



Uporabniški bilten društva
14. številka
december 2025

25



Društvo Altra – Odbor za novosti v duševnem zdravju

Sedež: Zaloška cesta 40, 1000 Ljubljana

Šifra dejavnosti: 453 (društva)

Šifra podrazreda: 88.991

Datum izdaje odločbe in vpisa v register: 26. 9. 1990

Matična številka: 5386241

Registrska številka: 5025064345

Št. poslovnega računa: SI56 0203 1025 3607 959, ID za DDV: 36322407

Zakoniti zastopnik: Tilen Recko, univ. dipl. soc. del., predsednik 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/revija

December 2025 (14. številka)

Izdajatelj: Društvo Altra, zanj: Tilen Recko

Organizacijsko-uredniški odbor: Barbara Drofenik, prof. ang. in zgod., Maja Kastelic, univ. dipl. polit., Nichi Ng'inja, Miha Mulej, Sabine Claudia Fila, univ. dipl. inž. geol., Luka Podberšček, univ. dipl. ekon., Peter Zemljič

Lektoriranje: Nina Hlebec, univ. dipl. soc.

Oblikovanje: Nichi Ng'inja, Luka Podberšček, Barbara Drofenik

Zasnova logotipa Svetilnik, naslovnice in tipičnih strani revije:

Andrej Troha (Klicaj)

Fotografije: Umetniško delo za naslovnico je fotografiral Iztok Šuc, fotografije in umetniška dela so prispevali podpisani avtorji, ostalo arhiv Društva Altra.

Naklada: 400 izvodov

Tisk: Present d. o. o.

ISSN 2591-1120

© Društvo Altra in avtorji, 2025

Umetniška slika na naslovnici: Uporabniki, člani, zaposleni društva Altra, Vezenina povezanosti

— *Tilen Recko*
— *Miha Mulej*

Uvodnik

Drage bralke in bralci! Ponovno vas pozdravljam pri branju biltena Svetilnik. Letošnji uvodnik bo malo drugačen. Je namreč produkt sodelovanja z Miho Mulejem. Ideja o sodelovanju pri pisanju uvodnika je bila del razmišljanj o sodelovanju med zaposlenimi in uporabniki pri prispevkih za bilten. Obema se je ideja zdela dobra, zato sva se odločila, da jo skupaj uresničiva. Zato bo uvodnik malo daljši.

Tudi letošnje leto so zaznamovali svetovni dogodki, ki nam kot družbi niso v čast. Genocid v Gazi in vojna v Ukrajini še vedno trajata. Najbogatejši sloj prebivalstva še bolj bogati in povečuje svoj vpliv na vseh področjih življenja. Zaupanje v politike in njihovo delovanje za skupno dobro upada. Ogromno denarja namenjamo marketingu, tudi – ali pa predvsem – za promocijo izdelkov, ki jih sploh ne potrebujemo. Podiramo drevesa, da jih lahko nato narišemo na papir. Živimo v času kriz. V ta namen je tudi Svetovna zdravstvena organizacija za temo dneva duševnega zdravja izbrala temo »Duševno zdravje v krizah«.

Žal pa se vse bolj kaže, da je tudi duševno zdravje v krizi. Sistem je po pandemiji preobremenjen, spremembe se dogajajo, ampak prepočasi in premalo pogumno. Sicer smo dobili prve razpise s področja



ampak prepočasi in premalo pogumno. Sicer smo dobili prve razpise s področja deinstitutionalizacije. Vendar so zastavljeni na način, da se na razpis centra za zagovorništvo društvo Altra denimo ni moglo prijaviti, ker izvajamo socialnovarstvene programe.

Čeprav smo prvi v Sloveniji izvajali zagovorništvo, ga prvi delali kot samostojno storitev in ga prvi verificirali kot javni socialnovarstveni program. Medtem sprejemanje zakona o psihoterapevtski dejavnosti in spremembe Zakona o socialnem varstvu spremljajo politikantski boji in cehovske zdrahe. Ljudje s težavami v duševnem zdravju pa čakate na zakonodajo, ki bo podpora in podlaga za razvoj resničnih skupnostnih storitev. Storitve, ki jih konec prve četrtine novega stoletja resnično potrebujemo.

Morda pa je tudi za to že malo pozno. Glavni orodji psihoterapije sta namreč jezik in beseda, slavno misel avstrijskega filozofa Wittgensteina »Moje mojega jezika so meje mojega sveta« pa se da interpretirati tudi tako,

da postane psihoterapija manj učinkovita, če družbene razmere v svetovnem merilu zapadejo v neizrazljiv absurd. Ali pa ne.

Medtem ko smo navijali za našega odličnega atleta Kristijana Čeha (ki mu tokrat ni šlo), je na nedavnem svetovnem prvenstvu v atletiki medaljo v metu diska osvojil atlet iz Samoe. Človek, ki v svojem življenju združuje naporne treninge, družino in redno službo. Glede na to, kaj vse mu uspeva, mu očitno ostane tudi nekaj časa za razmislek o bistvenih stvareh. S takimi ljudmi bi veljalo narediti intervju in upoštevati njihove napotke. In ni jih malo.

Tudi pri nas so. Samo kamere so pogoste obrnjene drugam. Od tega bi imeli

dobrobit tudi na Altri. Naši kreativni, dragoceni uporabniki in nesebični zaposleni.

Dokaz za to je tudi Svetilnik, ki je ponovno pred nami. Poln zanimivih zgodb, umetnin, receptov in intervjujev. Še enkrat se zahvaljujem vsem, ki prispevate k temu, da ga lahko vsako leto znova in znova prebiramo. Uredniškemu odboru, lektorici, vsem, ki so sodelovali pri tehnični pripravi, predvsem pa vsem avtoricam in avtorjem. V veliko veselje in čast mi bo prebirati vaš in naš izdelek. Čestitke in hvala vsem.

»Vsak sije v sebi in za ves svet.«

Uredniška opomba:

V petek, 21. novembra 2025, je Državni zbor sprejel Zakon o psihoterapevtski dejavnosti, kar na Altri močno podpiramo.





— Vsebine

Vsak sije v sebi in za ves svet

Uvodnik	01
Duševno zdravje in dobro počutje	05
Umetnost boža dušo	21
Umetniki z Altre	36
Širjenje obzorij	
Altra, dom in svet	47
Kulinaltrika	73
Lahkih nog naokrog	83



Duševno zdravje in dobro počutje

Foto: Julij Lombergar

— *Bernarda Koren*

Sončni cvet

Svet raste,
se razmnožuje,
ima lepoto srca.

Sončni cvet
dozori in doraste.
Ko je dozorel,
je poln misli.

Misel jedra
je bogata.
Polnost je njena srčika.

Srčika temelji
na ljubezni
in zrelih semenih.

Dr. Klemen Jerina

Sobivanje medveda in ljudi

*K*er je zadnje čase rjavi medved aktualna tema v medijih in ker sama živim v kraju, kjer so prisotni medvedi, sem se odločila, da naredim intervju z dr. Klemnom Jerino, ki je strokovnjak na tem področju. Je visokošolski predavatelj na Oddelku za gozdarstvo in obnovljive gozdne vire na Katedri za zdravje gozda in upravljanje prostoživečih živali. Klemen Jerina je zelo zaposlen, zato sem vesela in hvaležna, da si je vzel čas za intervju. Poznam ga že dolgo, saj sva sokrajana. Že kot majhna punčka se ga spominjam. Vem, da so imeli zlate prinašalce, in takrat, ko so imeli mladičke, sem se velikokrat oglasila in božala kučke ter si želela, da bi bil eden moj, ampak žal ni šlo. Kasneje sem veliko sodelovala s Klemnovim očetom v Turističnem društvu Rakitna. Zdaj pa, ko grem na sprehod, občudujem njihove kamerunske ovčke. Kljub natrpanemu urniku si je vzel čas za izčrpne odgovore.

Kako ste se začeli ukvarjati z raziskovanjem rjavega medveda in kje vidite največje izzive tega področja?

Divje in domače živali so me zanimale in mi bile zelo blizu, odkar se spomnim. Domače živali me spremljajo od otroštva. Vedno sem rad šel v gozd ali kamorkoli, kjer je bilo mogoče videti, opazovati, ali pa vsaj »čutiti« tudi divje živali. Raziskovalno sem se z divjimi živalmi



začel ukvarjati med diplomskim in podiplomskim študijem na Oddelku za gozdarstvo in obnovljive gozdne vire, kjer sem še vedno zaposlen in je raziskovanje in poučevanje o divjih živalih celo moje osnovno delo. Medved mi je bil vselej ena najzanimivejših vrst, saj so res izredno bistri, močni, občasno jih sicer lahko vidimo, a živijo prikrito, v kar nekaj vidikih so podobni ljudem, zlasti Slovenci se z njimi enačimo. Medvedi so čudoviti! Kot največji sedanji izziv v Sloveniji na področju upravljanja medveda in podobnih vrst vidim hkratno odtujenost ljudi od narave z željo po ohranjanju narave, divjih živali. Zaradi nevednosti in »humanosti« bi divje živali bi želeli varovati in obravnavati kot hišne ljubljence ali celo ljudi, kar pa vodi v uničenje bistva divjih živali.

V enem od člankov ste dejali, da ste sprejeli, da je odstrel nujen del ohranjanja medveda. Kako ste prišli do tega spoznanja?

Medvedu gre v Sloveniji izredno dobro. Prostorsko se širi in številčno narašča. Vendar se zaradi velike številčnosti vse

pogostejše širi tudi v območja, kjer živimo ljudje, v bližino vasi in v same vasi. Tega si ne želimo, saj to vodi v naglo povečanje konfliktov, npr. napade na ljudi, plenjenje domačih živali, razdiranje čebelnjakov, zlasti pa stalen strah ljudi. Za preprečevanje takih dogodkov je praktično edino uspešno sredstvo dobro načrtovan odstrel medveda, s katerim »redčimo« njegove gostote na območjih z veliko ljudi in preprečujemo širjenje v bližino človeka. Brez tega, če konflikte zanemarjamo in jih ne preprečujemo, se bo podpora ljudi oz. pripravljenost, da medveda sploh tolerirajo, zmanjšala. Posledično se poveča verjetnost nezakonitega ubijanja medvedov (npr. »črnega« odstrela, zastrupljanja). Skratka, pretirana zaščita medveda in zavračanja odstrela kot sredstva zmanjševanja konfliktov vodi v gotovo poslabšanje stanja medveda.



Foto: Miha Krofel

Slovenija ima eno najgostejših populacij rjavega medveda na svetu. Kako se ta posebnost odraža pri upravljanju?

V tako vitalni in številčni populaciji medveda, kot jo imamo v Sloveniji, nas bolj kot stanje posameznih živali zanima stanje cele populacije, zlasti, da to ostane ugodno. Veliko medvedov zahteva tudi veliko ukrepanja na preventivnem zmanjševanju konfliktov, končno tudi nam

dobrem poznavanju stanja populacije in uravnavanju gostot medveda z odstrelom.

Kritiki pogosto izpostavljajo, da so uradne ocene številčnosti prenapihnjene. Kako bi laikom pojasnili razliko med genetskim monitoringom in populacijskim modeliranjem?

Obe metodi sta zelo zapleteni in enostavna realistična razlaga razlik metod žal ni mogoča. Če poskusim: gre za metodi, ki se dopolnjujeta in ne izključujeta. Genetska metoda je bistveno dražja in daje zanesljive rezultate, vendar je ni mogoče izvajati vsako leto. Poleg tega metoda podaja številčnost medveda za jesen, ko je ta znotraj leta najnižja. S populacijskim modeliranjem pa na osnovi rezultatov genetskih ocen številčnosti z veliko drugih podatkov za vsako leto napovemo zelo točno »pomladansko številčnost«. V pomladanskem obdobju je številčnost medveda večja kot jeseni, saj do jeseni medvedi umirajo zaradi naravnih razlogov pa tudi zaradi človeka – povozov, odstrela, itn. Za upravljanje je edina neposredno uporabna pomladanska številčnost. Kritiki, ki govorijo o pretiranih ocenah, metod ne poznajo in govorijo o »prenapihnjenih« številkah, ker to ustreza njihovim ciljem in pogledom: s tem želijo očrniti upravljanje medveda, to je del njihove samopromocije ali promocije lastnega društva, kar je pomembno za financiranje. S takimi neresnicami skušajo prikazati, da je stanje populacije medveda bistveno slabše, in tako preprečevati odstrel. Vendar gre le za načrtno sproženje neresnic, kar je na koncu zelo škodljivo za ljudi, ki živijo v območju medveda, in tudi za medveda samega. Žal.

Kako natančne so te metode in zakaj jim lahko zaupamo?

Obe metodi sta več kot dovolj natančni in bi bili rezultati dovolj zanesljivi za upravljanje tudi, če bi bila natančnost nekajkrat manjša. Zaupamo jim lahko, ker so bile že mnogokrat empirično in teoretično preverjene. Končno smo jih preverili tudi v Sloveniji in so se izkazale za izredno točne in natančne. Prav zaradi kombinacije rabe obeh metod je poznavanje naše populacije medveda med najboljšimi v Evropi in na svetu.

V zadnjem času se veliko razpravlja o številu dovoljenih odstrelav medvedov. Kaj se zgodi, če se politika odstrela ne sklada s priporočili stroke?

Odstrel je glavni faktor, ki vpliva na dinamiko številčnosti medveda. Ob zmanjšanju odstrela, kar je vsilila naša politika, se številčnost medveda poveča. To samo po sebi sicer ni problem. Problem je v tem, da se medved zato prostorsko pospešeno razširi v območja z veliko ljudi in se povečajo konflikti s človekom, strah lokalnih prebivalcev, lažni in pravi napadi medveda na človeka, kar je končno tudi ena ključnih groženj trajnega ohranjanja medveda. Medved bi namreč lahko glede na svoje biološke potrebe živel skoraj po celi Evropi, tudi v mestih, vendar tega ljudje ne dopustimo zaradi konfliktov. Neupoštevanje stroke in znanosti, ki ga sedaj izvaja vrh slovenske politike, zato ogroža lokalne prebivalce, na daljši rok tudi medveda.

Kako bi opisali razliko med »znanstveno utemeljenim« odstrelom in takšnim, ki je posledica političnih odločitev?

Znanstveno utemeljeno upravljanje vključno z odstrelom preverjeno deluje in preizkušeno zagotavlja uspešno trajno varstvo vitalne populacije medveda ob primerjalno malo konfliktih s človekom. Drugi sistem, kot ga zagovarja in vsiljuje trenutna politika, pa je utopičen, proži enormne konflikte s človekom in zato predstavlja tudi eno od ključnih groženj trajnega ohranjanja medveda.

»Alternativni« ukrepi upravljanja, ki jih sedaj vsiljujejo, so v najboljšem primeru neučinkoviti, nekateri tudi očitno škodljivi. Dokazi o tem nas obdajajo. Zaradi vsiljevanja alternativnih metod upravljanja, ki so vsečne vrhu trenutne politike, je letos v velikem delu Slovenije kar nekakšno izredno stanje z medvedom. Prej tega ni bilo.

Omenili ste, da lahko prevelika populacija vodi v krivolov ali radikalne posege. Kako resna je ta grožnja v Sloveniji?

To ni teoretična grožnja, ampak grožnja pred vrati. Pred več leti, ko je upravno sodišče dvakrat brez sodbe zaradi »previdnosti« zadržalo odstrel medveda, smo zabeležili prve primere krivolova. Potem se je ob velikih naporih znanosti in stroke situacijo umirilo. Če se bo sedanja neodgovorna utopična politika upravljanja medveda nadaljevala, lahko eskalacijo ilegalnega ubijanja medveda gotova pričakujemo zelo kmalu, zelo verjetno že v naslednjem letu.

Število napadov medveda na človeka narašča. Kje vidite glavne razloge za to in kakšne ukrepe predlagate?

Gre za hkratno delovanja večanja števila medvedov, njegovega prostorskega

širjenja v okolico človeka, lokalno tudi zaradi širjenja naselij, marsikod je tudi posledica širjenja gobarjenja, nabiralništva in rekreacija v gozdu v najbolj odmaknjene kotičke, kjer so imeli medvedi »mir« in so lahko živeli odmaknjeno od človeka.

Napade lahko omiljujemo in preprečujemo s prej omenjenim načrtovanim odstrelom medveda (preprečevanje širjenja v okolico naselij), z dobrim urbanizmom (bolj premišljeno in zatem strogo izvajano prostorsko načrtovanje), pa tudi z načrtnim omejevanjem aktivnosti človeka (npr. pohodništva, vožnje s kolesi, nabiranje gob) na določene predele in ohranjanja

Ste med predlogi omenili tudi omejevanje dostopa do določenih območij. Kako izvedljivo je to v praksi in kako bi ljudje sprejeli tak ukrep?

Taki ukrepi gotovo niso enostavni. Sprejemanje je odvisno od vključenosti ljudi v njihovo načrtovanje. Vsekakor so nujne in edino uspešne lokalne pobude, kjer je »z vrha« urejena le podpora (v znanju in sredstvih). Če ljudje ne razumejo ali se ne strinjajo s takimi ukrepi, so ti praviloma slabo sprejeti. Zato je treba vložiti veliko dela in naporov, da se v samo odločanje vključi lokalno prebivalstvo in interesne skupine ter se vzpodbudi in upošteva lokalne pobude. Vendar so rešitve možne in so tudi nujne, sicer bo za divje živali zmanjkalo prostora, kjer bi te imele dejansko mir pred nami, kar pa ni dobro ne za živali, niti za človeka.

Kakšno vlogo imajo pri zmanjševanju konfliktov ukrepi, kot je krmljenje medvedov?

Krmljenje, kot se izvaja v Sloveniji, dokazano zmanjšuje konflikte. Jeseni se

medvedi začno bolj obilno prehranjevati, da se poredijo in tako pripravijo zalogo maščobe, ki jo potrebujejo za zimsko spanje. Tako vedenje je torej del njihove narave. V letih, ko je »naravne« hrane manj (npr. ko bukev slabo rodi), s krmljenjem in zalaganjem krmišč globlje v gozdu dokazano zmanjšujemo število medvedov, ki zaradi iskanja hrane zahajajo v



Foto: Miha Krofel

neposredno bližino človeka in tako torej zmanjšujemo konflikte. Pri tem pa se je treba zavedati, da noben ukrep ni magična palica. Dobro deluje le kombinacija ukrepov: preventivno preprečevanje konfliktov z zaščito ostankov hrane in živali (npr. medovarni smetnjaki in kompostniki, elektro ograja okoli čebelnjakov in drobnice), okolju primerne gostote in številčnosti medveda (ključen je odstrel) in izvedba odvrčalnega krmljenja (dlje od naselij). S temi ukrepi zmanjšujemo privlačnost bližine človeka in povečujemo privlačnost oz. rabo območij, ki so dlje od ljudi, kar je ključ za uspeh oz. manjša konflikte.

Kako ocenjujete odnos javnosti do medveda? Se razlike kažejo med urbanim in ruralnim okoljem?

V splošnem je odnos ljudi do medveda v Sloveniji zelo dober in je podpora

ohranjanja medveda velika tako v urbanem okolju kot med ruralnim prebivalstvom. Obe skupini dojemata medveda kot pomembno naravno dediščino, kot vrednoto. Bolj pa se razlikujejo sprejemljivi načini upravljanja in tudi raven »dopustne« in zahtevane tolerance, pa še o tem je težko govoriti o povprečjih, saj pogosto prevladajo glasni posamezniki. Če karikiram, odstrel medveda (in nasploh lovstvo) je med ruralnim prebivalstvom bolj sprejet oz. je manj takih, ki mu drastično nasprotujejo. Med urbanim prebivalstvom (in v spalnih naseljih v gozdnem okolju) so pogostejši glasni skrajneži, ki bi z varne oddaljenosti lokalnemu prebivalstvu diktirali skrajno toleranco do vseh oblik vedenja medveda, torej tudi, da je medved v vaseh. Ne razumejo in spoštujejo strahu, načina življenja in tudi življenjskih vrednot ruralnega prebivalstva. Poskusi tovrstnih diktatur mesta nad podeželjem pa na dolgi rok preverjeno ne dajejo rezultatov in so pogosto celo kontraproduktivni.

Kako pomembno je, da lokalne skupnosti v medvedu vidijo tudi določeno korist (npr. trofeje, meso), in ne zgolj grožnje?

Medved ni enostaven »sosed« in sobivanje zahteva dodatno delo, stroške, odpovedovanje, previdnost itn. Omenjena »korist« od medveda v obliki možnosti prodaje trofeje in uporabe mesa ustreljenih medvedov je zato dobrodošla, saj večja podpora lokalnih skupnosti do medveda, ne samo lovcev, temveč vseh. Končno so lovci pomemben glasnik po zdravem razumu večja toleranco. O tem imamo tudi veliko dokazov. Mnoge



Foto: Miha Krofel

vrste/populacije v svetu se je ohranilo praz vzpostavitev dobro načrtovanega (trofejnega) lova.

Kaj menite o javnih polemikah, kjer se pogosto spopadejo nevladne organizacije, politika in stroka? Kako to vpliva na zaupanje ljudi?

Predstavljam si, da je ob tovrstnih poplavih normalnemu smrtniku težko izluščiti verodostojne informacije in zaupanje upade. Zlasti na področju ohranjanje narave (in npr. upravljanju medveda) se mnogi nekritično čutijo kompetentne v vsem. Vendar je tudi na tem področju ključna dobra podpora trdne znanosti. Javnost npr. ne polemizira, ali bi bil za polet na luno boljši tak ali drugačen tip motorja in pogonskega sredstva, menijo pa, da o medvedu vedo vse in zlahka brez zadržkov oporekajo dobri znanosti, tudi o metodah, ki jih v

resnici prav nič ne razumejo, kot npr. prej izpostavljenem ocenjevanju številčnosti medveda. Verjetno bi bilo tudi na tem področju treba zahtevati odgovornost, tako »avtorjev«, kot tudi novinarjev, še posebej pa politike, kar je očitno prav na področju upravljanja medveda. Od raziskovalcev je odgovornost zahtevana in je vpeta v sam sistem raziskovanja in habilitacij in pridobivanja raziskovalnih sredstev.

Kakšna je po vašem mnenju dolgoročna ciljna številčnost medvedov v Sloveniji, da bi bila populacija vitalna in konflikti obvladljivi?

O tem smo za Slovenijo izvedli več podpornih raziskav. Ciljna številčnost sedaj znaša 800 medvedov (gre za pomladansko, torej največjo letno številčnost). Se pa ta številka lahko v času spreminja in je odvisna od vzorcev poselitve ljudi, rabe prostora, intenzivnosti rabe preventivnih ukrepov. Zato jo bo treba v dogledni prihodnosti preveriti oz. ažurirati.

Kaj bi se Slovenija lahko naučila od drugih držav z velikimi populacijami medvedov – in obratno, kaj se lahko oni naučijo od nas?

Sistem monitoringa in upravljanja medveda, ki smo ga razvili v Sloveniji, velja za zgled dobre prakse in se (je) mnoge elemente našega upravljanja prenaša tudi drugam. Vsekakor bi si želel več stalnosti v državni politiki in iskreno upam, da se bo trenutno politiko čim prej zavrglo, saj je očitno uničujoča za medveda in ljudi.

Žal oz. dejstvo pa je, da se s podobnimi problemi soočajo tudi v drugih državah z vitalnimi populacijami. Zato rešitve skušamo doseči tudi v povezovanju in podpori mednarodnih združenj znanstvenih organizacij.

Če pogledate deset let v prihodnost – kako si predstavljate sobivanje človeka in medveda v Sloveniji?

Zadnja desetletja smo bili v Evropi priča novim pogledom in intenzivnemu spodbujanju preventivnih ukrepov. Obenem se je zaviralo odstrel, tudi kot legitimno sredstvo reševanja konfliktov in trajnega sobivanja. Več populacij medveda se je močno povečalo in prostorsko razširilo. Pričakujem oz. upam, da se bo sedaj upravljanje, vsaj v viabilnih populacijah, spremenilo v smeri kombinacijo preventivnih ukrepov in odstrela ob dobri podpori znanosti in stroke. Nič pa ni gotovega. Če se bo s trenutno politiko vsiljevanja »alternativnih ukrepov« (ki pa ne delujejo ali so celo zelo škodljivi) vztrajalo, bo nujno sledilo povečanje ilegalnega ubijanja in slabšanje stanja populacije ter porast konfliktov. Kot sem že pojasnil, je pri nas seda ena ključnih groženj pretirana zaščita medveda in vsiljevanje principov dobrobiti živali (npr. sterilizacija) v ohranitveno upravljanje medveda. Take politike imajo kljub očitni zgrešenosti polno podporo vrha vlade. Sam obratno prisegam na preverjene, znanstveno podprte rešitve, ki smo jih v Sloveniji na področju medveda res dobro uveljavili.

Najlepša hvala za izčrpne odgovore.

— *Gabrijela Kržič*

Marjan Šivic

*»Če medved ni presenečen,
se največkrat umakne«*

Gospoda Marjana Šivica poznam od otroštva, saj sva sokrajana. Je nekdo, ki ima veliko izkušenj z živalmi in lovstvom in je velika zakladnica znanja o divjih živalih. Marjan Šivic je tudi starešina Lovske družine Rakitna. Srečamo se kar velikokrat, saj pride tudi dostikrat k nam na obisk oziroma se srečamo kje drugje. Skupaj hodimo tudi na izlete, ki jih organizira Društvo upokojencev Rakitna. Zelo vesela sem, da je gospod Šivic odgovoril na moja vprašanja in na kratko predstavil medveda. Tema je izjemno poučna in aktualna.

Katere vrste medvedov živijo pri nas?

V Sloveniji živi samo rjavi medved.

Kako velik je odrasel medved?

Plečna višina odraslega medveda je od 80 do 130 cm. Odrasel samec lahko doseže težo do 320 kg.

Kakšen je življenjski prostor medveda v Sloveniji?

Živi v mešanih gozdovih. Če se populacija medveda poveča, pa pride tudi do vasi in travnikov.

Kako dolgo lahko medved živi v naravi?

Medved lahko doživi starost do 20 let.

Kdaj je medved najbolj aktiven?

Najbolj aktiven je v juniju, juliju in del avgusta, ko je čas parjenja.



Foto: Miha Krofel

Kako se medved obnaša, ko začuti človeka?

Če medved ni presenečen, se največkrat umakne.

Kakšna je razlika med samcem in samico v obnašanju?

V času, ko spomladi pripelje iz brloga mladiče, je medvedka veliko bolj agresivna, ker se boji za mladiče.

Kako nevaren je medved za človeka v resnici?

V povprečju medved ni nevaren človeku, če se ne čuti ogroženega.

Kaj medved najraje jé v različnih letnih časih?

Medved je vsejed in poje vse, kar najde.

Kako pomembna je mrhovina v njegovi prehrani?

Ko spomladi pride iz brloga, je mrhovina zelo pomembna za to, da se mu uredi prebava.

Ali medved pogosto napade domače živali?

Domačih živali ne napada pogosto.

Kako lahko prepoznamo medvedove sledi?

Medvedove sledi spoznamo po šapah. Sled prve in zadnje noge sta različni. Odtis zadnje šape je lahko dolg do 30 cm.

Na katere znake v gozdu moramo biti pozorni, da vemo, da je v bližini medved?

Pozorni moramo biti na sveže sledi, razkopana mravljišča, razbita podrtá drevesa in na oglašanje.

Kakšne so razlike med stopinjami medveda in volka?

Stopinja medveda je 3x večja. Sled volka je precej podobna sledi velikega domačega psa.

Kako je pri nas urejen lov oziroma odvzem medvedov iz narave?

Medved je državna last, odvzem ureja država, lovci so samo izvajalci.



Foto: Miha Krofel

Medved je državna last, odvzem ureja država, lovci so samo izvajalci.

Kako lovci prispevate k ohranjanju medveda?

Lovci ne morejo nič prispevati, ker odvzem ureja samo država.

Kako se odloča, kdaj je medveda treba odstreliti?

Država naj bi se odločala, če se številčnost poveča.

Kaj naj naredimo, če srečamo medveda v gozdu?

Počasi, brez panike se umaknemo. Ne tečemo, ker nas medved z lahkoto ujame.

Kako se izognemo konfliktu z medvedom?

Med hojo se pogovarjamo, zažvižgamo in s kakšno palico potolčemo po drevju.

Kako ravnati, če se približamo samici z mladiči?

Če zagledamo mladička, se mu ne približujemo in se brez panike umaknemo. Medvedka je v bližini.

Gospod Šivic, hvala za vaše poučne odgovore.

— *Gabrijela Kržič*

Moje skorajšnje srečanje z medvedom

Živim v vasi, kjer je medved stalnica, tako da je verjetnost srečanja z njim velika. V času večje aktivnosti medveda se zaradi varnosti manj sprehajam. Držim se pravil obnašanja v gozdu, sem bolj glasna, pogovarjam se s psom, ki ga imam vedno na povodcu. Tudi zaradi drugih živali. Ko smo imeli na paši živino, nismo nikoli imeli napadov medveda, čeprav se je sprehajal ob ogradi. Nič čudnega, da sem se z medvedom v preteklosti že večkrat srečala. Ker nisem zganjala panike, se je medved sam umaknil.

V letu 2025 sem vendarle doživela skorajšnje, lahko bi temu rekli bližnje, srečanje z medvedom. Nanj me je opozorila moja psička, ko sem jo ponoči peljala na zadnji sprehod. Sama ga nisem videla, pozorna sem postala ob laježu psičke, ko se je v gozdu oglasil medved. Odreagirala sem zelo mirno, umaknila sem se na dvorišče in tudi medved je odtical v gozd. To je ena od mojih srečnih zgodb o srečanju z medvedom.



Foto: Miha Krofel

ZAHVALA

Rada bi se zahvalila prof. dr. Klemnu Jerini za izčrpne odgovore in čudovite fotografije medvedov, ki jih je podal kljub svoji zasedenosti.

Zahvala Marjanu Šivicu, starešini Lovske družine Rakitna, ki je kratko in točno predstavil slovenskega rjavega medveda.

