

ŠT. 6, LETO 2020, LETNIK 53

# NAŠ ZBORNIK<sup>6</sup>

ZVEZA DRUŠTEV ZA POMOČ OSEBAM Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU SLOVENIJE

Srečno 2021





## Zveza Sožitje in uredništvo Našega zbornika vam želim zdravo, zadovoljno in uspešno novo leto 2021

### Glasba ne pozna meja

Ko pišem tale uvodnik, epidemija korona virusa še močno razsaja. Morda tudi zato ni bilo odziva na razpisano decembrsko temo: Radi pojemo. Pravzaprav bi morali temo nasloviti Radi imamo glasbo. Da to drži, pričata pripovedi glasbenice Almire Rogina in specialne pedagoginje Stanke Kač. Almira Rogina je sodelovala na prvi reviji pevskih zborov, ki je bila lanskega oktobra v Škofji Loki, kot ocenjevalka zborov in svetovalka za zborovsko petje. Na reviji se je takrat predstavilo devet zborov s stodevettinsedemdesetimi pevci. Almira Rogina, ki v sklopu programa vseživljenjskega učenja vodi tudi delavnice pri Zvezi Sožitje, je v pogovoru utemeljila, zakaj sta petje in glasba nasploh tako pomemben del posameznikovega življenja. Poleg Almire Rogina predstavljamo tudi Stanko Kač, upokojeno specialno pedagoginjo, ki se je zaljubila v posebna glasbila, največ od teh imajo strune, in ki to svojo ljubezen predaja naprej članom Medobčinskega društva Sožitje Mengeš.

Veliko ljudi z motnjami v duševnem razvoju obožuje glasbo. Blaž Pirman na primer rad posluša operno glasbo, sam pa se izraža predvsem z ritmom, ki ga ustvarja z bobni. Tudi njegovo zgodbo predstavljamo v Našem zborniku. Mnogi najraje poslušajo zabavno glasbo, poznajo glasbene skupine in imena pevcev. Na družabnih srečanjih glasba ne sme manjkati. Tudi pevski talenti se najdejo med ljudmi z motnjami v duševnem razvoju. Na kratko predstavljamo dekle Niki Oblak iz Centra Elvire Vatovec iz Strunjana, od pevskih zborov pa zbor iz Škofje Loke.

Nekateri starši pa tudi učitelji naredijo napako, ko otroku rečejo, da nima posluha, in mu tako nakažejo, naj ne poje, plašni in nesamozavestni otroci pa potem sploh ne poskušajo več peti, čeprav imajo notranjo željo. Res je, da se nekateri z glasbenim talentom že rodijo, toda šele vzgoja in usmerjanje jih lahko vodita do uspeha. Pa tudi tisti, ki se rodijo brez posebnega talenta, lahko razvijejo svoje glasbene sposobnosti. Te možnosti se ne sme nikomur odreči.

*Tereza Žerdin*

#### Teme v letu 2021:

Februar: Izzivi pandemije

April: Živeti z otrokom

z motnjo v razvoju

Junij: Iskanje pomoči v stiski

Avgust: Jubilej abilimpijade

Oktober: Radi delamo

December: Radi se imamo

radi



#### NAŠ ZBORNIK

leto 53 - št. 6/2020  
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 Grunfeld,  
Tanja Šoštarčič Tasič,  
Tereza Žerdin, Tina Žnidaršič,  
Zarja Vučklič

#### Glavna in odgovorna urednica:

Tereza Žerdin

#### Jezikovni pregled: Vlasta Kunej

#### Oblikovanje: Aleša Vukosavljević

Tisk: Forma 1 d.o.o.,  
Samova 9, 1000 Ljubljana  
Tel: 040 474 686

#### Celoletna naročnina:

17,90 eur, za ustanove 37,07 eur,  
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 kopirsov ne vračamo.  
Gradivo za naslednjo številko mora  
biti v uredništvu najkasneje  
do 5. v mesecu pred izidom.

Na naslovni strani:

Pevka Niki



## Almira Rogina glasbenica

Gospa Almira Rogina je strokovna svetovalka, ki se je v naši reviji prvič predstavila decembra 2019 kot ocenjevalka glasbene revije pevskih zborov odraslih oseb z motnjami v duševnem razvoju, ki je bila lani oktobra. Na njej je sodelovalo devet pevskih zborov s skupno stodevetinsedemdesetimi pevci. Takrat je zapisala, da je zborovsko petje neprecenljivo za ljudi z motnjami v duševnem razvoju. Almira Rogina usmerja glasbeno vzgojo predšolskih otrok, gimnazijcev, odraslih, v šolstvu in zdravstvu, pri Zvezi Sožitje pa vodi glasbene delavnice na taborih.





glasbeni tabor v Izoli



glasbeni tabor v Savudriji

## **Gospa Almira, kje in kako ste nabirali svoje glasbeno znanje?**

Diplomirala sem na Pedagoški akademiji v Ljubljani, smer Zborovodstvo – glasbena pedagogika pri profesorju Lojzetu Lebiču (1986), nato pa na Akademiji za glasbo v Ljubljani (2006) pri profesorju Marku Vavovcu, kjer sem si pridobila formalno izobrazbo sedme stopnje in naziv profesorica glasbe.

Ob delu pa sem se nenehno izobraževala doma in v tujini, in sicer v pedagoški stroki, metodiki poučevanja, zborovodstvu, dirigiranju, instrumentalni igri, komorni igri, vodenju instrumentalnih delavnic, Orffovih instrumentalnih delavnicah in muzikoterapiji. Vse življenje sem kljub vzponom in padcem v karieri sledila svojemu notranjemu glasu.

## **Kdo vas je navdušil za glasbo?**

Glasbeno navdušenje se je spontano vzbudilo že v rani mladosti, ko so mi starši kupili klavir in me vpisali v glasbeno šolo. Rada sem pela z babico, oče je igral trobento. Mama ni nikoli skrivala navdušenja, ko smo kaj dobro zapeli ali zaigrali skupaj. Muziciranje mi je bilo v največje veselje, ure in ure sem lahko prebila za klavirjem in vadila. Še najbolj pa sem napredovala, ker sem imela odlične glasbene učitelje, ki so me spodbujali in razvijali moje sposobnosti. Najlepše spomine imam na učiteljico glasbe Majdo Pucelj, ki je že v osnovni šoli prepoznala moj glasbeni talent in me povezala s skladateljem Pavlom Kalanom. Napisal mi je klavirske skladbice, ki sem jih skrbno vadila in nato posnela na radiu. Omogočila mi je, da sem kot mlada pianistka lahko spremljala zbor na nastopih in izkusila prve korake skupinskega muziciranja v Orffovem orkestru.

Zato se danes kot glasbena učiteljica globoko zavedam, kako pomembno vlogo imam pri svojih učencih in koliko lahko vplivam nanje, pa tudi kakšno vrednost imata spodbuda in motivacija za glasbeno izražanje v družini.

## **V katero smer ste poglobljali svoje glasbeno znanje?**

Večinoma se ukvarjam s poustvarjanjem in ustvarjanjem zborovskih skladb ter poučevanjem.

Zborovodstvo me osrečuje od prvega dne, ko sem stopila pred zbor Kluba koroških študentov še kot študentka. Deset let sem vodila Mešani pevski zbor Hugo Wolf Slovenj Gradec in se vzporedno predajala otroškemu in mladinskemu zboru – to mi ni bila le službena obveznost. Neizbrisne sledi so zapustili Vresovci, to je moški pevski zbor, s katerim smo skupaj rasli in koncertirali dvajset let in tako ponesli slovensko ljudsko in umetno pesem na vse celine sveta. Trinajsto leto sem zborovodkinja srednješolcem – mešanemu pevskemu zboru MISOMI Šolskega centra Slovenj Gradec. Najbolj sem se posvetila interpretacijam dvanajstih krstnih izvedb zborovskih novitet slovenskih skladateljev. Še vedno rada sodelujem s slovenskimi skladatelji in jih povezujem s svojimi zbori.

Z moškim pevskim zborom Vres in s Koroškim kvintetom smo pod mojo taktirko posneli pet zgoščenk z izborom zborovskih skladb iz svetovne zakladnice različnih slogovnih obdobij, omenjene slovenske novitete ter izvedbo koroških ljudskih pesmi.

## **Kakšna glasba vam je najbolj pri srcu?**

Vokalna glasba. Petje pomeni človekov primarni izraz. Povezano je z dihanjem in življenjem.

ljanjem telesa ter sproščanjem duha. Zame je človeški glas na prvem mestu, pred vsakršnim instrumentom.

