskem vremenu smo se odpravili na izlet. Jutro je bilo še megleno, a vedeli smo, da nas bo pričakalo sonce. Pot nas je najprej peljala proti Lendavi, kjer smo šli na stolp Vinarium. Prelepo jutro nam je na veliki višini odprlo pokrajino, kjer smo lahko občudovali lepote treh dežel. Na sončnih klopih smo se o okrepčali. Pot pa nas je vodila naprej v Renkovce. Tam smo si ogledali podjetje Paradajz, d. o. o., kjer nam je prijazna gospa predstavila pridelovanje njihovega paradižnika Lušt. Različne vrste smo tudi z veseljem preskušali, nekaj smo dobili za darilo, nekaj pa tudi kupili. Po ogledu smo se odpeljali do Dobrovnika, kjer nas je čakalo kosilo. Ker smo bili še vsi polni energije, smo se odločili, da si ogledamo še Bukovniško jezero, kjer so znamenite energetske točke, zdravilni Vidov izvir ter kapelica svetega Vida. Tako smo se sprehodili po čudoviti naravi, prek mostičkov do jezera.

Svoje steklenice smo napolnili z zdravilno vodo, ki bi naj pomagala pri ohranjanju dobrega vida. Naše sveže oči smo nato razvajali še z ogledom podjetja Ocean Orchids, d. o. o. Tam smo si ogledali tropski vrt ter gojenje orhidej. Nismo se jim mogli upreti, zato jih je kar nekaj šlo krasiti naše domove. Proti večeru smo se nato polni lepih vtisov vrnili domov.

To je bil naš enodnevni izlet, ki smo ga organizirali v Društvu Sožitje Ljutomer po željah naših članov. Ker nam je bilo tako zelo lepo, smo sklenili, da se drugo leto spet vidimo in se odpravimo novim izzivom in raziskovanjem naproti. Druženja, pogovori, sprehodi, smeh nas združujejo in povezujejo. In prav je tako. Zdaj pa imamo v mislih že naslednje druženje, gremo veselemu decembru naproti.

*Marina Gracin,
predsednica Društva Sožitje Ljutomer*





OTO

Pod tem naslovom in v sklopu 22. Festivala Slovenskega filma 2019 smo si člani Obalnega društva Sožitje ogledali celovečerni radgonski film OTO režiserja Vasje Rovšnika. Film je bil predvajan v dvorani Monfort v Portorožu. Prikazuje življenje odrasle osebe z motnjo v duševnem razvoju, ki se kljub svoji nesebični pomoči vaščanom v lokalnem okolju sooča s položaji in okoliščinami, ki poudarjajo njeno drugačnost.

Po ogledu filma se je predstavila celotna ekipa, ki je zaslužna, da je približala ljudem zgodbo, ki bi se lahko dogajala

kjer koli na svetu, saj VSI SMO OTO, KER OTO JE V NAS. Za fante in dekleta Obalnega društva Sožitje je bil ogled filma še posebno doživetje. Osebnost se srečali in poklepetali z režiserjem in scenaristom Vasjo Rovšnikom in glavnim igralcem Iztokom Horvatom, za to se jima prisrčno zahvaljujemo.

Veseli smo bili tudi novice, da bo sledilo nadaljevanje filma. Vsekakor bomo med navdušenimi gledalci.

Sonja Pavčič

Kot logopedinja in plesno-gibalna terapevtka povezujem in prepletam področja razvoja gibanja in komunikacije. Z medsebojnim delovanjem nebesednega izražanja in ustvarjalnega giba oblikujemo okolje, v katerem se otrokom in mladostnikom odpira nov svet komunikacije in doživljanja. Pri delu z otroki se zavedam, da ima vsako telo neskončno različnih možnosti izražanja. Otroci se z gibanjem igrajo, raziskujejo in uživajo v različnih kombinacijah in kakovostih gibanja ter plesa.





Na našo prošnjo za donacijo
programa Dnevnega centra,
so se v letu 2019 odzvali:

ZAVAROVALNICA TRIGLAV
KOS UROŠ – NOTAR
KRKA, TOVARNA ZDRAVIL
KAVARNA TISKARNA

Vsem se iskreno
zahvaljujemo.

*Boris Blaznik,
vodja Dnevnega centra*



USTVARJAJMO SKUPAJ



Tanja Šoštarič Tasič, Center Janeza Levca Ljubljana
OE Oddelki vzgoje in izobraževanja Jarše

Luna in zvezde

Material

Bela glina, modra engoba barva, glazura, modelček zvezde in kalup za luno

Izdelava

Glino razvaljamo na debelino 2 centimetra. Z modelčkom izrezujemo zvezde. Luno prebarvamo z modro barvo. V plastični kalup lune potisnemo glino. Med sušenjem v kalupu se glina skrči in jo zlahka odstranimo iz kalupa. Na zvezde in lune naredimo luknjice, skozi katere bomo pozneje napeljali vrvico. Žgemo v peči za glino in po želji žgane izdelke še glaziramo s prosojno glazuro.

