

ŠT. 5, LETO 2018, LETNIK 51

NAŠ ZBORNIK 5

ZVEZA DRUŠTEV ZA POMOČ OSEBAM Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU SLOVENIJE



O HRANI IN PREHRANI



Z JEDJO HRANIMO TELESNE IN ČUSTVENE POTREBE

Hrana sodi med temeljne pogoje preživetja vseh živih bitij. Potrebe po hrani pa ne zadovoljujemo zgolj zaradi preživetja. Hrana nam daje telesno in duševno ugodje. Ob dobri hrani zapremo oči in se pogladimo po trebuhu. Hrana pomeni pozornost in ljubezen. Pripravljanje hrane nas zaposli. Nekoč je bila skrb za hrano najpomembnejša zaposlitev ljudi. Moški so lovili, ženske so nabirale užitne sadeže in drva za kurjavo. Danes pa, če nisi ravno kmet ali vsaj vrtičkar, za pripravo hrane ne porabiš prav dosti časa. V skrajnosti kupiš na pol pripravljene izdelke, ki jih doma le pogreješ. Ker pa hrana ni le polnjenje želodca, ampak tudi božanje duše, se ljudje s pripravo hrane še vedno ukvarjamo lep košček dneva. Ob delavnikih morda manj, ob nedeljah pa se radi razvajamo.

S hrano so povezani tudi problemi. Če v naših porodnišnicah ne bi preverjali, ali dojenček ni morda preobčutljiv na beljakovine, bi imeli zaradi fenilketonurije več otrok z motnjami v duševnem razvoju. Če ima otrok dietno prehrano, bo njegov razvoj normalen. Nekateri dojenčki niso ješči, mnogi mladostniki se prenajedajo in trpijo zaradi prevelike teže, drugi hrano namerno odklanjajo, ker modne smernice zahtevajo nenormalno vitkost. Hrana ni le ugodje in užitek, ni le zadovoljevanje telesnih potreb, hrana je tudi sredstvo tolažbe, ki nadomesti nezadovoljene čustvene potrebe.

V tokratni številki Našega zbornika se nismo poglobljali v težave, ki jih imamo s hrano, ali v težave, ki jih rešujemo z njo, temveč smo se preprosto usmerili v tisto dobro, kar nam hrana ponuja: v zadovoljstvo pri pripravljanju hrane, v kulturno dediščino, ki je povezana s starimi jedmi, kulturno postrežbo, zdravo prehrano, spoštovanje hrane, ki se najbolj kaže tako, da je ne mečemo proč.

V Posebnih zgodbah predstavljamo Tadeja in njegovo družino. Tadej ima rad sladkarije. In njegova posebnost je tudi ta, da prazni skodelico s piškoti toliko časa, da se pokaže dno.

Tereza Žerdin

Prihajajoče teme v letu 2018:
OBDAROVANJA



NAŠ ZBORNIK

letu 51 - št. 5/2018
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

Uredniški odbor:

Tereza Žerdin, Lili Milošević,
Helena Primc, Tina Žnidaršič

Glavna in odgovorna urednica:

Tereza Žerdin

Jezikovni pregled: Vlasta Kunej

Oblikovanje: Aleša Vukosavljevič

Tisk: FORMA 1 d.o.o.,

Samova 9, 1000 Ljubljana
Tel: 040 474 686

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:

Kuhati je veselje!

JEDI, PRIPRAVLJENE Z LJUBEZNIJO

Vsekakor obstajajo ženske, dokaj redke, ki se popolnoma zavedajo, kaj kuhajo; v prežganki take ženske je okus matere Zemlje odločno razpoznaven. Česa takega ni mogoče pripraviti brez toplega srca.

Okus prežganke je najbolj soroden okusu mlečne pšenice.

Če je človek to okusil, je izvedel vse o prijaznosti življenja.

Bela Hamvas, Patmos I



Prežganka je na masti ali olju prepražena moka in voda. Nič posebnega ni, na njej ni nič senzacionalnega in pri njej ne gre zato, ali jo kdo ima rad ali ne, pravi Hamvas. Narejena je za lačnega. Ob kosu kruha dodobra nasiti in tudi za pripravo je sila preprosta, zato jo rada pripravim, ko nimam časa za kulinarične urice ali ko čutim potrebo, da navežem stik s spomini na prečudovito otroštvo na Goričkem. Pripravljala jo je moja mama, babica, ki je v svojem življenju okusila marsikaj, tudi lakoto. Iz moke, vode in masti je mama pripravljala še eno, zame najbolj čarobno jed na svetu imenovano *knjiga*, to pa zato, ker je jed po obliki podobna knjigi.

Lahko jo listaš in počasi uživaš stran za stranjo ali pa jo použiješ na mah kot knjigo, ki te povsem očara. Jed in knjiga, kako čudovita analogija. Knjigo sem se naučila peči od svoje botre, momine nečakinje, saj se je pri meni zavest o minevanju žal prepozno prebudila. Danes mi je seveda neskončno žal za veliko tega, kar je izgubljeno, zato skupaj z bratrancem, pisateljem Štefanom Kardošem, odkrivam misterije časov, ki so nama dali spomin na vonje in okuse otroštva ter za vselej pobarvali najini duši z barvami sončnih goričkih gričev.



A moje življenje ni takšno, da bi se kuhanju in peki posvečala vsak dan. Pogosto sem na poti, okušam različno hrano in začimbnice ter imam dokaj dobro izoblikovan odnos do različnih kuhinj. Vem, v čem uživam in kaj moje telo prepozna kot tujek. Takrat se ustavim ob okušanju, uživanju pa se odrečem. A prav nič ni mojemu telesu bolj tuje kot jed, s katero hoče človek posnemati prefinjenost neke jedi. Potuhnjeno izbere sestavine spornega izvora in jih s sebičnim namenom, zaradi zaslužka, zmeša v optični privid, primeren za bleščečo reklamo. Ko takšno laž preverim na svoji koži, vedno plačam z bolečinami.

Telo nikoli ne laže, le poslušati ga moram in krotiti svoje oči, včasih pa tudi želodec. Bolje malo zdravega gladu kot na hitro zasičeno telo.

Moje telo je tudi izvrsten detektiv, ko so v pripravo jedi vnesene zagrenjenosti tistih, ki jih pripravljajo, ter slabo delovno ozračje v kuhinji. Kuhanje v velikih kuhinjah je v sodobnem času kar težaško delo. Nezadovoljstvo, slabi odnosi, grdi pogledi se prenašajo na naše krožnike in ne da bi vedeli zakaj, doživimo upor telesa. Ko se zgodi to, se v moj želodec naseli kamnita gmota, ki mi prepreči uživanje hrane. Po tistem pijem vodo in travna zelišča, ki pomagajo lajšati napetost, in zahrepenim po domu ter domači kuhinji. Spomin na prepir, kdo bo kaj pripravljal, zbledi in objame me topel val sreče. Komaj čakam, da bova doma z možem spet drug drugemu kradla kuhinjske pripomočke, se drenjala pred štedilnikom, ugotavljala, da potrebujeva več usklajevanja, ter ob vsem vrvežu uživala v dišavah prijaznega doma in pričakovanju obiska najdražjih. Prav tako tedaj, ko sem ločena od moje Korenike, zahrepenim po njej. Našim kuharicam nikakor ne primanjkuje dela, a hrano pripravljajo vedno v medsebojni slogi in z velikim spoštovanjem do jedcev. Na Eko-socialni kmetiji Korenika se namreč trudimo za vrednote, ki ustvarjajo možnosti za dobre odnose in solidarnost pri delu. V delovnih okoljih je vredno postaviti pravična merila, da lahko vsakdo, ki je dobre volje in odprtega srca, najde svojo vlogo in lastno zadovoljstvo. Naše kuharice vsak dan pripravljajo obroke za zaposlene ter za starejše ljudi iz lokalnega okolja in v večjih količinah za prodajo pečejo retaše in prekmursko gibanico. Vkuhavajo in vlagajo zelenjavo, kuhajo izvrstne sadne sokove in zeliščne sirupe. Obiskujejo nas tudi po-

samezne skupine, pripravljamo festivalske dogodke in občasno kuhamo tudi na odprti soboški kuhinji, imenovani Sočna vilica. Takrat pripravljamo mojstrovine, ki so različice lokalnih jedi: dödole s smetanovim prelivom, pražene dödole z različnimi zeliščnimi in zelenjavnimi omakami, pirine vlivance, svinjske kockice, solate iz ajdove in pirine kaše, zeliščne in zelenjavne juhe, posolanke, zeliščne in sadne kremne sladice ter še mnogo dobrega.