Glas je začetek vsega. Izraža notranje dogajanje v človeku in ga povezuje z zunanjim svetom. V glasu je duša. V njem je zgodovina, bolečina, radost. Glas je tudi zdravilo in spomin. V glasu je volja – je volja ostati v sebi ali se pridružiti drugim. Z glasom se posameznik pridruži skupini. Potem nastane pesem. Iz posameznega glasu in iz povezave vseh glasov.

Za pesem pa je potrebno seveda še dosti več. Združeni glasovi ustvarijo interpretacijo, ki ima zelo močno sporočilno moč.

### Kaj pa igranje na instrumentih?

Vsak predmet, ki oddaja zanimiv zvok, lahko

uporabimo kot instrument. Instrumentalno izražanje je zato lahko dostopno vsakomur. Všeč mi je, kadar s svojimi učenci eksperimentiramo z zvoki glasbil. Sama se najlažje izrazim s klavirjem. Cenim vse dobre instrumentaliste in jim rada prisluhnem kot izvajalcem v različnih glasbenih zasedbah. Najbolj me prevzame simfonični orkester v vsej svoji paleti zvočnih barv.

### Kje vse glasbeno delujete?

Trenutno poučujem glasbo in vodim pevski zbor na Šolskem centru Slovenj Gradec na Gimnaziji, poučujem instrument klavir ter metodiko poučevanja glasbene vzgoje v programu Predšolska vzgoja ter predmet Umetnost na Srednji zdravstveni šoli. Sodelujem pri izobraževanju odraslih. Več-





plastno glasbeno ustvarjam z različnimi skupinami. Svoje delovne izkušnje in znanje delim z udeleženci na seminarjih kot predavateljica. Kot prostovoljka z največjim veseljem in žarom izvajam glasbene delavnice, ki dajejo možnost osebnostnega razvoja, in zdravljenje z glasbo za ljudi z motnjami v duševnem in telesnem razvoju.

### **Kako vas je pot zanesla tudi na Zvezo Sožitje?**

Izhajam iz družine, kjer imamo doma brata s posebnimi potrebami. Vedno sem razmišljala, kako bi se lahko z glasbo približala ljudem s posebnimi potrebami, ker je glasba njihova primarna potreba in veselje. Ko so me povabili k sodelovanju, sem začela izvajati delavnice muzikoterapije in ustvarjalne glasbene delavnice prek Zveze Sožitje. Delavnice sem skrbno načrtovala in strokovno pripravila. Moji srčni prijatelji – ljudje z motnjami v duševnem in telesnem razvoju, so me izjemno lepo sprejeli in radi z menoj muzicirajo ter navdušeno sledijo. Najbrž zato, ker sem z njimi iskrena, jih spoštujem in se na delavnice dobro pripravim. Mislim, da sem kljub problematiki dokaj pozitivno usmerjena, morda še preveč vztrajna in trdno verjamem, da bomo izpeljali postavljene cilje. Vedno znova se zavedam, da jih moram o glasbeni lepoti in vrednosti našega početja prepričati.

### **Povejte kaj o glasbenih delavnicah. Kje in od kdaj potekajo, kdo jih obiskuje, o vsebini delavnic in dosežkih.**

To so delavnice vseživljenjskega učenja – glasbeni tabori, ki trajajo po sedem dni. Pri vodenju delavnic mi pomagajo člani moje družine, danes vrhunski glasbeniki, violonista in violončelist, ki so pri delu z ljudmi s posebnimi potrebami tudi sami postali

občutljivejši za človeške stiske.

Prevzeli smo vodenje štirih tednov glasbenih taborov v sezoni. Tabore obiščejo ljudje z motnjami v duševnem in telesnem razvoju iz vse Slovenije, ti se s svojimi spremljevalci prostovoljno prijavijo na glasbene delavnice.

Za udeležence pripravimo okoli štirideset Orffovih instrumentov. Melodični instrumenti so ksilofoni, metalofoni, zvončki, basovski resonatorji, ustna harmonika, klavir. Ritmični instrumenti so različni membranofoni – bobni, paličice, ropotulje, činele, agogi. Včasih nabereмо glasbila kar v naravi: kamenčke, školjke, orehe ... Marsikdo prinese na tabor tudi svoje glasbilo.

Delavnice potekajo dvakrat na dan. Program je estetsko, umetniško usmerjen ter skrbno izbran. S preskušeniimi metodami dela se udeleženci z glasbili najprej seznanijo in naučijo uporabljati pravilno tehniko igranja. Zelo redko se zgodi, da kdo od udeležencev ne želi sodelovati. Glasba jih namreč zelo zanima in privlači.

Metodična pot dela z njimi temelji na improvizaciji in muziciranju v pentatonični lestvici, vodenno skupinsko muziciramo. Na vsaki naslednji delavnici zmoremo več. Uživamo, ustvarjamo, povezujemo petje, gib, ples, igranje, ustvarjamo zvočne slike in uglasbimo različne zgodbe, vsebine. Izidi so resnično izjemni.

Skupina se ob glasbenem ustvarjanju zelo poveže. Vsak posameznik lahko izrazi svojo primarno glasbeno energijo in optimalno razvija svoje individualne sposobnosti s skupinskim delom na različne načine. Ozaveščamo ritem s sproščeno igro, udeleženci spontano spremljajo skladbe, ki jih z godali in klavirjem izvajamo usposobljeni glasbeniki v različnih taktovskih načinih. Udeleženci z igranjem razvijajo motorične



sposobnosti, fino motoriko prstov in za-  
pestja. Pridobijo pravilno vokalno tehniko in  
se naučijo estetskih interpretacij pesem-  
skega gradiva. Začutijo oblikovne dele  
pesmi ali skladb. Uživajo v uglašenosti in  
se zavejo, da so sposobni odličnih izvedb.  
Z glasbenim ustvarjanjem ozavestijo te-  
meljne glasbene pojme: hitro-počasi, vi-  
soko-nizko, glasno-tiho. Kombinirajo zvoke  
glasbil, ločujejo zvočne barve in znajo upo-  
rabiti pravi instrument v povezavi z zvočno  
barvo in vsebino. Poslušajo glasbo iz sve-  
tovne glasbene zakladnice ter izrazijo svoja  
čustva in domišljijo ob poslušanju. Izrazijo  
se z gibi in plesom ob glasbi. Ob koncu glas-  
benega tabora pripravimo nastop neprisi-  
ljeno in spontano, udeleženci na njem z  
največjim veseljem pokažejo pridobljeno  
znanje iz ustvarjanja na delavnicah.

### **Se je glasbene delavnice udeležil tudi vaš brat z motnjo v duševnem razvoju?**

Na žalost se brat še ni imel priložnosti  
udeležiti našega glasbenega tabora, si pa to

zelo želi v prihodnje. Redno se zanima in  
gleda posnetke. Ima pa to srečo, da izhaja  
iz glasbene družine in ga večkrat peljemo na  
koncert ali pa mu kar sami kaj zaigramo in  
skupaj zapojemo. Je glasbeno nadarjen,  
glasba mu veliko pomeni.

### **Zakaj se vam zdi glasbena vzgoja za osebe z motnjami v duševnem razvoju tako pomembna?**

Glasba je za ljudi z motnjami v duševnem in  
telesnem razvoju primarna potreba, ki jo  
jasno izražajo. Zelo jih privlači in zelo so mo-  
tivirani za aktivno glasbeno delovanje. Z  
glasbo se jim laže približamo, z njo podi-  
ramo mostove. Z doživljanjem glasbe jim  
vzbujamo življenjski optimizem, sprošče-  
nost. Zelo so dovzetni za estetske glasbene  
vsebine, zato jim moramo redno omogočati  
stik z umetnostjo. Medijska ponudba in pa-  
sivno spremljanje glasbenih vsebin pa na  
izoblikovanje celostnega vrednostnega sis-  
tema teh ljudi lahko učinkujeta prav na-  
sprotno.



### **Kaj vse zajema glasbena vzgoja?**

Razvijanje posluha – melodičnega, ritmičnega, harmonskega, krepitev glasbenega spomina in razvoj estetskega čuta. Glasbene dejavnosti spodbujajo veselje do zvoka, igre, gibanja, razvijajo splošne sposobnosti zaznavanja, pozornosti, motorične spretnosti, jezikovno komunikacijo, socialno vedenje ... Ponujajo ustvarjanje in prepoznavanje lepega v umetnosti, naravi, družbeni stvarnosti in medčloveških odnosih.

### **Katero in kakšno glasbo ponujate na delavnicah?**

Izhajamo iz improviziranih melodičnih in ritmičnih motivov, ritmičnih improvizacij glavne dobe in podelitve, ritmičnih odmevov, ostinotov, ustvarjamo melodične motive, melodije ter spremljave v pentatonični lestvici, ustvarjamo zvočne slike.

