

SVETILNIK



UPORABNIŠKI BILTEN 2021

alra



Društvo Altra – Odbor za novosti v duševnem zdravju

Sedež: Zaloška cesta 40, 1000 Ljubljana

Šifra dejavnosti: 453 (društva)

Šifra podrazreda: 88.991

Leto ustanovitve: 1988

Matična številka: 5386241

Registrska številka: 5025064345

Št. poslovnega računa: 02031 - 0253 607 959

ID za DDV: 36322407

Zakoniti zastopnik: dr. Suzana Oreški, univ. dipl. soc. del., predsednica društva

Smo društvo, ki ima status nevladne organizacije v javnem interesu na področju socialnega varstva, št. odločbe 215-199/2019-4 ter status humanitarne organizacije, št. odločbe 21502-13/2004/4.

Svetilnik

Uporabniški bilten

December 2021 (10. številka)

Izdajatelj: Društvo Altra, zanj: dr. Suzana Oreški

Uredniški odbor: Andrej Božič, Uroš Ciber, Miha Mulej, Helena Ocepek, Žiga Simončič

Pretipkovanje besedil: Žiga Simončič

Lektoriranje: Helena Ocepek

Oblikovanje: Nataša in Uroš Ciber

Fotografije: arhiv Društva Altra

Naklada: 350 izvodov

Tisk: Present d. o. o.

ISSN 2591-1120

© Društvo Altra in avtorji, 2021

Fotografija na naslovnici: Utrinka z izletov, moški tabor, sprehod po Plečnikovi Ljubljani

Se časi spreminjajo ali se ne?

Približno dve leti živimo v negotovosti in ne vemo, kaj se bo še zgodilo ter kaj lahko pričakujemo. Sam se imam za dokaj razgledanega človeka, vendar moram priznati, da sem pogosto zmeden. Iz različnih virov poslušam in berem informacije, vendar še vedno ne razumem najbolje, kaj se dogaja. Nekateri ljudje, ki bolje razumejo razmere (ali pa vsaj naj bi globlje razumeli stvari), ker imajo dostop do določenih ključnih podatkov ali imajo znanje s področja mikrobiologije, sociologije, medicine, antropologije, psihologije, ekonomije itd., skušajo z argumenti razložiti družbeno dogajanje. Na drugi strani pa je veliko tistih, ki nimajo znanja, ampak najverjetneje iz strahu in nezaupanja pišejo in govorijo o dogajanju brez osnove in v prazno. Po mojem mnenju s tem širijo samo še večjo negotovost v družbi in na dolgi rok povzročajo čustveno, zdravstveno in materialno škodo. V slovenski družbi, pri ljudeh pogosto pogrešam prevzemanje odgovornosti za izrečene besede in izvedena dejanja.

Povedal bom praktičen primer. Daljše obdobje sem opravljal delo novinarja, v zadnjih letih pa sem ob drugem rednem delu vseeno občasno napisal tudi kakšen članek. Če bi se zgodilo, da bi v besedilu navedel lažen podatek ali pa blatil dobro ime posameznika, ne da bi ob tem navedel zanesljive dokazne vire, bi lahko imel resne težave. Oškodovani posameznik bi me lahko npr. tožil in terjal od mene odškodnino ali pa, v najboljšem primeru zame, samo javno opravičilo. Želim povedati, da sprejemam odgovornost za besede, ki jih zapišem, in zato pred objavo besedila večkrat preverim natančnost podatkov. Nimam pa občutka, da sorodno odgovor-

nost sprejema veliko slovenskih političnih predstavnikov, nekatere širše poznane osebnosti, ki imajo dostop do nastopanja v medijih, in posamezniki, ki na različne teme brez konkretnih podatkov pišejo objave na socialnih omrežjih in spletnih forumih.

Mislím, da smo prišli do točke, kot se dogaja na primer pri nogometu. Ko moštvo ne gre dobro in se ne morejo pohvaliti s pozitivnimi rezultati ali atraktivno igro, potem so vsi privrženci kluba in gledalci tega športa največji strokovnjaki. Pogosto so bolj pametni od trenerja, selektorja in celotne uprave kluba. Prepričani so, da bi sami sestavili boljšo ekipo in pripravili bolj učinkovito strategijo. Ali pa če na tem mestu delim še izkušnjo izpred nekaj let, ko sem iskal delovne priložnosti na področju snemanja različnih prireditev. Ko sem ljudem predstavljal svoje delo, se jim je stori tev pogosto zdela nepotreben in dodaten finančni strošek. Pogosto so mi organizatorji dogodkov povedali, da se tudi njihovi otroci ali znanci, poleg svojega rednega dela ali šolanja, občasno ukvarjajo s snemanjem. Da bodo že oni nekako stvar dokumentirali. Pa tudi razumeli niso, zakaj je potrebno toliko truda in časa za sestavo nekega predstavitvenega filma. Verjetno so si predstavljali, da kamero obrneš malo levo in malo desno, potem vse skupaj vržeš v nek računalniški program in je kmalu vse čudežno narejeno. Tako sem se vedno znova znašel v vlogi, ko sem ljudi izobraževal, kaj sploh počnem in zakaj je potreben določen čas za sestavo kakovostnega izdelka. Pa tudi, da sem snemalno opremo kupil s svojim denarjem in mi je ni nihče podaril. Tako da verjetno niso mogli pričakovati, da bom

sprejel snemanje večurnega dogodka in pozneje gradivo sestavil v predstavitveni film ali reportažo za znesek v vrednosti 50 evrov.

Da ne bo vse skupaj videti, kot da nekoga napadam, naj poudarim, da na svetu trenutno res vlada velika zmeda. Mislim, da razumem stisko ljudi, ker sem tudi sam pogosto zmeden, kot sem že omenil v zgornjem besedilu. Virologi, farmacevti, zdravniki in ostali raziskovalci ter strokovnjaki si niso enotni glede učinkovitosti cepiv in razsežnosti razmer, ki se dotikajo koronavirusa. Nekateri strokovnjaki se ne strinjajo z vsemi uvedenimi ukrepi in navodili, ki so jih in jih še vedno uvajajo politična vodstva držav po celem svetu. Pa tudi ne z njihovim odnosom do državljanov in načinom komuniciranja. Torej če si niso enotni raziskovalci, ki naj bi bolje razumeli dogajanje okoli virusa, kako naj bodo pomirjeni ljudje, ki o razvoju virusov, mikrobih in epidemijah ne razumejo kaj veliko. Čutijo samo, da je nekaj hudo narobe. Glede na način komuniciranja različnih politikov po svetu (to ni težava samo nekaterih slovenskih) se sploh ne čudim, da so ljudje prestrašeni, nezaupljivi in nekateri tudi napadalni. To lahko že dolgo opazujemo na mnogih protestnih shodih. Edino rešitev za izboljšanje razmer vidim v neprestanem izobraževanju preko medijev, šol, fakultet in ostalih sorodnih organizacij. Zakaj je npr. cepivo koristno ali zakaj ni, kakšne zaplete lahko prinese, kakšne sestavine so v odmerkih, kakšne so v testnih palčkah, kakšne razsežnosti ima epidemija, kako bi se dalo stvari izboljšati itd. Enak način sporočanja bi bilo po mojem mnenju dobro uvesti tudi za druga družbena področja. K javnim pogovorom naj se povabi strokovnjake, ki določeno vsebino zagovarjajo, kot

tudi tiste, ki temu nasprotujejo. V okviru debate, pa je treba od strokovnjakov (poznavalcev določenega področja) izva-biti tehtne argumente, ne pa pustiti, da nekaj sklepajo brez osnove ali prazno besedičijo. Mislim, da je vsak drugačen pristop, kot je npr. siljenje ljudi (prebivalcev države) v nekaj, česar nočejo in ne želijo početi ali sprejeti, neproduktiven. Ni treba biti zelo inteligenten, da lahko razumemo, da vsaka prisila na krajši ali daljši rok, lahko povzroči kot posledico upor. Je pa res tudi to, da je skoraj povsod po svetu določen odstotek ljudi, ki ne verjame nikomur in v vsem vidijo zaroto in svetovni nateg.

V Altrinem dnevnem centru se prilagajamo razmeram. Vozimo neke vrste slalom med navodili s strani slovenske vlade in Nacionalnega inštituta za javno zdravje ter med zagotavljanjem kakovostnih aktivnosti, ki jih nudimo članom društva in ostalim udeležencem. Zdaj boljše poznam in razumem delovanje organizacije, ker sem od letošnjega marca v društvu zaposlen prek programa Javna dela. Pred tem pa sem bil malo več kot dve leti prostovoljec in udeleženelec aktivnosti v dnevnem centru in v okviru svetovalnice.

Ena od pomembnih vlog članov Društva Altra in ostalih sodelujočih je zagotovo priprava glasila Svetilnik. Na tem mestu bi se kot sodelavec v uredniškem odboru in do določene mere koordinator sestankov želel zahvaliti vsem članom društva ter ostalim obiskovalcem dnevnega centra, ki so prispevali besedila in fotografije za glasilo. Prav tako bi rad pohvalil angažma in trud majhne skupine ljudi, ki so intenzivno sodelovali pri pripravi letošnjega Svetilnika. Zahvalil bi se tudi nekaterim zaposlenim znotraj organizacije Altra za

podporo in predloge pri procesu ustvarjanja glasila. Rad bi poudaril, da priprava Svetilnika ne obsega samo druženje in debatiranje ter prelaganje prispelih besedil iz enega kupa na drugi kup ali iz ene računalniške mape v drugo mapo. Potreben je bil prepis besedil v digitalno obliko (nekateri člani društva so prinesli ročno napisana besedila na papirju), lektoriranje, grafično oblikovanje in končna postavitev vsega gradiva v smiselno celoto. Vse to je zahtevalo določeno mero angažmaja, časa in energije.

Ob koncu bi rad še dodal, da vidim Svetilnik kot pomemben vir informacij. Prek njega avtorji besedil (člankov, poezije, misli, aforizmov itd.) in avtorji fotografij pripovedujejo svojo zgodbo in bralcem predstavljajo svoje misli ter čustveno doživljanje. S tem ozaveščajo širšo skupnost, ki psihičnih stisk mogoče ne razume do-

bro ali se jih do določene mere celo boji. S tem prispevajo k morebitnemu večjemu sprejemanju in razumevanju osebnih težav v povezavi s psihičnim počutjem. Posledično pisci prispevajo k destigmatizaciji oseb, ki doživljajo manjše in večje psihične stiske. Prav tako pa prispevajo k destigmatizaciji sorodnikov in prijateljev oseb s psihičnimi težavami in na neki način tudi zaposlenih, ki delujejo v organizacijah na področju duševnega zdravja, ter ostalih strokovnjakov, ki svetujejo in nudijo podporo ljudem v stiski.

Verjamem, da vas bo branje Svetilnika pritegnilo.

Andrej Božič
sodelavec v uredniškem odboru Svetilnika



Andrej (drugi z leve) v družbi članov Društva Altra in študentov, ob obisku ljubljanskega Botaničnega vrta.

Obeležili smo teden duševnega zdravja

(priložili smo vabilo)



TEDEN DUŠEVNEGA ZDRAVJA

06. 10.–13. 10. 2021



Društvo ALTRA vas ob prihajajočem Svetovnem dnevu duševnega zdravja, ki bo **10. 10. 2021**, vabi na dogodke, ki se bodo odvijali **ves teden**, v prostorih društva na Zaloški 40 in preko spletne aplikacije Zoom.

Letošnji slogan svetovnega dne duševnega zdravja se glasi »**Duševno zdravje v svetu neenakosti**«. V društvu Altra bomo z uglednimi strokovnjaki preko predavanj in izkusvenih delavnic spregovorili o duševni in psihični odpornosti ter dejavnih, ki podpirajo našo duševno stabilnost. Teden bomo dodatno popestrili s predstavitvijo umetniških izdelkov naših članov, koncertom, s predstavitveno stojnico v Mostah in druženjem.

Namen »**Altrinega tedna duševnega zdravja**« je omogočiti članom, uporabnikom, simpatizerjem kot tudi širši javnosti brezplačno udeležbo na strokovnih predavanjih in delavnicah, ki informirajo in izobražujejo o različnih temah s področja duševnega zdravja.

Sreda, 6. 10. 2021 ob 10. uri	»Uvodni nagovor v teden duševnega zdravja« dr. Suzana Oreški, predsednica društva »Predstavitve oblik samopomoči pri OKM – obsesivni kompulzivni motnji« Andrej Božič, član društva in vodja skupine za samopomoč
Četrtek, 7. 10. 2021 ob 11.00 uri	»Tehnike sproščanja – delavnica« dr. Suzana Oreški, predsednica društva »Terapija s pomočjo umetnosti – fraktali« Lara Hartman, univ. dipl. psih., TA svetovalka, terapevtka medicinske hipnoze
Petek, 8. 10. 2021 ob 11.00 uri	»Obisk picerije Parma in druženje uporabnikov«
Ponedeljek, 11. 10. 2021 ob 10. uri	»Koncert kantavtorja Aleksandra Novaka« »Predstavitvena stojnica Altrinih izdelkov v Mostah«
Torek, 12. 10. 2021 ob 11. uri	»Kreativnost kot krepitev psihične odpornosti: izkušnje iz Altrine šivalnice« Članice društva Altra: Nuša Sotlar, Gabriela Kržič, Nina Kroflič
Sreda 13.10.2021 Ob 11. uri	»Psihična odpornost-predavanje« mag. Miran Možina, psihiater in psihoterapevt



Toplo vabljeni!

Dr. Suzana Oreški,
Predsednica društva



Ustvarjanje fraktalov



Nastop kantavtorja Aleksandra Novaka



Tehnike sproščanja



Skupinska fotografija s kantavtorjem



Predavanje mag. Mirana Možine, psihiatra in psihoterapevta



Obisk picerije Parma

Izlet na Bled

V četrtek smo bili vsi, ki smo se prijaviili za izlet na Bled, prijetno vzhičeni. Moram povedati, da sem bil zelo vesel, da je napočil ta dan, saj sem moral malo zamenjati kraj prebivanja, se pravi, zapustiti Ljubljano.

Tja smo šli z redno linijo avtobusa, vožnja je trajala dobro uro. Ko smo prispeli, smo jo takoj zavili na kremšnite. Seveda, kaj pa drugega, kremšnite. Sam sem si raje privoščil enega ježka in seveda espresso.

Dan je potekal tako, da smo čas preživljali v senci dreves ob jezeru, nekateri so se tudi kopali, čeprav niti ni bilo, kljub juljskemu soncu, tako toplo. Tudi zato se sam nisem kopal.

Pozno popoldne smo šli jest v restavracijo, kjer so nam postregli z dobrotami, pa čeprav ne krajevnimi. Večina jih je jedla

pico. Moram povedati, da je preživljanje časa s tako izjemnimi osebami prava čast zame, saj smo se odlično razumeli in dosti smejali.

Čas je hitro mineval, naredili smo še dva ali tri posnetke z mobilcem, proti četrti uri pa smo se že počasi odpravljali proti Ljubljani nazaj domov.

Izlet mi je ostal v lepem spominu, čeprav nas ni bilo več kot deset, petnajst.

Upam, da me v prihodnje čaka še dosti takih izletov, in z veseljem se jih bom udeležil.

Marko Štefane





Izlet v Izolo

Zjutraj vstanem zgodaj, si skuham kavo in potem pride oskrbovalka. Nekaj pospraviva in potem grem na avtobus številka 6 do končne postaje. Na avtobusu je tudi Petra in malo poklepetava. Ko prispeva do končne postaje, se usedeva na klopec. Počasi prihajajo tudi drugi ljudje. Kmalu pride avtobus in se odpeljemo. Vozimo se in kmalu prispemo na cilj. Tam se izkrcamo in najprej gremo na kavo. Ko spijemo kavo, se odpravimo na plažo. Takoj ko prispemo, začne padati dež. Zmenimo se, da gremo nekaj pojest. Ko prispemo do gostilne, naročim pol pice. Pica je zelo dobra. Ko pojedemo, gremo na plažo in vreme se je naredilo. Kmalu grem v vodo.

Pridruži se mi tudi Petra. V vodi se malo pogovarjava in plavava. Ko pridem iz vode, grem v senco. Kmalu me Ema pokliče za v vodo. Večinoma časa sem v vodi. Ko je ura že toliko, da moramo iti, se oblečemo in gremo na avtobus. Vkrcao se in odpeljemo do Vrhnike, kjer gremo na sladoled. Jaz ne jem sladoleda in spijem samo vodo. Tako se spet odpeljemo proti Ljubljani. Tam gremo na avtobus številka 6 in tako pridem varno domov. Potem nekaj pojem in se odpravim spat.

Maja Makovec



Obisk Parka vojaške zgodovine Pivka

Tistega čudovitega petka 15. oktobra gospodovega leta 2021 smo se iz Ljubljane odpeljali proti Pivki z vlakom, kjer smo si želeli ogledati muzej vojaške zgodovine. V Pivko smo prispeli okoli 10.30 in se takoj napotili proti muzeju. Pred vhodom v muzej stoji spomenik, ki priča o dogodku, ki je to vojašnico vpisal v slovensko vojaško zgodovino. Iz pivške vojašnice so na slovenske ceste zapeljali prvi tanki Jugoslovanske armade in začeli agresijo na pravkar osamosvojeno Republiko Slovenijo. Sam park predstavlja edinstven vpogled tako v slovensko kot svetovno vojaško zgodovino.