Korenika res slovi po izvrstni kuhinji in tudi za zaposlene je malica osrednji dnevni dogodek. Nepopisno veselo je, ko ob deseti uri zaposleni odložijo delo in se zasliši vrisk najbolj hvaležnih jedcev, kot je naš Simon. Malica na Koreniki pomeni, da jemo juho in glavno jed ali enolončnico, se posladkamo s sladico in popijemo kavo. Včasih si na praznovanju rojstnih dni privoščimo tudi lepo okrašeno torto, si izrečemo prijazne besede in zapojemo. Naše kuharice nas znajo razveseliti, prav tako pa z njimi ni šale, ko gre za red in čistočo, spoštovanje pravil in lepega vedenja pri jedi. Beseda šefinje kuhinje Metke Unger je glas ljubeče in odločne ženske, ki se zaveda, kaj kuha, za koga kuha in s kom kuha. Uživanje hrane postavlja na svoje mesto v delovnem vsakdanjiku s sodelavci, ki potrebujejo vodenje. Hrana je povezana z gojenjem življenjskih vrednot, kot so priprava uravnoteženih obrokov s strpnostjo in ljubeznijo, spoštovanje do hrane, uživanje hrane v miru in prijetnem ozračju. Včasih se v ta namen domislimo tudi česa drugačnega: skupaj gremo na pohod, ki mu sledi peka kostanja, imamo sproščajoč piknik in druge dogodke, kot je konec poslovnega leta, kjer ob dobri hrani tudi zapešemo in se skupaj do solz nasmejimo. Ko potujem po svetu, pogumno raziskujem in segam po raznih jedeh. Vem namreč, da

me doma čakajo knjige, prežganka, Korenikina zdravilna kuhinja in kulinarčne čarovnije mojega moža, ki ob ustvarjanju zapacka kuhinjo. Pa naj jo. Brez packanja se kuhanja ne bi lotil noben otrok na tem svetu. Tako naj svoje misli končam z besedami: Vsekakor so ženske in moški, ki

se popolnoma zavedajo, kaj kuhajo. Le jedi, pripravljene z ljubeznijo, nahranijo tudi duše in se vtisnejo v lepe spomine naših otrok. V teh bo naša kuhinja dišala najlepše.

Lili Milošević

JEDI SO OKUSNE IN KUCHARICE PRIJAZNE

Ob desetih postanem zelo lačen. Jemo zelo različne jedi: zrezke, bograč, goveji golaž in kruhove cmoke, vampe, skutne rezance in kompot, šmorn in druge jedi, ki jih imamo radi. Najlepše je, ko slavimo rojstni dan. Takrat jemo slastne torte. Jedi so zelo okusne in kuharice so zelo prijazne. Med uživanjem hrane se ne pogovarjamo, ker s polnimi usti ni kulturno govoriti. Pogovarjamo se po tem, ko se najemo. Za sabo tudi pospravimo. Ko se najem, se počutim bolj močan in lažje delam. Pomembno je, da so naše kuharice prijazne, nasmejane, vesele in razigrane. Rade se pohecajo in so dobre volje. Tako vem, da za nas kuhajo z veseljem in da nas imajo rade.

*Simon Kerčmar,
socialna vključenost v Koreniki*



RECEPTA ZA SVINJSKI FILE IN ČEMAŽEVO POLENTO IZ KORENIKE

Svinjski file, ovit v slanini, s poprovo omako

Potrebujemo:

800 g svinjskega fileja
200 g pancete, narezane na tanke
rezine, sol, mleti poper

Za omako potrebujemo:

50 g zelenega popra v slanici
50 g masla
čajno žličko sladkorja
50 g kečapa
2 dcl rdečega vina
30 g gustina
1 dcl sladke smetane

Svinjski file posolimo in popopravimo ter ga ovijemo v panceto. Na vročem olju ga popečemo in damo za dvajset minut v pečico, ogreto na 120°C.

Na maslu rahlo karameliziramo sladkor, dodamo poprova zrna, kečap in zalijemo z rdečim vinom. Kuhamo približno deset minut. Zgostimo z gustinom in dolijemo sladko smetano. Po želji dodamo sol in kuhamo še deset minut.

Čemaževa polenta

Potrebujemo:

150 g instant polente
5 dcl vode
1 dcl olivnega olja
žličko soli
1 dcl kisle smetane
100 g Korenikinega (ali lastnega) čemaževega pesta

Vrelo vodo solimo, dodamo olivno olje in postopoma vmešamo polento. Kuhamo približno tri minute in vmešamo kisko smetano. Nato dodamo čemažev pesto in polento pustimo počivati deset minut.

Jed lepo okrasimo in postrežemo.

Dober tek!





HRANA V SMETI? NE, NA KROŽNIK!

Kaj ste jedli danes za zajtrk? Kosilo, večerjo? Ste pojedli vse? Kaj pa ste naredili s preostankom hrane, ste ga shranili, uporabili v novi jedi ali morda zavrgli?

Na Osnovni šoli Roje se zavedamo, kako pomembna dobrina je hrana. Čeprav so naši učenci pridni jedci in je odpadne hrane pri nas malo, smo se odločili, da bomo v odnosu do hrane še bolj odgovorni. V sklopu Ekošole smo se lotili projekta Hrana ni za tja v en dan. Naš cilj je bil zmanjšati količino odpadne hrane, ohraniti čisto preostalo hrano pri malici in kosilu, predvsem pa to uporabiti za pripravo novih jedi – želeli smo reciklirati (pre)ostanke hrane.

Prvi korak smo naredili pri razdeljevanju malice, saj smo najprej želeli zmanjšati količino odpadne hrane. Vpeljali smo nekaj sprememb, ki so omogočale, da je čista hrana, ki ostaja, lahko ostala čista. V kuhinjo se tako vrača hrana, ki jo kuharica lahko

ponudi lačnim ustom v kotičku Mala mal'ca, ki smo ga oblikovali prav v ta namen. Tudi pri kosilu nismo stali križem rok. Učence smo spodbudili k bolj premišljenemu odmerjanju porcij ter jim hkrati bolj prisluhnili in upoštevali njihove želje. Preostanek čiste hrane tako ostane na voljo vsem, ki bi želeli jesti.

Seveda pa ni vsa hrana, ki je bila na voljo, vedno pošla. Da bi bilo odpadne hrane čim manj, smo se tako lotili reciklirane kuharije, torej kuharije, pri kateri čiste ostanke jedi uporabimo za pripravo novih.

Naša želja ob razmišljanju o reciklirani kuhariji je bila, da bi našli jedi in recepte, ki so našim učencem razumljivi in bi jim omogočali samostojno pripravo jedi iz čistih ostankov hrane. Ob tem smo skušali upoštevati preprostost postopkov priprave in čim krajši seznam sestavin. Iskali in našli smo preproste jedi in recepte, ki pa so

našim učencem večkrat pomenili precejšen kuharski izziv.

Ker v večjih količinah navadno ostajajo mleko, kruh, polenta in sadje, so nam bile za pripravo najljubše jedi naših babic. Tako smo se lotili kruha v mleku in ugotovili, da je lahko to krasen zajtrk ali večerja. Da smo porabili star kruh, smo pripravili pohane šnite, s katerimi smo se navdušeno posladkali. Lotili smo se tudi zahtevnejših jedi. Učenci posebnega programa so s svojimi učiteljicami pripravili prežganko s kruhovimi kockami, kjer smo ob kruhu porabili še moko, ki jo sicer uporabljamo pri pouku gospodinjstva, pa je v vsaki vrečki malo ostane. Iz preostankov kruha smo pripravili tudi kruhove cmoke, s katerimi smo poskrbeli za okusno kosilo.

Ker gredo včasih jabolka slabše v promet, smo iz njih naredili jabolčni zavitek. Ta ni nikoli dolgo ostal na krožniku. Sadje smo uporabili tudi za pripravo kompota ali pa smo poskrbeli za zdravo malico in si pripravili osvežilen smuti ali kremast mlečni frape. Najbolj ponosni pa smo na pripravo naše police – pice iz polente. Recept je bil domislica učencev, ko smo razmišljali, kako bi porabili polento, ki je ostala dan prej pri



mlečni malici. Polento smo skrbno shranili, sestavili recept, pripravili sestavine in jo z veseljem spremenili v novo jed – slastno pico brez glutena, ki si jo je brez omejitev lahko privoščil tudi naš učenec s celiakijo.

Naši učenci imajo tudi doma svoje vire sadja in zelenjave in temu primerno jih tudi obdelujejo. Tako smo po pridelavi grozdnega soka dobili grozdne tropine, ki smo jih nato v šoli predelali v grozdno marmelado. Verjemite, da je bila to najslajša marmelada daleč naokoli.

Nad vsemi jedmi so bili učenci navdušeni. Veselili so se vsakega novega recepta, posebno zato, ker so hrano lahko pripravljali sami. Zelo dobro so razumeli namen reciklirane kuharije, ob tem pa so bili posebno skrbni, kje in kdaj bomo sestavine dobili in kako jih bomo shranili. Vseh receptov smo





se lotili s skrbnim načrtovanjem sestavin in postopka, zapisali ali narisali smo recept ter se lotili priprave. Ob tem smo bili vedno pozorni na odmerjanje in porabo vseh sestavin. Na koncu smo ponosni pojedli pripravljeno, kar je ostalo, pa smo z veseljem ponudili prijateljem, učiteljem. Recepte smo skrbno shranili in po njih še večkrat pripravljali jedi. Tako smo porabili kruh in mleko, jajca, jabolka, hruške, banane in še kaj, kar ostaja pri šolskih obrokih. Učenci so ob vseh teh dejavnostih spoznavali pomen hrane in njeno vrednost. Ob

koncu smo se vsi strinjali, da hrana ne sme biti odpadke, zato se vsi trudimo tako ravnati in tudi druge spodbujati k odgovornejšemu odnosu do hrane. Seveda pa še vedno pokukamo v kuhinjo, da preverimo, ali je kaj ostalo, in v mislih že pripravljamo nove dobrote.

*Učiteljica v posebnem programu
vzgoje in izobraževanja
Tjaša Vevoda, profesorica defektologinja*

SLOVENSKI ZAJTRK V HOSTLU PRI JANEZU

Stavba Centra za usposabljanje, vzgojo in izobraževanje Janeza Levca v središču Ljubljane je dom učencem in dijakom s posebnimi potrebami.