Izbor pesmi obsega najprej domače ljudske pesmi različnih slovenskih pokrajin ter ljudske pesmi drugih narodov, nato izbrane umetne pesmi svetovnih avtorjev različnih žanrov. Ob glasbi izvajamo gibne elemente in plesne koreografije. Izvajamo vodeno doživljajsko poslušanje izbranih skladb različnih žanrov s povratno informacijo, ki je lahko gibna, plesna, likovna ali besedna. Izvajamo izvirne skladbe za godala in klavir ter usmerimo udeležence, da jih smiselno spremljajo po svojih zmožnostih.

### **Na katera področja duševnosti deluje glasba?**

Glasba je sredstvo za vsestransko razvijanje človekove osebnosti. Omogoča intelektualni napredek – kognitivno področje, razvija čustveno – afektivno področje in omogoča lažji gibalni razvoj – psihomotorično področje. Razvija estetski čut in vpliva na posameznikovo moralo. Izboljšuje raz-

položenje in krepi pozitivno samopodobo. Zato je zelo pomembno, da pouk glasbe in glasbene delavnice omogočajo dobre glasbene izkušnje.

### **Kakšne cilje si postavljate pri svojem delu in na podlagi česa?**

Cilje postavim na podlagi poznavanja glasbenih izkušenj in sposobnosti udeležencev ter dognanj sodobne psihologije. Upoštevam načela pedagogike in metodologije poučevanja. Zanašam se tudi na svoja dognanja in delovne izkušnje. Cilji izhajajo iz glasbenih dejavnosti petja, poslušanja, ustvarjanja, gibanja, plesanja, usvajanja teoretskih pojmov in glasbenodidaktičnih iger. Glasbeno ustvarjanje je nekaj tako skrivnostnega in intenzivnega hkrati, da daje udeležencem močan občutek pripadnosti in zadosten motiv, da dosežemo zastavljeni cilj. Plačilo za delo je eno in edino, a to najlepše in najzlahtnejše – notranje zadovoljstvo, notranja rast, čustvena izpolnitev svojih občutij v iskrenem predajanju najvišji umetnosti – glasbi.

### **V čem se delo z otroki ali odraslimi izmotnjami v duševnem razvoju razlikuje od poučevanja ljudi brez teh motenj?**

Obakrat je treba upoštevati in spoštovati zakonitosti glasbene stroke, le prijem in metode dela so drugačni. Pri ljudeh s posebnimi potrebami je treba dejavnosti večkrat menjavati in kombinirati, poskrbeti je treba za dobro motivacijo in sproščeno delovno ozračje. Ustvarjalni način dela je temeljni element, ki vodi k uspehu. Vsaka oseba mora čutiti stalni razvoj muzikalnosti, občutiti mora estetski užitek in poustvarjalno zadoščenje.

Za kakovostno muziciranje so potrebni dobri medčloveški odnosi in odgovornost, ki jo



mora sprejeti vsak posameznik, tudi ljudje z motnjo.

**V zadnji številki Našega zbornika lani ste napovedali, da boste organizirali seminar v obliki zborovske šole za mentorje, ki vodijo odrasle zборе za ljudi s posebnimi potrebami. Ste to obljubo že izpolnili?**

Obljube zaradi trenutnih zdravstvenih razmer še nisem mogla izpolniti. Prepričana sem, da bo Zveza Sožitje podprla izvedbo seminarja takoj, ko bo druženje spet mogoče. Želim in pripravljena sem svoje izkušnje in strokovno znanje deliti z vsemi, ki jih tovrstno delo zanima. Z veseljem odgovorim vsakomur, ki želi navezati osebni stik z menoj. Vedno je treba problematiko reševati in iskati rešitve. Ljudje z motnjami si to še posebej zaslužijo!

**Kako pa je z glasbo v vaši družini? Omenili ste, da vam potomci sledijo in da sodelujejo tudi na vaših delavnicah.**

Od nekdaj smo bili glasbena družina, v kateri se veliko poje in muzicira. Svoje tri

otroke sva z možem pomagala vzgojiti v odlične, danes že uveljavljene glasbenike, ki so diplomirali na Akademiji za glasbo v Ljubljani, študij pa še nadaljujejo. Čeprav so na državni in mednarodni ravni dosegli izjemne glasbene uspehe, so vedno pripravljeni muzicirati z ljudmi s posebnimi potrebami. Vivijana in Aleksander kot violinista ter Valentin kot violončelist so že vrsto let navzoči v glasbenem svetu ljudi z motnjami v duševnem in telesnem razvoju kot iskreni prijatelji.

**In za konec?**

Življenje brez duhovne hrane ni vredno življenja. Le z njenim uživanjem je mogoče polno živeti. Glasba spremlja človeka od zibelke do groba po vsem svetu. Nas opogumlja, tolaži in vliva upanje vsakomur, ki jo je pripravljen sprejeti.

**Hvala za pogovor in želimo vam še veliko uspeha.**

*Tereza Žerdin*

# Vesela pesem druži nas

Če v začetku zapišem, da je veselje pozitivno čustvo, nisem odkril nič novega. Vemo tudi, da nam veselje riše nasmešek na obraz. Simbol zadnjega, tako imenovani »smiley« ali »smeško«, je v različnih oblikah postal danes že obvezen del komuniciranja po sms-sporočilih, Facebooku, Twitterju ... Veseli ljudje z nasmeškom na obrazu so v današnjih dneh v družbi še kako zaželeni. Modri ljudje, ki delajo različne raziskave, pa znajo ob tem povedati, da pozitivno čustvovanje vpliva na človeka tako, da lažje doseže svoje cilje in se bolje počuti.

Člani pevske skupine v Jaršah se radi odlično počutimo. Zato se trudimo, da smo veseli. Tako, čisto zares, ne narejeno, ampak iz srca. Včasih smo norčavi, včasih

precej glasni. Definicije o veselju, ki jo pri naša SSKJ, ne poznamo, a se pod njo z lahkoto podpišemo: »Veselje; stanje prijetne vznemirjenosti, ki se izraža v smehu, petju, živahnosti«. Da! Petje in pesem sta naši sredstvi, naša medija, s pomočjo katerih gojimo in izražamo naše veselje.

Bogat nabor pesmi, ki so lahko vrhunsko izvedene v vsakem trenutku, je bogastvo dobrih pevskih skupin in zborov. Pesmi so za pedagoga material, s katerim zasleduje in dosega zastavljene cilje. Natančna izreka besedila, pravilno dihanje, ritmiziranje besedila, razvijanje posluha in pevskega glasu, umetniško poustvarjanje ... Vse to so besede, ki živijo na papirju. Med nami pa živi pesem, ki jo radi prepevamo, ki ima lepo







melodijo in si jo brez težav zapomnimo. Veseli smo besedila s čim manj verzi in kiti-cami, ki se ga hitro lahko naučimo na pamet. Radi imamo pesmi, ki jih slišimo na radiu ali jih poiščemo na računalniku. Slovenska pesem je lepa, pa naj bo otroška, narodno-zabavna ali popularna popevka. Lahko smo še tako veseli posamezniki, ki poznamo veliko lepih pesmi, vendar smo brez druženja bolj slabo vidni, še manj slišani. Ko se srečamo, ko zazveni kitara, se odprejo srca in iz naših grl zazveni najboljše. Seveda potrebujemo vaje, tudi brez kake strogo izrečene besede ne gre. Skupina potrebuje pravila in potrebuje red. Radi se družimo med seboj, petje nas povezuje. Upamo, da se nam v novem šolskem letu pridruži še kdo. Prav tako se zelo radi družimo z drugimi. Z nekaterimi učenci drugih šol smo že sodelovali in upamo, da bo tako tudi prihodnje leto. Verjamemo, da vam, našim zvestim poslušal-

cem z našim petjem lahko podarimo vsaj nekaj prijetnih trenutkov, zato nastopamo v šoli in ob drugih priložnostih. Raje zapojemo tri pesmi, ki smo se jih dobro naučili, kot ves koncert, po katerem bi vas bolela ušesa. Pevskih revij ali tekmovanj se ne udeležujemo, saj se nam zdijo preeresna. Raje se udeležimo kakšnega festivala, kjer tudi tistim, ki nas ne poznajo, skušamo s pesmijo prinašati veselje.