— *Stanka & Maja*

Šivalnica

Prostor ustvarjalnosti in druženja

Šivalnica Društva Altra že vrsto let ostaja eno najbolj živahnih in priljubljenih ustvarjalnih mest v društvu. Pod vodstvom Stanke, naše mentorice, ki šivalnico vodi že kar 13 let, se tam vsak dan zbira skupina uporabnikov in uporabnic, ki radi ustvarjajo, se učijo novih veščin in ob tem prijetno družijo.



Stanka pravi, da jo v zadnjem času še posebej veseli, ker se v šivalnico vračajo uporabniki, ki jih že dolgo ni bilo.



Šivalnica je skoraj vedno polna. Štirje fantje so v njej skoraj vsak dan, skupaj z drugimi udeleženci pa ustvarjajo raznolike izdelke – od torbic, copatov in predpasnikov do mehkih muck, pisanih obeskov, vzglavnikov in še mnogo več.



Naše izdelke občasno predstavljamo tudi na stojnicah ob večjih dogodkih, vedno pa si jih lahko ogledate in kupite tudi neposredno pri nas na Altri. Vsak izdelek nosi svojo zgodbo, toplino rok, ki so ga ustvarile, ter delček skupne energije, ki povezuje vse, ki v šivalnici najdejo prostor zase.



— *Hasan Sejdića*
— *Maja Kastelic*

Spoznajte Tino Janežič

Zdravo! Danes imam čast in veselje, da se pogovarjam z novo sodelavko našega dnevnega centra – Tino. Prijazna, nasmejana, malce skrivnostna in po duši pustolovka. Preden je prišla k nam, je delala z osebami z avtizmom in veliko potovala po svetu. Zdaj je pa tu z nami.

In mene, kot vedno, zanima: kdo je človek za tem nasmehom?

No, v bistvu še vedno delam z osebami z avtizmom, vodim še nekaj skupin na Društvu ASPI. Tudi v Altri je nekaj oseb na spektru! Še vedno tudi potujem, temu se res ne želim odpovedati.

Tina, kdo sploh si – v treh besedah, brez olepševanja?

Običajna, strpna, multipraktik.

Kaj je bil tvoj najbolj nor ali nenavaden trenutek na potovanjih?

Težko izberem samo enega, ker jih je kar nekaj. Si vzamem prostor, da izberem dva. Prvi je deep free solo plezanje na apnenčastih otočkih nad vodo nekje v bližini otoka Cat Ba v Vietnamu. Drugi je večerni piknik z gostitelji v puščavi Lut (šiša, v lončenih posodah v pesku pečene dobrote, sankanje in prevali v neskončnem peskovniku).

Po pikniku sva se s partnerjem odločila, da ostaneva in prespiva v puščavi. Luna je osvetljevala kamnite strukture, ki so spominjali na gradove. Obiskala naju je navihana mlada lisička in nama ukradla piškote.



Foto: Melisa Nukić

Drug dan sva štopala v bližnje mesto.

Če bi morala izbrati eno državo, kjer bi živela do konca življenja – katera bi to bila in zakaj ravno ta?

Mogoče bo moj odgovor klišejski, ampak z veseljem ostanem v Sloveniji. Je mala in raznolika – ponuja čudovite naravne in kulturne znamenitosti. Imam še kar nekaj lokacij na to-go listi.

Delala si z osebami z avtizmom – kaj si se od njih naučila, kar ti še danes pride prav?

Da, bila sem zaposlena v Društvu ASPI. Naučila sem se ogromno. Bi pa izpostavila, da sem se še bolj začela zavedati naše raznolikosti in kako pomembno je, da se potrudimo razumeti druge, jih sprašujemo, preverimo, ali jih prav razumemo, parafraziramo in ne sodimo.

Zdaj si v dnevnem centru. Kaj te je pripeljalo sem?

Malo za hec, ampak je tudi v tem resnica, pripeljala me je brezposelnost. Brez heca pa me je v DC pripeljala želja, da še naprej delam v nevladni organizaciji in na področju socialnega varstva. Ko sem oddala vlogo za prosto delovno mesto v DC Altra, sem močno upala, da imam kaj »šans«.

Kaj ti je bilo na začetku v našem DC-ju najbolj čudno ali presenetljivo?

Ne bi rekla, da je bilo kaj čudno. Presenetljivo v pozitivnem smislu je bilo, da na začetku, ko še nisem poznala vseh ljudi, nisem začutila razlik med uporabniki in uporabnicami, prostovoljci in prostovoljkami ter zaposlenimi. Čeprav sedaj poznam večino ljudi, je občutek enakovrednosti še vedno tu. To mi je všeč.

Kaj ti pomeni stik z uporabniki? Kaj te pri njih najbolj gane ali preseneti?

Stik z uporabniki mi pomeni stik z družbo, svetom in pisano raznolikostjo ljudi. Ta stik pomeni tudi osebnostno rast in nevsakdanjih tem ter skupno soočanje z njimi. Ganejo me osebne zgodbe naših uporabnikov in uporabnic, preseneča pa me, kako neverjetne regenerativne sposobnosti ima človek in človeško telo, kako odporni smo.

Kdo te tukaj v centru najbolj spravi v smeh?

Kar nekaj oseb je, ki me zelo nasmejejo. Vsak ima nek svoj humor in način, ta pestrost je res super. V količini pa zagotovo pri meni prednjačijo Peter, Petra in Matjaž.

S kom bi šla raje na zapuščen otok – s tremi uporabniki ali s tremi sodelavci? Zakaj?

Ostanem doma in ne grem na zapuščen otok. Tukaj imam družbo več uporabnikov in uporabnic in več sodelavk in sodelavcev.

Tina, hvala ti za iskrenost, toplino in pogum. Lepo je, da si z nami.

Hvala za dobrodošlico, povabilo k intervjuju in vprašanja. Lepo mi je z vami.



Ranka Kovačević: *Modri konj*

— *Slavka Kožar*

Tilen Recko

Predsednik Altre

Tilen Recko, hotela sem napisati nekaj za Svetilnik in sem pomislila nate. Hvala, da si pristal na intervju in odgovoril na nekaj vprašanj.

Kje si se rodil?

Rojen sem 8. 8. 1978 v Celju.

Kaj si študiral?

Študiral sem socialno delo, iz česar sem tudi diplomiral.

Si že kot majhen želel delati v tem poklicu?

Iskreno povedano se ne spomnim, kaj sem želel postati, ko sem bil otrok, zagotovo pa ne socialni delavec, ker takrat z njimi nisem imel dobrih izkušenj. So pa te slabe izkušnje pozneje postale bistveni razlog za odločitev, da postanem socialni delavec.

Kdaj si začel delati kot socialni delavec?

Kot socialni delavec sem začel delati leta 2013, kot pripravnik na Zvezi Sonček, zvezi društev za cerebralno paralizo.

Kdaj kot zagovornik in kdaj si postal predsednik Altre?

Kot zagovornik sem začel delati leta 2015 na Altri, takrat sem v Sloveniji bil edini, ki je to delal na ta način. Predsednik društva sem postal leta 2023.

Ali lahko poveš kaj več o zagovorništvu, kakšni so bili začetki?

Začetki zagovorništva segajo v začetke društva Altra, ko so se pod okriljem



Odbora za družbeno zaščito norosti združili enako misleči ljudje, ki so začeli opozarjati na neprimernost ravnanja z ljudmi s težavami v duševnem zdravju v Sloveniji. V okviru Altre se je v devetdesetih izvajal tudi prvi zagovorniški program v Sloveniji pod vodstvom dr. Tanje Lamovec, ki je konec tisočletja žal ugasnil. Zagovorništvo se je potem na Altri obudilo leta 2014 s pomočjo Mestne občine Ljubljana ter leta 2015 s pomočjo Ministrstva za delo družino in socialne zadeve. Leta 2019 smo postali prvi verificiran program zagovorništva v Sloveniji. Kot je razvidno, sta Altra in zagovorništvo neločljivo povezana in jasno kažeta na pomen društva in naše sposobnosti inovacij na področju duševnega zdravja v Sloveniji.

Zdaj pa greva na bolj neformalni del. Kaj te veseli?

Najbolj me veselita glasba ter moja družina – partnerka Nina ter pes Ruj in muc Mika (ki ga sicer vsi kličemo samo muc). Imam sestro Tejo, ki je uspešna režiserka.

Katere hobije imaš?

Poslušanje glasbe in zbiranje glasbenih medijev (CD-jev, kaset, plošč ipd.), obiskovanje koncertov in festivalov, sprehodi z Rujem, gledanje filmov in serij, branje knjig (v zadnjem času v elektronski obliki) in še kaj bi se našlo.

Koliko časa že imaš psa, ki ga velikokrat videvamo v Altri?

Ruj je bil rešen iz španskega zavetišča El Arca de Noé de Albacete julija 2022.

Koliko ti pomeni iskrenost?

Iskrenost mi pomeni veliko, tudi sam poskušam biti, kadar je le mogoče, iskren v svojem življenju, upam, da mi to tudi uspeva.

Kakšen si bil kot najstnik?

Kot najstnik sem bil grozen. Ampak verjetno je večina najstnikov groznih za nenajstnike. Bil sem neubogljiv, težaven, pameten, a tudi nepripravljen se potruditi, zelo divji in nekdo, s komer je moja mama morala imeti veliko potrpljenja.

V glavnem te vidim nasmejanega, a tako dobro skrivaš žalost, jezo?

Res je, večino časa poskušam biti nasmejan. To ne pomeni, da nisem nikoli žalosten ali jezen. Pomeni pa, da poskušam žalost in jezo krotiti s humorjem in smehom.

Pokažeš kdaj tudi to?

Pokažem tudi žalost in jezo. Vendar zelo redko. Odraščal sem ob koncu prejšnjega tisočletja ob očetu, ki ni kazal čustev, ker se za moške to ni spodobilo. Žal sem očitno tudi sam prevzel ta način delovanja. To je nekaj, na čemer bom moral še veliko delati.

Ali nosiš obremenitve iz službe v zasebno življenje oziroma domov?

Poskušam ne nositi delovnih obremenitev domov. Seveda pa to ni vedno mogoče, tako da včasih pride tudi do tega.

Zakaj dolgi lasje, črna oblačila?

Dolgi lasje in črna oblačila so z mano že od začetka srednje šole, ko sem začel resno poslušati metal glasbo in si puščati brado in lase. Razlog je, da se v teh oblačilih dobro počutim, da se tako dobro počutim v svojem telesu in da se dobro počutim kot del metalske subkulture.

Si se kdaj sam srečal s težavami v duševnem zdravju?

Mislim, da se je vsak od nas srečal s težavami v duševnem zdravju. Res pa je, da večini ni bila postavljena diagnoza. Meni je diagnozo postavila osebna zdravnica, ki mi je povedala, da sem izgorel, to je bilo leta 2024.

Če ja, ti to pomaga pri opravljanju tvojega dela?

Osebna izkušnja je zelo dragocena za delo v duševnem zdravju. Seveda pa nisem tako aroganten, da bi svojo izkušnjo enačil z veliko težjimi izkušnjami naših ljudi, ki so nekateri preživeli veliko hujše stvari kot jaz.

Kje po svetu si že bil?

Večinoma sem potoval po Evropi, z izjemo službene poti v Južno Korejo leta 2021. Največ sem potoval po osrednji Evropi, zadnje nekaj let pa po severu – Škotska, Baltik in Irska, tam se tudi najbolj počutim.

Rad živiš v Sloveniji ali bi šel kam drugam?

Oboje. Rad živim v Sloveniji, ki je izjemno

lepa dežela, polna zanimivih ljudi in krajev, tukaj imam tudi družino in prijatelje. Sem pa mnogokrat razmišljal, da bi poskusil tudi v tujini, predvsem na Irskem ali Škotskem, kjer imajo zelo dobro razvito delo z ljudmi s težavami v duševnem zdravju. Priznam pa, da me je strah, da sem za kaj takšnega prestar.

Kaj imaš raje, hribe ali morje?

Hribov ne maram, ker se zelo bojim višine. Res pa je, da poskušam tudi s hribi, ker so prijetni za hojo. Imam tudi srečo, da moja partnerka Nina pozna hribe in najde takšne, ki so primerni. Morje imam rad, vendar ne na višku poletja, ker je takrat preveč ljudi.

Kaj rad ješ?

Jem veliko različnih stvari. Ne jem pa mesa.

Najraje pa jem dobro začinjeno hrano, ker obožujem čilije, ki jih tudi gojim.

Kaj bi rad sporočil nam, Altrovcem?

Predvsem bi vam rad sporočil, da ste izjemno pomembni za to, kar delam, da sem se od vas ogromno naučil in da upam, da sem vam uspel tudi kaj vrniti kot vaš sopotnik na naši skupni poti do boljšega jutri.

Kaj pa našim politikom, ministrom?

Sporočam jim, naj se podvizajo in končno poskrbijo za ljudi, za običajne ljudi, za neobičajne ljudi, za ljudi, ki jih potrebujejo, ne pa za elite, za katere trenutno delajo. Volivci si zaslužimo politiko, ki bo delala za nas, ne pa za tiste, ki že imajo vse, pa zahtevajo še več in več.

Tilen, najlepša hvala!



Daliborka Mijailović: *Modri konj*

Umetnost boža dušo



Foto: Julij Lombergar

— *Irena Štefančič*

Velikodušje

Ali veš za mojo mladost,
ali veš kaj DUŠA išče,
ali veš za malodušje?

Ne, to je VELIKODUŠJE,
ki zahteva svoj cilj
in svojo lepoto,
ki pravi – zdaj prišel je tvoj čas.

Z nasmehom grem v novo jutro,
z nasmehom pozdravim bližnjega
in v meni zagori nov čas poguma
in VELIKODUŠJE.

O, pozdravim DUŠO,
ki si želi razumevanja
in dozorevanja,
in naj bo to moja želja
– še naprej.

— *Naira Tahirović*

Modri konj

Simbol povezovanja in navdiha

Modri konj se je rodil v Trstu, v tamkajšnji psihiatrični bolnišnici, kot del gibanja, ki je želelo z umetnostjo in ustvarjalnostjo preseči zidove institucij ter odpreti prostor za svobodo, dostojanstvo in izražanje ljudi z izkušnjo duševne stiske.

Nastal je v času velikih sprememb, ko je italijanski psihiater Franco Basaglia s svojo ekipo v Trstu začel proces dezitucionalizacije – zapiranja starih psihiatričnih bolnišnic in preoblikovanja sistema v odprto, skupnostno obliko pomoči.



Avtorica: Daliborka Mijailović

V tem osvobajajočem in ustvarjalnem okolju se je porodila ideja Modrega konja kot simbola svobode, moči in dostojanstva ljudi, ki so bili prej zaprti in pozabljeni.

Konj že sam po sebi simbolizira svobodo, moč in vztrajnost, modra barva pa prinaša občutek miru, iskrenosti in zaupanja.

Konj že sam po sebi simbolizira svobodo, moč in vztrajnost, modra barva pa prinaša občutek miru, iskrenosti in zaupanja.

Zato je Modri konj postal prepoznaven znak gibanja za destigmatizacijo duševnega zdravja, dezitucionalizacijo in večjo vidnost ustvarjalnosti tistih, ki so bili predolgo potisnjeni na rob družbe.

Ob njegovem prihodu smo pripravili delavnico, na kateri smo mu pisali sporočila ter izražali svoje misli, želje in občutke.



Avtorica: Nika Jakopič

Nastajale so tudi slike in risbe – vsaka od njih kaže, kako ga vsak izmed nas vidi na svoj način.

Zakaj je Modri konj za nas pomemben?

Ker je most med preteklostjo in prihodnostjo: spominja nas na čase, ko so bile psihiatrične bolnišnice zaprti svetovi,

in hkrati simbolizira pot v skupnost, kjer ima vsak glas in prostor. Modri konj podira zidove in odpira vrata – za enake pravice, za vključenost, za človečnost.

Meni Modri konj pomeni opomnik, da lahko tudi v najtežjih obdobjih najdem moč, da

vztrajam. Njegova podoba mi daje občutek svobode, hkrati pa tudi miru. Na Altri smo ponosni, da smo del njegove poti. Modri konj prinaša občutek skupnosti, bližine in povezanosti.

Delavnica z Vero

Modri konj – barve poguma, poteze svobode

Na slikarski delavnici z Vero Stankovič iz *Likovne šole Zajec Ustvarjalec* smo ustvarjali podobe modrega konja – simbola deinstitutionalizacije.



— *Bernarda Koren*

Ljubezen na dotiku

Ena

Ljubezen je lepa,
ljubezen je vse,
če fant ljubi le eno dekle.

Ljubezen na dotiku
je zame cel svet,
vse na svetu.

Dotik ob ljubezni
je edinstven,
je prijeten
in lep.

Čakam te
iz dneva v dan,
da najdem tvoj korak.

Dva

Ljubezen je lepa,
ljubezen je vse,
če fant ljubi le eno dekle.

Ljubila sem te in še te ljubim,
zapustil si me
ob nepričakovanem času.
Bil si kot ljubezen na dotiku.

Zapustil si me,
nemogoče se mi zdi,
da sva razdvojena.

Pozabila te bom za čas,
a bo trajalo,
da te pozabim,
zlato moje.



Foto: Darly

— *Irena Štefančič*

Selitev

Ob ognju sedimo
in žebramo, se veselimo,
kot da bi verjeli v enost in moč,
ki nas vodi naprej.

Nato pride jutro,
ko vemo, da moramo v dan.

Ptice nam kažejo pot,
a le kdo jih vidi?
Tla pod nogami so vsak dan
drugačna,
za nas vse bolj temačna.

Odvrgli bomo svoje starikave kože
in odšli na sonce
da nas presije in vodi, kdo ve kam.

— *Bernarda Koren*

Dan za dnem

Dan je poln sladkosti.
Dan je kot biser
sredi zaklada.

Dan za dnem
vidim lepoto sveta.
Svet je skupnost,
je ljubezen sredi površine.

Dan je pozitivna plat.
Je to, kar si želiš,
kar imaš najraje.

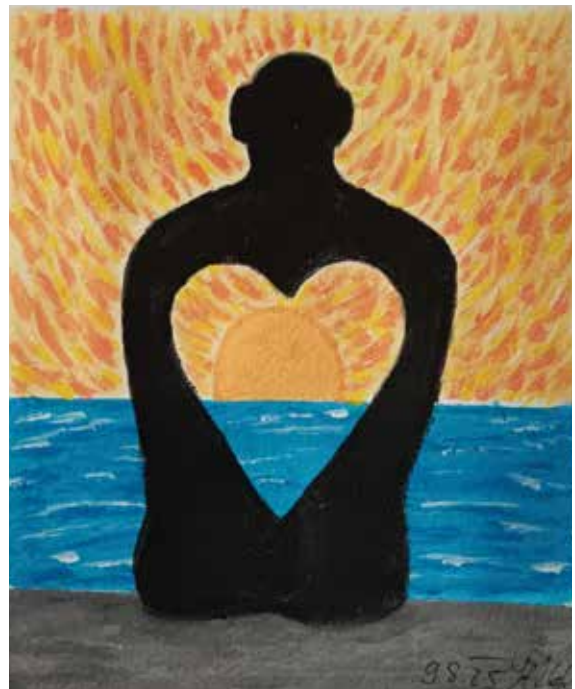
Je višek ljubezni
in lepote.
Vse, kar ponuja dan,
je lepota sveta.

Strast

Je tam nekje bitje za mé
je tam nekje ljubezen za mé,
tisočero kapljic, kot da se vračajo k meni,
ki sem ljubezen, ki čaka na té.

Na valu strasti
prišla je,
nepričakovano,
naglo
v moje srce,
in razbila prhle okvirje
predsodkov.

Podaj mi roko,
skupaj
pojdiva
po poteh ljubezni
in strasti.
Kajti če tega ni,
tudi čustev, tudi smisla ni.



Avtorica: Jelka Korošec

— *M. K.*

Izba

Skozi pesem se noči
na pomolu pa pot se
vije galeb in utrujena
resnica se giblje sveča
kot galeba v stvarnosti
in plavkasto pero se riše

Jastreb

Pomol in jastreb se
kotita skozi val morja
po pobočju pa nenehno
kot jasa v jasnem
nebu ptica in kos se
proti soncu bližata

Pot skozi veje

Srebrnica jazbec ter
kosec podoba sanj in tiha
utvara se budi

Veter

Kožo imajo valovi po
uspehu naroda uspeha
tudi tam

— *Uroš Benko*

Sprehod

Danes bom hodil,
ptice poslušal in hodil, tekel po njihovem
zvenu,
danes bom rekel in tekel, po vibraciji
šumov listja,
jutri bom oblečen, v naravi srečen.
Da se vrnem iz objema toplih oblakov,
ker samo POGUM JE BOG UMA.

Z dara barva

Skačem pod tlemi,
v vrtincih morja zabredem.
Skačem nad nebom,
v spirali zemlje se rešim.
Skačem po ravnini,
v krogu ognja se opečem.
Skačem v vesolja galaksij
na planetih se ustalim.
Skačem v življenju večnem,
ZAŽIVIM!

— *Brigita Krek*

Ključ od vrat

Zlovešč nasmeš,
črni vranec na obzorju.

Zapahnjena kašča,
poteptan hrošč.

Mrzla burja
okoli vogalov
prekletega mesta.

Še vedno ne najdem
ključa od vrat.



Avtorica: Brigita Krek

— *Miha Mulej*

Bil je trenutek

Bil je le trenutek
ko sem ležal na travi
nebo mi je pomežiknilo
in zasmejala sva se drug drugemu
njegov mir me zdaj spremlja
v ocean iztegnjenih rok

ki ga skušajo zgrabiti
v ocean praznih src
ki vedno znova pozabijo
da se mnoge roke
iztegujejo za hrano

*Miha Mulej,
Tajski tempelj - Bodh Gayā, Indija
Januar 1990*

— *Franci Cimerman*

Kako

Kako težko je živeti, biti močen
Kako težko je biti voljen
Kako težko je razumeti srce
Kako težko je pozabiti, ko ne gre
Kako težko je imeti spoznanje
Kako težko je ljubiti vsakdanje
Kako težko je moliti k življenju
Kako težko je biti brezskrben
Kako težko je imeti srce
Kako težko je vedeti vse
Kako lahko je po času počitka
Kako lahko je imeti Boga

— *Petra Štaut*

Drevo sreče

Drevo je življenje,
ki je kot sreča v luči sonca.
Kako lepa je pomladna cvetoča roža.
Moja je sreča v tebi,
poljubi me nežno na srce.
Bil si tam,
a ne vidiš me,
kako nesrečna je najina ljubezen.

Si

Zapisal v čas sem večno misel,
ki da Boga, ljubezen, smisel,
in moči voljno v srce zapiše,
da čutim njo, ki odžaja me, ljubezen.

Slišimo, da Bog nas ljubi,
prihaja k nam vestno v trudi,
kot čas med nas poseže vztrajno,
in dan si človek, a ti, stvaritelj, Bog.

Gremo naj h komu, te vprašam, Bog,
povzdiguje čustva že kot otrok,
da mavrica preseže svod,
in duša diha večno rod.

Le kam naj grem jaz, apostol tvoj,
grem do očeta, ti Bog si moj,
da v dih poseže duša zdrava,
se v vsej lepoti razbohoti
kot lepota prava.

— *Marija Mihelčič*

Mladost

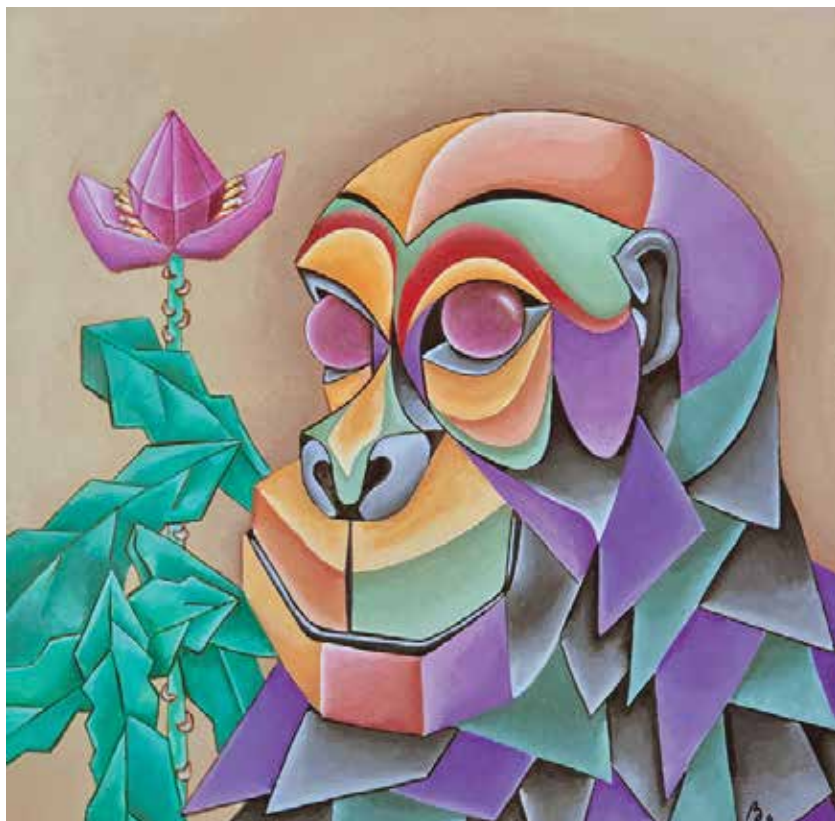
Zapoj mi, ptičica, pesmico,
zapoj mi vsaj še enkrat.
Naj pesmica tvoja spomine budi,
mladosti pa moje več ni.

Padam v tišino

Nasloni se name, ko svet ti razpade,
ko srce kot steklo v tisoč kosov pade.
Joči z menoj, naj solze govorijo,
česar ustnice ne zmorejo, naj oči zakrijejo.
Padam, padam na dno brez konca,
v očeh ni več iskre, le senca otroka.
Kot steklo se lomim, razmetana po tleh,
ne najdem več poti, ne najdem več sebe.
Tečem v daljavo, daleč stran od ljudi,
v lupino, kjer ni glasu, le tiha megla.
Tam diham in jokam, skrivam obraz,
pred svetom, ki ne razume moj glas.
V glavi vihar, v mislih kričim brez glasu,
brcam in režem in režem in režem,
dokler se ne umirim.
Rez za rezom, da začutim, da živim.
Vročina v meni, blede sledi,
spolzka so tla, vse mi polzi.
Smejim se na glas, ta trenutek izgubljam svoj
obraz.
Boli, a zmorem vse, čeprav letim in padam,
padam na trda tla.
Boli me, a stojim, čeprav tresočih rok,
letim pa padem, spet znova in znova.
Barvna paleta mi barva obraz, rdeča po meni
polzi, črnina me duši.
Barva po meni, rdeča kot kri,
črnina me ovije, kot plašč brez luči.
A ti slišiš, ostani ob meni,
nasloni se name, ko ne moreš več stati.
Objemi me močno, ko vse gre narobe,
ker včasih je že dihati bitka brez zmage.
Nasloni se na mojo ramo, ko ti bo težko. Joči
z mano, ko bo preboleče.
Spočij si na moji rami, objemi me močno.

Objem brez vrnitve

Tiha si kot senca,
ki me objame pa me duši.
Lažeš, da bo bolje,
a v resnici me drobiš v prah.
Ne čutiš, kako razpadam,
vsak vdih je zadnji boj.
Prideš, ko sem brez moči,
vsa hladna, brez kančka sočutja.
V prsih mi gori razpadajoče srce,
vabiš me z lažnimi obljubami,
praznimi darili.
Jaz padam globlje,
ti me vlečeš v svoj brezdan.
Si bližina, ki počasi razjeda,
jaz pa počasi postajam tvoja žrtev, truplo, ki
išče v tebi rešitev in toplino,
ki je nikoli ne dobi.
V meni vre pekel, a ti si hladna,
ne poznaš sramu, ne jokaš za menoj.
Si ledeni plaz, brez sramu,
brez obžalovanj
Ko se smejiš, jaz padam globlje,
ko ti zmaguješ, jaz izgubljam.
Z vsakim vabilom postajam suženj tvoje
strupene moči.
Zdaj vem, nisi rešitev,
si obsodba brez sodbe,
kaznovalec, ki se nikoli ne umakne.
Še vedno stojiš ob vratih,
vedno takrat, ko sem na tleh,
vedno takrat, ko te najbolj potrebujem.



Avtorica: Brigita Krek

Lebdenje

Lebdim med oblaki,
sanje so se odkradle proč.

Večnost je nedosegljiva,
pot je prestrma.

Slepa sem preveč,
da bi te videla.

Je mar prepozno
za najin tih objem?

Oglje

Krvava sled,
mimohod spominov.

Strah umazan
kot oglje.

Moj dih je pekoč,
moje misli so odveč.

Utapljam se
v živem pesku.

Krog večnosti
se steka okoli pozabe.



Avtorica: Brigita Krek

— *Kristina Veras Brzin*

Štirje letni časi

Pomlad igra na pojoče citre,
Vse je napolnjeno z duhovno
Ljubeznijo, sonce razliva radost,
Harmonijo Stvarstva ...
Poletje igra mir na violino –
Včasih pastir igra veselo,
Včasih pa čustveno,
In bobni slap življenja;
Moje srce je kot kaplja vode,
Ki kot puščica leti k soncu.
Jesen godrnja na violončelo

Miru: tako žalostno in tiho
Kot pila, ki pili krvavo srce breze;
Vse postaja bolj tiho,
Vse mineva, dokler piha vetrič
Kot gumbki s stare obleke,
Ki jih z roko odstranjuje ...
Zima brije kot orgle
Tako nežno, zastrašujoče, tiho;
Sanje, ki lebdiyo kot bela čaplja,
Nad glavo pa ostaja krokar,
Ki se vrača v črnino noči ...