Konec junija, ko se začnejo počitnice in se učenci in mladostniki vrnejo v matične družine, spremenimo dom v hostel, ki smo ga poimenovali Hostel pri Janezu.

Posebnost tega hostla je, da opravljajo v njem počitniško delo mladostniki s posebnimi potrebami. Poglavitni namen Hostla je socialno vključevanje mladih s posebnimi potrebami v širše okolje ter pridobivanje socialnih spretnosti in delovnih izkušenj.

Zgodbo hostla začnemo oblikovati že maja, ko se mladostniki, ki bivajo v domu, prijavijo za počitniško delo. Junija se začne drugi del projekta. Kandidate glede na njihovo izbiro

razdelimo v tri skupine: skupino sobaric, skupino delavk v kuhinji ter podporno skupino (kurirji, receptorji itn.). Vzgojitelji pripravijo za vsako skupino opis nalog in postopke dela, ki se jih morajo kandidati naučiti skupaj z nekaj angleškimi besedami. Velik poudarek je na predstavitvi delovnega reda in režima, saj lahko samo z dobro organizacijo, s pravilno razvrstitvijo nalog, dolžnosti in odgovornosti uspešno vodimo mladostnike skozi zahtevne delovne naloge. Projekt Hostel smo poleti 2018 izpeljali že petič in izidi so bili zelo dobri, saj so mladostniki dela, za katera smo jih pripravili, opravili brez težav, pri tem so spoštovali postavljene delovne in vedenjske norme. Za uspešno opravljeno delo so bili pomembni dobra motiviranost učencev in dijakov ter





skrbno načrtovane in smiselne delovne naloge, ki so bile prilagojene sposobnostim vsakega posameznika.

Na hostelworld.com, priznani spletni strani za hostle, smo si tudi letos prislužili zelo visoko oceno, gostjo pa so bili najbolj navdušeni nad urejenostjo, prijaznim osebjem in **odličnim slovenskim zajtrkom**.

Med obratovanjem hostla je delo opravljalo petnajst otrok in mladostnikov, od tega kar šest v kuhinji, kjer so gostom vsako jutro pripravili slovenski zajtrk. Naše glavne kuharice so bile dijakinje Ana, Taria, Sergeja in Eva. Vsako jutro so začele delati med 6. uro in 7.30. Ko so se odprla vrata jedilnice, so na mizah zamenjale prte, zalile rože, skuhale kavo, narezale domačo salamo, sir, skuhale proseno kašo s suhimi slivami, pripravile maslo, med, marmelado, orehovo potico, kosmiče, nalile v vrč jogurt ter z dobrotami obložile dve servirni mizi. Narezale so ajdov in koruzni kruh, ki so ga zjutraj

spekli v naši pekarni Janez dela in še toplega prinesli v kuhinjo. Vsako jutro so pripravile zajtrk za sedemdeset gostov, ki so bivali v našem hostlu.

Gostje so bili najbolj navdušeni in začudeni nad proseno kašo s suhimi slivami, nekateri so mislili, da je namaz, in so kašo mazali na potico ali kruh, drugi so spraševali, kaj jedo, in jo zelo pazljivo pokušali. Nekateri pa so bili tako navdušeni, da so želeli recept, da ga bodo odnesli domov. Starejši gospod iz Avstrije je vsako jutro hvalil kašo in spraševal, kako se skuha. Ko je odhajal, smo se poslovili in zagotovil nam je, da še pride. Vrnil se je že čez nekaj tednov, povedal je, da je tako navdušen nad Ljubljano in njenimi lepotami ter nad našo proseno kašo, da je želel še en konec tedna preživeti pri nas.

Jedilnico smo zaprli ob 10. uri, naše kuharice pa je čakalo še veliko dela, da so pospravile kuhinjo in jedilnico, popisale



živila in oddale naročilo za naslednji dan. Dekleta so v tednih dela v kuhinji srečale goste iz dvainštiridesetih držav, počasi so premikale jezikovne pregrade in bile z dnevi dela v kuhinji tudi v sporazumevanju spretnejše in odločnejše. Skupno delo jih je povežalo, prigode, zagate, spomini, ki bodo ostali, bodo dobra popotnica za poznejše vključevanje v delovno okolje.

Hostel je bil odprt do 21. avgusta, Ana je ostala, čeprav je odšel še zadnji gost, da je posodo, pribor, vazice in vse drugo zložila v velike škatle ter nanje napisala Hostel pri Janezu. Škatle so za eno leto romale v skladišče in že čakajo na poletje 2019, ko bo Hostel pri Janezu znova odprl vrata in z

novo skupino mladostnikov pričakal goste. Ana, Taria, Sergeja in Eva pa so ob koncu avgusta prejele plačilo za delo in si izpolnile svoje želje in načrte.

Hostel je bil letos odprt 52 dni, sprejeli smo 1339 gostov iz 42 držav in dekleta so v tem času pripravile 2660 obrokov. Hostel pri Janezu, naš poletni izziv, je za vse neprecenljiva izkušnja, za mladostnike predvsem najboljši poligon za učenje delovnih in socialnih spretnosti ter pridobivanje izkušenj, ki jim bodo pomagale pri vključevanju v širše socialno in delovno okolje.

*Irena Nose,
profesorica socialne pedagogike,
Center Janeza Levca Ljubljana*



TAKO SE ČLOVEK HRANI NA POTOVANJU Z Urbanom po Islandiji

Islandija, dežela ognja in ledu, dežela velikih nasprotij. Kot avtizem. Kot moj Urban.

Tiha želja po potovanju je v meni tlela že nekaj časa. Toda, kako? Z Urbanom previdno izbiram kraje za obisk in počitnice. Ne sme biti preveč ljudi, okolje mora biti mirno in imeti moram možnost, da se lahko umakneva na varno, ko mu je prehudo.

Ampak Islandija me je po tihem vabila in zapeljevala, sama pa sem Urbanu previdno omenjala ledenike in gejzirje, vulkane in kite. Zagrabil je vabo, sploh ko sva na internetu našla posnetek, kako se z amfibijskim vozilom vozijo po ledeniški laguni.

Kocka je padla. Da, Islandija naju čaka. Naj-

prej sem se pozanimala pri agencijah, ali sploh ponujajo Islandijo. Jeee – potovanje na Islandijo ni tako eksotično, kot sem mislila. Proučila sem ponudbo in programe, prekučkala finance in se odločila, da obiščeva Islandijo v lastni režiji, kar se je pozneje izkazalo kot zelo pametna odločitev. Pregledala sem vse ponudnike letalskih kart in izbrala tržaško letališče z neposrednim letom do Reykjavika. Glede spanja sem omahovala med hostli in taborjenjem. V klepetu z dragima prijateljicama sem dobila krasen namig za avtodom in poiskala ponudnika. Za Urbana je bilo najpomembnejše, da ima avtodom brezžično povezavo, saj je bil v fazi

risanke o mačku Tomu, zame pa, da ima poleg ležišča še hladilnik in štedilnik. Za iskanje zemljevidov in ustreznega avtodoma sem porabila skoraj dva meseca. Ves ta čas sem se z Urbanom pogovarjala o Islandiji, kako bova potovala, kako bova spala in jedla, in ga pripravljala na nova doživetja.

Končno je napočil dan odhoda. Pot po Islandiji sem si okvirno zamislila, za potovanje sva imela na voljo deset dni ali enajst nočitev, preverila sem podatke na spletu, povprašala znance in prijatelje, ki so že bili na potovanju po Islandiji. Oblačila, obutev, osebne pripomočke in zalogo posušenega sadja sva pospravila v dve veliki potovalki in manjša nahrbtnika. Nona naju je odpeljala na letališče in odletela sva.

Urban je navajen letal in najin štiriurni let je potekal gladko. Pristala sva v Keflaviku pozno popoldne, na letališču naju je pričakal predstavnik agencije, ki oddaja avtomobile in avtodome. Odpeljal naju je do najinega avto-

doma, dal še nekaj napotkov glede prometa in vremena, in najina pustolovščina se je prav zares začela. Stvari sva naložila v avto, prižgala navigacijsko napravo in se odpeljala v najbližji kamp s postankom v prvi trgovini za zalogo hrane.

Prvi večer sva se nerodno lovila s potovalkami in prostorom v avtodomu. Kam stlačiti stvari, da jih pri postavljanju ležišča ne bi bilo treba prestavljati, sva naštudirala šele nekaj dni pozneje. Tudi svetli del dneva – vseh štiriindvajset ur, naju je tisti večer pošteno zavedel, saj sva ob pol polnoči še veselo skakala po kampu.

Lekcije prvega večera sva se naučila. Za spanje se ravnamo po uri, ne pa po soncu. Mimo Reykjavika sva se po slikoviti pokrajini, polni potočkov in rek, namenila do najinega prvega cilja – prelepega slapu Gylmur. In ostala pred deročim potokom, prečkati bi ga morala po deblu in viseči jekleni vrvi. In moj otrok je rekel: Ne grem. Bojim se. V meni se



je vse podrlo. Kaj zdaj? Naj vztrajam ali se obrneva? Obrnila sva se. Isti in naslednji dan sem se v sebi lomila in jokala in se spraševala, kaj za vruga pa mislim, da rinem z avtističnim mulcem, ki ne bere, skoraj 3000 kilometrov daleč, kjer nikogar ne poznam in se na pomoč lahko obrnem le na tujce? Nora sem, nora do konca.