To so naše veselje, naše pesmi in naše druženje. Hvaležni Andreji za lepo pesem, ki smo jo vzeli za svojo himno in himno šole, vam pojemo:

»Vesela pesem naj druží nas,  
vesela pesem naj ustavi čas,  
vesela pesem naj ponese glas  
in podari ljudem žareč obraz!«

*Matjaž Knez in mladinska pevska skupina  
OVI Jarše, Center Janeza Levca, Ljubljana*

# Strune milo se glasijo

## Stanka Kač – specialna pedagoginja, ki so jo očarale glasbene strune

Medobčinsko društvo Sožitje Mengeš je med najzvestejšimi dopisovalci Našega zbornika. V svojih prispevkih pogosto omenjajo nastope glasbene skupine Struna in njihovo vodjo Stanko Kač. Želeli smo jo поблиže spoznati in predstaviti bralcem Našega zbornika.

Kot otrok je živela v Tuhinjski dolini v hiši na samem. Nekoč se je po šoli malo potepala in prišla domov pozno popoldne. Kljub bližajočemu se mraku je morala še odgnati kravo na pašo, mama pa naj bi ju pozneje prišla iskat. Znočilo se je, mame pa še vedno ni bilo. Stanko je postajalo čedalje bolj strah. Glasovi so postajali vse glasnejši in od nekod se je začela približevati človeška postava. Stanka je prepoznala žensko z veliko golšo na vratu. Ta je sedla k njej, jo vzela v naročje in Stankini strahovi so se razblinili.

Da jo menda privlačijo nekoliko drugačni ljudje, je Stanka prvič slišala od svoje tete na skupnem sprehodu. Večkrat je bila pri teti »na pósodo«. Teti je namreč umrl otrok, pa ji je sestra, Stankina mama, posojala svoje otroke. Stanka o drugačnih ljudeh ni razmišljala do konca gimnazije, ko naj bi se odločila za študij. Še sama ne ve, kako je sploh zvedela za specialno pedagogiko. A zdi se ji, da je hotela zvedeti, zakaj so nekateri ljudje drugačni.



Po končani pedagoški akademiji se je zaposlila na Posebni osnovni šoli Homec. Čez čas so to šolo zaprli, za učence pa odprli dve novi šoli, eno v Kamniku, drugo, na kateri je Stanka nadaljevala svoje delo do upokojitve, pa na Rojah pri Domžalah. Tako so imeli eni in drugi učenci šolo bližje doma. Zdaj je Stanka Kač že dvajset let upokojena, a ne povsem. Še ko je bila redno zaposlena, so jo pritegnile do takrat njej neznane strune, ki se jim ni mogla več odreči. Tako se po upokojitvi zdaj že dvajset let posveča glasbeni vzgoji in terapiji z glasbo za uporabnike Varstveno-delovnega centra INCE Mengeš.

In kako se je Stanka Kač brez glasbene izobrazbe tako zelo zaljubila v strune, da jo spremljajo še zdaj?

Najprej je pela v zboru. Sopran. Ni imela razvitega glasu, a čutila je notranjo potrebo po petju. Pri zboru je pridobivala pedagoško znanje, ki ga je prenašala v šolo. In v razredu je imela dečka z vedenjskimi težavami. Kadar so te izbruhnile, je Stanka predlagala petje. Na urniku je bila matematika, oni pa so peli. Glasbil ni poznala. Spoznala pa je svojega prihodnjega moža Martina, ki je v tovarni Melodija Mengeš razvijal glasbila in iskal tehnične rešitve zanje. Glasbila so prihajala tudi v njun dom in začela je spoznavati njihove zvoke.

Leta 1990, deset let pred upokojitvijo, je poslušala koncert neke nemške skupine, ki je igrala na njej neznane instrumente Ulwila. Med temi glasbili so basovska in tenorska brenkala z eno struno, altovske in tenorske citre s štirimi strunami po katerih se podrsa hkrati, sopranske in altovske piščali, ustne harmonike s toplimi nižjimi toni, najnižji ton ima kontrabas, ki melodijo požlahtni, prilagojena lira pa odlično povezuje vsa glasbila. Nanjo se lahko igra le na posamezne

strune ali na vse strune hkrati. Stanka ni odnehala prej, dokler si lire, kljub finančnim in uvoznim zapletom, ni kupila tudi sama.

V prilagojeni obliki so ta glasbila opremljena z barvnimi krogci. Vsaka barva pomeni en osnovni ton (to so le bele tipke na klaviaturi ali c-dur). In z barvnimi krogci so napisane tudi melodije. Vsaka nota ima svojo barvo. Tako prilagojena glasbila so primerna tudi za tiste, ki ne znajo brati. Odkar se je Stanka seznanila z instrumenti, je lira spremljala tudi njeno poučevanje v posebni šoli. Glasba je učence razveseljevala in umirjala, Stanka pa je čedalje bolj spoznavala čustveno-terapevtski pomen glasbe.

Po upokojitvi je začela razmišljati, da bi svoje delo nadaljevala v sklopu Društva Sožitje Mengeš in Varstveno-delovnega centra INCE Mengeš. Pri ustanovi, ki jo je takrat vodil Jože Mlakar, in pri starših uporabnikov, je naletela na pripravljenost, da kupijo glasbila. Starši so zbrali denar, Stanka je povedala, katere instrumente naj bi kupili, sama pa je za nekaj dni odšla v Nemčijo, da bi se naučila osnov igranja. Naprej pa se je ob pomoči moža, ki je opozarjal na napake, ugaševal in popravljal instrumente, učila sama. V varstveno-delovnem centru, kjer je imelo svoj prostor že društvo, je dobila sobo za vaje, omaro za glasbila in ključe. Z enajstimi uporabniki so začeli vaditi enkrat na teden po dve uri.

Z možem sta obiskala glasbenika s temi glasbili v Celovcu, ki ji je svetoval, hospitala je v domači glasbeni šoli, sama pa iskala načine, kako pridobivati ritem, kako ponavljati in ponavljati, da ne bi bilo dolgočasno, pazila je na glasbila, da se ne bi pokvarila. Nenehno je preverjala načine poučevanja in se vračala na lažje izhodiščne vaje. Zapomnila si je, kar ji je svetoval izkušen pedagog: da je vselej treba





izhajati iz tistega, kar kdo zmore in kar kdo že obvlada. Tako kot naj bi bilo tudi sicer pri pouku, ne glede na učni načrt.

S prvo skupino učencev so imeli že čez leto in pol prvi nastop. Zaigrali so dve zimski skladbici. Note je napisala v obliki barvnih krogecv.

Potem je steklo in pozneje so imeli nekaj več kot devetdeset nastopov. Najprej za potrebe društva in matične občine, nato v vrtcih in osnovnih šolah, v domovih za starejše občane v občinah, v katere sodi Medobčinsko društvo Sožitje. Sprva so nastopali le instrumentalno – skupina je dobila ime Strune – nato pa so se jim pridružili vrtčevski zborčki, otroški in mladinski zbori, nekajkrat pa tudi zbori odraslih. Tudi na reviji Zapojmo, zaigrajmo, zaplešimo so se predstavili. Na nastopih so »brenkajoče strune«

poslušalce vedno presenečale, ti pa so jih nagradili z navdušenim aplavzom. Vsak nastop je Stanki pustil prijetne občutke. Najbolj pa ji je ostal v spominu predlanski nastop na Osnovni šoli Marije Vera na Duplici. Nastop je v počastitev svetovnega dne Downovega sindroma organizirala na šoli zaposlena mama dečka z Downovim sindromom. V športni dvorani se je zbralo okrog šesto petdeset učencev, pedagogi in starši. Bilo je le nekaj mesecev po smrti Stankinega moža, ko je še hudo žalovala. Ni vedela, ali bo zmogla ali ne, a nastop ji je dal moč. Že po prvi zaigrani melodiji so doživeli bučen aplavz. Čeprav so morali vmes sproti nekatere stvari prilagajati, so nastop speljali do konca.

Nastop in žalovanje sta jo izčrpala. Njene »strune« so to izčrpanost zaznale. Spraše-

vali so jo, kdaj bodo spet lahko vadili. In ko je prišla na vaje: »Stanka, ali si žalostna?« Stanka pa je odgovorila: »Ne, nisem več žalostna, ker sem z vami.« Bili so sočutni in srečni, da spet lahko igrajo. Olajšali so ji žalovanje. Tudi starši so se trudili, da bi premagala žalost. Pripravili so piknik in ji podarili veliko rožo.

V INCE-ju sta imela deset let prostor društvo Sožitje in skupina Strune. Veselili so se že nove stavbe, a ne za društvo in ne za Strune ni bilo več prostora v njej. Člani društva se zdaj sestajajo v slaščičarnah, bifejih in na domovih. Za Strune pa so našli prostor v občinski stavbi, ki pa je tudi popoldne in zvečer pogosto zaseden. Tako Sožitju kot Strunam so na občini Mengeš naklonjeni. Sledijo delu društva in ga podpirajo.