Gong

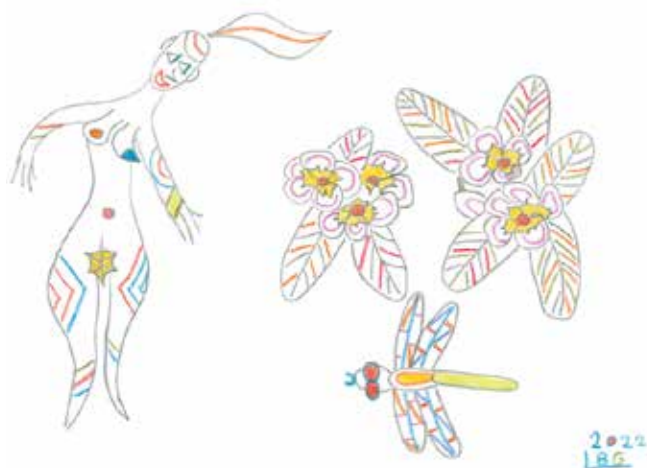
Za mir zvoni gong.
Himna življenja in smrti.
Japonska češnja je simbol
Ljubezni brez začetka in konca,
Kakor božji poljub v dobi
Brezbožja: lame pojejo skupaj za mir,
Slap, ki pada z neba kot kri zemlje,
Kar ugaša; zvezde sijajo močnejše,

Dvigajo glasbo na prestol miru:
Ležim v travi na hrbtu, zapiram oči,
In občutim, narava me zdravi.
Ljubezen je kot ris, ki mi polaga
Taco na dlan:
Sonce me krsti v krstilnici narave –
Da gong nikoli ne preneha doneti
V krvi ...

Jaz in mustang

Sonce zahaja, za seboj pušča
Ribjim luskinam podobno sled,
Pozlačene vatic v zavesti.
Pticam uspeva pričarati krožno pot
po nebu,
Za naju ulovljene v mreže tesnobe,
Strasti in sovraštva.
Moje srce joče, duša pa mirno čaka
Na slovo.
Bučna tišina me straši.
Moj mustang in jaz sva nekoč

Po tej poti že hodila,
Tekla sva brez sape, v srečanje s
soncem.
Jaz bi se potem ulegla in mustang
poleg mene.
Čakala sva jutro, ki ga nisva dočakala,
Še v tem življenju, kratkem kot zvok –
Med dvema kriloma ptice, v zaton.
Ampak verjameva, da bujenje
Je kot dramska igra,
Nadaljevala se bo v neskončnost.



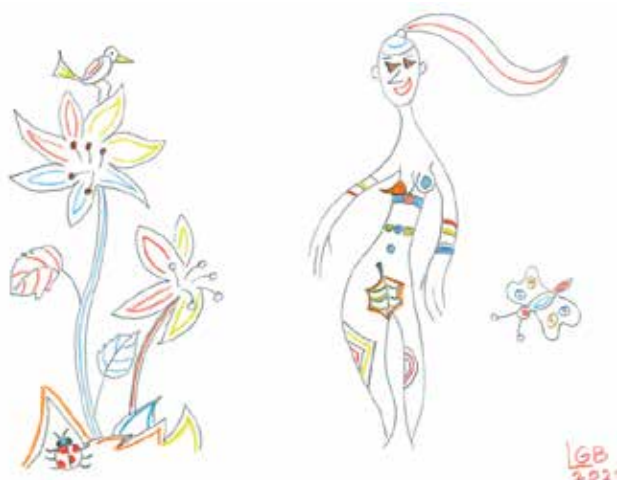
— *Luka Gruden*

Ujetniki svobode ...

Moja svoboda se konča tam, kjer meji na svobodo drugega. To velja tudi obratno. Vsi smo ujetniki svobode. S tem ni nič narobe, drugače bi vladal kaos. Žal se teorija mnogokrat loči od prakse. In tako prihaja do hudih krivic. Nisem učen, a za svojimi besedami trdno stojim.



Avtorica: Luka Gruden



Trenutki

Tam, kjer so moje poti
in veliko sonca.
Poglej, tukaj je še mrak,
je razkroj DUŠE.
Ko DUŠA spregovori, išče ljubezen
in mir
in da lahko žari še naprej
na poteh svoje uresničitve.
Vsak dan se srečujemo s trenutki ljubezni,
takrat se možgani umirijo,
ni več strel in burnih obračunov v njih,
takrat se umirijo.

Drevo

Ko se rodiš, te krstijo
z vejico življenja
– kapljico vode
v njej se rodiš.
Nato rasteš in sam iščeš strugo svojih
radosti,
ob tebi je voda,
ob tebi je drevo.
Zato, ko zaideš,
ko si sam in bolan,
takrat pojdi v gozd,
objemi svoje drevo
in napij se njegovega soka radosti.
Uvidel boš, da si zopet tam,
kjer moraš biti
– eno z naravo in samim seboj.

Gora

Tam na gori domači,
tam na izvoru moči,
moja duša tava, krhka.
Rada bi pila iz ROGA OBILJA,
da okusim samozavest
svojih kreposti – svoje moči.
A malodušje mi ne pusti verjeti,
da sem ognjeno bitje FENIKS,
in še naprej tavam po poti skalovij,
ki me trgajo na kose
počasi in zagotovo ...

Solidarnost

Ljubezen ...
zavedaj se svojega diha,
ga ceni in spoštuj!
Podarjaj ga naprej.
Ljubezen, modrost, zavest
in BLAGOSLOV.

— *Uroš Benko*

Abstraktni ples

Plešem s svojimi mislimi,
a se jih ne dotikam.

Plešem s svojim znanjem,
a ga ne dosegam.

Plešem s svojimi sanjami,
a se ne zbujam.

Plešem s svojim srcem,
a mi preveč razbija.

Plešem s svojim notranjim svetom,
a ga ne vidim.

Plešem s svojim zunanjim svetom,
a ga vidim.

Plešem s paralelnim svetom,
a ne obstaja.

Plešem ...

Plešem z ljubeznijo.



Foto: Uroš Benko



Foto: Uroš Benko

Nevarni dedni gobarski nagon

Šel v gozd.

Našel gobe.

Ne vem, katere so užitne in katere ne
(teorija–razum).

Še bolj kot žival imam izražen nagon,
katere gobe so užitne in katere ne
(praksa–intuicija).

To spoznam po vonju in vidu ...

V našem DNK je to.

Pa brez skrbi ...

To je le fantazijski svet,
nikoli ne bi dal v usta nečesa,
česar ne poznam dovolj dobro,
pa tudi če bi nagonsko zaznal,
da je nekaj užitno.

P.S.: To je bilo moje novo razmišljanje
izven okvirov.

— *Darly*

Krik iz teme

Tiha si kot senca,
ki me objame, pa me duši.
Lažeš, da bo bolje,
a v resnici me drobiš v prah.
Ne čutiš, kako se razpadam,
vsak vdih je zadnji boj.
Prideš, ko sem brez moči,
vsa hladna, brez kančka sočutja.
V prsih mi gori razpadajoče srce,
vabiš me z lažnimi obljubami,
praznimi darili.
Jaz padam globlje,
ti me vlečeš v svoj brezdan.
Si bližina, ki počasi razjeda,
jaz pa počasi postajam tvoja žrtev, truplo,
ki išče v tebi rešitev in toplino,
ki je nikoli ne dobi.
V meni vre pekel, a ti si hladna,
ne poznaš sramu, ne jokaš za menoj.
Si ledeni plaz, brez sramu,
brez obžalovanja.



Ko se smejiš, jaz padam globlje,
ko ti zmaguješ, jaz izgubljam.
Z vsakim vabilom postajam suženj tvoje
strupene moči.
Zdaj vem, nisi rešitev,
si obsodba brez sodbe,
kaznovalec, ki se nikoli ne umakne.
Še vedno stojiš ob vratih,
vedno takrat, ko sem na tleh,
vedno takrat, ko te najbolj potrebujem.

— *Slavka Kožar*

Najin dan ni temen

Na terasi klop z menoj deliš,
kupujeva si za drobiž,
povabim te le v gozd kdaj,
ponuditi ti veliko nimam kaj.
Pa vendar z mano zopet greš,
po stezi, kjer se mora peš,
zopet greš na mojo stran,
lepo ti tu mineva dan.

V travi z mano rad ležiš,
oblake z mano si deliš,
naberem ti le rože kdaj
in v pesek ti narišem kaj.

Ponoči z mano zopet greš,
kaj hoče noč, že dobro veš,
vračaš se v moj pristan,
lepo te tu prebuja dan.

Umetniki z Altre

Tokrat v rubriki Umetniki z Altre predstavljamo nekaj naših ustvarjalcev, ki s svojo umetnostjo bogatijo življenje v društvu in širši skupnosti. Nekateri med njimi so svoja dela že razstavljali, drugi pa so izdali pesniške zbirke ali sodelovali pri skupinskih projektih. Njihova dela izražajo iskrenost, občutljivost in moč osebne izkušnje, ki jo vsak od njih prepleta na svoj, edinstven način.

Z umetnostjo ne pripovedujejo le o sebi, temveč tudi o svetu, v katerem živimo – s pogumom, domišljijo in srčnostjo, ki jo vsak dan prinašajo v Altro.

— Matjaž Vitez

Umetniki z Altre

Moji stripi prikazujejo preproste, a zabavno narisane »male človečke«, ki živijo v čudnem, komično zmedenem svetu, kjer vsi sprejemajo neumne odločitve. Navdih jemljem iz stripov, kot je Cyanide & Happiness, a figure ustvarjam po lastni domišljiji.

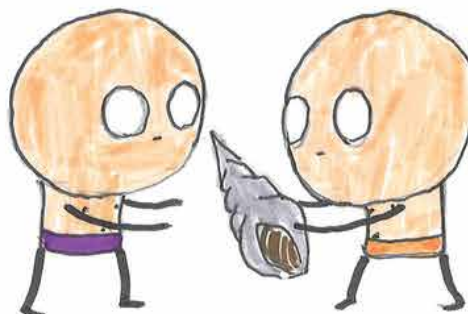
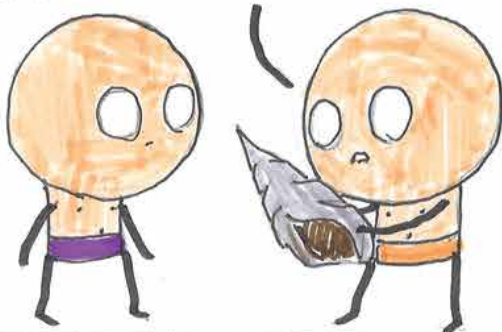
V mojih delih prevladuje črni humor – surov, absurden in pogosto krut, a prav to ga dela zanimivega. Verjamem, da mora biti humor »neumen«, saj se ljudje smejimo prav neumnostim in negativnim situacijam. Čeprav se komu zdi tak humor žaljiv, mene sprošča in zabava. Smeh je zdravilen, četudi izhaja iz nečesa negativnega.

Rad rišem tudi izmišljena bitja in živali – njihova anatomija in struktura me navdušujeta. Pri teh risbah se izraža moja domišljija in želja po ustvarjanju popolnoma novih svetov.

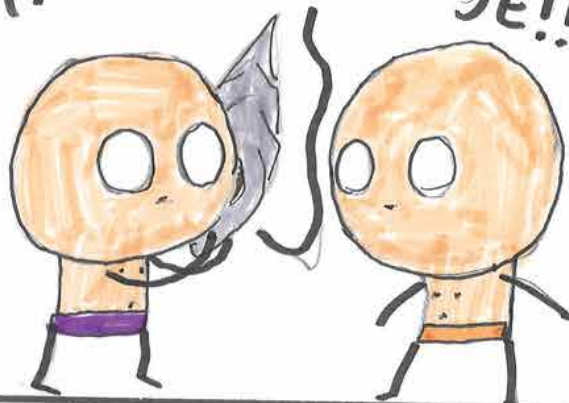
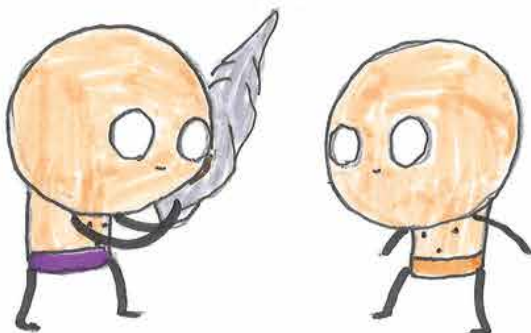
Strip mi pomeni največ, ker združuje risbo in zgodbo ter omogoča izražanje emocij na edinstven način. Umetnost mi je način življenja – rišem, pišem scenarije za grozljivke, ustvarjam čarovniške trike in izumljam družabne igre. To me izpopolnjuje in ohranja stik s samim seboj.

V prihodnosti se vidim kot uspešnega striparja s svojo spletno stranjo, na kateri bi vsak dan objavljaj nove stripe. Verjamem, da življenje brez umetnosti ni pravo življenje.

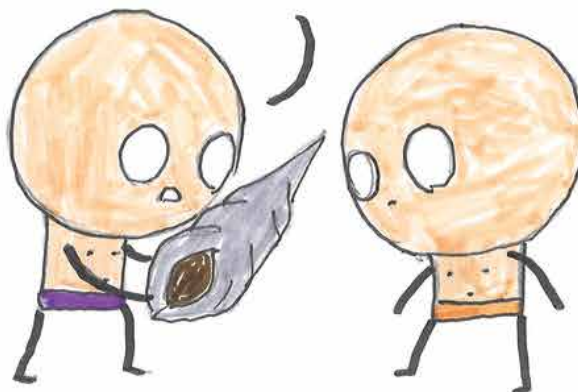
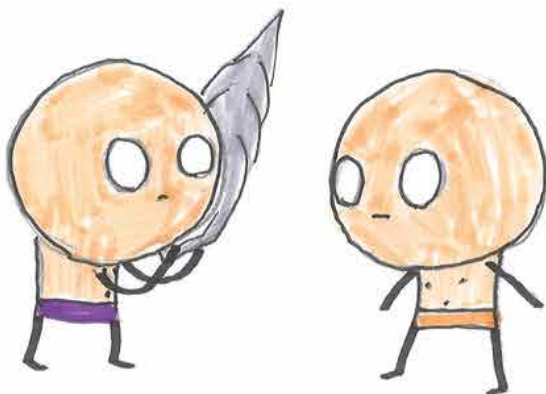
DAJ SI TO
ŠKOLJKO NA UHO,
IN BOŠ SLIŠAL
ŠUMENJE MORJA.

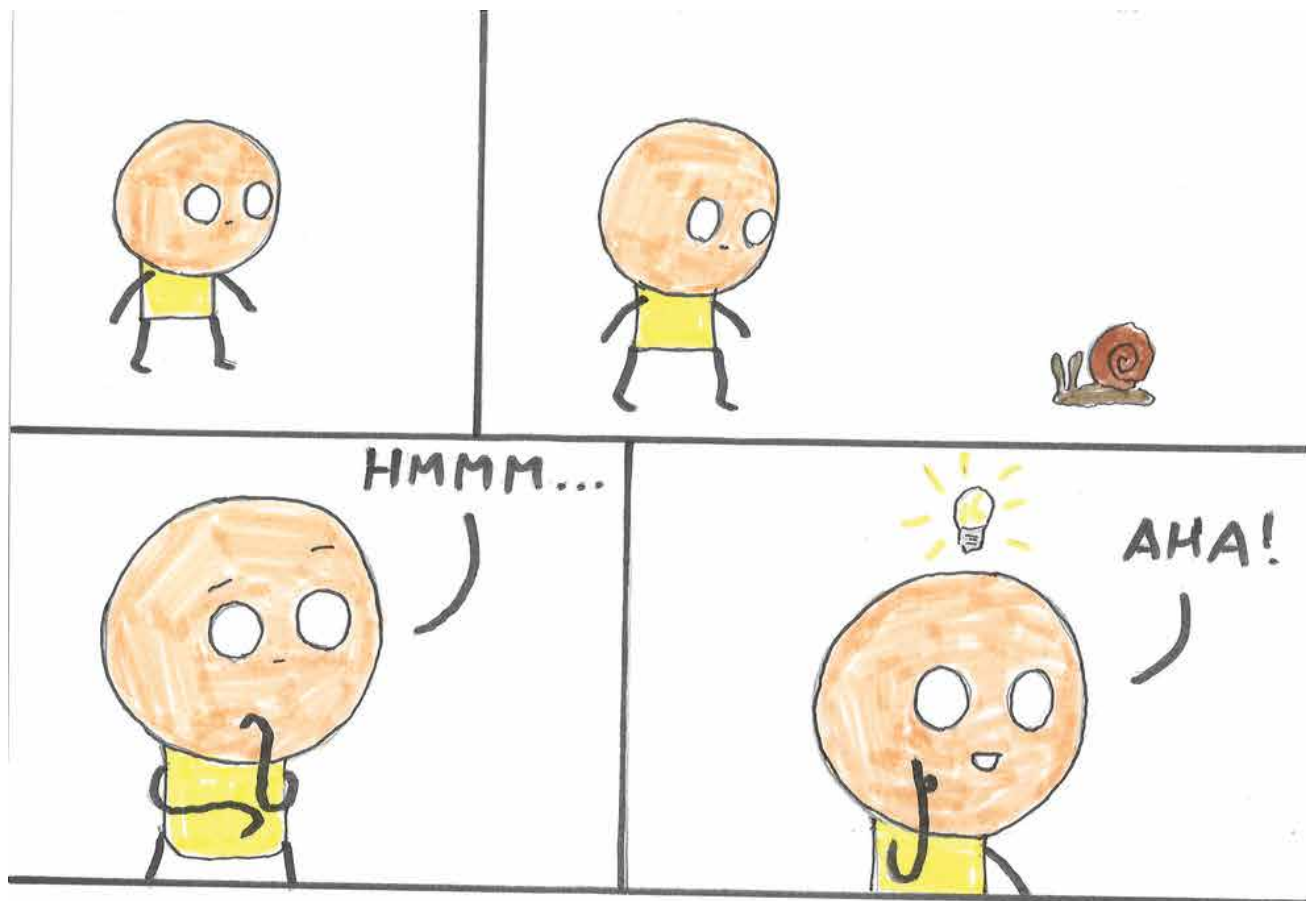


NA POMOČ!!
UTAPLJAM SE!!



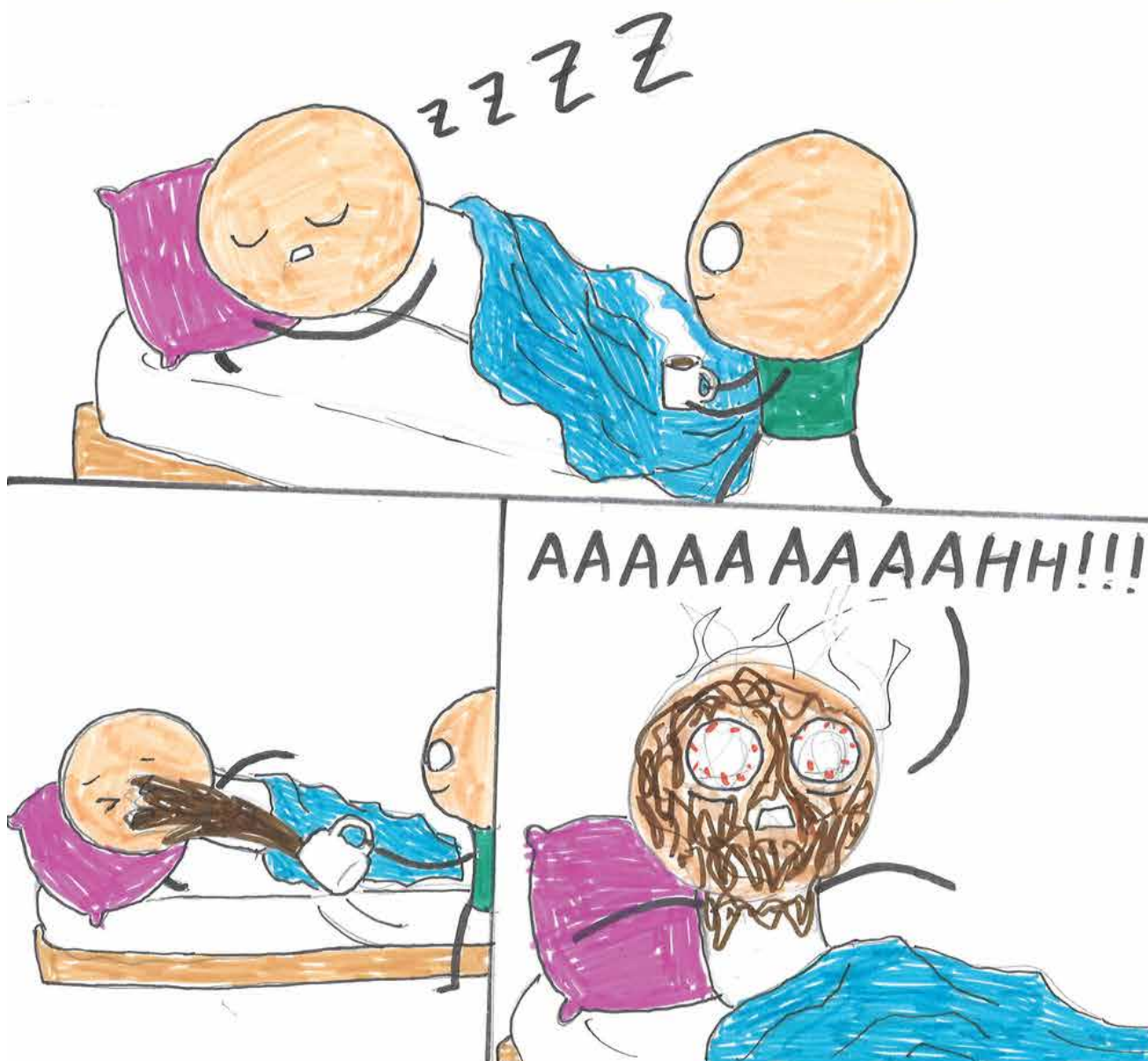
MISLIM, DA JE
TALE
POKVARJENA...











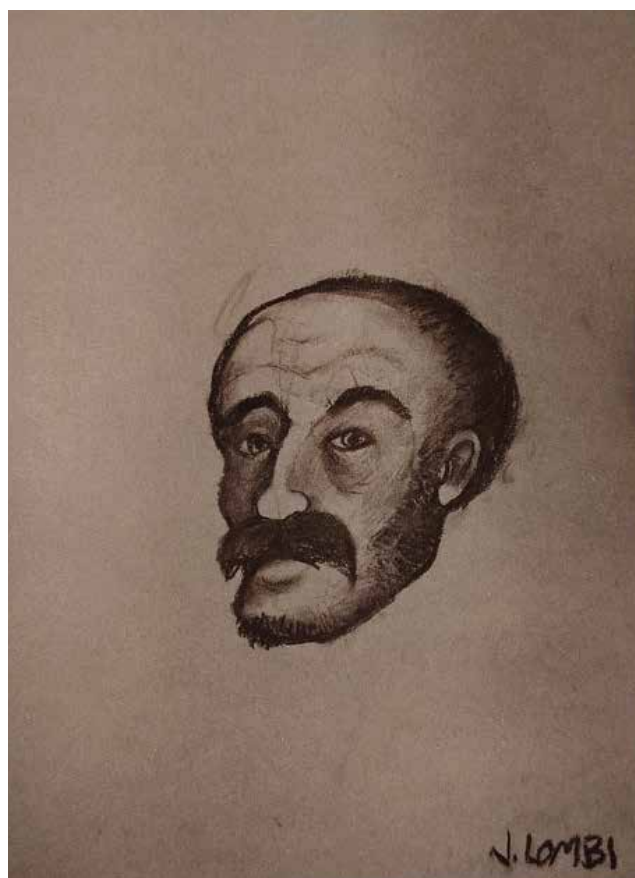
Sem slikarka in pesnica, zaljubljena v podobo in besedo v vseh njunih interpretacijah, ki jih ponuja moj osebni izraz. Delujem tako na območju racionalnega kot na območju sanjskega. Tako na območjih zavednega kot tudi nezavednega. Imela sem že več samostojnih razstav in redno aktivno sodelujem v različnih umetniških projektih in natečajih. Leta 2018 sem izdala likovno-pesniško zbirko z naslovom Uročena hiša. Obiskovala sem Srednjo šolo za oblikovanje in fotografijo, leta 2010 zaključila šolanje na Šoli uporabnih umetnosti Famul Stuart. Ključno vlogo pri mojem likovnem zorenju ima Šola risanja in slikanja slovenske slikarke Nuše Lapanje, ki jo obiskujem že več kot desetletje pod mentorstvom Slađane Vide Mitrović. Že od nekdaj si želim študirati na ALUO, a mi zdravje tega ne dopušča.



Brigita Krek

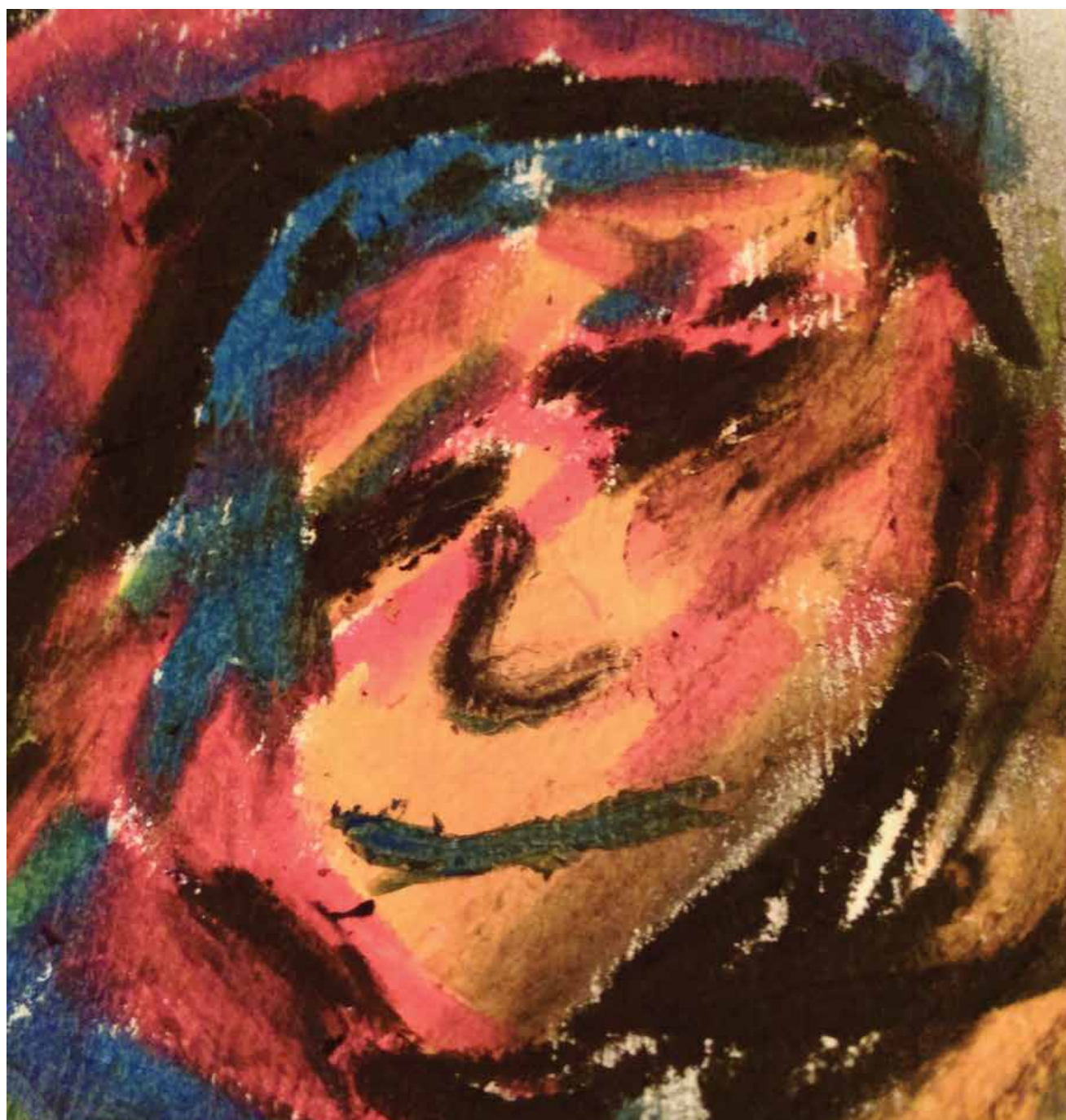
Kot fotograf se veliko sprehajam in gledam okoli. Dostikrat me kak motiv prav preseneti. Kot risar pa se prepustim občutku in rišem po domišljiji. Rišem predvsem obraze, poskušam ujeti izraze. Včasih rišem kaj abstraktnega. Najprej začnem s parimi kracami, potem pa iz tega razločim oblike oči, nosu, ust in ostalega. Potem se lotim senc in detajlov. Risanje običajno traja nekje med eno in tremi urami, da natančno izrišem vse oblike. Veliko tudi delam z radirko, s katero naredim svetle dele risbe in s tem poudarim sliko. Tudi razmažem določene dele risbe.

Fotografija je zelo zanimiva panoga, ko si zunaj, vidiš mnogo stvari, jutranja svetloba, ki je čarobna, pa običajno posveti tako, da se motiv pokaže v čudovitih barvah. Včasih naletiš na zelo zanimive motive. Najbolj se veselim, ko v objektiv ujamem kakšno osebo, človeka, ki nekaj dela, ali trenutek, ko je človek v prostoru, in ta prostor zaradi tega posebno zaživi. Trenutno redno fotografiram in nabiram material za razstave. Rišem, kadar imam navdih, takrat se potrudim in poskusim sliko dovršiti. Običajno to tudi uspe.



Avtorica: Julij Lombergar

Sem Uroš Benko. V najstniških letih sem začel nastopati s svojimi domiselnimi zgodbami in spisi. Kot predsednik razreda sem pripravil pravo humoristično zgodbo. Kitara in slikarstvo. Leta 2016 sem se vključil v društvo Altra, kjer sem postopoma postal prepoznaven po svojih hudomušnih, modrih, odsekanih in originalnih mislih. Tudi slikarstvo ni zamrlo. Leta 2023 sem zmagal na Altrinem umetniškem natečaju na temo svetloba s sliko Obrazi sonca.