Stopnišče začetne zgradbe krasi razstava topografskih kart slovenskega ozemlja 20. stoletja. Zgornji prostori opisujejo vojaško zgodovino širšega območja Postojnskih vrat, kot enega strateško najpomembnejših prehodov iz Srednje v Južno Evropo. Ogled smo začeli v delu, ki je opisoval slovenska prizadevanja za samostojno državo leta 1991. Menim, da lahko pripomnim, da je bil ta del precej skop, gledano iz perspektive izkušnje, ki je sledila. Ta del nam je opisoval omenjena prizadevanja predvsem s plakati in video posnetkom. Z namenom, da se ne bi ponavljal, je bil kasneje vreden ogleda tudi stvarni del omenjenega prizadevanja nas Slovencev. Na koncu ogleda, v paviljonu A, je bila predstavljena trenutna slovenska ognjena moč in oborožitev. Predvsem težka oborožitev, tanki slovenske vojske in to tisti, ki smo jih »podedovali« od rajne Jugoslavije in ki bi jih po zapisu, ki je spremljal ogled, morali vrniti, kot del dogovora o sukcesiji. Šlo je za tanke ruske izdelave. V paviljonu je bila predstavljena tudi simulacija ruskega letala MIG-21. To so izdelava

la slovenska podjetja. Na istem kraju je bila predstavljena tudi 19-metrška diverzantska podmornica z možnostjo vpogleda v njeno notranjost. Ta je služila jugoslovanski vojski. V istem prostoru sta bili razstavljeni tudi dve ameriški reaktivni letali Sabre in Thunderjet ter oklepni vozili BTR in BVP. V zbirki sta tudi dva tanka, in sicer sovjetski T-72 in njegova jugoslovanska različica M-84, ki predstavlja največji uspeh jugoslovanske vojaške industrije.

V nadaljevanju so bila predstavljena tudi vozila, ki so bila udeležena v spopadu davnega leta 1991. To so predvsem tank T-55 kot del tankovske oklepne enote, ki je začela agresijo jugoslovanske vojske, policijsko oklepno vozilo Specialne enote milice, gasilski tovornjak, rešilec, helikopter GAZELA. Sam ogled paviljona A je vseboval tudi slovenska osamosvojitvena prizadevanja v dejstvih, opis Majniške deklaracije, proces proti četverici, Brionski sporazum itn.

Če nadaljujem tam, kjer sem zgoraj začel, smo nadaljevali ogled muzeja v delu, ki opisuje obdobje 2. svetovne vojne, za katerega lahko rečem, da je najboljše del Parka vojaške zgodovine Pivka. Ogleдали smo si udeležbo naših zaveznikov v omenjenem obdobju in to na slovenskih tleh, tako sestreljena ameriška letala in njihove posadke kot tudi dele teh letal, ki so ohranjena. Sledil je manjši del, ki je opisal zgodovino loka od davnine pa do danes.

V paviljonih B in C so bili razstavljeni eksponati tankov, samohodk, havbic, topov, protiletalskih topov, ki so bili udeleženi v 2. svetovni vojni, tako nemških, ruskih in ameriških. Njihova »popularnost« se je

nadaljevala tudi po koncu vojne. S tem mislim predvsem v množičnosti izdelave topov, ki je znašala tudi slabih deset tisoč. V paviljonu B sta na ogled tanka Stuart. Oba sta dragocen spomin na 1. tankovsko partizansko brigado. Paviljon C je namenjen artileriji, kraljici bojišča. Pred paviljonom sta razstavljeni tudi lovec iz druge svetovne vojne in najpopularnejši med enakimi, ruski helikopter MIL Mi 8. Jugoslovanska vojska je imela 92 helikopterjev tega tipa.

Glede samega ogleda muzeja bi rad poudaril, da gre za izjemno bogato zbirko orožja, ki me ni pustila ravnodušnega. Sam ogled mi je vzel dve uri, glede na to, da sem si zbirko ogledal zelo natančno, menim pa, da je to še vedno premalo glede na predstavljeno.

Ljubljana, 19. 10. 2021
D. S.



Izlet na Ljubljansko barje

Ko sem slišala za izlet na Ljubljansko barje, sem vesela pomislila: »To bo pa nekaj lepega zame, saj bom lahko šla tja, kjer še nisem bila in novim pustolovščinam naproti!«

Na izletu mi je bilo najbolj všeč to, ko sem videla konja, vožnja z vlakom, sprehod po lepi naravi, umirjeno okolje, všeč mi je bil klepet s Francetom, poslušanje o zgodovini Ljubljanskega barja, ki nam jo je pred-

stavil turistični vodič g. Mitja Gruden v Notranjih gorica, in ko smo na poti domov odšli na kosilo. Kosilo je bilo imenitno. Če bom imela srečo, bom živela na Ljubljanskem barju. Ta izlet se mi bo vtisnil v spomin.

Emma, uporabnica Altre



Fotografiranje skupaj z vodičem po Ljubljanskem barju



Jože Plečnik



Arhitekt Jože Plečnik (1872–1957) je v celoti uresničil svoj prirojeni talent s svojim delom, a je imel tudi srečo, da so ga pomembni ljudje, vsaj v prvem njegovem življenjskem obdobju prepoznali in ga tudi podprli. Profesor arhitekture Otto Wagner na Dunaju, kjer je Plečnik študiral, je opazil njegovo nadarjenost in ga sprejel pod svoje okrilje kljub njegovi pomanjkljivi srednješolski izobrazbi. Doštudiral je z odliko in za to prejel Rimsko študentsko stipendijo, kar mu je omogočilo študijsko potovanje po Italiji in Franciji.

Po Dunaju, kjer je ustvaril nekaj svojih del (Zacherlova hiša in druga), se je preselil v Prago, kjer mu je sam predsednik Masaryk zaupal obnovo praškega gradu. V Pragi je živel med prvo svetovno vojno.

V njegovo rodno Ljubljano ga je povabil arhitekt Ivan Vurnik z nalogo, da bi postal profesor na Tehniški fakulteti v Ljubljani. Preselil se je v hišo v Trnovo, kjer je bival in delal do svoje smrti. Poleg redne profesure je osmišljal svoje zamisli kot arhitekt, krajinski oblikovalec, izdelovalec pohištva, sakralnih stvari (npr. kelihov) in nagrobnikov v Ljubljani, po Sloveniji in Jugoslaviji (Zagreb, Beograd). Izoblikoval je prepoznaven slog opirajoč se na dobro poznavanje

nje antike in ljudske umetnosti.

V Ljubljani je projektiral stavbe: cerkev sv. Frančiška Asiškega, Narodno in univerzitetno knjižnico, kolonade tržnice, Peglezen, stavbo Zavarovalnice Triglav, stare Žale; mostove: Tromostovje, Čevljarški most; uredil je bregove Ljubljanice, Gradaščice; načrtoval je ureditev Kongresnega trga, obzidno trdnjavo Šance na Ljubljanskem gradu in promenade v parku Tivoli. Uporabljal je različne materiale, kot so opeka, kamen, les, marmor, kovino. Pomemben mu je bil vsak detajl in izvedba del, tako da je prihajal na gradbišče in nadzoroval in v zadnji minuti spreminjal delo. Najbolj futurističen je njegov projekt slovenskega parlamenta s piramidasto streho, ki pa ni bil nikoli izvršen.

Med njegovimi učenci je najbolj poznan Edvard Ravnikar, ki je v mnogočem prekosil svojega učitelja. Kot človek je bil samosvoja osebnost, a se je zavedal svoje veličine in prepoznaval kvaliteto drugih umetnikov. Tako je sodeloval le z najboljšimi, npr. s kiparjem Lojzeto Dolinarjem.

Umrli je v svoji hiši v Trnovem, star 85 let, in je pokopan na ljubljanskih Žalah. Jože Plečnik je pustil v slovenski in svetovni arhitekturi neizbrisen pečat in postavil Ljubljano in Slovenijo na seznam Unescove dediščine.

Irena Japelj

Življenje v stanovanjski skupini Senožeti v času covida

S pojavom korone se je življenje v SS Senožeti zelo spremenilo. Vseh 12 stanovalcev je bilo v karanteni, nikamor nismo smeli, prav tako nas nihče ni smel obiskovati. Tudi v notranjih prostorih smo nosili maske in razkuževali hišo. Oblikovali smo seznam vsakodnevnega razkuževanja kljuk in ograje. Obiskoval nas je le eden od zaposlenih, ki je opravil nakup najnujnih potrebščin in hrane, sicer pa se v skupnih prostorih ni zadrževal.

Naredili smo tudi zalogo hrane (moka, testenine). V tem obdobju smo pričeli s samostojno peko kruha. Včasih smo ga pekli tudi po dvakrat na dan. Spretno gospodinje v naši hiši pa so nas razvajale z različnimi pecivi. Dvakrat tedensko smo tako pekli piškote, Nika in Ana pa sta nam pripravljali pito in marmorni kolač.



Ves čas smo se zadrževali v hiši, naš edini izhod iz nje je predstavljal sprehod z našo Taro. Tara je labradorka, ki z nami živi že tri leta in pol. Prinesla nam je dosti veselja in dobre volje. Z njo bivanje v karanteni ni bilo tako dolgočasno. Skrb zanjo, vodenje na sprehode, si stanovalci v hiši delimo, drugače pa je Tara Nikina ljubljenska in glavnino skrbi kljub vsemu prevzema Nika. S Taro si tudi deli sobo. Tara je zelo

prijazna in ljubka psička. Malo je nagajiva, pri njej nam je najbolj všeč to, da se vsakogar razveseli.

Zelo rada jé, zato jo vsi razvajamo s pribojški, kar se ji tudi pozna.



Bivanje v karanteni smo si popestrili tudi s prenovo našega doma.

Prebelili smo praktično vse sobe v hiši, kuhinjo, atelje in hodnike. Razen ene sobe, so vse dobile nova tla in pohištvo, ki



smo ga uporabniki sestavili sami, ob pomoči zaposlenih. S ponosom lahko pove-
mo, da je naša hiša zdaj zasijala in druga-
če zaživela.

Vsi se zelo trudimo, da pridobljeno pohiš-
tvo in urejen dom ohranjamo tak še na-
prej. Vsak dan skrbimo za čistočo celotne
hiše, opravljeno pa je bilo tudi generalno
čiščenje, ki ga je opravil čistilni servis.

V težkih trenutkih korone nam je ob stra-
ni stala naša Malči. Bila je v oporo, nas
bodрила, tako da se nikomur od nas ni po-
slabšalo zdravstveno stanje in smo skupaj
zmogli preživeti tudi v tem težkem času.

Vsi dobro vemo, da je ljubezen najboljšo
zdravilo.

To smo v času korone v stanovanjski sku-
pini Senožeti izkusili na lastni koži. Imeli
smo Taro, ki je našemu vsakdanu dajala
smisel, zelo lep pa je bil tudi občutek, da
nismo pozabljeni od okoliških ljudi. Hva-
ležno lahko povemo, da so nam iz »naše«
gostilne Pod hribom v tem času včasih
pripeljali brezplačna kosila.

Še vedno smo previdni in se ne izpostav-
ljamo nepotrebnim stikom z drugimi ljud-
mi, kar pa ne pomeni, da nikamor ne gre-
mo. Če vas zanima, kam vse smo šli, pre-
berite še kak naš prispevek. :-)

SS Senožeti



Malo tu in malo tam iz Senožet

V Stanovanjski skupini Senožeti počnemo tudi kaj drugega, kot samo »stanujemo«. Sicer nam je karantena močno prizejala krila, saj drugače radi potujemo in hodimo na izlete. Zato smo bili toliko bolj veseli odprtja države.

Odprtje smo proslavili z odhodom na Trojane, kjer smo se najedli krofov in se naužili svobodnega zraka. Čeprav je bilo kar mrzlo, nas je pri srcu grela dejstvo, da smo lahko po dolgem času spet nekam šli, naročili kavo in se lepo imeli.



Na našo veliko srečo imamo zelo zelo iznajdljivo in podjetno vodjo, ki zna vse spremeniti v zlato. To ji je uspelo narediti tudi iz naših turističnih vavčerjev, ki smo jih v juniju porabili v Portorožu, v Vili Fiore. Senožete smo zjutraj zapustili še v bundah, na morju pa nas je že pričakalo poletje.

Tam smo praznovali dva rojstna dneva – Aninega 58. in Renatinega Abrahama. Naužili smo se obilja hrane in dobre volje, prav vsi pa smo se podali tudi na sprehod ob obali.





Bili smo tudi v Piranu na Tartinijevem trgu in si privoščili slastno kosilo.

Istega dne smo se srečali s prijatelji iz Altrinega dnevnega centra in skupaj z njimi popili kavo pri svetilniku. Najbolj pogumni so se že kopali, drugi so si namočili noge, nekateri pa smo le uživali ob lepem razgledu.



Vsi smo si želeli, da bi lahko še ostali na rajskem dvorišču, kjer smo se vneto sončili in polnili baterije.

Tudi največji zapečkarji so se strinjali z nami, da je tak izlet nujno treba še kdaj ponoviti, saj smo se sprostili in res uživali.

Poleti smo imeli enodnevne izlete, nekaj naših uporabnic je bilo na ženskem taboru v Novigradu, večina stanovalcev SS





Senožeti pa se je udeležila tudi Altrinega izleta z ladjico.

Smo se pa potrudili, da nam je bilo lepo tudi doma.

Sonce se je že hotelo posloviti, zato smo se na hitro odločili, da gremo oktobra lovit še zadnje sončne žarke na Bled. S pletno smo šli na Blejski otok, se tam naužili prekrasnega razgleda in dobre kave. Med vožnjo smo izvedeli nekaj zanimivosti o Bledu in okolici. Ko smo se vrnili na »kopno«, smo se z vlakcem odpeljali do pomola s srčkom, kjer smo naredili prelepe fotografije z razgledom na Blejski otok in grad.



Od tam pa smo se odpeljali v znano Mehiško restavracijo, kjer smo jedli njihovo specialiteto »čingečange«. Na Bledu si kremnih rezin nismo privoščili, saj sami naredimo najboljše, ki jih tudi hitreje zmanjka.

Do konca leta sta še dva meseca in zagotovo ju nameravamo, če bo vreme dopuščalo, dobro izkoristiti. Čaka nas še živalski vrt s kupom mladičkov, ki bi jih radi videli.

SS Senožeti



Abrahamka Renata



Zadnjega maja sem praznovala 50. rojstni dan. Tega praznovanja sem se zelo veselila, saj je srečanje z Abrahamom lep dogodek in posebna prelomnica v življenju. Praznovanje je preseglo vsa moja pričakovanja, saj sem rojstni dan lahko praznovala na morju, v krogu svojih prijateljev in zaposlenih iz Stanovanjske skupine Senožeti. Zelo veliko mi pomeni, da ob tej pri-

ložnosti nisem ostala sama in počutila sem se sprejeto, da me ima nekdo rad. Pred odhodom na morje so me sostanovanci ter zaposleni presenetili s torto in darili, sama pa sem jih počastila s pojedino, ki so nam jo pripeljali iz »naše« gostilne Pod hribom. Na dan mojega rojstnega dneva, 31. 5. 2021, me je pred hišo počakala tudi roža, ki sem si jo zelo želela. Ko smo se najedli in posneli vse fotografije, smo se odpeljali proti morju, kjer nas je v Portorožu že čakala Vila Fiore. Morski zrak nam je vsem dobro del, s seboj pa smo prinesli tudi veliko dobre volje, tako da je bil zaključek mojega rojstnega dneva nepozaben.

Kadar mi je težko in se počutim zapuščeno, mi srce zaigra ob spominu na praznovanje mojega rojstnega dneva. Vsi lepi dogodki, ki jih v Senožetih nabiramo preko leta, meni in ostalim v hiši veliko pomenijo in so nam v pomoč pri krepitvi psihičnega počutja.

Renata Plut

Praznovanje jubileja v Škofji Loki

Matej Kerže, član društva Altra, sem si 50. rojstni dan zaželel praznovati v mestu Škofja Loka. Odločil sem se zaradi staro grajenega mesta z zelo lepimi starodavnim gradom, hišami in mostovi. Med drugim smo si ogledali tudi trgovine in srečali bivšega župana. Zaželel sem si tudi željo pri vodnjaku želja. Jedli smo tudi dobre torte in pico. Vreme je bilo sončno. Srednjeveško mesto sem spoznal v času »lockdown-a«. Takrat so bile omejitve

stroge in smo bili veliko na zoomu. Loški muzej je za nas pripravil super predavanje o gradovih na Loškem.



Tabor v Izoli

Sredi septembra se je zgodil še zadnji Altrini tabor v letu 2021. Šli smo na moški tabor v Izolo. Moški je bil le v smislu udeleženih osmih Altrinih uporabnikov, saj sta kot Altrini delavki z nami odšli tudi Andreja in Petra. Sestava je bila na las podobna lanski. Z nami je bil sedaj prvič tudi Boštjan, ki je s svojimi domiselnimi idejami prijetno popestril naš vsakdan.

Ker je bila za ta čas značilna že močna prisotnost covidnih okužb, se nam zaradi stika z okuženo osebo na koncu ni pridružil Franci. Prav zaradi razsežnosti virusa smo morali biti zelo previdni pri dnevni opravi in druženju. Na to nas je nagoval tudi PCT pogoj, katerega veljavnost smo morali nemalokrat izkazati. K sreči se v tem času nihče izmed nas ni okužil, tako v ljubljanskem delu tabora kot prevaljskem, čigar udeleženci so bili sedaj za razliko od lani nastanjeni v isti stavbi kot mi.

Za kuho sta vestno skrbeli Petra in Andreja, tako da so bili vsi trije glavni obroki ob vnaprej dogovorjeni uri tudi pripravljeni. Poskrbeli sta za vse naše želje, tako za mesojede, kot predvsem ali samo zelenjavi naklonjene.