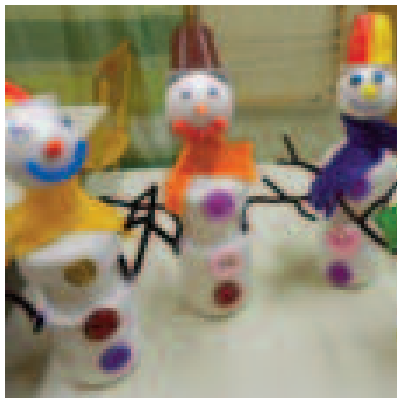
V dvajsetih letih so se člani skupine menjavali. Zadnjih devet let menjav ni več. Vseh devet članov, starih od dvajset do šestdeset let, vztraja, le izjemno nadarjenega Dušana bi radi speljali še kam drugam.

Stankino predanost delu, zmožnost samoizobraževanja, čut za potrebe učencev so opazili tudi na Zavodu za šolstvo, in tako je postala Stanka vodja glasbenih skupin za posebne šole. Občina Mengeš pa ji je ob letošnjem kulturnem prazniku podelila prestižno zlato priznanje za sodelovanje na področju kulture v občini Mengeš.

Z gospo Stanko sva se pogovarjali na dan, ko je število okuženih s koronavirusom močno poskočilo. Vaj že nekaj časa niso smeli imeti. Bila je v samoosamitvi, pa sem jo vprašala, kaj v tem času pogreša. »Če kaj pogrešam, so to stiki z mojo skupino. Pogrešam njihove smejoče se obraze in žareče poglede. Pa vprašanja 'Kako si?' in 'Kdaj bomo spet nastopali?' Ko bi le svet vedel, koliko lahko dajo ti prijazni ljudje, če so ljubljani.«

Jaz pa dodajam: In koliko lahko dajo tisti, ki delajo s srcem. Hvala, da sem lahko pokukala v svet strun in glasbeno skupino Strune.

*Tereza Žerdin*



Ana Svetičič, OVI Jarše, Center Janeza Levca, Ljubljana



## Bobnar Blaž

Ko sem začela razmišljati o vsebini decembrske številke Našega zbornika, se mi je nekje iz spominskega skladišča prikazal prizor s fantom, ki z vso vnemo igra na bobne. Kot se je izkazalo pozneje, se mi je slika vtisnila v spomin na predstavi Slovenska popevka pred nekaj leti. V Mladinskem gledališču so jo odigrali poklicni igralci v družbi z uporabniki Centra Dolfke Boštjančič Draga pri Igu. Ko sem poklicala v Center Draga, so mi potrdili, da je na bobne igral Blaž Pirman. Potem ko je prebolel covid-19, sva se pogovarjala po telefonu.

Blaž že tri leta živi v bivalni enoti na Vodnikovih 5 v Ljubljani. Star je enaindvajset let

in ima Downov sindrom. Pred tem je živel v Centru Draga. Štiri leta je obiskoval prilagojeni program z nižjim izobrazbenim standardom na Centru Janeza Levca v Ljubljani in isti program nadaljeval v šoli na Vrhniki, tja so ga iz Centra Draga dnevno vozili s kombijem. Potem se je vpisal na Biotehniško šolo v Ljubljani in končal smer pomočnika v biotehnikih in oskrbi. Natančneje to pomeni, mi je razložil Blaž, pomoč pri kuhanju in peki kruha ter pic. Vendar pa zdaj ne opravlja dela, za katero se je izučil, pač pa dela v delavnici v Centru Draga.

S svojo službo je zadovoljen. Razloži, da dela v pralnici, kjer je delo razdeljeno na tri





sklope. V prvem perilo operejo, v drugem ga posušijo, v tretjem perilo zložijo in raztrgano oddajo v šivalnico. Potem pa perilo odpeljejo do oddelkov doma. V pralnici dela veliko pridnih in natančnih punc, on pa da je edini moški med njimi, mi pojasni Blaž. In počuti se prav dobro.

Sicer pa sva se največ pogovarjala o njegovi glasbeni poti. Pri sedemnajstih letih je za rojstni dan dobil bobne. To je bilo darilo glasbene skupine Rok'n'Band s pevcem Rokom Ferengja. V kompletu so bile činele in trije bobni. Bobne si je že dolgo želel. Igranja na bobne ga je začel poučevati Jure Čehovin, pedagog v Dragi, ki ima tudi bobnarsko šolo. Blaž ima z Juretom vaje enkrat na teden, sam pa vadi vsak dan najmanj dve uri. Poleg igranja na bobne ima rad tudi operno petje, s skupino pa obiskuje lutkovno gledališče.

Blaž rad nastopa. Igral je na Brdu pri Kranju pri predsedniku republike Borutu Pahorju. Kot bobnar je nastopil v predstavi Slovenska popevka, ki jo je pred nekaj leti uprizorilo Slovensko mladinsko gledališče Ljubljana. V njej so nastopali tudi drugi uporabniki Centra Draga in poklicni igralci Slovenskega mladinskega gledališča. Sicer pa je igral tudi v filmu Nevidni. Film prikazuje življenje ljudi z motnjami v duševnem razvoju. V predstavi Kit na plaži, ki je bila narejena po romanu Vinka Möderndorferja, je igral mladega Igorja. Sicer pa Blaž sestavlja tudi besedila, večinoma o ljubezni, ki jih potem poskuša zapeti in jih objavi na Youtubu, da jih lahko slišijo tudi drugi.

Blaž občuduje tudi prave gledališke igralce. Najbolj mu je všeč Saša Pavlin Stosić, ki v nadaljevanke Najini mostovi igra Suzi, zapeljivo lekarnarico. Poleg nje pa sta mu še





tudi Jernej Kuntner in Rok Kunaver, ki prav tako nastopata v isti nadaljevalni. Sicer pa Blaž kot za šalo stresa iz rokava imena, priimke in naslove ljudi, ki so ga kdaj poučevali, s katerimi je nastopal ali se kdaj spoprijateljil.

Za boleznijo covid-19 so iz njegove bivalne enote zboleli trije. Deset dni, ki jih je preležal v postelji, je bilo zanj kar stresnih. Zdaj je zdrav. Je pa pogrešal starše, čeprav živi v bivalni enoti in ne hodi k njim v Domžale, kjer živijo. Sicer pa pravi, da je življenje v bivalni enoti na Vodnikovi cesti super. Ima dobre vzgojitelje, dobrega sostanovaleca Miho Debevca in kup znancev. Poleg igral-

ke Saše Pavlin Stosić sta mu zelo všeč tudi napovedovalka Jana Morel z Radia 1 in Denis Avdič. Poleg igranja na bobne se zaposli tudi z računalnikom. Redno pomaga pri hišnih opravilih, kot so likanje, pomivanje posode, obešanje perila, pospravljanje. Blaž z dobro voljo sprejema, kar mu življenje ponuja.

Blaž, ostani še naprej tako sončen, kot si.

*Tereza Žerdin*



# Kdor vesele pesmi poje...

Niki Oblak je učenka šeste stopnje Posebnega programa vzgoje in izobraževanja v Centru za usposabljanje Elvira Vatovec Strunjan. Že vrsto let ima glasba pomembno vlogo v njenem življenju. Niki namreč zelo rada poje. Poje v razredu, v pevskem zboru, sama ali v paru. S petjem nastopa na javnih šolskih (novoletnih, sklepnih) in zunajšolskih prireditvah (Avditorij Portorož, Inkluzivni festival Ljubljana ...). Rada ima različne zvrsti glasbe, raznovrstne pesmi so ji v veliko veselje. Ker je radovedna mladostnica, ji nove glasbene vsebine pomenijo prav poseben izziv. Glasba jo sprosti. Ob petju se ji zariše nasmeh na obrazu. Lep, prisrčen, širok nasmeh. Nasmeh, ki pove več kot tisoč besed. In to je najpomembnejše.

*Samira Šabić Pečar*





## RADI POJEMO

DECEMBER JE VESEL MESEC.  
ZAČNE SE S PRIHODOM MIKLAVŽA,  
KONČA S SILVESTROM.  
NASLEDNJE JUTRO SE ZBUDIMO V NOVEM LETU.  
PRED NOVIM LETOM JE BOŽIČ.  
MIKLAVŽ, BOŽIČEK IN DEDEK MRIZ  
SO TRIJE DOBRI MOŽJE.  
PRINAŠAJO DARILA.  
DRUŠTVA SOŽITJE PRIREJAJO ZABAVE.  
NA ZABAVAH PLEŠEMO IN POJEMO.  
V TEJ ŠTEVILKI NAŠEGA ZBORNIKA  
PIŠEMO O GLASBI.  
GLASBO POSLUŠAMO,  
MELODIJE IGRAMO NA RAZNIH INSTRUMENTIH,  
PESMI POJEMO.  
PRI PETJU SE SLIŠI PEVČEV GLAS.  
TUDI PETJE JE GLASBA.  
RADI POJEMO.  
RADI IMAMO GLASBO.