Avtor: Uroš Benko

Sem svobodna umetnica, ki riše portrete ljudi in hišnih ljubljencev, predvsem s pastelnimi barvicami in svinčnikom. S svojo ustvarjalno žilico brskam tudi po drugih področjih znotraj likovne umetnosti, kot so prosta ilustracija, otroška ilustracija, slikanje narave in ekspresivne slike. Pri tem se uvajam v različne risarske medije, kot so: akrilne barve, oljne, akvareli, oglje v svinčniku in markerji.

Pišem tudi kratke zgodbe. Sodelovala sem na območnem srečanju literatov Javnega sklada republike Slovenije za kulturne dejavnosti v Ljubljani, kjer sem predstavila svojo kratko zgodbo in bila sprejeta v ožji krog za literarni dogodek, ki pa se ga nisem mogla udeležiti. V resnici si želim, da bi lahko veliko potovala in pisala fiktivne zgodbe, ki se dogajajo v krajih, ki bi jih obiskala. Vendar to ni možno.

V bližnji prihodnosti se nameravam bolj posvetiti pisanju kot risanju, čeprav risanja še ne bom popolnoma opustila. Zna se tudi zgoditi, da nekega dne nastane kakšna moja knjiga s kratkimi zgodbami ali celo kakšen kratek roman. We'll see.



Avtorica: Jelka Korošec



— *Pesniški izziv*

Skrivnostna vedrina

Na delavnici poezije smo se malo poigrali z besedami. Igrali smo se s pomeni, iskali nasprotujoče si besedne zveze in izbranim stvarim in pojmom dodajali nenavadne pridevnike – tako so nastale čudne, hecne in popolnoma posebne kombinacije, kot so rumena praznina, zaspano pero, krilata omara itd.

Iz ene od teh – skrivnostna vedrina – sta nastali tudi dve pesmi, ki ju delimo z vami.

— *Tončka Vehovec*

Vedrina neba, vedrina misli.
Moje misli so sedaj bolj vedre.
Vsako jutro, ko me zbudi
Veder in nasmejan obraz

Mojega sina, je že lepši
Začetek dneva. In pogled
V njegove nebesno modre oči
Mi vsak dan daje skrivnostno vedrino.

— *Daliborka Mijailović*

Kaj skrivaš v sebi,
Skrivnostna vedrina?
Čeprav si sveža,
Si vzburljiva.

Tvoja toplota
Je pokrita
In v tebi je skrita
Svetloba in žita
Skrivnosti,
Ki v sebi nosijo
Mavrično nevarnost.
Veselje in radost
Neznanege.

Modri veter
Piha čez tvoje
Širine,
Prinaša nam veselje,
Tujega in domačega.

Odkrij čare svoje,
Da v tvoji skrivnosti
Spoznamo
Seme resnice,
Ki nosi s seboj
Toploto in zimo,
Skrb in vedrino
In upanje,
Da se tvoja skrivnost
Nikoli ne konča.

Širjenje obzorij



Altra, dom in svet

Foto: Julij Lomberger

— *Ljuben Anastasov*

Pesma moje majke

Ej, bolnico, velika si zgrada,
temnica si puna bola i mraka,
u tebi vene moja majka mlada.
Na drugom spratu, drugo odeljenje,
tu leži plućno odeljenje.
Na stomaku, s desne strane — otvorena rana.
Da znaš, sine, kako rana boli,
došo bi, pa nek' zemlja gori.

Dragi sine, skoro ću da umrem,
ostaće mi puder i pomada.

Puder dajte mojoj drugarici,
pomadu mojoj suparnici.

Kad se one lepo namirišu,
iza mene teško da dišu.

— *Ranka Kovačević*

Uporabnik za uporabnika

Uporabnik za uporabnika je Altrino telo, v katero spadamo vsi uporabniki društva Altra, ki mu osebno rečem baza oz. skrajšano UZU. Štirikrat letno se sestane tudi svet uporabnikov oz. SU. Sedanji svet uporabnikov šteje štiri člane. To je drugi mandat, ki po statutu društva traja eno leto. Uporabniki in vsi zaposleni, skupaj z vodstvom Društva Altra, smo zelo zadovoljni s ponovno oživitvijo sveta uporabnikov in njegovega delovanja v praksi. Samo v času covida-19 svet uporabnikov društva iz objektivnih razlogov začasno ni deloval. Na sestankih UZU se obravnavajo in rešujejo različna vprašanja. Sodelujemo vsi takrat prisotni uporabniki. Po njihovi obravnavi se predlogi posameznikov dajo na glasovanje in posledično se odloča po principu večine. Na sestankih so običajno prisotni tudi vsi člani sveta.

Številčnost prisotnih uporabnikov na sestankih se povečuje. Obravnavajo se različne teme in vprašanja ter predlogi, ki so bistveni za vse uporabnike. Pri tem dodajam še to, da se pri obravnavi upoštevajo tudi anonimne prijave uporabnikov. Svet uporabnikov poskrbi za realizacijo sprejetih dogovorov v praksi. Delovanje UZU in sveta uporabnikov je dalo v tem mandatu dobre rezultate, v zadovoljstvo tako uporabnikov kot tudi zaposlenih in, mislim da, tudi vodstva društva.

S sodelovanjem smo dosegli veliko pozitivnih sprememb in dobrega vzdušja v medsebojnih odnosih. Med poletjem je zaradi številnih izletov uporabnikov bilo malo manj sestankov, vendar je ta kljub temu deloval. Z jesenjo nadaljujemo z aktivnostmi. Osebno sem tudi jaz zelo zadovoljna in hvaležna vsem, da je delovanje sveta in UZU tako uspešno in slišano pri vodstvu Društva Altra.

BRAVO, MI, ALTROVCI!



— Stanovanjska skupina Senožeti

“Najboljša ladja za plovbo po morju življenja je prijateljstvo”

– F. M. Robertson

Rumena večnadstropna hiša, ki stoji v vasi Senožeti v občini Dol pri Ljubljani in je v lasti Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, je že vrsto let dom 12 uporabnikom.



Radi in z veseljem skrbimo za naš dom, kjer se tkejo številne vezi in skupaj ustvarjamo lepe spomine.

Senožeti so največja in najbolj vzhodna vas občine Dol pri Ljubljani. V njej si je v preteklosti dom ustvaril tudi znani pisatelj Miško Kranjec. Po vseh letih bivanja v tem prijaznem in gostoljubnem kraju njegovo izbiro domovanja povsem razumemo.

Medsosedski odnosi, vključenost v skupnost in sprejetost v njej so vedno pomemben dejavnik kvalitete življenja, pa naj gre za klasično domovanje ali pa za

stanovanjsko skupnost. V stiski je ravno to tisto, kar daje občutek varnosti. Ko vemo, da ne bomo ostali sami.

Povezanost z lokalno skupnostjo je nekaj, kar daje naši stanovanjski skupnosti posebno vrednost. Uporabniki in zaposleni v stanovanjski skupini s sodelovanjem in povezovanjem z lokalnim okoljem uspešno podiramo predsodke o ljudeh s težavami z duševnim zdravjem.

Posebno lep čas je pust, ko našo stanovanjsko skupino obiščejo številne male maškare, ki odganjajo zimo in slabo voljo. Pa ne le maškare v okviru vrtca in podružnične šole! Obiščejo nas tudi drugi vaški otroci, ki jim ob taki priložnosti radi ponudimo kakšen priboljšek.

O »naši« trgovini, zdravnicah, lekarni in mesarju smo že pisali v prejšnjem Svetilniku. Prav pa je, da se pohvalimo



zemlji tudi z našo sprejetostjo v vasi sami. Bližnji sosedje, predvsem pa tukajšnji gasilci, so nam vedno na voljo, kadar potrebujemo pomoč.

Bližnjemu sosеду, gospodu Viktorju in njegovi ženi, gospe Heleni, gre zahvala, da na dan zdaj že tradicionalnega Altrinega piknika udeleženci ne ostanejo brez parkirišča. Vsako leto nam za to priložnost omogočita parkiranje na njunem šču. Piknika se vsakič tudi udeležita, obiščeta pa nas tudi med letom, ko prideta na kavo in klepet ali pa nas povabita k sebi.



Malo nižje živita prijazna brata Igor in Mitja, ki imata svojo delavnico in sta večča najrazličnejših popravil. Vedno nam z veseljem priskočita na pomoč, kadar to ali ono orodje potrebuje bolj konkretno popravilo.

Izredno dragoceno je naše sodelovanje s tukajšnjimi gasilci. Ko se človeku zgodi življenje, je njihova prisotnost neprecenljiva. To smo v naši stanovanjski skupini že kar nekajkrat izkusili. Še zelo sveža je naša junijska izkušnja, ko je, ob pripravah na piknik društva, prišlo do

požara v pomožnem objektu. Naši gasilci so prispeli v nekaj minutah in nas rešili najhujšega. Podobno so prvi posredovalci na pomoč prispeli pred nujno medicinsko pomočjo, ko je pomoč oz. oživljanje potrebovala ena naših uporabnic.

Ne gre le za pomoč, ki nam jo gasilci nudijo. Zlasti dragocena je njihova podpora ob vseh teh dogodkih in njihova



podpora ob vseh teh dogodkih in njihova pripravljenost za sodelovanje tudi v smislu preventive. S predstavniki prostovoljnega gasilskega društva Senožeti smo tako v januarju organizirali izobraževanje o temeljnih postopkih oživljanja. Izobraževanja so se udeležili vsi uporabniki in zaposleni v stanovanjski skupini Senožeti pa tudi naš nepogrešljivi prostovoljec.

Luka in Branko Škarja, člana PGD Senožeti, sta nam predstavila temeljne postopke oživljanja in uporabo defibrilatorja.

Seveda se nič od opisanega ne zgodi kar samo po sebi. V stanovanjski skupini Senožeti se zavedamo, da je medsebojno spoštovanje, tako znotraj skupine kot tudi navzven, do sokrajanov, glavni dejavnik sožitja. S svojim prizadevanjem za

spoštljivo sobivanje smo tudi mi prispevali k temu, da lahko zdaj vsi skupaj žanjemo sadove prijateljstva in povezanosti. Tako svoje sosede občasno pocrkljamo s kakšno sladico iz naše kuhinje, gasilce podpiramo z nakupom njihovega koledarja, kadar pa otroci zbirajo star papir, se nanje spomnimo tudi mi. Vsi se z veseljem odzovejo našemu vabilu na zdaj že tradicionalni Altrin piknik, ki ga v juniju v stanovanjski skupini Senožeti



organiziramo za celotno društvo. Nanj tako povabimo vse zgoraj naštete, predstavnike občine Dol pri Ljubljani in drugih občin, s katerimi sodelujemo, financerje naših programov, svojce in prijatelje uporabnikov, druge organizacije, s katerimi sodelujemo tekom leta, naše prostovoljce in še marsikoga. V letošnjem letu se je piknika udeležilo več kot sto



ljudi. Z zadovoljstvom in polnimi želodci so že povpraševali po naslednjem druženju v Senožetih. To za nas pomeni veliko pohvalo pa tudi veliko odgovornost, da se vsako leto še bolj potrudimo. Kot radi rečemo, je v Senožetih »hiša odprtih vrat«; in vsakdo od vas, ki to bere, je dobrodošel k nam, da se tudi sam prepriča, kdo in kakšni smo.



— *Bernarda Koren*

Novoletna zabava v Altri 2024

Fuhu, zabava se začena. Ura je pet popoldan. S sestanovalko sva prišli že ob pol štirih, da dobiva prostor za sedet. Program je bil sledeč: Jože Pavšič je prebral tri osebnoizpovedne pesmi. Nato je imel Matjaž Vitez predstavo, v kateri sta Petra Štaut in Uroš Benko igrala gosta v restavraciji, Matjaž pa kuharja.



Nato je sledila glasba in otvoritev zabave. Plesali smo in uživali. Meni je bilo že preveč plesa in sem se malo usedla, ker sem bila utrujena. Med seboj smo se pogovarjali in delili vtise o zabavi. Ob pol sedmih je bilo na vrsti okrepčilo, in sicer različni sokovi, čips, smoki, piškoti in seveda čakanje v dolgi vrsti za pico. Vsega je bilo res v izobilju. Ko smo pojedli, se je zabava nadaljevala.



Poslušali smo angleške pesmi, malo Balkana, nekaj slovenskih, za vsak okus nekaj. Imeli smo tudi srečelov. Jaz sem dobila šal in copate. Z darilom sem bila zelo zadovoljna. Obe s sestanovalko sva plesali vse do osme ure. Odšli sva polni lepih vtisov in poskočnega srca.



»Odšli sva polni lepih vtisov in poskočnega srca.«

Pust na Altri

Ž jutraj v torek, 4. 3. 2025, radovedna pridem v dnevni center. Oblečena sem bila v doma narejeni maskoti »miss travnika«. Na zeleno podlago sem našila mnogo cvetov. Presenetilo me je, ko sem opazila uporabnike, ki niso bili našemljeni. Odidem najprej do pisarne, da potrosim pomlad.



Ups, pridruži se mi neprepoznavna beneška maska. Odkrijem, da je pod njo Tatjana Rici. Res sem bila vesela te najine norčije. Ponosna sem, da sem v sebi začutila otroško dušo. Kdaj moraš iti izven sebe in se povесeliti.

Altrovci, drugo leto dobrodošli v maskah!



Ko stopim med sotrpine in spremenim glas ter mimiko telesa, me vsi začudeno opazujejo, a težko me prepoznajo. V pisarni je bilo kar nekaj maskaric. Od 10.00 do 12.00 smo imeli družabno zabavo ob kavici in toplimi miškami, iz testa seveda. Nekatere uporabnike smo našemili kar sami.



Nova knjižnica Društva Altra

Društvo Altra – Odbor za novosti v duševnem zdravju je nevladna, neprofitna in humanitarna organizacija, ki izvaja storitve in programe s področja duševnega zdravja. V bogatem programu raznovrstnih dejavnosti in delavnic (dnevni center, stanovanjske skupine, svetovanje, zagovorništvo, skupine za samopomoč, družabni dogodki in izleti, izobraževalne in ustvarjalne delavnice), ki nudijo podporo ljudem s težavami na področju duševnega zdravja in njihovim svojcem, je od letošnjega leta novost knjižnica.

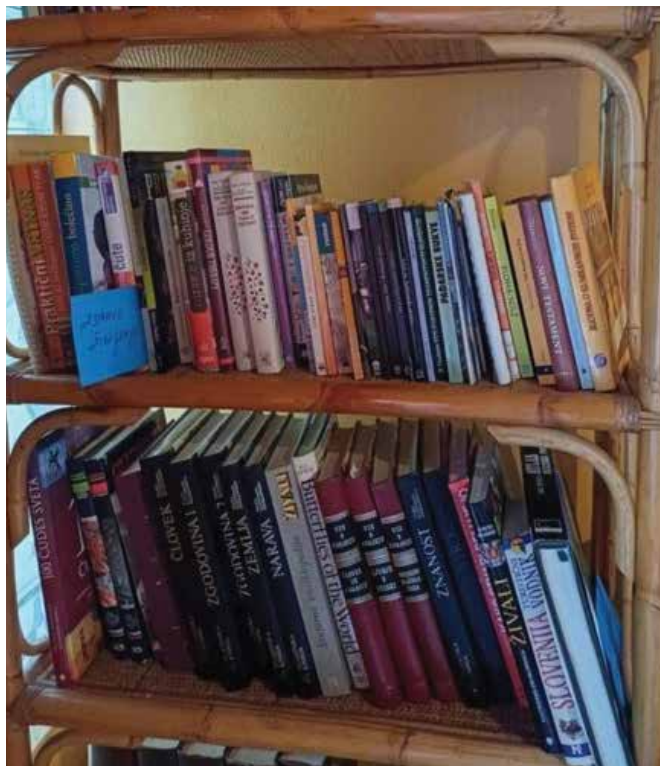
Aprila 2025 so v društvenih prostorih na Zaloški cesti v Ljubljani odprli knjižnico, ki je umeščena znotraj svetovalnice in katere namen je podpirati delovanje Društva Altra, uporabnikom nuditi strokovno literaturo, gradivo za izobraževanje, ustvarjalne dejavnosti in zabavo.



Temelj knjižnične zbirke predstavljajo strokovne publikacije s področja duševnega zdravja, ki so tudi najbolj izposojano gradivo.

Poleg tega knjižnica ponuja še literaturo o zdravem življenju in osebni rasti, biografije, referenčno (leksikografsko) gradivo in leposlovje. Člani si lahko izposodijo tudi 'Svetilnik', uporabniški bilten Društva Altra, ki izhaja enkrat letno. V prihodnosti želijo zbirko nadgraditi z dodatnimi tematskimi področji, za katera uporabniki izkazujejo zanimanje, in jo dopolniti z neknjižnim gradivom, kot je zbirka DVD-jev s kakovostnimi filmi.

Knjižnica je nastala na podlagi donacij, večinoma s prispevki članov društva. Trenutno je zbirka še razmeroma majhna in obsega le nekaj knjižnih polic.



Čeprav je za začetek zbirka zadostna, se že razmišlja o pridobitvi dodatne opreme in prostora za shranjevanje gradiva ter s tem o možnosti za njeno širitev.

Katalogizacija gradiva poteka računalniško, medtem ko je evidenca izposoje vodena ročno. Knjižnica je odprta za člane Društva Altra vsak petek med 10. in 12. uro. Služi tudi kot družabno središče – uporabniki si knjige lahko izposodijo na dom ali pa jih prelistajo v bralnem kotičku, urejenem v ta namen. V prihodnosti je v načrtu tudi vzpostavitev bralno-debatnega krožka. Za delovanje knjižnice je odgovoren prostovoljec.

Čeprav po izobrazbi in nazivu ni knjižničar, za zbirko in uporabnike skrbi z navdušenjem ter ima jasno vizijo za njen nadaljnji razvoj. Prav zaradi te vizije in angažmaja postaja knjižnica Društva Altra pomembno središče srečevanja, izmenjave znanj in izkušenj. K njeni živahnosti pa ključno prispevajo uporabniki, ki vanjo aktivno zahajajo in v njej ustvarjajo nove zgodbe.



Zmaji: lepota, veselje, mir

Malo občutkov se lahko primerja s tistim, ko se zmaj, pripet na vrvico, ki jo držiš v roki, dvigne v nebo. Veselje nad uspehom: reč res leti (in ponos, če ste ga naredili sami). Prevzetost: kako je lep! In mir: zmaj leti v vetru in je popoln, popolnoma uravnotežen; je točka, v kateri se srečajo in združijo tok zraka, aerodinamično telo in sila roke, ki teče skozi vrvico.



Vsi otroci spuščajo zmaje. Radost in tekanje po travniku pa jeza nad zapletenimi vrvicami in jok, ko zmaja požre lačno drevo. Zmaji so otroški, ne otročji – zato je škoda, da pri skoraj vseh ljubezen do zmajev izzveni, zmaj pa v pozabljenem kotu podstrešja čaka na boljše čase.

Pa zmaji toliko ponujajo ... krepijo ročne spretnosti in domišljijo, nas osupnejo, ko jih na stotine pleše po zraku, in nas pomirjajo, ko tako lahkotno drsijo po vetru.



V Zmajskem društvu KAP Jasa si želimo, da bi ljubezen do zmajev, ki jo čutijo otroci, ostala z njimi skozi življenje. Zato organiziramo zmajске delavnice: ko otrok sam napravi zmaja in se ta dvigne v zrak, se oči zasvetijo. Sam sem ga naredil – in leti! Občutek sproščene svobode, izpolnjena ena najglobljih in najtežje dosegljivih želja: želja po letenju.

Med malimi zmajčki pa se v nebo dvigajo tudi prave leteče pošasti. Malo spretnosti s šivalnim strojem, malo domišljije in iznajdljivosti, malo načrtovanja in malo sreče – pa poleti ogromna človeška ribica, sinji kit v naravni velikosti, hobotnica z osemdesetmetrskimi lovkami, nenavadna bitja vseh mogočih oblik in barv, ki zmorejo leteti. Prizori, ki jemljejo dih.

Zmaji so z nami praktično od nekdaj: slika na steni indonezijske jame, ki upodablja ribiškega zmaja (s takimi zmaji tam še danes lovijo, zmaj na dolgi vrvici ponese trnek čez nevaren koralni greben do globokega morja), je bila naslikana pred

več kot desetimi tisočletji. Od tam so se zmaji razširili v Kitajsko in v Indijo, v petnajstem stoletju dosegli Evropo in se kmalu razširili po vsem svetu. Prinašajo radost, lepoto in mir.

Mir: zmaji so izjemno terapevtsko sredstvo. Z zmajem v roki se človek izgubi, pozabi, postane eno z vetrom, njegove misli letijo. Nič koliko naših zmajskih prijateljev ponosno pove, kako jim zmaji pomagajo umiriti dušo, premagati stres, pozabiti vsaj za nekaj časa težave, ki jih tarejo. Celo posttravmatski stresni sindrom znajo zmaji ublažiti: petdesetletnemu veteranu so prav



zmaji, ki jih dela sam in spušča, kadarkoli more, pomagali pozabiti grozote vojne, v katere je bil vržen kot šestnajstletni otrok.

Prijateljstvo: na tisoče zmajskih prijateljev imamo po celem svetu. Pravih prijateljev, ne znancev; ljudi, ki nam odprejo svoja domovanja in svoja srca, tako kot jih mi odpiramo njim.



V Indiji, v Španiji, v Italiji, Indoneziji, Braziliji, Nemčiji, Kolumbiji ... pravkar smo se vrnili z zmajskega festivala na Madžarskem in se odpravljamo na Slovaško, potem na otok Prvič pri Šibeniku, v začetku leta spet v Indijo ... povsod srečamo stare in dobimo nove prijatelje, s katerimi skupaj barvamo nebo in razveseljujemo tako sebe kot občinstvo. Naredite zmaja in ga spustite v veter. Papirnatega, ukrojenega, akrobatskega, majhnega, ogromnega, pisanega, ni pomembno – samo primite za vrstico in občutite, kako leti. Vaše srce bo napolnila edinstvena mešanica radosti, lepote, sproščenosti in umirjenosti.

Pustite zmaju, naj vas vodi v nebo.



— *Luka Podberšček*

Otrok ulice in športnih igrišč

Žoga, žoga, žoga – vseh velikosti, barv in oblik. Belo-črna za nogomet, rjava za košarko, rumena za tenis, odbojcarska bela in bela pri namiznem tenisu in prav take barve s perjem pri badmintonu. Že kot petletni otrok se spomnim prvih stikov s športom. Na SP v nogometu v Franciji leta 1980 in stati v голу kot nepremagljivi Pfaff in streljati nanj kot čudežni Platini pa Tigana, Žires ... bil sem jaz in sosed Matjaž na njegovem dvorišču, v središču pozornosti, kot da bi res bila dva od njih.



Foto: arhiv CI Slovenskih Železnic, kjer smo vsako leto imeli turnir Centra za informatiko

Tu se je začelo. Od takrat sem bil raje kot za štirimi stenami na igrišču. Z bratom, bratrancem, sosedi in sošolci. Skratka, z vrstniki, ki so imeli enako veselje do igre kot jaz. Vsak teden nova krasta na okončinah. V OŠ Trzin, ki sem jo obiskoval, sem vpisal praktično vse športne krožke. »Kamač« nas je imel nogomet, Vili košarko, Borut odbojko. Slednjo sem obiskoval le eno šolsko leto. Nekako se nisem najbolj znašel v njej. Košarko sem najbolj vzljubil in zastopal šolske barve štiri leta. Nasproti so nam največkrat stali Mengšani in tri takratne šole iz Domžal, Perkova, Šlandrova in JBT. Ker sem bil med vrstniki najvišji, sem igral pod košem kot center. Bili smo zlata sredina, nikoli čisto pri vrhu, pa tudi zadnji ne. Sodnikov, sirene in semaforja sem se hitro navadil. To mi je prav prišlo tudi kasneje, ko sem se bolj profesionalno ukvarjal s hokejem na rolerjih. Tri leta inline hokeja v drugi ligi državnega prvenstva za ekipo HK Utik 2. Svoje domače igrišče smo imeli v Vodica, kjer sem preživel ogromno časa. Trije termini na teden za trening in sredin za vodiško ligo, ki jo je organiziral lastnik igrišča. V sedmih letih rolanja sem igral tudi v ligi RCU Lukovica, Medvode in Horjul. Udeležil sem se tudi številnih turnirjev in igral za pet različnih ekip Ognjene strele, Krigli, HK Utik, Panterji, Cockta Tigers.

Ker sem zrasel na zaledenem trzinskem bajerju, sem bil najprej več ledenega hokeja in igral tudi v Nočni hokejski ligi v Tivoliju kot član ekipe Panterji. Odlično smo se kosali z igralsko močnejšimi ekipami, ki so imele med seboj nekoč vrhunske igralce iz Jesenic in Olimpije. Imeli smo strožja pravila igranja. Predvsem zato, da ni prihajalo do nepotrebnih poškodb.



Foto: Luka Podberšček
Dres ekipe HK Cockta Tigers

Zima pa ni samo ledena, ampak tudi snežno bela. Po zasneženih strminah sem sprva smučal, kasneje pa deskal. Slednje sem hitro usvojil, saj sem kot najstnik redno delal trike na rolki. Postavitev je zelo podobna. Ravnotežje, ki ga loviš identično, le da si na snežni deski pritrjen nanjo z vezmi, na rolki ti pa pomaga smirkov papir, ki je nalepljen po celotni zgornji ploskvi. »SK8 or DIE,« je bil naš takratni slogan, s katerim smo se pobalinsko identificirali. »skateboarding is not a crime,« pa sporočilo svetu, ki nas ni vedno sprejemal medse. Bili smo kot uporniki.



Foto: HK Utik
Slika moje ekipe s trenerjem Andrejem Hebarjem (takratnim selektorjem Slovenske inline reprezentance)

V kleti hiše še vedno hranim večino rekvizitov. Tudi windsurf opremo. Ko sem naredil izpit za avto, je bila deska vedno pripeta na strešni prtljažnik, ko sem se odpravil bodisi na vetrovni Jadran bodisi na katerega od jezer.

Pri vseh športih, ki sem jih gojil, sem pridobil ogromno prijateljev, kar mi je pomenilo več kot samo tekmovanje ali pa kot iskanje mej svojih zmožnosti. Nisem rad tvegati.



Foto: prijatelj Samo
Z bratrancem Jakom v Loparjih, Mali Lošinj

Prav letos sem spet navezal številne stike s prijatelji, ki sem jih imel, a sem jih zaradi zdravstvenih težav pretrgal.

Zgodilo se je nešteto zgodb, ki si jih bom za vedno zapomnil in jih jemljem v zakup za vsa izgubljena leta. Živel sem svoje sanje.

— *Senela in Ilija Vidović*

Abraham

Včeraj sva šla na morje. Mož Ilija mi je za rojstni dan, 50 let, kupil uhane in me počastil s kosilom. Riba brancin, krompir in na koncu še sladica. Hvala, Ilija. To so skromne in male stvari, ki so nepozabne. Veliko sva plavala, se smejala, pojedla tudi kakšen sladoled. Bilo je prečudovito. Danes praznujem na Altri, in sicer abrahama. Bilo je piškotov, čipsa in pijače, vsega dovolj. Vsaj je dobil tudi kos torte. Jaz sem prinesla svečke. Plesali smo in se družili. Hvala Altri za darilo. Na koncu smo se slikali. Bilo je super.



— R. K.

Tarok na Altri

Tarok je družabna igra s kartami, ki se je razvila v Italiji v 15. stoletju in se hitro razširila po Evropi.

Tudi v Sloveniji je razširjena in priljubljena igra, prvo večje srečanje igralcev taroka pa je bilo organizirano pred 20 leti. Tarok se igra s posebnimi kartami, skupaj jih je 54. Glede na število igralcev se tarok igra na različne načine, razvilo se je torej več različic. Pravijo, da je v preteklosti v Sloveniji vsaka vas imela svoj način igre oz. svoj tarok. Tarok velja za miselno igro.

Družabna igra tarok je priljubljena tudi na Altri. Igramo ga v prostem času, ko na društvu ni delavnic. Obstaja večja skupina igralcev, ki zelo dobro obvladajo to igro. Med igralci so tudi mladi, ki se zelo hitro učijo, seveda jim pri tem pomagamo

izkušeni mački. Čedalje več nas je. Vsako leto je tarok tudi ena od disciplin Altrinih majskih iger. Tarok je zelo zabavna in prijetna igra in včasih jo igramo več ur. Tarok igramo od ponedeljka do petka. Seveda spoštujemo čas, ko potekajo delavnice, takrat ne igramo taroka, ampak sodelujemo na njih. Pri igri pride tudi do zabavnih in glasnih trenutkov, še posebej ko igramo valat ali berača, kar še dodatno popestri igro. In obenem razveseli dobitnike točk.

Skratka, zelo se zabavamo in uživamo v taroku. Ta prispevek bi zaključila z mnenjem, da je pri tej igri, poleg prijetnega druženja, najbolj važno negovanje dobrih medsebojnih odnosov.

Komaj čakam, da igramo tarok, ha ha!



Altrine igre 2025



— *Altrovci*

Altrine igre prijateljstva, zabave in športnega duha

Tudi letos smo se Altrovci z navdušenjem zbrali na tradicionalnih Altrinih igrah, ki so potekale v marcu 2025 in ponudile veliko dobre volje, gibanja ter povezanosti.

Altrino tekmovalno prizorišče je več tednov gostilo raznolike izzive, pri katerih so se prepletali smeh, navijanje in napet tekmovalni duh. Preizkusili smo se v številnih igrah – od hitrega namiznega tenisa, napetega taroka in zabavnega vrečometa do klasičnih družabnih iger, kot so balinčki, activity, enka, milijonar in pongabasket, ki ga je izumil in poimenoval Matjaž Vitez.