Za vse željnih sprehodov je bilo možno vsako jutro oditi na enourno pot, pri čemer smo izbirali med smerjo proti Simonovemu zalivu ali pa proti koprski Žusterni. Ker gre za morski tabor, je večina hodila na plažo in se kopala v ravno prav svežem morju. Za tiste dni, ko je veliko pihalo in občasno tudi deževalo, pa se je dalo namakati tudi v enem od dveh bazenov, seveda v času, ko niso bili v njih gibalno ovirani uporabniki, ki jim je bazen v prvi vrsti tudi namenjen. Sicer pa smo si dneve popestrili z igranjem kart, gledanjem televizijskih oddaj in bučnim navijanjem za naše odbojkarje, ki so ravno ta-



krat osvojili evropsko srebro. Veliko pa smo tudi družno kramljali bodisi na naši osenčeni terasi, bodisi v kaki kavarnici, ki se jih kar vije vzdolž obale. Tako kot lani smo si tudi tokrat privoščili »altrino« kosi-
lo, tokrat v restavraciji Morski val.

Meni je Izola že lani zelo prirasla k srcu, tako da sem jo v letošnjem poletju obiskal že četrtič. Njena lokacija, mirno mestno jedro, kjer je praktično vse na dosegu ro-
ke ter za Slovensko primorje privlačna, in urejena plaža sta botrovali, da bo tudi

prihodnje leto našla mesto na Altrinem koledarju taborov.

Če bo do takrat zlovešči virus že izzvenel bo to potem prvi tabor, ko besede virus (izkoreninjen najbrž ne bo) covid, korona, PCT ne bodo več tako pogosto prisotne v našem besednjaku.

No ja, morda pa nam bo v tretje le uspelo res stoodstotno oz. samo še uživati.

Luka P.



Marindol – poletni tabor



Utrinki z izletov



Rakitna



Radovljica



Glamping Mohorjev grunt, Hotemaže

Razmišljanja avtorice Sonate

Novoletni prazniki

Bližamo se novoletnemu času, v zdajšnjem času na vse to »opominja«, ko hodimo po okrašenem mestu in trgovini. Porabljam čas za premišljevanje glede obdarovanja, nato komu moramo napisati čestitko, ki jo bomo mogoče sami naredili, da bomo ponosni na to, kar smo sami naredili.

Nekateri bogatejši te praznike uživajo že (pred)praznično, ostali veselo čakajo na »ta glavne pomembne dneve«, prav te, ki so označeni na koledarju. Vsi se veselimo ogleda lepo okrašenih novoletnih stojnic, vseh lepo izraženih želja in presenečenj pri odpiranju darilnih škatel. Revije in mediji nam tudi popestrijo te enkratne, nekoliko bolj potrošniške čase z vso lepo vsebino, primerno temu času. Tudi kulinarčno se razvijamo, lepšamo te dneve, ljudje, ki jim je to delo hobi, pa sploh uživajo. Posvečamo se tudi okraševanju stanovanja od namiznih prtov do jelke, ki naj bi bila okrašena vsako leto malo drugače, od malo bolj »umetne« do preprostih, naravnih okraskov iz različnih materialov ali npr. piškotov.

Spomini moje babice glede novoletnih praznikov

Ker rada berem, rada tudi kaj napišem, pa sem se odločila napisati nekaj stavkov o praznovanju, zelo skromnem v povojnem času. Jaslice pri revnih ljudeh so bile narejene iz papirja. Za jelke mi niso povedali, mislim, da so si lahko privoščili naravno, ko so si lahko dovolili jo iskat v gozd. Glede slaščic se niso mogli veliko pohvaliti, mogoče kakšno boljše sadje, čokolad in kaj ostalega, kar je danes, ni bilo, niti podaril jim jih ni nobeden. Mogoče so nekateri bili kar zdravi in so kasneje dočakali visoko starost. Bivalne razmere za revne, ki so jih poimenovali berači, niso bile tako poskrbljene kot danes, za marsikoga so za prenočitev določili spanje v štali.

Družabne igre

V tej hiši si privoščimo tudi družabne igre, npr. kartanje in Človek, ne jezi se, mogoče bi tudi komu odgovarjal šah. Lahko bi nam še kdo predlagal kakšno novo igro, saj so novosti dobrodošle vsak ponedeljek ob 13:00 na Mojem glasu. Pri teh igrah se nekako odklopimo od mobiltelefonov, nekoliko vmes tudi pohecamo, skratka vzdušje za popes-tritev dneva kljub kdaj slabemu vremenu.

Mandale

Barvanje mandal, ker imam rada barve v povezavi s slikami, me navdušujejo. Uporabim jo lahko kot sliko ali čestitko. Nekdo se je pohvalil, da je s tem delom ozdravel. Kot je več vrst npr. kruha, tako je tudi z mandalami, nekatere so tudi zahtevne, bolj natančne, potrebna je uporaba šestila, ravnila, kot pri »puzzlah« se je treba posvetiti vsakemu manjšemu »koščku«.

Šiviljski delovni prostor pri Stanki

Ob obisku šiviljske delavnice pri Stanki sem se potrudila narediti nekaj izdelkov, saj me to delo razveseljuje in obenem pomirja. Ob ogledu vseh izdelkov sem bila zelo navdušena, mislim, da bi kdo s svojim talentom odprl svoj s. p. Ob nenarejeni Stankini prijaznosti pri izdelovanju izdelkov sem nekako »pridobila« še večjo voljo za vrnitev na to delo, v ta prostor.



Izdelki iz Stankine šivalnice

Stankina šivalnica

Kje? Kdaj? in Kdo? Vse to nas – vas zanima, če želite obiskati ali uporabiti šivalnico in šiviljo Stanko. Ima tudi pomočnike, ki so tudi del Altre, čeprav pridejo samo ustvarjati v šiviljski atelje.

Dobrodošli pa tudi vsi, ki imate oblačila, potrebna obnove. Lahko tudi donirate oblačila, ki nam vedno pridejo prav. Nahajamo se na Zaloški cesti 40, zraven LPP postaje, v prvem nadstropju rumene stavbe.

Šivalnica deluje med tednom od 7h–13h. Med vikendom je Altra zaprta.

Stanka z veseljem opravlja delo, ki sodi k šiviljstvu. Skoraj ni stvari, ki je ne bi znala ali zmogla, glede na zahtevnost popravila, opraviti. Včasih bi potrebovali še kakšen zmogljivejši šivalni stroj, ki je kar drag.

Kadarkoli boste prinesli kaj za popravilo, vam je Stanka vedno na voljo med delavnikom, razen ko gre na zaslužen dopust. Vsi, ki jo dobro poznamo, vemo, da nikoli ni slabe volje, vedno rada pomaga in pripeva levji delež k počutju uporabnikov, saj se veliko nas pride k Stanki pogovorit

in nas z veseljem malo »pocrklja« in spijemo skupaj kakšno kavico. Vendar smo vsi samo le ljudje in vsak od nas kdaj potrebuje, da nas kdo sliši in se lahko pogovorimo drug z drugim.

Vsake toliko časa pred Altro, ko je vreme lepo, postavimo stojnico, kjer predstavimo izdelke, narejene v šivalnici izpod spretnih rok Stanke in nekaterih uporabnikov. Med njimi sta Uroš in Nina pa tudi Nuša, ki ima tisoč in eno izkušnjo pri ustvarjanju ročnih izdelkov. Vsake toliko pa odnesem smeti jaz in včasih tudi pometem šivalnico, to mi je naročila Stanka, naj umestim v članek. Izdelki so različni in so res edinstveni. Med te sodijo sedaj tako uporabne zaščitne maske, copati, predpasniki, torbe, denarnice za drobiž, trakovi za čez ušesa, plišaste igračke, kot so muce, tudi punčke in različni obeski. Hvala za zaupanje in vam–nam želimo dobro počutje.

Žiga Simončič





Altrini izdelki v Skrbovinci



Izdelki iz Stankine šivalnice

Besedila, slika in fotografije Senele Vidović

Zajčica Sani

Skaklja po travniku,
teče za Ilijem
in poka od zdravja.
Ker je tako vesela,
ni dobila korone.

3. 6. 2021



SENELA VIDOVIĆ

Super Ema



Midva z Ilijem občasno prideva na Altro. Veliko hodiva na izlete, sprehode, na društvo Ozara, smeh, kuhanje. Ilija naredi odlično pito z krompirjem. Po bosansko se reče krompiruša. Ilija in Senela sta srečno poročena.

Sedaj o Emi! Ema dela dve leti na javnih delih na Altri. Je babica. Ima psičko z imenom Ella. Našla jo je ob cesti v Bosni. Psička je imela slabe izkušnje. Počasi jo je naučila vsega. Postali sta pravi kolegici. Zame si borka za živali. Malo je takih. Zaslužiš zlato medaljo naša Ema. Midva z Ilijem te imava rada. Bravo.

Senela in Ilija Vidović



Veseli labodi in
vesel Ilija



Vesela Sani



Vesel objem

Povezanost z Altro

Precej sem povezana z Altro. Rada pridem v živo, na kakšno kavico iz avtomata, drugače pa se povežem tudi prek Zooma.

Na Altri sem prejela celo medaljo za udeležitev jutranje telovadbe prek Zooma.

Na Altri se vedno kaj dogaja. Sama se rada udeležim kakšne pogovorne skupine, pa tudi individualnega svetovanja, ki ga omogočajo. To mi zelo veliko pomeni in sem dobila že kakšen uvid v svoje delovanje, ter doživela aha momente. Sem hvaležna za to.

Hodim tudi plavat na Kodeljevo. To je res super. Preko društva Riba nam je omogočen trening, tako da plavamo, izvajamo vaje v vodi za krepitev mišic in vadiamo dihanje v vodi.

Drugače pa se držim diete in sem izgubila precej kilogramov. Prav fino je, ko lahko oblečeš hlače, ki so ti bile nekoč premajhne. Držim se rednih obrokov in manjših količin hrane. Opustila sem škodljive navade, kot so sladkarije in hitra prehrana.

Rada bi poudarila, da je vse proces. Nič ne gre čez noč. In da je treba vztrajati na začrtani poti. Tudi če kdaj ni tako, kot si zamisliš, le pogumno naprej. Rečeš mantro klinc gleda, pa greš naprej.

Včasih sem tudi kadila. Več let. Sedaj pa že več kot 15 let niti ene cigarete. Zelo sem ponosna nase, da kljub psihični motnji, trem hospitalizacijam na psihiatrični kliniki nisem prižgala cigarete. Kaditi sem nehala tri leta pred izbruhom moje motnje. To pomeni, da če se nekaj odločiš, ti

bo uspelo, ne glede na vse. Ok. Tudi, če ti ne uspe, še ni konec sveta. Poskusi znova. Poskušaj, dokler ne boš zrel za to. In nismo vsi enaki. Sploh ne. Vsak ima svojo izkušnjo. Jaz lahko govorim samo zase. Drug bo prišel do istega na svoj način. Sem pa precej trmasta. Kar včasih tudi ni dobro. Velikokrat pa mi moja trma zelo pomaga.

Zelo rada tudi berem. Predvsem knjige za duhovno rast in psihološko tematiko. Trenutno berem *Psihokibernetiko*. V njej so vaje, kako izboljšati svojo samopodobo in da se to v resnici da. Da se je treba naučiti. Da je sreča navada. In kako se naučiti krizo spremeniti v ustvarjalno priložnost.

Blizu mi je tudi knjiga *Biologija prepričanj*. Z zanimanjem prebiram *Placebo ste vi*, *Odvadite se biti to, kar ste* in *Postanite brezmejni*.

S hčerko veliko ustvarjava, spodaj so fotografije najinih izdelkov.

Hvala, Altra, ker ste. Ker nam omogočate, da lahko rastemo, se razvijamo, razgibamo in da nismo sami.

Uporabnica društva Altra



Izdelki uporabnikov društva

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
7.00–9.00 JUTRANJI POGOVOR OB KAVI	7.00–8.30 JUTRANJI POGOVOR OB KAVI	7.00–8.30 JUTRANJI POGOVOR OB KAVI	7.00–8.30 JUTRANJI POGOVOR OB KAVI	7.00–8.30 JUTRANJI POGOVOR OB KAVI
9.00–10.00 <input type="checkbox"/> Z VDIHOM IN IZDIHOM DO SPROSTITVE Dr. Suzana Oreški	8.30–10.00 <input type="checkbox"/> SPREHOD IN TELOVADBA	8.30–10.00 <input type="checkbox"/> SPREHOD IN 5 MINUT ZA LEPSI DAN	9.00–10.00 <input type="checkbox"/> Z VDIHOM IN IZDIHOM DO SPROSTITVE Dr. Suzana Oreški	8.30–15.00 IZLETI V OKOLICI LJUBLJANE
10.00–12.00 FOTO ZGODBE	10.00–11.00 PLAVALNI TEČAJ NA KODELJEVEM	10.00–11.00 <input type="checkbox"/> ŽIVIMO ZDRAVO (ALI) UČENJE ZA ŽIVLJENJE (ALI) (enkrat mesečno) RISANJE FRAKTALNE RISBE Lara Hartman	10.00–11.00 PLAVALNI TEČAJ NA KODELJEVEM	
10.00–12.00 <input type="checkbox"/> (vsak drugi ponedeljek) Z ZNANJEM DO OBLADOVANJ DUŠEVNIH STISK Anja Ibrčić	10.00–11.00 <input type="checkbox"/> OSEBNOSTNA RAST		10.00–11.00 <input type="checkbox"/> KDO SEM JAZ?	10.00–11.00 <input type="checkbox"/> UMETNOST SREČNEGA ŽIVLJENJA
	12.00–13.30 MOŠKA SKUPINA ZA SAMOPOMOČ Mirko Boškin		11.00–12.00 <input type="checkbox"/> (vsak drugi četrtek) STARODAVNA ZNANJA ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE Aleksandra Komasz	
12.00–13.00 <input type="checkbox"/> TEČAJ NEMŠKEGA JEZIKA	12.00–13.00 <input type="checkbox"/> TEČAJ FRANCOŠČINE	11.00–13.00 SKUPINA ZA SAMOPOMOČ	12.00–13.00 <input type="checkbox"/> TEČAJ ITALIJANŠČINE	12.00–13.00 <input type="checkbox"/> TEČAJ ANGLEŠČINE
13.00–15.00 <input type="checkbox"/> MOJ GLAS	13.00–15.00 (vsak drugi torek) SKUPINA ZA SAMOPOMOČ ZA OSEBE Z OKM Andrej Božič, Izabela Battelino	13.00–15.00 <input type="checkbox"/> POTOPIŠNO PREDAVANJE	13.00–15.00 <input type="checkbox"/> EKOLOŠKA DELAVNICA Z EMO	13.00–15.00 <input type="checkbox"/> MISELNE IGRE
15.00–17.00 SKUPINA ZA SAMOPOMOČ Mirko Boškin	13.00–15.00 <input type="checkbox"/> USTVARJALNE DELAVNICE			

Zimski urnik Dnevnega centra in Svetovalnice Društva Altra 2021/2022

Pozdravljeni, Altrovcil!

Na Altro hodim že 10 let in je kot moj drugi dom. Za začetek bi rada omenila prijateljico Marijo, s katero sem prežive-la veliko časa. Poznam jo iz Altre in družili sva se 7 let. Pred 3 meseci je na žalost umrla in jo zelo pogrešam. Zdaj sem spoznala drugo prijateljico na Altri, s katero se ravno tako dobro razumem. Vsak dan se pokličeva in pogovarjava. Rada sem v družbi in imam svoji prijateljici tudi v Prevaljah in v Kranju. Spomnila sem se tudi na Malči, ki bi jo rada pozdravila.

Altra mi zelo ustreza, saj nam pomagajo v vsakem trenutku, pri vsaki stvari. Na primer pomagali so mi organizirati cepljenje, pri čemer bi imela drugače težave. Všeč mi je, da pomagajo tudi drugi, če jih potrebujem, na primer pri izpolnjevanju papirjev...

Na Altri so mi zelo všeč skupine, uživam v druženju z drugimi, zaposlenimi in s študenti. Rada hodim na ustvarjalne delavnice – sama od doma prinesem pripomočke in rada pletem, včasih pa si pripomočke sposodim kar pri njih. Ko sem

sama doma, se prav tako ukvarjam s pletenjem, rada naredim brezrokavnike in z veseljem kakšne tudi podarim ali prinesem na Altro. Zelo sem zadovoljna tudi s šiviljo, da nam pomaga, ko moramo kaj zašiti.

Ker zelo rada kuham, komaj čakam da se odpre kuhinja. Prvič ko sem prišla na Altro, sem sama kuhala, pospravila, pripravila sem mizo, prala posodo... To mi je zelo ostalo v spominu in se res veselim, da bom lahko ponovno kuhala.