# Stresa se največkrat niti ne zavedamo

*Z odraslimi z motnjami v duševnem razvoju smo se ob priložnosti pogovarjali o stresu. Vsi so vedeli, kaj je to.*

*»Ko nastopam, sem pod stresom,« je prva povedala Mia.*

*»Jaz pa sem bil pod stresom takrat, ko je umrl dedek,« je nadaljeval Matic.*

*»Tudi meni je muca poginila in sem bil zelo žalosten,« je nadaljeval Tin.*

*»Jaz sem pa takrat, ko moram k zobozdravniku, zelo pod stresom,« se je plašno oglasila Gaja.*

Stres doživljamo vsi. Pravzaprav vsakodnevno, vendar se tega največkrat niti ne zavedamo.

**Stres je fiziološki in psihološki odziv na spremembe v okolju.**

**Možgani z izločanjem določenih hormonov pripravijo telo na ustrezen odziv. Organizem na podlagi informacij iz možganov v nekaj sekundah aktivira živčevje in spremeni delovanje številnih organov. Po-sledice so lahko pozitivne ali negativne.**

Vsakdanje stresne razmere, za katere možgani ocenijo, da jih lahko obvladamo, sprojajo **pozitivne učinke stresa**, kot so: visoka motiviranost, pozitivna vznemirjenost, družabnost, občutek zadovoljstva in sreče, umirjenost in samozavest, odločnost.

**Znaki in posledice negativnega stresa pa so:** povišan krvni tlak, razbijanje srca, te-

žave s spanjem, zasoplost in pospešeno plitvo dihanje, težave s prebavo, bolečine in razdraženost v želodcu, motnje hranjenja, splošna mišična napetost, izguba želje po spolnosti, znižana stopnja miselnih sposobnosti (težave s koncentracijo, slab spomin), razdražljivost.

Za obvladovanje stresa potrebujemo osebni načrt. **Vplivati moramo na svoje razmišljanje - razmišljati pozitivno**, poskusiti preoblikovati dožemanje stvari in dogodkov. **Vsak dogodek lahko interpretiramo na več načinov.** Živeti zavestno in biti samozavestnejši.

Prevzeti odgovornost za svoja dejanja. Stati za svojimi prepričanji. **Naučiti se moramo reči kdaj pa kdaj tudi NE.**

Poleg tega pa je pomembno še, da se naučimo organizirati čas, da vodimo dnevnik, zaupamo svoje težave prijateljem in s tem zmanjšamo breme. Čim več se smejmo in si vzemimo čas za razvedrilo. Spremenimo svoje navade. Telovadimo: vsaj trikrat na teden 15 do 30 minut. Ukvarjamo se lahko z meditacijo in jogo. Piti moramo veliko vode in spati sedem do osem ur na dan.

*»Kaj pa naredite takrat, ko doživljate stres?« sem nadaljevala pogovor z osebami z motnjami v duševnem razvoju.*

*»Učiteljica nam reče, da vse znamo, pa da ni kaj, če se malo zmotimo, pa nasmehe*

se nam in nas objame,« hiti pripovedovati Mia.

Tin pa se je spomnil, kako je bilo ob izgubi muce: »Ko sem prišel domov, muce ni bilo in sem jo iskal. Mama mi je povedala, da je muca poginila. Jokal sem zelo. Mama me je objela. Potem sva skupaj gledala mucine slike. Še večkrat sem se spomnil na muco in jokal. Mama je rekla, da jo tudi ona pogreša.«

»Mi pa gremo na pokopališče in dedku prižgemo svečko. Včasih pa ati začne pripovedovati kaj smešnega o dedku in se potem vsi smejemo,« doda Matic.

Gaja pa pove, da najraje sploh ne bi več šla k zobozdravniku. Potem jo mama prepričuje, da je treba iti, ker bo sicer brez zob in ne bo mogla več gristi pohančka, ki ga ima tako zelo rada. Zobozdravnica pa je prijazna in ji da na koncu nagrado, ker je tako pogumna. Še vedno jo je strah, a malo manj.

## Adijo, korona

Korona prišla je,  
se vsi je bojimo,  
smo se v hiše poskrili,  
da je ne bi dobili.  
Prišla bo pomlad,  
bo sonce sijalo,  
na travnik bom stekla  
in se smejala.  
Povabim prijatelje in  
moje najdražje,  
da jo skupaj prestrašimo  
za vse večne čase.

Tadeja,

Varstveno-delovni center Tolmin



Ana Svetičič, OVI Jarše,  
Center Janeza Levca, Ljubljana

# Novice iz Zveze Sožitje

direktorica: Mateja De Reya



Vsi smo se bali, da se bo zgodilo, in se je. **Znova smo sredi epidemije** in na žalost ji še ni videti konca. V državi delujejo le najnujnejše službe in odprte so samo najnujnejše trgovine. Osebe z motnjami v duševnem razvoju so znova doma, vendar je tokrat oseb, ki so kljub vsemu vključene v varstveno-delovne centre, več kot ob prvem valu na pomlad. So pa znova zaprte šole s prilagojenim programom, in to kljub vsem našim pozivom in prizadevanjem. Država pač še ni slišala za pozitivno diskriminacijo.

Od pisanja za zadnjo številko Našega zbornika pa se je zgodilo veliko. Najprej smo 28. septembra v hotelu Radisson Blu Plaza v Ljubljani organizirali **posvet na temo izzivi pandemije za osebe z motnjami v duševnem razvoju in njihove družine**. Podlaga za posvet je bila kvalitativna raziskava, ki jo je na to temo izvedla predsednica dr. Katja Vadnal prek naših društev po vsej Sloveniji. Poleg predstavnikov društev so se posveta udeležili tudi predstavniki Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter predstavnica Ministrstva za zdravje. Vabljenih predstavnikov Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport žal ni bilo pa tudi ne predstavnikov Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Govorci so predstavili življenje in delovanje različnih institucij med pandemijo ter svoje ugotovitve, kje in kako bi bilo mogoče v takih razmerah storitve izvajati drugače ali jih spremeniti. Prispevki govorcev in sklepi posveta, ki so že bili poslani vsem odločevalcem, bodo predstavljeni v eni od naslednjih števil Našega zbornika.

Čas pred vnovičnim izbruhom bolezni in zaostrenimi ukrepi, povezanimi s tem, smo na Zvezi izrabili za **regijske posvete**, ki smo jih izpeljali v vseh regijah med 29. septembrom in 12. oktobrom. Na regijskih posvetih smo se pogovarjali predvsem o izvajanju programov na lokalni ravni v luči zdravstvenega položaja v Sloveniji. Ugotovili smo, da programov ne moremo izvajati enako, kot smo jih v preteklosti. Veliko društev pa je pri posameznih programih izpeljalo vrsto novih dejavnosti, ki so bile prilagojene trenutnim razmeram.

Med 6. in 13. oktobrom smo izpeljali tudi **inštruktažno svetovanje** v štirih naših društvih. Tovrstno svetovanje izpeljemo vsako leto v društvih, ki jih izžrebamo na letni skupščini. Na teh svetovanjih se z vodstvi društev pogovorimo o izvajanju programov, pregledamo računovodske listine in sezname udeležencev posameznih dejavnosti oziroma programov. Večina društev dela zgledno, nekatera izvajajo veliko več dejavnosti, kot jih prikažejo v poročilih, zajemajo veliko uporabnikov in njihovih staršev, včasih pa se zaradi nevednosti prikradejo tudi kakšne manjše napake. Za inštruktažno svetovanje sta nam letos ostali še dve društvi, saj nas je prehitela »korona«. Svetovanje bomo izpeljali takoj, ko bo mogoče.

9. 11. 2020 je bil **rok za oddajo vloge FIHO** – spletnega obrazca za sofinanciranje programov, delovanja in naložb za leto 2021. Da smo to lahko naredili, pa smo na Zvezi med 2. in 4. novembrom izpeljali korespondenčno sejo Izvršnega odbora. Na njej smo sprejemali **okvirni finančni in vsebinski načrt dela za prihodnje leto**.



Tudi v tem obdobju zapiranja države so se nadaljevale **zakonodajne dejavnosti** v državi. Trenutno je še vedno najaktualnejši **Zakon o osebni asistenci**, ki je v fazi spreminjanja. Delovna skupina je k skoraj vsem členom zdajšnjega zakona podala pripombe, na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti pa se bodo odločili, katere od teh bodo upoštevali in v kolikšnem obsegu. Trenutno nimamo še nobenih informacij o »končni različici« zakona. Že pred meseci smo podali pripombe tudi k **Zakonu o dolgotrajni oskrbi**, vendar za zdaj še ni bilo nadaljevanja postopka za njegov sprejem.