Čestitke vsem zmagovalcem: *Adi, Zmagu, Davidu, Branetu, Tatjani, Tini P. in Tini J., Petru, Dunji in Nichiju*, vsem drugo- in tretjeuvrščenim ter sodelujočim. Odlično smo se odrezali!

Ob koncu iger lahko ponosno rečemo – vsi smo zmagovalci! Skupaj smo ustvarili čudovito vzdušje, polno iskrenega smeha, prijateljskega spodbujanja in nepozabnih trenutkov.

Komaj čakamo, da se vidimo na Altrinih igrah 2026!

Altrine igre 2025 – končni rezultati

Namizni tenis – ženske

1. Ada Marinček
2. Andreja Flek
3. Naira Tahirović

Enka

1. Peter Zemljič
2. Melisa Nukić
3. Tjaša Rape

Namizni tenis – moški

1. Zmago Kavčič
2. Jani Mlekuž
3. Žiga Simončič

Milijonar

1. Dunja Ribič Debelič
2. Daliborka Mijailović
3. Peter Zemljič

Activity

1. David Centa
2. Matjaž Vitez
3. Andreja Torlak

Balinčki

1. Peter Zemljič
2. Naira Tahirović
3. Ranka Kovačević

Vrečemet

1. Brane Gams
2. Ljuben Anastasov
3. Filip Petrović

Pikado

1. Nichi Ng'inja
2. Daša Cupevski
3. Tina Janežič

Človek ne jezi se

1. Tina Pečenik
2. Petra Štaut
3. Slavka Kožar

Pongbasket

1. Tina Janežič
2. Peter Zemljič
3. Matjaž Vitez

Tarok

1. Tatjana Rici
2. Marko Jerančič
3. Aleksander Kavčič

ALTRINA VEZENINA

Vsak od nas, ki pride na Altro, pusti
svoj pečat, vpliva na ljudi okoli sebe
in dovoli, da vplivajo drugi nanj.

Prav takšna je tudi naša vezenina, ki smo
jo ustvarili skupaj – naše niti se srečajo,
se prepletejo, prekrijejo, morda le rahlo
dotaknejo ali pa tudi ne.

POVEZANOSTI

V tem skupnem ustvarjanju se
zrcali povezanost članov, članic,
uporabnikov, uporabnic in
zaposlenih Društva Altra.

Na vezenini ponosno stojita
tudi modri konj Marco Cavallo,
simbol dezinstitutionalizacije,
ter napis Altra, ki še dodatno
povezujeta naše ustvarjanje v
skupno zgodbo življenja naše
skupnosti.

Izziv za poznavalce glasbe

Glasba nam v Društvu Altra veliko pomeni in nas spremlja pri preživljanju prostega časa ter ob kulturnih dogodkih in praznovanjih v dnevnem centru.

Vabimo vas, da povežete umetniška imena znanih slovenskih in tujih glasbenikov ter njihova rojstna imena.

Odgovore pošljite na svetilnik@altra.si ali jih vrzite v škatlo SVETILNIK v dnevnem centru. Ko prejmemo vse odgovore, bomo med pravilnimi odgovori izžrebali zmagovalca ali zmagovalko.

Nagrada? Skromno, a pristrčno presenečenje.

ROJSTNO / PRAVO IME

1. Farrokh Bulsara
2. Ray Charles Robinson
3. Georgios Kyriacos Panayiotou
4. Reginald Kenneth Dwight
5. Edin Osmić
6. Gabriele Susanne Kerner
7. Leslie Sebastian Charles
8. Milo Vasić
9. Kim Smith
10. Neža Buh
11. Stevland Hardaway Judkins
12. Robert Pešut
13. Steven Demetre Georgiou
14. William Michael Albert Broad
15. Michael Bolotin

UMETNIŠKO IME

- A. George Michael
- B. Nena
- C. Kim Wilde
- D. Magnifico
- E. Jasmin Stavros
- F. Neisha
- G. Freddie Mercury
- H. Billy Ocean
- I. Edo Maajka
- J. Michael Bolton
- K. Elton John
- L. Ray Charles
- M. Stevie Wonder
- N. Yusuf Islam
- O. Billy Idol

— *Altrovci*

Zombijada



— *Altrovci*

Tropski utrip Celja



Zgodovina okoljevarstvenega gibanja Greenpeace

V globalnem duhu časa po drugi svetovni vojni je prevladovala želja po miru. Kljub temu je hladna vojna med Rusijo in evropsko-ameriškimi zavezniki privedla do več deset posrednih konfliktov – v Koreji, Vietnamu, Palestini in na Kubi – in do strašljivega tekmovanja v jedrskem oboroževanju.

V petdesetih letih prejšnjega stoletja so običajni ljudje po vsem svetu spoznavali nove izraze, kot so »radioaktivne padavine« in »genetske mutacije«, in svet je zatrepetal v strahu pred jedrskim holokavstom. Na Japonskem se je kot odziv na dogodke v Hirošimi in Nagasakiju začelo gibanje za jedrsko razorožitev, ki se je povezalo z že obstoječimi tradicijami pacifizma po vsem svetu.

Pri zasnovi in organizaciji okoljevarstvenega gibanja Greenpeace je sodelovalo več ključnih posameznikov: Irving in Dorothy Strasmich (kasneje Stowe), Bob Hunter, dr. Barry Commoner in Ben Metcalfe – vsak s svojo posebno zgodbo.

Med milijoni ljudi, na katere so vplivale grožnje z jedrsko bombo, sta bila med prvimi Irving in Dorothy Strasmich, pa odvetnik in ljubitelj jazz. Njegovi črnski glasbeni prijatelji so ga povabili, da se pridruži Nacionalnemu združenju za pravice temnopoltih (angl. National mirovniška aktivista iz mesta Providence v ameriški zvezni državi Rhode Island. Dorothy je bila aktivna sindikalistka, Irving

Dorothy je bila aktivna sindikalistka, Irving Association for the Advancement of Colored People – NAACP). Obiskovala sta srečanja kvekerjev in kasneje prevzela priimek Stowe po Harriet Beecher Stowe, kvekerski aktivistki za pravice žensk in odpravo suženjstva. Dve desetletji pozneje sta pomagala pri ustanavljanju Greenpeacea.

Bob Hunter je za bombe in radioaktivne padavine izvedel v osnovni šoli v kanadskem Winnipegu. Kot najstnik je slišal generala ameriške vojske Jamesa Gavina, kako je v ameriškem senatu razlagal, da bi lahko zaradi jedrskega napada Sovjetske zveze ogromna območja v Severni Ameriki postala neprimerna za življenje. To ga je spodbudilo k temu, da je zapisal krajši futuristični rokopis *After the Bomb* (Po bombi) o civilizaciji po jedrskem holokavstu.

Leta 1958 je pri šestnajstih letih zapustil šolo in se posvetil pisanju. Kot novinar je postal eden ključnih ideologov Greenpeacea in zasnoval filozofijo »mindbomb« – mirovnihih »miselnih bomb«, simbolnih dejanj, ki šokirajo in spodbudijo javno zavest. Leta 1962, ko je bil star 21let, je prebral znanstveno knjigo *Nema pomlad* avtorice Rachel Carson in začel razmišljati o novem konceptu: ekologiji. Spoznal je, da trditev Rachel Carson, da »v naravi nič ne obstaja samo po sebi«, drži dobesedno in to je spremenilo njegov pogled na svet.

Ustavitev militarizma ni bila dovolj; treba je bilo preprečiti še eno vojno – proti naravi. V tem obdobju je mladi biolog dr. Barry Commoner v St. Louisu zbiral mlečne zobe otrok in dokumentiral njihovo absorpcijo stroncija-90, rakotvornega stranskega proizvoda jedrskih eksplozij. Commoner je postal priznan ameriški biolog in okoljevarstvenik, ki ni bil neposredno med ustanovitelji Greenpeacea, vendar je s svojimi znanstvenimi argumenti pomembno vplival na okoljsko gibanje.

Po drugi svetovni vojni je deloval kot novinar v Franciji. Leta 1951 se je vrnil v Kanado, kjer je nadaljeval novinarsko in uredniško kariero. Leta 1971 se je pridružil posadki ladje Phyllis Cormack (pozneje poimenovane Greenpeace), ki je plula v protest proti jedrskim poskusom ameriške vojske v bližini otoka Amchitka. Ko je bila ustanovljena fundacija Greenpeace, je Metcalfe postal njen prvi predsednik. Kot novinar je kmalu spoznal moč medijev pri pridobivanju podpore za okoljska vprašanja.



Ben Metcalfe se je rodil v Winnipegu. Kasneje se je preselil v Združeno kraljestvo in bil pri šestnajstih letih razporejen v Indijo in Severno Afriko.

Svoji funkciji predsednika se je odpovedal, ko je Greenpeace pozornost preusmeril z jedrskega orožja na boj proti kitolovu in lovu na tjujnje.

Zakonca Stowe, Hunter, Metcalfe in njihovi sodelavci – pod vplivom znanstvenikov, kot je dr. Barry Commoner –, so postavili temelje Greenpeacea. Gibanje se je kmalu razširilo po svetu, iz mirovniške pobude proti jedrskim testom pa se je razvilo v eno najvplivnejših okoljevarstvenih gibanj na svetu.

Greenpeace Slovenija

Greenpeace Slovenija je del globalne, neodvisne okoljevarstvene organizacije, ki deluje v več kot 55 državah po svetu. Njegovo poslanstvo je razkrivanje perečih okoljskih izzivov in iskanje trajnostnih rešitev za varovanje narave ter ohranjanje miru. V Sloveniji deluje od leta 2007. Zavzema se za svet brez onesnaževanja – s čisto energijo, zdravimi ekosistemi in stabilnim podnebjem.

*Povzeto po uradnih arhivih Greenpeacea, delu R. Weylerja Greenpeace: **How a Group of Ecologists, Journalists, and Visionaries Changed the World** (2004) in spletnih virih Greenpeace.org.*

Deluje neodvisno, brez podpore vlad, političnih strank ali korporacij, kar mu omogoča, da glasno in nepristransko zagovarja okolje, ljudi in planet.

Spodbuja okoljsko zavest, mirno opozarja na aktualne izzive ter v sodelovanju s strokovnjaki in znanstveniki išče rešitve za trajnostno prihodnost. Prizadeva si za svet s čisto energijo, zaščitenimi morji in biotsko raznovrstnostjo, zdravimi gozdovi ter svet brez odvečne plastike – za planet, v katerem želimo živeti.

Kako lahko pomagamo?

Greenpeace Slovenija nas spodbuja, da prispevamo na različne načine: kot prostovoljci, z donacijami, s podpisovanjem peticij ali s širjenjem ozaveščenosti o okoljskih vprašanjih.



Avtor: Martin Colarič



Kulinaltrika



— *Emina Agić*

Altrine kuharske delavnice

Ob ponedeljkih, sredah in petkih kuhamo in takrat se dogajajo male čarovnije. Rada kuham in prinesem nove ideje, saj se izkažejo za okusne in so lepo sprejete. Vedno so dobrodošle jedi na žlico, so okusne in hkrati zdrave.

Z veseljem podelim recepte, ki niso tako vsakdanji. Ko sem prvič skuhala »bosanski lonac,« smo pojedli vse. Dobila sem prošnje za recept, ga velikodušno delila in morala dati zagotovilo, da bo še kdaj na jedilniku.

Gỏi cuốn – vietnamski spomladanski zavitki

Gỏi cuốn ali solatni zvitek ali poletni zvitek ali svež spomladanski zvitek ali zvitek iz riževega papirja je vietnamska jed, ki tradicionalno vsebuje svinjino, kozice, svežo zelenjavo, sveža zelišča, riževe rezance in druge sestavine. Vse sestavine so zavite v rižev papir. *Gỏi cuốn* je ena od vietnamskih nacionalnih jedi.

Jed se postreže sveža, drugače od podobnih zvitkov, ki so ocvrti. Postrežemo jih pri sobni temperaturi ali ohlajene.

Recept za 10 spomladanskih zavitkov

Svinjina

Sestavine

- 230 g svinjske potrebušine
- 1 srednje velika čebula, prepolovljena
- 1 čajna žlička sladkorja
- 1 čajna žlička soli

Priprava

1. V majhen lonec dodajte svinjsko potrebušino, čebulo, sladkor in sol ter dodajte toliko vode, da prekrije približno 2,5 cm nad svinjino. Zavrite na visoki temperaturi.
2. Ko zavre, zmanjšajte ogenj na srednji in kuhajte približno 25–30 minut oziroma dokler sok mesa ne postane bister, ko ga prebodete na najdebelejšem delu, ali dokler termometer za takojšnje odčitavanje na najdebelejšem delu ne pokaže 64 °C.
3. Svinjina naj se ohlaja v pokriti posodi, da ne potemni. Ko se ohladi, jo narežite na tanko, da jo boste lažje zavijali.



Riževi rezanci & zelenjava

Sestavine

- 1 glava zelene ali rdeče listnate solate
- ½ šopka mete
- ½ šopka drobnjaka
- 10 posušenih listov riževega papirja za spomladanske zvitke
- ⅓ pakiranja posušenih riževih vermicelli rezancev

Priprava

1. Riževe rezance skuhajte po navodilih na embalaži. Čas kuhanja se lahko drastično razlikuje: 2–10 minut, odvisno od debeline in znamke rezancev.
2. Rezance odcedite in ohladite pod tekočo vodo, da preprečite nadaljnje kuhanje.
3. Zelenjavo pripravite tako, da jo narežete, operete in posušite.

Kozice

Sestavine

- 230 g srednje velikih kozic
- ¼ čajne žličke soli

Priprava

1. Skuhajte kozice: v majhen lonec dodajte vse kozice, sol in toliko vode, da kozice komaj prekrije.
2. Kuhajte na srednje močnem ognju približno 1,5–2,5 minute oziroma dokler kozice niso več prosojne.
3. Odcedite in sperite pod hladno vodo, da preprečite nadaljnje kuhanje kozic.
4. Kozicam odstranite lupine in repe ter jih prerežite na pol vzdolž telesa. Odstranite črni del/žilo.

Arašidova omaka

Sestavine

- 2 žlici mletega česna
- 2 žlici nevtralnega olja
- 4 žlice sezamove paste
- 4 žlice sojine paste
- 3 žlički sladkorja
- 4 žličke riževega kisa
- 2–3 žlice arašidovega masla
- ½ skodelice vode
- Mleti arašidi
- Čili pasta po okusu, po želji

Priprava

1. V ponvi na srednji temperaturi prepražite 2 žlici mletega česna v 2 žlicah nevtralnega olja, dokler ne zadiši po česnu.
2. Dodajte 2 žlici sezamove paste, 6 žlic sojine omake žlic, 3 žlički sladkorja, 4 žličke riževega kisa, 2–3 žlice arašidovega masla in ½ skodelice vode ter dobro premešajte.
3. Vmešajte vse sestavine za arašidovo omako za pomakanje.
4. Zavrite in nato takoj ugasnite ogenj, dodajte čili pasto in vlijte v toplotno odporne posodice za pomakanje. Omaka se bo med ohlajanjem nekoliko zgostila.

5. V vsako posodico za pomakanje omake potresite nekaj mletih arašidov ali sezamova semena.

Zavijanje zavitkov

1. V krožnik ali navpično posodo za namakanje nalijte toplo vodo in list riževega papirja namočite približno 3–6 sekund. Rižev papir namočite le toliko, da je popolnoma potopljen, nato pa ga vzemite iz vode. Po odstranitvi iz vode se bo še naprej mehčal. Želimo, da je prožen in enostaven za uporabo, vendar ne premehak in lepljiv.
2. Rižev papir položite na krožnik ali mizo in na dno položite nekaj riževih rezancev.
3. Proti dnu riževega papirja dodajte solato. Na obeh straneh riževega papirja pustite 2,5–3,8 cm prostora. Na vrh dodajte zelišča in zelenjave. Poskusite ne dodati preveč sestavin, ker jih bo težje zviti in se rižev papir lahko strga.
4. Zavrite in nato takoj ugasnite ogenj, dodajte čili pasto in vlijte v toplotno odporne posodice za pomakanje. Omaka se bo med ohlajanjem nekoliko zgostila.
5. Na sredino riževega papirja položite košček svinjske potrebušine in kozice.
6. Levi in desni rob riževega papirja prepognite proti sredini.
7. Po dolžini položite nekaj drobnjaka, tako da en konec štrli ven. Nato spodnji del prepognite navzgor, da prekrijete rezance. Zavitek naj bo tesen, zato ga med zvijanjem rahlo stisnite.
8. Nadaljujte z zvijanjem navzgor, da dokončate spomladanski zvitek.

Mandazi – kenijske miške

Puhasti kardamomovi ocvrtki, podobni miškam, a manj sladki. V Keniji jih pogosto postrežejo za zajtrk ob čaju. Pogosto so posuti z rahlo začinjenim sladkorjem, ki jim doda nežno sladkobo.

Sestavine

- 3 skodelice večnamenske moke
- 2 žlički instant kvasa
- 5 žlic sladkorja
- 1 žlička pecilnega praška
- ½ žličke mletega kardamoma
- ⅓ žličke soli
- 1 skodelica mlačnega mleka
- 4 žlice stopljenega masla
- 1 celo jajce

Priprava

1. V skledi zmešajte suhe sestavine in jih odstavite.
2. V drugi skledi zmešajte mokre sestavine, nato jih dodajte suhim in zgnetite v testo.
3. Testo pokrijte z vlažno krpo in pustite vzhajati 1 uro oziroma dokler se ne podvoji.
4. Testo pokrijte z vlažno krpo in pustite vzhajati 1 uro oziroma dokler se ne podvoji.



5. V loncu z debelim dnom segrejte olje za cvrtje. Olje je pripravljeno, ko se okoli lesenega nabodala, ki ga potopite vanj, začnejo tvoriti mehurčki.
6. Položite kose testa v olje in zmanjšajte temperaturo, da se zunanost ne zažge. *Mandazi* obračajte vsakih 30 sekund in pecite približno 2 minuti.

Stročji fižol po primorsko

Z veliko česna, kakor so ga kuhale none.
Priprava: 5 minut, čas kuhanja: 25 minut

Sestavine

- 0,5 kg stročjega fižola
- 5–6 strokov česna
- Peteršilj
- 3 sveži paradižniki
- Sol
- Zabeljen krompir

Priprava

1. Stročji fižol narežemo na 3 cm dolge kose in ga v manjši količini slane vode kuhamo do mehkega, približno 20 minut.
2. Kuhan fižol odcedimo, vodo, v kateri se je kuhal, prihranimo.
3. V kozico damo žlico oljčnega olja in polovico strtega česna. Na hitro prepražimo, da česen zadiši.
4. Dodamo narezan paradižnik, po možnosti prej olupljen, in dušimo minuto ali dve.



5. Nazadnje vmešamo skuhan fižol, po potrebi dolijemo malo vode, v kateri se je kuhal, in jed začinimo s preostankom česna in peteršiljem.
6. Ponudimo s kuhanim krompirjem, zabeljenim z maslenimi drobtinami.

Pa dober tek!

Solata z bučkami, pečenimi na žaru

Osvežilna mediteranska solata z nežno opečenimi bučkami na žaru, pokapljanimi z ekstra deviškim oljčnim oljem ter obogatenimi s svežimi zelišči in sirom Pecorino Romano. Odlična je kot samostojna lahka jed ali kot spremljava drugim jedem z žara.

Sestavine

- 2 srednje veliki bučki
- Sveži listi mete in bazilike (natrgani)
- Ekstra deviško olivno olje
- 2 žlici praženih pinjol (po želji)
- Sir pecorino romano (po želji)
- ¼ skodelice svežega limoninega soka
- 1 svež rdeč čili (po želji)

Preliv

- 2 žlici drobno sesekljanega peteršilja
- ½ skodelice ekstra deviškega olivnega olja
- 1 žlica dijonske gorčice (lahko tudi navadne)
- 1 žlička drobno naribane limonine lupinice
- Med (po okusu)
- Sol in mleti črni poper

Priprava

1. Žar segrejte na visoko temperaturo. Bučki narežite na tanke kolobarje ali po dolgem na tanke trakove in jih na obeh straneh premažite z oljem.



Začinite s sesekljanim čilijem, soljo in poprom.

2. Pecite približno 1 minuto na vsaki strani (da se rahlo popečejo), nato jih preložite na pladenj.

3. V manjši skledi zmešajte dijonsko gorčico, limonin sok, limonino lupinico, med, sol, poper in peteršilj. Počasi, med stalnim mešanjem, prilivajte olivno olje, da nastane tekoč preliv.

4. Preliv pokaplajte po bučkah in jih marinirajte 15 minut pri sobni temperaturi. Pred serviranjem potresite z naribanim sirom, pinjolami ter listi peteršilja, mete in bazilike.

Testenine z brokolijem in s šampinjoni

Sestavine

Recept za 4 osebe

- 10 g posušenih jurčkov
- 250 g brokolija
- 360 g šampinjonov
- 2 majhni čebuli
- 400 g testenin
- 2 žlici rastlinske smetane
- Sol in poper
- 140 g navadne smetane
- 6 žlic naribanega parmezana
- Grobo nariban parmezan za okras

Priprava

1. Jurčke operemo in jih damo za 20 minut v mlačno vodo.
2. Brokoli operemo, ga razdelimo na posamezna socvetja ter ga blanširamo 5 minut. Nato ga damo na cedilo, ga prelijemo z mrzlo vodo, in počakamo, da se odcedi.
3. Šampinjone očistimo s papirnato kuhinjsko brisačo in jih razrežemo na 4 dele. Čebulo olupimo in na drobno nasekljamo.
4. V večji količini vode skuhamo testenine na način al dente.
5. V ponvi segrejemo rastlinsko smetano ter na njej ob stalnem mešanju toliko časa dušimo čebulo, da postekleni.
6. Dodamo šampinjone in jih pečemo približno 5 minut, da postanejo rjavi. Nato jih osolimo in popopravimo.



7. Šampinjonom dodamo jurčke skupaj z vodo, v kateri so se mehčali, in smetano. Vse skupaj zavremo, nato pri srednji temperaturi kuhamo toliko časa, da se omaka zgosti. Primešamo nariban parmezan, dodamo brokoli ter začinimo s soljo in poprom po okusu.

8. Testenine dobro odcedimo, jim primešamo omako, in jih razdelimo na krožnike. Po želji jih okrasimo z grobo naribanim parmezanom

Nasvet

Brokoli je prava zakladnica hranilnih snovi. Vsebuje veliko kalija, ki deluje odvajalno, znižuje krvni tlak ter razbremenjuje srce in krvožilni sistem.

Pa dober tek!

Bananin kruh

Topel, dišeč in čudovito mehak bananin kruh, zlato zapečen in prežet s sladkobo zrelih banan ter nežnim pridihom vanilje. Prikliče toplino doma in napolni kuhinjo z vablivo aromo udobja in nostalgije.

Sestavine

- 2 skodelici zrelih zmečkanih banan
- ½ skodelice medu ali rjavega sladkorja
- 2 jajci
- ¼ skodelice mleka ali vode
- 1 žlička sode bikarbone (NaHCO_3 – ne pecilni prašek)
- 1 žlička vaniljevega stroka
- ½ žličke soli
- ⅓ skodelice ekstra deviškega olivnega olja
- ½ žličke mletega cimeta
- 1 ¾ skodelice bele pšenične moke
- ½ skodelice dodatkov (sesekljeni oreščki, čokoladne kapljice, rozine ali rezine sveže banane)

Priprava

1. Pečico segrejte na 175 °C in namažite model za kruh (25 x 12 cm).
2. V veliki skledi z metlico stepite olje in med, dodajte jajca in dobro premešajte. Primešajte zmečkane banane in mleko.
3. Dodajte sodo bikarbono, vaniljo, sol in cimet ter dobro zmešajte. Primešajte moko – samo toliko, da se sestavine povežejo (če ostanejo majhne grudice, je v redu). Na koncu vmešajte dodatke po izbiri.



4. Zmes vlijte v namaščen model in po vrhu rahlo posujte s cimetom. manjšamo temperaturo in kuhamo 10-12 minut, dokler piščanec ni popolnoma kuhan. Piščanec je kuhan, ko je meso po vsej površini belo.
5. Pecite 55–60 minut. Ali je gotovo, lahko preverite z zobotrebce. reden ga postrežemo, vmešamo še smetano, ki jo malo popestrimo s popečenimi mandlji in sesekljanim koriandrom.
6. Kruh pustite v modelu počivati vsaj 10 minut. Po potrebi ob robovih previdno obrežite z nožem, da se odlepi.
7. Previdno ga prestavite na rešetko in pustite, da se ohladi, nato narežite. Odlično se prileže k vroči čokoladi, kavi ali čaju.

Pastel del nata

To so tiste slavne portugalske tortice, ki jih v Lizboni prodajajo skoraj na vsakem vogalu. Na zunaj hrustljave in zlate, znotraj pa mehke in kremaste, z nežnim okusom vanilje in cimeta. Čisto malo se zapečejo, zato imajo tisto značilno rjavo skorjico, ki jih naredi še bolj mamljive. Čeprav izgledajo kot nekaj, kar bi znali le mojstri slaščičarji, jih lahko pripravite tudi doma. Potrebujete le kanček potrpljenja – nagrada pa so sveže pečene tortice, ki izginejo s krožnika, še preden se dobro ohladijo.

Sestavine

- Listnato testo (kupljeno, lahko pa ga naredimo tudi sami)

Sirup

- 90 g sladkorja
- 50 g vode
- ½ cimetove palčke
- 2 žlički limoninega soka

Krema

- 35 g moke
- 2 žlički jedilnega škroba
- 5 rumenjakov
- 2 žlici mleka
- 500 ml mleka
- Vanilin sladkor ali vaniljeva aroma
- ⅓ žličke cimeta v prahu



Priprava

Testo

1. Listnato testo narežemo na 8–16 cm kose.
2. Vsak kos testa razvaljamo na pomokani površini v tanek krog.
3. Pekač za mafine premažemo z maslom ali z oljem, nato pa v vsak modelček previdno namestimo krog testa. Testo mora segati do roba modela.

Sladkorni sirup

1. V manjši lonec stresemo 90 g sladkorja, dodamo 50 g vode, ½ cimetove palčke in 2 žlički limoninega soka.
2. Počasi segrevamo do vretja, nato znižamo temperaturo in sirup kuhamo še približno 5 minut, dokler se ne zgosti.
3. Odstranimo cimetovo palčko in pustimo, da se sirup ohladi.

Jajčna krema

1. V večjem loncu segrejemo 500 ml mleka in dodamo $\frac{1}{3}$ žličke cimeta v prahu ter vanilin sladkor ali 1 žličko vaniljeve arome. Mleko ne sme zavreti.
2. V skledo vmešamo 50 g moke, 2 žlički jedilnega škroba in 2 žlici hladnega mleka ter mešamo, dokler ne dobimo gladke mase.
3. Dodamo 5 rumenjakov in z ročnim mešalnikom mešamo približno 2–3 minut, da dobimo enotno zmes.
4. Vmešamo ohlajen sladkorni sirup, ki ga predhodno pripravimo.
5. Počasi v vroče mleko prilijemo rumenjakovo zmes. Ves čas mešamo z metlico.
6. Na nizki temperaturi med stalnim mešanjem kuhamo približno 5 minut, dokler se krema ne zgosti. Pazimo, da ne zavre, saj bi se rumenjaki lahko strdili.
7. Kremo odstavimo in pustimo, da se ohladi 5–10 min.

Sestava in peka tortic

1. V pripravljene modelčke iz testa vlijemo kremo, vendar pazimo, da jih napolnimo le do $\frac{3}{4}$ višine, saj se bo krema med peko nekoliko dvignila.
2. Pečico segrejemo na 250 °C (zgornji in spodnji grelec).
3. Tortice pecite 12–15 minut, dokler krema ne dobi značilne zlatorjave skorjice. Površina mora biti rahlo zapečena, kar je značilno za tradicionalni *pastel de nata*.

PA DOBER TEK – BOM APETITE



Lahkih nog naokrog



— *Matjaž Vitez*

Aviratek 2025

20. 9. 2025

Na Avirateku v Šentvidu pri Stični smo se imeli res super – in seveda tudi umazano! Spuščali smo se po blatnem klancu, plazili, premagovali ovire in tekli. Občutek je bil, kot da sem spet otrok – brez skrbi, poln smeha in adrenalina. Aviratek je oviratlon, ki ga organizira PGD Šentvid pri Stični. Proga je dolga približno 8 km in ima okoli 20 različnih ovir – od blatnih do vodnih in plezalnih. Ni to samo tekmovanje, ampak tudi

zabava, druženje in preizkus samega sebe. Posebnost Avirateka je tudi v tem, da je del startnine namenjen dobrodelnim projektom in nakupu gasilske opreme.

Zame je bila to ful dobra izkušnja – povezal sem se z ekipo, premagal samega sebe in se hkrati neskončno zabaval. Aja, še to sem pozabil povedati – Altra je zmagala.

Zimski tabor 2025

Tako kot vsako leto je tudi letos potekal zimski tabor v Bohinjski Bistrici, od 24. do 31. 1. 2025. Skupaj nas je bilo 28. 3 vodje: Mirko, Karmen in Sonja. Preživljati počitnice v idilični pokrajini je bilo izjemno doživetje. Za vsakogar se je našlo nekaj, kar mu je napolnilo dan. Eni smo smučali na Kobli, drugi na Voglu, vsak dan smo hodili z Mirkom na pohod do Bohinjskega jezera, slapu Grmečica. Na voljo smo imeli tudi dve celodnevni karti za kopanje v vodnem parku. Da nam večeri niso bili dolgi, smo se v velikem številu udeleževali pogovorne skupine. Skupina je potekala vsak dan pod

vodstvom naše Karmen. Predvsem je bilo druženja v prijetni družbi in ob kavici. Med tednom sva s Karmen izvedli »palačinka party«. Lepo je bilo videti sijoče, hvaležne oči ob tej sladici. Sredi tedna smo dobili tudi obisk Altrovcev, s katerimi smo se sprehodili okoli Blejskega jezera. Doživetji ni manjkalo in teden je prehitro minil. Hvala vsem! Skupaj smo ustvarili nadvse prijetno doživetje, ki nam bo še dolgo ostalo v spominu. Velika zahvala gre Mirku, Karmen in Sonji. Ponosni smo na vas. Dobimo se naslednje leto.