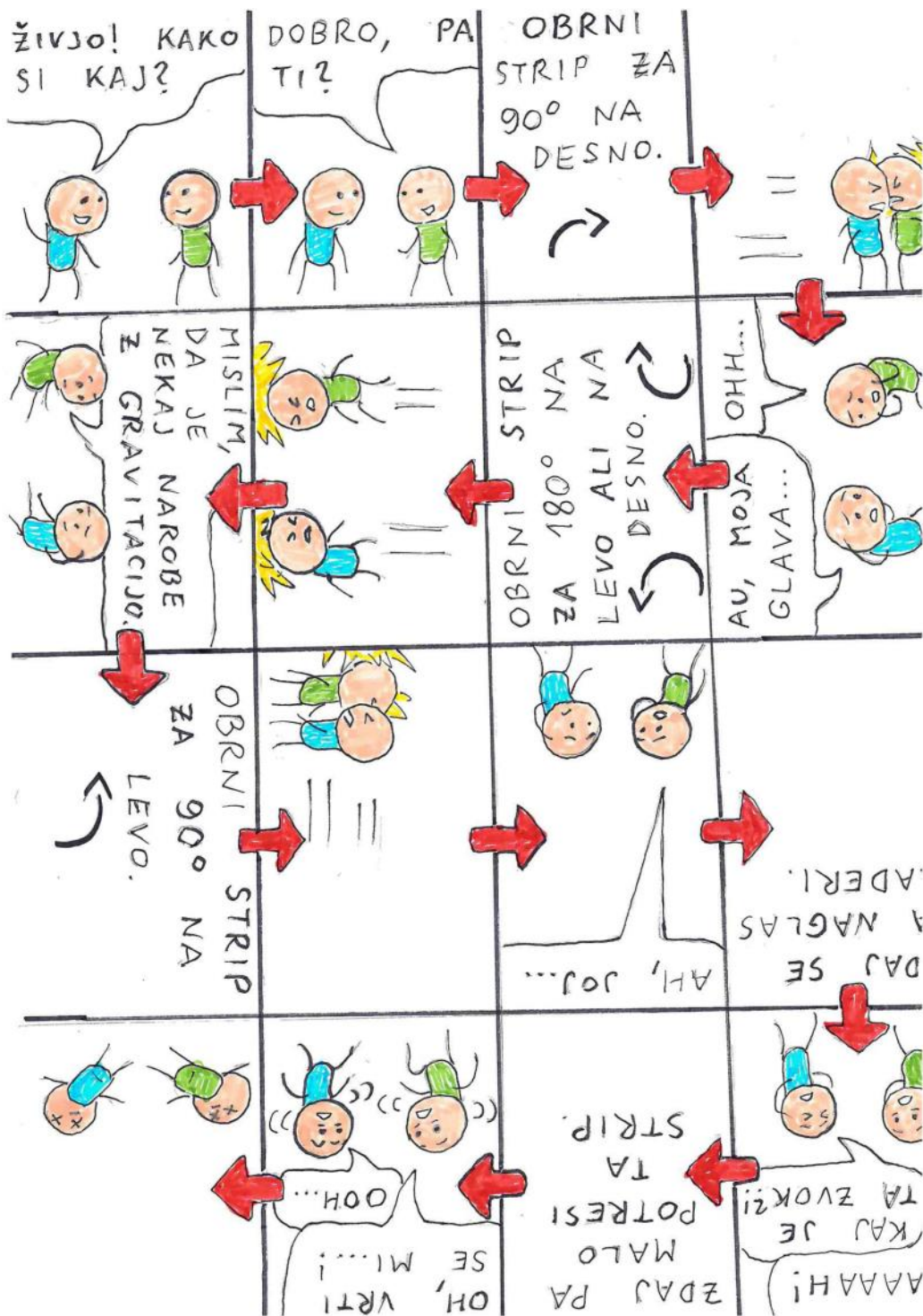
Všeč so mi izleti, ki jih organizirajo na Altri. Septembra smo šli na morje v Koper, kjer smo bili en dan in smo se imeli res zelo lepo. Tja smo se odpravili z avtobusom, najbolj pa mi je bilo všeč, da smo se kopali in družili.

Na Altri sem dobila predvsem več svobode, bolj sem se odprla, rajši se pogovarjam in hecam. Zelo me spodbujajo in motivirajo ter mi polepšajo dneve.

Anonimna

»The only journey is the journey within.« – Rainer Maria Rilke

Edino potovanje je potovanje navznoter.



Avtor stripa je Matjaž Vitez.

Poletno branje ali zakaj čakam Andrejo?



Ne vem, kje bi začel, čeprav se mi zdi letošnje poletje posebno. Niti sam ne vem, iz česa izhaja ta posebnost. Mogoče iz dejstva, da se bližam Abrahamu, mogoče, ker sem srečen, kdo bi vedel ... Mogoče zaradi naših košarkarjev, ki bodo v Tokiu premagali svet. Ko to pišem, čakam na četrtfinale. Tako kot me vleče zanos, se me drži tudi ponos na vrle slovenske športnike. Ali pa mogoče zaradi hude ure v obliki vode, ki nam grozi pri vseh teh podnebnih spremembah. Najbolj črn scenarij nam skuša razložiti, da čakamo Noetovo barko. Da svet brzi proti vsem nam znani človeški lastnosti, ki bi ji lahko rekli samouničenje. Sprva sem si zamislil, da bi ta članek posvetil Freudu, katerega vneti oboževalec sem. Toda hitro mi je minila želja, da bi razglabljal o egu. Še boljši kot ego pa si mi zdijo razmišljanja o libidu. Vsekakor pa se mi zdi najbolj razumen zaključek tovrstnih razmišljanj, da spolna

moč z leti upada. Kot Slovencu sem mi zdi najbolj zanimiv podatek, ki sem ga zasledil, da moškimi ne glede na starost spolna moč upada. To moramo gledati iz optike univerzalnosti moškega. Vprašanje pa je, iz katerih sodobnih fenomenov to izhaja. Ker tudi moje telo spoznava tovrstne fenomene je prav gotovo, da tudi meni spolna moč upada. Iz tunela sklepanj in razmišljanj izhajajoč dodajam, da smo v poletju, ki nehote prinese tudi veliko golote in s tem veliko izzivov. Če izhajam iz mojega socialnega stanja, sem se tudi v letu 2021 najbolj razveselil darov države v obliki bonov. Jaz sem se odločil, da bom letošnjega pojedel. Čeprav ga je le za 100 evrov. Modri možje pa nas niso razveselili s podatkom, kakšen multiplikativni učinek bo to prineslo. S tem sem mislil na slovenski turizem. Moja najboljša knjiga tega poletja je prav gotovo učbenik politične ekonomije dveh ameriških profesorjev. Do te ugotovitve sem prišel razmeroma hitro glede na to, da smo šele na polovici poletja. Knjiga je Ožina svoboščin, ki postavlja meje med državo in civilno družbo. Postavlja mejo demokraciji oziroma nam zvestim bralcem ameriških avtorjev poskuša vsiliti mnenje, kaj demokracija sploh je. Ni zgrešena trditev, ki izhaja iz knjige, da jo imajo samo v Ameriki. Da imajo najpopolnejšo tvorbo, ki lahko služi za primerjavo vsem. Če skušam interpretirati avtorja, so Združene države Amerike oh in sploh zgled vsem ostalim državnim tvorbam. Če skušam poenostaviti, so ZDA najpopolnejše. Če se vrnem k prejšnjim razmišljanjem, je moja največja želja, da bi slovenski košarkarji bili bitko na Olimpu za zlato medaljo z ameriški. Navedeno pa se vse dogaja, ker sem zoon politikon,

tudi na političnem parketu v luči našega predsedovanja Evropski uniji. Odzivi na naše predsedovanje so v luči naših notranjepolitičnih zagat. Najbolj aktualna je, kako bomo v prihodnosti imeli definiran politični spekter. Kako se bomo delili na leve in desne. Ter iskali prodano nevesto, ki jo bomo imenovali sredina. Torej ne levo ne desno, temveč kar po sredi. Čakajoč na Andrejo, izvira iz dejstva, kaj nam bo dala država. Socialno varstveni prejemki me uvrščajo na levo. Pri tem si želim, da bi bila Andreja zadovoljna z mojo kupno močjo. Moja želja je, da bi se udeležil tabora v Izoli, ki sledi poletnemu klimaksu. Ali bo socialna država zatajila in

ne bom več volil. Če na levo ne gre, kaj nam bo vsekakor ostalo? Čakajoč na Andrejo me prikaže v luči moške neučakanosti. Iz navedenega bi lahko potegnil, da čakajoč na Andrejo pravzaprav pomeni čakajoč na tabor, čeprav si tega nisem še čisto priznal. Pozoren bralec bi lahko prišel tudi do zaključka, izhajajoč iz Freuda in misleč na Andrejo, da je ona postala objekt. Kakšen objekt bi to lahko bil, pa prepustim bralcu. Pri tem pa ne gre prezreti dejstva, da je Andreja ženska.

Ljubljana, 2. 8. 2021
D. S.



V dnevnom centru smo poleg slovenskih košarkarjev spremljali tudi olimpijski nastop športne plezalke Janje Garnbret

12. 8. 2004 – 20. 8. 2004 ponovno Turčija, ko sem stara 12 let

Letimo v Marmaris, nato z avtobusom v mesto Icmeler, 8 km iz Marmarisa do hotela Aqua s štirimi zvezdicami, obkrožena z lepim parkom, oddaljenega 500 m od centra mesta.

V luksuznem letovišču sva se predajali tradicionalni turški gostoljubnosti. Že prvi dan so nas odpeljali na ogled Icmelerja in takoj zatem na modno revijo krznenih izdelkov, po katerih Turčija slovi. Po reviji pa so nas seveda takoj odpeljali do trgovine s krznom in barantanje se je začelo. Mami je barantala in barantala, trgovec ni popustil na njeno ceno in odšli sva praznih rok.

Vsak večer sva si privoščili dolg sprehod po promenadi polni stojnic s tisoč in enim spominkom. Nekaj sva jih seveda tudi kupili.

Čeprav je bil v našem hotelu vsak večer show program, me je najbolj presenetil in navdušil večer s kačami.

Turčija ni Turčija, če ne greš na pravi turški večer. Pa sva šli na organiziran celovečerni turški folklorni program s plesalko in plesalcem trebušnih plesov, tekmovanje v

plesih in tipično turško večerjo z lokalnimi pijačami. Po nastopih je bilo nekaj časa namenjenega zabavi in takoj sem se poglala na oder in preizkusila znanje miganja z boki in zadnjico. Malo sem se še spomnila ritma iz Egipta.

Da popestriva ležanje na plaži, sva odšli na celodnevni izlet v Dalyan in Kaunas. Z avtobusom smo se odpeljali do Dalyana, vožnjo pa nadaljevali z ladjo do termalnih izvirov in kopaljšča z blatom. Seveda sva se celi, torej od glave do pet z lasmi vred, namakali v zdravilnem blatu, pustili, da se blato posuši, in nato potrpežljivo spirali ostanke blata.

Pomlajeni in prerajeni sva po kosilu v lokalni restavraciji pot nadaljevali z ladjo skozi kanal delte ob antičnem naselju Kaunas in grobnici v skalah. Nato pa na uživanje in kopanje do zaščitenega naravnega področja, 7 km dolge izolirane plaže Iz Tuzu, na kateri se valijo želve. Tako se je zaključilo moje popotovanje po eksotičnih državah.

Petra Štut





Petra Štut

Čistilna akcija



Rehabilitacija v ZUDV dr. Marijana Borštnarja Dornava

Leta 2016 sem po težki poškodbi pristala v postelji.

V URI Soča, kamor sem bila poslana na rehabilitacijo, so me usposobili za sedenje na invalidskem vozičku, vendar le za kratek čas. Veliko so mi pomagali v bolnišnici Rakičan Murska Sobota. Od tam naprej pa se je moja dolgotrajna in naporna rehabilitacija, skoraj 4 leta, nadaljevala v ZUDV Dornava. Prehodila sem pot od vozička, hodulje, rolatorja, hoje ob opori do najtežjega dela – samostojne hoje. To mi ne bi uspelo brez velike pomoči celotnega tima strokovnjakov iz Dornave. V timu so bili, poleg fizioterapevtov, delavna tera-

pevtka, specialna pedagoginja, psihologinja in seveda skrbne medicinske sestre.

Sklenila sem tudi številna prijateljstva z drugimi varovanci zavoda.

Ko sem odhajala iz zavoda, so se z mano veselili mojega uspeha in še danes imam pri sebi njihovo zadnjo misel:

PRETEKLOST JE ZGODOVINA, PRIHODNOST JE UGANKA, DANES JE DARILO!

Nadja Šinkovec

Neukročena hiša

Moj prvi obisk na Altri je bil ob predstavitvi knjige pisatelja, kar tako ob slučajni naznanitvi in opazitvi. Zbralo se nas je kar lepo število, tako da po govoru pisatelja, ki nam je v govoru okvirno »opisal« svojo novo bralno uspešnico, je vsak kasneje dobil čas za svojo besedo oz. govor.

Ob vstopu v prostore so me na steni zelo na hitro očarali umetniški izdelki Brigitte Krek. Mislim da bi marsikdo sploh v času »kakšnih slabih duševnih dni« večkrat vzel v roke njeno knjigo opremljeno z verzi, deklamacijami in slikami, in menim, da bi mu dnevi takoj bolj postali sončni.

Sama sem tudi nekoliko umetniški tip, zato me te stvari, pač izdelovanje izdelkov iz različnih materialov zelo veselijo. Od doma se nekoliko lahko pohvalim z ročnimi deli, npr. kvačkanje, pletenje.

Življenje vsakega od nas preizkuša v različnih situacijah, sedaj pa so sploh takšni časi depresij, nikoli ne vemo, kdaj se duša »zlomi«, da bo imel kdo psihično potrebo prestopiti prag te hiše. Izbor delavnic je zelo različen, tako kot so različne naše želje, okusi, pač kar koga veseli, navdušuje, mu daje »krila«, da se čim bolj oddaljuje in si pomaga pri svojem trenutnem bolezenskem stanju. Tudi izletniki lahko pridejo do svojih »užitkov« in na pokušino kulinarčnih dobrot.

Sonata

Delavnica o stigmatizaciji s študentkami socialne pedagogike

Stigmatizacija sega daleč v zgodovino. V preteklosti so stigmatizirali gobave bolnike, sužnje so stigmatizirali kot manjvredne zaradi barve kože. V današnjih časih pa vsak večji odklon posameznika od družbenih norm, drugačnost, različnost, družba oziroma posameznik lahko obsoja, zavrača, ima te ljudi za manjvredne, neenakopravne. Tako stigmatizacija na področju duševnega zdravja povzroča le škodo posamezniku in družbi kot celoti, ker si nekateri ne poiščejo strokovne pomoči, nekateri pa se bojijo da bodo izpostavljeni predsodkom in diskriminaciji.

Študentke 2. letnika socialne pedagogike, Pedagoške fakultete v Ljubljani, so v začetku aprila vodile delavnico o stigmatizaciji. Potekala je tri dni po eno šolsko uro na dan. Delavnica je potekala preko spleta z aplikacijo ZOOM.

Na prvi delavnici so predstavile fotografije različnih motivov. Vsak si je izbral fotografijo, ki ga predstavlja oziroma predstavlja njegovo trenutno počutje. Izbor je bil raznolik, kot smo si različni med seboj.

Na drugi delavnici si je vsak izbral svojo pozitivno lastnost, ki mu pomaga v življenju in se nanjo opira. V nadaljevanju so nam predstavile tri različne situacije ob katerih bi bili oziroma ne bili pripravljeni spregovoriti o svojih težavah v duševnem zdravju. Prva situacija je bila, če bi prijatelju povedali o svojih težavah, če bi pogovor nanesele na to temo. Druga situacija je bila, ali bi pri razgovoru za službo

povedali za svoje težave, ter tretja situacija, ali bi že na prvem zmenku bili pripravljeni spregovoriti o svojih težavah. Tudi tu so bili odgovori različni.

Na tretji delavnici smo se pogovarjali, zakaj drugim ne spregovorimo o svojih težavah. Odgovori so bili zanimivi, zato jih bom predstavil:

- da ljudje težav s področja duševnega zdravja ne poznajo
- pri ljudeh je prisoten strah,
- ljudem je težko razlagati,
- včasih si težav še sami ne priznamo,
- s tem si lahko škoduješ
- najprej moramo težave sami »predelati«
- ljudje določenih stvari ne razumejo, imajo drugačno predstavo.

Nato smo se pogovarjali, kaj bi radi sporočili javnosti, medijem o težavah v duševnem zdravju. Odgovori so bili:

- da bi se morali ljudje bolj izobraziti,
- da diagnoza ne definira človeka, lahko je minljiva ali v popolnem nadzoru,
- da človek s težavami v duševnem zdravju ni manjvreden
- življenje z duševno boleznijo ni lahko
- da so ljudje s težavami v duševnem zdravju večinoma dobrega srca.

Študentke so nam predstavile tudi anketo o stigmatizaciji, ki so jo izvedle na svoji fakulteti med študenti. Čeprav je bilo število anketirancev manjše, so bila vprašanja in odgovori zanimivi. Vprašanja v anketi so bila naslednja:

Kako bi pojem stigma razložili s svojimi besedami?

Kakšen vpliv imajo mediji na stigmatizacijo – utemeljitev?

Ste bili kdaj stigmatizirani, ter če, kdaj, zakaj?

Zakaj menite, da je stigmatizacije manj med mladimi?

Katere skupine ljudi menite, da so najbolj stigmatizirane?

Kaj menite, da bi bilo potrebno narediti, da bi bilo stigmatizacije manj?