Slabe misli so mi počasi odvrnili prelepa pokrajina, obilje vode v obliki potočkov, rečic, rek, jezer in slikovitih slapov, urejeni kampi s prijaznimi ljudmi. Sama s seboj sem sklenila dogovor, da vzamem potovanje kot šolo, da si ne delam skrbi in da skušam prilagoditi najino potovanje v časovnih okvirih tako, da bo Urban kar najbolj užival in ga ne bom izpostavljala nepotrebnemu stresu.

Za poglobitve cilje sem določila ogled muzeja tjujnjev, ogled kitov v Husaviku, obisk narodnega parka Myvatn z jezerom, kraterjem in geotermalnim območjem, vrsto slapov, ledeniško laguno, zlati krog z gejzirjem ter stičišče evrazijske in severnoameriške tektonske plošče.



Prevozila sva skoraj 3000 kilometrov. V bližini turističnih in naravnih znamenitosti se je trlo ljudi, včasih pa sva se vozila tudi nekaj ur, preden sva srečala popotnike.

Najina hrana je bila prav popotniška. Vse, kar se skuha ali speče v kratkem času. Najin poglobitveni obrok je bil zajtrk, jajčna omleta, obogatena z domačo klobaso ali šunko in sirom. Z obveznim skyrom, tradicionalnim islandskim mlečni izdelkom, ki spominja na skuto. Urban je za zajtrk zmazal še dve ali tri žemlji z nutello in banano. Malicala sva doma posušeno sadje – banane, jabolka, kaki, kakšno čokolado in piškote ter seveda skyr. Najina pijača je bil predvsem čaj. Za kosilo sva se včasih ustavila in skuhalo juho ali testenine, največkrat pa je bil najino kosilo sendvič, za večerjo pa obvezno juha iz vrečke, testenine z jajcem ali golažem. Priznam, da najino prehranjevanje ni bilo ravno zgledno zdravo, ampak sam način potovanja z majhnim kuhalnikom in eno samo posodo ni omogočal kulinarčnih dosežkov. Nekajkrat sva si privoščila pico in znamenito jastogovo juho ter slastni fish & chips, ki sva ga komaj zmazala.

Spala sva v kampih, ki so razporejeni po vsej Islandiji. Nekateri so bili razkošni, z dnevnim prostorom, kuhinjo, kopalnico in pralnico, drugi pa so ponudili samo stranišče in ograjen prostor za kampiranje.

Kljub slabemu začetku je bilo najino potovanje lepo, zabavno, sproščeno, polno pogovora. Moj sin se je izkazal kot krasen in prijeten sopotnik, priden pomočnik in skrben fant. Nema lokrat me je vlekel v hrib ali mi vzel nahrbtnik, da sem lažje hodila. Izkazalo se je, da je bilo najino potovanje v skladu z rekom: Ni pomemben cilj, pomembna je pot.

Helena Primc



KOSILO V DRUGI VIOLINI

V Drugi violini, gostilnici na Starem trgu v Ljubljani, so na dan mojega obiska za kosilo postregli z mesno in zelenjavno musako ter z bučkinim golažem. Sicer pa je na jedilnem listu vsak dan druga jed: ena mesna, ena vegetarijanska in ena na žlico. Poskrbijo pa tudi za ljudi z diabetično prehrano. Njihova najbolj cenjena sladico so štruklji: navadni s skuto ali pehtranom in ajdovi s skuto ali orehi.

V kuhinji so redno zaposleni trije kuharji, ki se izmenjujejo, šest pomočnikov in trije izmed uporabnikov Centra Dolfke Boštjančič Draga pri Igu.

Ta dan je bila glavna kuharica Mari Paradiž, od uporabnikov Centra pa je v kuhinji po-

magal Janez Kržišnik, ki smo ga v Našem zborniku že predstavili v letošnji junijski številki. Mari Paradiž je prišla iz Slovenj Gradca, v Drugi violini pa se je zaposlila šele pred dvema mesecema. Šolala se je v Ljubljani v gostinski poklicni in srednji šoli. V kuhinji začne delati ob sedmih zjutraj in konča ob treh popoldan, ko jo zamenja naslednji kuhar. Ta dan je začela najprej pripravljati musako, torej kuhati krompir. Pomočnik je pomagal pri rezanju čebule, čiščenju zelenjave, bučke pa je bilo treba narezati na kocke. Uporabnik Janez nekatere stvari že obvlada, druge mu je treba razložiti. Sicer pa uporabniki pomagajo tako, da prinašajo stvari iz skladišča,



recimo solato ali krompir, največ pa pomivajo posodo.

Delo v Drugi violini povezuje in usklajuje šefinja strežbe, Marti Ozimek, po poklicu gostinska tehničarka. Kadar imajo za kosilo ali večerjo najavljenih več gostov, je treba število zaposlenih podvojiti. Pa tudi sama mora poprijeti pri strežbi ali dajati navodila

uporabnikom, ki pomagajo pri strežbi gostov. V poletnih mesecih prihaja veliko tujcev in kot kaže, so nad Drugo violino enako navdušeni kot Ljubljančani.

Tereza Žerdin

TADEJ IZ POSEBNIH ZGODB

Tadej Kovačič bo decembra dopolnil dvaindvajset let. Doma je v Ljubljani. Je najmlajši od treh otrok. Vsi so fantje. Tadej je eden od oseb z avtizmom, ki jih prikazuje film Posebne zgodbe. Do zdaj smo predstavili že Aleka, ki izstopa z risarsko natančnostjo, in Bora, ki odlično igra klavir.

Tadejev starejši brat Tomaž je svobodni umetnik. Študiral je primerjalno književnost in se specializiral za avtorsko vprašanje Shakespearovih del. Piše pesmi, predava o knjigah. Kot prostovoljec dela v Škratovi čitalnici v sklopu Kulturno umetniškega društva Anarhiv.

Drugi brat Tine, Martin, je star sedemindvajset let. Je gimnazijski maturant, drugo maturo pa je opravil kot pomočnik vzgojitelja. Tineta so morali pri porodu oživljati, ker je bil klinično mrtev. Razvijal se je počasneje, imel hude težave z motnjo pozornosti in koncentracije in bil močno hiperaktiven. Učenje mu je šlo sprva težko, potem pa čedalje lažje. Študija na fakulteti pa vseeno ni zmozel zaradi težav s pozornostjo. Dela v vrtcu in igra na prireditvah za otroke. Mama Sabina pravi, da je bilo spremljanje Tinetovega razvoja pripravljalnica na življenje s Tadejem.

Tadej sprejme moj obisk v postelji. Na mamino prigovarjanje pove svoje ime. Tudi jaz mu povem svoje in ga vprašam: »Kako si?« Ponudim mu roko. Ne odzove se, a čez nekaj trenutkov ponovi moje vprašanje: »Kako si?« In čez še nekaj trenutkov iztegne roko. Rokujeva se. Roko ponudi še enkrat in še enkrat in še enkrat.

Mama Sabina, po poklicu knjižničarka, in oče Jani, diplomiran ekonomist, do drugega

leta Tadejeve starosti nista opazila nobenih posebnosti. Tadej je bil živahen in telesno izredno spreten. Le govoril je malo. A glede tega ju ni skrbelo, ker je tudi Tine zamujal pri govoru. Težave so se najprej pokazale v vrtcu. Ni prenesel vrveža okrog sebe. Na predstavi si je tiščal ušesa, kričal. V vrtčevski skupini je splezal na najvišjo polico in opazoval otroke iz ptičje perspektive. Ko so iz vrtca Tadejeve starše povabili na pogovor, doma še zmeraj niso opazili nobenih posebnosti. Zaradi otrokovih vedenjskih posebnosti so jih napotili v mentalnohigieniski dispanzer in predlagali premestitev v razvojni oddelek. Tako se je za Tadeja začela posebna pot vzgoje in izobraževanja.

Starši, ki so bili sprva osupli nad predlogom, so si ogledali nekaj razvojnih vrtcev in se odločili za vrtec Pod gradom. V skupini je bilo malo otrok, s sinom pa sta delali specialna pedagoginja in varuhinja. Izkazalo se je, da je to čudovit vrtec, v katerem so zadostili Tadejevim potrebam. Po tretjem letu je v dispanzerju začel obiskovati logopedske vaje, njegov razvoj pa je spremljala psihologinja. Staršem je povedala, da Tadejev upočasneni razvoj pomeni motnjo v duševnem razvoju, izstopajoči pojavi vedenja pa imajo prvine avtizma. Šele pri devetih letih so postavili trdno diagnozo: zmerna motnja v duševnem razvoju in avtizem.

Ko je prišel čas za šolo, so ga iz razvojnega oddelka vrtca premestili v oddelke vzgoje in izobraževanja Jarše pri Centru Janeza Levca v Ljubljani. Vzporedno je skupaj z drugimi otroki iz Jarš enkrat na teden obiskoval glasbeno-plesne urice. Glasba in ples sta mu zelo pri srcu. Tudi v svoji sobi

poslušá glasbo in mi pozneje, ko pride v kuhinjo, kjer se z mamo pogovarjava, zelo spretno odpleše nekaj korakov irskega plesa. Preden začne s plesnimi gibi, se zdi, kot da razmišlja in se osredinja na ples. Po kaki minuti pride povelje iz glave v noge. Odpleše spretno in elegantno. Tudi sicer za vsak premik potrebuje čas, da se v glavi sprocesira navodilo. In vsako dejavnost, ki jo začne, mora opraviti do konca. Skodelico s piškoti izprazni do konca, da vidi dno. Zadnji piškot da v moja usta. Kozarec vode izprazni do dna. Začeto sliko mora narisati do konca. Vsaka stvar ima začetek in konec. Z glasbeno-plesno skupino hodi tudi enkrat na leto na tabor s študentkami specialne pedagogike. Ena spremljevalka skrbi za enega otroka. Zadnja tri leta je bil tabor na Zaplani. Spremljevalka s tabora, Doroteja, pa se je sama ponudila, da ga bo doma obiskovala enkrat na teden.