Altrovski pozdrav!



Poletni tabor ob Kolpi

Ko zdravja ni in so druge življenjske okoliščine težke. Zaradi nerešljivih problemov se mi dogajajo čudne stvari, težko razumljive drugim. Sama sebe ne razumem, razpeta med obupom in upanjem se pogreznem globoko vase in se umaknem v osamo. Težko se mi je bilo odpraviti na poletni tabor in biti med ljudmi. Bala sem se, da se bom čisto sesula, se osramotila ali bila nekako moteča. V tesnobi sem pozabila, da se mi med sabo ne obsojamo, da si želimo le



prejšnje tabore. Želja po samoti se je umaknila iskrenemu veselju, da pri zajtrku pozdravim ljudi, med katerimi sem preživela že veliko lepih trenutkov.



Tokrat nisem zmogla biti družabna, a kljub temu sem imela kar nekaj zelo prijetnih, iskrenih pogovorov in druženj ter nekatere tudi bolje spoznala. Čudovito je, ko v ljudeh odkrivaš lepote, ki so vidne, če se približaš. Vsak dan sem več ur plavala in v plitvem delu brodila po Kolpi.



Teža, bolečine v telesu in skrbi so se raztapljale v mehkem toku. Reka mi je kot svilena, topla odeja dajala užitek popolne sprostitve. Pogled v zelena bregova, drevesa in grmovja, ki so se lesketala v sončni svetlobi in sencah, me je polnil z energijo in spokojnostjo. Po okusnem poznem kosilu in krajšem počitku je Karmen imela skupine. Vsaka je bila edinstvena. Septembra so moje misli pogosto pri Karmen.

S hvaležnostjo se spominjam, kako je s prijaznostjo in toplino skoraj čarobno spreminjala vzdušje. Kot da zna pobožati vsako dušo, smo se počutili sprejeti, spoštovani in svobodni biti, kar smo. Njena prisotnost je bila kot sončni žarek, ki seže v globino in poveže srca v iskreni bližini. Zamižim in vidim Slavka in fante, ki z užitkom in borbenostjo igrajo namizni tenis. Res dobro igrajo, užitek jih je opazovati. Na drugem koncu družbica uživa pri kartah in zgoraj ob gozdu ali tabornem ognju. Naša dekleta Manja, Naira, Helena skupaj z Andrejo in Karmen živahno in strastno pojejo.



Kot bombice dobre energije s pesmijo širijo veselje. Srečo imamo, da nam zaposleni v društvu dajejo oporo, nova znanja in spoznanja, ki pomagajo preživeti, ko je hudo. Tabori, ki nam jih pripravljajo in omogočajo, nam neprecenljivo obogatijo življenje; vedno znova nam pokažejo, da je življenje tudi zelo lepo. Iskreno si želim, da jih na vsakem koraku spremlja sreča.



Avtorica: Petra Štaut

Tabor v Novigradu

Četrtega septembra smo se zbrali pred Hoferjem na Kajuhovi v Mostah v Ljubljani. Bilo nas je šestnajst. Nekaj nas je šlo s kombijem, nekaj pa z dvema avtomobiloma. Vozili smo se eno uro in prispeli na Ravbarkomando pri Postojni, kjer smo imeli počitek in popili kavo. Potem smo nadaljevali pot proti Novigradu. Odločili smo se, da bomo potovali ob slovenski obali, tako da smo šli mimo Kopra, Portoroža in nadaljevali proti Hrvaški. Vstopili smo v Hrvaško in sčasoma prišli do Novigrada oz. do kampa Erika pri Novigradu. Kamp Erika je srednje velik kamp, kjer so različni apartmaji – večji in manjši.



Nahaja se ob obali, nekaj korakov stran, tako da si hitro na plaži. Ko smo prispeli, smo se namestili v štiri apartmaje, malo smo počivali, potem pa smo se podali na plažo. Večina nas je to leto prvič plavala v morju. Vreme je bilo zelo lepo, tako da smo se vsakodnevno kopali, tako dopoldne kot popoldne. Sončili smo se, nekateri smo tudi lepo porjaveli. Sonce je bilo prijetno in toplo.

Tekom bivanja v kampu Erika smo se odločili, da bomo obiskali Novigrad, ki se nahaja uro hoje stran.

Bil je lep dan in šli smo peš. Hoteli smo videti sončni zahod iz Novigrada. Ko smo prispeli v mesto, smo šli na sladoled in potem do cerkve v mestu, kjer smo videli prelep sončni zahod nad morskim obzorjem. Zelo lepo doživetje je bilo.

Ko smo bili v Novigradu, smo se zmenili za ogled delfinov in sončnega zahoda nad obzorjem z ladjico. Čez nekaj dni smo odpluli z ladjico na odprto morje, da bi videli delfine. Ko smo se že precej oddaljili, so se pojavili na gladini, nekajkrat so skočili iz vode.

Animator, ki je vodil ogled, je pustil tudi glasbo, tako da je dogodek bil popoln. Potem ko smo videli delfine, smo se počasi obrnili proti Novigradu. Obenem je sonce začelo zahajati, vendar so nebo prekrivali oblaki, tako da se sončni zahod ni videl najbolje.



Približali smo se pomolu in uspešno izkrcali. Nekaj nas se je v kamp vrnilo z vlakcem, ki ostale turistične točke povezuje z Novigradom.

Naš dnevni urnik se je začel s sprehodom ob obali; kdor je želel, se je pridružil.

Obenem smo, če je bilo treba, nabavili hrano. Vsakodnevno smo šli na plažo in plavali v morju. Okoli četrte ure je bilo kosilo, vsak dan je druga hiška kuhala. Hrana je bila okusna. Tudi popoldne smo šli na obalo in se kopali v morju. Zvečer smo se družili, igrali karte ali gledali TV. Lastnik lokala nam je privoščil eno veliko banjico sladoleda, me smo se zbrale v lokalu in si razdelile sladoled, to je obenem bila priložnost, da se podružimo in izmenjamo kako besedo. Objele smo se in zaželele, da zopet pridemo.



11. septembra smo vstali okoli 7-ih zjutraj in zajtrkovali. Pospravili smo apartmaje in malo počistili.

Spakirali smo do konca prtljago in počakali na prevoz. Okoli pol desete ure smo odrinili proti Ljubljani.



Prečkali smo hrvaško-slovensko mejo in se nekaj časa vozili do Ravbarkomande, kjer smo naredili počitek. Zaustavili smo se za pol ure, da se okrepčamo. Potem smo se podali naprej.

V Ljubljano smo prispeli okoli pol dvanajste in parkirali na parkirišču pri Hoferju na Kajuhovi, od koder smo tudi šli na morje. Vsak je potem šel po svoje.

Občutki, ki so ostali, so bili prelepi. Imeli smo lepo vreme, razen predzadnji dan, ko je večinoma deževalo. Na sam dan vrnitve je bilo vreme dokaj lepo. Vse je bilo v redu in lepo: plaža, hrana, dogajanje in druženje. Ostali so nam lepi spomini in rade se bomo vrnile v kamp Erika pri Novigradu.



— *Luka Podbersček*

Tabor v Izoli

Nov tabor je tudi čas za nova doživetja. In še kako je to res. Zdaj že šesti tabor po vrsti nam je že zares zlezel pod kožo. Ni več negotovosti, vse že dobro poznamo. Kje je najboljša kava in posladki (Ekrem), dobra in cenovno ugodna hrana (Morski val). Plaža, ki nas na eni strani razvaja z ležalniki, takoj ko se spustimo od hiše k vodi, in travnata pri svetilniku, pa plaža, v vetrovnem vremenu vedno skrita pred njim in s skoraj povsem mirno gladino v smeri proti marini, pri Vitaminčku. V neposredni bližini našega domovanja je tudi cerkva, ki jo številni vsako leto obiščejo.



V hiši pri Veri, lučaj stran od matične hiše tabora, so spali Matjaž, Franci, Mitja in Aleksander. Po sobah pri Mojci pa smo bili razporejeni Brane in Bojan v pritličju, Uroš, Simon in jaz zgoraj ter ena vrata naprej super kuharici Daša in Andreja. V njuni sobi so nastajali izvrstni obroki. Za večino mesni, za tiste, ki so si želeli vegetarijanske hrane, pa je bil vedno na razpolago

vegetarijanski obrok. Tofu, »gamberi« in ostale dobrote. Ker smo tudi uporabniki večji kuhinje, smo si dvakrat privoščili žar izpod rok žarmojstra Aleksandra.



Čevapčiči, ražnjiči in pečene hrenovke. Za prilogo pa obilo zelenjave. Sam sem v opekaču pripravil pečene bučke, melancane in pečeno papriko. V pečici je bila enkrat pripravljena pečena kombinacija bučk, mocarele in melancanov. Bilo jih je za cel pekač. V drugo jih je zamenjala slastna solata caprese. Vse ravno prav mediteransko začinjeno.



Kot pika na i je bil v edinem povsem kislem dnevu organiziran obisk nam že dobro poznane restavracije Morski val.



Kot pritiče imenu gostilnice, je bila na krožnikih kopica morskih jedi. Od sardelic, njokov z gamberi in gobicami do lignjev. Slednji so bili na očeh večine, ki so si jih izbrali v kombinaciji – na žaru, ocvrti, polnjeni. Naslednjič si jih bom privoščil tudi sam. Na meniju se jih najde pod imenom tris kalamarov, mmm. Sicer pa smo imeli za zajtrk in večerjo tudi palačinke z nutelo ali marmelado, kruhove šnite pa namaze vseh vrst in vse, kar pritiče okusnim sendvičem. Pred zajtrkom nas je vedno čakala kava. Brane nas je z njo razvajal tudi v času popoldanske sieste.



Ker pa je treba vse zaužite kalorije tudi porabiti, smo se vsako jutro odpravili na enourni sprehod.

Največkrat proti Simonovemu zalivu, ki je bil bolj obsijan s soncem kot smer proti koprski Žusterni. Ker rad rolam, pa je meni ta smer zelo pri srcu, saj je povsem neprometna in tlakovana s povsem gladkim asfaltom ter širooka. Tako da je tam rolanje zaradi neposredne bližine morja nekaj posebnega. Ko se obrneš nazaj proti Izoli, se lahko na hitro osvežiš kar v njem, jupiii.

Na sprehodih pa, kot se spodobi za Altrovce, ni šlo brez fizikulture. Kakšnih 20 minut telovadbe od glave do pet nas je odlično pripravilo za prihajajoče izzive, ki so nas še čakali tekom dneva.



Seveda na morju ne gre brez kopanja. Le v sredo si nismo namočili nog, sicer pa smo pretežni del dneva preživeli na plaži. Voda, ki je imela stabilnih 25° C, je bila kot nalašč za dolgo namakanje. Jutranjiki smo šli dvakrat v vodo tudi ob jutranji zori, ko je ozračje še veliko hladnejše od morja. Super občutek.

Ker je dan v času tabora še relativno dolg, smo se po večerji šli družabne igre. Tarok, activity pa Matjaževe črke in »joking hazard«. Daša in Andreja pa sta se preizkusili v jambu. Igri s petimi kockami, ki je sedaj na voljo tudi v prostorih Altrinega DC-ja.

Seveda televizija na dopustu ni v prvem planu, a smo vseeno navijali za naše košarkaše. Četrtni poraz nas ni potrl, saj so na igrišču pustili več kot srce in bi si bolj kot Nemci zaslužili napredovanje. Za nas so bili zmagovalci.

Na taboru sta bila prvič Matjaž in Daša. Mislim, da je za njima nepozaben teden, kot je bil za nas že zadnjih pet let. Nekateri od nas smo sicer kako leto izostali. Absolutni rekorderji pa so zdaj že t. i. častni člani Izole – Uroš, Brane in njena malenkost Andreja.

Hvala ti pa nasvidenje naslednje leto!

Modrosti s tabora, Izola 2025

- »Žival na G.« Brane hitro vskoči:
»Samo name se spomni.«
»Gorila!« hitro odgovori Matjaž.
Brane je res velik in postaven fant, toda njegov priimek je Gams.
- »Pri zajtrku se ne je,« pomodruje Andreja.
- Matjaž poda Mitji robčke, ker nekaj smrka. Mitja mu v zahvalo odvrne:
»Namesto osebne stražarja imam Viteza!«
- Andreja vedno rada materinsko pomodruje: »Najprej siesta, potem pa počitek.«
- Andreja je začela po 20 letih piti turško kavo, ki jo kuha Brane (ljubitelj kave in prekupčevalec s sladkorjem). Daša je začela piti čaj, ki ji ga kuha Andreja. Brane je že prvi dan prinesel sveženj sladkorjev iz restavracij, kar postane navada vseh udeležencev moškega tabora. Da ne zmanjka.

In še Francijeva duhovita poezija, ki se mu je spontano porodila in se vrtela v njegovih in naših glavah praktično vsak dan.

Smisel

Pogumen si in brihten,
pozimi si na toplem,
poleti imaš sanje,
življenje dal si vanje.

Sedaj so taki časi,
kmetijstvu gre slabo,
goji se že umetno,
sintetično meso.

Ko kdo po godu vpraša,
zdravnik je bil bolan,
zatekel se v molitev,
ostal je živ zemljan.

Sonce

Sonce sveti na vse ljudi,
se ne sprašuje, kdo so ti,
ki prosijo ga vsi,
da sveti jim v temi.



— Altrina

Galerija

Galerija na naslednjih straneh predstavlja utrinke, ki v času priprave Svetilnika niso našli prostora v posameznih člankih, vendar so preveč dragoceni, da bi jih pustili v ozadju. Gre za izbor fotografij in umetniških del – utrinkov z Altrinih dogodkov, trenutkov iz vsakdana ter ustvarjalnih del uporabnikov.



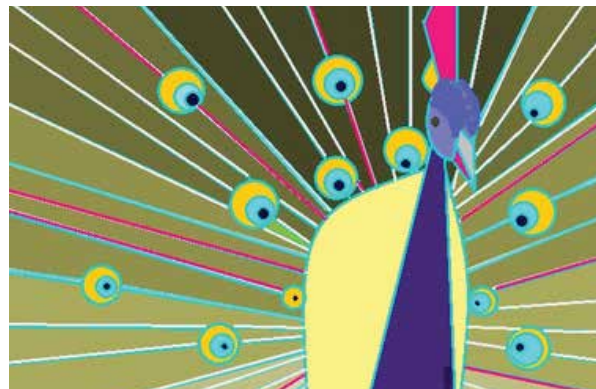
— *Altrina*

Galerija



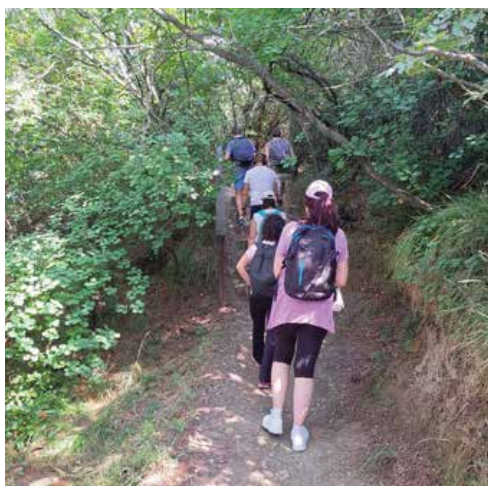
— *Altrina*

Galerija



— *Altrina*

Galerija



— *Daliborka Mijailović*

Obisk Škofje Loke

V začetku avgusta smo Altrovcu odšli v prelepo Škofjo Loko. Obiskat smo šli Brigito, ki tam živi. Iz Ljubljane smo odrinili zjutraj in prispeli okoli devete ure. Srečali smo našo Brigito in odšli na kavo. Usedli smo se v eno najstarejših kavarn v Škofji Loki. Izmenjali smo si nekaj besed, vreme je bilo lepo in toplo. Posedeli smo kako uro. Imeli smo tudi priložnost videti Ceneta Prevca.



Potem smo se poslovili od Brigitte in se podali na sprehod po mestu. Najprej smo šli skozi center, videli smo staro mestno jedro, kjer so najstarejše hiše, ne samo v Škofji Loki, temveč tudi v Sloveniji. Potem smo se sprehodili do obale Sore in malo postali. Tam smo srečali enega kužka in se malo poigrali z njim.

Nadaljevali smo sprehod po starem mestnem jedru in obiskali cerkev svetega Jakoba, ki se nahaja na gričku. Vstopili smo in naredili nekaj fotografij.

Notranjost cerkve je zelo lepa, videli smo okrašene vitraže, kip mati božje in ostale svetnike. To je poznogotska cerkev z ladjo dvoranskega tipa in zvonikom. Posvečena je svetemu Jakobu starejšemu.

Po cerkvi sv. Jakoba smo obiskali škofjeloški grad, kjer se nahaja muzejska zbirka. Nekaj nas je pogledalo zbirko, ostali so odšli na sprehod po mestu. V zbirki se nahajajo različni razstavniki predmeti, ki predstavljajo življenje v Škofji Loki nekoč – mestno življenje, različne obrti, življenje na vasi, stare metode zdravljenja in druga področja življenja v preteklosti.

Po ogledu škofjeloškega gradu nas je nekaj odšlo nazaj v center mesta, kjer smo srečali ostale in odšli na kosilo. Kosilo smo imeli v znani škofjeloški restavraciji v mestnem jedru.

Na koncu smo se na avtobusni postaji v Škofji Loki usedli na avtobus in odrinili proti Ljubljani. V Ljubljano smo prispeli popoldne.

Škofja Loka je na nas naredila močan vtis. To je zelo lepo, staro, idilično in romantično mesto. S svojim utripom življenja, poskrbi, da se počutiš, kot da si v drugem času, kjer je lepo in čarobno. Radi se bomo spominjali tega potovanja.

Besede imajo moč

Ali vaš govor prebada ali blaži? Res je, z jezikom lahko naredimo veliko škode. Kdo od nas ni še nikoli občutil bolečine zaradi nepremišljene ali celo žaljive pripombe? Vendar pa ima jezik tudi moč kaj popraviti.

»Nepremišljene besede prebadajo kakor meč, jezik modrih pa deluje kakor zdravilo.«

(Pregovori 12:18, Sveto pismo – Prevod novi svet, 2018)

Pozitivne, prijazne besede lahko na srce delujejo kot blažilni in zdravilni balzam. Ko moč svojega jezika uporabimo za to, da tolažimo druge, pokažemo, da ljubezen izgrajuje.

Moč svojega jezika pa lahko uporabimo tudi tako, da hrabrimo tiste, ki zelo potrebujejo spodbudo. Ali je nekomu umrl kdo od ljubljenih? S sočutnimi besedami, s katerimi pokažemo skrb in zanimanje, lahko tolažimo žalujoče srce. Ali se starejši ali starejša oseba počuti nekoristno? S premišljenimi besedami lahko starejšim zagotovimo, da nam veliko pomenijo in da jih cenimo. Ali se kdo spoprijema s kronično boleznijo? Ko bolnega pokličemo po telefonu, mu napišemo pismo ali pa se z njim osebno pogovarjamo, ga lahko s prijaznimi besedami poživimo. Kako veseli smo, ko svojo moč govora uporabljamo tako, da druge krepimo.

Nepremišljene besede, ki jih človek prenagljeno izreče, lahko pustijo globoke čustvene rane in uničijo medsebojne odnose. Ali je že kdaj kdo zasadil besedni meč v vaše srce? Pozitivna plat istega pregovora se glasi: »Jezik modrih pa je zdravilo.« Premišljene besede tistega, ki se ravna po modrosti teh pregovorov, lahko ozdravijo trpeče srce in obnovijo skrhan odnos. Ali se spomnite prijaznih besed, ki so na vas delovale kot zdravilo?

»Prijetne besede so kakor med iz satovja, sladke za dušo in zdravilo za kosti.«

(Pregovori 16:24, Sveto pismo – Prevod novi svet, 2018)

Ker se zavedamo, da imajo izrečene besede moč, vsekakor želimo, da bi bilo naše govorjenje za druge kakor zdravilo, ne pa da bi jih z njim prizadeli.

Modrega človeka pa njegove ustnice varujejo oziroma ščitijo, zato je lahko zadovoljen in srečen. Kako je to mogoče?

Moder človek ne govori nepremišljeno ali sarkastično. V srcu razmisli, kako bo komu odgovoril. S svojim dobro premišljenim govorjenjem deluje zdravilno – krepí potrte duše in jih poživlja. Drugih ne vznemirja, temveč prispeva k miru in spokojnosti.

Besede lahko prebadajo kakor meč in tako uničijo prijateljstva ter izzovejo težave. Lahko pa razveseljujejo in so prijetne, s čimer krepijo prijateljstva. In kaj

so potemtakem dajanje vzdevkov,
kričanje, stalna kritika in ponižujoče žalitve
drugega kot vbodi, ki povzročajo globoke
čustvene rane? Kako dobro je, da vsako

napako, ki jo morebiti storimo na tem
področju, popravimo z zdravilnimi
besedami iskrenega opravičila!

»Srce pravičnega dobro premisli, preden odgovori, usta hudobnih pa blebetajo slabe stvari.«
(Pregovori 15:28, Sveto pismo – Prevod novi svet, 2018)



Foto: Julij Lombergar

Na avdicijo v Hollywood

Na začetku tega leta, le nekaj dni po noči, ko so se ognjemeti na vseh koncih iskrili v nebo in so ljudje nazdravljali v pričakovanju najboljšega leta doslej, sva z Matejo, mojo najboljšo prijateljico, naredili nekaj izjemno vznemirljivega. Bili sva še »v luftu« od novoletnega žura, v neke vrste maniji, in sva si povečali bančni limit na maksimum. Takoj sva si kupili letalski karti do Los Angelesa in ob tem sva se počutili, kot da se nama je odprlo celo veselje. Na spletu sva našli neko ameriško filmsko agencijo, ki je tuje kandidate vabila na avdicijo v Hollywoodu, prisostvovalo pa bo deset režiserjev. Poslati sva morali svojo fotografijo, napisati motivacijsko pismo in plačati premijo. Hoteli sva si popestriti najino vsakdanje precej rutinsko življenje, ki se je zadnje čase nekam vleklo, hkrati pa sva se bali, da bova prehitro stari. Bili sva nemirni in sva želeli v življenju doživeti še kaj drugačnega, edinstvenega!

Z Matejo sva se spoznali v dnevnem centru Altra, društvu, ki pomaga ljudem z duševnimi težavami. Že od prvega dne sva bili nerazdružljivi. Bila je Celjanka, jaz pa Korošica. Predvsem sva si bili podobni v najinem odprtem karakterju in svobodnejšem, sanjavem duhu. Obe sva imeli bipolarno motnjo, ki nama je tudi takrat na začetku leta precej nagajala.



Mateja je imela še mejno osebnostno, ki jo je včasih spravljala v obup.

Na predzadnji sončen dan v februarju je napočil je čas za potovanje v Ameriko. Let je bil precej naporen, razen pogleda skozi okno, ob čemer si videl ogromne bele kepe različnih oblik, ob katerih sva dobili občutek, da so najini zemeljski problemi precej daleč in nepomembni. Noč na letalu je bila mrzla in naju je zeblo v noge. Čeprav smo dobili odejo, se nisva mogli dovolj pogreti ali se naspati. Jaz sem se pomirjala s Helexom, Mateja pa se je le pritoževala in ni hotela vzeti ničesar.

»Zala, tisti dojenček tam neprestano samo joče! A spiš?!« Tako me je vsake toliko časa zbudila, da nisem mogla v miru spati, jaz pa sem ji ponujala

uspavalno tableto, da bi me pustila pri miru, a je ni hotela vzeti.

V mesto angelov sva prišli čisto »zdelani«. Podočnjaki so se nama svetili in oči sva komaj držali odprte. Vendar sva imeli še dovolj moči, da sva vztrajali in nadaljevali najino avanturistično pot. Verjeli sva, da glede na to, da bo avdicijo spremljalo več režiserjev, da nekaj možnosti pa le imava za uspeh. Če ne drugega, bova statistki. Mateja je bila vitka rjavolaska, z lasmi, padajočimi čez ramena, rjavookica, jaz pa blondinka, modrih oči in malce bolj polna. Oblečeni sva bili preprosto, a urejeno.

Ura je odbila enajst dopoldan in prispeli sva v hotel. Prvo, kar sva naredili, je bilo, da sva šli spat. Treba je bilo nadoknaditi budno noč na letalu. Do avdicije sva imeli še dva dneva. Zvečer ob šestih sva se zbudili. Opazila sem, da Mateja, odkar sva na potovanju, še sploh ni vzela psihiatričnih tablet. Hotela sem jo pripraviti do tega, da bi se oblekli in šli skupaj ven jest, a je obležala, kot da bi bila prilepljena na posteljo in samo odgovorila:

»Pusti me ...«

No, pa smo tam, sem si mislila. Nekaj časa je še funkcionirala, nato pa je bil let očitno zanj prenaporen in je udarila depresija in močna čustva. Izgledala je čisto izčrpana, da me je zaskrbelo.

»Lahko ti dam kaj od svojih tablet. Helexev imam dovolj.«

»Ne bom jemala tablet! Samo počivati hočem ...«

Šla sem v najbližjo trgovino po pripravljeno hrano in solato. Ni trajalo dolgo, da sem se vrnila. Dunajski zrezek in pečen krompirček sta zelo dišala, a Mateja ni hotela jesti.



Skušala sem se potolažiti, da morda pa res potrebuje le malo več časa za počitek, kot je dejala sama, in bo potem z njo vse ok.

Minila sta dva dneva in napočil je dan za najino avdicijo. Mateja je izgledala, kot da bi jo povozil buldožer.

»Ti kar pojdi na avdicijo ... potem mi povej, kako je bilo,« mi je vsa zaležana dejala.

»Ni mi,« sem malodušno odgovorila.

Malo sva bili tiho.

Potem pa sem si premislila ... »Grem na avdicijo!«

»OK ... see you.«

V Los Angelesu so bile takrat temperature kar precej višje kot v Ljubljani, zato sem si oblekla črne pajkice v imitaciji usnja in oprijeto roza majico s svetloplavim potiskom »California Dream«.

Frizuro sem si oblikovala z likalnikom za lase, tako da so mi lepi in oprani svetli lasje rahlo valovito padali na ramena. Make up sem si uredila kot po navadi, osnovno in nevpadljivo z nekaj mat šminke. Odšla sem. Bolnost Mateje in njen odstop od najinih skupnih sanj je kar precej vplival name. Prvotni adrenalin, ki naju je gnal na potovanje in avdicijo, je kar izginil nekam v tri krasne. Tako sva se veselili novih avantur, zdaj pa ...

Pripravila sem shranjen zemljevid na telefonu, ki mi je kazal pot do studia z avdicijami. Zapustila sem hotel. Hodila sem kakšen kilometer in pol, tam pa naj bi zavila na ulico Santa Monica Boulevard. Ime ulice se mi je zdelo fino in sem bila vsa v nemirnem pričakovanju. A bolj kot sem se približevala tej ulici, bolj sem srečevala brezdomne ljudi. Zavila sem desno v ulico, kjer naj bi bila avdicija, tam pa sem zagledala ogromno manjših šotorov, ki so bili drug za drugim postavljeni na pločniku. Trlo se je odvisnikov, ki so se zunaj pikali z injekcijami kar sredi belega dne, ter drugih brezdomcev, ki so na ulici, najbrž zaradi Fentanila, stali ali ležali kot zombiji. Joj, kam sem prišla? Na fotografiji v zemljevidu ni bilo videti kakšnih šotorov ali ljudi. Trije moški so me zagledali in začeli hoditi proti meni. Tako šprintala kot takrat v življenju nisem še nikoli. Vendar niso mogli dolgo teči za mano. Ko sem bila dovolj daleč od tega neprijetnega sveta in spet blizu svoje nastanitve, sem vsa v paniki pobrskala spletno stran filmske agencije, da bi našla telefonsko in jih vprašala glede lokacije.

A sem opazila, da telefonske številke nimajo nikjer. Le e-pošto sem imela od njih. Pisala sem jim.

Vrnila sem se v hotel.

»Zala? Si že tu?« je začudeno vprašala Mateja.

»Ej, Mateja ... na tisti ulici živijo brezdomci in narkomani.«

»Kaj?«

»Ja ... sem bila tam. Hotela sem poklicati agencijo, pa nimajo nikjer številke.«

»Res, nimajo telefonske?«

»Ne.«

Ponovno sva si ogledovali spletno stran filmske agencije, na kateri je čez celo stran kričal razvpiti Mount Lee z napisom Hollywood. Agencija je prijazno vabila kandidate iz tujih držav na avdicijo z desetimi režiserji s pogoji, da moraš poslati svojo fotografijo, napisati motivacijsko pismo in plačati »samo« štiristo devetindevetdeset dolarjev. »Kaj pa če je *scam*?« sem rekla.

Odprli sva vsaka svojo bančno aplikacijo. Na računu nisva imeli čisto nič denarja.

»Glej, še pred potovanjem sem imela štiristo evrov!« je dejala Mateja. Bili sva šokirani. Ves denar, poleg plačila premije, so nama trgali prav iz te, očitno »fejk«, agencije. Hitro sva kontaktirali najini banki in preklicali bančni kartici. Na potovanju sva imeli še nekaj denarja v bankovcih.

V Slovenijo sva se vrnili sedmi dan najinega bivanja v Ameriki. Čeprav nisva bili pristni Ljubljanki, se je bilo po izkušnjah v Los Angelesu nadvse prelepo vrniti v čisto, bolj varno in predvsem domačo Ljubljano.