Študentje v anketi so si besedo stigma razlagali, da pomeni poudarjanje drugačnosti posameznika v negativni smeri, nesprijemanje nekoga, ki je drugačen, dajanje oznak, zadržki oziroma strah pred nečim, pripisovanje lastnosti ljudem, ki niso resnične. Glede medijev pravijo, da so nekateri veliko pripomogli k sprejemanju drugačnosti, nekateri pa velikokrat stvari, ki so neresnične prikazujejo kot resnične, ter s tem stigmatizacijo le še povečujejo. Kar 42 % anketirancev je dejalo, da so bili že stigmatizirani. Nekateri zaradi težav s telesnim zdravjem, nekateri zaradi težav v duševnem zdravju, nekateri zaradi slabšega socialnega stanja družine (brezposelnost staršev), zaradi močnejše postave, zaradi disleksije, zaradi spolne usmerjenosti. Da je stigme manj med mladimi pripisujejo večji komunikaciji o teh tematikah in da so mladi bolj odprtega uma, ker se v njih še ni zasedral vpliv družbe in ideologij ter da družba načeloma postaja bolj izobražena in se s tem zmanjšuje pogostost stigmatizacije. Študentje pravijo, da so najbolj stigmatizira-

ne skupine brezdomci, sledijo jim Romi, bivši zaporniki, odvisniki, ljudje s težavami v duševnem zdravju, ljudje s posebnimi potrebami, ljudje ki so bili deležni psihiatričnega zdravljenja, invalidi, brezposelni, ljudje ki prejemajo socialno pomoč. Da bi bilo manj stigmatizacije, pravijo anketiranci, da je potrebno izobraževanje že v osnovnih šolah, kjer bi učitelji prevzeli iniciativo, ter da se ne bi smelo ustvarjati prevelikih razlik že med osnovnošolci, stvari bi bilo treba manj deliti na normalne in nenormalne, širiti ljubezen, kajti vse se začne pri posamezniku, ter vzgajati otroke v duhu pravičnosti in razumevanju drugačnosti.

Ker so težave v duševnem zdravju pogosto nevidne in težje prepoznavne, so še bolj stigmatizirane v primerjavi s težavami s telesnim zdravjem. Veliko ljudi še vedno meni, da duševne bolezni sploh ne obstajajo, zato moramo s pogovorom in izobraževanjem celotne populacije zmanjševati oblikovanje negativnih stališč in zmanjševati stigmo o duševnem zdravju.

Simon

Vira: Spletna delavnica o stigmi, po aplikaciji ZOOM, s študentkami ljubljanske Pedagoške Fakultete (april 2021); Anketa o stigmi med študenti ljubljanske Pedagoške fakultete



Moje doživljanje obsesivno – kompulzivne motnje

1) OPIS

Obsesivno – kompulzivna motnja (v nadaljevanju OKM), je duševna in vedenjska motnja, pri kateri bolnik pogosto doživlja določene različne prisilne misli (obsesije) in ima potrebo po večkratnem izvajanju določenih rutinskih postopkov (kompulzij). Zaradi motnje oseba čuti stisko in težko preživi potek dneva. Oseba lahko nadzira te misli in dejanja samo za kratek čas. Kompulzije so pogosto umivanje rok, preverjanje vrat, če so zaklenjena, vodovodnih pip, če so zaprte, luči, če so ugasnjene ... Stalno ponavljanje dnevnih aktivnosti je v življenju negativno in kontraproduktivno. Večina bolnikov razume, da tako vedenje nima smisla. Stanje je povezano s trzaji (tiki) in z anksioznostjo. Vzrok za motnjo je neznan. Obstojata domneva, da ima na to motnjo vpliv žleza globoko v naših možganih, ki se imenuje amigdala.

Do 80 – tih let prejšnjega stoletja je OKM veljala za redko in na zdravljenje odporno motnjo. V zadnjih treh desetletjih pa raziskujejo njeno biološko – socialno povezavo z medosebnimi odnosi. Število obolelih za OKM ocenjujejo na 2–3 %, vendar glede na splošne razmere število obolelih narašča in tako OKM postaja ena najpogostejših motenj. Oba spola sta enako prizadeta, moški zbolijo okoli 19. leta, ženske pa okoli 22. leta. Oseb s to motnjo je več samskih kot pa poročenih. Na motnjo ima tudi močan vpliv stres. Obstaja tudi hipoteza, da bi bili lahko nekateri primeri OKM povezani z okužbami.

Definicija pravi, da so obsesije ponavljajo-

če misli, ki z vztrajanjem povzročajo hudo tesnobo. Bolniki jih poskušajo odbiti z drugo mislijo (kompulzijo). Ritualni ali kompulzivna dejanja so stereotipno ponavljajoča vedenja (npr. umivanje rok, preverjanje kljuk na vratih itd.). Cilj kompulzije je preprečiti tesnobo. Oseba lahko tudi velikokrat prešteva svoje rituale.

OKM zdravimo s psihofarmaki (antidepresivi, antipsihotiki) in z različnimi oblikami vedenjskih terapij. Pri antipsihotiki uporabljamo različne vrste zdravil, pri vedenjskih terapijah pa kognitivno, suportivno, psihoanalizo in psihodinamiko. Kot precej učinkovita metoda zdravljenja se v zadnjem času kaže tudi najnovejša ameriška metoda, imenovana transkranijska magnetna stimulacija (TMS), ki z magnetnimi valovi stimulira določen del možganov.

Sicer pa slikanje možganov (CT, magnetna resonanca) pri tej motnji kaže rahlo spremenjeno strukturo možganov. V možganih potekajo nekoliko različni procesi vezani na nevrottransmiterje in ganglije (možganske vozle).

Z OKM so povezane motnje kot so avtizem, shizofrenija, bipolarna motnja, depresija in motnja pozornosti (ADHD). Lahko pa se OKM pojavlja kot samostojna motnja.

2) MOJE DOŽIVLJANJE OKM

Motnja se mi je pojavila pri 13. letih kot posledica hudega in dolgotrajnega medvrstniškega nasilja najprej na osnovni šoli

in kasneje v gimnaziji. Sošolci so me fizično in psihično močno nadlegovali in se nad mano izživiljali, učitelji in ravnatelj pa niso naredili nič. Poleg tega sem bil tedaj zelo introvertiran in doma svoje velike stiske nisem razkril, zato mi starši niso mogli pomagati. Ko pa so sami opazili, da je z mano nekaj zelo narobe, je bilo že prepozno. Motnje so pričele svojo uničevalno pot.

OKM doživljam podobno, kot piše v opisu v uvodu. Pri meni je težava še v tem, da se mi delno povezujejo in prekrivajo motnje OKM in Aspergerjevega sindroma.

Moj prvi spomin, kolikor se spominjam, seže v 7. razred osnovne šole. Nisem več prenesel, da bi imel v zvezku karkoli prečrtano ali popravljen. Ves list je moral biti pisan brez napake. Zato sem ogromno uporabljal brisalec črnila in edigs. Če je bila stran v zvezku preveč popravljena, sem list iztrgal. Zvezki so počasi razpadli in pričel se je začaran krog novih zvezkov, nepopolnih zvezkov in vedno večjega nereda in zmede glede zvezkov. Na svoji pisalni mizi sem hotel imeti vse pravilno razpostavljeno. Če ni bilo tako, sem se počutil nelagodno.

Pri približno 14 letih sem se v vse svoje šolske zvezke in knjige ter v večino knjig domače obsežne knjižnice po večkrat podpisal z nekim čudnim sčekanim podpisom. Zaradi že nastale motnje in še bolj zaradi šikaniranja sošolcev na gimnaziji sem v tem času pričel obsežno »špricati« šolo. Če sem bil sam, izven šolskega okolja, sem se počutil bolj varnega. Da starši ne bi vedeli, da me ni v šoli, sem se ure in ure skrival po mestu in okolici.

V tem obdobju sem pričel ponavljati posamezne besede, pa tudi stavke. Tega se

najprej nisem zavedal, mi je bilo pa ob ponavljanju lažje. Ponavljanje me je malo sprostito in pomirilo, motnja pa je kljub temu, da sem tedaj že bil v psihiatrični obravnavi, vendar brez zdravil, napredovala.

Od svojega 17., pa do svojega vsaj 25. leta lahko glede sebe govorim le o veliki praznini. Ničesar se ne spomnim. V tem času sem bil večkrat hospitaliziran in prejemal sem velike količine raznih zdravil.

Spominjam se, da sem nekje po svojem 17. letu pričel mnogokrat preverjati kljuke, stikala za luči, vodne pipe. Tega se nisem zavedal, na to so me opozorili domači.

Po eni od hospitalizacij, ko sem na odprtem oddelku Polja prejemal res ogromne količine različnih zdravil, se mi je pojavila motnja, zaradi katere sem izjemno trpel. Ko sem se pogovarjal, sem v mislih stalno štel besede v stavkih. Poleg tega so morale biti besede v vsakem stavku deljive s tri. To je povzročilo mojo katastrofalno komunikacijo, saj je trajalo veliko časa, da sem uspel povedati kak stavek. Če ne bi štel besed, bi bil izjemno anksiozen. Tedaj sem imel 25 let, motnja pa je trajala vsaj 10 let. Sedaj je bolje, se pa motnja še občasno pojavi v zelo blagi obliki.

Od približno 25. leta dalje se moja OKM, povezana z Aspergerjem, odraža tudi na področju osebne higiene. Tuširati se moram 20 minut z mlačno vodo, sicer se počutim umazanega. Porabim zelo veliko gela za tuširanje, šampona za lase, mila za umivanje rok, zobne paste, zobnih ščetk in toaletnega papirja. Osebna higiena mi vzame več ur časa na dan. Kljub prigovarjanju domačih se nočem poslovit

od svojih dolgih las, ki jih razčesujem 20 minut po svojem ustaljenem načinu. Če ni tako, sem nemiren in se počutim nelagodno. Posebno poglavje predstavlja britje. Brijem se 45 minut. Ko končam, sem sicer gladko obrit, a imam odrgnjeno kožo na obrazu. V svoji kopalnici imam res veliko zbirko dezodoransov, mil, zobnih past, gelov za tuširanje in raznih šamponov za lase. To mi daje občutek zadovoljstva. Če tega nimam, se počutim negotovega. Vse to početje mi jemlje veliko časa in energije, vendar se po vseh teh ritualih dobro počutim. Prijetno je biti čist in urejen. Življenje pa teče naprej – mimo mene.

Motnje skušam občasno ublažiti, vendar so zelo vztrajne. Nekoliko mi pomagajo preproste vaje Brain Gym, ki jih delam skoraj vsak dan. Za kratko obdobje so motnje izginile po eni od terapij pri ge. psihologinji, vendar so se žal vrnile. Zelo pa mi je pomagala metoda TMS (transkranijske magnetne stimulacije), ki mi jo je bilo omogočeno leta 2019 obiskovati v bolnici v Zagrebu. Rezultati so bili zelo dobri. Govoril sem skoraj gladko in brez težav. Počutil sem se dobro in samozavestno. Potem pa je prišla epidemija in vse izolacije in v dolgih mesecih zaprtosti in osame je pozitiven vpliv TMS popustil. Ko bo konec korone, razmišljam, da bi šel še na nekaj terapij TMS. Hudo je, da so motnje vezane na OKM

tako trdovratne. Kljub temu, da redno jemljem zdravila, nobena, ko se enkrat pojavi, zares in dokončno ne izgine.

3) ZAKLJUČEK

Izkušnja tesnobe je skupna vsem ljudem. Na srečo pa anksioznost in posledično OKM ter na to vezani rituali prizadenejo manjšino. Teško je razložiti, kakšno trpljenje ta motnja predstavlja za pacienta, neugodno pa je tudi tistim, ki s pacientom živijo v družini. Ogromno je izgubljenega časa in energije. Jaz se ukvarjam z rituali, življenje pa teče mimo mene. Ne znam in ne zmorem izstopiti iz tega vrtinca.

Problem te motnje je, da je izredno trdovratna. Zdravljenje, kot ga poznamo sedaj, z izjemo TMS in z delno izjemo psihoterapije daje šibke rezultate. Še vedno živim v upanju, da bodo nekoč iznašli učinkovito sredstvo oz. zdravilo proti tej motnji.

Jan Hofbauer

Vira: Wikipedia; Google

»What mental health needs is more sunlight, more candor, and more unashamed conversation.« – Glenn Close.

Duševno zdravje potrebuje več sončne svetlobe, odkritosti in pogovora brez občutka sramu.

Obeležitev 20. obletnice Altrine enote Prevalje na Koroškem



Izlet v Vrsar in Limski kanal

Priznam, da sem se izleta udeležila z veseljem, da se ponovno združimo in obiščemo Vrsar in Limski kanal. Zbrali smo se jutraj na Dolgem mostu, kjer smo pričakali avtobus, ki nas je pripeljal do naše BARKE...

Odpluli smo in ko sem opazovala, sem spoznala, da so in smo zbrani čudoviti ljudje! Vsak od nas izžareva nekaj posebnega! Ja, točno tako! Tisti mali košček, ki se skriva v vsakem od nas in tvori popolno čudovito celoto! Tvori barko LJUBEZNI...tako sem ji rekla jaz. Na barki smo

imeli tudi okusno kosilo!

Pot so nam popestrili delfini, ki smo jih zagledali v bližini in smo bili veseli, da so lahko bili tudi ti del našega potovanja! Seveda pa brez dobre organizacije ne bi bilo to to! Zahvaljujem se vsem strokovnim delavcem! In želim še na ta način povedati, da VAS imam RADA!

J. M.



Občasna kreativnost in domišljija

Nad ustvarjanjem sem se navdušil konec osnovne šole. Pri likovnem krožku so me najbolj prevzele pastelne barve. Ustvarjam, ker na ta način izražam svoja sporočila. Ena slika lahko pove več kot tisoč besed.

Nad umetnostjo me je navdušil brat. Rad sem ga opazoval pri ustvarjanju slik. Veliko spodbude sem dobil tudi v osnovni šoli od učiteljice likovnega pouka. Zdi se mi, da z ustvarjanjem spoznavam samega sebe, večkrat pa tudi ostali svet.

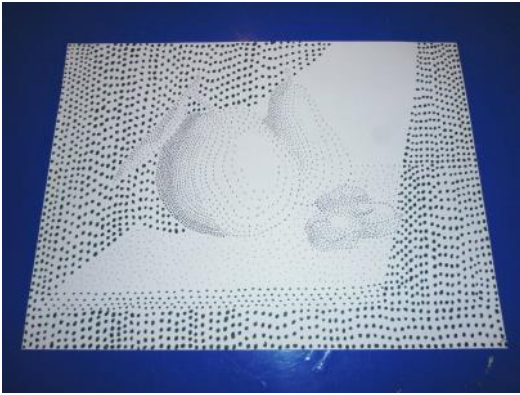
Zamisli dobim ob različnih asociacijah, čustvih, dogodkih, presenečenjih, doživljanju strahu ... V packah in »čečkarijah« vidim marsikaj s pomočjo domišljije. Ide-

jo sem dobil pri Rorschaschovem testu. Ni nujno, da mi ustvarjanje pomaga pri boljšem počutju, lahko ga tudi poslabša, sploh če ustvarjam sam.

Uporabljam posebno tehniko, ki sem jo razvil sam. Iz pack in »čečkarij« nadaljujem vzorce. Všeč mi je tudi tehnika kolaža brez lepila. Ko sestavim kolaž, ga fotografiram. Uporabljam oglje, svinčnik, kemični svinčnik, paste in akvarelne barve, ki se svetijo v temi. Zadnje čase pa uporabljam tudi različni kolaž iz časopisa in revij.

Besedilo in fotografije izdelkov:
Jernej Volk





Avtor izdelkov je Jernej Volk.

6 milijonov papirnatih ladjic in izkušnja na Altri

Živijo,

sva Anja in Nika in sva študentki delovne terapije. Za Altro sva prvič slišali na Zdravstveni fakulteti. V 3. letniku v sklopu predmeta opravljamo 5-tedensko prakso. Zaradi trenutne situacije in vseh stisk, ki se pojavljajo, se nama je to področje zdelo še posebej zanimivo, saj se nama je porajalo vprašanje, kako preživijo svoj prosti čas zaradi omejitev ter kako se spopadajo s svojimi stiskami.

S prakso sva začeli v oktobru. Priznava, da nisva vedeli kaj pričakovati. Že prvi dan pa nama je postalo jasno, da sva prišli v okolje, kjer prevladuje prijateljstvo, podpora in medsebojno spoštovanje. Potrebovali sva natanko en dan, da sva se vključili v njihov ritem. Prav vsak naju je lepo sprejel in vsi z veseljem sodelujejo z nama.

V času opravljanja prakse pa se je ravno odvijal projekt »6 milijonov papirnatih ladjic«. Cilj projekta je zbrati 6 milijonov

ladjic, ki jih izdelamo z kateregakoli odpadnega papirja. S tem projektom se želijo spomniti na vse žrtve, na vse grozote in holokavst. Letos pa so se za to akcijo odločili tudi na Altri. Veliko jih je bilo zainteresiranih, zato sva prav vsem z veseljem pokazali, kako se ladjice izdeluje. Ko zjutraj kdo opazi, da izdelujemo ladjice, se z veseljem pridruži izdelovanju, hkrati pa se ob temu tudi sprostim, podružimo in poklepeta. Skupaj jih izdelujemo vsak dan in jih skrbno shranimo, da bodo lahko varno odplule do Srednje ekonomske šole in gimnazije Maribor, kjer bodo ladjice tudi prešteli. Iz ladjic bo nastala umetniška inštalacija, za katero pa bodo poskrbeli študentje arhitekture in gradbeništva. 10 let nazaj se je ta projekt že odvijal, vendar so ladjic zbrali le 2,8 milijonov, zato letos vsi upamo, da bo ladjic čim več. Kljub temu pa je bil že takrat namen in globoko sporočilo akcije dosežen.

Anja in Nika



Keramika



Kiparstvo je umetnost, ki se ukvarja z izdelovanjem kipov. Obstaja dekorativno, umetniško, uporabno kiparstvo ... Keramika pa predstavlja izdelke iz žgane gline. Obstaja več vrst gline (fina, groba, šamotna itn.) različnih barv: rdeča, bela, rjava, črna ...