Starši so pri Zvezi Sožitje opravili štiriletni cikel izobraževanja in šli s Tadejem vsako leto na skupne počitnice v sklopu programa za ohranjanje psihofizičnega zdravja družin. Čeprav je Tadej »vodni deček«, ki ljubi plavanje, so te počitnice opustili, kajti Tadejevo stanje se je zadnja tri leta tako poslabšalo, da so počitnice postale ena sama muka.

Tadej je do osemnajstega leta starosti oboževal gibanje in z družino so prehodili kilometre in kilometre. Potem se je začelo nazadovanje in pojavila se je še obsesivno-kompulzivna motnja, ki je pri osebah z avtizmom tudi sicer pogosta. Pri Tadeju se kaže tako, da za vsak začetek gibanja potrebuje veliko časa, na primer začetek hoje po stopnicah, sedanje in vstajanje iz avta, prestopanje praga ... V stanovanju ta motnja ni tako izrazita. Ko pa začne hoditi, hodi. Zaradi teh težav so starši omejili obisko-

vanje šole (oddelkov za vzgojo in izobraževanje), saj so sprva priprave na odhod od doma trajale toliko časa, da so Tadeja pripeljali v šolo šele ob devetih, čez čas šele ob desetih, zadnje leto pa so potrebovali še več ur, tako da so ga pripeljali v šolo šele okrog trinajste. Zato je zadnje leto šolo obiskoval le enkrat na teden, z mamo pa sta šla peš, čeprav je šola oddaljena skoraj eno uro hoda, a prišla sta prej, kot bi Tadej sicer pred hišo sedel v avto. Pot sta tako opravila hitreje in z manj stresa, kajti k sedanju v avto je treba dodati še izstopanje, to pa je spet lahko trajalo celo uro. Pri hoji pa se ustavi pred šolskimi vrati in traja spet neskončno dolgo, da lahko prestopi prag. Ne gre za to, da ne bi želel v šolo, le proces v glavi, ki da navodilo za spremembo gibanja, traja toliko časa. Zaradi teh težav načrtujejo, da bo šolo obiskoval le enkrat na mesec, toliko da bo vsaj delno ohranil socialne stike s svojim socialnim omrežjem. Za spoznanje manj težav s pripravo na odhod od doma pa ima takrat, ko gre na uro glasbe in plesa. Obiskovanje telovadbe so zaradi vseh teh težav opustili v upanju na spremembo, da bodo težave izginile, kot so se pojavile.

Vprašam, kako razmišljajo o prihodnosti. Seveda razmišljajo. Veliko. Predloga, da bi Tadeja dali v Center Dolfke Boštjančič na Igu, niso mogli sprejeti, ker da je za to še prezgodaj, in Tadej se doma dobro počuti. Ogledali so si nekaj bivalnih skupnosti, toda iz vseh varovanci odhajajo na delo v varstveno-delovne centre, ki so bolj ali manj oddaljeni od bivalne enote. Tadej pa bi zaradi težav s premikanjem moral biti zaposlen tam, kjer bi živel.

Tadejevi starši ugotavljajo, da število oseb z motnjami v duševnem razvoju v kombinaciji z avtizmom zelo narašča. Tako bo tudi

čedalje več ljudi, ki bodo imeli podobne težave kot Tadej. Trenutne razmere tej skupini ljudi niso naklonjene. »Vsi pravijo: 'Pripeljite ga!' Toda kako pripeljati otroka ob določeni uri, ko pa ga ne moreš zagnati v gibanje, ki se v gibanje spravi le počasi in s prijaznim nagovarjanjem, siljenje pa sproži agresijo? Kadar ljudi ni mogoče spraviti od doma, bi morale službe priti na dom. Če naj bi Slovenija ostala socialna država, bo treba razmišljati tudi v tej smeri.« Starši takih otrok čutijo probleme, ki jih družba še ni začela reševati.

Sabina Kovačič ima od leta 2008 status družinske pomočnice. Najprej ga je imela za polovični delovni čas, drugo polovico pa je bila zaposlena kot knjižničarka v Državnem zboru Republike Slovenije dopoldan, ko je bil Tadej v šoli. A nikoli ni vedela, ali bo prišla na delo pravočasno ali ne. Sprva so ji zamude v službi spregledovali, pred dvema letoma pa, ko se je stanje zelo poslabšalo, se je v celoti zaposlila doma kot družinska pomočnica z manj kot minimalno plačo za štiriindvajset ur. »Življenje je naporno, kot bi človek delal v rudniku. Ljudje ne vedo, kako težko je stati ob otroku celo uro, ga držati za roko in čakati, da skoraj poženeš korenine. Se pa človek nauči potrpljenja, ki se ga nikjer



drugje ne bi. In to lahko počneš le ob brez-pogojni ljubezni. Vseeno pa bi si želela kak dan zase. Dan, ko bi se z možem lahko posvetila samo drug drugemu.« Tako razmišlja Tadejeva mama Sabina.

Tereza Žerdin

Novice iz Zveze Sožitje

direktorica: Mateja De Reya



Počitnice in dopusti so mimo in jesen je tukaj. Z njo pa tudi vsa opravila, ki so potrebna za pregled vsebinskega in finančnega delovanja v tem letu, ter tudi vsa opravila, ki so povezana z načrtovanjem dejavnosti Zveze Sožitje za prihodnje leto.

Poleti so se programi izvajali po načrtanem programu. Družinski programi so zmeraj bolj priljubljeni. Nekaj zaslug za to je mogoče pripisati tudi vedno večjim prilagoditvam programov uporabnikom (starejšim družinam, mlajšim družinam z majhnimi otroki ipd.). Oba programa, tako program Štiri-letni cikel kot tudi program Ohranjanje psihofizičnega zdravja družin, sta bila izpeljana v načrtovanem obsegu. Udeležencev je bilo nekoliko več kot preteklo leto.

Predstavnica Zveze Sožitje Tanja Princes se je med 5. in 7. septembrom udeležila sestanka delovne skupine Inclusion Europe, ki se je izoblikovala, da bi proučila in opozorila na problematiko oseb s kombiniranimi motnjami. Sestanek je bil sklican v Bruslju. Poleg naše predstavnice so v delovni skupini sodelovali še predstavniki iz Španije, Danske, Avstrije, Velike Britanije in Luksemburga. Udeleženci so razpravljali o poglavitnih izzivih, ki jih pred te osebe in njihove družine postavlja dokument Inclusion Europe o življenju v skupnosti. Ugotovili so, da so predvsem osebe s kombiniranimi motnjami pri pripravi dokumentov in implementaciji teh pogosto prezrte in zapostavljene, zato je treba še pogosteje opozarjati na njihove težave. Skupina je pripravila osnutek dokumenta, v njem so navedli najpomembnejše poudarke, na katere moramo biti pozorni pri oblikovanju različnih politik.

Septembra smo izpeljali vsakoletno inštruktažno svetovanje v šestih izžrebanih društvih. V letošnjem letu smo bili v Društvu Sožitje Ljubljana, Društvu Sožitje Trbovlje, Društvu Sožitje Hrastnik, Društvu Sožitje Laško, Društvu Sožitje Ljutomer in Društvu Sožitje Ajdovščina. Pri vseh društvih smo ugotovili, da izvajajo zelo raznolike dejavnosti, pritegujejo k sodelovanju vedno več uporabnikov in zmeraj bolj skrbijo za strokovno vodenje svojih programov.

September je bil tudi mesec drugega dela izobraževanja. Organizirala ga je Skupnost centrov za socialno delo Slovenije, da bi usposobila člane komisij, ki bodo ugotavljale potrebo po pomoči osebnih asistentov posameznikov. Izobraževanja se je udeležilo veliko članov društev Sožitje, ki so se na to prijavili že v začetku leta. Samo ocenjevanje potreb upravičencev do osebne asistencije naj bi se začelo konec letošnjega leta, saj naj bi imeli prvi upravičenci do osebne asistencije le-to zagotovljeno že s 1. januarjem 2019, ko začne veljati Zakon o osebni asistenci.

Septembra je potekalo izobraževanje samozagovornikov po regijah. Zveza je takšno vrsto izobraževanja organizirala prvič. Na predstavitvi smo se pogovarjali predvsem o:

- Konvenciji o pravicah invalidov,
- Zakonu o socialnem vključevanju invalidov,
- kako organizirati samozagovorniške skupine.

Predstavitve so pripravili Rok Usenik, Blaž Kužnik in Mateja De Reya. Zanimanje je bilo veliko, ugotovili pa smo, da bo treba glede vključevanja in izobraževanja samozagovornikov narediti še veliko.

Izvršni odbor Zveze Sožitje se je sestel 2. oktobra. Na seji so člani odbora sprejeli okvirni finančni in vsebinski načrt dela za leto 2019, oblikovali pa so tudi delovna telesa odbora. Končal se je tudi program vseživljenjskega učenja za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Razen manjših nezgod in neprijetnosti smo program končali uspešno in na zadovoljstvo vseh – uporabnikov pa tudi spremljevalcev in vodij programa.