Izpoved dekleta, ki je hotelo biti manj

Ena poved, ki mi je spremenila življenje. Včasih je dovolj ena sama poved. En komentar. En pogled. In nekaj v otroku počti. Deklica iz te zgodbe ni bila predebela. Ni bila »bunka«. Bila je suha, mlada, občutljiva in ranljiva. Bila je v osnovni šoli, ko ji je fant, ki naj bi bil vanjo zaljubljen, rekel: »Poglej se, kakšna si.« In dodal: »Shujšati moraš.« Ko je začela hujšati, čeprav je bila suha, ni šlo za telo. Šlo je za bolečino. Za praznino, ki je rasla z vsakim izpuščenim obrokom. Nekje globoko se je rodila potreba, da postane manjša. Nevidna. Sprejemljiva. Dovolj. Začelo se je počasi. V petem razredu je začela izpuščati obroke. Hrano je skrivala, metala v smeti. Vsak dan je delala trebušnjake. Nihče ni opazil. Nihče ni vprašal. Bila je samo otrok, ki si je želel biti sprejet.

Včasih je bila samo deklica, ki je hotela biti ljubljenca. V sedmem razredu jo je učiteljica končno ujela. Opazila je, da skoraj nič ne jé. A stiska ni izginila. Telo je postajalo lažje, duša pa težja. Ko je kot najstnica prišla k psihologinji in ji je ta postavila vprašanje »Koliko hočeš tehtati?«, je deklica brez pomisleka odgovorila: »Trideset kil.« Ni šlo za hujšanje. Šlo je za to, da je ne bi bolelo. Namerno bruhanje je postalo vsakodnevna rutina. Dokler ni nekega dne izbruhala krvi.

Takrat se je ustavila. Prestrašena. Izmučena. A še vedno zlomljena. Z leti so prišla zdravila. Antidepresivi. Z njimi tudi kilogrami.

In z njimi še več sramu. Številke na tehtnici niso bile več samo številke, postale so sovražnik. Še danes se tehta večkrat na dan. Še danes se zgodi, da preskoči vse obroke do večera. In drugič poje preveč, prehitro, preboleče.

Slaba vest je redna spremljevalka. Tako kot praznina. In želja, da bi bila drugačna. To ni zgodba o anoreksiji ali bulimiji. To je zgodba o tem, kako močno lahko besede zarežejo.

Kako vsaka beseda šteje. Tudi tista, ki zlomi. To je zgodba o deklici, ki je verjela, da mora biti manj, da bo dovolj.

Ki še danes nosi posledice nečesa, kar se je začelo z eno samo povedjo. Vsaka deklica bi morala to slišati: DOVOLJ SI. Lepa si. Tudi če ne verjameš.

Ni ti treba hujšati, da bi bila vredna. Ni ti treba stradati, da bi te imeli radi. Ni ti treba skrivati hrane, da bi se počutila sprejeto. Ni ti treba biti manj, da bi bila dovolj.

Tvoja vrednost ni v številki na tehtnici. Številke na tehtnici niso vredne tvojega zdravja. Vsa telesa so lepa. Vsa dekleta so vredna spoštovanja, ne glede na težo,

obliko ali velikost. In vsi, starši, učitelji, prijatelji, neznanci, bi se morali ustaviti, preden komu rečejo: »Poglej se, kakšna si.« Morda jim bo ta poved ušla brez razmisleka. A v nekom lahko ostane za vedno. In lahko za vedno spremeni

življenje. Preživela je besede, ki so jo skoraj uničile.

Danes jih spreminja v sporočilo upanja za vse, ki še vedno tiho trpijo.



Foto: Darly



— Benjamin Okorn

Andraž Rožman

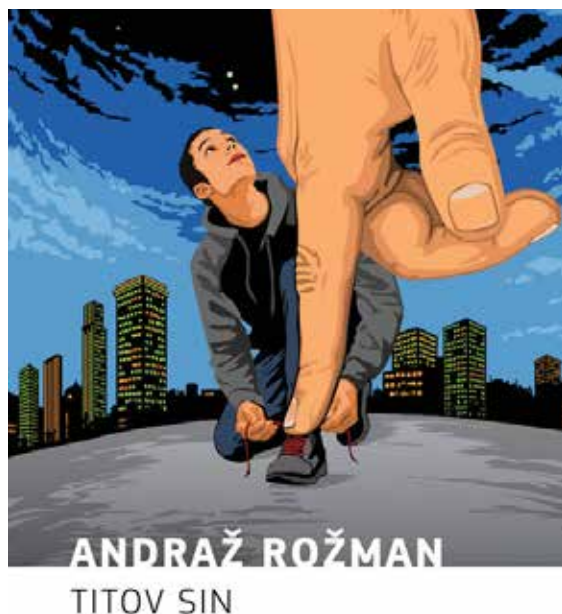
Avtor romana

Titov sin

V zimskem času, nekje na začetku februarja, sem naredil intervju z mladim, obetavnim pisateljem Andražem Rožmanom, ki se loteva predvsem zgodb malega človeka v krutem kapitalističnem svetu, ki smo mu priča dandanes. 2019 je izšel njegov prvenec, dokumentarni roman **Trije spomini**, s katerim je bil nominiran za nagrado kresnik. Zadnji dokumentarni roman **Tega se ne da izbrisati** temelji na pričevanjih ljudi, izbranih iz registra stalnih prebivalcev. Z Andražem Rožmanom sva se pogovarjala o njegovem drugem romanu z naslovom **Titov sin**, ki je bil izbran v deseterico nominirancev za nagrado kresnik. Upam, da boste malo bolje razumeli, kaj je želel pisatelj izpostaviti v celotni zgodbi. Uživajte v branju intervjuja!

Kako se družba danes sooča z vprašanjem duševnega zdravja v primerjavi s preteklostjo?

To je težko povedati, kako, in težko je primerjati, jaz bi rekel, da v sedanjosti obstajajo neki indici Konvencije Združenih narodov o pravicah invalidov, ki pravi, da imajo vsi ljudje pravico živeti v skupnosti, in nekako naj bi se družba na ta način soočala z duševnim zdravjem, da ljudje ne bi bili več tako močno podvrženi institucijam. Vendar velikokrat ni tako, saj je še vedno relativno dosti ljudi v



Naslovnico knjige smo objavili z dovoljenjem avtorja

institucijah, kjer so obravnavani kot objekti brez želja in potreb. Vsi skupaj se moramo truditi, da je človek v središču in da se vse dela za dobro človeka kot posameznika. Več bi se morali pogovarjati. Včasih je bilo še seveda hujše, kot je sedaj, več zapiranja in tudi daljše hospitalizacije.

»Perspektivo norosti želim pokazati navzven, in sicer na način, da kar se mogoče navzven zdi noro, mogoče ni tako.«

Katere knjige in avtorje bi priporočili za boljše razumevanje duševnih motenj?

Priporočil bi knjigo Benjamina Okorna *Ona je Ana*.

Kakšen vpliv ima glavni lik na bralce?

To morajo bralci sami ugotoviti in naj vsak bralec doživlja knjigo po svoje.

Zakaj ste se odločili za opis lika z duševno motnjo?

Perspektivo norosti želim pokazati navzven, in sicer na način, da kar se mogoče navzven zdi noro, mogoče ni tako.

»Moja ideološka pozicija je, da ne uporabljam termina »duševna motnja.«

Ali ste skozi svoje delo raziskovali ali predelovali lastne izkušnje z duševnim zdravjem?

Izkušnje sem predeloval predvsem skozi izkušnje s psihoanalizo, ker sem nanjo hodil 9 let, večkrat na teden, kar pomeni, da imam za sabo kakšnih 1000 ur psihoanalize, in to je bila zelo močna izkušnja. Pri tem sem se veliko naučil in to je bil nek proces samoizobraževanja in to sem hotel pokazati tudi v knjigi. Pisanje je bilo prenos lastnih izkušenj in izkušenj drugih ljudi na papir. Problem vidim tudi v

tem, da večina psihoanalitičnih seans ni vključena v sistem zdravstvenega zavarovanja in je mnogim ljudem nedostopna. Težko je tudi najti ustrezno vrsto terapije.

Ali vam je pisanje pomagalo bolje razumeti duševno motnjo?

Moja ideološka pozicija je, da ne uporabljam termina »duševna motnja«. Izobraževal sem se več kot deset let, in sicer najprej prek svoje izkušnje, nato pa tudi prek pogovora z drugimi ljudmi. Pisanje je bilo v bistvu le en del v celém procesu razumevanja te tematike.

»Problem vidim tudi v tem, da večina psihoanalitičnih seans ni vključena v sistem zdravstvenega zavarovanja in je mnogim ljudem nedostopna.«



Avtorica: Daliborka Mijailović

Teden duševnega zdravja v Društvu Altra

V Altri je med 6. in 10. oktobrom 2025 potekal tradicionalni Teden duševnega zdravja, ki ga pripravljamo ob Svetovnem dnevu duševnega zdravja. Dogodki so bili namenjeni ozaveščanju o pomenu skrbi za duševno zdravje, pravočasnem prepoznavanju stisk ter razvoju veščin za bolj uravnoteženo in kakovostno življenje s pomočjo skupnosti in povezovanja.

Teden se je začel z uvodnim predavanjem predsednika društva Tilna Recka z naslovom Duševno zdravje v Sloveniji – med izkušnjami in prihodnjimi izzivi. Nadaljevala je Erika Vidic s Centra za krepitev zdravja in izpostavila pomen duševnega zdravja. Prof. dr. Borut Škodlar z Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana je vodil zanimiv pogovor o psihoterapiji in psihotičnih motnjah. Vprašanja so kar deževala.

Sredi tedna smo otvorili razstavo s kulturnim nastopom članov društva v Skrbovin'ci na Mačkovi ulici. Likovna razstava Modri konj – barve poguma, poteze svobode je obravnavala temo znanilca sprememb, Modrega konja in deinstitutionalizacije. Razstavljeni dela so nastala na slikarski delavnici z Likovno šolo Zajec Ustvarjalec ter na druženjih ob vezenju in v šivalnici. Petra Košmrlj je predstavila, kako gibanje vpliva na telesno in duševno zdravje, teden pa se je zaključil s slavnostnim

nastopom uporabnikov društva na Zaloški 40 v Ljubljani in tradicionalni skupni pizzi v Parmi. Ves teden smo na stojnici v četrtni skupnosti Moste predstavljali ročne izdelke uporabnikov društva, nastale pod Stankinim mentorstvom. Obiskovalci so lahko občudovali ustvarjalnost uporabnikov in izdelke tudi kupili.

Teden duševnega zdravja je znova dokazal, da razumevanje, sprejemanje, skupnost in ustvarjalnost odločno prispevajo k boljšemu duševnemu zdravju ter vključevanju vseh v skupnost in humano družbo prihodnosti v Sloveniji.



— *Petra Štaut*

Moje izkušnje v Polju

Moja prva hospitalizacija v Polju je bila leta 2015 zaradi samomorilnih misli in samopoškodb, ki so se kar naprej ponavljale, zdaj pa po desetih letih ponovno pri dr. Tepavac, ki je bila moja oddelčna zdravnica. Konec maja sem bila sprejeta na sprejemni oddelek pri dr. Logar, ki je odličen in prijazen zdravnik, nato pa na odprti oddelek I5.

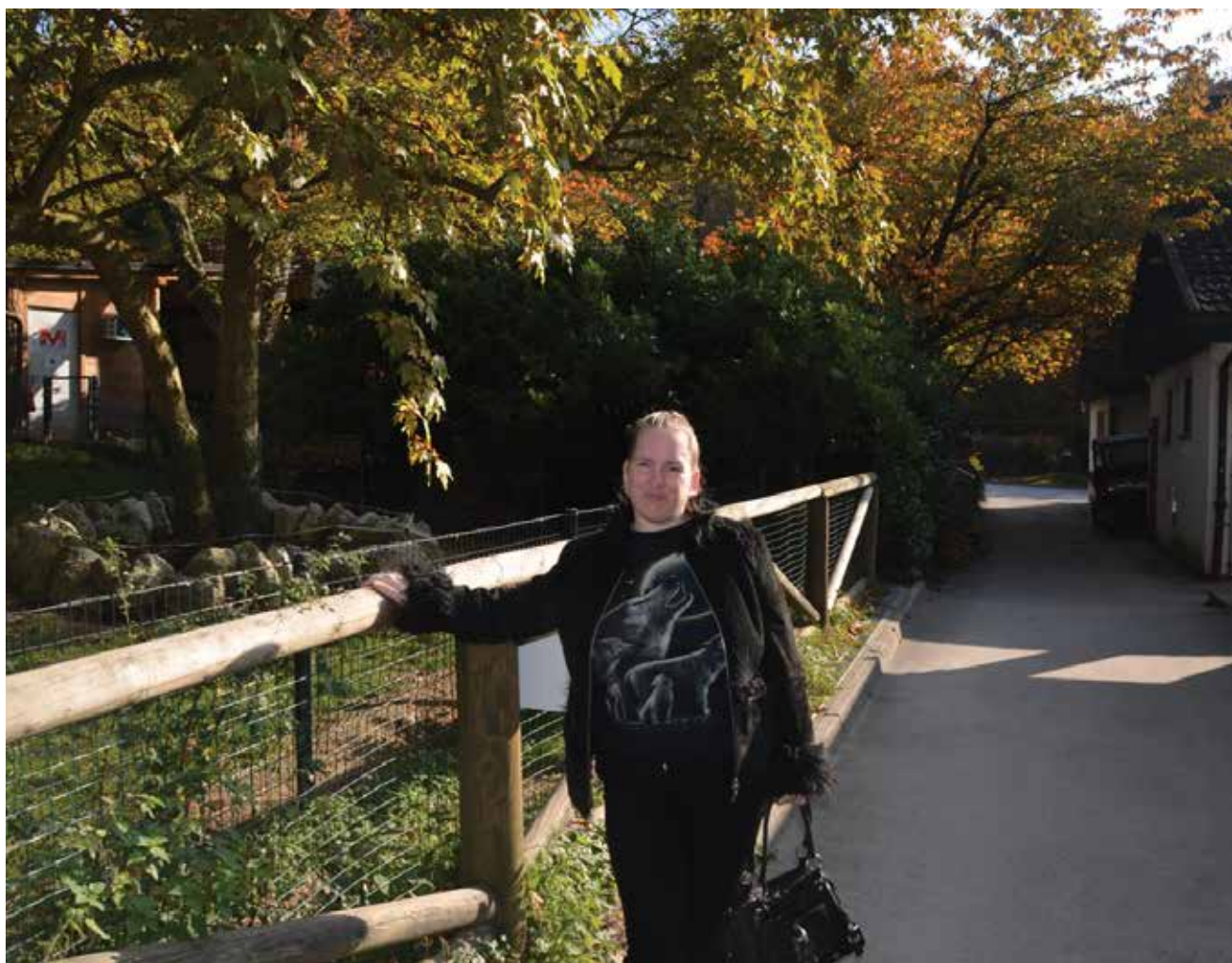


Foto: Žiga S.

Ko sem prišla na oddelek, me je dr. Tepavac lepo sprejela. Zdravila sem se 2 meseca in pol, ves junij in julij pa do 5. avgusta. Na oddelku sem imela veliko prijateljev. Tudi terapevtske dejavnosti so bile vsak dan, še posebej psihodrama, velika terapevtska skupina z zdravnico itd. Dr. Jelena je super zdravnica, ki jo imam zelo rada.

Utrinki iz skupine za svojce

V času korone so me povabili v Altro na pogovore. Vsakih 14 dni sem se po telefonu slišala z Anjo. Ob pogovorih sem začutila veliko olajšanje, saj me je zelo skrbelo za hčerko. Vedno me je poslušala in mi svetovala, naj vsak dan vsaj eno uro poskrbim le zase. Tako sem vsak dan hodila na sprehode; za praznike in rojstne dneve sva se z možem družila s sinom in njegovo družino in hčerko ter njenim fantom; vključila sem se v vodeno vadbo in se bolj pogosto slišala po telefonu tudi z drugimi ljudi. Po epidemiji so z Altre ponovno kontaktirali z mano in me povabili v skupino za svojce. Eno leto jo je vodil študent Žiga, ki nas je navduševal s svojo pozitivno energijo in razlago o različnih duševnih boleznih. Zadnje leto skupino za svojce vodi Karmen, svojci se na skupini zberemo vsako drugo sredo. Pogovarjamo se o različnih težavah naših otrok in o našem počutju ter sodelujemo na delavnicah. Vsi starši smo zaskrbljeni,

radi bi pomagali otrokom, da bi znali bolje skrbeti zase, skrbi nas tudi, kadar prenehajo jemati zdravila. Želimo si, da bi se kar se da veliko vključevali v Altro in da bi si našli tudi zaposlitev. Hvala Karmen za vzpodbudne besede. Za konec bi rada izrazila še naša pričakovanja in upanja o boljši ureditvi sistema pomoči. Starši si želimo, da vse zdravstvene službe omogočijo našim otrokom brezplačen dostop do psihoterapije ter do vključitve v športne in kulturne dejavnosti. S tem bi zmanjšali potrebo po zdravljenju, otrokom bi nudili boljše pogoje za zdravljenje. Prav tako bi morala biti pot programov zaposlitvene rehabilitacije hitrejša in bolj dostopna. Starši se sprašujemo, kakšno družbo bomo imeli v bodoče, če bo večina naših otrok upokojenih že pri tridesetih letih. Zahtevamo sistemske spremembe!



Opisala bi svojo izkušnjo z društvom Altra. Dnevni center in svetovalnico društva Altra so mi priporočili v psihiatrični bolnišnici v Ljubljani, kjer se je pred sedemnajstimi leti zdravil moj takrat dvajsetletni sin zaradi akutne psihoze. Žal pri mojem sinu zdravljenje kljub jemanju zdravil ni uspešno, saj večina njegovih težav vztraja in tudi vključevanje v družbo zavrača. Zdaj ima diagnozo paranoidne shizofrenije in ima urejen status dolgotrajno nezaposljive osebe.

Pomagamo mu starši in sestra ter seveda strokovnjaki (psihiatri, psihoterapevti, socialni delavci ...). Raznih programov Altre sem se v preteklosti udeleževala sama, zadnje leto sem vključena v skupino svojcev oseb s težavami v duševnem zdravju. Pomaga mi, da se vsakih štirinajst dni lahko pogovorim z ljudmi, ki se srečujejo s podobnimi izzivi, ali pa si vsaj širim obzorja na tem področju. Pomembno mi je, da sem iz prve roke informirana o možnostih, ki jih morda še bo kdaj koristil tudi moj sin.

Kaj mi pomenijo sestanki skupine za svojce oseb s težavami v duševnem zdravju, da se jih poskušam čim bolj redno udeleževati?

Jaz jih doživljam kot pomoč svojcem, da se jim vsaj za nekaj časa (vsaj tisti dve uri) izboljša počutje in se jih psihično razbremenijo. Vendar pa so ti sestanki veliko, veliko več, saj smo na sestankih prisotni tisti, ki imamo podobne težave, zato si lahko bolj zaupamo, se lažje izpovemo ter si izmenjamo izkušnje.

Pri tem pa nam pomaga tudi naša navdihujoča in simpatična voditeljica Karmen, ki naše zmedene izjave povzame in iz njih naredi smiselna vprašanja ali pa trditve, o katerih lahko potem, če želimo, tudi diskutiramo. Seveda pa ti sestanki niso samo »nakladanje« prisotnih, ampak imajo velikokrat tudi poučno vsebino, zanimive goste ali pa poučna predavanja. Po sestanku se vedno počutim pomirjen, ter z več energije, ki jo počasi porabljam do naslednjega srečanja.



Avtorica: Daliborka Mijailović

— Irena Zelenjak

Kaj me motivira?

O bčutim, vidim in zaznavam, kaj je na moji življenjski poti tisto, kar mi daje zagon in mi polepša dneve. Prva je glasba, ki mi je bila položena v zibelko. Glasba je v mojih družinskih genih po očetovi strani. Moj pokojni oče je zelo razširjeno deloval na glasbenem področju. V mladosti je imel svoj ansambel, igral je klavirsko harmoniko. V kasnejših letih se je pridružil pihalnemu orkestru Vrhnika, v katerem je igral pozavno, doma pa me je učil igranja na električne orgle. Tudi moj brat se ukvarja z glasbo, celo bolj kot jaz. Oče me je pri ukvarjanju z glasbo zelo spodbujal. Hodila sem v nižjo glasbeno šolo, začela sem z blokflavto v prvem in drugem razredu, v tretjem sem se začela učiti prečno flauto. Prav tako sem se tudi jaz vključila v pihalni orkester Vrhnika z igranjem prečne flaute. To so bila zanimiva leta, igranje prečne flaute v orkestru mi je popestrilo otroštvo in mladost. Pot me je nato vodila v Ljubljano in imela sem željo po solo petju, torej po samostojni glasbeno-pevski karieri. Oboževala sem Simono Weiss. Z njo sem opravila individualni razgovor in preizkusni test glasu. Zaradi obveznosti v srednji šoli sem glasbo nekoliko opustila. Doma pa sem rada po notah mojega očeta občasno še vedno zaigrala na električne orgle pa tudi na prečno flauto in blokflauto.

Tako da je glasba ostala moja sopotnica. Glasba očisti našo dušo, dostikrat v glasbo usmerimo svoja čustva oziroma na papir z notami in besedilom izlijemo



Foto: R. K.

bolečino v duši, tako da glasba celi naše čustvene rane. K sodelovanju me je povabila celo čudovita gospa, glasbena terapevtka iz Centra za mentalno zdravje v Ljubljani, s katero sem ustvarila nekaj neverjetnih skladb, nekaj po notah, nekaj po posluhu, kar je name delovalo zelo terapevtsko. Igrali sva v duetu, jaz na prečno flauto, na blokflauto, gospa pa na klavir. Igrali sva na oddelkih Centra za mentalno zdravje, po ljubljanskih domovih upokojencev. S programom sva razvedrili starejše in obnemogle, igrali pa sva tudi na pediatrični kliniki, kjer sva razveselili otroke, borce tretjega nadstropja. Prišlo je leto 2013, ko sem se vključila v Altro.

Tukaj sem sklenila nova poznanstva, prišla so nova druženja, razne delavnice. Našla sem novi hobi, to je igranje taroka. Imela sem družbo, se pogosto sprehajala, zlasti med vikendi, spoznala sem zaupnika, prijatelja, kar se je po devetih letih razvilo v ljubezen.



Moj partner mi je v zadnjih letih v navdih, da imam energijo, motivacijo, da grem po poti do zastavljenih življenjskih ciljev. Vse je lepše v dvoje in marsikaj prijetnega se doživi. To so srčni trenutki, polni elana, optimizma, ki so več kot samo opisane besede, skratka eno čudovito, izjemno doživetje je potovanje v dvoje.

To človeka napolni z energijo. Zdaj le zmagujeva, stvari se nama odvijajo, odpirajo v zadovoljstvu in veseliva se ob takih trenutkih. Skratka, prijateljstvo in partnerstvo je ogromna motivacija, veselje, sreča za naju oba. Življenje teče dalje in puščam se presenetiti, kaj lepega mi bo še namenilo dragoceno življenje.



Avtorica: Nika Jakopič

Moji terapevti z repki in tačkami

»Učijo me nežnosti, čuječnosti in predvsem sprejemanja. So družina. Ne popolna, ampak čisto prava.«

Živali že od nekdaj veljajo za človekove zveste sopotnike, toda zame so še veliko več, so moj vsakdanji vir tolažbe, veselja in notranjega miru. Moje življenje bogati živahna družina: ena prisrčna činčila in kar devet morskih prašičkov, vsak s svojim značajem in posebnostmi.

Moji morski prašički – mali terapevti z velikimi srci

Morski prašički so izjemno družabne in ljubeznive živali. Vsak izmed mojih devetih ima svojo osebnost. Nekateri so bolj radovedni, drugi sramežljivi, nekateri glasni in igrivi, spet drugi bolj umirjeni in opazujoči. Ko jih hranim, poslušam njihovo tiho piskanje in vidim, kako veselo pritečejo proti meni, je to zame eden najbolj pomirjujočih trenutkov dneva. Njihova prisotnost me sprošča in mi pomaga lažje prebroditi stresne trenutke. Preprosto opazovanje, kako se gibljejo, se cartajo med seboj, kako uživajo v hrani ali počivajo, mi vrača občutek varnosti in topline. Ko sem utrujena ali žalostna, jih vzamem v naročje, jih nežno božam in njihov dotik me globoko pomiri.

Živim s čredo. Ne krav ali ovac, ampak puhastih, piskajočih, živahnih morskih prašičkov in ene posebne činčile z imenom Čipy. Skupaj tvorimo nekakšno zmešano, a neverjetno usklajeno gospodinjstvo. Oni skrbijo za dnevni kaos. Jaz za sesalec. In medtem ko drugi iščejo terapevte, jaz samo sedem na tla, dam roko pod kavč in vem, tukaj je moja terapija.

HAPPINESS IS



...owning a guinea pig.

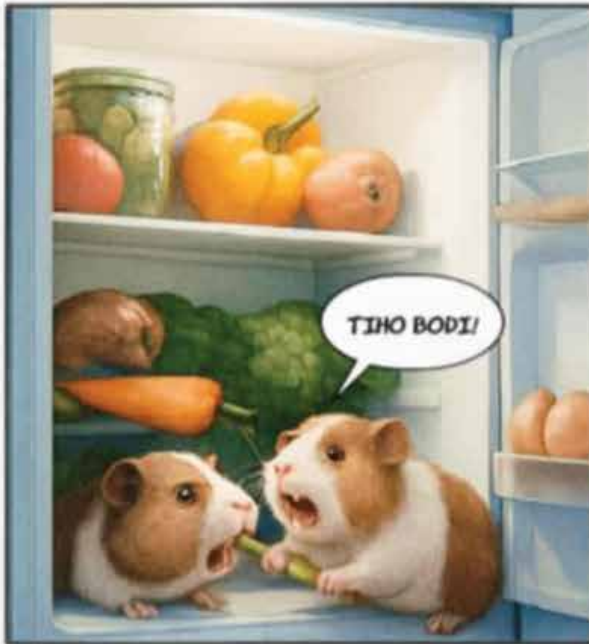
Voditeljica Luna

Luna je šefica. Majhna, okrogla, izjemno pametna in vedno lačna. Če odprem vrečko iz trgovine, je prva noter, preden jo sploh uspeš postaviti na tla. Zna odpreti embalažo, potrgati nalepke s sten, sleči etikete z plastenk in uči druge, kako biti mali uničevalni genij. Hkrati mi vsako jutro s svojim drobnim korakom na nogi (kadar fehta za hrano) pove, da me ima rada. Čaka me pred hladilnikom in preverja, ali imam kaj tudi zanjo. In če nimam, protestno piskne.

Bižon – moje "presenečenje"

Bižon je bil »punčka« Biža, dokler ni postal očka. Rejci so rekli, da je samička, dokler niso tri moje prave samičke zrasle v mamice. Rezultat? Devet mladičkov. Trije so žal poginili ob porodu, a šest jih je preživel in vsak od njih nosi del njegovega značaja ali barve ali navade skrivalnic. Bižon je danes kastriran, vendar ni izgubil svojega duha. Še vedno se najraje skriva pod kavčem, za škatlami, v najbolj nedostopnem kotu. Ampak ko pridem domov in zaslišim veselo piskanje, vem, da je tam. Moj tihi opazovalec.

PREPIR ZA HRANO



Tobijev srček in Grickov mir

Tobi je pravi Grickov klon, je iste barve in na hrbtu ima bel srček, kot bi ga narisala narava s posebno nežnostjo. Sta mirna, tiha in ljubezniva. Ko se drugi razletijo na vse strani, onadva posedata in gledata, kot da razmišljata o življenju in smiselnosti piskanja.

Punčke z osebnostmi in puhast Čipy

Imam tudi štiri lepotice: dolgodlako Belo, Pip, Poko in Poli. Vsaka ima svoj način, kako ukrasti list solate ali skočiti v vrečko. Vse so si podobne z belimi črtami na glavi. Vse pa so drobne čudežne duše, ki mi dnevno zlezejo pod kožo (in pod kavč). Z njimi včasih poslušam meditacijo. Čipy, moja edina činčila, pa je svet zase. Ne skače okoli z ostalimi, temveč živi v svojem ritmu. Kadar je zunaj, mora biti pod kontrolo, saj zelo rad kaj uniči. Njegova energija je tiha in globoka. Včasih samo sedim ob njem in opazujem, kako se igra, raziskuje ali preprosto uživa v svojem kotičku. Njegova nežna energija mi pomaga umiriti misli in se ponovno povezati s seboj. Činčila je izredno čista in občutljiva žival, zato zahteva veliko pozornosti, a mi jo vrača na svoj način, s pogledi, s prisotnostjo, s tem, da mi dovoli biti del njenega sveta.

Punčke z osebnostmi

Imam tudi štiri lepotice: dolgodlako Belo, Pip, Poko in Poli. Vsaka ima svoj način, kako ukrasti list solate ali skočiti v vrečko. Vse so si podobne z belimi črtami na glavi. Vse pa so drobne čudežne duše, ki mi dnevno zlezejo pod kožo (in pod kavč). Z njimi včasih poslušam meditacijo.

Činčila – puhasta spremljevalka tišine

Čipy, moja edina činčila, pa je svet zase. Ne skače okoli z ostalimi, temveč živi v svojem ritmu. Kadar je zunaj, mora biti pod nadzorom, saj zelo rad kaj uniči. Njegova energija je tiha in globoka.

Včasih samo sedim ob njej in opazujem, kako se igra, raziskuje ali preprosto uživa v svojem kotičku. Njegova nežna energija mi pomaga umiriti misli in se ponovno povezati s seboj. Činčila je izredno čista in občutljiva žival, zato zahteva veliko pozornosti, a mi jo vrača na svoj način, s pogledi, s prisotnostjo, s tem, da mi dovoli biti del njenega sveta. Moja činčila je nekaj posebnega. Čeprav je bolj samosvoja in nežna po naravi, med nama obstaja globoka tiha povezanost.

In jaz – kronični sesalec z mehkim srcem

Moji prašički niso v kletkah. So svobodni in se sprehajajo po stanovanju, kar pomeni, da se njihovi "projekti" dogajajo povsod. Trgajo, glodajo, plezajo. In jaz? Sesam. Ves čas. Čeprav včasih vzdihnem, me vsakič znova nasmejejo. In ko sedem zvečer na kavč in slišim piskanje spodaj, vem: nisem sama. Imam čredo. Imam srce, polno ljubezni. In imam sesalec, ki dela več kot jaz.