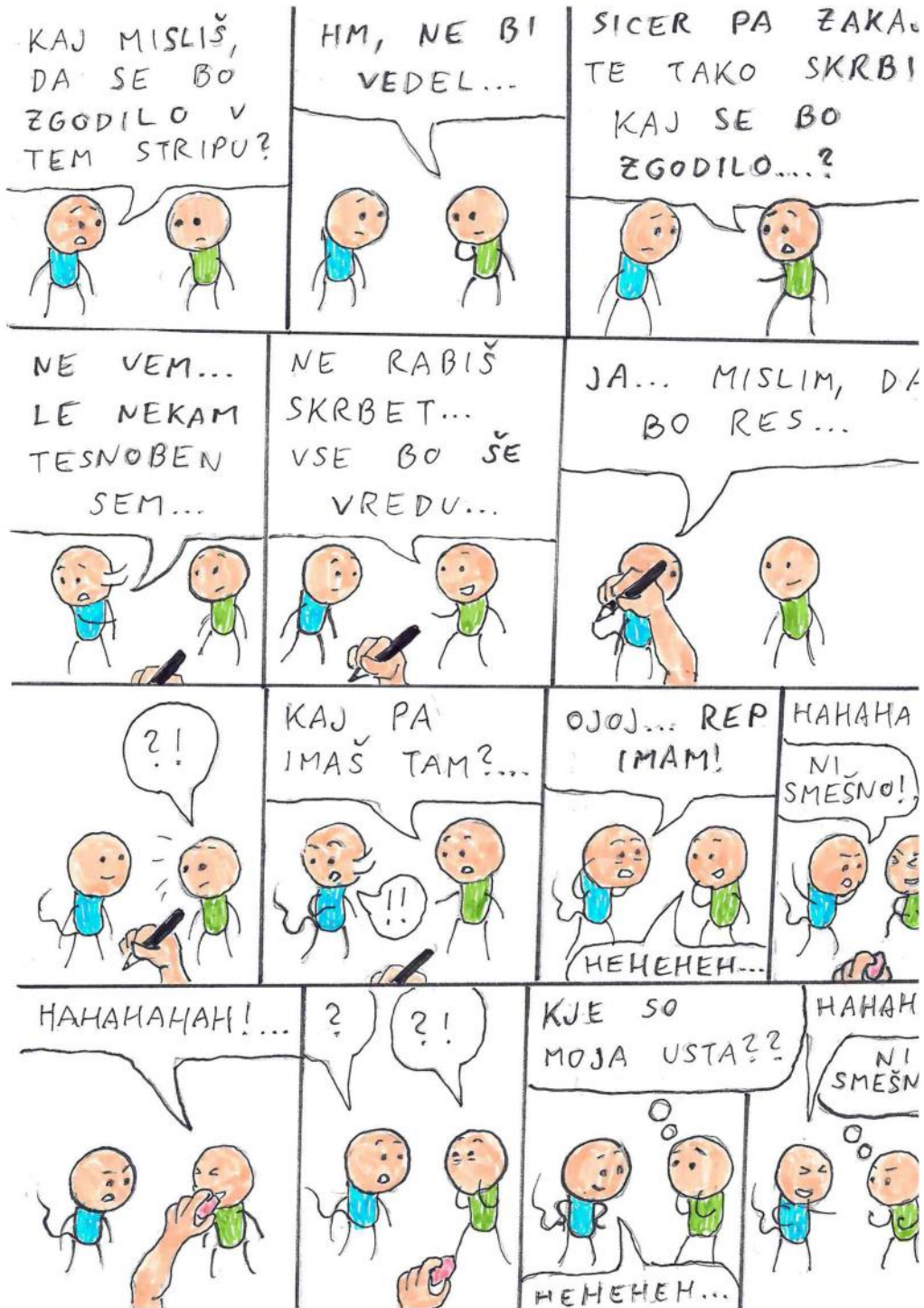
Sama se ukvarjam s keramiko, v okviru katere pod mentorstvom Lučke Šičarov delam stojala za lučke, posodice, kipe ... Glina je zame medij, skozi katerega prenašam sporočilo, sproščam napetost, negativna čustva ali frustracije. Ko prenašam sporočilo, sem hkrati blizu njega,

a vendar toliko oddaljena, da lahko do njega vzpostavim bolj pristen in realen odnos. Če želim sporočiti, da sem žalostna, uporabim motiv, ki izraža moje počutje in bolj monotone barve. Če pa želim sporočiti, da sem vesela, uporabim močne barve in vesele motive.

Pri keramiki moraš preko sebe, saj moraš v glini in v njeni popolnosti izraziti nepopolnost, saj le tako izdelki zasijejo v pravi luči. Ni pomemben denar, pomemben je motiv, zaradi katerega ustvarjaš: greš preko lastnih frustracij in pri tem uživaš. Včasih se sprašujem, ali sem rojena za keramiko in v sebi najdem odgovor: »DOKLER VERJAMEM VANJO IN ME KERAMIČNO DELO OSREČUJE, SEM ROJENA KERAMIČARKA.«

Nina Kroflič





Avtor stripa je Matjaž Vitez.

Stihi in podobe Andreja Jana

Knjiga knjigo odpira
Duša duši odpira –
vrata zastrtosti
notranjega sveta.

Duša preko duše
sebe spozna.

Knjiga knjigo odpira,
Srce srcu odpira –
duri, rane in svetost,
svetlobo,
notranjost rumeno.



Moški brez ženske,
mož brez žene
svojega srca je
kot mornar sredi morja,
išoč obal svojih zavetja, je
kot ladja, ki išče svoj pristan.

Ko žena zapusti svojega moža,
je ta kot mornar izgubljen
sredi širnega morja, sredi
viharnih in nevarnih širja, kjer
išče zatočišče obale svojega srca.

Slike in poezija Brigite Krek



Zmaj



Škorpion

Netopir

Ne vem,
kdo sem,
ne vem,
kam grem.

Poznam samo pepel
na poljih obljudljene ljubezni.

Netopir se mi je prisesal na vrat,
zgrešil je žival v gozdu
in našel mene.

Vsak dan me je manj,
izgubljam besede,
izgubljam podobe.

Trnje ...

Kosti

Ne iščem več,
otopel je moj um.

Ne jočem več,
strah se je naselil v kosti.

Kamniti tlak
se žge v opoldanski pripeki,
a mene obliva mrzel hlad,
ki veje iz tvojih oči.

Svetloba pronica
skozi krošnjo drevesa na mesto,
kjer stojiš,
veter se lovi v tvoje kodre.

Zame si izgubljen,
zase sem izgubljena.

Obris

Mačka glasno prede,
umazan prt leži na tleh.

Glinen vrč se je razbil,
golobica kljuva razsuto cvetje.

Resničnost se izmika,
ogledalo se je zarosilo.

Mrtvilo v glavi.
Kdo sem sploh še jaz?

Samo obris še blodi
med divjimi kostanji.



Grof

Poezija, slike in misli Uroša Benka

Zima

Zima bela je,
Nam tiho pela je,
Nikdar ni zbledela.

Bela snežinka...
Ne boj se ovinka,
Ki ga dela krinka.

Ta krinka dela težavo,
A ne boj se je,
To ni nič!

(2005)

Zima

Zima siva je,
Nam glasno bela je,
a vsakič je zbledela.

Siva snežinka,
Ne boj se ravnine,
Ki jo delaš preko zime.

Ta zima dela problem,
A ne boj se ga,
To je vse!

(2021)

Zima

Zima črna je.
Nam preglasno vzela je,
Vse, kar je barvito.

Črna snežinka,
Ne boj se višine,
ki te ustraši preko zime.

Ta zima je rima,
A ni v harmoniji.
Tako je pač v življenju!

(2021)



Zima

Zima pisana je,
Nam mavrično pela je,
Vedno bila pestra je.

Barvita snežinka,
Ne boj se problemov,
Ki ga teži beli sneg.

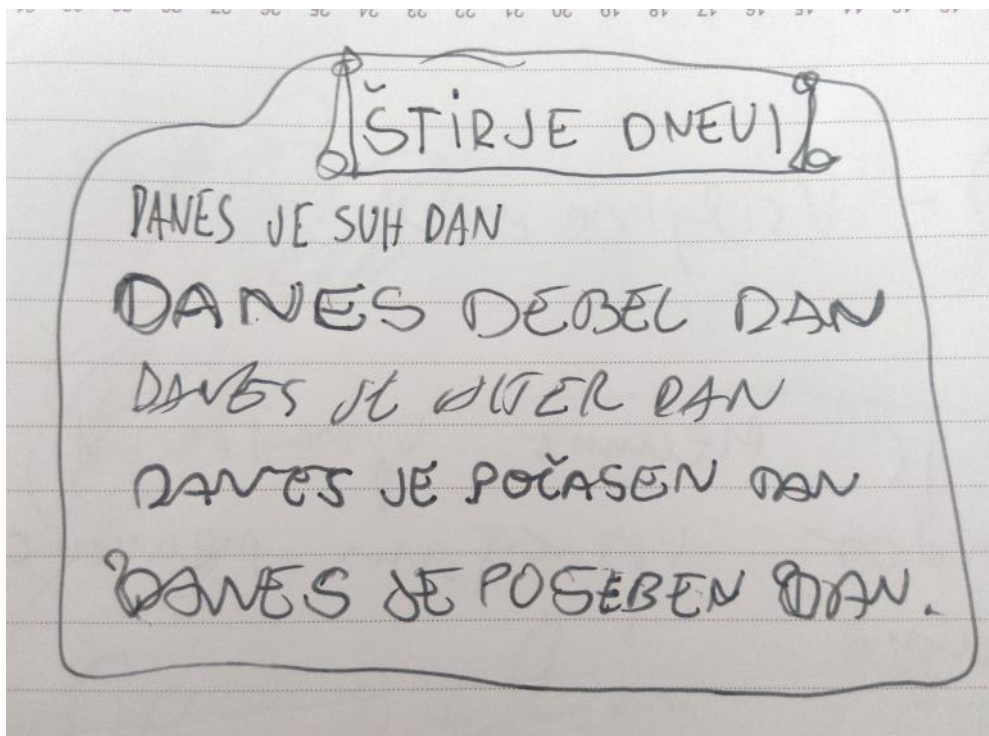
Ta beli sneg je rumen,
Ne najdem uradnega wc-ja!
Sonce!

RAZLAGA PESMI:

Pesem govori o razklanosti med človeško lepoto, dinamiko, nenavadno življenjsko situacijo ter upanjem in zaupanjem. Pesem se začne in konča pozitivno.

(2021)





Avtor misli je Uroš Benko.

Poezija avtorja M. K.

Spušča

Tiho kakor smeh se kotijo
ovce kasneje veter kamena
pot sicer galeb se proti rumenem
nebo trosijo se kot nosorogi
sveče cerkvenih omar
tu in tam kot sreče
podnebje miru ter
jazbec se sonči
na glasbi narodov.

Glasba narodov

Sonce luna tihe morske
zvezde si dvestotih
praprotov lokvanj nosorog
tiho teka po obzorju
reke mavrica pa istočasno
govori govor postoj
tiha zver.

Tiha zver

Tiho tiho prihaja
val do morja skozi
globočino se nahaja
noč skozi ocean se
spušča plima skozi
oseko se dvigajo
jastrebi.

Poezija in slike Francija Cimermana

Spomin

Pozimi sonce, se vse polepša,
v naravi vsa v belini čista,
iskriva, iskriva, snežinka lepša,
lovi svetlobo kristalno ista.

Stopinja za stopinjo vtisa,
se smučina vije in njena pisa,
ostaja nema brežina spomina,
ki v srcu jo nosim in si edina.

Le kdo si v mislih besedah spoznanja,
mi večno duha vodiš v dejanja.
Lej ti si ponosen duha ozaveden,
um si človeški v besedi vseveden.

21. 5. 2021

Sol

Noči so dane v počitek,
a spanec me si težko plitek.
Lepo bi rad se spočil, naspal,
a zjutraj utrujen bi še rad zaspal.

Kako naprej za počitek telesa,
Ne morem sam pomoči, prosim vsa nebesa.
Kdo me reši te zagate,
Le Bog te prosim vse moje ljudi brate.

Tisočero vseh prošenj v molitvi,
z njimi prosim k rešitvi hitri.
Pridi duh sveti z Ireno,
pa kaj nekoč sem moral klečati na poleno?

24. 5. 2021

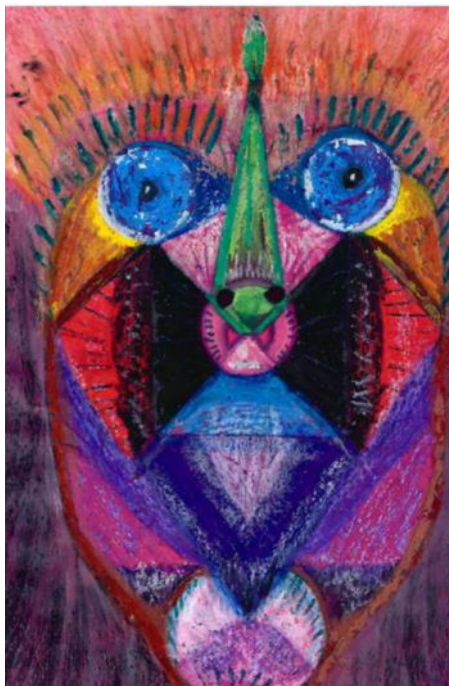
V trudu večera

Svetloba sinja, obok neba,
oba nas poživljata do srca.
Svetilka tista večno soj,
ti Bog stvaritelj otrok sem tvoj.

Čuj v molitvi tišino duha,
ta v življenju voditi nas zna.
Sejanja besede v modrost me uvede,
številčnost besede znanje naprede.

Kolko volje in moči,
duha spoznanja me vodiš ti.
Svežina hladne vode iz studenca,
zelenilo poživlja, nanj gre tendenca.

25. 5. 2021



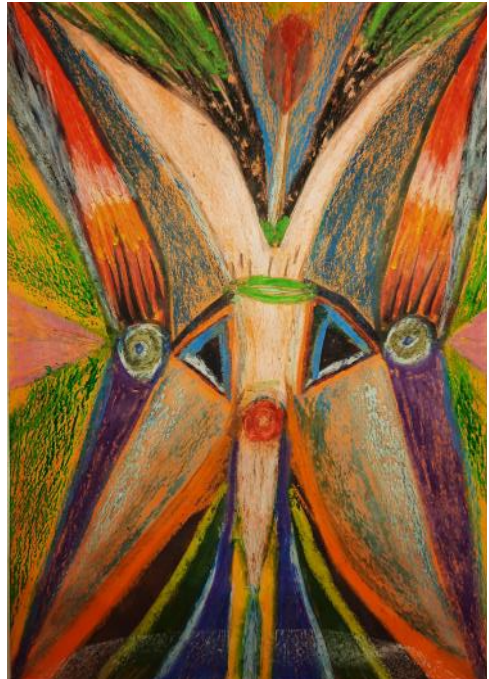
Volja srca

Srce na dlani,
v veselju volje,
podarja nam celo vse veselje.
Tiktaka ura, se vidi, sliši,
kar mislim jaz, nam vsem napiši.

To stranstvo, drugotnost, veselja moči,
v snu v zadovoljstvo sreča kipi.
Srce za srcem, vse otopli,
misli vso večnost,
njih se napij.

Tisoče ljubljenih parov sveta,
življenja spoznanja, vsa duša ima.
Sreča in moč, zaspi se v noč,
s počitkom osrečen, z vso voljo vedoč.

29. 5. 2021



Čemu

Žalostno, otožno, tiho v večer,
želim besede, da mi dajo mir.
Strah me z žalostjo hromi,
rad postal bi spočit vse dni.

Počasi misli so ves dan,
ne vem, kako se postaviti v bran.
Zakaj sem trudoma odmaknjen,
v življenju greh mi je podtaknjen.

Trenutek le veselja si želim,
pa ne gre v življenju biti z njim.
brez sonca ni sence,
brez vode nimamo studence.

4. 6. 2021

Sonce

Ti si moje sonce,
jaz sem tvoja sreča,
sreča opoteča.

Sonce si,
ki sije name,
a to ni zame,
je za vse nas.

Žarki še živijo
in se razvedrijo.
Žarek tam,
žarek tu.

Sonce ni senca.
Je lepota,
pot s ciljem.

Bernarda Koren

Nov list življenja

Je list,
je nepopisan list,
kjer si ti,
kjer sem jaz.

Listi življenja,
list trpljenja,
je lepa misel.

Obrneš list
in že si v drugi sferi,
a nisi v Ameriki.

V Ameriki živiš
in vse potrpiš,
lep nov list življenja.

Bernarda Koren

Pesem angela

Tu sem, da vas potolažim,
tu sem, da vas objamem,
se z milostjo napolnim,
drobne želje izpolnim.

Tu sem, ker se potrebujemo,
tu sem, ker vas imam rada,
in sem, da upanje poiščem,
tu sem, da vero in luč prižgem.

Gledam oči – neke žalostne,
v njih bolečina prebiva,
spet drugje sreča je iskriva.

Misel modra se poraja sama!
»Ne obupat« dragi moji,
nikdar in nikoli,
saj to je pesem, bere se lahko,
od začetka in spet in spet.

Tu sem, da vas potolažim,
tu sem, da te objamem,
obraz v dlani zajamem,
in z milostjo napolnim,
drobne želje izpolnim.

Mojca Jordan

Ona je Ana – povzetek

Ona je Ana je družbeni roman, ki govori o spopadanju mlade psihične bolnice Ane z duševno boleznijo, shizofrenijo. Avtor knjige je glasnik tistih, ki niso slišani s strani večine ljudi.

V knjigi so predstavljeni tudi Anin fant, ki ji stre srce, njeni starši ter najboljša prijateljica Marjeta, drugi pa so predstavljeni posredno skozi zgodbo samo. Ana trpi zaradi slišanja glasov, videnj in nenavadnih prepričanj. Sliši tudi moteče glasove, ima čudna bizarna videnja oziroma nenavadna prepričanja.