BILI SMO NA TABORU V STIČNI

NA TABORU SMO BILI: VIDA, JOŽICA, TOM, URŠA, DAMJAN IN JAZ. IMELI SMO SE ZELO LEPO. SPOZNALI SMO NOVE PRIJATELJE. NA TABORU SMO KUHALI IN PEKLI. IMELI SMO ZABAVNE IGRE. ŠLI SMO TUDI NA SPREHOD IN SI OGLEDALI ŽIVALI. VIDELI SMO ŠE DOMAČIJO JOSIPA JURČIČA. BILO JE ZELO LEPO, UPAM DA ŠE GREMO KDAJ.

Klavdija Zver





DRAGI MATEJ!
HVALA ZA PISMO.
Z VELIKIM VESELJEM GA OBJAVLJAMO.
ZELO DOBRO SI OPISAL SVOJ LETOŠNJI DOPUST,
KI SE JE KONČAL V BOLNIŠNICI.
OPERACIJO PA SI TUDI POGUMNO PRESTAL.
ČESTITAMO!
IN DOBRO SI OPISAL, KAJ POMENIJO PRIJAZNI
ZDRAVNIKI,
MEDICINSKE SESTRE IN PRIJATELJI.
PA TUDI, KAJ TI POMENI TVOJA PSIČKA NERI.
ZANIMA NAS, KDO JI JE DAL TO IMENITNO IME.
KO BO IZŠLA TA ŠTEVILKA NAŠEGA ZBORNIKA,
BOŠ ZAGOTOVO ŽE V VARSTVENO-DELOVNEM
CENTRU.
POKAŽI SVOJIM PRIJATELJEM, KAJ SI NAPISAL,
IN JIM GLASNO PREBERI.
ŠKODA, DA NAM NISI POSLAL ŠE KAKŠNE
FOTOGRAFIJE.
PA JO POŠLJI DRUGIČ, KO BOŠ ŠE KAJ NAPISAL.

LEPO TE POZDRAVLJAMO IZ UREDNIŠTVA NAŠEGA
ZBORNIKA



Anka Pori, univerzitetna diplomirana psihologinja

PSIHOLOŠKI KOTIČEK



SAMO TO SI ŽELIM, DA BI BIL MOJ SIN ZNOVA SREČEN

Dvanajst letni Anej je prišel na pregled v spremstvu obeh staršev in z napotnico, na kateri je pisalo: depresija. Napotno diagnozo je potrjeval tudi hiter pogled na dečka. Tih, s sklonjeno glavo in brez življenja je sedel med starši. Obraz je imel žalostno brezizrazen. V očeh ni bilo leska in iskric. Pa komaj dvanajst let ima, me je prešinilo.

Sam ni znal, ni mogel povedati, kakšne težave ima. Starši pa so povedali, da se je sin zadnji čas, kako leto ali dve je tega, spremenil. Nobene volje nima več do ničesar. Samoiniciativen ni več, v vse ga je treba potiskati. Kar sedi in čaka. Nekoč je celo rekel, da bi kar umrl. Starši so se ob tem zelo prestrašili. Tudi v šoli so težave. Četrty razred je ponavljal. Zdaj je v petem razredu in spet mu ne gre. Pa saj se uči doma, tudi mama veliko dela s sinom za šolo, potem pa je spet enka. Mama se zjoka ob pripovedovanju. Kaj delajo narobe, se sprašujejo starši. Ne oštevajo ga zaradi slabih ocen, sin pa znova in znova joče in je žalosten. Vsi so žalostni.

Po anamnezi, ki jo dajo starši, opravi psihodiagnostični pregled otroka. Med

pregledom deček voljno sodeluje. Njegove pobude ne zaznam. Ob uspehu ni vidno zadovoljen, tudi neuspeh, se zdi, ga ne prizadene posebno. Voljno je vdan.

Njegove intelektualne danosti se kažejo nekje na meji med nizko in izredno nizko inteligentnostjo. Kaj zdaj, se sprašujem skupaj s starši. V šoli, ki jo obiskuje, dela z veliko težavo. Sam pove, da se mu zdi šola zelo težka. Doma presedi cele popoldneve ob zvezkih in knjigah, vendar ni nobenega pravega uspeha. In še ta depresija, tožijo starši.

Razmišljam.

Deček je predvsem preobremenjen z delom za šolo. Dopoldne preživi v šoli, v kateri doživlja obremenitve dan za dnem. Snov je zanj težje razumljiva, zato težko sledi pouku. Le redko, če sploh kdaj, je pohvaljen za svoj prispevek k šolskemu dogajanju. Razočaran je, ker se z ničimer ne more postaviti pred sošolci. Med njimi se tudi vedno slabše počuti. Vedno bolj tiho je. Kar umakne se nekam v ozadje. Zdi se, kot da gre šolsko življenje mimo njega. Sošolci ga ne vabijo na rojstne dneve.

Zunajšolskih dejavnosti se ne udeležuje, ker nima časa, saj ga vsak dan čaka še popoldansko učenje. Potem pride domov. Mama ga vpraša, kako je bilo v šoli. Pove, da je spet dobil enko. Mama vidi žalost v njegovih očeh. Deček vidi razočaranje in žalost v maminih. In seveda, popoldne ga čakata domača naloga in učenje. Vse to traja največkrat vse popoldne. Za igro in sprostitev skorajda ne ostane več časa.

Dečkov vsakdanji delovnik je dolg, predolg. Preutrujen je od nenehnega dela za šolo, ki pa ga ne potrjuje in nagrajuje za njegovo delo. To je nekako tako, kot bi mi delali v službi vsak dan osem ur, potem pa še tri, štiri ali pet nadur. In tako vsak dan. Plačilo pa bi bilo piškavo. Prej ali slej bi pregoreli, potonili v depresijo. Ali pa bi zamenjali službo. Kaj naj naredi otrok?

S starši se zelo odkrito pogovarjam o dečkovih preobremenjenosti s šolskim delom. Menim, da se deček odziva depresivno na preobremenjenost s šolo, na pomanjkanje sprostitve in igre v njegovem prostem času in premalo uživanja družine v skupnem prostem času in ker okolica ni pozorna na njegove dobre dosežke ter ga ne nagrajuje. Delo in skrb za šolo sta družino v celoti posrkala vase.

Staršem so stvari jasne. Sina imajo radi in vse bi dali, da bi bil spet srečen.

Ta šola je dokaj zahtevna, na nekaterih področjih prezahtevna za dečka. Če bo ostal na tej šoli, se bo tako razpoloženje pri dečku nadaljevalo. Verjetno tudi

ozračje v družini. Morebitna zdravila za depresijo bi dečkovu razpoloženje verjetno nekoliko izboljšala, a pritisk šole z njenimi zahtevami bi ostal. Deček bi moral glede na svoje sposobnosti še vedno veliko delati tudi doma, »plačilo« – ocene pa še vedno ne bi ustrezno nagrajevale njegovega truda.

Staršem predstavim možnost prešolanja sina na lažjo šolo, na osnovno šolo z nižjim izobrazbenim standardom. Na tej šoli bi dobil priložnost, da se počuti uspešnega in nagrajenega za svoje delo. Vrnjen bi mu bil »ukradeni« prosti čas, ki ga nujno potrebuje za svoj zdravi osebnostni razvoj. Lahko bi spet zadihal s polnimi pljuči in zaživel. Tudi možnost nadaljnega šolanja mu ni odvzeta. Če se bo osebno, čustveno, socialno in motivacijsko okrepil, bo postal bolj vedoželjen, bolj učljiv in z večjimi željami po izobraževanju. To pa je pogoj za uspešno srednješolsko izobraževanje v nižjem in srednjem poklicnem izobraževanju.

Starši so z neverjetno lahkoto sprejeli odločitev za lažjo šolo. Oče se je poslovil z besedami: »Samo to si želim, da bi bil moj sin znova srečen«, s hvaležnim pogledom v oči in toplim stiskom roke. Bila sem ganjena do solz. Tehnica se je nagnila v prid otrokove sreče, ta je pretehtala nad predsodki, ponosom in tem, »kaj bodo rekli drugi«.



UTRINKI IZ SOŽITJA ŽALEC

Še pred počitniškimi dnevi je bilo v žalskem društvu živahno.

S kratkim prispevkom (pogovorom) je predsednica društva Ivanka Venišnik predstavila naše delovanje na radiu Celje in radiu Štajerski val. Zelo pomembno se nam zdi, da se društvo in osebe z motnjami v duševnem razvoju pojavljajo v javnosti in se predstavijo. Skupina Čokoladke se je udeležila festivala Igraj se z mano v Radljah ob Dravi. Letos smo se še posebno veselili nastopa, saj smo nastopali v novih majicah s sliko naše skupine.

S pohodom od Celja do Šmartinskega jezera smo si nabirali potrebno kondicijo, da o sproščenem klepetu in dišeči pici sploh ne govorimo. Na poletje smo se pripravljali tudi s kopanjem v naših termah Podčetrtek in Laško.

Po čudovitem izletu v Pivko in Lipico smo se zavzeto lotili organizacije športnorekreativnega dogodka – piknika, ki je potekal v športnem parku Ločica ob Savinji. Ob tej priložnosti se iskreno zahvaljujemo Športnemu društvu Savinja 2000, ki nam že več let zapored prijazno odstopa svoje prostore. Najprej se je s plesom predstavila skupina

Čokoladke. Šaljive igre, športni preskusi v nogometu in košarki, igre na igralih in tekanje so nadobudneže utrudili in kmalu so se oglasili lačni želodčki. Njihove mamice so postregle s sladkimi dobrotami, ki so jih spekle doma, masterchef Samo pa je poskrbel, da je iz velikih loncev zadišalo po kranjskih klobasicah. Po ocenah strogih žirantov je postal Samo nesporni zmagovalec tega piknika.