Terapija s piskanjem

Ti mali glodavci so postali moji terapevti. V trenutkih stresa me opomnijo, da je zdajšnji trenutek dovolj. Da je kos regrata ali solate vreden veselja. Da bližina, tudi če pride izpod kavča, prinaša toplino. Učijo me nežnosti, čuječnosti in predvsem sprejemanja. So družina. Ne popolna, ampak čisto prava.

Živali kot terapevtski sopotniki

Ne glede na to, kako naporen ali čustveno zahteven je dan, me moje živali vedno čakajo doma – brez sodb, brez zahtev. Samo so. In to je tisto, kar me zdravi. Njihova rutinska nega me prizemljuje, skrbi zanje mi dajejo občutek smisla in odgovornosti, njihova bližina pa me uči prisotnosti v trenutku. Vsaka izmed njih mi je na svoj način pomagala, da sem postala bolj potrpežljiva, nežna, čuječa in hvaležna. Zame niso le hišni ljubljenci, ampak pravi terapevti z repki in tačkami, z iskricami v očeh in toplino v srcu.

— *Senela in Ilija Vidović*

Festival duševnega zdravja

Koper, 23. 5. 2025

Šli smo v Koper. Tam smo srečali še veliko društev, kot sta ŠENT in Ozara. Krofi so bili odlični. Midva z Ilijo sva se slikala s Karmen in Andrejo. Ta slika bo za Svetilnik in članek v njem. Vsaka stojnica je predstavila nekaj novega. Vsak

lahko zboli, vendar z boleznijo je treba živeti čim lažje, veseliti se malih stvari. Ob morju smo srečali galebe. Za zdravje je morje zelo koristno. Hvala vsem, bilo je super.



Na obisku pri Otomanih: Palača Topkapi

No, pa sem tu! Končno! Nabita s pozitivno energijo in polna lepih pričakovanj, da zdaj bom pa končno doživela mamljivo otomansko zgodovino. Vstopim skozi prvi vhod palače Topkapi, ki je zdaj muzej. Gneče ni, ura je komaj pol enajstih dopoldan. Sonce greje ravno prav, ob tem pihlja nežen veter. Oblečena sem v temnomodre oprijete kavbojke in črno kratko majico z barvnim potiskom. Na hrbtu nosim majhen svetlomoder nahrbtnik iz umetnega usnja.

Pot me najprej vodi skozi manjši lepo urejen park do mesta, kjer so avtomati z vstopnicami. Čisto blizu se vidi zunanji lokalček, tisti s kavarniškimi marelami, kjer po vsej verjetnosti lahko naročiš tudi kavo. Po ogledu vseh točk v zgradbi se tukaj zanesljivo ustavim in okrepčam. Vzamem še brezplačni avdio vodič in let's go!

Najprej si izberem pot, ki vodi v levo, do znamenitega harema. Harem v prevodu pomeni »prepovedan prostor«. V prsih čutim vznemirjenje. To je ogromen del palače, kjer so sobane sultana in njegove ožje cesarske družine. Dopolnjujejo ga prostori njegovih priležnic in ljubljenc ter soba, kjer so spali evnuhi, pa tudi soba, kjer so obrezovali prince. V ambientih se srečaš z vsemi barvami osmanske kulture, ki se še posebej fascinantno kažejo s stenski poslikavami. Arabska kaligrafija, citati iz Korana, razne druge inskripcije in pa različni okrasni vzorci, ki so predvsem v modri in zlati barvi, z nekaj rdeče, na belo ometanih zidovih.



Jelka Korošec: *Veliki vezir Ibrahim Paša*

Dajo ti vedeti, da so Otomani imeli zelo dober okus za estetiko. Ogledam si učilnice, namenjene haremskim damam, ki so bile sultanove priležnice. To so bila zelo mlada dekleta, ki so poleg glavnih žen delala družbo sultanu, ki je bil kot gospodar na oblasti. V Topkapiju se je zamenjalo vsega skupaj petindvajset otomanskih sultanov. Zamenjalo se je tudi ogromno vladarjevih ljubic, ki so se na tem dvoru izobraževale in učile igrati inštrumente. Večinoma so to bile sužnje, pripeljane z osvajalskih pohodov. Sultanov oče ni bil več živ, saj je sin bil običajno postal vladajoči šele po očetovi smrti. Sultanova soba je velikanska! Opremljena je minimalistično, tako da je videti še večja.

Pridem do originalnih starodavnih kopalnic, hamamov. Prostori imajo še vedno neki poseben vonj, kot po marmorju, ki ga je načela vlaga, pa tudi po neki nežni milnici in izpuhteli pari.

V kopalnicah pripadnikov dinastije je belo-sivi marmor previdno okrašen z zlato barvo, ki obiskovalcu daje vtis, da ima opravka z močnim občutkom za finost in kraljevo eleganco. Svetloba v prostorih prihaja iz manjših strešnih kupol. Res poseben filing! Razmišljam, da bi se udeležila kakšnega turističnega hamama v Istanbulu, ki jih v osmanskem stilu organizirajo za doplačilo.

Otomanov. Soba sestankov. Avdio vodič mi spet v angleščini razlaga to in ono ... ugasnem ga, ker me moti. Hočem pustiti prosto pot domišljiji, ki mi prikazuje turške vladarje in vezirje, kako v častnih oblekah stojijo ali pa sedijo pri seji. Na glavi imajo turbane, na pasu pa jim visi ena ali dve nožnici z mečem. V sobani se resnično čuti veličastnost in mogočnost vodilnih oseb nekdanjega velikega



Sultan je imel svojo hamam kopalnico, valide (mati) svojo in sultanove priležnice svojo, vendar skromnejšo.

Ogledam si kuhinjo, ki je izven harema. Tu je nekoč nastala prva baklava na svetu in tu je v času sultana Sulejmana Veličastnega bila skuhana prva prava kava za otomanske plemiške pripadnike. Kava se je nato na evropska tla razširila prav iz Turčije. Kuhinja je preprosta, z velikimi bakrenimi lonci in posodami na odprtih talnih kaminih. Zanimivo!

Pridem v del palače, ki je bil namenjen uradnim in administrativnim dejavnostim

Osmanskega imperija, še po tolikih letih. Hočem začutiti vzdušje poslikanih sten ter okrašenih nizkih divanov.

Tu je tako lepo, da ne znam opisati! Kar preselila bi se sem! V posebnem samostojnem delu stoji knjižnica, kjer so v času Otomanskega cesarstva hranili najslavnejša literarna in politična dela iz vse Evrope in Perzije, v različnih jezikih. Iz njih so se učili principi, brali pa so jih tudi vezirji in sam sultan. Bili so zelo izobraženi, čeprav so jih Evropejci zaradi turških silovitih vpadov in neusmiljenih ropanj na njihovi zemlji imenovali »barbari«.

Prav v tej knjižnici so pisarji pisali knjige o zgodovini Turčije. Sobe so svetle in kot vse druge stavbe lepo okrašene. Tukaj začutiš nekakšen preprost mir, kjer bi si najraje vzel čas, se usedel in prebral kakšno otomansko knjigo. Palača Topkapi je enormen objekt, zato sem si za njen ogled vzela ves dan. Prispem v prostor črnih sob in skrivnostno osvetljenih steklenih vitrin. V njih so razstavljeni prekrasni meči sultanov in vezirjev ter njihovi noži z izrezljanimi tulci. S svojo lepo kovinsko barvo kar kričijo iz črnih sten ... pa sekire, vojaške obleke, čelade, loki, vse je tako lepo okrašeno in ohranjeno ... kakšno bogastvo! Na predstavitvenih listkih piše: Sultan Bajazid, Sultan Selim IV, Sultan Mehmed I, Sultan Mustafa I itd.

Vse te dragocene predmete je nekoč nekdo držal v roki ali imel oblečeno. Zagledam še njihova veličastna oblačila. Nekdaj je bilo tu razkošno življenje.

Zaželim si, da bi z mano potoval še kdo, ki bi lahko z mano užival v tem prostoru. Čeprav se mi včasih zdi, da kot umetniška duša čutim stvari bolj globoko, bolj občutljivo kot drugi. Poraja se mi velik navdih, ki ga težko nadzorujem. V takih trenutkih se zna zgoditi, da postanem celo malce otročja v svojem doživljanju. Vidim bleščeč nakit, zlate lestence. Tukaj je posebno ukrivljeno bodalo z nožnico iz zlata in na gosto pritrjenih pisanih dragih kamnov, ki se baha na svoji rdeči debelejši blazini in se mi smeji: »Ha, ne smeš se me dotakniti!« In res je, kar požiram ga z očmi! In tudi prijela bi ga v roke. Vendar nisem med izbranimi. Potem pa pridem do svete sobe. Kaj je to?!

Večinoma zlati in pozlačeni predmeti, svete relikvije! Mumificirana roka Janeza Krstnika v zlatem oklepu v obliki roke! Pa tudi del njegove lobanje! Vse to so Otomani prinesli s svojih osvajanj v Aleksandriji in Egiptu. Za Turke imajo ti predmeti poseben pomen, čeprav so pripadali Kristijanom. Po zvočniku hafiz citira Koran v arabščini, tako da lahko začutiš duhovni pridih sobe s svetimi relikvijami. Ne sme se govoriti ali pa le čisto po tiho. V naslednji sobi so meči preroka Mohameda pa turbani in odtisi stopal drugih prerokov.

Po še zadnjih točkah ogleda, vključno z glavnim sultanovim natančno urejenim parkom ter zgradbo z novejšimi bivalnimi prostori, ki so opremljeni čisto po evropsko in kjer je skoraj vse v zlatu in opremljeno s kristalnimi lestenci, se prelepa zgodba očarljive palače otomanskih sultanov konča.

Ura je petnajst in sonce se že malce nagiba navzdol proti Bosporskemu zalivu. Vrnem napravo z avdio vodičem, nato pa se usedem v lokalček pred kompleksom palače Topkapi, ki sem ga opazila, ko sem kupovala vstopnice. Kako paše po nekaj urah stanja sedeti! Ko greš enkrat čez štirideseta, se prej utruetiš in tudi križ začne prej boleti. Naročim si »latte« in zadovoljno pregledujem fotke, ki sem jih posnela v prostorih, kjer je bilo to dovoljeno. Odločim se, da se nekega dne spet vrnem v Istanbul in si ponovno ogledam ta prelepi biser, center osmanske zgodovine in kulture, ki je po tolikih stoletjih ohranjen v svoji najboljši različici.

Kava in moje ustvarjanje

Že tri dni se spravljam napisati prispevek o svojem risanju, a mi nikakor ne gre. Kriva je ... KAVA! Ne smem je več piti zaradi želodčnih težav. Prav tako moram biti na strogi dieti. In nimam več občutka za risanje. Tudi pisanje mi gre zelo slabo. Takšna sem kot ožeta cunja. Kar ležala bi. Niti nimam več apetita. Posledično jem premalo ... Vendar, kadar je kava ... ne samo ena. Ampak tri, štiri na dan, plus kapučino plus še ena brezkofeinska! Takrat je pa moja ustvarjalnost »v luftu«. Rišem portrete, razne skice in risbe v skicirko, pa tudi drugačne umetniške podobe, ki nimajo veze z realizmom. Pišem lahko neko zgodbo z zapletom in razpletom in uživam ob tem. Zdaj pa sem čisto zanič. Kot da bi iz zadnjega majhnega kotička možganov pobirala besede in jih pisala. Ves preostali del možganov spi. Priznam, sem bila in bom najbrž tudi spet, ko se pozdravim, strastna odvisnica od kave! Saj vem, da so drugi tudi, ampak jaz sem ena tistih, ki imamo tudi želodčno bolezen, ki se vsake toliko časa »okrepi«. Saj vem, boste rekli: »Saj si si sama kriva, kaj pa piješ kavo, če imaš to diagnozo! «Mmmm ... kava! V kavarni kava z mlekom in sladkorjem, doma kava brez mleka in sladkorja. Ob kavi postanem tudi bolj zgovorna in dobre volje. Skupaj z njo brcava depresijo v r... Čeprav vedno tudi ne gre tako. Zdaj, ko ne pijem kave, mi ni za družbo.



Foto: Ajda Elikan

Najraje sem sama. Imam občutek, kot da bedim in spim hkrati. Da bi šla zdaj risat kakšen portret, pffff, ni šans! Da se bom mučila risati pravilne proporcije obraza ali pasje glave, kar zahteva ogromno energije in natančnosti! Pfff ... to zdaj meni deluje kot ena velika gora, ki je ne moreš premakniti. Pa risanje realistične dlake. Tssss ... k vragu z risanjem. Kakšen užitek se je izpovedati. Izliti tudi kakšna negativna čustva na papir. Čeprav, kadar uživam kavo, nimam negativnih mnenj o svojem ustvarjanju. Takrat se mi odpre srce. Ljubezen. Ni prostora za kletvice. Takrat delaš, delaš, delaš ... in narediš in si zadovoljen – ali pa tudi ne. Zdaj pa se pritožujem kot en star zagrenjen pijanec, ki ne ve, kaj bi s preostalim delom življenja. Nisem prepričana, ali mi bodo objavili tole. No, če pa bodo, mi pa prosim zaželite eno dobro kavico z mlekom in sladkorjem!

— *Uroš Benko*

Aforizmi

- ☞ Vsi smo imenarji in priimkarji.
Razdvojene osebnosti.
- ☞ Rad grem v zunanji svet,
da obogatim svoj notranji svet.
- ☞ Neformalni intelektualci beremo neurejeno,
odštekano in hitro. Knjige ne beremo po vrsti
od začetka do konca, temveč jo odpremo po
intuiciji ... ravno tako tudi pišemo (zmedeno,
improvizirano in hitro).
- ☞ *Skrivnosti*
Menim, da je kakšne ideje začasno
dobro zadržati zase, ker se morata v
vesolju posameznika sestaviti zrelost
in čas, da so ideje izražene.
- ☞ Sedem pogojev, da je kajenje morda
manj škodljivo:
 - I. s kakšno energijo ga zviješ.
 - II. s kakšno vibracijo ga prižgeš.
 - III. s kakšno energijo ga kadiš.
 - IV. s kakšno energijo ga pokadiš.
 - V. s kakšno energijo ga ugasneš.
 - VI. s kakšnim namenom si ga sploh
prižgal.
(S pozitivnimi ali negativnimi čustvi),
 - VII. da na koncu dneva NE razmišljaš,
KOLIKO si jih prižgal, temveč
KAKO si jih prižgal.

— *Miha Mulej*

Misli

- ☞ Tisti, ki niso storili ničesar, pogosto
kritizirajo tiste, ki so storili nekaj, in
sicer zato, ker niso storili vsega.
- ☞ Ko je star izkušen volk zagledal
mlade volkove s čeladami in
sulicami, je žalostno pripomnil:
»Volk volku človek.«
- ☞ Vsako zlo ima navidezno
upravičen razlog.
- ☞ Poštenim ljudem ni treba biti
popolni, da bi si zaslužili vse.

Citati

— zbrala Petra Štut

- Mir pride od znotraj, ne iščite ga zunaj.
Buda
- Vse, kar je vredno imeti, je vredno tudi deliti.
Šri Činmoj
- Niso vsi, ki zaidejo, izgubljeni.
J.R.R. Tolkien
- Če kdo pravi: »Ljubim Boga,« pa sovraži svojega brata, je lažnivec. Kdor namreč ne ljubi svojega brata, ki ga je videl, ne more ljubiti Boga, ki ga ni videl.
(1 Janez 4,20)

— zbral Miha Mulej

- Iskanje popolnosti se črkuje h-r-o-m-o-s-t.
Winston Churchill
- Tisto, kar vam je nekoč omogočilo, da ste preživeli, vam zdaj onemogoča, da bi živeli.
(neznani avtor)
- Šele takrat, ko bo posekano zadnje drevo, šele takrat, ko bo zastrupljena zadnja reka, šele takrat, ko bo ujeta zadnja riba, šele potem boste ugotovili, da denarja ni moč jesti.
(indijanski pregovor)
- Začnite tam, kjer ste. Uporabite, kar imate. Naredite, kar lahko.
Arthur Ashe
- Knjiga je orožje, vzemi jo v roke.
Bertolt Brecht

- Vedno se srečajmo z nasmehom, kajti nasmeh je pričetek ljubezni.
Mati Tereza
- Pot ni na nebu, pot je v srcu.
Buda
- Vsakdo se mora boriti zase. Popolni so samo označili pot.
Buda
- Glej, pridem kmalu in z mano pride moje plačilo. Jaz sem alfa in omega, prvi in zadnji, začetek in konec.
(Razodetja 22.12)

- Človek, nobenega spora nimam z vietkongovci. Noben vietkongovec me ni nikoli imenoval črnuh. Ne bom šel deset tisoč milj od doma, da bi pobijal revne ljudi, ki mi niso nič naredili.
Mohamed Ali
- Age is an issue of mind over matter. If you don't mind, it doesn't matter.
Mark Twain
- Ti moraš biti sprememba, ki jo želiš videti v svetu.
Mahatma Gandhi
- Širite ljubezen, kamorkoli greste. Naj nihče ne pride do vas, ne da bi od vas odšel srečnejši.
Mati Tereza

Dnevni center, stanovanjske skupine, svetovalnica in zagovorništvo

V Altri delujejo različni programi, namenjeni podpori in opolnomočenju oseb z izkušnjo duševne stiske. Z različnimi oblikami pomoči si prizadevamo za izboljšanje kakovosti življenja uporabnikov in uporabnic, spodbujanje samostojnosti ter njihovo aktivno vključenost v družbo.

1. Dnevni center izvaja program psihosocialne rehabilitacije za osebe s težavami v duševnem zdravju. Namen programa je zmanjševanje socialne in materialne izključenosti ter krepitev socialnih veščin in samostojnosti.

Pomembna aktivnost programa je tudi šivalnica, kjer se uporabniki po predhodnem dogovoru z mentorico učijo šivanja in drugih ročnih spretnosti.

T: 01 544 47 60, 041 499 198

E: dnevnicecenter@altra.si

2. Stanovanjske skupine so namenjene odraslim z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju, ki želijo živeti samostojno zunaj institucij. Program spodbuja soodločanje, odgovornost, vključevanje v skupnost, občutek doma ter strokovno pomoč.

T: 01 544 37 93, 051 343 108

3. Svetovalnica nudi podporo in pomoč pri soočanju z osebnimi stiskami ter pri iskanju rešitev v vsakdanjem življenju. Namenjena je posameznikom, ki potrebujejo pogovor, usmeritev ali strokovni nasvet.

T: 01 542 55 62, 01 542 55 54, 041 431 184

4. Zagovorništvo je namenjeno osebam, ki potrebujejo pomoč pri uveljavljanju svojih pravic in interesov. Zagovorniki uporabnikom nudijo podporo pri izražanju potreb, zastopanju mnenj in sprejemanju odločitev.

T: 01 544 47 61, 041 419 953

Naši programi so brezplačni in temeljijo na prostovoljni odločitvi posameznika.

Altrin urnik aktivnosti 2025/2026 - Dnevni center

URNIK ALTRA 2025/2026				
PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
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	7.00—8.30 JUTRANJI POGOVOR OB KAVI
8.30—10.00 TELOVADBA IN SPREHOD	8.30—10.00 JOGA IN SPREHOD	8.30—10.00 TELOVADBA IN SPREHOD	8.30—10.00 TELOVADBA IN SPREHOD	8.30—10.00 TELOVADBA IN SPREHOD
9.30—10.00 SPROSTITIVNE VAJE ali JOGA	10.00—11.00 PLAVALNI TEČAJ NA ILIRIJI	9.00—10.00 ALTRINE UČNE URICE	9.30—10.00 AEROBIKA	9.30—10.00 SPROSTITIVNE VAJE ali DIHALNICE
10.00—11.30 SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE	10.00—11.00 OSEBNOSTNA RAST	10.00—11.00 (SAMO)ZAGOVORNIŠTVO Sanja Jablanović vsako 1. sredo v mesecu	10.00—11.00 TEČAJ NEMŠKEGA JEZIKA	10.00—12.00 ALTRINA KNJIŽNICA
11.00—13.00 ALTRA ŠEF kuharska delavnica	12.00—13.30 MOŠKA SKUPINA ZA SAMOPOMOČ	11.00—13.00 ALTRA ŠEF kuharska delavnica	11.00—13.00 SREČANJE Z NOTRANJIM OTROKOM in USTVARJALNE DELAVNICE	11.00—12.00 KVIZ
13.00—14.00 MOJ GLAS	13.00—14.30 ZMENKARIJE	13.00—14.30 TRENING SOCIALNIH VEŠČIN	13.00—14.30 ŽENSKA SKUPINA ZA SAMOPOMOČ	13.00—15.00 ALTRINA FILMSKA DELAVNICA
14.00—15.00 PANTOMIMA				
15.00—17.00 SKUPINA ZA SAMOPOMOČ	14.30—16.00 DRUŽABNE IGRE	14.30—16.00 DRUŽABNE IGRE	14.30—16.00 DRUŽABNE IGRE	13.00—16.00 PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI 1x mesečno

Znotraj programa je uporabnikom na voljo tudi šiviljski atelje, kjer imajo možnost učenja šivanja po dogovoru z mentorico. Lahko nas pokličete na telefonski številki 01/544 47 60 ali 041/499-198 ali nam pišete na elektronski naslov: dcaltra@mail.com. Program Svetovainica lahko pokličete na

Vaša podpora spreminja življenje

Uporabniki Društva Altra se zahvaljujemo vsem donatorjem, prostovoljcem in podpornikom. S svojo pomočjo omogočate, da lahko izvajamo pester nabor programov in storitev, ki bogatijo naša življenja, nas povezujejo in vsak dan prinašajo več radosti in novih priložnosti. **Hvala, ker ste del Altrine zgodbe!**

- Autentica – Turistično razvojna agencija, d. o. o., Ul. Danila Zelena 1, 6000 Koper
- Aleksandar Kotnik s. p., Gradišče 41, 5270 Ajdovščina
- Bojan Sedmak, glasbene storitve
- Benotours, turistična agencija in prevozi Bernard Jesenko, s. p., Tržaška 118, 1000 Ljubljana
- Center kulture Španski borci, Zaloška cesta 61, 1110 Ljubljana
- DJ Rinči, glasbene storitve
- Ekološka kmetija Mikl, Jamnica 11, Prevalje
- Erica Turizam, Dajla 25, Novigrad, Hrvaška
- Gostilna in prenočišča Rupar, Tomaž Rupar, s. p., Trg 25, 2391 Prevalje
- Gostilna Brančurnik, Pri Brančurniku 1, 2391 Prevalje
- Gostilna pri Lešniku, Dupleška cesta 49, 2000 Maribor
- Hofer trgovina, d. o. o, Kranjska cesta 1, 1225 Lukovica
- Javni zavod Šport Ljubljana, Celovška 25, 1000 Ljubljana
- Kava Bar ŠTO, AIT d. o. o., Javornik 70, 2390 Ravne na Koroškem
- Koroški radio, Radio Slovenj Gradec, d. o. o., Meškova ulica 21, 2380 Slovenj Gradec
- Kmetijsko gozdarska zadruga Litija, prodajalna Senožeti, Savska c. 2, 1270 Litija
- Lekarna Pogačnik, Videm 54, 1262 Dol pri Ljubljani
- Lidl Slovenija, d. o. o., k. d., Pod lipami 1, Poslovna cona Žeje pri Komendi, 1218 Komenda
- Mesko, mesni butik, Videm 54, 1262 Dol pri Ljubljani
- M TOM, trgovina in storitve, d. o. o., Stari trg 36, 8230 Mokronog
- Meža, proizvodno in trgovsko podjetje, d. o. o., Na Produ 80, 2391 Prevalje
- MGML, Mestni muzej Ljubljana, Gosposka ulica 15, 1000 Ljubljana
- Muzej norosti, Trate 7, 2213 Zgornja Velka
- Muzej sodobne umetnosti Metelkova +MSUM, Maistrova ulica 3, 1000 Ljubljana
- Narodna galerija, Puharjeva 9, 1000 Ljubljana

Naše programe podpirajo

- Občina Prevalje, Trg 2a, 2391 Prevalje
- Okrepčevalnica Prijatelj, Koroška cesta 6b, 2390 Ravne na Koroškem
- Pizzeria Parma, Trg republike 2, 1000 Ljubljana
- Pizzerija Lipa, Šalek 15, 3320 Velenje
- Pohišvo.si, Toplarniška ulica 1b, 1000 Ljubljana
- Prirodoslovni muzej Slovenije, Prešernova 20, 1001 Ljubljana
- Območno združenje Rdečega križa Mežiške doline, Prežihova ulica 24, 2390 Ravne na Koroškem
- Slaščičarna in kavarna Polanšek, Zinka Polanšek, s. p., Zgornji kraj 16, 2391 Prevalje
- Slaščičarna okrepčevalnica Škufca Mihael, s. p., Trg 32, 2391 Prevalje
- Svet metraže Šiška, BEMA ITS d. o. o., Litostrojska cesta 58C, 1000 Ljubljana
- Slovenski etnografski muzej, Metelkova ulica 2, 1000 Ljubljana
- Škofijska Karitas Ljubljana, Poljanska cesta 2, 1000 Ljubljana
- Šentjakobsko gledališče Ljubljana, Krekov trg 2, 1000 Ljubljana
- Športno društvo Riba, Kamniška 48, 1000 Ljubljana
- Zavod EN-KNAP, zavod za organizacijo in izvedbo kulturnih prireditev Ljubljana, Metelkova ulica 6, 1000 Ljubljana
- Župnijska Karitas Ljubljana Moste, Prvomajska ulica 14, 1000 Ljubljana
- Župnijska Karitas Prevalje, Na Fari 44, 2391 Prevalje



Viri financiranja

Društvo Altra je nevladna, neprofitna in humanitarna organizacija, ki že več kot 30 let razvija programe in storitve za krepitev duševnega zdravja v skupnosti. Uporabnikom in njihovim svojcem omogočamo soodločanje, večjo izbiro ter aktivno sodelovanje pri skrbi za kakovostnejše življenje.

Naše delo temelji na stalnih virih financiranja, partnerskem sodelovanju z javnimi institucijami ter na podpori članov, podpornikov in donatorjev – vseh, ki verjamejo v moč skupnosti in vključujočo družbo prihodnosti. Hvala, ker ste z nami.



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



Zavod Republike Slovenije
za zaposlovanje



Mestna občina
Ljubljana



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Mestna občina Ljubljana
Mestna občina Maribor
Mestna občina Slovenj Gradec
Mestna občina Velenje
Občina Cerklje na Gorenjskem
Občina Črna na Koroškem
Občina Črnomelj
Občina Dol pri Ljubljani
Občina Domžale
Občina Hrastnik

Občina Kamnik
Občina Litija
Občina Mežica
Občina Mislinja
Občina Podvelka
Občina Prevalje
Občina Radlje ob Dravi
Občina Ravne na Koroškem
Občina Slovenske Konjice
Občina Škofja Loka

Nič vas ne stane, da ste dobrodelni

Pozivamo vas, da društvu Altra namenite en (1) % dohodnine za donacije. Zbrane prispevke bomo namenili razvoju programov, ki podpirajo ljudi s težavami v duševnem zdravju v stanovanjskih skupinah, svetovalnici, dnevnem centru in zagovorništvu.

Z vašim plemenitim dejanjem bomo skupaj gradili vključujoče in strpno okolje, ki ozavešča in gradi človekoljubno družbo prihodnosti.

Uporabniki in zaposleni društva Altra

OBRAZEC ZA NAMENITEV DELA DOHODNINE ZA DONACIJE

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)



DRUŠTVO ALTRA – ODBOR ZA NOVOSTI V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Zaloška cesta 40, Ljubljana

E: info@altra.si

W: www.altra.si

FB: www.facebook.com/drustvoaltra

LI: www.linkedin.com/company/drustvo-altra

IG: <https://www.instagram.com/drustvoaltra/>

ALTRINI PROGRAMI IN STORITVE ZA KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA V SKUPNOSTI:

PROGRAM MREŽA STANOVANJSKIH SKUPIN

Vodja programa:

Andreja Vučak, univ. dipl. soc. del.

E: andreja.vucak@altra.si

M: 051 343 108

Odprto vsak delovnik od 8. do 16. ure

**STANOVANJSKA SKUPINA –
ENOTA SENOŽETI**

Vodja programa in podpredsednica društva:

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

E: amaliya.klopcic@altra.si

M: 040 781 606

Odprto vsak delovnik od 7. do 16. ure

PROGRAM SVETOVALNICA

Vodja programa:

Karmen Štefancič, univ. dipl. soc. del.

E: karmen.stefancic@altra.si

T: 01 542 55 62, 01 542 55 54

Odprto vsak delovnik od 8. do 16. ure

PROGRAM ZAGOVORNIŠTVO

Vodja programa in predsednik društva:

Tilen Recko, univ. dipl. soc. del.

E: tilen.recko@altra.si

T: 01 544 47 61 M: 041 419 953

Odprto vsak delovnik od 8. do 16. ure

PROGRAM DNEVNI CENTER

Vodja programa:

Andreja Torlak, univ. dipl. soc. del.

E: andreja.torlak@altra.si

T: 01 544 47 60

M: 041 499 198

Odprto vsak delovnik od 7. do 16. ure

**PROGRAM SVETOVALNICE Z ELEMENTI
DNEVNEGA CENTRA PREVALJE**

Vodja programa:

Larisa Hartman, univ. dipl. soc. del.

E: lara.hartman@altra.si

T: 02 824 09 10

M: 030 646 080

**PROGRAM ZAGOVORNIŠTVO –
ENOTA PREVALJE**

Strokovna delavka v programu:

Petra Jovan, mag. soc.

E: petra.jovan@altra.si

T: 02 824 09 10 M: 041 352 925

Odprto vsak delovnik od 8. do 16. ure

**STANOVANJSKA SKUPINA – ENOTA
PREVALJE (Na Šancah)**

T: 02 824 09 10

M: 051 433 666