Zaradi zaprtja države in ustavitve večine dejavnosti smo se bili vsi **prisiljeni preseliti na splet**. Tako sta se po spletu – aplikaciji Zoom – sestajali na seji naši dve komisiji: **Komisija za VŽU** (12. 10. 2020) in **Komisija za družinske oblike izobraževanja** (13. 11. 2020). Če se na daljavo lahko šolajo otroci, lahko sestankujemo tudi mi. Komisiji sta pregledali uresničitev programov v letošnjem letu in načrt za naslednje leto. Tema so bili tudi način izvajanja programov, številčnost ter število in velikost skupin v prihodnjem letu.

Kakor sem že omenila, se tudi na Zvezi prilagajamo položaju v državi in odpiramo nove komunikacijske poti. V letošnjem letu so tako vsa naša **vrednotenja potekala po spletni aplikaciji Zoom**, in ne v živo, kot smo vajeni. Tako smo izpeljali vrednotenje **za spremljevalce**, vrednotenje **za vodje programov VŽU**, vrednotenje **z izvajalci družinskih oblik izobraževanja**. Tako smo izpeljali tudi **srečanje z vodji posebnih socialnih programov** v društvih, z njimi pa so bili na tem spletnem dogodku tudi nekateri predsedniki društev. Na prvih spletnih srečanjih je bilo udeležencev bolj malo, vendar se je udeležba z vsakim spletnim dogodkom povečevala, kar nas izredno veseli. Za naprej pa smo ugotovili, da je vrednotenje »v živo« še vseeno boljše kakor po spletu, še najboljše pa je oba načina kombinirati, kar bomo ob normalnih razmerah delovanja izpeljali naslednje leto.

Smo pa 23. novembra tudi prvič organizirali **spletno predavanje na temo zakonodaje**. Predavala je Sendi Murgelj, ki tudi drugače to temo veliko predava v naših programih. Predavanja, ki je bilo dostopno samo mlajšim staršem – udeležencem programa za mlade družine, se je udeležilo 18 oseb, to je veliko. Vsi udeleženci so bili s predavanji zadovoljni, zadovoljni pa so bili tudi s spletnim načinom, saj jim ni bilo treba oditi z doma. Decembra bomo izpeljali še dve spletni predavanji na temi **Izobraževalni sistem in vključevanje v institucionalne oblike varstva** (Milena Pačnik) ter **Odraščanje** (Nataša Zupan Cvetežar). Obe predavanji bosta tudi tokrat namenjeni mlajšim družinam. Bomo pa vse prihodnje leto organizirali vrsto podobnih predavanj, dostopna bodo vsem, ki take teme zanimajo.

To leto smo se naučili, da je v življenju najpomembnejše zdravje. Torej – **v letu 2021 želim vam in vsem vašim predvsem obilo zdravja, sreče in veliko osebnega zadovoljstva.**

Križanko je sestavila Natalija Toth, ki v prostem času rada peče piškote.



1. Kovinska paličica v obliki trikotnika, na katero igramo s kovinskim tolkalcem.



2. Inštrument s tipkami.



3. Inštrument s strunami.



4. Drugo ime za inštrumente.



5. Na kateri inštrument tolče Blaž?



6. Dekle ki rado poje. Njeno ime poišči v članku Kdor vesele pesmi poje.



# SEMINAR ZA BABICE IN DEDKE

## Vtisi s seminarja

Letos sva se z možem na pobudo najine hčerke, ki ima sina Klemna – otroka z motnjo v duševnem in telesnem razvoju, prvič udeležila seminarja za babice in dedke. Seminar Zveze Sožitje je potekal v Zdravilišču Laško od 10. do 13. septembra.

Ko se je bližal začetek seminarja, sva bila nestrpna, premišljevala sva o tem, kako bo potekal.

Vnuka, ki je star petnajst let, imava občasno v varstvu, saj so starši zaposleni.

Hudo nama je, ker včasih ne veva, kako otroka pravilno vzgajati, sodelovati z njim. Ob tem se nama venomer pojavljajo vprašanja, na katera nimava odgovora. Zato sva pričakovala, da bova na seminarju dobila koristno znanje, kako čim bolje pomagati in vzgajati najinega vnuka.

Prvi dan seminarja naju je sprejela prijazna koordinatorica seminarja gospa Marija, ki nam je predstavila program. Sledil je spoznavni večer. Vsi udeleženci smo se predstavili in podali informacije o stanju in napredku svojih vnukov. Za naju je bilo olajšanje ob spoznanju, da nisva sama s težavami, s katerimi se srečujeva.

Seminarja se nas je udeležilo tudi pet novih udeležencev. Bili smo zelo lepo in srčno sprejeti, tako da smo se kmalu vsi skupaj počutili kot stari prijatelji.

Spoznavni večer je bil vesel in sproščen. Že takrat sva dobila veliko koristnih informacij.

Drugi dan je sledilo predavanje psihoterapevte Nade Polajžar na temo »Stari starši in vnuki – medsebojni odnosi«.

Tematika nama je bila pisana na kožo, dobila sva ogromno odgovorov in si marsikaj raz-



jasnila. Dobila sva odgovor tudi na vprašanje o agresivnosti teh otrok, kar naju v zadnjem času zelo skrbi. Govor je bil tudi o puberteti. Dan je ob pogovorih z udeleženci zelo hitro minil.

Da nam je bilo tudi prijetno, je naslednji dopoldan poskrbela hotelska animatorka z vadbo pilates in obiskom energijskih točk v prečudovitem parku zdravilišča. Imeli smo tudi čas za termalno osvežitev.

Na vrsti je bilo že naslednje predavanje dr. Katje Vadnal, s temo »Zakonodaja in življenje nas in naših otrok v času pandemije«. Spet profesionalno predavanje in razjasnitev številnih nerešenih vprašanj, tudi za prihodnost otrok z motnjami v razvoju.

Ves čas seminarja nas je neutrudno in z neprecenljivim znanjem in izkušnjami vodila koordinatorica Marija Bačič, ki se ji pristrčno zahvaljujemo.

Udeležba na seminarju nama je prinesla veliko olajšanje. Postala sva močnejša. Še si želiva takih snidenj.

*Bruno in Nevenka Pavlica*

## Projekt: Za Dom od doma

Decembra se je rodil slovenski pesnik Ivan Cankar. O njem so v projektu Za Dom od doma pisali učenci in dijaki Doma Centra Janeza Levca iz Ljubljane, zraven pa narisali enkrat levo polovico obraza in drugič desno.