Z veseljem smo se odzvali povabilu na praznovanje tridesete obletnice društva Sožitje Šentjur, nadvse smo uživali v raznolikem in prisrčnem programu.

V tem času so naši mladi člani že na počitnicah in mnogo se jih bo tudi letos udeležili programov vseživljenjskega učenja v organizaciji Zveze Sožitje. Letos jih še posebno zanimajo pohodništvo, morje, glasba, šport in ribištvo. Pomen gibanja, druženja, pridobivanja novega znanja, spretnosti in izkušenj je neprecenljiv.

Čeprav so poletje in počitnice že mimo, vam želimo mnogo sonca in veselih uric člani društva Sožitje Žalec.

Karla Jeromel Rednak, Sožitje Žalec



VIKEND SEMINAR V RADENCIH

Med 5. in 8. julijem smo člani Društva Sožitje Laško preživljali prijetne dneve v sončnih Radencih. Tako kot vsako leto smo tudi letos skupaj doživeli štiri nepozabne dni, v katerih smo se izobraževali, zabavali, dobro jedli in poskrbeli tudi za telesno sprostitvev. Nastanjeni smo bili v Hotelu Radin, kjer smo bili zelo zadovoljni. Vsak večer smo se zbrali v sejni sobi, tam smo naredili pravi žur. Zahvala gre našim štirim animatorjem, ki so poskrbeli za pozitivno razpoloženje. Betka Pfeifer, Anja Stopar, Jernej Stopar in Jelka Kapun so nam organizirali spoznavni večer, večer Laške zvezde plešejo, kjer smo se vsi udeleženci pod strogim očesom žirije zavrteli kot poklicni plesalci, in sklepni večer, kjer se je pelo, plesalo in počelo še marsikaj. Izjemno zanimivo je bilo, ko smo se igrali igro skriti prijatelj ter svojim izžrebanecem vse dni podtikali lepa sporočila in darilca. Udeležili smo se dveh predavanj. Pri enem je bil govor o osebah z motnjo v duševnem

razvoju in njihovem vključevanju v socialno-varstvene ustanove, drugo pa je bilo usmerjeno bolj praktično, saj smo se podučili o osnovah nordijske hoje ter se tudi sami preskusili v njej, dobro pa smo se ogreli tudi v fitnesu pod vodstvom strokovnega trenerja. Takšne vsebine so za nas koristne, saj tako lažje razumemo svoje otroke, hkrati pa izvemo marsikaj koristnega o zdravem načinu življenja.

Preostanek dni smo zapolnili s kopanjem v dobro urejenih bazenih Hotela Radin, kjer smo se z drugimi člani lahko pogovorili o vsakdanjih zadevah.

Zahvalila bi se rada tudi našemu predsedniku Francu Rajhu, ki nam je organiziral in omogočil nepozabno doživetje v Radencih. Domov smo odšli dobre volje, k njej smo prispevali tudi sami. Bilo nam je zelo lepo.

Anica Bricman, Društvo Sožitje Laško



PIKNIK MEDOBČINSKEGA DRUŠTVA SOŽITJE MENGEŠ V HIŠI NA TRAVNIKU NA DOBU

Člani Medobčinskega Društva Sožitje iz Mengša smo imeli na sončno junijsko nedeljo piknik v Hiši na travniku na Dobu, v hiši Vilerjevih, kjer so nam prijazno odstopili prostor. Iskrena hvala jim zanj.

Pridni prostovoljci so bili delovni že od zgodnji jutranji ur, saj so razmestili po prostoru za piknik klopí in mize, postavili so šotore, pripravili žar, uredili dobitke za srečelov ...

Predsednica društva dr. Tatjana Novak je najprej vse toplo pozdravila, nato pa še posebej pomembne goste: podžupana Občine Moravče Stanislava Ravnikarja ter predsednico Turističnega društva Šenčur Damjano Pečnik z njeno ekipo, ki je prišla z namenom, da nam pripravi poslastico, pražen krompir. Na začetku piknika nas je prišel pozdravit tudi podžupan Občine Mengeš Bogo Ropotar, ki je bil zaradi drugih ob-

veznosti z nami le kratek čas. Predsednica je navzočim prenesla tudi pozdrave predsednice društev in direktorice Zveze Sožitje ter župana in podžupanje Občine Domžale. Podžupan Občine Moravče Stanislav Ravnikar se je zahvalil za povabilo, pozdravil vse navzoče in nam še naprej zaželel uspešno delovanje. Damjana Pečnik nam je prav tako zaželela prijetno druženje, predstavila je delovanje Turističnega društva Šenčur in povedala, kako se pripravlja pražen krompir, ki smo ga seveda vsi poskusili.

Za glasbo je skrbel Kvintet Dori, ki je igral poskočne viže, plesišče se je hitro napolnilo s pari, ki so se urno vrteli, da je bilo veselo. S prelepim glasom se jim je pridružila tudi naša članica Maja Keržič, prostovoljka in vodja taborov vseživljenjskega učenja. Med



Da pa želodčki niso bili lačni, sta poskrbela gospa Fani in gospod Viktor, ki sta pripravljala dobrote z žara, čevapčiče in hrenovke. Gospe Joži in Marta sta poskrbeli za serviranje hrane, gospod Jurček za hladno pijačo. Promotor skupine Atlantic

glasbeniki je harmonikar Boris Razboršek ne dolgo tega praznoval okroglo štiridesetletnico, zato smo mu v društvu pripravili skromno darilo v zahvalo, ker nam fantje igrajo na naših piknikih in lepšajo druženje. Za dobro počutje in razgibavanje je poskrbel Klemen Dolenc: pod krošnjami dreves je pokazal vaje, ki smo jim z veseljem sledili. V kulturnem programu sta sodelovali plesni skupini društva. Sončki so pod mentorstvom Bernarde Rozman in Mateja Logarja zaplesali tri plesne, Plesna skupina Face pa je pod vodstvom Klemna Pirmana predstavila venček poskočnih.

Pridružila sta se nam ambasadorja evropskega leta kulturne dediščine Rok Trkaj in prof. dr. Igor Saksida, ki sta se s pesmimi dotaknila naših src. Kulturna dediščina je povsod okoli nas in v nas samih. Spremlja nas v naših domovih, mestih in vaseh. Je vse, kar mi vsi prenašamo iz roda v rod, kot del svoje lastne kulture.

Z zanimanjem smo si ogledali program skupine Kavboj ritem, marsikdo je poskočil ob kavbojskih melodijah.

Group Valter Orehek je pripravljala dišečo kavo in kapučino. Za sladko osvežitev je skrbel Sladoledni butik Čatipi iz Mengša, gospod Rudži je delil velikanske kepice sladoleda. Prostovoljke so pridno prodajale srečke, vsem donatorjem srečk se od srca zahvaljujemo za podarjene nagrade.

Popoldne nam je polepšal prihod Alojzija Urana, nekdanjega nadškofa, ki je vnesel v dogajanje še več pozitivne življenjske energije. Radi smo mu prisluhnili in skupaj smo peli ponarodele, ljudske pesmi.

Niti kulturnega programa so bile v rokah Francija Rozmana. Najlepše se mu zahvaljujemo za vse delo in trud. Hvala tudi prostovoljcem, mamam, rejnicam in članom društva, ki so pripravili dobrote, s katerimi smo se sladkali.

Lepo je, da si najdemo čas za sprostitev in druženje, se pogovorimo o vsakdanjih težavah in nam je tako lažje.

Metka Mestek

ZREČE – OHRANJANJE PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA DRUŽIN

Pesem je v Zrečah nastala že lansko poletje. Ker pa smo jo prejeli z zamudo, jo z zamudo tudi objavljamo.

Same okrogle, celo do 90!

Letos smo se v Zrečah zbrali,
vsak dan lahko bi trikrat praznovali.
So same okrogle se letos zvrstile,
da z Nado sva komaj lahko jim sledile.
Slabo vreme ni nas motilo,
smo rekli: »Na počitnicah smo,
nikamor se nam ne bo mudilo.«
Na videz umirjena OPZD skupina,
a po duši prav zabavljaska družina.
To pokazali smo na sklepnem večeru,
ko nasmejali smo se,
in to nihče ni zameru.
Domov odšli smo prav veseli:
»Naslednjič se prav tako bomo fino imeli.«

Letos smo kot ena izmed prvih skupin Ohranjanja psihofizičnega zdravja družin, tako kot že vrsto let, letovali v Zrečah. Večina družin se pozna že več let, nekateri celo desetletje ali več. Ravno letos sta med množico okroglih obletnic tudi gospe Julka in Gabrijela, ki letujeta z Nado že več let, praznujeta pa visok jubilej – devetdeset let! Z Nado želiva vsem skupaj veliko sreče, zdravja in otroškega nasmeha v očeh. Se vidimo naslednje leto.