Glasovi so omejeni na njeno delovanje, govorijo, kaj lahko počne in česa ne, komentirajo njeno obnašanje ipd.

Nanjo vplivajo očitno negativno, saj ji

onemogočajo normalno življenje.

Pisatelj tudi v resničnosti pozna osebo, ki ima podobne simptome kot Ana, imel pa jo je čast spoznati v psihiatrični bolnišnici v Polju.

Sporočilo knjige je namenjeno zmanjševanju predsodkov predvsem s področja psihiatrije. Knjiga pa opisuje, da ljudje z duševnimi težavami v večini primerov niso nasilni, leni ali pa nesposobni za normalno življenje.

Kratek opis knjige Ona je Ana,
avtorja Benjamina Okorna

Odločitev je tvoja

Odmakni se od življenja
in življenje se bo odmaknilo od tebe.

Pojdi nečemu nasproti
in ono bo prišlo nasproti tebi.

PS: izberi rajši drugo varianto.

Jaka

Etnografski muzej

Po obiskanem kariernem sejmu v Cankarjevem domu, me na poti proti domu »opomni« ob skoraj vsesplošnem mestnem mrtvilu gruča ljudi pred Etnografskim muzejem. Vprašam varnostnika, kaj se dogaja, mi pove, naj si ogledam razstavo vredno ogleda, poleg tega naj si privoščim še kakšen kozarček pijače in košček potice. Nekoliko sem oklevala, potem sem pa kar vstopila in mi ni žal, tako da bom ogled še ponovila, pa še komu drugemu ga priporočam. Mislim, da kdor ima

vsaj nekoliko umetniškega duha in ga zanimajo ročno izdelane stvari pa fotografije, da mu ne bo žal za ogled razstave. Ob zaključku razstave si lahko vzamete še revijo, priporočam še tistim damam, ki tako kot jaz rade vezejo, kjer so starodavni motivi še vedno zanimivi in aktualni, pa še nekoliko za uvod v novoletni čas, jelenček, nepogrešljiv za vse generacije.

Sonata

Spoznali smo znanstvenico dr. Branislavo Sušnik





Fotografije z razstave o življenju in delu dr. Branislave Sušnik, ki je bila postavljena v Slovenskem etnografskem muzeju. Gre za slovensko znanstvenico, ki je raziskovala v Paragvaju, v Južni Ameriki.

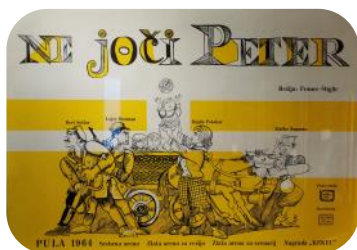
Altra na ogledu dveh razstav vsestranskega umetnika Hinka Smrekarja v Narodni galeriji



Življenje in delo Hinka Smrekarja nam je predstavila kustosinja in avtorica razstave dr. Alenka Simončič.



Obisk razstave o delu filmskega režiserja Franceta Štiglica v Slovenski kinoteki



Reki, izreki in pregovori

- Naj v tvoje srce posije ljubezen kot sončni žarki.
- Moja vera je močna, zgrajena na skali.
- V preizkušnji nikoli ne odneham. Ni se nam treba bati.
- Nobeno orožje ne bo imelo obstoja. Meje nas ne morejo ločiti.
- Samo en nasmeh, majhne geste, lepe besede vedno naredijo smisel. Toda včasih se najde v preprostem nasmehu veliko. Samo nasmeh ne stane veliko, samo nasmeh pogosto pomeni veliko.
- Prijaznost ogreje prav vsakogar. Bodimo prijazni še mi.
- Drugih ne sodi, temveč jim izkazuj ljubezen in spoštovanje.
- Če delamo to, kar je prav, imamo od tega koristi.
- Rešitev je, da se smejemo tudi takrat, ko trpimo.
- Ne zanimaj se samo zase, ampak tudi za druge (Filipljanom 2:4).
- Ko so se tesnobne misli množile v meni, me je tvoja tolažba nežno božala (Psalm 94:19).
- Ljubeči odnosi z drugimi so dragocenejši od materialnih dobrin.
- Ljubezen je nujna za srečo.
- Materialne stvari ne morejo zapolniti duhovnih potreb.
- **Hvala za prijateljstvo in oprostite, če je bilo kdaj kaj narobe.**

Žiga S.



Žiga S.

Citati znanih osebnosti

»Don't judge me. You know my name but not my story.« – Demi Lovato

(Ne sodi me. Poznaš moje ime, ne pa tudi moje zgodbe.)

»Pay no mind to those who talk behind your back. It simply means that you are two steps ahead.« – Tupac

(Ne ozirajte se na tiste, ki vam govorijo za hrbtom. To preprosto pomeni, da ste dva koraka pred njimi.)

»Mental illness is nothing to be ashamed of, but stigma and bias shame us all.« – Bill Clinton

(Duševne bolezni se ne smemo sramovati, vendar stigma in pristranskost sramotita nas vse.)

Tuji citati

(izbral Miha Mulej)

Vseeno je, če hodimo po levi ali desni strani pločnika, če pelje cesta v napačno smer.
Hubert Požarnik

Kdor vidi bolezen kot bolezen, ta ni bolnega duha.
Neznan zenovski mojster

Vedno je pravi čas, da naredimo, kar je prav.
Martin Luther King

Če dober govornik misli, da je tudi dober politik, se lahko zgodijo usodne stvari.
Sigmund Graff

Vse tisto, kar sem videl, me uči, da verjamem Stvarniku vsega tistega, česar nisem videl.
Ralph Waldo Emerson

Spoznajte sebe in spoznajte nasprotnika, pa boste dobili vsako bitko.
Sun Tzu

Kakšni žalostni časi, ko je lažje razbiti atom kot predsodek.
Albert Einstein

Le kaj je deset milijonov dolarjev proti desetim milijonom Kubancev, ki me ljubijo.
Boksar Teofil Stevenson

Ne sodi dneva po žetvi, ki si jo požel, temveč po semenih, ki si jih posejal.
Robert Louis Stevenson

Trdi in nefleksibilni so učenci smrti, nežni in upogljivi so učenci življenja.
Lao Ce, Tao Te Ching



Citati Mihe Muleja

En sam razsvetljen človek je jamstvo, da ima vse in vsakdo lepši konec, kot ga moremo zamisliti.

Ko je star moder volk zagledal mlade volkove s čeladami in sulicami, je žalostno pripomnil: »Volk volku človek.«

Nikogar ne moreš soditi, dokler ne slišiš pojasnila. In pri dobrih ljudeh se vedno najde pojasnilo.

Kadar ne obsojaš, se stvari začnejo reševati.

Treba je delati po komunistično in živeti po kapitalistično.

Tisto, kar ne obstaja, je most do tega, kar obstaja.

Najbolje kar zmoreš, mora biti vedno dovolj.



Avtor slik je Uroš Benko.

Notranja ekologija

Če na začetku prejšnjega stoletja skoraj nihče ni slišal za ekologijo, je bilo ob koncu stoletja popolnoma drugače. Velik prelom se je zgodil v šestdesetih in sedemdesetih letih, tedaj sta nastala tudi ključna dokumenta časa študija Rimskega kluba Meje rasti in knjiga Rachel Carson Nema Pomlad. Prva ključna ugotovitev študije Meje rasti je bila, da za materialno rast na Zemlji obstajajo meje, medtem ko rasti znanja ni meja. Druga ključna ugotovitev je bila: »Dokler bodo ljudje gledali le v okviru sebe in svoje družine in le za nekaj let naprej namesto širše, toliko časa ne bo upanja, da bi se stanje na Zemlji bistveno izboljšalo.« Rachel Carson pa je v svoji knjigi šibala novo paradigmo napredka in tehnološkega razvoja in med drugim zelo kritizirala uporabo pesticidov, posebej DDT, in bila zaradi tega izpostavljena srditim napadom in posmehu.

Ekologija se je medtem zelo razvila in postala popolnoma interdisciplinarna znanost, vendar se ni dovolj razširila na področje notranje ekologije, kakor jo je poimenoval pokojni škof Vekoslav Grmič. Posebej ker je tudi priznani ekolog Anton Komat pisal, denimo tudi o kemični kastraciji moških s pomočjo hormonskih motilcev. Ravnotežje moško-ženskih odnosov se je podrlo že z emancipacijo žensk, cena delovne sile je padla, ženske so morale poleg služb postoriti še vse delo doma, otroke pa sta začeli vzgajati ulica in subkultura. Celo neravnotežje vleče korenine še iz časa druge svetovne vojne, ko so spričo neverjetnega zla in psiholoških bremen ženske morale skrbeti za vse, zraven pa še delati v letalskih tovarnah in tolažiti ter nositi psihološka

bremena. Spričo vsega, kar se je dogajalo kasneje, mnoge ženske gledajo na večino moških kot na nekakšne trote, katerih edini namen je spočetje novega življenja. Čeprav sam nisem pristaš feminističnih gibanj, menim, da mnoge njihove ideje terjajo poglobljeno razpravo. In menim, da misel avstrijskega filozofa Karla Popperja, da je družba, ki dopušča odprto razpravo, vedno uspešnejša od tiste, ki je ne, nikjer ne velja v taki meri kot ravno na zelo pomembnem področju moško-ženskih odnosov.

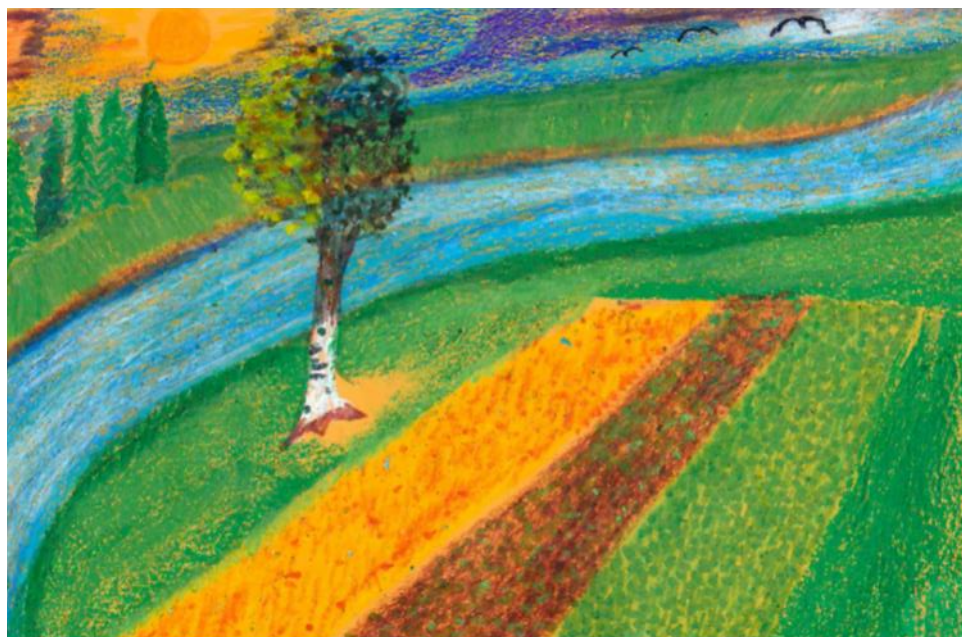
Potrebno bo seveda na mnogih področjih spreminjati paradigmo in način mišljenja. Pozitivizem je, denimo, padel že z Einsteinovo relativnostjo in Heisenbergovim principom nedoločenosti, pa se v šolah še vedno uči kot nesporno dejstvo. Treba se bo tudi otresti vpliva materialistične miselnosti. Ko je, denimo, nek poslušalec na predavanju rekel Einsteinu, da mu zdrava pamet veleva, naj ne verjame v nič, kar se ne da otipati, mu je Einstein odgovoril: »Potem pa vas vabim, da pridete na oder in položite svojo zdravo pamet sem na mizo.« Kristjani seveda nimajo nobene težave z obstojem nematerialnega, saj je Jezus v Svetem pismu opisan tudi kot mag, eksorcist, zdravilec itd. Vseeno pa materialistična miselnost vnaša v našo pretežno krščansko zahodno kulturo shizofreno psihološko stanje.

Pred človeštvom so mnoge naloge prihodnosti. Najbolje bi bilo čim prej ustvariti zdravo družbo ter zediniti ekologijo in ekonomijo. Skandinavci so nam že večkrat pokazali, da se to da (denimo s primarno obdavčitvijo). Namesto, da usta-

navljamo svete za digitalizacijo in usmerjamo svojo energijo v umeten svet, bi kazalo ustanoviti ekološki strateški svet, saj je ekologija stvar nacionalne varnosti. Vse skupaj pa moramo začeti ljudje. Lah-

ko računamo tudi na pomoč od zgoraj, vendar ne preveč.

Miha Mulej



Avtor slike je Franci Cimerman.

Duševno zdravje je večni cilj in hkrati neskončna pot.
Pa vendar je vsak hip na dosegu rok.
(Uroš Benko)

Naši predlogi za krajsanje dolgih večerov!

Filmi, ki so nas navdušili:

A Beautiful Mind – Čudoviti um

Biografska drama, ki je prejela štiri oskarje, pripoveduje zgodbo o Nobelovem nagrajencu Johnu Nashu (Russell Crowe), čigar dosežke na področju teorije iger v matematiki je zasenčilo več desetletij njegove duševne bolezni. To je močna zgodba o človeku, ki je sijajen matematik, ki dela revolucionarne prispevke, medtem ko živi s shizofrenijo. Po letih boja je Nash v resnici premagal tragedijo in naposled prejel Nobelovo nagrado.

Black Swan – Črni labod

V Črnem labodu spremljamo zgodbo Nine (Natalie Portman), balerine v newyorški baletni skupini. Zgodba se potopi v um ambiciozne baletke Nine, ki si želi v naslednji predstavi zagotoviti glavno vlogo. Toda kmalu spozna, da dvolični direktor baletne hiše od nje pričakuje intimne usluge, težave ji povzroča radoživa konkurentka Lily, doma pa jo dodatno obremenjuje zahtevna mama. Fizični napori in psihološki stres Nino pahne v vrtinec samouničujočega iskanja popolnega baletnega nastopa.

Girl Interrupted – Nore in svobodne

Ganljiv film, posnet po resnični zgodbi o izkušnji mladega dekleta v psihiatrični bolnišnici.

Susanna Kaysen (Winona Ryder) preživlja težko obdobje svojega življenja. V nekem trenutku zaradi velikih notranjih bolečin, ki ji jih poveča še mati, pogoltne veliko aspirina z vodko, tako da skoraj umre. Neodgovorni starši jo takrat spravijo v psihiatrično bolnišnico; iz te bo lahko odšla šele, ko se bodo tako odločili zdravniki. Tam preživlja dneve z dekleti, med katerimi so očarljiva sociopatka Lisa (Angelina Jolie), razvajena »očkova deklica« Daisy (Brittany Murphy) in žrtev opeklina Polly (Elisabeth Moss). Za dekleta skrbita stroga in odgovorna bolničarka Valerie (Whoopi Goldberg) ter vodja psihiatrije dr. Wickova (Vanessa Redgrave).

Simon Birch

Film, posnet po uspešnici Johna Irvinga, je zgodba, ob kateri se bo vsak lahko zamislil. Simon (Ian Michael Smith), ki je ob rojstvu razglašen za »čudežnega otroka«, bo nekega dne zagotovo postal junak ... samo ne ve, kako. Mali Simon bistro in prodorno doje ma okolje in ljudi, s katerimi deli svojo usodo, pa najsi bodo to omejeni someščani, ki ga v nevednosti dražijo in žalijo, ali pa njemu zelo ljuba prijatelj Joe (Joseph Mazzello) in njegova angelska mama Rebecca (Ashley Judd). Toda usoda nenadoma spremeni smer in napačna poteza se konča s tragičnimi posledicami. Po tem se Simon in Joe povežeta, saj oba poskušata najti tisto, kar jima manjka.

Me Before You – Ob tebi

Louisa Clark – Lou (Emilia Clarke) je čisto preprosto dekle, ki je ravno izgubilo službo v lokalni kavarni, Will Traymor (Sam Claflin) pa je bogat vplivnež, ki je zaradi nesreče ostal na invalidskem vozičku, premika pa lahko le glavo in nekaj prstov na eni roki. Will je tako prikovan na posteljo in povsem odvisen od nege drugih, postal je ciničen in se vdal v usodo. Njuni poti se prepleteta, ko postane Lou Willlova osebna pomočnica. Will in Louisa se na začetku ne marata, a sčasoma postaneta prijatelja, nato pa še nekaj več. Film predstavi kruto realnost človeka, ki je izgubil vso samostojnost in ne more storiti dobesedno ničesar brez pomoči drugih.

One Flew Over the Cuckoo's Nest – Let nad kukavičjim gnezdrom

»Delaj to, kar ti bomo rekli, pa ti ne bo nič manjkalo!« Film, ki je dobil oskarje v glavnih petih kategorijah, in film, ki je izrazit simbol boja proti sistemu.

Film se začne s prihodom Randla McMurphyja (Jack Nicholson) v psihiatrično ustanovo. Razlog? Spolni odnos z mladoletno osebo. Misleč, da bo lažje »prišel skozi«, njegovo obnašanje (namerno) postane nekoliko nevarno za družbo, zato ga namesto v zapor pošljejo v »ustanovo«. Psihiatrično bolnišnico avtoritativno vodi sestra Mildred Ratched (Louise Fletcher).

The Shawshank Redemption – Kaznilnica odrešitve

Navdihujoča zgodbo o neomajnem upanju.