### IVAN CANKAR

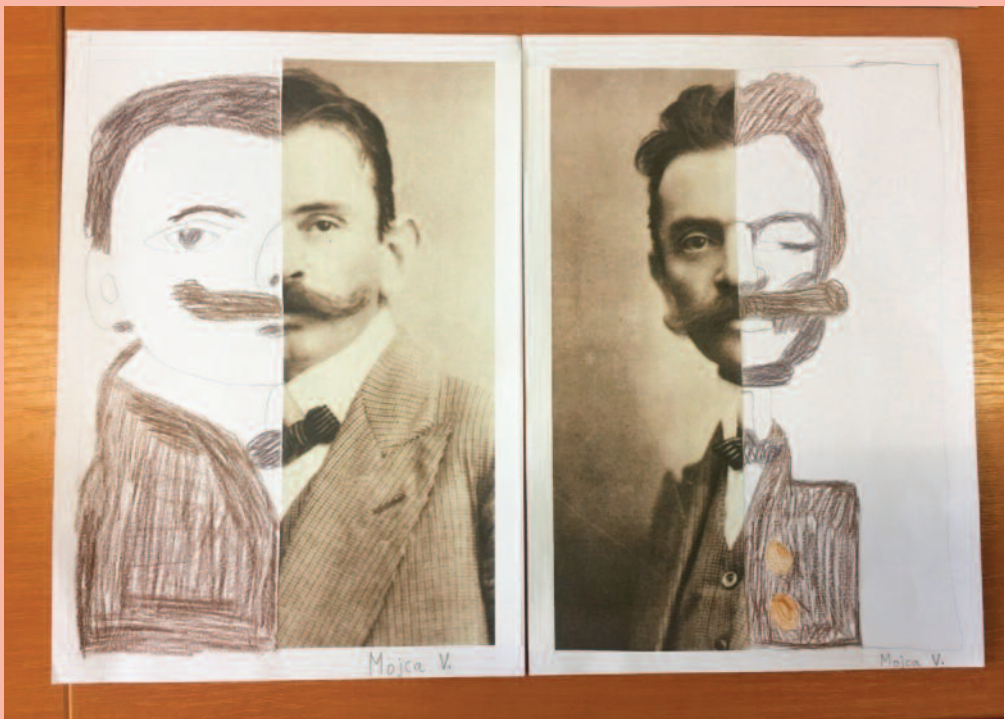
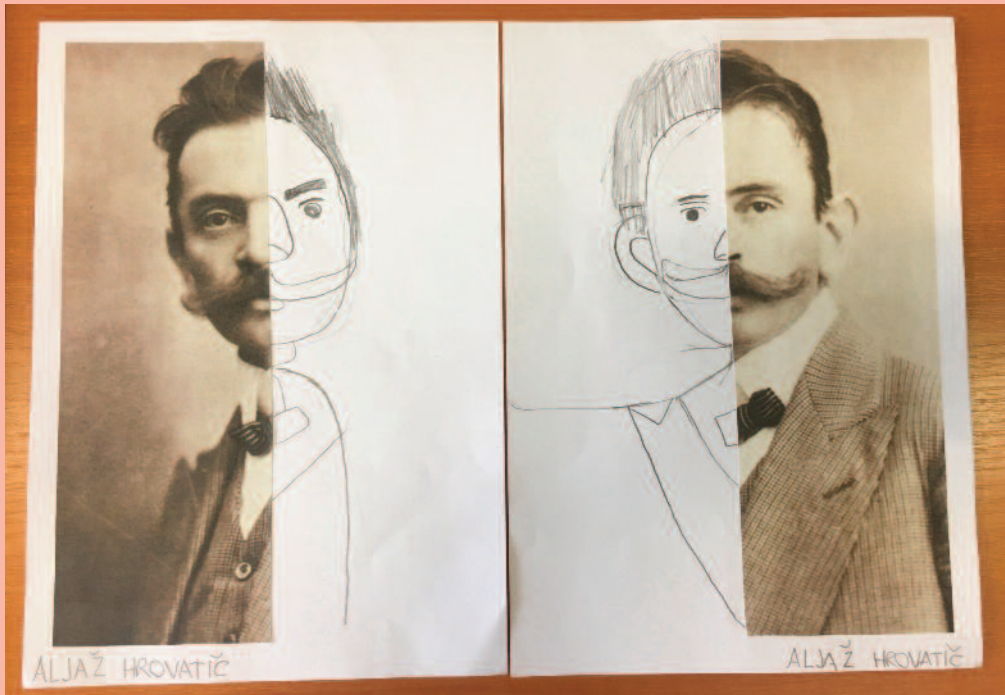
Rodil se je leta 1876 na Vihniki. Bil je znani slovenski pisatelj, dramatik in pesnik. Osmorno šolo je obiskoval na Vihniki, kasneje pa se je vpisal na Ljubljansko realko. Po maturi je odšel na Dunaj študirat tehniko, kmalu pa se je prepisal na slovistiko. Umrl je 11. decembra, leta 1918, po boju z boleznijo, v deželni bolnišnici v Ljubljani.

Njegova najbolj znana dela so: Klapci, Pohajšanje v dolini Pentfloyonski, Krog na Betajnovi, vitica - Skodelica kave, ...

Med korona izolacijo nam je učiteljica Tatjana poslala novodela za risanje portreta Ivana Cankarja. Bila sem vesela, saj mi je z risanjem čas mineval hitreje.

Anja Bubičaneč







AL GALIDI, Rodaan:

## AVTIST IN POŠTNI GOLOB

Ljubljana: Sodobnost International, 2016

Št. strani: 160

Prevod: Stana Anželj



»Skrivnosti postanejo večje, če so razdalje krajše. Zato so majhne dežele nabite s skrivnostmi ... Na Nizozemskem je veliko skrivnosti, toda za to zgodbo je najpomembnejša ta, da njeni prebivalci najpomembnejše odločitve sprejemajo na kolesih ...« (Stran 9)

V nenavadni zgodbi iraškega avtorja, ki je dobil azil na Nizozemskem in tam zdaj ustvarja, Rodaana Al Galidija, najdejo svoje mesto Geerd, njegov oče je slamica, Stradivarijeva violina, ki je nekako prispela v cen-

ter ponovne uporabe, Sinatra, stari kavči, gospod Schneider, trgovec z glasbili, poštni golob, ki vedno najde pot domov, in oglasi ... ja, tisti oglasi, ki jih objavimo v časniku, ko stvarem, ki jih ne potrebujemo, iščemo nove lastnike.

Geerd je fant, ki ne zna s čustvi, ki se boji majhnih reči, na primer objemanja, in za katerega bi človek mislil, da je gluhi. Ima pa smisel za povezovanje stvari. Ure in ure preživlja za svojo mizo in povezuje med seboj najrazličnejše stroje in naprave. Svetilke so mu še posebno všeč, saj so uporabne v najrazličnejše namene: nekatere se prižgejo zato, da je vse jasneje, druge zato, da bi bilo vse skrivnostneje ... Ko med stvarmi, ki jih ljudje odlagajo v centru ponovne uporabe, kjer živi z mamo, najde poškodovano violino, album s fotografijami violinistke in kasete s sliko ženske z violino, njegovo življenje ubere novo pot. Ob poslušanju kasete, katere zvoki napolnijo trgovino s svetlobo in z božanskimi zvoki, začuti, da mora te krasne tone spet priklicati iz lesa. Najprej s preprostim orodjem popravi staro violino, nato pa začne izdelovati nove.

Tudi drugačne fante začnejo prej ali slej zanimati dekleta, ali pa postanejo oni zanimivi zanje. Od otroško zaljubljene sošolke Rosalien do Annamarije Anne Laure so Geerdova srečanja z njimi skoraj prav tako zanimiva, kot vse, kar je povezano z njim ... Zgodba je prepletena z zanimivimi zapleti, razmišljanji in dialogi, ki nas prijazno in mehko ovijejo s toplino – kako prijetno v teh hladnih zimskih dneh in v teh nenavadnih časih.

*K branju vas vabim, Tanja Grünfeld*

## TABOR MD SOŽITJE KRANJ »ZMOREM TUDI SAM«

Kako lepo je bilo videti osebe z motnjami v duševnem razvoju na tako ciljnem taboru, kot je bil septembra na Pohorju z naslovom Zmorem tudi sam. To ime tabora se je v praksi tudi potrdilo.

Udeleženci so pomagali pri pripravi hrane. Dežurni udeleženci so pripravljali pogrinjke, lahko pa so se tudi odločili, da si jih uredijo sami. Vse je bilo stvar dogovora. Kar nekaj udeležencev je bilo v začetku zadržanih, nekako se niso zmogli udeležiti dogajanja. Po nekaj dneh pa se je to že spremenilo. Sodelovali so, klepetali in se osamosvajali. V veliko veselje jim je bila peka kruha, sploh pa, ko je vsak sebi oblikoval in zapolnil pico z dodatki. Kuharica jo je na koncu le še spekla.

Neizmerno smo se smejali ob kvizih, modni reviji, predstavitev. Vsi, res vsi so bili srečni in zadovoljni ob spoznanju, da tudi sami marsikaj zmorejo.

Hodili so na pohode v okolico, tudi zahtevne. Ko pa Martina ni bila zmožna dolge hoje, je bil do cilja organiziran prevoz.

Tabor smo izpeljali tudi ob finančni pomoči občin in nabirki dobrin staršev.

Hvala članom Medobčinskega društva Sožitje Kranj, ki so se z vso požrtvovalnostjo lotili organizacije takega tabora, kar vsekakor ni preprosto. Vsi pa se zavedamo, da je taka oblika za naše osebe neizmerno koristna in potrebna.

*Lilijana, spremljevalka in mati Martine*







# USTVARJAJMO SKUPAJ



Tanja Šoštarich Tasič, Center Janeza Levca Ljubljana, OVI Jarše

## Novoletni okrasek iz čebeljega voska

V začetku decembra v gozdu narežemo vejice borovnic. Postavimo jih v posodo z vodo in kmalu bodo ozele. Okrasimo jih z okraski iz čebeljega voska.

### Material

Čebelji vosek, posoda za taljenje voska, kalup za vlivanje

### Izdelava

Čebelji vosek kupimo pri čebelarju ali v lekarni.

Vosek topimo podobno kot čokolado – damo ga v posodo, to pa v večji lonec z vročo vodo. Previdno segrevamo na majhnem ognju. Tekoči vosek previdno zlijemo v kalup.

S palčko previdno naredimo luknjico, skozi katero bomo napeljali vrstico za obešanje.