Nina Bahor





MOJ DOPUST

Na dopust sem šel na morje, na otok Rab.
Sonce je močno sijalo.
Voda je bila topla.
Skakal sem v vodo in veliko plaval.
Opazoval sem jadrnice in motorne čolne.
V senci sem prelistal časopis.
Zvečer smo se z mamo in tatom odpeljali
v mesto Rab na sladoled.
Hrana v hotelu Eva je bila dobra.
V soboto smo šli domov.
Peljali smo se s trajektom.
Padal je dež.
Imeli smo se lepo.
Doma me je začel boleti trebuh.
Mama in tata sta me odpeljala v ambulantno
in potem v bolnišnico.
Ugotovili so, da imam vnetje slepiča.
Peljali so me v operacijsko sobo.
Dali so mi narkozo in operirali slepič.
Po operaciji se mi je vrtelo in sem bil zaspan.
Trebuh pa me ni več bolet.
Dali so mi infuzijo in pil sem samo čaj.
Zdravniki in sestre so bili prijazni do mene.
Obiskali so me mamini sodelavci reševalci.
Veliko sem počival.
Dolgčas mi je bilo po moji psički Neri.
Pogrešal sem tudi prijatelje iz VDC-ja.
Poklicali so me po telefonu.
Ta dopust si bom zapomnil.

Matej, Varstveno-delovni center Tolmin



ZA PARE

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

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

Lep pozdrav, Tanja Dečman



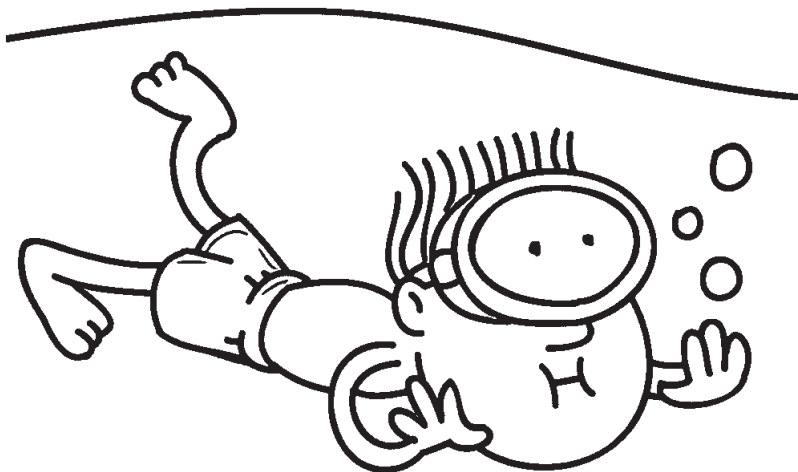
TABOR ŠPORTNE IGRE

Prav lep pozdrav vsem, ki berete revijo Naš zbornik. Letošnje leto sem se udeležil tabora športne igre v Portorožu, kjer sem preživel šest lepih dni. Z avtobusom sem se pripeljal v Portorož. Že po nekaj korakih me je čakala spremljevalka Marjana. Ko sem prišel na cilj, sem odložil prtljago in že me je čakalo zelo dobro kosilo. Po kosilu je sledila kava in potem smo se odpravili peš proti morju. Morje je bilo toplo in čisto, Ura je bila 17.30, ko smo se počasi vračali s plaže. Vsi smo šli pod tuš, sledila je večerja, po večerji pa smo šli v mesto Portorož na sladoled. Ko smo se vrnili na cilj, smo šli spat, naslednji dan zjutraj je sledila telovadba, po telovadbi smo se odpravili na samopostrežni zajtrk, po zajtrku smo popili kavo in odšli na plažo. Na plaži smo balinčkali, se kopali, plavalimo do boj in nazaj, bližal se je čas kosila, po kosilu smo imeli počitek do 15. ure, popili smo kavo in šli na plažo. Po večerji smo šli na

sprehod v Piran. Ko smo se vračali, smo videli Matjaža Javšnika. Z njim smo se fotografirali. Nazaj smo se nekaj časa peljali z brezplačnim prevozom do Fornač, od tam pa peš do cilja, vse dni smo preživeli lep tabor, v sredo smo se odpeljali z ladjo do Pirana, tam smo si ogledali akvarij z morskimi ribami iz Jadrana. Šli smo do cerkve svetega Jurija in nazaj na ladjo. Več ali manj smo plavalimo, se imeli lepo, izdelali izdelke za domov, pisali razglednice. Hrana je bila odlična, mesto, kjer smo bivali, lepo. Spoznal sem nove prijatelje.

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

Nejko Perko



Romanu v slovo

Veliko poti je v življenju, ki vodijo od tu do tam, od misli do cilja, od sanj do želja, od črnega dna pa do upanja, od radosti, veselja pa do žalosti, poti, ki sledijo življenju kot pepel, ki noče, da ga raznosi veter. Poti od tod pa do večnosti ...

Bil si nekdo, ki je bil del naše poti, naših upov, želja, hrepenenj, veselja, žalosti, bil si del naših poti ... Bil si nekdo, ki se je med nas vključil hitro, z radostjo, nasmehom, bil si vedno nasmejan in dobre volje, bil si vesel in radi smo te imeli, ker si se vedno znal pošaliti, bil si ustrežljiv in radodaren, rad si pomagal, bil si marljiv in delaven.

Zelo nas je pretreslo, ko smo izvedeli, da si zbolel. Bili smo žalostni. Velikokrat smo se spomnili nate in ti pošiljali pozdrave. V molitvah smo mislili nate, ko si se bojeval z boleznijo.

Bil si naš prijatelj in hvaležni smo ti za to. Nazadnje si bil del našega vsakdanjika, nem in odsoten, pa vendar vedno med nami in z nami.

Dragi Roman,
če so zvezde previsoke,
tu na zemlji ognja išči;
v srcu mojem, na ognjišču mojem
grej si svoje roke.
Ko ti drug spet v roke seže,
sprejme ogenj tvojih dlani:
glej, tako se že neznani
z mano kot prijatelj veže.

Prijatelj, pogrešali te bomo ...

Uporabniki Varstveno-delovnega centra Tolmin



OD CELJA DO ŽALCA

pod tem naslovom je potekal:

**2. Maraton slovenskih
folklornih skupin**



LETOŠNJE LETO SODELUJEJO:

FS KUD TRTA DOLGA GORA, FOLKLORNO DRUŠTVO BRUSAČI
RADEČE, FS BOČNA KD BOČNA, KD ANTON TANC MARIJA
GRADEC, FS KUD GRIFON ŠEMPETER, KD CELJSKA FOLKLORNA
SKUPINA, FD ŠENTJUR, FS KUD DOBRNA, FS KOBULA KD
PETROVČE, FS KUD ŠMARTNO V R.D., FS KD PONIKVA,
FS OBALNO DRUŠTVO SOŽITJE IN FS KD GALICIJA

27. 6. 2018 ob 20. uri v Domu kulture v Velenju
1. 9. 2018 ob 11. uri v centru Celja
1. 9. 2018 ob 16. uri pri fontani v Žalcu
2. 9. 2018 ob 11. uri pred Thermano v Laškem

Soorganizatorji posameznih dogodkov:
Festival Velenje, KD Celjska folklorna skupina, FS KD Ponikva in KD A. Tanc Marija Gradec

na katerem je sodelovala tudi folklorna skupina Obalnega društva Sožitje.

V soboto, prvega septembra, smo nastopali v Žalcu pod pokrito tržnico pri fontani piva, kamor smo prišli v sprevodu še drugih skupin.

Po nastopu in pogostitvi smo se odpravili v Dom sv. Jožef v Celju, kjer smo prenočili. Tu so nas prijazno sprejeli, saj pri njih potekajo tudi programi Zveze Sožitje.

V nedeljo, drugega septembra smo se odpravili v Laško, kjer smo ob enajstih nastopali v hotelu Thermana. Sprevod folklornih skupin je bil veličasten. Spremljal nas je naš harmonikar Domen z glasbo in petjem. Po uspešnem nastopu, kar se je videlo po odzivu številnih gledalcev in pogostitvi v hotelu, smo se zadovoljni odpravili proti obali.



Z veseljem in ponosom ugotavljamo, da za nas ni ovir in ni dogodka, v katerem ne bi bile udeležene naše osebe, celo več, dodajamo piko na i k popolnosti.

Zato iskrena hvala Bojanu Pevcu, predsedniku Medobčinskega kulturnega društva in organizatorjem za tople sprejem medse. In še besede Bojana Pevca ob slovesu: »Veseli me, da smo lahko pripomogli k predstavitvi in veselju folkloristov Obalnega društva Sožitje.«

Sonja Pavčič

USTVARJAJMO SKUPAJ



Izdelala Veronika Rednak, Sožitje Žalec

OKRASEK IZ BLAGA

Potrebujemo:
- ploščo stiropora
- ostanke blaga
- paličico (za ražnjijče)

Izdelava:

Na ploščo narahlo narišemo preprost motiv – rožico, smrečico, srček. Blago narežemo na koščke; približno 2 cm krat 3 cm (lahko tudi manjše). Košček blaga položimo na ploščo in s topim koncem paličice pritisnemo približno na sredino blaga, 5 mm v globino stiropora. Pazimo, da med posameznimi koščki ni preveč prostora.





USTVARJAJMO SKUPAJ



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

VESELE BUČKE

Material:

hokaido buče, nož, žlica, čajna svečka,
čopič in akrilne barve

Izdelava:

Izberemo manjšo bučo. Z nožem
naredimo na zadnji strani buče
odprtino.

Z žlico postrgamo vsebino buče.

Bučnice posušimo na papirju za peko.

Bučo speremo z vodo in popivnemo s
papirnato brisačo.

Izrežemo oči, nos in usta. Izrezano
obliko poudarimo z akrilno črno barvo.
Bučko postavimo na okensko polico in
zvečer v njej prižgemo čajno svečko.