Zgodba govori o bankirju Andyju Dufresneju (Tim Robbins), ki zaradi dvojnega umora, obsojen je umora svoje žene in njenega ljubimca, pristane v zaporu. Andy, ki vseskozi trdi, da je bil po krivem obsojen umora svoje žene, ohrani upanje s pomočjo svoje iznajdljivosti in sojetnika Reda (Morgan Freeman), s katerim postaneta prijatelja. Kljub usodi, ki ga doleti, ostane neverjetno duhovno močan. Zaporniki in nadzorniki ga občudujejo. Nadzornikom začne zaradi svojega znanja urejati celo denarne zadeve. A tako, kot so skrite njegove misli, je skrita tudi skrivnost, ki nazadnje privre na dan.

Good Will Hunting – Dobri Will Hunting

Good Will Hunting je odličen film o iskanju pravega terapevta, je zgodba o fantu, ki ima izrazito visok inteligenčni kvocient, na fakulteti pa je zaposlen kot hišnik. Will (Matt Damon) mora po dogovoru s sodiščem zaradi napada na policista obiskovati terapije in študirati napredno matematiko pri uglednem profesorju. Preko terapij z dr. Seanom Maguireom (Robin Williams) začne drugače gledati na svoj odnos do najboljšega prijatelja Chuckieja (Ben Affleck), dekleta Skylar (Minnie Driver) in samega sebe. Začne se tudi soočati s svojo preteklostjo in začenja razmišljati o prihodnosti.

Silver linings playbook – Za dežjem posije sonce

Ta film je odličen opomnik, da posameznikov, ki jim služimo, ne sme opredeliti njihova duševna bolezen.

Življenje ne gre vedno po načrtu. Pat Solatano (Bradley Cooper) se po osemmesečnem zdravljenju v psihiatrični bolnišnici, na katero je pristal, da bi se izognil zaporni kazni, vrne živeti z očetom in mamo. Odločen je, da se bo postavil na noge. Znova želi naveza-

ti stik z nekdanjo ženo, kljub okoliščinam, zaradi katerih ima prepoved približevanja. Njegovi starši si želijo le, da sin znova zaživi in da z očetom deli obsedenost z moštvom ameriškega nogometa. Toda Pat spozna Tiffany (Jennifer Lawrence), skrivnostno dekle z lastnimi težavami. Tiffany mu ponudi pomoč pri navezovanju stika z bivšo ženo v zameno, da tudi on pomaga njej. Ko izpolnjujeta svoj dogovor, se med njima rodi navezanost ...

Infinitely Polar Bear – Neskončni polarni medved

Film, ki v središče postavi junaka z bipolarno motnjo. Cam Stuart (Mark Ruffalo) je vse prej kot navaden oče. Potem ko doživi živčni zlom in konča v bolnišnici, se mora njegova žena Maggie (Zoe Saldana) z njunima hčerkama preseliti v majhno stanovanje. Brez denarja in pod stresom se Maggie vpiše na poslovno šolo na univerzi Columbia, kjer jo sprejmejo, zato prosi Cama, naj sam poskrbi za hčerki. Cam to sprejme v upanju, da ga bo to zblížalo z družino, nikakor pa ni pripravljen na dve, popolnoma različni mladoletnici.

Still Alice – Še vedno Alice

Alice Howland (Julianne Moore), srečno poročena, mati treh otrok in priznana profesorica lingvistike, začne vse bolj pozabljati besede. Ko obiše zdravnika, se izkaže, da je to začetek Alzheimerjeve bolezni: nevrološke motnje, pri kateri možgani počasi degenerirajo, kar privede do težav s pomnjenjem, vsakdanjim funkcioniranjem in vedenjem. Alice se tako znajde pred težko dilemo, kako ohraniti osebno dostojanstvo, razsodnost in zavest, preden bo bolezen napredovala do stopnje, ko niti svojih ljubljenih ne bo več prepoznala.

Finding Nemo – Reševanje malega Nema

Animirani film v katerem spremljamo pestro in zabavno popotovanje dveh rib – pretirano zaščitniškega in previdnega Marlina in njegovega zvedavega sina Nema, ki se ločita pri Velikem koralnem grebenu, kjer potapljači ujamejo malega Nema in odpeljejo v akvarij. V družbi Dori, prijazne in velikodušne, a nenavadno pozabljive modre ribice, ki vse pozabi v trenutku, ko se zgodi, se Marlin odpravi na nevarno podmorsko pot reševanja svojega sina, ki ju ločuje ocean.

Homeland – Domovina (serija)

Priljubljena in večkrat nagrajena ameriška televizijska drama v žanru psihološkega trilerja. Glavna junaka serije sta agentka CIE Carrie Mathison (Claire Danes) in marinec Nicholas Brody (Damian Lewis). Carrie Mathison (Claire Danes) trpi za bipolarno motnjo, kar pravzaprav prikriva.

Za krajšanje zimskih večerov ...

Življenje je tvoje, pisateljica: Louise L. Hay

Seznam bolezni po miselnih vzorcih, ki jih povzročajo, z afirmacijami, ki jih odpravljajo. Odslovi vse svoje bolezni in v svoje življenje privabi ljubezen, srečo in bogastvo.

Bela past (cikel knjig Zvesti prijatelji), pisatelj: Bogdan Novak

Mladinska povest. V središču dogajanja je kolektiv taborniški odred Rožnik. Taborniki se odpravijo na izlet k Triglavskim jezerom, kjer jih preseneti snežni metež in ostanejo ujeti v zasneženi koči, dokler ponje ne pridejo reševalci.

In potem ..., pisatelj: Guillaume Musso

Družbeni roman. Zaradi občutka manjvrednosti, ki temelji na tem, da izvira iz revne družine, uspešen odvetnik, želi čimbolj in čim hitreje uspeti in se tako dokazati svoji ženi in njeni družini. Prav zaradi njegove prezaposlenosti se njegovi odnosi z bližnjimi porušijo in ostane sam. Njegove zmote, duhovnost in minljivost življenja mu na poseben način prikaže priznani zdravnik, ki nepričakovano vstopi v njegovo življenje.

Unfuck Your Brain, pisateljica: Faith Harper

Knjiga polna nasvetov, ki omogočajo razumeti, kaj v resnici čutimo in kako to vpliva na naše življenje. Pisateljica, ki je tudi psihiatrinja, z znanstvenimi raziskavami in dokazi skozi knjigo pomaga premagati občutke in prepričanja, ki človeka v življenju zadržujejo.

Alkimist, pisatelj: Paulo Coelho

Zgodba o mladem andaluzijskem pastirju, ki odpotuje v egiptovsko puščavo, da bi našel zaklad, zakopan v piramidah. Na poti sreča ciganko, samooklicanega kralja in alkimista, od katerih ga vsak skuša usmeriti k pravemu cilju njegove poti. Prvotno popotovanje za iskanjem materialnih dobrin se tako spremeni v odkrivanje zaklada, ki ga nosimo v sebi.

Kljub vsemu reči življenju da: psiholog v koncentracijskem taborišču, pisatelj: Viktor E. Frankl

Spomini.

Avtor opisuje doživljanje taboriščnega razčlovečenega življenja skozi oči psihologa. Njegovo pričevanje ni zgolj pričevanje o okrutnosti koncentracijskih taborišč, temveč v njem poda svojo življenjsko filozofijo. Smisel kot temeljno življenjsko vodilo.

Own Your Self, pisateljica: Kelly Brogan

Pisateljica, holistična psihiatrinja, razpravlja o tem, kako simptomov, s katerimi se soočamo pri duševnih boleznih, ni treba vedno odpraviti, temveč jih je treba obdelati, sprejeti in nato zdraviti z nemedicinskimi metodami. Avtorica predstavi, kako prepoznati dejavnike, najti preobrazbene čustvene priložnosti in najti načine, kako zdraviti svoj um od znotraj.

Altrine igre 2021 – Rezultati in fotoutrinki

Človek, ne jezi se

1. Držan Bojan
2. Torlak Andreja
3. Džekić Rosa

Enka

1. Držan Bojan
2. Bogataj Petra
3. Makovec Maja

Tarok

1. Sloser Daniel
2. Ocepek Helena
3. Zalar Ema

Namizni tenis

1. Kavčič Zmago
2. Božič Andrej
3. Vitez Matjaž
3. Bregar Bojan

Telovadba – ZOOM

1. Poderžaj Malči
2. Müller Rok
3. Benko Uroš

Kopalni izleti

1. Japelj Irena
2. Müller Rok
2. Poderžaj Malči





Boj pri taroku



Podelitev medalj

Moja pot v Južno Korejo

Moje ime je Dušan Vegelj. Že štiri leta sem uporabnik zagovorništva na društvu Altra. Na društvo me je usmerila dr. Dernovšek. Takrat sem spoznal Tilna, ki mi veliko pomaga. Pred dvajsetimi leti sem bil operiran na intimnih delih. Dr. Miro Mihelič je operacijo zamočil in od takrat sem se poskušal pozdraviti. Zavrnilo so me v Švici, Italiji, Lihtenštajnu in Srbiji.

Lani v januarju sva se s Tilnom dogovorila, da me bo v Seulu operiral dr. Kim Jin Hong. Malo preden bi morala odpotovati, je prišel prvi val epidemije in operacijo sva morala prestaviti. Letos sem se odločil, da ne čakam več na konec epidemije. S Tilnom sem se dogovoril, da greva v Južno Korejo ne glede na vse. To je pomenilo 14 dni karantene in 14 dni v apartmaju v Seulu.

27. 9. 2021 sva se usedla na letalo in odletela v Istanbul in potem v Seul. Po 15 urah sva prispela in še 6 ur čakala, da naju namestijo v karanteno. Po mučnih dveh tednih sva prispela na sestanek z zdravnikom in se dogovorila, da bom operiran. Po enem dnevu čakanja sem res bil operi-



ran. Operacija je trajala 5 ur in je bila uspešna. Tilni mi je pomagal ves čas. Prevajal je dr. Kimu, ker ne znam angleško, skupaj sva se vsak dan vozila na pregled. Prestavil je let za tri dni, ko sva se z zdravnikom dogovorila, da se lahko prej vrneva. 27. 10. 2021 sva se vrnila v Slovenijo. Sedaj dobro okrevam in se veselim pozitivnih sprememb v življenju.

Hvala Tilnu in Altri za vso pomoč.

Dušan Vegelj





DRUŠTVO ALTRA - Odbor za novosti v duševnem zdravju

Zaloška c. 40, 1000 Ljubljana, Slovenija

tel.: 01 544 47 61, E-mail: info@altra.si

Želimo vas seznaniti z namenskim plačevanjem dohodnine. Imate namreč možnost, da delež 1 % dohodnine namenite humanitarni organizaciji.

Društvo Altra je najstarejša nevladna, neprofitna, humanitarna organizacija, ki že 30 let izvaja programe s področja duševnega zdravja v skupnosti. **Zavzemamo se** za razvoj učinkovitih skupnostnih služb na področju duševnega zdravja, za odpravljanje vseh vrst predsodkov do duševnih motenj in za odpravo diskriminacije do ljudi s težavami v duševnem zdravju in njihovih svojcev.

Vaša odločitev, da **prav nam namenite delež dohodnine**, nam bo veliko pomenila. Denar iz dohodnine namenjamo nadaljnjemu razvoju programov in pomoči. Ljudem s težavami v duševnem zdravju veliko pomeni, da so lahko vključeni v okolje, ki je strpno, človekoljubno in humano.

Prilagamo obrazec, na katerem izpolnite svoje podatke in ga pošljete na pristojni davčni urad ali na naš naslov; Društvo Altra, Zaloška cesta 40, 1000 Ljubljana.

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

Davčna številka zavezanca:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(Ime in priimek davčnega zavezanca)

(Podatki o bivališču: naselje, ulica, hišna številka)

(Poštna številka, ime pošte)

(Pristojni davčni urad, izpostava)

ZAHTEVA

za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oziroma naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca								Odstotek (%)
DRUŠTVO ALTRA	3	6	3	2	2	4	0	7	1%

V/Na _____

Datum _____

(Podpis davčnega zavezanca)

Uporabniki Društva Altra se iskreno zahvaljujemo našim financerjem in donatorjem:

- Autentica – Turistično razvojna agencija d. o. o., Ul. Danila Zelena 1, 6000 Koper
- Glasbenik Aleksander Novak
- Don Don d. o. o., Gasilska 2, 1290 Grosuplje
- Elektroinstalaterstvo Janez Dragar s. p., Mala Kostrevnica 44, 1275 Šmartno pri Litiji
- Erica Turizam d. o. o., Dajla 25, Novigrad, Hrvaška
- Glamping Mohorjev grunt, Hotemaže 21, 4205 Preddvor
- Gorenjski muzej, Tomšičeva 42, 4000 Kranj
- Gostilna Pod hribom – Marko Jezeršek s. p., Senožeti 90, 1262 Dol pri Ljubljani
- Hiprom Uroš Hiti s. p., Cajnarje 13, 1380 Cerknica
- Kmetijsko gozdarska zadruga Litija, prodajalna Senožeti, Savska c. 2, 1270 Litija
- Kopališče Radovljica, Bazen Radovljica, Kopališka 9, 4240 Radovljica
- Ladja Žaba, Gostinstvo in plovba po Ljubljani, Franc Fridrih s. p., Tržaška cesta 270B
- Lekarna Pogačnik, Videm 54, 1262 Dol pri Ljubljani
- Loški muzej Škofja Loka, Grajska pot 13, 4220 Škofja Loka
- Mesko, mesni butik, Videm 54, 1262 Dol pri Ljubljani
- Mestni muzej Idrija – Partizanska bolnica Franja, Dolenji Novaki, 5282 Cerklje
- MGML, Mestni muzej Ljubljana, Gosposka ulica 15, 1000 Ljubljana
- Mitja Gruden, turistični vodnik z državno licenco
- Muzej sodobne umetnosti Metelkova +MSUM, Maistrova ulica 3, 1000 Ljubljana
- Narodna galerija, Puharjeva 9, 1000 Ljubljana
- Park vojaške zgodovine, Kolodvorska 51, 6257 Pivka
- Pizzeria PARMA, Trg republike 2, 1000 Ljubljana
- Pohišstvo.si, Toplarniška ulica 1b, Ljubljana
- Slovenska kinoteka, Miklošičeva c. 8, 1000 Ljubljana
- Slovenski etnografski muzej, Metelkova ulica 2, 1000 Ljubljana
- Slovenski planinski muzej, Triglavska cesta 49, 4281 Mojstrana
- Slovenski šolski muzej, Plečnikov trg 1, 1000 Ljubljana
- Škofijska Karitas Ljubljana, Poljanska cesta 2, 1000 Ljubljana
- Športno društvo Riba, Kamniška 48, 1000 Ljubljana

Zahvaljujemo se tudi prostovoljcem in vsem ostalim, ki nas na kakršenkoli način podpirate pri našem poslanstvu.

Naši financerji

Delovanje programov omogočajo financerji, brez katerih Društva Altra ne bi bilo. Zahvaljujemo se vsem, ki s finančno in tudi siceršnjo podporo prispevajo k uspešnemu delovanju društva že skoraj 30 let.



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI**



**Mestna občina
Ljubljana**



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad



Zavod Republike Slovenije
za zaposlovanje

Mestna občina Koper
Mestna občina Slovenj Gradec
Mestna občina Velenje
Občina Rečica ob Savinji
Občina Litija
Občina Medvode
Občina Ravne na Koroškem
Občina Prevalje
Občina Mežica
Občina Zagorje ob Savi
Občina Podvelka
Občina Polzela

Občina Slovenske Konjice
Občina Kamnik
Občina Črnomelj
Občina Domžale
Občina Dol pri Ljubljani
Občina Škofja Loka
Občina Tržič
Občina Cerklje na Gorenjskem
Občina Metlika
Občina Radlje ob Dravi
Občina Črna na Koroškem



DRUŠTVO ALTRA – ODBOR ZA NOVOSTI V DUŠEVNEM ZDRAVJU

ZALOŠKA CESTA 40

e-pošta: info@altra.si

spletna stran: www.altra.si

Facebook: www.facebook.com/drustvoaltra

**PROGRAM MREŽA
STANOVANJSKIH SKUPIN**

Vodja programa:

Andreja Vučak, univ. dipl. soc. del.

andreja.vucak@altra.si

Tel: 01/ 544 37 93

vsak delovnik od 8. do 16. ure

**STANOVANJSKA SKUPINA –
ENOTA SENOŽETI**

Vodja programa:

mag. **Amalija Klopčič**, univ. dipl. soc. del.

amalija.klopacic@altra.si

Tel: 05/ 902 30 75, 040 781 606,

031 539 787

vsak delovnik med 7. in 16. uro

PROGRAM SVETOVALNICA

Vodja programa:

dr. **Suzana Oreški**, univ. dipl. soc. del.,

samostojna svetovalka

suzana.oreski@altra.si

Tel: 01/ 542 55 62 in 041 431 184

vsak delovnik od 8. do 16. ure

PROGRAM ZAGOVORNIŠTVO

Vodja programa:

Tilen Recko, univ. dipl. soc. del.

tilen.recko@altra.si

Tel: 01/ 542 55 54 in 041 419 953

vsak delovnik od 8. do 15. ure

**PROGRAM DNEVNEGA CENTRA
S PODPROGRAMOM ŠIVALNICA**

Vodja programa:

Andreja Torlak, univ. dipl. soc. del.

andreja.torlak@altra.si

Tel: 01/ 544 47 60 in 041 499 198

vsak delovnik od 7. do 16. ure

**PROGRAM SVETOVALNICE
Z ELEMENTI DNEVNEGA CENTRA
PREVALJE**

Vodja programa:

Maja Pučelj Brunec, univ. dipl. soc. del.

maja.puceljbrunec@altra.si

Tel: 02/ 824 09 10

vsak delovnik od 8. do 16. ure